



KTVŠ PF UKF



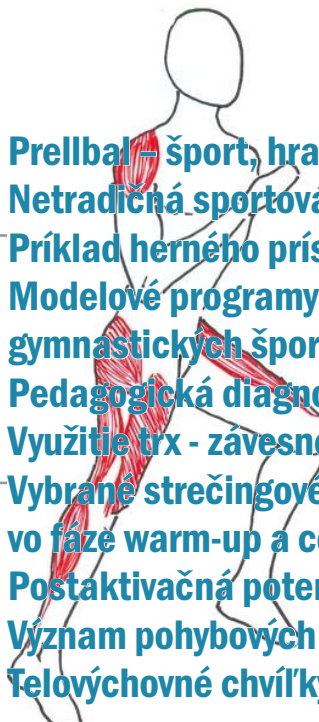
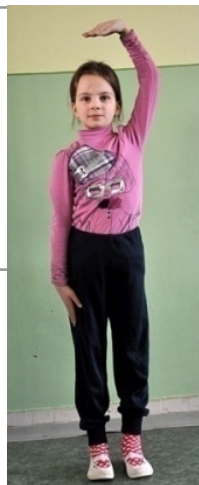
Športový edukátor

2

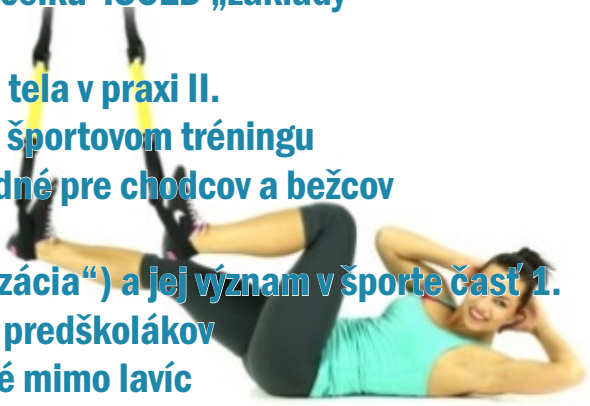
Ročník VII./2014

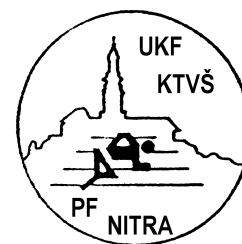
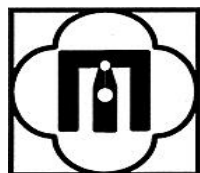
ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



- Prellbal – šport, hra, zábava**
- Netradičná športová hra flag futbal**
- Príklad herného prístupu pri výučbe basketbalu na základnej škole**
- Modelové programy tematického celku ISCED „základy gymnastických športov“.**
- Pedagogická diagnostika držania tela v praxi II.**
- Využitie trx - závesného systému v športovom tréningu**
- Vybrané strečingové cvičenia vhodné pre chodcov a bežcov vo fáze warm-up a cool down**
- Postaktivačná potenciácia („tonizácia“) a jej význam v športe časť 1.**
- Význam pohybových hier vo vývine predškolákov**
- Telovýchovné chvíľky organizované mimo lavíc**





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor editorky	2
Prellbal – šport, hra, zábava (Pavol Horička).....	3
Netradičná športová hra flag futbal (Stanislav Azor – Boris Beťák)	8
Príklad herného prístupu pri výučbe basketbalu na základnej škole (Gustáv Argaj).....	16
Modelové programy tematického celku ISCED „základy gymnastických športov“. (Kvetoslava Perečinská)	21
Pedagogická diagnostika držania tela v praxi II. (Elena Bendíková – Lukáš Šmída)	28
Využitie trx - závesného systému v športovom tréningu (Nora Halmová – Alexandra Halmová).....	37
Vybrané strečingové cvičenia vhodné pre chodcov a bežcov vo fáze warm-up a cool down (Ivan Vasiľovský - Natália Czaková).....	41
Postaktivačná potenciácia („tonizácia“) a jej význam v športe časť 1. (Matúš Krčmár)	49
Význam pohybových hier vo vývine predškolákov (Mária Kalinková – A. Paulisová).....	53
Telovýchovné chvíľky organizované mimo lavíc (Jaroslav Broďáni – Monika Hranková).....	71

Milí čitatelia!

V druhom tohtoročnom čísle Športového edukátora sa môžete v príspevku P. Horičku oboznámiť s využitím Prellbalu - športovej hry pre všetky vekové kategórie, ktorá bola pôvodne vytvorená ako prípravná hra pre faustbal. Je ideálna pre školskú telesnú výchovu a šport, ale aj pre iné formy rekreačných a záujmových pohybových aktivít, voľný čas, prípadne ako doplnkový šport. Príspevok S. Azora a B. Beťáka ponúka ďalšiu netradičnú športovú hru - Flag futbal, vhodnú aj na vyučovanie telesnej a športovej výchovy. Princíp hry je zachovaný z amerického futbalu. Tak isto ako v americkom futbale je princípom hry doniesť loptu do koncovej zóny súpera. Príklad herného prístupu pri výučbe basketbalu na základnej škole je obsahom príspevku G. Argaja.

Neustále sa vyslovujú otázky: aká má byť telesná a športová výchova na školách, ako uplatňovať didaktické formy, metódy a štýly na zvýšenie efektivity a motivácie vyučovacieho procesu gymnastických činností, ako optimálne realizovať učivo základného tematického celku „Základy gymnastických športov“? Odpoveď treba hľadať v príspevku K. Perečinskej o modelových programoch tematického celku ISCED „základy gymnastických športov“.

V praxi školskej telesnej a športovej výchovy a obzvlášť v zdravotnej telesnej výchove je dôležitá správna diagnostika držania tela. V druhej časti diagnostiky držania tela ponúka E. Bendíková a L. Šmída niekoľko metód hodnotenia, ktoré sa v praxi školskej telesnej a športovej výchovy a zdravotnej telesnej výchovy bežne využívajú pri vstupných, (priebežných) a výstupných hodnoteniach jednotlivých komponentov držania tela a celku. Príspevok N. a A. Halmových nadväzuje na príspevok v Športovom edukátore č. 1 z roku 2013 s využitím TRX - závesného systému v športovom tréningu. Podstatou TRX je využívanie nastaviteľného závesného systému, ktorý umožňuje vykonávanie skutočne pestrej palety cvičení.

Príspevok I. Vasil'ovského a N. Czakovej venuje pozornosť vybraným strečingovým cvičeniam vhodným pre chodcov a bežcov vo fáze warm-up a cool down - aký typ strečingu použiť pred začiatkom pohybovej aktivity, v atletike, aby bol výkon čo najefektívnejší.

Postaktivačnou potenciáciou (PAP), u nás zaužívaný názov tonizácia, sa zaoberá M. Krčmár. Fenomén PAP je spájaný s využívaním rozličných pohybových aktivít (väčšinou silového alebo rýchlostno-silového charakteru), ktoré potencionálne zvyšujú výkon nasledujúcej pohybovej aktivity. Ako príklad môžeme uviesť drepy, ktoré zvyšujú výšku vertikálneho výskoku.

M. Kalinková a A. Paulisová v prehľadnej štruktúre príspevku predkladajú záujemcom zásobník pohybových hier určených pre deti vo veku od 2 rokov v navrhnutom delení z vývinového hľadiska. V poslednom príspevku J. Broďániho a M. Hrankovej nájdete príklady cvičení, ktoré môžu učitelia organizovať v priebehu telovýchovných chvíľok mimo lavíc.

Milí učitelia, veríme, že Vás obsah nášho čísla obohatí a že nám napíšete svoje skúsenosti a odborné rady na našu mailovú adresu: jsimonek@ukf.sk alebo jkanasova@ukf.sk

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Janka Kanášová
editorka

PRELLBAL – ŠPORT, HRA, ZÁBAVA

Pavol HORIČKA

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra, Slovensko)

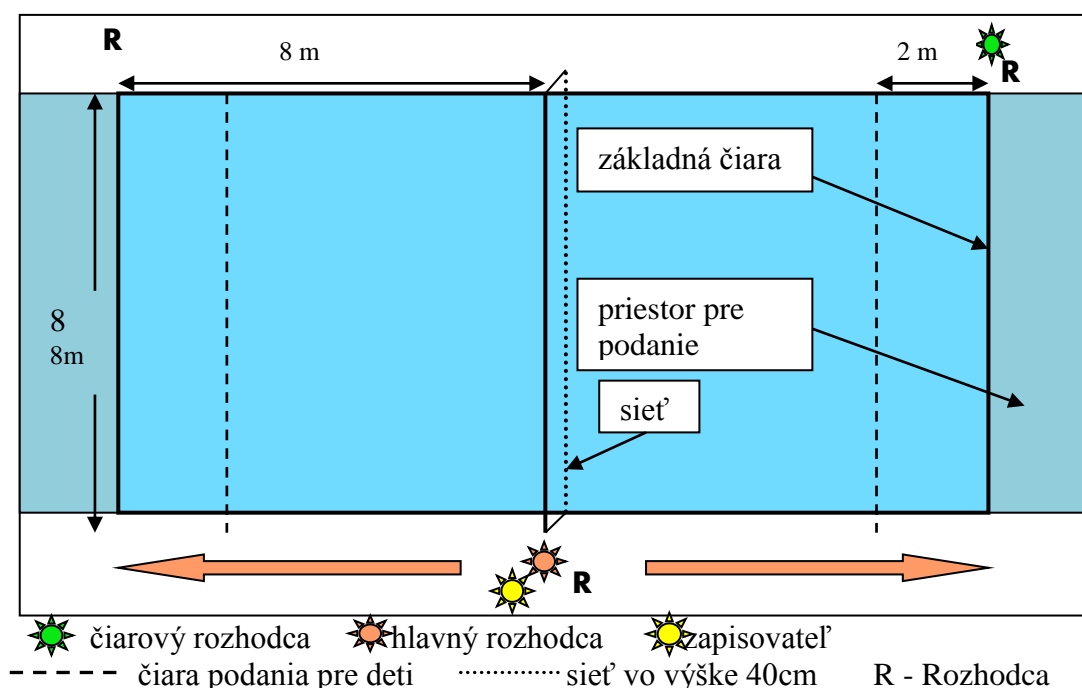
phoricicka@ukf.sk

Prellbal je športová hra, ktorá bola pôvodne vytvorená ako prípravná hra pre faustbal. Najrozšírenejšia je v Argentíne, Rakúsku, Švédsku a Nemecku. Je to hra pre všetky vekové kategórie. Je to kolektívna športová hra bez priameho telesného kontaktu hráčov. Je ideálna pre školskú telesnú výchovu a šport, ale aj pre iné formy rekreačných a záujmových pohybových aktivít, voľný čas prípadne ako doplnkový šport.

Hra je pre svoju jednoduchosť, nenáročné pravidlá a bezkontaktnosť vhodná pre rôzne vekové kategórie, mužov, ženy i pre zaradenie do obsahu vyučovania základných a stredných škôl ako základné alebo výberové učivo. Má ustanovené svoje vlastné pravidlá. Je vhodná pre telocvične a športové haly s tvrdým povrchom, keďže hra je založená na odraze lopty od zeme smerom k spoluhráčom alebo protihráčom.

V mnohých ohľadoch je táto hra podobná volejbalu, rozdiely sú však v technike úderov do lopty, vo výške siete ale aj v celkovom charaktere hry.

Hra je veľmi vhodná pre všetky vekové kategórie detí základných škôl, môžu ju hrať spoločne chlapci i dievčatá. Podobne ako iné menej známe športové hry (Žiga-Mikuš, 1995) všestranne rozvíja pohybové schopnosti, najmä koordináciu a rýchlostnú schopnosť (Vlasák, 1994). Vyžaduje spoluprácu hráčov družstva, je to súťaživá a emotívna hra.



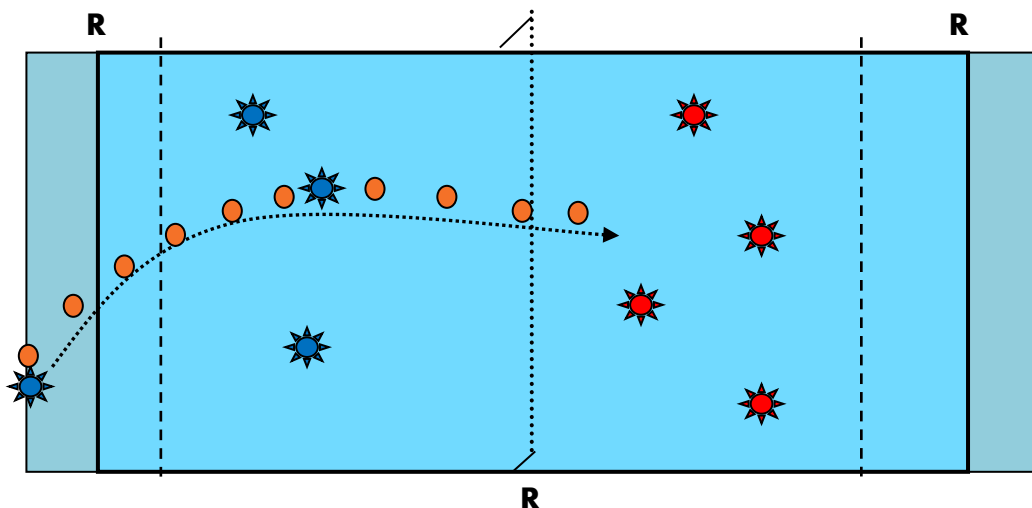
Obrázok 1 Ihrisko pre Prellbal

Technika

Prellbal je hra bez priameho telesného kontaktu, založená na spätnom údere lopty o zem. Každé družstvo má za úlohu päťou, dlaňou alebo predlaktím odraziť loptu z vlastného poľa o zem tak, aby preletela ponad sieť a dopadla do súperovho poľa bez dotyku súperovho

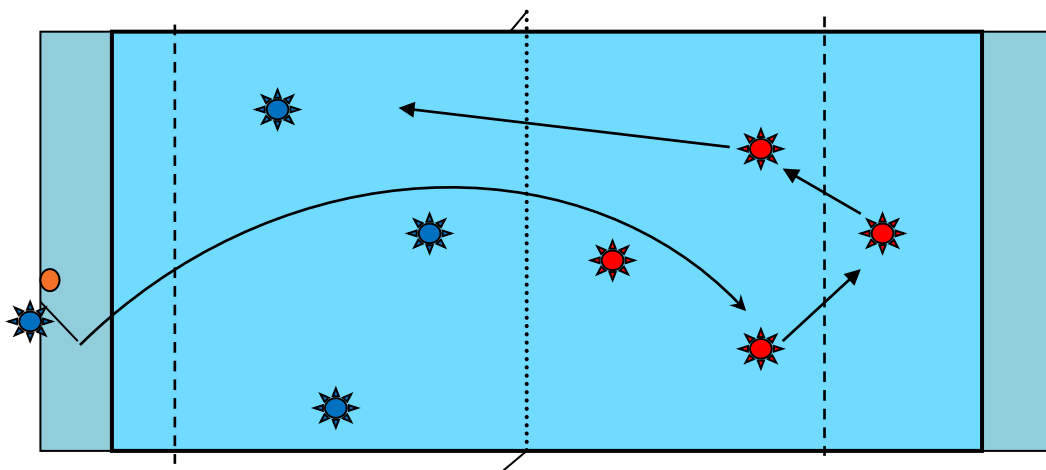
hráča. Hra začína podaním lopty jedného hráča o zem z vymedzeného územia tak, aby lopta preletela ponad sieť. Pri všetkých odbitiach letová dráha lopty nestúpa, ale klesá. Súper sa snaží opäť úderom päste odbiť na druhú stranu do súperovho poľa alebo prihrať svojim spoluhráčom. Pokročilí hráči udierajú do lopty ihneď po odraze, tým dosiahne lopta veľkú rýchlosť a dokáže letieť nízko nad sieťou.

Hra začína podaním jedného z hráčov (hráčok) spoza koncovkej čiary a z územia určeného na podávanie. Lopta pri podaní musí smerovať na súperovu polovicu a musí sa najskôr odraziť od zemi na polovici podávajúceho družstva. Rozostavenie hráčov je pre príjem podania podľa obrázku 2. Po jednom hráčovi naľavo a vpravo vpredu, jeden uprostred a u štyroch hráčov ešte jeden trochu vzadu uprostred.



Obrázok 2 Rozmiestnenie hráčov na ihrisku

Hráči brániaceho družstva predpokladajú dráhu lopty, loptu odrážajú ihneď po odraze lopty od zeme. Pritom sa družstvo snaží dostať loptu pod kontrolu tak, aby bol hráč družstva pripravený odraziť loptu ponad sieť smerom k súperovej polovici. Väčšinou sa jedná o tretieho v poradí, ktorý prehadzuje po údere loptu ponad sieť tak, aby ju súper nespracoval, resp. aby vyletela mimo ihriska bez kontaktu protihráča. Z toho vyplýva aj určitá technika úderov a taktika hry. Pri spracovaní lopty by mali prví dvaja hráči odraziť loptu tak, aby posledný udierajúci hráč mal čo najlepšie nadhodenú loptu na finálny úder. Ten by mal byť čo najrýchlejší a mal by smerovať čo najnižšie ponad sieť.



Obrázok 3 Pohyb lopty pri hre

Bod dosiahne družstvo po každej chybe súperovho družstva. Chybou je aj nesprávne odbitie lopty (napr. inou časťou tela než päťou, dvojité dotyk, dotyk lopty o strop a pod.

Lopta sa medzi každou ranou jedného družstva smie dotýkať (udierať) len jed krát od zeme. Každý hráč sa smie dotknúť lopty len jeden raz, celkom smie družstvo loptu odraziť len tri razy, podobne ako vo volejbale (obr. 3).

Rozhodca stojí mimo ihriska. Vede zápas a rozhoduje kto získa bod. Mimo hlavného rozhodcu existuje ešte zapisovateľ a postranní rozhodcovia. Stoja na úrovni základnej čiary pri rohu ihriska a určujú či lopta dopadla do ihriska či nie. Samozrejme v podmienkach školskej telesnej výchovy môžu plniť funkciu rozhodcov samotní žiaci alebo učiteľ.



Obrázok 4 Postavenie pri údere (<http://www.prellball-tvstg.de/prellbal/angrtec.htm>)

Základné pravidlá

Ihrisko

- *Ihrisko* má rozmery 6 - 8 x 12 - 16m a uprostred je sieť - páska vo výške 35 - 40 cm a rozdeľuje ihrisko na dve polia 8 x 8 metrov. Celá hracia plocha má 12 x 20 metrov.
- Na ihrisku (obr. 1), ktoré je rozdelené sieťou nad stredom sú dve družstvá. Každé družstvo pozostáva z troch až štyroch hráčov v poli, celkovo 10 hráčov.
- *Lopta* má hmotnosť 320 – 380g, obvod 62 – 68cm.
- Lopta sa nesmie odbiť priamo do súperovho poľa bez predchádzajúceho odrazu od zeme na vlastnej polovici ihriska
- Jeden hráč nesmie loptu odbiť 2x za sebou a mimo vymedzeného územia.
- Lopta sa nesmie dotknúť čiary.
- Lopta nesmie medzi dvoma údermi spadnúť viac ako 1x.
- Zápas rozhoduje rozhodca v zmysle pravidiel a v prípade potreby hru preruší. Pri každej chybe jedného družstva sa započítava bod druhému družstvu.
- Vyhráva družstvo, ktoré po hracom čase dosiahne viac bodov.
- Zápas trvá 2 x 10 minút. Keď je stav v tomto čase nerozhodný, nasleduje predĺženie 2 x 5 minút. Vyhráva družstvo s rozdielom 2 bodov

Pre túto hru existujú ľahšie a väčšie lopty, takže riziko zranenia je minimálne. Na hru je možné použiť volejbalovú loptu alebo detskú gumenú loptu podobnej veľkosti. Na začiatku možno trochu úder do lopty bolí, ak telo nie je na to zvyknuté. Technika je pomerne náročná a vyžaduje určitý čas

pre osvojenie úderov. Preto by sa malo s touto hrou začínať pomaly a po zopár tréningových jednotkách alebo vyučovacích hodinách adaptovať ruky a celý organizmus na túto hru.

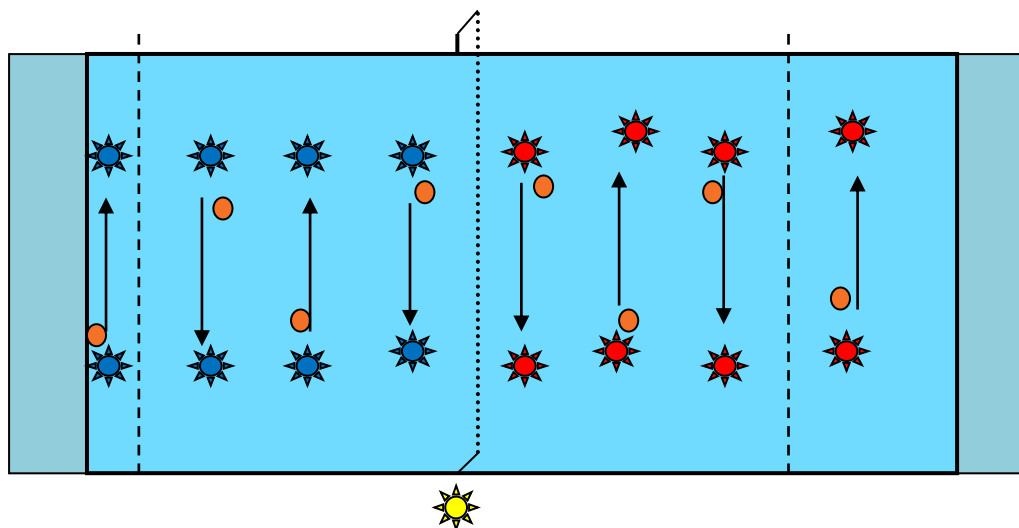
Ako sieť je možné použiť aj špagát, označený kvôli viditeľnosti farebnými stuhami. Vhodnejšie je však použiť originálnu sieť, ktorú je možné zakúpiť v špecializovaných športových predajniach.

Metodika nácviku

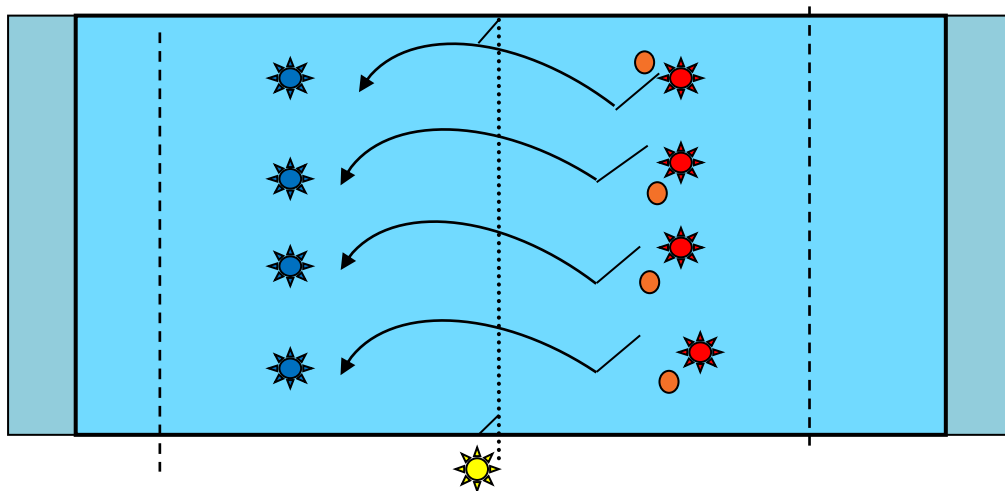
Pre zvládnutie samotnej hry prellbal deťmi musíme tak ako pri iných športových hrách dbať na rozvoj adekvátnych všeobecných pohybových schopností a základných herných zručností. V našom prípade ide najmä o silovú a rýchlostnosilovú schopnosť a koordináciu (priestorová orientácia, kinestetická diferenciácia, reakčná schopnosť). U týchto schopností poznáme celý rad rôznych cvičení, prvkov a postupov ich rozvoja.

V prípade zručnosti sa zameriavame predovšetkým na samotný úder do lopty. Môžeme postupovať podľa nasledovných príkladov cvičení:

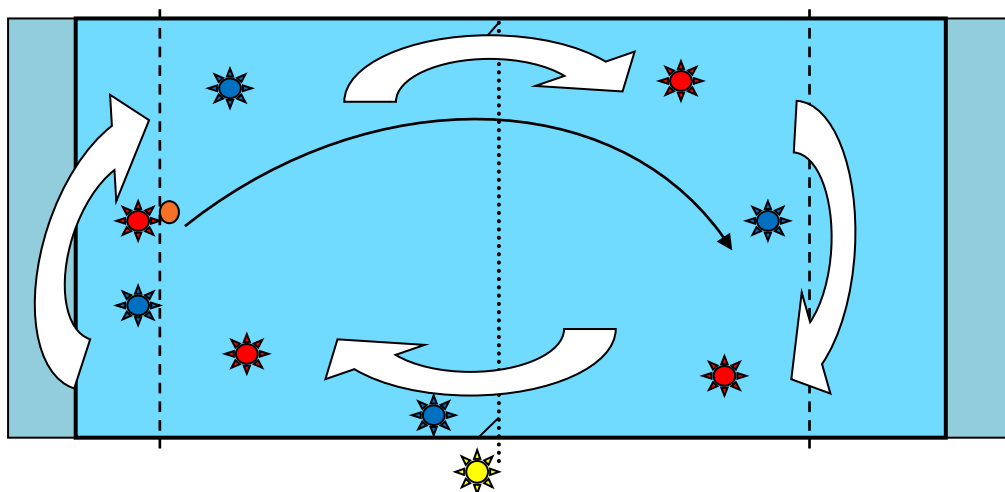
- ✓ Odbitie lopty jednoručne päšťou nad seba a o stenu –individuálne;
- ✓ Údery do lopty (dribling päšťou) s nízkym odrazom;
- ✓ Individuálne odbitie lopty päšťou alebo predlaktím o zem s vysokým, stredne vysokým a nízkym odrazom lopty;
- ✓ Odbitie lopty vo dvojici oproti sebe po jednom údere o zem (obr. 5);
- ✓ Odbitie lopty vo dvojiciach (trojiciach, štvoriciach) ponad lavičky (alebo ponad iný predmet). Úder lopty o zem pred lavičkou, lopta sa nesmie dotknúť lavičky;
- ✓ Podanie na súperove pole s úderom o zem;
- ✓ Prihrávky dvojíc ponad sieť (obr. 6);
- ✓ Kruhovú hru – po odbití hráči prebiehajú po obvodě ihriska na opačnú stranu (obr. 7);
- ✓ Hra jednotlivcov, dvojíc, trojíc vo vymedzenom území;



Obrázok 5 Nácvik základného odbitia (na šírku)



Obrázok 6 Nácvik základného odbitia (ponad sieť)



Obrázok 7 Kruhová hra

Literatúra

NÁLEPKA, M. a kol. 1991. *Pravidlá netradičných športov*. Bratislava: Slovenský klub netradičných športov, 1991.

ŽIGA, L., MIKUŠ, M. 1995. *Menej známe pohybové a športové hry*. Prešov : Metodické centrum, 1995.

VLASÁK, K. 1994. *Pravidlá netradičných športov: Korfbal - lakros - bocca - ringo - ringet - prellbal - lakta - floorball*. Banská Bystrica: Metodické centrum. II vydanie, 28s. ISBN 8085415968.

Dostupné na internete: <http://www.prellball-tvste.de>

Pavol Horička
©phoricka@ukf.sk

NETRADIČNÁ ŠPORTOVÁ HRA FLAG FUTBAL

Stanislav AZOR¹, Boris BEŤÁK²

(Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene¹)

(Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici²)

stanislav.azor@tuzvo.sk, boris.betak@umb.sk

Americký futbal, je v USA neodmysliteľnou súčasťou školského systému a teší sa veľkej popularite naprieč všetkými vekovými kategóriami. Flag futbal je jeho bezkontaktná verzia, ktorú možno hrať v mnohých variantoch. Možnosti rôznych variácií športových hier oceňujú aj Adamčák – Nemeč (2006), ako jeden z predpokladov jej využitia v školskej telesnej výchove. Preto je táto netradičná športová hra vhodná aj na vyučovanie telesnej a športovej výchovy. Princíp hry flag futbalu je zachovaný z amerického futbalu. Takisto ako v americkom futbale je princípom hry doniesť loptu do koncovej zóny súpera. V samotných USA existujú súťaže všetkých vekových kategórií. Flag futbal je vhodný aj pre mladších hráčov, ale často sa využíva aj v tréningovom procese ako doplnok pre aktívnych futbalistov.

Organizácia flag futbalu

História flag futbalu siaha do 19. storočia. V súčasnosti sú ME vo flag futbale 2013 už v poradí 6. majstrovstvá starého kontinentu. Zúčastnilo sa ho 10 mužských a 6 ženských družstiev. Zastrešujúcou organizáciou aj pre flag futbal je medzinárodná federácia amerického futbalu (IFAF - International Federation of American Football). IFAF je medzinárodná športová organizácia, ktorá zastrešuje americký futbal vo svete. Vznikla v roku 1998. Sídlo má v La Courneuve, vo Francúzsku. Je riadnym členom SportAccord, predtým GAISF - Generálna asociácia medzinárodných športových federácií a taktiež je členom MOV. Americký futbal spolu s flag futbalom v Európe zastrešuje Európska federácia amerického futbalu EFAF - European Federation of American Football). Vznikla v roku 1993 a patrí pod medzinárodnú federáciu amerického futbalu IFAF. Sídlo má vo Frankfurte nad Mohanom.

Vybavenie

Vybavenie na hranie flag futbalu nie je zložité. Okrem lopty sú potrebné flagy - opasky s "flagmi" - prúžkami látky, ktoré sú na opasok pripevnené suchým zipsom. Zastaviť (zložiť) hráča znamená zbaviť ho flagu.



Obrázok 1 Flagy (www.fllkc.com, www.palossports.com)

Lopta sa používa rovnaká ako v americkom futbale, pre svoj tvar laicky pomenovaná „šiška“. V priereze má tvar elipsy s takmer špicatými koncami. Jej tvar je dôležitý na to, aby sa dala prudko, vrhnutím hádzať a prihrať. Je dlhá približne 28 cm a má 56 cm po obvode. V profesionálnych zápasoch sa používa lopta potiahnutá kožou, ale v bežných podmienkach sa používa guma alebo plastické materiály. Lopta býva spravidla hnedá. V minulosti sa hrávalo s bielou loptou, kvôli lepšej viditeľnosti, čo však vývojom osvetlenia ihrísk stratilo význam. Pri jej výrobe sa pre našitie gumenej časti slúžiacej na jej lepšie držanie a tým aj hádzanie. Váha lopty by mala byť v rozmedzí 397 až 425 g a tlak 86 až 93 kPa. Za najkvalitnejšie lopty sa považujú modely od firmy Wilson, ktorá je už desaťročia oficiálnym výrobcom lôpt pre NFL a jediná ich vyrába priamo v USA. Medzi ďalších výrobcov patria napríklad spoločnosti Nike, Reebok a AFK.



Obrázok 2 Lopta pre flag futbal (www.emhsports.com)

Akékoľvek vonkajšie chrániče, vrátane prilby, nie sú vo flag futbale, keďže ide o bezkontaktný šport, povolené. Naopak, na oficiálnych zápasoch sú povinné chrániče zubov. Kolíky na obuvi sú taktiež povolené, ale musia byť kvôli bezpečnosti hráčov gumové.

Hra

Hra začína losom, ktorý rozhodne o tom ktoré družstvo začína ako útočiace. Útočiace družstvo začína zo svojej 5-yardovej čiary a má štyri pokusy (downy) na to, aby sa dostalo za stredovú čiaru. Pokiaľ sa mu to podarí, získava ďalšie štyri pokusy na skórovanie. Ak však útok nedosiahne ani na štyri pokusy stredovú čiaru, alebo neskóruje, získava loptu súper. Nastupuje útok súpera a dovtedy útočiace družstvo sa snaží brániť lopte v postupe smerom k jeho vlastnej „endzóne“. Ten potom sám začína z vlastnej 5-yardovej čiary, bez ohľadu na to, kde sa skončilo útočné ťaženie útoku. Akcia končí v momente, kedy protihráči zastavia útočníka s loptou, alebo útočník vybehne z ihriska. V prípade, že hráč prihrávku nechytí, jedná sa o tzv. nekompletný pas (incomplete pass) a mužstvo prichádza o jeden pokus (down) a rozohráva z pôvodného miesta. Obrana môže kedykoľvek počas hry získať loptu pre svoj tím a to v prípade, keď zachytí súperovu prihrávku zo vzduchu (interception).

Všetky zmeny v držaní lopty okrem obranou zachytených prihrávok (interception) znamenajú rozohrávku z 5-yardovej čiary útoku. Pri zmene strán v polčase sa nemení útočiace družstvo ani miesto rozohrania a nezastavuje sa čas. Na rozohratie lopty má družstvo 30 sekúnd.

Hru rozohráva „quarterback“, ktorý loptu buď prihrá „recieverovi“ alebo ju predá „runningbackovi“, ktorý s ňou beží dopredu. V americkom futbale ostatní útočiaci hráči blokujú súperových obrancov, aby hráč, ktorý má loptu dobehol čo najďalej. Vo flag futbale je však blokovanie, ako je povolené napríklad v „tackle“ futbale zakázané úplne. Brániaci

hráč, by mal mať svoje ruky za chrbtom. Akékoľvek použitie rúk, ramien, laktov nôh alebo tela na vyvolanie kontaktu s protihráčom nie je povolené. Brániaci hráč môže ruky a ramená používať len na udržanie vlastnej rovnováhy a zabráneniu vlastnému pádu. Počas celého bránenia musí stáť na oboch chodidlách. Trestom za nedodržanie tohto pravidla je osobný foul a trestá sa stratou desiatich yardov celého družstva.

Počet hráčov vo flag futbale nie je pevne stanovený, existujú oficiálne zápasy s rôznym počtom hráčov. Avšak zápasy sa odporúča hrať v minimálnom počte 5 proti 5. Náhradníci môžu medzi rozohrávkami voľne striedať. Hrá sa na 40 minút hrubého času. Pri rovnosti bodov sa pokračuje bez prerušenia. Víťazom zápasu je ten, kto v predĺžení prvý skóruje. Každé družstvo má v polčase jeden 30 sekundový a jeden 60 sekundový oddychový čas (time-out).

Systém skórovania

Keďže princíp hry je rovnaký ako v klasickom americkom futbale, aj systém skórovania je veľmi blízky.

"Touchdown": 6 bodov.

"Extra bod": 1 bod. (Rozohráva sa v strede ihriska z 5 yardovej čiary.)

"Extra bod": 2 body. (Rozohráva sa v strede ihriska z 12 yardovej čiary.)

Všetky "extra body" sa môžu dosiahnuť iba vhozenou prihrávkou, beh s loptou nie je dovolený

"Safety": 2 body.

Pokiaľ sa pri rozohraní "extra bodu" podarí brániacemu tímu vďaka "interceptionu" získať loptu a dosiahnuť s ním protivníkovu "endzónu", skóruje tím 2 body a ešte získava loptu a začína útočiť zo svojej 5 yardovej čiary.

Prerušenie hry

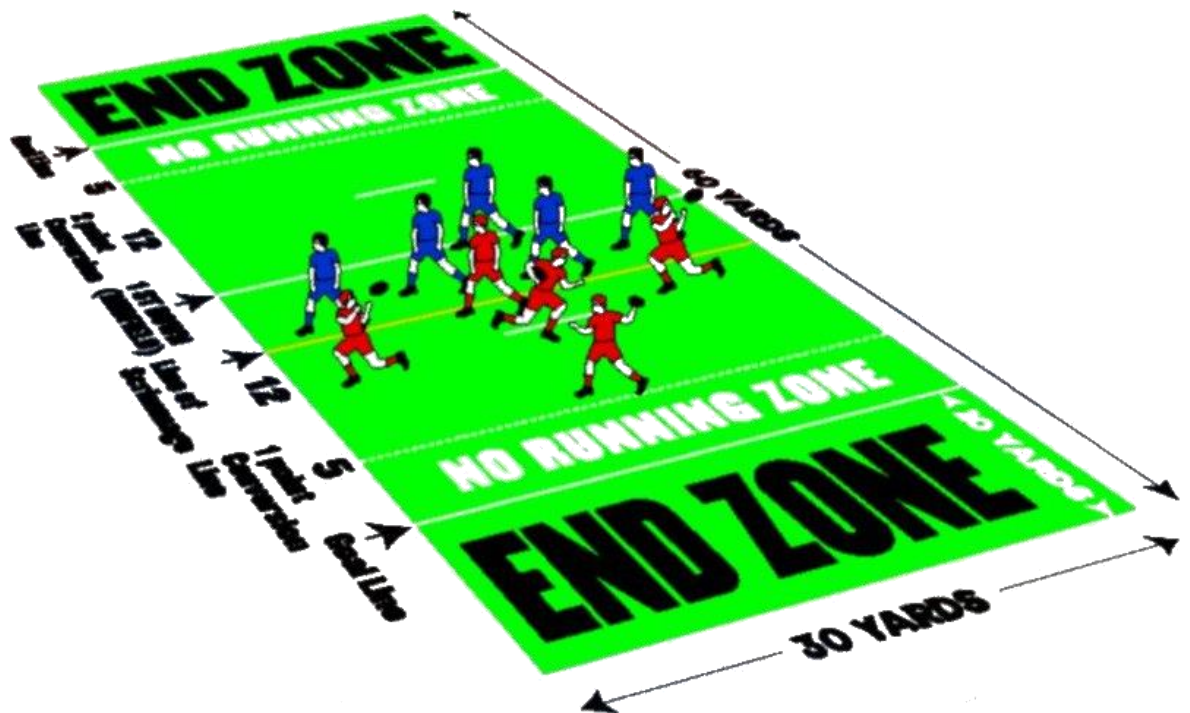
Lopta musí byť uvedená do hry pomedzi nohy centra a nie do strany. „Quarterback“ (rozohrávajúci hráč) môže stáť v ľubovoľnej vzdialenosti od centra. Na rozohratie lopty, po jej pripravení, má družstvo 30 sekúnd.

Hra sa prerušuje keď hráč s loptou:

- stratí flag,
- je mimo ihriska,
- stratí loptu (fumble); útok následne rozohráva z miesta „fumblu“,
- skóruje,
- dotkne sa zeme inak ako chodidlom alebo dlaňou.

Ihrisko

Aj ihrisko pre flag futbal výrazne kopíruje ihrisko amerického futbalu. Jeho dĺžka je 60 – 80 yardov (cca 55 – 73 metrov). Jeho šírka je 20 – 30 yardov (cca 18 – 27 metrov) a „end“ zóny majú spravidla 7 – 10 yardov (cca 6,5 – 9 metrov).



Obrázok 3 Ihrisko pre flag futbal (www.nfle.de)

Technika hádzania lopty

Prstenník a prostredník, prípadne i malíček leží na švíku lopty. Ukazovák a palec tvorí polkruh pod špičkou. Pritom lopta neleží na dlani, ale držia ju len špičky prstov. Rovnako ako u kriketového hodu je lopta vedená nad ramenom dozadu. Váha tela je na zadnej nohe. Predná noha je opačná než ruka, ktorou sa hádže. Vďaka tejto pozícii je telo v oblasti trup-rameno-paža natiahnuté do oblúka.

Pri odhodení sa potom podobne ako pri hode oštepom toto napätie zospodu nahor uvoľní. To znamená, že dopredu sú vedené najskôr boky, potom rameno, lakeť a nakoniec predlaktia. Druhá paža a predná noha by mali pohyb blokovať, aby sa celá vzniknutá energia mohla preniesť do lopty. Aby sa počas letovej fázy lopty dosiahla jej rotácia okolo pozdĺžnej osi, musí byť lopta tlačaná špičkami prstov (nie palcom) dole, tzn. že lopta sa kotúľa nad špičkami prstov. Ukazovák opúšťa loptu ako posledný. Po hode je paža ťahaná dole (Chamness, 2002).

Chytanie lopty

Ak lopta smeruje na prsia alebo vyššie, musí byť držanie rúk také, že palce a ukazováky oboch rúk opisujú kruh. Zostávajúce prsty tvoria "kôš", podobne ako pri volejbale. Ak lopta smeruje pod prsia, je kruh tvorený oboma malíčkami. Je dôležité, aby boli pri chytaní ruky mäkké a uvoľnené, aby mohli loptu voľne prijať. Pri správnom chytaní by mali byť ruky v správnej pozícii a zároveň by sme nemali až do konca spustiť oči z priletávajúcej lopty (Chamness, 2002).

Príklady cvičení a pohybových hier vo flag futbale

V kruhu

Skupina vytvorí jeden alebo viac kruhov. Hráči si v kruhu hádžu loptou. Možné obmeny:

- Lopta sa smie hádzať iba zospodu/zhora.
- Špička lopty smie smerovať len dopredu/do strany.

- Lopta sa smie hádzať iba protistojacemu hráčovi, ktorý loptu hodí naspäť susedovi prvého hráča.
- Lopta sa smie hádzať iba susedovi. Môžu sa použiť dve alebo viac lôpt, pričom sa hráči snažia dohnať loptu, ktorá je pred nimi.

Basketbal s futbalovými loptami

Vytvoria sa dve skupiny. Každá skupina by mala pomocou podávania lopty získať toľko priestoru, aby mohla byť dosiahnutá súperova „endzónu“, prípadne kôš. S loptou nesmú hráči bežať viac než dva kroky a nemôže sa driblovať.

Ak lopta spadne na zem alebo ak loptu chytiť protivníci, nechajú si ju a potom sa oni pokúsia dosiahnuť „endzónu“, prípadne kôš. Po úspešnom zakončení útoku dostane skupina určitý počet bodov a právo útočiť má teraz druhá skupina.

Na začiatku vyučovania sa môže táto hra hrať bez špeciálneho vysvetľovania techniky, aby hráči mohli zbierať vlastné skúsenosti s neobvyklou loptou.

Možné obmeny:

- Aby hráči za dosiahnutie súperovej „endzóny“ dostali body, musí predtým dôjsť k určitému počtu kontaktov s loptou.
- Aby sa zabránilo neustálemu dlhému a riskantnému odovzdávaniu lopty, môže sa zaviesť pravidlo, že sa s loptou musí „x-krát“ hrať, pred tým, než môže byť prekročená stredná línia.
- Nesmie sa útočiť na toho hráča, ktorý drží loptu.

Štafeta

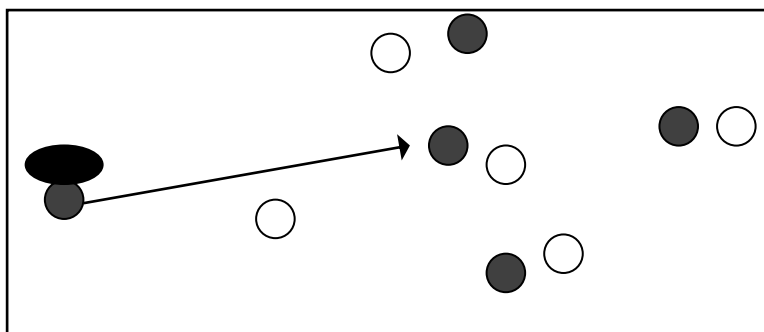
Vytvoria sa dve skupiny, ktoré sa postavia proti sebe. Prvý zo skupiny A hodí loptu prvému zo skupiny B a potom beží na koniec druhej skupiny (B). Prvý zo skupiny B hodí loptu prvému zo skupiny A a beží na druhý koniec.

Možné obmeny:

- Nehrajú dve skupiny, ale vyznačí sa "bod obratu". K nemu musí prvý hráč zo skupiny dobehnúť a odtiaľ hodí loptu druhému hráčovi. Potom sa postaví na koniec radu. Druhý beží opäť k bodu obratu a odtiaľ hodí loptu ďalšiemu hráčovi.

Parteiball

- Idea: Družstvo A ● sa snaží udržať hádzaním a chytením loptu vo vlastných radoch. Družstvo B ○ sa tomu snaží zabrániť odchytením lopty alebo jeho zrazením.
- Pravidlá: Hráčovi, ktorý má loptu v držaní, sa nesmie brániť v jeho odhodaní. Hráč nesmie sám s loptou bežať. Žiadny telesný kontakt! Len chytená prihrávka zabezpečuje právo na loptu. Ak lopta spadne na zem, získava loptu druhá strana.
- Tip: Situácia 1 proti 1, tzn. každý má priameho protivníka.
- Tip: Každý musí loptu jedenkrát chytiť a jedenkrát odhodiť, potom dostane bod (zodpovednosť za družstvo!).
- Tip: Aby sa viac podporila integrácia dievčat, je možné počítať každý bod dosiahnutý dievčaťom za dva. Týmto bude začiatok hry zaujímavejší.
- Poznámka: Úvod do hádzania, chytania lopty, voľný beh, situácia 1 proti 1, prečíslenie v obrane pri rovnako početných družstvách.



Obrázok 4 Parteiball

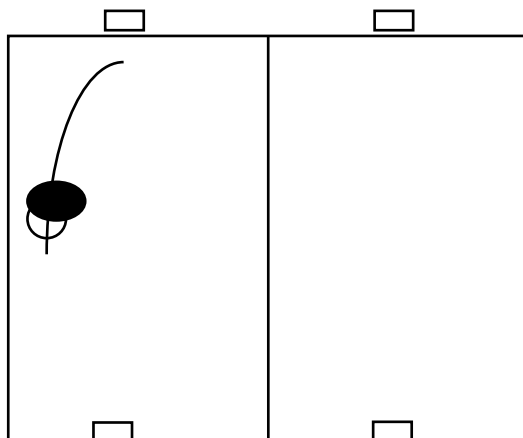
Parteiball s Jokerom

- Idea:** Integrácia lepších, poprípade horších žiakov do hry "Parteiball".
- Pravidlá:** Každá druhá lopta sa musí hodiť Jokerovi.
Joker smie s loptou sám bežať.
Joker je vždy s družstvom, ktoré má loptu v držaní.
- Tip:** Jokera častejšie meniť.
Hrať eventuálne s dvoma Jokermi.
- Tip:** Každý dostane číslo → hrať podľa daných čísel (1 > 2 > 3 > 4 > 5)
- Poznámka:** Joker musí byť stále v pohybe, aby bol vo voľnom priestore. Vďaka stálemu kontaktu s loptou sa rozvíja ako dobrý hráč, tak aj ten slabší, ktorému sa týmto spôsobom musí prihrať lopta.

Basket-Football

- Idea:** Herná myšlienka basketbalu je väčšine žiakov známa. Vďaka predchádzajúcej skúsenosti s touto hrou pochopia žiaci rýchlejšie aj Basket-Football. Pri ňom sa hrá tiež 5 proti 5, body sa získavajú na čelnej strane poľa. Pravidlá hry sú rovnaké ako u hry "Parteiball", ale body sa získavajú na konštrukcii basketbalového koša.
- Pravidlá:**
- | | |
|-------------------------------------|---------|
| Trafenie do dosky | 1 bod |
| Trafenie do obruče/do siete | 2 body |
| Trafenie do malého čierneho štvorca | 3 body |
| Trafenie cez kôš | 5 bodov |
- Po hode na kôš získava loptu to družstvo, na ktorého kôš bolo hádzanie (žiadny „rebound“ – opätovné získanie lopty útočiacim družstvom). Na kôš je možné hádzať až potom, keď je prekročená deliaca čiara.
- Tip:** Každý hráč musí hrať minimálne raz.
Situácia 1 proti 1.
- Poznámka:** Orientácia hry na čelnej strane ihriska (ako pri Flag-Footballe).
5 proti 5 (ako pri Flag-Footballe).

Vďaka tomuto obmedzeniu, že lopta smie byť odhodaná až za deliacou čiarou, sa precvičujú hlavne krátke prihrávky. Dlhé prihrávky sú tak minimalizované. Zamedzí sa tak situácii, kedy lopta lieta dlhými prihrávkami cez hlavy ostatných hráčov stále z jednej strany na druhú.



Obrázok 5 Basket-Football

Parteiball s koncovou zónou: Ultimate

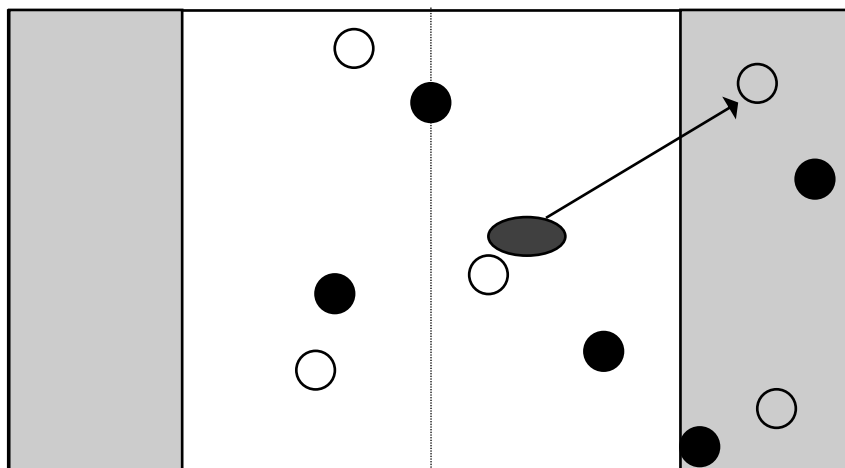
Idea: Podobné ako pri hre "Parteiball", len sa lopta musí dostať do koncovej zóny súpera, kde musí byť chytená spoluhráčom (Touchdown).

Pravidlá: Základné pravidlá rovnako ako u hry "Parteiball". Lopta sa môže hádzať všetkými smermi.

Tip: Každý musí minimálne raz chytiť a odhodiť loptu.
Lopta môže byť odhodená smerom do koncovej zóny až za deliacou čiarou.

Tip: Ak na začiatku zväčšíme koncovú zónu neúmerne ku zostávajúcej ploche, budú hráči dosahovať viac bodov, čo v konečnom dôsledku pozitívne podporí ich motiváciu k hre.

Poznámka: Zavedieme nový pojem "koncová zóna", ktorá je pre futbal typická. Body (Touchdown) možno dosiahnuť len v koncovej zóne.



Obrázok 6 Parteiball s koncovou zónou: Ultimate

Literatúra

ADAMČÁK, Š., NEMEC, M. 2010. *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 207 s., ISBN 978-80-557-0099-1.

CHAMNESS, D. 2002. *Coaching kids flag football*. Lincoln: iUniverse, Inc. 2002. 159 s. ISBN 0-595-22523-3.

Pravidlá flag futbalu. [online]. [cit. 2014.03.10.] Dostupné na internete:

<http://recsports.msu.edu/intramural-sports/Sports%20Rules/flag-football-rules.html>

P.E. Course Descriptions. [online]. [cit. 2014.03.11.] Dostupné na internete:

http://www.emhsports.com/course_descriptions/PE?page=0%2C0%2C1

Flag football equipment. [online]. [cit. 2014.02.8.] Dostupné na internete:

<http://www.fflkc.com/flagfootballequipment.htm>

Flag Football v podmímkách dnešní školy. [online]. [cit. 2014.02.8.] Dostupné na internete:

<http://www.bjorkenhammere.cz/index.php?id=flag-football>

The Canadian Rule Book for Flag Football. [online]. [cit. 2014.01.11.] Dostupné na internete:

<http://www.footballcanada.com/LinkClick.aspx?fileticket=4hSDRDF1Uhw%3D&tabid=88&language=en-CA>

Flag football coaches drills book. [online]. [cit. 2013.11.18.] Dostupné na internete:

<http://www.ymcaslouis.org/sites/default/files/editor/files/Flag%20Football%20drills%20for%20coaches.pdf>

Football rules and interpretations. [online]. [cit. 2013.11.18.] Dostupné na internete:

http://ifaf.org/pdf/flag/ifaf_rules_2011.pdf

<http://www.palossports.com/store/proddetail.cfm/ItemID/5519/CategoryID/54/SubCatID/88/file.html>

<http://www.nfle.de>

PRÍKLAD HERNÉHO PRÍSTUPU PRI VÝUČBE BASKETBALU NA ZÁKLADNEJ ŠKOLE

Gustáv ARGAJ

(Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave)

argaj@fsport.uniba.sk

Úvod

Výučbu basketbalu na základnej škole môžeme stručne charakterizovať ako plánovité, cieľavedomé a zámerné pôsobenie učiteľa na žiaka so snahou čo najefektívnejšie dosiahnuť cieľ – naučiť žiakov hrať basketbal podľa pravidiel.

Tento proces ovplyvňuje niekoľko faktorov:

Obsahový štandard v rámci ISCED 1, ktorý v rámci tematického celku „Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry“ určuje pre žiakov:

- Cieľ vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.
- Ovládať základné pojmy: pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, strelba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť.
- Naučiť sa základné poznatky: o pravidlách realizovaných hier, o správnej technike základných herných činností jednotlivca realizovaných hier, o význame jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností, o význame hier pre zábavu i zdravie.
- Základné pohybové aktivity: pohybové hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním, pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností, prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.

Analýza didaktickej reality, ktorá podmieňuje výber metodicko-organizačných foriem (Dobry a kol., 2011):

- Učivo (ISCED 1, minibasketbal).
- Žiaci (počet, vlastnosti, pohybové schopnosti, pohybové zručnosti).
- Učiteľ (špecifiká osobnosti, didaktická kompetencia).
- Materiálne prostriedky (veľkosť telocvične, počet lôpt, učebné pomôcky, didaktická technika).
- Nemateriálne prostriedky (vyučovacie postupy, spektrum didaktických štýlov, metodické formy, sociálno – interakčné formy).

Herný prístup k výučbe podľa Martensa (2006) a jeho znaky:

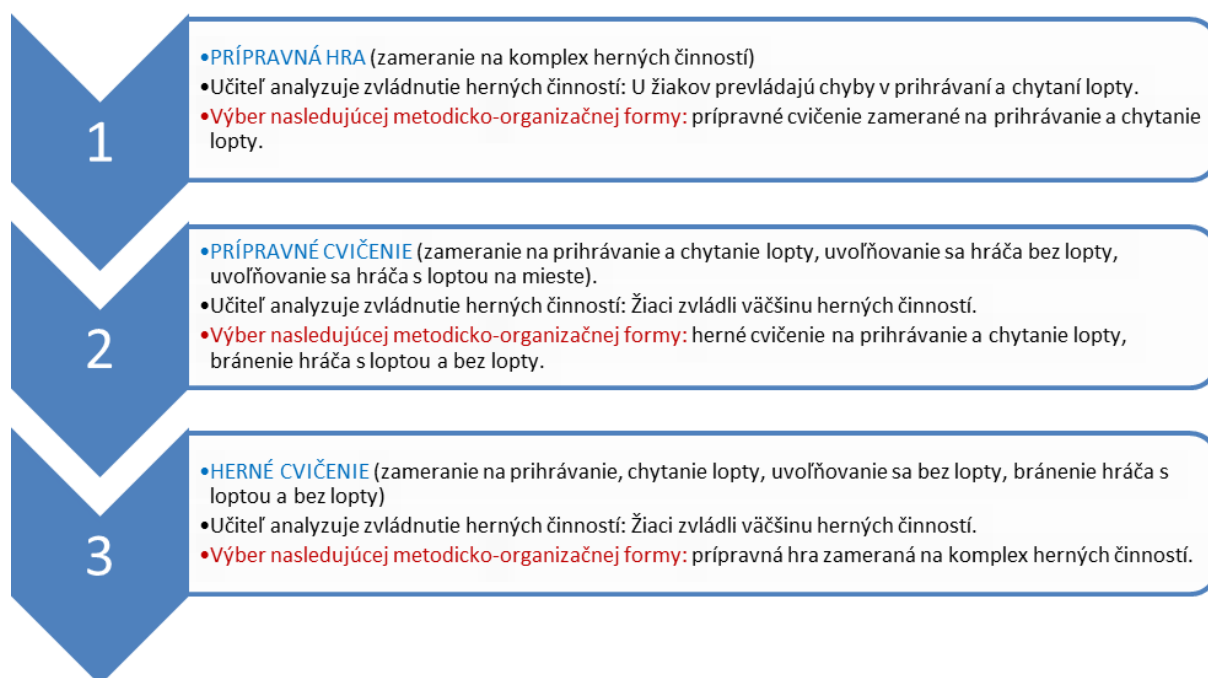
- Používajú sa len tie drilové cvičenia, ktoré sú spojené s vlastnou hrou.
- Učí sa prostredníctvom reálnej hry a potom sa zdokonaľujú jej jednotlivé časti.
- Hráč je centrom všetkých činností.
- Výučba je zábavná čo zvyšuje vnútornú motiváciu žiakov.
- Nácvik a zdokonaľovanie herných činností je zameraný na rozvoj myslenia, porozumenia (hre) a rozvoj rozhodovacích schopností.

Na základe týchto poznatkov určujeme základné výberové kritériá pre výber druhov integrovanej hernej praxe:

- Metodicko-organizačné formy musia zodpovedať skutočným zápasovým podmienkam z hľadiska výskytu herných činností a ich vzájomného prepojenia v zápase (uvoľňovanie sa bez lopty – chytanie prihranej lopty a streľba, uvoľňovanie sa s loptou – prihrávka, prihrávka – uvoľňovanie sa bez lopty, ...);
- Metodicko-organizačné formy musia zodpovedať športovo špecifickému metabolickému zaťaženiu v basketbalovom zápase.

Príklad realizácie výučby basketbalu pre 4. ročník základnej školy)

Obsah integrovanej hernej praxe je tvorený tak, že vychádzame z prípravnej hry (1) podľa prístupu k výučbe športových hier podľa Psottu a Velenského (2001), kde je prípravná hra ústrednou témou. Potom postupujeme na základe analýzy zvládnutia herných činností nasledujúcou metodicko-organizačnou formou prípravným cvičením (2), herným cvičením (3) a opäť prípravnou hrou (obr. 1).



Obrázok 1 Schéma nadväznosti metodicko-organizačných foriem

Potom výučba basketbalu pokračuje rovnakým spôsobom ďalej. Nskôr zaradíme ako východisko komplexnejšiu a zložitejšiu prípravnú hru a nakoniec už vychádzame z minibasketbalu.

Príklady metodicko-organizačných foriem:

Prípravná hra (obr. 2)

Pomôcky:

Lopty, kužele

Zameranie:

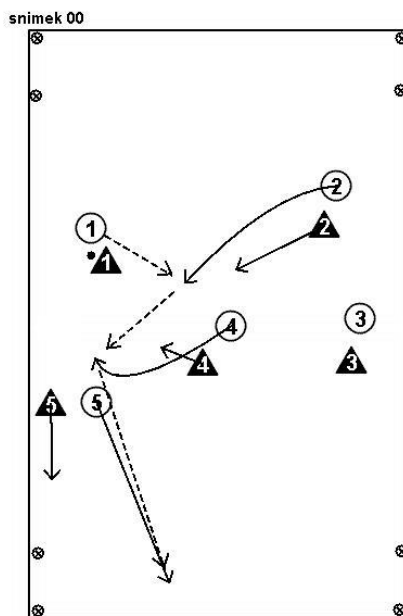
Komplex herných zručností

Organizácia:

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev (5:5). Na ihrisku vyznačíme dve koncové zóny široké približne 3 m. Cieľom hry je prihrať spoluhráčovi do koncovej zóny – chytenie lopty znamená bod. Jedno družstvo útočí na jednu koncovú zónu a druhé družstvo na opačnú. Hráči si prihrávajú, hrá sa bez driblingu, hráč s loptou nesmie urobiť kroky (podľa pravidiel basketbalu). Po dosiahnutí bodu sa rozohráva spoza koncovej čiary.

Varianty:

- S driblingom
- Jeden hráč sa pohybuje za koncovou čiarou



Obrázok 2 Prípravná hra

Prípravné cvičenie (obr. 3)

Pomôcky:

Lopty

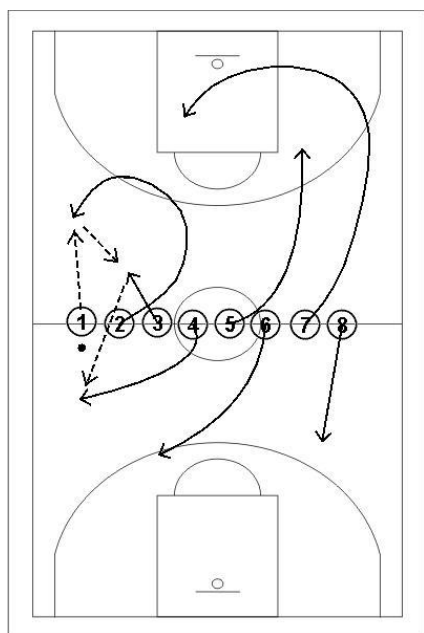
Zameranie:

Prípravné cvičenie zamerané na prihrávanie a chytenie lopty, uvoľňovanie sa s loptou na mieste, uvoľňovanie sa bez lopty, výber vhodného postavenia pri chytení lopty.

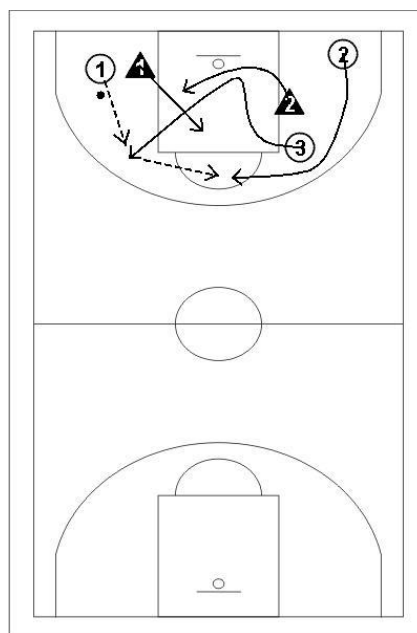
Organizácia:

Hráči sa postavia do zástupu, prvý hráč má loptu. Na signál sa hráči ľubovoľne pohybujú na ihrisku a prihrávajú si v určenom poradí – prvý druhému, druhý tretiemu, ... posledný prvému atď. Najskôr hráč chytí loptu, zastaví (skokom na dve nohy) a potom prihrá. Hráč, ktorý má dostať prihrávku sa uvoľňuje tak, aby bol vo výhodnej pozícii. Neskôr si hráči prihrávajú bez zastavenia a po prihrávke musia prebehnúť na druhú polovicu ihriska. Za prihrávku

zodpovedá ten kto prihráva aj ten kto loptu chytá. Každý hráč musí vidieť hráča, ktorý mu bude prihrávať a hráča, ktorému bude prihrávať. Hráč sa pohybuje tak, aby bol vo výhodnej pozícii pre prihrávanie (vzdialenosť, voľný prihrávkový koridor). Postupne pridávame ďalšie lopty.



Obrázok 3 Prípravné cvičenie



Obrázok 4 Herné cvičenie

Herné cvičenie (obr. 4)

Pomôcky:

Lopty

Zameranie: Herné cvičenie zamerané na zdokonaľovanie prihrávania a chytania lopty, uvoľňovania sa bez lopty, uvoľňovania sa s loptou na mieste, bránenie hráča s loptou, bránenie hráča bez lopty.

Organizácia:

Vytvoríme päťice hráčov. Hráči sa postavia do dvojbodového územia. Traja hráči sú útočníci a dvaja obrancovia. Útočníci si prihrávajú loptu v dvojbodovom území a obrancovia bránia. Útočníci nesmú driblovať. Po určitom čase vymeníme úlohy. Hráč bez lopty sa musí uvoľniť tak, aby vytvoril voľný prihrávkový koridor. Hráč s loptou musí vidieť oboch spoluhráčov.

Literatúra

DOBRÝ, L., TOMAJKO, D., VELENSKÝ, M., TŮMA, M., HÁP, P., ŠAFAŘÍKOVÁ, J., ŠAFAŘÍK, V., ARGAJ, G. 2011. Integrovaná praxe ve sportovních hrách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2011, roč. 77, č. 2, s. 7-17.

MARTENS, R. 2006. *Úspěšný trenér*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. 2001. Alternativní pojetí vyučování sportovních her ve školní tělesné výchově. In *Pedagogická kinantropologie*. Praha : Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0322-5, s. 17-27.

Odporúčaná literatúra k téme

- ARGAJ, G. 2000. Drobné pohybové hry a závody se zřetelom k basketbalu. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2000, roč. 66, č. 1, s. 7-17.
- ARGAJ, G., REHÁK, M. 2007. *Teória a didaktika basketbalu II*. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, 2007. ISBN 978-80-223-2325-3.
- ASEP. 2007. *Coaching Basketball Technical and Tactical Skills*. Champaign : Human Kinetics, 2007. ISBN 13: 978-0-7360-4705-0.
- DOBŘÝ, L. 2010. Jak vyučovat sportovní hry. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2010, roč. 76, č. 1, s. 26-28.
- HŮLKA, K., BĚLKA, J. 2009. Jak uplatnit taktický didaktický model v basketbalu. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2009, roč. 75, č. 2, s. 40-43.
- MITCHEL, S., OSLIN, J., GRIFFIN, L. 2013. *Teaching Sport Concepts and Skills*. Champaign : Human Kinetics, 2013. ISBN-10: 1-4504-1122-3.
- NEMEC, M. a kol. 2013. *Športové hry-1. časť*. Banská Bystrica : Belianum, 2013. ISBN 978-80-557-0608-5.
- NEUMANN, H., POPOVIC, S. 2010. *Spielend Basketball lernen*. Wiebelsheim : Limpert Verlag, 2010. ISBN: 978-3-7853-1801-0.
- OLOSOVÁ, G. 2012. Účinnosť taktického a technického prístupu k výučbe minibasketbalu na rozvoj herného výkonu a pohybových schopností : diplomová práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2012. 118 s.
- PSOTTA, R. 2006. Efekty vyučovania športovních her – zkušenosti z výzkumu. In *Hry 2006. Výzkum a aplikace*. Plzeň : Západočeská univerzita v Plzni, 2006, s. 43-48. ISBN 80-7043-443-0.
- PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. a kol. 2009. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1694-0.
- SCHMIDT, R., WRISBERG, C. 2008. *Motor Learning and Performance*. Champaign : Human Kinetics, 2008. ISBN-13: 978-0-7360-6964-9.
- SCHOWALTER, D. 2009. *Coaching Youth Basketball*. Champaign : Human Kinetics, 2009. ISBN 978-0-7360-8143-6.
- STEINHÖFER, D., REMMERT, H. 1998. *Basketball in der Schule*. Münster : Philippka-Verlag, 1998. ISBN3-89417-069-7.
- TOMAJKO, D., DOBŘÝ, L. 2002. Didaktické styly a metodicko-organizační formy jako základ vyučování pohybových her. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2002, roč. 68, č. 4, s. 26-33.
- TRUNK, E. 2013. *Die grosse Limpert-Ballschule*. Wiebelsheim : Limpert Verlag, 2013. ISBN 978-3-7853-1866-9.
- VELENSKÝ, M. 2008. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1480-9.

**MODELOVÉ PROGRAMY TEMATICKÉHO CELKU ISCED
„ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV“.****Květoslava PEREČINSKÁ**

(Katedra edukológie športov FŠ PU Prešov)

kvetoslava.perecinska@unipo.sk

Vzdelávanie, ktoré nebuduje osobnostnú identitu a neakceptuje základné komponenty učiteľskej profesionality nie je pre spoločnosť osožné a žiadané (Projekt MŠVVŠ SR, 2012). Aktuálne vedomosti a zručnosti s ich uplatňovaním v praxi sú východiskovým bodom pri získavaní nových znalostí a rozvoji kompetencií žiakov aj v oblasti zdravia a pohybovej gramotnosti žiakov. Neustále sa vyslovujú otázky: aká má byť telesná a športová výchova na školách, ako uplatňovať didaktické formy, metódy a štýly na zvýšenie efektivity a motivácie vyučovacieho procesu gymnastických činností, ako optimálne realizovať učivo základného tematického celku „Základy gymnastických športov“? Odpoveď treba hľadať v podstate edukačného procesu telesnej a športovej výchovy, v jej zdravotných benefitoch (Labudová, 2007). Gymnastika sa vždy považovala za gramatiku ľudského pohybu a platí to aj v súčasnosti (Svatoň, 1993; Perečinská, 2007, 2012; Strešková, 2008, 2013; a ďalší). Cvičebný obsah gymnastiky na náradí a prostných pri správnom výbere pohybových prostriedkov a metodickým postupe pozitívne vplyva na držanie tela, svalovú rovnováhu, rozvoj pohybových schopností, zlepšujú pohybovú gramotnosť, sebavedomie. Gymnastické pohyby vykonávané cielene určitou časťou tela i celým telom formujú postavu, telesný a psychický stav školskej populácie. Nezastupiteľnou výhodou gymnastických cvičení je ich vykonávanie v rôznych polohách, nielen v postojoch, ale aj v kľakoch, sedoch, ľahoch, podporoch, visoch. Prístupy k vyučovaniu gymnastiky sú odrazom odbornej spôsobilosti pedagóga. Ak učiteľ dokáže vytvoriť optimálne algoritmické kroky v nácviku cvičebných tvarov, väzieb a zostáv, vie vytvoriť záujem žiakov o gymnastické aktivity, potom môže očakávať kladný prístup a emocionálne zážitky svojich zverencov z vykonávaných gymnastických činností. Dôležitá je kognitívna stránka procesu, v ktorej sú žiaci oboznamovaní s pôsobením gymnastiky na zlepšenie ich telesnej, pohybovej a zdravotnej stránky. Uplatňovanie správnych didaktických postupov a biomechanických zákonitostí techniky v učení polôh, pohybov, cvičebných tvarov a gymnastických celkov je determinované telesným, funkčným a psychickým stavom žiaka. Tu vyvstáva požiadavka na kvantitu a kvalitu odborných vedomostí a skúseností učiteľa v aplikácii cvičebného obsahu gymnastických tematických celkov. Nedostatočné uplatňovanie gymnastických cvičení v školskej telesnej výchove sa premieta do prehlbujúcej pohybovej ngramotnosti mladej generácie a ich zdravotných problémov. Výsledkom sú poruchy postury tela, svalová dysbalancia, nekoordinovanosť pohybov, malá kĺbová pohyblivosť a elasticita svalov. Vykonávanie akrobatických cvičení a cvičení na náradí závisí od efektívnych metodických postupov, ktoré je treba uplatňovať s ohľadom na telesný rozvoj a pohybové predpoklady žiakov. Súhlasíme so Streškovou (2008), že „nemôže byť nič horšie a demotivujúcejšie ako nútiť žiakov osvojovať si stojky, premety, preskoky, výmyky a iné cvičebné tvary bez adekvátnej sily, pohyblivosti a koordinácie“. Chybou nie je gymnastický obsah, ale nerešpektovanie požiadaviek metodického postupu, absencia prípravných a imitačných cvičení pri osvojovaní si gymnastických zručností, nedostatočná úroveň pohybových schopností pri nacvičovaní cvičebného tvaru. **Učenie gymnastických cvičení vyžaduje dôsledne dodržiavať metodický postup: prípravné cvičenia, imitačné cvičenia → cvičebné tvary → väzby → zostavy.** V základných tematických celkoch Všeobecná gymnastika a Základy gymnastických športov sa má zamerať učiteľ na odovzdanie vedomostí, rozvoj

pohybových schopností a osvojenie gymnastických zručností s cieľom zlepšenia pohybovej gramotnosti, telesného stavu, pozitívnych prežitkov a motivovanie žiakov.

Vedomosti žiaka získané v tematickom celku (TC) Základy gymnastických športov

Vie pomenovať gymnastické športy a ich disciplíny.

Vie o význame a funkčnosti cvičení gymnastiky na náradí – športovej gymnastiky.

Vie zostaviť a viesť rozcvičenie – TC Všeobecná gymnastika.

Vie prakticky popísať a ukázať základné polohy, cvičebné tvary, lokomócie a ich väzby.

Vie dať priamu taktilnú pomoc a záchranu pri gymnastickom cvičení, má poznatky z organizácie a bezpečnosti cvičenia.

Vie posúdiť podľa klasifikácie chyby v držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, ochabnutosti tela a reálne zhodnotiť svoju výkon.

Rozvoj schopností a osvojenie zručností žiaka v TC Základy gymnastických športov

Statická silová schopnosť – tonizácia, spevnenie svalov celého tela pri vykonávaní gymnastických cvičení (cvičebných tvarov, väzieb, zostáv) na náradí v rôznych polohách – stojí, kľaku, ľahu, sede, podporoch.

Dynamická silová schopnosť svalov nôh, paží, trupu, brucha, panve vo vykonávaní gymnastických cvičení (cvičebných tvarov, väzieb, zostáv) - prípravné cvičenia bez náradia, na náradí - podrepy, drepy; poskoky, skoky; zhyby, kľuky; predklony, úklony, záklony trupu; ľah-sed; iné.

Kĺbová pohyblivosť a elasticita svalov – rozsah pohybu. Cvičenia v ramenných, bedrových kĺboch v postojoch, sedoch roznožmo čelne, bočne; pohyby nôh do pred-, u-, zanoženia; predklony v postojoch, sedoch; hmity pažami v krajných polohách, paženie ťahom.

Priestorová a časová orientácia – rozvoj obratmi okolo vertikálnej osi v stojoch, ľahoch, podporoch, lokomočné pohyby po priestore, realizácia optimálneho tempa vo vykonávaní cvičení.

Rovnováhové schopnosti – na mieste, za pohybu v priestore, na úzkej a zvýšenej ploche opory (lavičky, nízke kladiny).

Schopnosť pohybovej pamäti a učiteľnosti vo vykonávaní väzieb, zostáv.

Uplatnenie didaktických zásad a postupov v TC Základy gymnastických športov

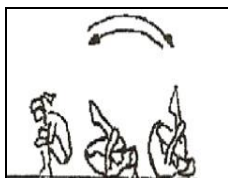
1. Zásada uvedomelosti, cieľavedomosti - motivačné pôsobenie pedagóga na aktivitu žiaka, priebežne hodnotenie výsledkov, vzájomná spolupráca v skupinách. Získať u žiakov presvedčenie o prospešnosti cvičení.
2. Zásada názornosti – na vytvorení predstavy o pohybe. Priama ukážka, nepriama ukážka.
3. Zásada postupnosti – logické usporiadanie učiva (prípravné, imitačné cvičenia, cvičebné tvary, väzby, zostava) ako predpoklad postupného osvojovania správnych polôh a pohybu.
4. Zásada primeranosti - obsah, metódy v súlade s pohybovou a psychickou úrovňou žiaka. Primeranosť nutná pri voľbe cvičenia, metód a foriem, počtu opakovania vzhľadom na vekové zákonitosti, pohlavie a vospelosť žiakov.
5. Zásada vytrvalosti - vedie k pevnejšiemu osvojeniu učiva a vytvoreniu návykov. Voľbou rôzneho cvičebného obsahu, metód a foriem možno dosiahnuť trvalý záujem žiaka o gymnastické činnosti.
6. Zásada vzdelávania pedagóga – teoretické, praktické vzdelávanie.

Didaktické štýly v TC Základy gymnastických športov

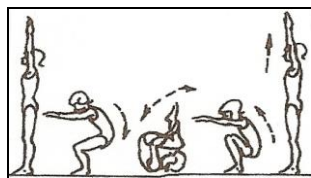
príkazový, praktický úlohový, recipročný, s ponukou, s objavovaním.

Obsah pohybových činností odporúčaného učiva
Metodika nácviku a zdokonaľovania cvičení

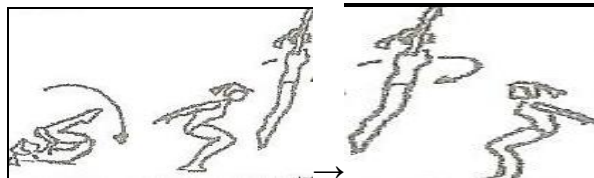
Prostné – akrobacia



Obr.1 Kolíska



Obr.2 Stoj - kolíska – stoj



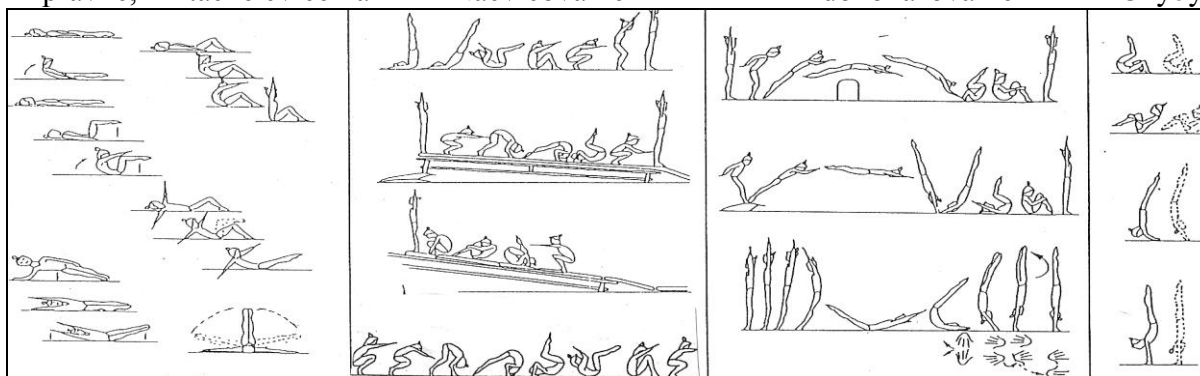
Obr.3 Kolíska, priamy skok → skok s obratom

Prípravné, imitačné cvičenia

Nacvičovanie

Zdokonaľovanie

Chyby



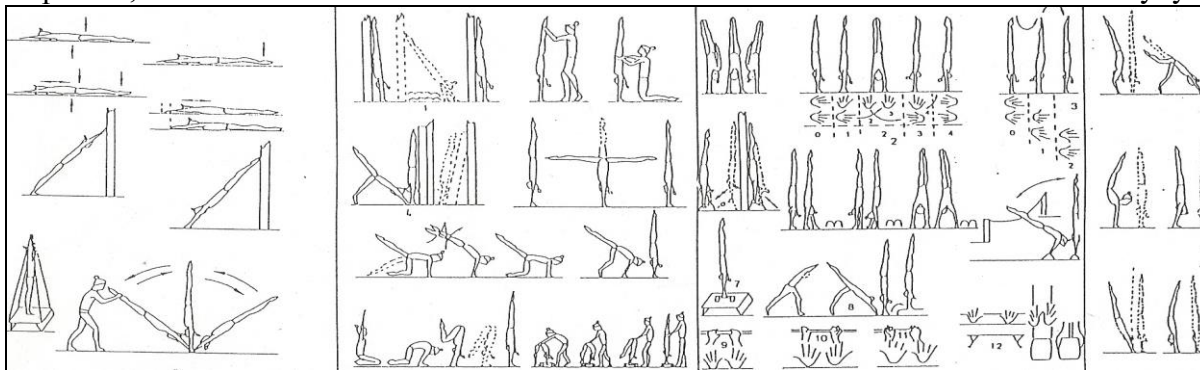
Obr. 4 Metodika nácviku kotúľov vpred, vzad

Prípravné, imitačné cvičenia

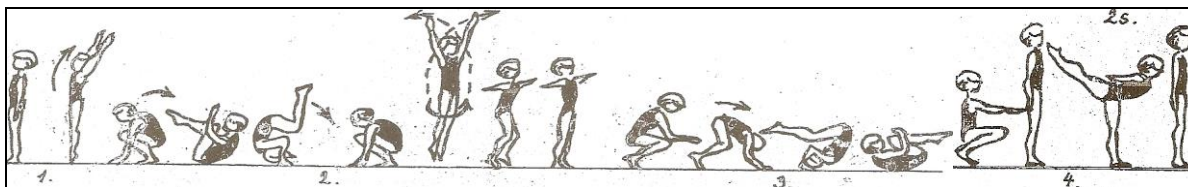
Nacvičovanie

Zdokonaľovanie

Chyby



Obr. 5 Metodika nácviku stojky na rukách



Obr. 6 Vázby, rad, zostava z akrobatických cvičebných tvarov, skokov, obratov, cvičení rovnováhy.

Popis: Zo stoja spojného, vzpažiť – kotúľ vzad do drepu – skok s 180° obr. do mierneho podrepu, predpažením, vzpažením, upažiť – kotúľ vpred ľahom vznemo a drepom stoj spojný – váha predklonmo, výdrž 2 sekundy, upažiť – stoj spojný, pripažiť.

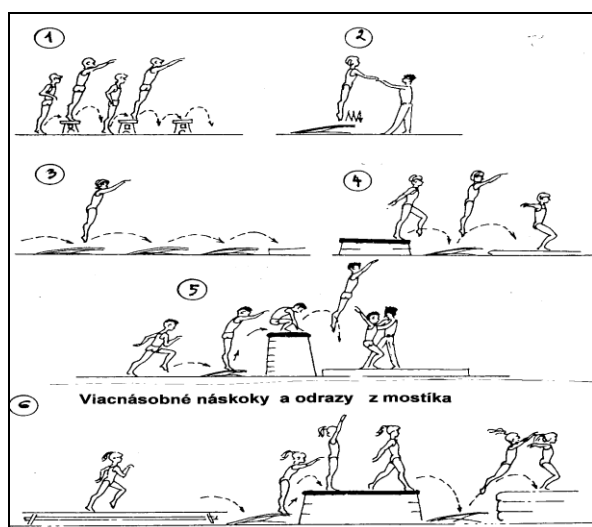
Preskok

➤ *Prípravné a imitačné cvičenia k jednotlivým fázam preskoku (6 fáz), obr. 7.*

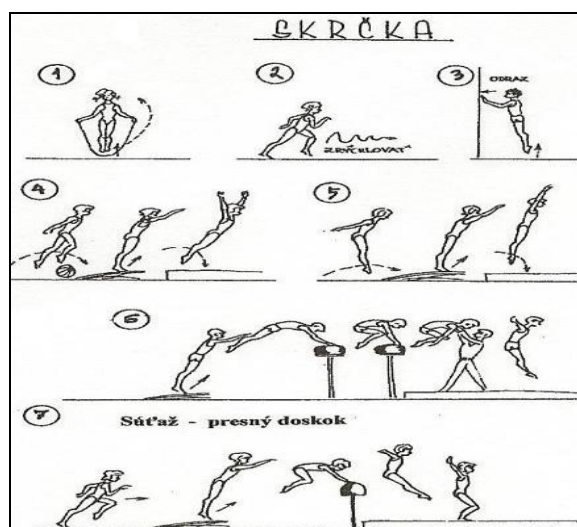
- Výskoky a zoskoky na lavičku. Preskoky cez lavičku (1).
- Opakované odrazy znožmo na mostíku vo dvojiciach alebo oporou o rebrinu (2).
- Z rozbehu náskok na mostík a odrazom znožmo skok napriamene / skrčmo / roznožmo čelne / napriamene s obratom o 180° (3)
- Zoskok z debny na mostík a odraz z mostíka do podrepu na žinenku, upažiť (4).
- Z rozbehu výskok do vzporu kľáčmo/drepmo na švédsku debnu a plynule nadviazaný zoskok napriamene v letovej fáze, podrep, vzpažiť von. So záchranou, bez záchrany (5).
- Viacnásobné náskoky a odrazy z mostíka s použitím náradia (6).
- Skrčka, roznožka, odbočka cez kozu s dopomocou, záchranou, samostatne.

➤ *Prípravné a imitačné cvičenia k jednotlivým fázam preskoku, obr. 8.*

- Preskoky cez švihadlo (1),
- Postupne zrýchlený rozbeh na vzdialenosť 7 – 10 m (2).
- Odrazy z rúk od steny/rebrín, vystreté paže, vytlačania z ramien (3).
- Nácvik náskoku na mostík po parabole: z rozbehu náskok na mostík cez loptu a odraz znožmo z mostíka (4). Náskok na mostík a odraz z mostíka s 1. letovou fázou (5).
- Skrčka cez náradie s dopomocou (6).
- Z rozbehu skrčka cez náradie bez dopomoci, resp. na hodnotenie (7).



Obr. 7 Metodický postup nácviku preskoku



Obr. 8 Prípravné cvičenia, skrčka cez náradie

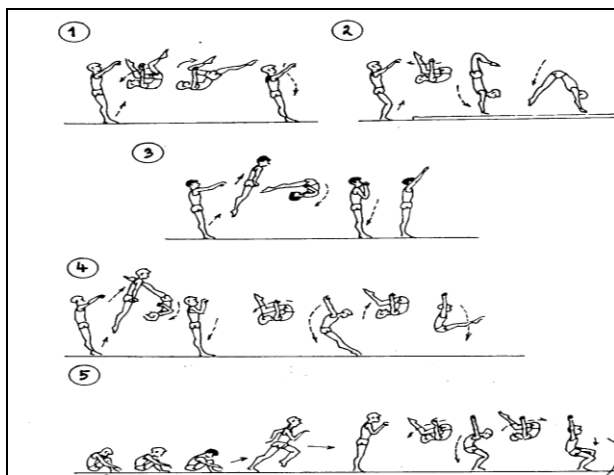
Hrazda

➤ *Prípravné, imitačné cvičenia a základné cvičebné tvary vo väzbe, obr. 9*

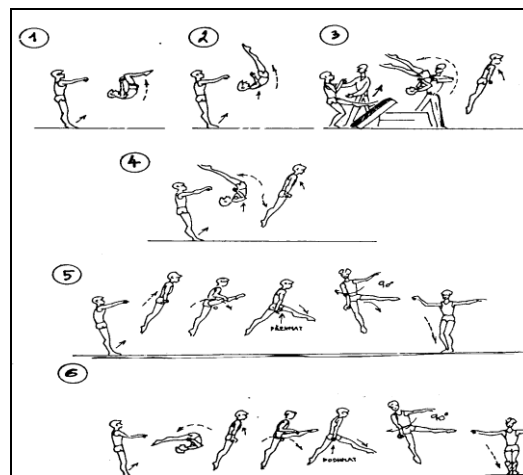
- Z visu stojmo, prešvih skrčmo jednoonožne do závesu v podkolení a prešvih skrčmo druhou, prekot vzad / vpred do visu stojmo (1).
- Z visu stojmo mierny odrazom prešvih skrčmo do visu vnesmo – záves v podkolení – stojka na rukách závesom v podkolení, prekot do stoja na zemi, vzpažiť (2).
- Náskok do vzporu a prekot vpred cez zhyb do stoja na zemi (3).
- Náskok do vzporu a prekot vpred cez zhyb do stoja na zemi – prešvihom skrčmo prekot vzad do visu stojmo vzad – odrazom /ťahom prekot vpred do visu prednožmo (4).
- Z rôznych polôh prešvihom skrčmo prekot vzad do visu stojmo vzad – odrazom /ťahom prekot vpred (5).

➤ **Prípravné, imitačné cvičenia a základné cvičebné tvary vo väzbe, obr. 10**

- Z visu stojmo zhyb skrčmo vo vise s dotknutím kolien hrazdovej žrde (1).
- Z visu stojmo zhyb vo vise strmhlav s dotknutím bokov hrazdovej žrde (2).
- Odrazom z diela debny, výmyk vpred odrazom jednonožne s dopomocou (3).
- Výmyk vpred odrazom jednonožne / znožmo (4).
- Odrazom znožmo vzpor – prešvih únožmo vpred pravou do vzporu jazdmo, podhmat a prešvih únožmo vpred Ľ s obratom o 90° / 180° do stoja na zemi (5).
- Výmyk do vzporu vpred, prešvih únožmo vpred pravou do vzporu jazdmo, podhmat a prešvih únožmo vpred Ľ s obratom o 90° / 180° do stoja na zemi (6).



Obr. 9 Základné polohy a pohyby na hrazde



Obr. 10 Výmyk predom, prešvihy únožmo

Lavička, kladinka, kladina

➤ **Cvičebný obsah**

Lokomočné pohyby vpred, vzad, bokom:

- Chôdza na celých chodidlách cez prednú časť, mierne vytočené chodidlo. Chôdza vo výpone. Chôdza s prednožením. Chôdza podrepmo (naberanie vody). Chôdza skrčením prednožmo, zanožením, unožením. Rôzne variácie chôdze.

Beh po lavičke, kladine.

Skoky

- Skoky znožmo napriamene, z upaženia – predpažením - vzpažiť.
- Skok skrčmo, upažiť / predpažiť.
- Skok odrazom jednonožne, striedavonožne prednožmo (nožnice), upažiť.

Obraty

- Obrat obojnožne v stojí o 180°, ruky v bok / upažiť - predpažiť do „oblúka“.
- Obrat obojnožne v podrepe, ruky v bok / upažiť - predpažiť „do oblúka“.
- Obrat jednonožne o 180°, prednožiť skrčmo druhú nohu.

Rovnováhové cvičebné tvary

- Stoj vo výpone so zmenami polôh paží.
- Stoj na jednonožne, prednožiť poníže druhú / pokrčiť prednožmo / unožiť, upažiť.
- Váha predklonmo (2 sekundy výdrž).

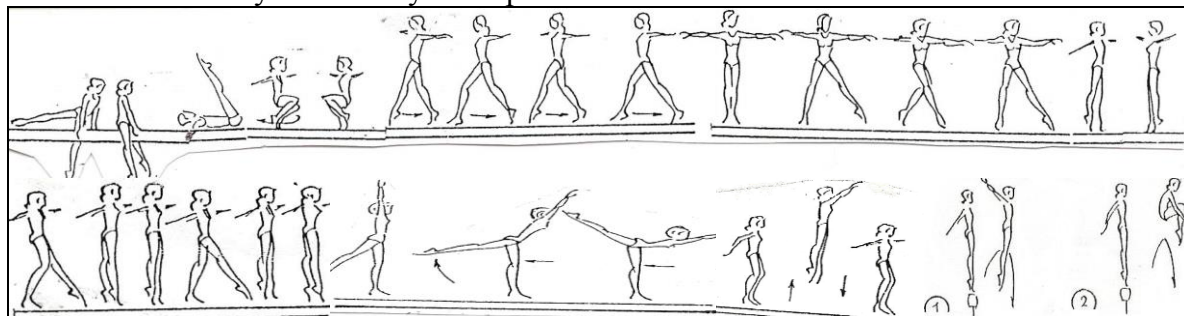
Náskoky

- Náskok unožením vpred do vzporu jazdmo.
- Náskok do vzporu roznožmo, do vzporu drepmo.

Zoskoky

- Zoskok napriamene znožmo / skrčmo prednožmo/ skrčmo zánožmo / roznožmo čelne.

Zostava zo základných cvičebných skupín



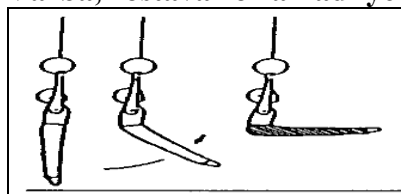
Obr. 11 Rovnováhové cvičenie – zostava

Kruhy

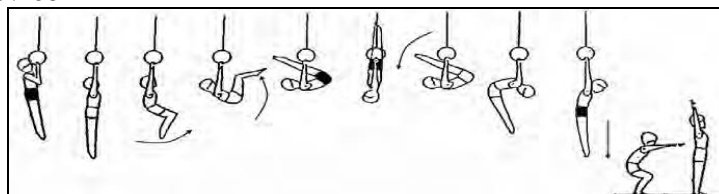
➤ Cvičebný obsah

- Vis, zhyb vo vise, predkmiň-zákmiň, vis vynesmo, vis strmhlav, zoskok zákmiňom, zoskok prekotom vzad.

Väzba, zostava zo základných cvičení



Obr. 12 Z visu, vis prednožmo



Obr. 13 Zhyb - vis vynesmo – vis strmhlav – prekot vzad

Záver

Žiaci v tematickom celku „Základy gymnastických športov“ by si mali osvojiť podľa telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti základné gymnastické činnosti, ktorými sú polohy, pohyby, určité cvičebné tvary tak, že sú schopní predviesť individuálne pohybový celok – zostavu na náradí a v prostných z povinného učiva a majú vedomosti o zdravotných benefitoch rôznych gymnastických činností.

Literatúra

- LABUDOVÁ, J. 2007. Východiská ku kurikulárnej prestavbe vyučovania telesnej výchovy v školách. In *Elektronický zborník Curricular transformation of education in physical education and sport in Slovakia*. Nitra, 2007. ISBN 978-80-8094-173-4.
- KLAESBERG, E., SCHMIDT, K., PORTEN, B., KLAESBERG, S., GLORMUSS, K. 2001. *Leitfalden WTB 2001*. Landesfachausschuss. Kunstturnen Frauen. Metodický materiál.
- PEREČINSKÁ, K., LENKOVÁ, R. 2007, *Všeobecná gymnastika 2. rozšírené vydanie*, Prešov 2007, ISBN 80-8068-538-X, 108s
- PEREČINSKÁ, K. 2012. Metodické postupy vo výučbe športovej gymnastiky. In *Športový edukátor*, Ročník V., č. 2/2012, s. 84 – 92. ISSN 1337-7809.
- PROJEKT MŠVVŠ SR, 2012. Transformácia vysokoškolského vzdelávania učiteľov v kontexte reformy regionálneho školstva. *Záverečná správa*. Banská Bystrica 2012 144 s. <https://www.minedu.sk/data/att/1903.pdf>
- STREŠKOVÁ, E. 2008. Gymnastika v školskej telesnej výchove a jej perspektívy. In *Studia Kinanthropologica*, IX, 2008, (1), s. 173-176.

STREŠKOVÁ, E., OLEJ, P. 2013. *Gymnastika zdravo a emotívne, technika a didaktika cvičení k vyučovaniu telesnej a športovej výchovy. Učebné texty pre študentov a učiteľov telesnej a športovej výchovy.* VŠK FTVŠ Bratislava, 87 s. ISBN 978-80-970490-3-4.

SVATOŇ, V. 1993. *Gymnastika metodicky a hrou.* Metodické listy akrobatické a nárad'ové gymnastiky. Hanex, Olomouc 1992. 62 s. ISBN 80-900925-4-3.

www.statpedu.sk

PEDAGOGICKÁ DIAGNOSTIKA DRŽANIA TELA V PRAXI II.

Elena BENDÍKOVÁ – Lukáš ŠMÍDA

Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB Banská Bystrica

Elena.Bendikova@umb.sk

V druhej časti diagnostiky držania tela ponúkame niekoľko metód hodnotenia, ktoré sa v praxi školskej telesnej a športovej výchovy a zdravotnej telesnej výchovy bežne využívajú pri vstupných, (priebežných) a výstupných hodnoteniach jednotlivých komponentov držania tela a celku (Labudová, Thurzová, 1992; Kanásová, 2006; Čermák et al., 2005; Véle, 2006; Bartík, 2008; Kostencka, Šmiglewska, Szark-Eckard, 2012; Żukowska, 2012). Z hľadiska výberu metód je potrebné pristupovať citlivo, aby uvedené metódy mali čo najvyššiu výpovednú hodnotu vo vzťahu k sledovanému cieľu. Pri diagnostike sa odporúča aj spolupráca s lekárom (špecialistom) alebo fyzioterapeutom.

Hodnotenie celkového stoja (Hošková, Matoušová, 2005)

I. Pri celkovom pohľade zozadu zdola nahor sledujeme: *(možnosť využitia olovnice)

- ✓ postavenie a tvar nôh a kolien, líniu Achillových šliach,
- ✓ postavenie veľkých hrboľov stehennej kosti (veľký chocholík) a panvu, hlavne jej vybočenie alebo zošikmenie,
- ✓ porovnávame trojuholníky, ktoré zvierajú trup s pripaženou hornou končatinou na oboch stranách, výšku lopatiek,
- ✓ *Podľa olovnice spustenej z hrboľu tylnej kosti, ktorá smeruje medzi päty pri stoji spätnom stanovíme odchýlku chrbtice od olovnice (hlavne pri skoliotickom držaní posúdime aj výšku ramien), ktorá sa dotýka vrcholu hrudnej kyfózy a prechádza intergluteálnou ryhou.
- ✓ sledujeme trné stavcov chrbtice, hlavne v oblasti C7 (siedmy krčný stavec) od olovnice a odchýlku vonkajšieho hrboľu tylného, prirodzený odklon hlavy na stranu,
- ✓ sledujeme sedacie svaly (hypotóniu poznáme podľa nižšej gluteálnej línie),
- ✓ sledujeme hypertóniu vzpriamovača trupu a jeho asymetriu, porovnávame asymetriu lopatiek.

II. Pri pohľade spredu posudzujeme:

- ✓ obrys zostupných snopcov trapézového svalu na krku,
- ✓ všímame si brucho a brušné svalstvo,
- ✓ pozornosť venujeme kľúčným kostiam a kľúčným jamkám.

*Pri vyšetrení olovnice sa hodnotí osovité postavenie trupu. Olovnica spustená z mečovitého výbežku sa kryje s pupkom, brucho sa nanajvyš dotýka olovnice (neprominuje). Olovnica prechádza medzi špičkami nôh.

III. Z bočného pohľadu začíname od nôh:

- ✓ všímame si klenbu chodidiel, kolená a zakrivenie chrbtice,
- ✓ pri driekovej hyperlordóze rozlišujeme zväčšenú lordózu (lumbosakrálnu), ktorá býva spôsobená zväčšeným sklonom panvy v dôsledku svalovej nerovnováhy (medzi gluteálnymi – sedacími svalmi a m. iliopsoasom – bedrovo driekovým svalom), vlastná hyperlordóza vzniká na základe svalovej nerovnováhy medzi oslabeným brušným svalstvom a skrátanými vzpriamovačmi trupu v oblasti driekovej časti chrbtice,

- zisťujeme, či nie je zväčšený uhol panvového sklonu, diagnostikovať sa to dá podľa hĺbky driekovej lordózy, reliéfu sedacieho svalstva a vyklenutia brušnej steny,
- všímame si zakrivenie hrudnej časti chrbtice a držanie ramien (guľatý chrbát býva prejavom skrátených m. pectoralis, predsunuté držanie ramien),
- držanie hlavy a krku býva normálne, *Ak olovnica spustená od zvukovodu prechádza stredom ramenného a bedrového kĺbu s dopadom 1 – 2 cm pred vonkajšiu stranu členka. (Fyziologická hĺbka krčnej lordózy u dospelého jedinca je najviac do 2,5 cm, drieková lordóza do 4 cm, u detí 2,5 – 3 cm).

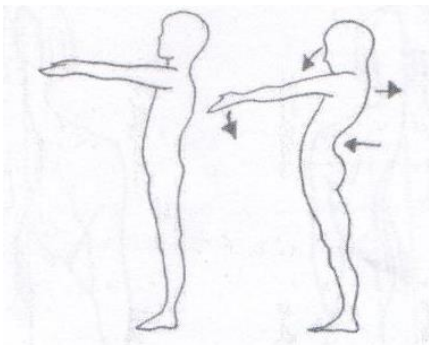
Hodnotenie držania tela Cramptonovými testami

Hodnotenie pozostáva:

1. Test čelom k stene: žiak sa postaví čelom k stene tak, aby sa špičky nôh dotýkali steny. Pri správnom držaní tela sa dotýka steny hrudník, nos je vzdialený od steny cca 5 cm.
2. Test chrbtom k stene: žiak sa postaví k stene chrbtom. Pri správnom držaní tela sa dotýka steny pätami, sedacím svalstvom, hrudnou kyfózou a hrboľom tylovej kosti.
3. Thorakoabdominálny pomer: je pomer obvodu hrudníka k obvodu brucha meraný pri vdychu a výdychu. U žiaka so správnym držaním tela majú prevyšovať hrudné miery. (Meranie hrudníka sa robí vo výške dolných uhlov lopatiek a meranie v oblasti brucha vo výške štvrtého križového stavca (pupka).

Hodnotenie držania tela podľa Matthiasa

Využíva predpoklad aktívneho držania tela (môže sa využívať už aj u detí v predškolskom veku).



Stoj, predpažiť (90°) v tomto stoji zotrvať 30 sekúnd (obr. 1). Výsledok: - ak sa stoj po sledovaný čas nemení, je držanie tela dobré, - ak sa objavia zmeny v stoji (predklon hlavy, dvíhanie ramien, prehnutie v drieku, vykľučenie abdominálnej oblasti, posturálna voľnosť a pod), ide o chybné držanie tela, - ak jednotlivec nedokáže zaujať správny stoj s predpažením, ide o fixovanú odchýlku a chybné držanie tela.

Obr. 1 Hodnotenie držania tela podľa Matthiasa (Vojtaššák, 2000)

Hodnotenie držania tela trojitým testom Bankrofovej (Srdečný et al., 1982)

1. Testované osoby sú v stoji, v pozore pred posudzovateľom, ktorý z nich vyberie tých, ktorí majú nesprávne držanie tela a získavajú hodnotenie D – zlé, chybné držanie tela. Ostatné testované osoby s dobrým držaním tela postupujú do druhého kola.
2. Hodnotenie držania tela je počas chôdze, behu v trvaní 5 – 10 minút. Posudzovateľ označí jednotlivcov s chybným držaním tela a priradí im hodnotenie C – slabšie držanie tela. Ostatné testované osoby so správnym držaním tela postupujú do tretej fázy hodnotenia.
3. Testované osoby vykonajú niekoľko základných cvičení (vzpor na bradlách, vzpor kľačmo, stoj s predpažením a pod.) a posudzovateľ označí tých, ktorí majú nie celkom dobré držanie tela a priradí im hodnotenie B – dobré držanie tela. Testované osoby, ktoré zostali majú hodnotenie A – dokonalé držanie tela.

Hodnotenie držania tela podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom
(Hošková, Matoušová, 2005).

Držanie tela sa rozdeľuje do 4 stupňov: 1. Výborné, 2. Dobré, 3. Chybné, 4. Nesprávne

1. Držanie hlavy a krku

2. Tvar hrudníka

3. Tvar brucha a sklon panvy

4. Celkové zakrivenie chrbtice

5. Výška ramien a postavenie lopatiek

Každý znak sa hodnotí známkou 1 – 4.

1. Hodnotenie držanie hlavy a krku

Známka	1 – hlava vzpriamená, uhol medzi bradou a krkom je 90°
	2 – hlava mierne nachýlená vpred
	3 – hlava sklonená dopredu
	4 – hlava značne sklonená dopredu

2. Hodnotenie tvaru hrudníka

Známka	1 – vypnutý hrudník, správne klenutý, sternum tvorí najviac prominujúcu časť tela
	2 – hrudník mierne sploštený
	3 – plochý hrudník
	4 – vpadnutý hrudník

3. Hodnotenie tvaru brucha a sklon panvy

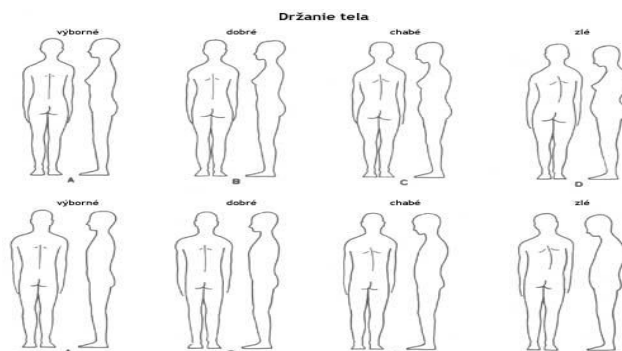
Známka	1 – brucho je ploché, za zvislicou spustenej zo sternu
	2 – brucho mierne prominuje
	3 – brucho je chabé a prominuje
	4 – brucho tvorí najviac prominujúcej časti tela

4. Hodnotenie celkového zakrivenia chrbtice

Známka	1 – fyziologické rozmedzie zakrivenia
	2 – znaky zväčšeného alebo zmenšeného zakrivenia
	3 – zväčšené alebo zmenšené zakrivenie
	4 – značne zväčšené zakrivenie

5. Hodnotenie výšky ramien a postavenie lopatiek

Známka	1 – rovnaká výška ramien aj lopatiek, ktoré neodstávajú, súmerné
	2 – znaky nesúmernosti ramien, lopatky mierne odstávajú, sú v rovnakej výške
	3 – nerovnaká výška ramien, lopatky odstávajú
	4 – asymetria ramien, lopatky odstávajú



Obr. 2 Hodnotenie držania tela podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom (Bendíková, 2011)

Body zo znakov držania tela 1 – 5 sa zráťajú, a tým zaradíme človeka do príslušného typu.

1. Výborné 5 bodov

2. Dobré 6 – 10 bodov

3. Chybné (chabé) 11 – 15 bodov

4. Nesprávne (zlé) 16 – 20 bodov

*Dolné končatiny hodnotíme zvlášť, stupňom 1 – 4. Kritériom pre hodnotenie je vychýlenie kĺbov od dlhej osi k stredu alebo von.

Hodnotenie držania tela podľa Browna

Hodnotenie je založené na porovnávaní hodnoteného probanda s príznakmi, ktoré sú odstupňované hodnotením A, B, C, D (tab. 1).

Tab. 1 Stupne hodnotenia držania tela podľa Browna (Labudová - Vajcziková, 2009)

Príznak	A	B	C	D
Hlava	vzpriamená, v predĺžení trupu	mierne zaklonená	vysunutá, mierny predklon	veľmi vysunutá
Hrudný kôš	vypnutý, vertikálna os zachovaná	ochabnutý	plochý	veľmi plochý
Brucho	ploché, vťahnuté dnu	málo vyklenuté von	vyklenuté von	ovisnuté, ochabnuté
Plecia	pevné ťahané vzad	ladné	ohnuté vpred	zhrbené

Klasifikácie držania tela (Labudová - Vajcziková, 2009)

Je možné spraviť analýzu držania tela na základe kritérií ohodnotenia podľa tabuľky (tab.2).

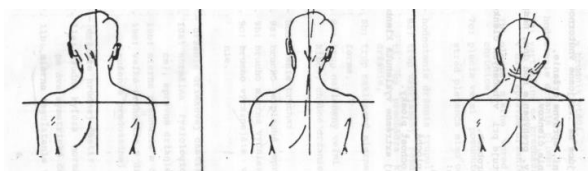
Tab. 2 Klasifikácia držania tela (Labudová - Vajcziková, 2009)

Stupeň držania tela	Hlava	Hrudník	Plecia	Lopatky	Brucho	Os tela	Zakrivenie chrbtice
Výborné	vzpriamená	vypnutý	vzad, v rovnakej výške	neodstávajú	vťahnuté, ploché	vertikálna	fyziolgické
Dobré	mierny predklon a záklon hlavy	ľahko sploštený, menej vznosný	mierne vpred, malá nesúmernosť	mierne odstávajú	vťahnuté len čiastočne	zošikmená	zvýraznené, alebo sploštené
Oslabené	predklon	plochý	asymetria, vpredu	odstávajú	chabé, uvoľnené	lomená	zväčšené, sploštené
Chybné	značný predklon, predsunutá	vpadnutý, veľmi plochý	asymetria, predsunuté	odstávajú	veľmi oslabené, vysunuté	značne porušená	veľké alebo malé
Skoliotické	úklon na jednu stranu	asymetria rebrových oblúkov	asymetria, jedno nižšie	asymetria jedno nižšie	vysunuté vpred	vybočená	oblúk do strany
Gul'atý chrbát	naklonená vpred, 7.krčný stavec vystúpený	vpadnutý	vpred hore	dolné uhly odstávajú	vysunuté vpred	značne porušená	zvýraznené
Plochý chrbát	priamo, krk vytiahnutý	plochý	spustené	krídlovité	vťahnuté	vertikálna	nedostatočné

Hodnotenie jednotlivých častí držania tela siluetogramom (Labudová, 1993)

1. Držanie hlavy

- ✓ správne držanie hlavy, os hlavy je kolmá na os pliec a rozdeľuje hlavu na 2 symetrické časti (obr. 3a),
- ✓ hlava mierne sklonená a otočená na jednu stranu, mierne šikmá os hlavy (obr. 3b),
- ✓ hlava je sklonená výraznejšie, jej otočenie je väčšie na jednu stranu, os hlavy šikmá, chybné držanie hlavy (obr. 3c).



Obr. 3a

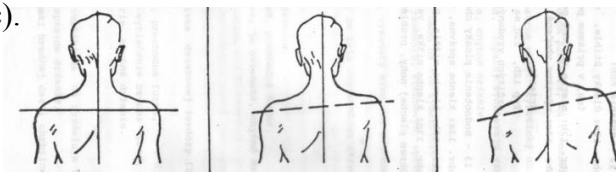
Obr. 3b

Obr. 3c

2. Držanie ramien – ramenného kĺbu

- ✓ os ramien je priamka, kolmá na os hlavy, plecia sú v horizontále, správne držanie ramien, na jednej úrovni (obr. 4a),
- ✓ jedno rameno vyššie ako druhé, os ramien je mierne zošikmená, prechodná forma (obr. 4b),

- ✓ jedno rameno podstatne vyššie ako druhé, asymetrická línia krk – rameno, chybné držanie ramien (obr. 4c).



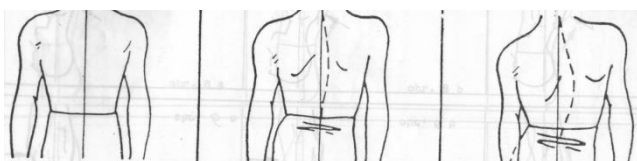
Obr. 4a

Obr. 4b

Obr. 4c

3. Držanie chrbtice

- ✓ chrbtica je vzpriamená, rovná, je v línií vertikálnej osi, rozdeľuje trup na symetrickú pravú a ľavú časť, správne držanie chrbtice (obr. 5a),
- ✓ chrbtica mierne vybočená, naznačená asymetria postavenia lopatiek (obr. 5b),
- ✓ chrbtica výraznejšie vybočená, os vytvára asymetrickú podobu jednotlivých úsekov trupu, chybné držanie (obr. 5c).



Obr. 5a

Obr. 5b

Obr. 5c

4. Držanie bokov

- ✓ postavenie bokov je v horizontále, kolmej na os tela, symetria pravej a ľavej časti panvy, správne držanie (obr. 6a),
- ✓ jeden bok o niečo vyššie ako druhý bok, nesúmernosť línie bokov (obr. 6b),
- ✓ jeden bok podstatne vyššie ako druhý, výraznejšia asymetria panvy, vysunutie vertikálnej osi, chybné držanie bokov (obr. 6c).



Obr. 6a

Obr. 6b

Obr. 6c

5. Hodnotenie krčného úseku z bočného úseku

- ✓ krčná lordóza mierna, krk vzpriamený, brada s hlavou vyvážené priamo nad plecami, správne držanie (obr. 7a),
- ✓ krk vysunutý mierne vpred, brada mierne von, prechodná forma (obr. 7b),
- ✓ krk vysunutý veľmi vpred spolu s hlavou, mimo vertikálnu os, brada vytiahnutá vpred, chybné držanie (obr. 7c).



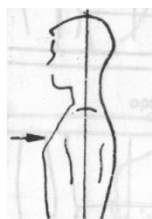
Obr. 7a

Obr. 7b

Obr. 7c

6. Hodnotenie hrudníka

- ✓ hrudník správne klenutý, prsná kosť mierne vpred, správne držanie (obr. 8a),
- ✓ prsná kosť mierne sploštená, hrudník plochší (obr. 8b),
- ✓ prsná kosť sploštená, hrudník plochý, stlačený dnu, predsunutá hlava, chybné držanie (obr. 8c).



Obr. 8a



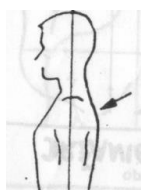
Obr. 8b



Obr. 8c

7. Hodnotenie držania pliec

- ✓ vertikálna os prechádza stredom pletenca, sú rovnomerné v osi, správne držanie (obr. 9a),
- ✓ plecia mierne vpred, nepatrne väčší kyfotický oblúk chrbtice (obr. 9b),
- ✓ plecia veľmi posunuté vpred, lopatky vyčnievajú vzad, stred pletenca mimo osi tela, chybné držanie (obr. 9c).



Obr. 9a



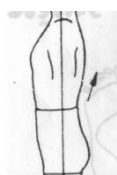
Obr. 9b



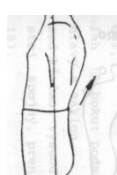
Obr. 9c

8. Hodnotenie držanie trupu

- ✓ trup vzpriamený, rozdelený osou na dve symetrické časti, os prechádza kĺbom ramenným, stehnovým, správne držanie (obr. 10a),
- ✓ trup naklonený mierne vzad, vysunutý mimo os, prechodná forma (obr. 10b),
- ✓ trup naklonený veľmi vzad, os tela neprechádza stredom kĺbov, chybné držanie (obr. 10c).



Obr.10a



Obr.10b



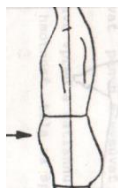
Obr. 10c

9. Hodnotenie brucha

- ✓ brucho je ploché, správne držanie (11a),
- ✓ brucho mierne vyčnieva vpred, prechodná forma (obr. 11b),
- ✓ brucho výraznejšie vyčnieva, je ovisnuté, chybné držanie (obr. 11c).



Obr. 11a



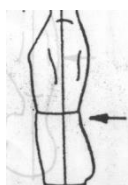
Obr. 11b



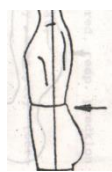
Obr. 11c

10. Držanie driekovej časti chrbtice

- ✓ normálna fyziologická krivka driekovej lordózy (2 – 3 cm), správne držanie (obr. 12a),
- ✓ mierne prehnutie v drieku, prechodná forma (obr. 12b),
- ✓ veľké prehnutie v drieku, vytlačenie brucha vpred, porušenie predo - zadnej symetrie, chybné držanie (obr. 12c).



Obr. 12a



Obr. 12b



Obr. 12c

11. Držanie hrudnej časti chrbtice

- ✓ hrudná kyfóza normálna, vertikálna os rozdeľuje trup na dve symetrické časti, správne držanie tela (obr. 13a),
- ✓ mierne zaguľatenie v oblasti hrudnej časti chrbtice (obr. 13b),
- ✓ veľmi guľatý chrbát, vysunutie lopatiek vzad, predo - zadná asymetria, chybné držanie (obr. 13c).



Obr. 13a



Obr. 13b



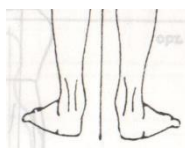
Obr. 13c

12. Držanie nôh

- ✓ členky štíhle, dotýkajú sa vzájomne vnútornou časťou, v priamom postavení, správne držanie (obr. 14a),
- ✓ mierne vbočené postavenie členkov (obr. 14b),
- ✓ výrazne vbočené členky, prehýbanie nôh dnu, nesprávne držanie (obr. 14c).



Obr. 14a



Obr. 14b



Obr. 14c

*Poznámka: typ 33b, 33c sa vyskytuje pri vbočených členkoch po určitých vrodených chorobách.

13. Hodnotenie plosky chodidla

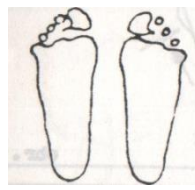
- ✓ klenba správna, vysoká (15a),
- ✓ klenba nižšia, plocha plochá (obr. 15b),
- ✓ klenba nízka, veľká plochosť polosky (obr. 15c).



Obr. 15a



Obr. 15b



Obr. 15c

*Poznámka: okrem plochej nohy problémom je aj extrémne vyklenutá klenba.

Uvedený príspevok je súčasťou grantu: VEGA č. 1/0376/14 *Intervenčné pohybové aktivity ako prevencia zdravia populácie Slovenska*.

Literatúra

- BARTÍK, P. 2008. *Zdravotná telesná výchova I*. Banská Bystrica : PF Univerzita Mateja Bela, 2008, 124 s.
- BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2011. - 131 s. - ISBN 978-80-557-0124-0.
- ČERMÁK, J. et al. 2005. *Záda mně už nebolí*. 4. vydanie, Praha : Vasut, 2005, 294 s.
- HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. 2005. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha : UK FTVS, 2005, 135 s.
- KANÁSOVÁ, J. 2006. *Držanie tela u 10 až 12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. Nitra : PF UKF KTVŠ, 2006, 69 s.
- KOSTENCKA, A., ŚMIGLEWSKA, M., SZARK-ECKARD, M. 2012. *Edukacja zdrowotna w wychowaniu fizycznym - realizacja podstawy programowej: opracowanie kierowane do studentów i nauczycieli wychowania fizycznego*. Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz, 2012, 201 s.
- LABUDOVÁ, J. 1993. *Zdravotná telesná výchova*. Bratislava : Metodické centrum, 1993, 33 s.
- LABUDOVÁ, J., THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Vysokoškolské skriptá, Bratislava : FTVŠ UK, 1992, 99 s.
- LABUDOVÁ, J., VAJČIKOVÁ, S. 2009. *Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu*. Bratislava : SZ RTVŠ, 2009, 88 s.
- SRDEČNÝ, V. et al. 1982. *Tělesná výchova zdravotně oslabených*. Praha : SNP, 1982.
- VÉLE, F. 2006. *Kineziologie, Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*, Praha : Triton, 2006, 375 s.
- VOJTAŠŠÁK, J. 2000. *Ortopédia*, Bratislava : SNP, 2000, 779 s.
- ŽUKOWSKA, H. 2012. *Body posture features in the sagittal plane in firstly-year pupils from rural areas*. In *Determinantes of the development of rural children and youth* (ed.) Wilczewski A. Józef Piłsudski of Physical Education in Warsaw, Faculty of Physical Education and Sport in Biała Podlaska, 2012, s.176-184.

VYUŽITIE TRX - ZÁVESNÉHO SYSTÉMU V ŠPORTOVOM TRÉNINGU

Nora HALMOVÁ, Alexandra HALMOVÁ
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)
nhalmova@ukf.sk, alexandra.halmova@student.ukf.sk

Súčasná pretechnizovaná doba kladie vysoké nároky nielen na psychickú, ale aj na fyzickú stránku človeka. Väčšina pracujúcich ľudí žije prevažne sedavým spôsobom života, stále viac sú postihnutí jednou z mnoho civilizovaných chorôb. Avšak v súčasnosti sa zvyšuje počet ľudí, ktorým nie je ľahostajné ich vlastné zdravie a kompenzujú sedavé zamestnanie rôznymi pohybovými aktivitami.



Na toto veľmi akčne reagujú fitness centrá, ktoré svojim klientom ponúkajú cvičebné programy zamerané na „zdravé cvičenie“ s vyškolenými trénermi. Stále sa objavujú nové cvičebné pomôcky, medzi ktoré patrí aj TRX systém. Cvičeniami na TRX systéme rozvíjame nielen silu a taktiež pozitívne pôsobia ako preventívny prostriedok proti vzniku niektorých typov zranení. Okrem rekreačného cvičenia sa TRX systém často využíva vo výkonnostnom a vrcholovom športe, pretože niektoré cvičenia a tým aj posilnenie niektorých svalových skupín nie sú nahraditeľné takmer žiadnym náčiním, či náradím.

Hlavným cieľom tohto typu tréningu je vytvorenie funkčného svalového korzetu s dôrazom na stabilizáciu telesného jadra a to správnym vykonaním cvičenia, vytvárajú sa predpoklady k posilneniu svalov, ktoré sa bežným cvičením na strojoch príliš nezapoja. Výsledkom by mala byť vyššia svalová rovnováha podporujúce rovnomerné zaťaženie a zdravý rozvoj svalových skupín. Cvičenia sú veľmi vhodné pre akýkoľvek druh športu, pretože pri tomto cvičení okrem rozvoja sily ide o aktivizáciu tých svalových skupín, ktoré zabezpečujú nielen pevný „stred tela“, ale aj lepšiu stabilitu kĺbov v pokoji a v pohybe z pohľadu ich optimálneho fungovania (Vanderka, 2013).

TRX je ľahký, prenosný a rýchlo nastaviteľný. Jeho nastavenie pred cvičením zaberie krátky čas, takže je vhodný pre tréning takmer kdekoľvek. Je možné ho zavesiť takmer všade: doma na dvere, v telocvični na rebriny, na akúkoľvek konštrukciu alebo v prírode na strom. Pri cvičení sa využíva len hmotnosť vlastného tela. Princípom tréningu je zavesenie jednej časti tela do popruhov, pričom druhá časť zostáva v kontakte s podložkou. Intenzitu cvičenia si každý môže regulovať sám, a to iba zmenou polohy tela oproti závesnému bodu. Posunutie tela o pár centimetrov zmení intenzitu vykonávaného prvku. Čím ste nižšie pod závesným bodom, tým je cvičenie náročnejšie, a naopak (Halmová, 2014).

Pri cvičení na TRX používame šesť základných polôh :

1. Postoj čelom k bodu závesu
2. Postoj chrbtom k bodu závesu
3. Postoj bokom k bodu závesu
4. Ľah vpredu
5. Ľah vzadu
6. Ľah na pravom alebo ľavom boku (Fitness Anywhere , 2010) .

Popis cvičenia 1:

Východisková poloha:

Stoj mierne rozkročný, chrbtom k TRX, skrčiť vpažmo, TRX držať v oboch rukách za hlavou, zavesiť sa na TRX

Vykonanie cvičenia:

Vystierať paže, vzpažiť

Najčastejšie chyby:

Vytáčanie lakt'ov, pohyb v ramene.

Zapájajúce svaly:

Trojhlavý sval ramena



Popis cvičenia 2:

Východisková poloha:

Vzpor ležmo jedna ruka v TRX.

Vykonanie cvičenia:

Kľuk ležmo.

Najčastejšie chyby:

Uvoľnený trup.

Zapájajúce svaly:

Veľký prsný sval.



Popis cvičenia 3:

Východisková poloha:

Vzpor ležmo vzadu, obe nohy v TRX. Dlane smerujú vpred.

Vykonanie cvičenia:

Kľuk ležmo vzadu.

Najčastejšie chyby:

Vytáčanie lakt'ov, pohyb v ramene.

Zapájajúce svaly:

Trojhlavý sval ramena



Popis cvičenia 4:

Východisková poloha:

Podrep mierne rozkročný, tvárou k TRX, pokrčiť predpažmo.

Vykonanie cvičenia:

Z podrepu vykonať stoj, skrčiť prednožmo ľavou poryše. Nohy striedať.

Najčastejšie chyby:

Nedodržanie 90° uhla pri podrepe.

Zapájajúce svaly:

Štvorhlavý sval stehna a veľký sedací sval.



Popis cvičenia 5:

Východisková poloha:

Stoj, skrčiť prednožmo pravou. Pripažiť pokrčmo.

Vykonanie cvičenia:

Drep na ľavej, pravou nohou skrčiť skrížmo vzad.

Najčastejšie chyby:

Koleno pri drepe presahuje cez špičku.

Zapájajúce svaly:

Štvorhlavý sval stehna, sedací sval.



Popis cvičenia 6:

Východisková poloha:

Podprep mierne rozkročný, chrbtom k TRX, skrčiť zapažmo, TRX držať pod ramenami.

Vykonanie cvičenia:

Vystierať nohy, výpon.

Najčastejšie chyby:

Nedodržanie 90° uhla pri podrepe.

Zapájajúce svaly:

Sedací sval



Popis cvičenia 7:

Východisková poloha:

Ľah vzadu, prednožiť pokrčmo, obe päty v TRX. Vzpažiť.

Vykonanie cvičenia:

Sed, prednožiť pokrčmo, vzpažiť.

Najčastejšie chyby:

Nedostatočne rozvinuté brušné svaly.

Zapájajúce svaly:

Trojhlavý sval ramena



Popis cvičenia 8:

Východisková poloha:

Vzpor ležmo, obe špičky v TRX.

Vykonanie cvičenia:

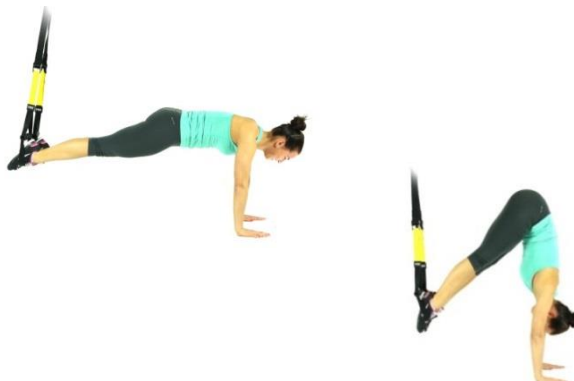
Priťahovanie vystretých nôh k hrudníku (strieška)

Najčastejšie chyby:

Nedostatočné spevnenie stredu tela.

Zapájajúce svaly:

Svaly „core“



Popis cvičenia 9:

Východisková poloha:

Ľah vzadu, prednožiť pokrčmo, ruky v tyl.

Vykonanie cvičenia:

Striedavé vytáčanie nesúhlasného kolena a lakťa.

Zapájajúce svaly:

Šikmé brušné svaly.



Popis cvičenia 10:

Východisková poloha:

Podrep, mierny predklon, predpažiť. Tlačiť do TRX.

Vykonanie cvičenia:

Vytáčanie trupu vľavo, upažiť ľavou, pretáčanie pravej nohy na špičku (golfový odpal). Striedať strany.

Najčastejšie chyby:

Slabý tlak do TRX..

Zapájajúce svaly:

Medzirebrové svaly, veľký prsný sval.



Týmto príspevkom nadväzujeme na príspevok v Športovom edukátorovi č. 1 z roku 2013, kde sme spomenuli princípy a výhody tohto cvičenia. Cvičení a ich variácií vykonávaných na TRX systéme je veľmi veľa. Cvičenia predkladané v predchádzajúcom príspevku už neuvádzame.

Veríme, že podrobným popisom obrázkov v našom príspevku poskytneme trénerom, osobným trénerom, inštruktorom skupinových cvičení alebo vyznávačom zdravého životného štýlu zásobník cvičení na funkčnej pomôcke TRX. Využívanie nových cvičebných pomôcok v športovom tréningu, ale aj v rekreačnom športe, dokáže viac motivovať cvičencov k vykonávaniu pohybovej aktivity, dokáže u nich vzbudiť záujem o cvičenie a tým u nich vytvárať celoživotný pozitívny vzťah k pohybu.

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA [1/0310/13](#) „Prevenia funkčných porúch pohybového systému u detí a možnosti ich ovplyvnenia“.

Literatúra

HALMOVÁ, A. 2014. *Využitie TRX - závesného systému vo funkčnom tréningu vo fitness*. Bakalárska práca. Nitra: PF UKF Nitra, 2014. 47s.

VANDERKA, M.2013. *Silový tréning pre výkon*. Bratislava: SVSTVŠ 2013, 270 s. ISBN 978-80-80975-40-9

Fitness anywhere. 2014 [cit. 2014-08-11]. Dostupné na internete: <http://www.inc.com/profile/fitness-anywhere>

VYBRANÉ STREČINGOVÉ CVIČENIA VHODNÉ PRE CHODCOV A BEŽCOV VO FÁZE WARM-UP A COOL DOWN

Ivan VASILOVSKÝ, Natália CZAKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF v Nitre, Nitra)

ivan.vasilovsky@ukf.sk, nczakova@ukf.sk

Väčšina rekreačných športovcov vykonávajúcích určitú pohybovú aktivitu, venuje veľmi malú pozornosť rozohriatiu a rozcvičeniu sa pred športovaním. Nehovoriac o tom, že po ukončení aktivity sa tiež s aplikáciou strečingu stretávame veľmi zriedka alebo vôbec. Rizikom, ktoré z absencie strečingových cvičení plynie, je zvýšená náchylnosť k zraneniam. Aktívni športovci aplikujú pri rozcvičení viac druhov strečingu napr. statický, dynamický, ale aj PNF strečing. Aký typ strečingu použiť pred začiatkom pohybovej aktivity, v našom prípade v atletike, aby bol výkon čo najefektívnejší, je stále nevyriešená otázka. Kedysi sa na začiatkoch tréningov používal statický strečing. V dnešnej dobe sa zdá byť najefektívnejší strečing dynamický, pretože dokáže lepšie pripraviť telo na výkon, obsahuje rôzne rytmické pohyby, skoky a odrazy. Určite ale nesmieme zabúdať na PNF strečing, ktorý vzhľadom na špecifickosť jednotlivých cvičení na konkrétne svalové skupiny vieme využiť aj vo fáze zahriatia. Existuje nespočetné množstvo výskumov a diskusií, ktoré sa zaoberajú porovnávaním spomínaných foriem strečingu, no len málokto sa zhodujú v závere. V našom prípade sme zvolili dynamický strečing vo fáze warm-up a statický strečing vo fáze cool down.

Hlavnou úlohou strečingu je optimálne natiahnutie svalstva a rozvíjanie kĺbovej pohyblivosti bez vedľajších nepriaznivých účinkov, zníženie svalového napätia po pohybovej činnosti a udržanie svalstva v pružnosti. Ďalej strečing slúži k optimalizácii stavu nervovo-svalového aparátu pred náročnými výkonmi a k prevencii pred poranením, nadmerným natiahnutím alebo natrhnutím svalu, a tiež ako prevencia voči vzniku niektorých svalových ochorení. Prispieva tiež k prevencii poškodenia kĺbu. Svojimi účinkami pripravuje telo na fyzickú záťaž. Niektorí odborníci odporúčajú strečing pred tréningom, no väčšina sa prikláňa k názoru, že je potrebné najprv svaly zahriať a až potom natáhať (Buzková, 2005).

Strečing nemôže nahradiť aeróbne aktivity. Môže však uľahčiť pohyb, je účinnou prevenciou proti zraneniam športovcov a nešportujúcich jedincov. Mal by byť používaný v každom telovýchovnom procese, pretože je efektívnou pomôckou v tréningovom procese množstva športových disciplín, ale tiež v liečebnej rehabilitácii. Z používania strečingu môžu profitovať všetci, vzhľadom na časovo nenáročné cvičenia (Knižetová, Kos, 1989).

Dynamický strečing je ciele dynamické natáhanie, pri ktorom je využívaná pohybová energia tela, kde sa plynule prechádza z jednej polohy do druhej. Jedná sa teda o riadené pohyby časťami tela určitou rýchlosťou a v určitom rozsahu. Pri aplikácii sa väčšinou postupne zvyšuje rýchlosť pohybu, rozsah pohybu alebo obidve vlastnosti spoločne. Je dôležité voliť najšpecifickejšie možné cvičenia v závislosti na priebehu tréningu. Pri aplikovaní dynamického strečingu existuje možnosť vykonávať strečing na rovnakom mieste, ale aj v pohybe. Za najefektívnejší čas, ktorý je potrebný pre optimálnu pripravenosť na výkon sa uvádza 10 až 15 minút. Dynamický strečing je využiteľný aj v prípade, ak je potrebné natiahnuť zahriate svaly a pritom zachovať zvýšenú frekvenciu tepu. Potrebné sú väčšie počty opakovaní (Buzková, 2005). Podľa Slomkovej a Regelinovej kapiláry zostávajú pri dynamickom strečingu otvorené a svaly tak môžu byť priebežne prekrvované. Rýchla sila zostáva vo svaloch v porovnaní so statickým strečingom lepšie zachovaná. Zlepšuje sa koordinácia vo vnútri svalu a pomer medzi vynaloženým časom a efektívnosťou je optimálny.

Dynamický strečing pohyblivosť zachováva a aj zvyšuje, čo považujeme ako základ pred dobrým tréningom.

Za hlavné pozitívum statického strečingu sa považuje to, že uvoľňuje svalové napätie. Statický strečing taktiež podporuje schopnosť človeka vnímať vlastné telo a skrátené svaly. Statickým naťahovaním možno udržiavať a rozvíjať pohyblivosť a podporuje aj hlboké dýchanie. Z hľadiska učenia a vykonávania je statický strečing jednoduchý a dovoľuje tiež dočasnú zmenu dĺžky svalu (Slomka, Regelin, 2008; Alter, 1999).

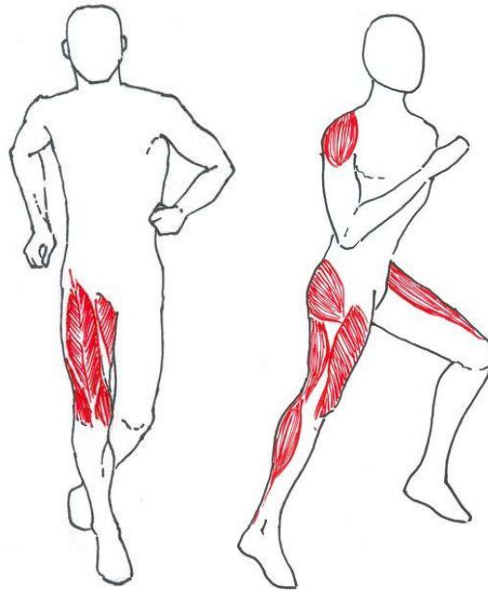
Úvodnú časť tréningovej jednotky (**Warm – up**) môžeme rozdeliť na tri fázy. Prvá je zohriatie organizmu, ktoré dosiahneme aeróbnou aktivitou primeranej intenzity. Každý športovec volí pohyb prirodzený pre svoju špecializáciu (bežec bude klusáť, atď.). V mesiacoch s vyššími teplotami nie je potrebné sa zohrievať tak intenzívne, ako keď teploty sotva prekročia bod mrazu. Vplyv má samozrejme aj oblečenie športovca a náplň tréningu. Druhá časť Warm – up(u) je zameraná na natiahnutie svalov a mäkkých tkanív. Mali by sme zaradiť dynamický strečing, keďže jeho intenzitu a rozsah pohybu zväčšujeme s postupujúcim časom rozcvičovania. Počas dynamického strečingu postupujeme od nešpecifických cvičení po pohyby potrebné práve pre konkrétnu špecializáciu športovca. Tretia fáza warm – up sa vyznačuje špeciálnymi cvičeniami, ktoré je športovec zvyknutý vykonávať pred tréningom alebo pred súťažou, v našom prípade sú to bežecké abecedy. Na záver tejto fázy rozcvičovania sa pretekár venuje špecifickej príprave na výkon – bežci behajú rovinky, šprintéri si okrem spomínaných rovínok pripravujú štartovné bloky, z ktorých aj vybiehajú atď. Tieto cvičenia sa vyznačujú submaximálnou, mnohokrát až maximálnou, intenzitou a každý z 3-8 úsekov obvykle trvá 10 sekúnd, potom nasleduje relatívne dlhý interval odpočinku (1-3 minúty) (Cacek, Hlavoňová, Michálek, 2009).

Fáza **Cool down** zahŕňa skupinu ľahkých cvičení, vykonávaných ihneď po ukončení hlavnej časti tréningovej jednotky. Tieto cvičenia telu slúžia k prispôsobeniu sa pri prechode z cvičenia do pokoja. Určite by sa na túto časť tréningu nemalo zabúdať. Keďže je to upokojujúca časť, tak nemôžeme zvoliť napr. dynamický strečing, ktorý má hlavnú funkciu naštartovať organizmus. Určite jeden z najvhodnejších druhov strečingu po výkone, ak nie najvhodnejší, je statický strečing. Nemôžeme zabudnúť na PNF strečing, ktorý je tiež mnohokrát využívaný v časti cool down. Frekvencia využívania PNF strečingu je menšia v porovnaní so statickým strečingom, keďže samotný PNF strečing je časovo a fyzicky náročný (Alter, 1999).

Tréningový program zvýšenia pohyblivosti v atletike je definovaný ako systematický, premyslený a pravidelný program, ktorý môže postupne a trvalo zvyšovať použiteľný rozsah pohybu kĺbu alebo niekoľkých kĺbov. Na poli športu predstavuje tréning zvyčajne komplexný proces s cieľom ovplyvniť vývoj športovca a dosiahnuť požadovanú úroveň prípravy (Alter, 1999).

Beh ako základná lokomócia človeka nepredstavuje len atletickú disciplínu, ale súčasne tvorí pohybový základ väčšiny športových odvetví. Pre svoj všestranný vplyv na organizmus človeka je v príprave športovcov najvyhľadávanejším prostriedkom. Na jednej strane je beh dôležitý pre zvýšenie funkčných možností organizmu a na strane druhej sa stáva významným faktorom pri výchove morálnych a vôľových vlastností osobnosti (Kuchen, 1986).

Beh je modifikáciou chôdze. Pri bežecskom kroku podobne ako pri chôdzi rozdeľujeme pohyb do dvoch základných fáz: letovej a opornej. Zapájajú sa svalové skupiny ako pri chôdzi. Na konci opornej fázy sa na odrazovej končatine zapájajú predovšetkým extenzory bedra (veľký sedací sval, hamstringy) a kolena (štvorhlavý sval stehna) a predný píšťalový a lýtkový sval. U šprintérov je dôležité tiež zapájanie brušných svalov (Bernaciková a kol., 2010).



Obrázok 1 Najviac zaťažované svaly pri behu (Bernaciková, Kapounková, Novotný, a kol., 2010).

Fáza Warm-up - Dynamický strečing

1.) Chôdza, pri každom kroku zanožiť skrčmo, pritiahnúť pätu k sedaciemu svalu (30m) (obr.2).



Obrázok 2 Svaly prednej strany stehien

2.) Chôdza, pri každom kroku prednožiť skrčmo povyše, pritiahnúť koleno k telu (30m) (obr.3).



Obrázok 3 Hamstringy

3.) Drep únožný ľavou, prejsť do drepu únožného pravou 16x (obr.4).



Obrázok 4 Hamstringy, lýtka a bedrové svalstvo

4.) Predpažiť, výpad pravou, rotácia pažami a trupom vpravo, prechod do výpadu ľavou, rotácia pažami a trupu vľavo 2x 8 (obr.5).



Obrázok 5 Svaly prednej strany stehien, lýtka, svaly chrbta, brušné a bedrové svalstvo

5.) Vysoký skipping do strán 2x 15m (obr.6).



Obrázok 6 Svaly prednej strany stehien, hamstringy, lýtka a bedrové svalstvo

6.) Chôdza, prednožovanie do výšky, striedavo rukami dotyky špičiek nôh 30m (obr.7).



Obrázok 7 Svaly prednej strany stehien, hamstringy, lýtka, bedrové svalstvo a svaly ramena

7.) Stoj rozkročný, predklon s upažením, hmitaním dotyk opačnej nohy 2x10 (obr.8).



Obrázok 8 Hamstringy, svaly chrbta, brušné svaly a svaly ramien a paží

Fáza Cool down - Statický strečing

8.) Stoj spojný, vzpažit', hlboký predklon, rukami sa chytiť za členky, priťahovať trup k stehnám (obr.9).



Obrázok 9 Hamstringy, lýtka a svaly chrbta A

9.) Stoj rozkročný, striedavo na strany priťahovať bradu k píš'alám (predklon) (obr.10).



Obrázok 10 Hamstringy, lýtka, brušné svaly a svaly chrbta

10.) Sed znožný, skrčiť DK dnu tak, aby sa jej chodidlo zvnútra dotýkalo druhého stehna. Vonkajšia strana stehna a lýtka by mala byť celou plochou na podložke (obr.11)



Obrázok 11 Hamstringy, lýtka a svaly chrbta B

11.) Kľak skrčmo, zakloniť trup až do ľahu vzad skrčmo zánožného (obr.12).



Obrázok 12 Svaly prednej strany stehien a brušné svaly

12.) Ľah vpredu zanožiť skrčmo, zapažiť, rukami chytiť členky, stiahnuť sedací sval, súčasne zdvíhať zo zeme bradu aj kolená (obr.13).



Obrázok 13 Svaly prednej strany stehien, svaly paže a brušné svaly

13.) Kľak zánožmo, zapažením uchopiť priehlavok zadnej nohy, a pritiahnúť pätu k sedaciemu svalu, trup, boky a kolená sú v jednej rovine (obr.14).



Obrázok 14 Svaly prednej strany stehien

14.) Ľah vpred, ruky zapriet' vedľa bokov, prsty smerujú dopredu, dlaňami zatlačiť do zeme a zakloniť hlavu a trup (obr.15).



Obrázok 15 Brušné svaly a šijové a krčné svalstvo

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA [1/0310/13](#) „Prevenca funkčných porúch pohybového systému u detí a možnosti ich ovplyvnenia“.

Literatúra

- ALTER, M. 1999. *Strečink*. Praha : Grada Publishing a.s., 1999. 232 s. ISBN 978-80-7169-763-3.
- BERNACIKOVÁ, M. - KAPOUNKOVÁ, K. - NOVOTNÝ, J. - a kol. 2010. *Atletika – hody a vrhy*. [online]. 2010. [2014-09-20]. Dostupné na internete: <<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/atletika-behy.html>>.
- BUZKOVÁ, K. 2005. *Strečink*. Praha : Grada Publishing a.s., 2005. 220 s. ISBN 80-247-1342-4.
- CACEK, J. - HLAVOŇOVÁ, Z. - MICHÁLEK, J. 2009. *Warm up, „Quo vadis?“*. In *Atletika* ISSN 0323-1364, 5/2009, s. 16. – 18.
- KNÍŽETOVÁ, V. - KOS, B. *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha : Olympia, 1989. 142 s.
- KUCHEN, A. a kol. 1986. *Atletika – encyklopedia*. Bratislava : Šport. 1986. 304 s. ISBN 77-003-8511-4.
- SLOMKA, G. - REGELIN, P. 2008. *Jak se dokonale protáhnout*. Praha : Grada Publishing a.s., 2008. 124 s. ISBN 978-80-247-2403-4.

POSTAKTIVAČNÁ POTENCIÁCIA („TONIZÁCIA“) A JEJ VÝZNAM V ŠPORTE ČASŤ 1.

Matúš KRČMÁR

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

matus.kreemar@ukf.sk

Úvod

V článku sa zaoberáme postaktivačnou potenciáciou (PAP), u nás zaužívaný názov tonizácia. Fenomén PAP je spájaný s využívaním rozličných pohybových aktivít (väčšinou silového alebo rýchlostno-silového charakteru), ktoré potencionálne zvyšujú výkon nasledujúcej pohybovej aktivity. Ako príklad môžeme uviesť drepy, ktoré zvyšujú výšku vertikálneho výskoku. Určite sa už mnohí z vás stretli s pojmom tonizácia alebo ste počuli kamaráta, kamarátku, povedať, dnes mám tréning a na pláne mám „tonizačku“.

Čo to vlastne postaktivačná potenciácia alebo „tonizácia“ je ?

Na vysvetlenie postaktivačného potenciálu môžu slúžiť dva mechanizmy. Prvý je založený na fosforilácii ľahkých myozínových reťazcov a druhý mechanizmus je založený na neurálnej vzrušivosti a to tak, že využitím väčších stimulov (silové alebo rýchlostno-silové zaťaženie) sa aktivujú axóny alfa motoneurónov a produkujú priamejšie a prudšie zloženie svalového akčného potenciálu. Je možné že prostredníctvom tohoto systému môžeme stimulovať svalstvo, čo podporuje zvýšenie svalového výkonu a tak isto aj športového výkonu. Tu sa nám ukazuje, že tak ako fyziologické, tak aj neurálne mechanizmy ovplyvňujú fenomén postaktivačného potenciálu (Jeffreys, 2008; Folland, 2008).

Sale (2004) uvádza, že podstatou PAP je zvýšená kontraktibilita svalov, ktorá je vyvolaná silovým alebo rýchlostno-silovým zaťažením, čím dochádza práve k aktivácií rýchlych glykolitických svalových vlákien, u ktorých je dráždivosť a rýchlosť kontrakcie vyššia.

Ďalším dôležitým kritériom správneho nastavenia tonizácie je výber cvičení, optimálne nastavenie vonkajšieho zaťaženia, úroveň silových schopností a interval odpočinku po ukončení tonizácie s následnou pohybovou aktivitou.

Aké je optimálne vonkajšie zaťaženie?

PAP je najviac spájaná s aktiváciou rýchlych glykolitických svalových vlákien, a práve preto je potrebné také zaťaženie, ktoré umožní stimulovať práve rýchle svalové vlákna, či už prostredníctvom zaťaženia s veľkým odporom alebo vysokou rýchlosťou. Verkoshansky (1986) predpokladá, že zaťaženie na úrovni 90% z jednorázového maxima (1RM) je vhodné k dosiahnutiu PAP efektu. Vo väčšine štúdií bolo vonkajšie zaťaženie určované podľa 5RM. V niektorých štúdiách nastalo po zaťažení významné zlepšenie výkonnosti v nasledujúcej činnosti (Radcliffe – Radcliffe, 1996; Young a kol., 1998; Evans a kol., 2000), zatiaľ čo v ostatných štúdiách neboli preukázané významné zmeny (Hrysomallis - Kidgell, 2001; Jones – Lees, 2003; Jensen - Ebben, 2003; Scott - Docherty, 2004).

Určenie optimálneho vonkajšieho zataženia je zatiaľ nejednoznačné a neexistujú presné pokyny, ktoré by umožnili optimalizovať vonkajšie zaťaženie a tak dosiahnuť pozitívne efekty PAP. Avšak, z hľadiska fyziologickej adaptácie a štúdií, ktoré sa zaoberajú týmto problémom sa zdá, že potenciačný efekt je najväčší s využívaním dostatočne veľkého vonkajšieho zaťaženia na úrovni 80 – 100 % - 1RM, respektíve prostredníctvom cvičení vykonávaných s vysokou rýchlosťou vykonania (aktivácia rýchlych svalových vlákien)

Aký je optimálny interval odpočinku?

Netreba však zabúdať na to, že každá aktivita zahrňuje aj efekt únavy kostrového svalstva. V tomto prípade môžeme hovoriť o tom, že každá pohybová aktivita spúšťa tak ako tonizačný efekt, tak aj efekt spôsobujúci únavu. Tieto dva mechanizmy môžu byť v koexistencii (Jeffreys, 2008).

Wilson a kol. (2013) uvádzajú, že ak je interval odpočinku menší ako 2 minúty po absolvovaní „tonizačného“ protokolu, tak následne dochádza aj k minimálnemu efektu dosiahnutia postaktivačného potenciálu, zatiaľ čo dlhší interval odpočinku v rozmedzí 3 – 7 minút vykazuje lepšie odozvy postaktivačnej potenciácie. Taktiež niektoré štúdie preukázali pozitívne efekty PAP v časovom intervale od 1. minúty až po 20. minútu po ukončení zaťaženia (Gilbert a kol., 2001; Hilfiker a kol., 2007).

Z predchádzajúcich výskumov a sledovaní môžeme vyvodiť závery, že neexistuje presný interval odpočinku (IO) po zaťažení, ktorý by sme mohli odporučiť trénerom a športovcom s cieľom pozitívnej odozvy na zaťaženie. Z výsledkov vyplýva, že stanovenie optimálneho intervalu odpočinku je vysoko individuálna záležitosť, ktorá závisí na intenzite predchádzajúceho zaťaženia a trénovanosti jedinca a preto pri aplikovaní takejto formy zaťaženia a určení optimálneho IO treba pristupovať individuálne a nie skupinovú formou.

Existujú rozdiely medzi trénovanými a netrénovanými jedincami?

Štúdie uvádzajú, že efekt PAP je väčší u silovo trénovaných jedincov v porovnaní s menej trénovanými až netrénovanými. Stone a kol. (2008) predpokladajú, že úroveň silových schopností môže byť dôležitý prediktor postaktivačnej potenciácie.

Hamada a kol. (2000) v štúdií triatlonistov, bežcov a aktívnu kontrolnou skupinou, uvádzajú, že efekt PAP bol najväčší u trénovaných triatlonistov. Podobne aj Seitz a kol. (2013) zistili, že u športovcov s vyššou úrovňou svalovej sily je PAP účinnejšia, nastáva skôr a má dlhšie trvanie ako u športovcov, ktorí majú nižšiu úroveň svalovej sily.

Na základe zistení autorov, odporúčame trénerom a športovcom, aby do praxe brali do úvahy aj úroveň silových schopností a na základe toho mohli realizovať vhodný tonizačný program.

Záver a odporúčania do praxe

Na základe predchádzajúcich tvrdení a výsledkov autorov súhlasíme s tým, že postaktivačný potenciál („tonizácia“) je skutočný fyziologický fenomén, ale jej účinky na športový výkon zostávajú stále nejasné. Optimálna aplikácia PAP je vysoko individuálna záležitosť, ktorá vyžaduje ďalšie výskumné sledovania na individuálnej báze. Ťažké silové zaťaženie ponúka možnosť využívať tento efekt. Predpokladáme, že optimálne zaťaženie, ktoré je vhodné využívať v tréningovom procese, je na úrovni väčšej ako 90% - 1RM, pokiaľ vychádzame z toho, že tento efekt spôsobuje vysokú odozvu v rýchlych svalových vláknach. Optimálny interval odpočinku závisí na vzťahu medzi potenciáciou a únavou a tiež môžeme predpokladať, že je vysoko individuálny a závisí od zaťaženia, pohybovej aktivity a individuálnej tolerancie únavy.

Pokiaľ ide o aplikáciu „tonizácie“, odporúčame trénerom a športovcom, aby zvažili aj ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú tento efekt a to: úroveň silových schopností, skúsenosti s vykonávaním takéhoto zaťaženia, techniku vybraných cvičení a v neposlednom rade by sme spomenuli aj v súčasnosti často zanedbávaný faktor: rýchlosť vykonávania pohybovej aktivity, respektíve vybraného cvičenia.

V tabuľke 1 môžeme vidieť odporúčania tonizácie s cieľom zlepšenia výkonnosti.

Tabuľka 1 Odporúčania silového zaťaženia („tonizácie“) k vyvolaniu PAP (upravené podľa DeRenne, 2010)

Muži	Tonizácia prostredníctvom silového zaťaženia	Interval odpočinku	Výsledky
Atletika-vertikálne a horizontálne skoky	Podrepy: 3-5 sérií, 1-3 opakovaní so zaťažením na úrovni 60 – 90% - 1RM	3 minúty	Zlepšenie výkonnosti
Rugby	Drepy: 1 séria, 5 opakovaní so zaťažením na úrovni 100% - 5RM	5 minút	Zlepšenie výkonnosti-20 a 30 metrov (akceleračná rýchlosť)
Basketbal, volejbal, hádzaná, futbal	Podrepy: 1 séria, 10 opakovaní so zaťažením na úrovni 90% - 1RM	5 minút	Zlepšenie výkonnosti-10 a 20 metrov (akceleračná rýchlosť)
Atletika-šprinty	Drepy: 5 sérií, 1-3 opakovaní so zaťažením na úrovni 90% - 1RM	5 – 10 minút	Zlepšenie výkonnosti-20 metrov (akceleračná rýchlosť)
Ženy			
Hokej a softbal	Podrepy: 2 série, 4 opakovania so zaťažením na úrovni 30% - 3RM	5 minút	Zlepšenie výkonnosti
Atletika-šprinty a skoky	Podrepy: 1 séria, 4 opakovania so zaťažením na úrovni 100% - 4RM	9 minút	Zlepšenie výkonnosti-beh na 100 metrov

Literatúra

DERENNE, C. 2010. Effects of postactivation potentiation warm-up in male and female sport performances: A brief review. *Strength and Conditioning Journal*, 2010, Vol. 32, No. 6, pp. 58 – 62.

EVANS, A.K., HODGKINS, T.P., DURHAM, M.P., BERNING, J.M., ADAMS, K.J. 2000. The acute effects of a5RM bench press on power output (abstract). *Med. Sci. Spt. Exerc.*, 2000, Vol. 32, pp. 310 – 311.

FOLLAND, P. J., WAKAMATSU, T., FIMLAND, S.M. 2008. The influence of maximal isometric activity on twitch and H-reflex potentiation, and quadriceps femoris performance. *European Journal of Applied Physiology*, 2008, Vol. 104, No. 4, pp. 739 – 748.

- GILBERT, G. A., LEES, A., GRAHAM-SMITH, P. 2001. Temporal profile of post tetanic potentiation of muscle force characteristics after repeated maximal exercise. *Journal of Sport Sciences*, 2001, Vol. 19, No. 1, p. 6.
- HAMADA, T. et al. 2000. Postactivation potentiation, fibre type and twitch contraction time in human knee extensor muscles. *J. App. Physiol.*, 2000, Vol. 88, No. 6, pp. 2131-2137.
- HILFIKER, R., HUBNER, K., LORENZ, T., MARTI, B. 2007. Effects of drop jumps added to the warm-up of elite sport athletes with a high capacity for explosive force development. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007, Vol. 21, No. 2, pp. 550-555.
- HRYDOMALLIS, C., KIDGELL, D. 2001. Effect of heavy dynamic resistive exercise on acute upper body power. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 2001, Vol. 15, No. 4, pp. 426-430.
- JEFFREYS, I. 2008. A review of post activation potentiation and its application in strength and conditioning. *Professional Strength and Conditioning*, 2008, Vol. 12, pp. 17 – 25.
- JENSEN, R. L., EBBEN, W. P. 2003. Kinetic analysis of complex training rest interval effect on vertical jump performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 2003, Vol. 17, No. 2, pp. 345-349.
- JONES, P., LEES, A. 2003. A biomechanical analysis of the acute effects of complex training using lower limb exercises. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 2003, Vol. 17, No. 4, pp. 694-700.
- RADCLIFFE, J.C., RADCLIFFE, L. 1996. Effects of different warm up procedures on peak power output during a single response jump task. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 1996, Vol. 28, No. 5, pp. 189.
- SALE, D.G. 2004. Postactivation potentiation: role in human performance. *Brasil J. Sport Med.*, 2004, Vol. 38, No. 4, pp. 386-387.
- SCOTT, S. L., DOCHERTY, D. 2004. Acute effects of heavy preloading on vertical and horizontal jump performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 2004, Vol. 18, No. 2, pp. 201–205.
- SEITZ, L., VILLARREAL, E. S., HAFF, G. G. 2013. The temporal profile of postactivation potentiation is related to strength level. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 2013, Vol. 28, No. 3, pp. 706 – 715.
- STONE, M. H., SANDS, W. A., K.C. PIERCE, K.C., RAMSEY, M.W., HAFF, G. G. 2008. Power and power potentiation among strength power athletes: Preliminary study. *Int. J. Sports Physiol. Perf.*, 2008, Vol. 3, No. 1, pp. 55-67.
- VERKOSHANSKY, Y. 1986. Speed strength preparation and development of strength endurance of athletes in various specialisations. *Soviet Sports Review*, 1986, Vol. 21, pp. 120-124.
- WILSON, J. M., DUNCAN, N. M. et al. 2013. Meta-analysis of postactivation potentiation and power: effects of conditioning activity, volume, gender, rest periods, and training status. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 2013, Vol. 27, No. 3, pp. 854 – 858.
- YOUNG, W.B., JENNER, A., GRIFFITHS, K. 1998. Acute enhancement of power performance from heavy load squats. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 1998, Vol. 12, No. 2, pp. 82-84.

VÝZNAM POHYBOVÝCH HIER VO VÝVINE PREDŠKOLÁKOV

Mária KALINKOVÁ - Anita PAULISOVÁ
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)
mkalinkova@ukf.sk

V prehľadnej štruktúre príspevku predkladáme záujemcom zásobník pohybových hier určené pre deti vo veku od 2 rokov v nami navrhnutom delení z vývinového hľadiska.

Telesný vývin

Deti od 3 do 6 rokov merajú v priemere 90 – 115 cm a vážia 13 – 21,3 kg. Dievčatá sú často pod priemerom a chlapci nad priemerom. Deti v tomto roku majú veľkú potrebu telesného pohybu, radi sa pohybujú do rytmu hudby. Obľubujú najmä rôzne preliezačky a šmýkačky. Manuálne zručnosti sa stále zlepšujú, pohyby sú stále presnejšie, kresby postavičiek sa začínajú viac podobať skutočným ľuďom (Bacus, 2004).

Ako dieťa rastie, stáva sa schopnejším intenzívnejšieho telesného pohybu. Rozvíjajú sa u dieťaťa pohybové funkcie, zdokonaľujú sa pohyby rukou. Pohybové hry sa rozvíjajú zábavným spôsobom. Spájajú sa často s veršíkmi alebo s pesničkami, napr. Zlatá brána (Kuric, 1964).

Nohy rastú rýchlejšie ako ruky, preto dieťa vyzerá vyššie, štíhlejšie a dospeljšie. Obvod hlavy je rovnaký ako obvod hrudníka. Dieťa má všetky „mliečne“ zuby. Denne potrebuje skonzumovať približne 1500 – 1800 kalórií. Telesný vývin a rast je do veľkej miery individuálny proces, ktorý ovládajú dedičné faktory. Stav telesného vývinu dieťaťa slúži ako spoľahlivý indikátor jeho celkového stavu a zdravia (In Allen-Marotz, 2002).

Podľa Drlíkovej (1992) v priebehu predškolského obdobia vzrastá výkonnosť vnútorných orgánov, hlavne srdca a pľúc. Zdokonaľuje sa stavba a funkcia nervovej sústavy. Vytvára sa individuálny štýl chôdze.

V predškolskom veku má dieťa intenzívny pohyb, pričom významný pokrok je v oblasti koordinácie pohybu. Pohyby sú stále harmonickejšie, cielenejšie, účelnejšie. V štádiu predškolského veku ešte nie je pevnosť kostí dokonalá, stále pokračuje osifikácia kostí, môžeme sa stretnúť s ortopedickými problémami u predškolákov. Pred vstupom do prvého ročníka sa posudzuje „filipínska miera“. To znamená pomer dĺžky paže k veľkosti hlavy. Dieťa musí cez vzpriamenú hlavu pravou rukou dosahovať na ľavý ušný lalôčik. Ak túto činnosť dieťa zvládne, potom môžeme hovoriť o tom, že je telesný vývin zodpovedajúci veku dieťaťa (Šramová, 2007).

Pre dieťa je pohyb najdôležitejším prejavom života. Je predpokladom správneho telesného vývinu. Pohybom rozširuje obzor skúseností poznávania okolitého sveta. Práve ten je vo forme telesného cvičenia základným prostriedkom rozvíjania a zdokonaľovania pohybových predpokladov dieťaťa. Obdobie predškolského veku nazývame aj obdobím druhého detstva. V živote každého dieťaťa predstavuje novú podobu. Telesné orgány sú už pomerne rozvinuté z anatomickej i funkčnej stránky, čo dieťaťu umožňuje vykonávať s dostatočnou presnosťou všetky základné pohyby. Medzi dievčatami a chlapcami sa preukazujú rozdiely. Podľa prieskumu sú chlapci v tomto období vyšší, majú väčšiu hmotnosť, obvodové miery hrudníka a brucha. U dievčat sa preukazujú vyššie hodnoty predkožného tuku (Kalinková, 2008).

1. Ide, ide panáčik

Veková skupina: 2 – 3 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM, KULTÚRA

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: hrubá motorika, rytmizácia hrou na telo pri postojoch, chôdzi, behu, pohybové stvárnenie charakteru hudby

Výkonový štandard: ovládať základné lokomočné pohyby, orientovať sa v priestore, rytmizovať samostatne hrou na telo 2/4, 4/4 pri rôznych postojoch, chôdzi, behu

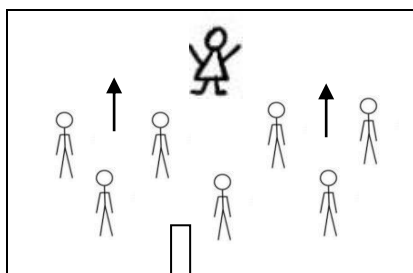
Pomôcky: Orffove nástroje

Základný útvar: deti sú rozmiestnené voľne po triede

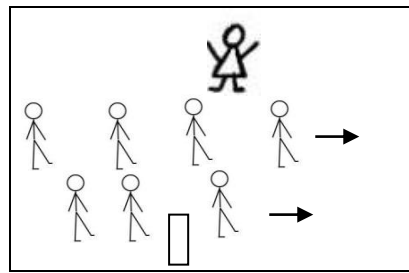
Popis hry: Deti chodia po telocvični, hovoria slová riekanky a cvičia:

1. *Ide, ide paná-čik,*
1 – 4 kroky vpred – štyri potlesky pred telom,
2. *má on žltý zobá-čik.*
obrat k oknu, štyri kroky vpred – štyri potlesky pri pravom ramene,
3. *Kde vo-dička hr-čí,*
obrat ku dverám, štyri kroky vpred – štyri potlesky pri ľavom ramene,
4. *tam zo-báčik str-čí.*
obrat k učiteľke, štyri kroky vpred – štyri potlesky.

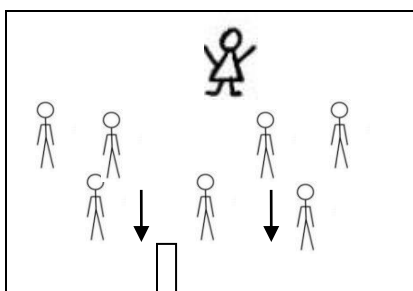
Poznámky: Deti začínajú v rade oproti učiteľke. Učiteľka vyjadruje rytmus riekanky pomocou Orffového nástroja. Po zvládnutí hru opakujeme po diagonále, v dvoch radoch proti sebe, v skupinkách a inak. Hry sa zúčastňujú všetky deti (Šimonek a kol., 2011).



Obr. 1a 1 – 4 kroky vpred



Obr. 1b Obrat k oknu, 4 kroky vpred



Obr. 1c Obrat k dverám, 4 kroky vpred

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - ovláda pohybový aparát, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, ovláda základné lokomočné pohyby, používa v činnosti všetky zmysly
- ✚ učebné - sústreďí sa primerane dlhý čas na hru a na zámerne riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť, zvláda základy učenia sa na základe osobnej motivácie, učí sa spontánne (vlastnou zvedavosťou) aj zámerne (pod učiteľovým vedením)

Rozvoj základných lokomócií: chôdza

Rozvoj pohybových schopností: koordináčnych (rytmická, rovnováhová dynamická, časovo-priestorová schopnosť).

2. Na sochy

Veková skupina: 4 – 5 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM

Vzdelávacia oblasť: **perceptuálno-motorická oblasť**

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie

Výkonový štandard: kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie

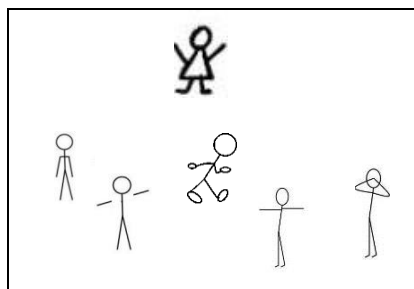
Pomôcky: bubienok

Základný útvar: deti sú rozmiestnené voľne po triede

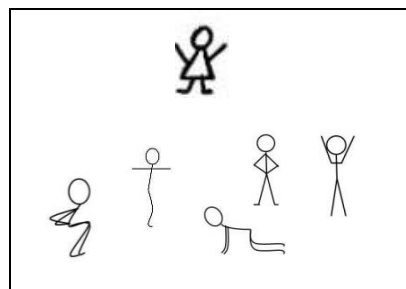
Popis hry: Deti sa voľne pohybujú po triede. Vybrané dieťa má v ruke bubienok, bubnuje a hovorí:

*„Jeden, dva, tri, vyskoč si!
Štyri, päť, šesť,
urob sochu, akú chceš,
keď narátam do desať,
zostaň ako socha stát!“*

Vo chvíli, keď dieťa napočíta do desať, musia ostatné deti urobiť nejakú sochu. Keď dieťa zabubnuje a povie: „Všetky sochy ožili“, začnú sa deti znova rôzne pohybovať (mat.iedu, 2014).



Obr. 2a Sochy 1



Obr. 2b Sochy 2

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - dokázať udržať si rovnováhu, mať radosť z pohybu
- ✚ učebné - osvojiť si pravidlá hry

Rozvoj základných lokomócií: chôdza, beh

Rozvoj pohybových schopností: koordináčnych (časovo-priestorová schopnosť).

3. Zlatá brána

Veková skupina: 6 – 7 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM, ĽUDIA

Vzdelávacia oblasť: **perceptuálno-motorická oblasť**

Obsahový štandard: hrubá motorika, pravidlá a spolupráca v hudobno-pohybových hrách, súlad pohybu, hudby a textu hry

Výkonový štandard: ovládať základné lokomočné pohyby, zladať pohybovú a hudobnú stránku v hudobno-pohybovej hre, dodržiavať jej pravidlá a uplatňovať vzájomnú spoluprácu

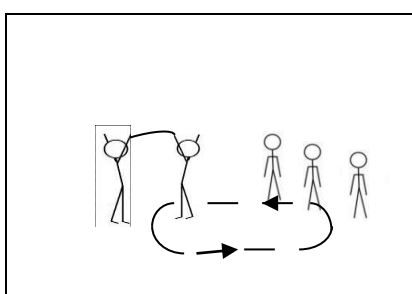
Pomôcky: prehrávač s nahrávkou piesne

Základný útvar: zástup, dvojstup

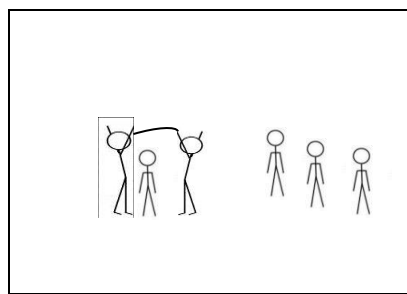
Popis hry: Dvaja žiaci sa postavia čelom proti sebe, chytia sa za ruky v predpažení hore a vytvoria „bránu“. Pred začatím hry sa dohovoria, ktorý z nich predstavuje jablko a ktorý hrozno. Ostatní žiaci sa pochyťajú za ruky a vytvoria zástup. Poklus je v rytme melódie, t.j. jeden krok na jednu dobu. Keď zástup prebehne popod bránu, na posledný takt žiaci tvoriaci bránu, dynamicky dvakrát hmitnú rukami a pri poslednom seku spustia paže. Spustenými pažami zadržia jedného alebo dvoch žiakov. Jedného z nich sa pýtajú: „Ku komu chceš ísť? Ku hroznu sladkému alebo jabĺčku zlatému?“ Opýtaný si vyvolí a podľa toho sa postaví za jeden alebo za druhý „stĺp brány“. Žiaci „brány“ si vymieňajú úlohy „jablčka a hrozna“. Keď sa zaradia za jeden alebo druhý „stĺp“, zatvorí sa brána tak, že sa prví v zástupoch držia za ruky, ostatní žiaci sa pochyťajú za pás a dva zástupy sa navzájom preťahujú. Silnejší zástup vyhráva.

„Zlatá brána otvorená, zlatým mečom podoprená,

Kto do nej vojde, hlava mu pôjde!” (In Chudá-Pavlovičová, 1993).



Obr. 3a Poklus popod zlatú bránu



Obr. 3b Dieťa v zlatej bráne

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - používa v činnosti všetky zmysly, ovláda pohybový aparát, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, dokáže udržať si rovnováhu, mať radosť z pohybu
- ✚ osobnostné - prejavuje v správaní vzťah k seba k iným, uvedomuje si dôsledky svojho správania vzhľadom na iné osoby
- ✚ sociálne - hrá sa a pracuje vo dvojici, v skupine, kolektíve, zotrva v hre a činnosti a dokončí ju, udržiava harmonické vzťahy
- ✚ učebné - osvojuje si pravidlá hry, sústreď sa primerane dlhý čas na hru a na zámernú riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť

Rozvoj základných lokomócií: chôdza

Rozvoj pohybových schopností: koordinačných (rytmická, rovnováhová, kinesteticko-diferenciačná schopnosť).

Motorický vývin

Pohybový vývin predškolača je menej prudký a rýchly ako v predošlých obdobiach. Dieťa zlepšuje svoje pohyby. K hlavným pohybovým zručnostiam patria motorické činnosti. Sú prispôbené podmienkam terénu. Dieťa v tomto období behá na celých chodidlách, trup má vzpriamený a krok krátky. Deti v tomto veku behajú harmonickejšie a estetickéjšie. Málo výrazné sú fázy skoku, ako napríklad rozbeh, let, odraz a doskok. Prejavom vývinu pohybov je umenie zachovať si telo v statickej alebo dynamickej rovnováhe. Správne splnenie záleží od odvahy a nervovej odolnosti dieťaťa (Žebrowska, 1976).

Motorický vývin hovorí o schopnosti dieťaťa pohybovať sa a ovládať rôzne časti tela. Sú čisto reflexné. Postup motorického vývinu závisí na zrelosti mozgu, na zmyslovom orgáne, na zdravom nervovom systéme. Motorický vývin sa riadi tromi princípmi, a to:

cefalokaudálnymi, proximodistálnymi, kultivačnými. Dieťa udrží rovnováhu na jednej nohe. Po schodoch chodí dole a hore bez pomoci a z posledného schodu niekedy skáče. Dokáže sa najesť samo a bez pomoci. Hádza loptu hore, ale ešte nedokáže presne zacieliť a hodiť ďaleko. Lezie po rebríkoch, šplhá sa po stromoch. Z plastelíny dokáže vytvoriť rôzne objekty: hady alebo jednoduché zvieratká. Vie prekresliť niektoré tvary alebo písmená. Učí sa robiť kotrmelce pomocou dospelého (Allen-Marotz, 2002).

Podľa Halmovej (2007) dieťa v tomto veku už dobre ovláda každodenné pohyby. Ľahko sa naučí jednotlivé pohyby, ktoré rozvíjajú koordinačné mechanizmy, čiže najmä vo veku priaznivom pre motorické učenie a hlavne pre systematické zdokonaľovanie pomocou pohybových hier. Pohyby sú presnejšie, účelnejšie a plynulejšie. Pohybová reakcia 5 - 6 ročných detí je tak rýchla, že sa dostáva do pohybovej reakcii 17 - 18 ročných detí. Trénované deti ju dokonca predstihujú. Môžeme hovoriť o fyzickej a psychickej únave. Najlepšie hry pre predškolákov, ako aj pre deti sú spontánne hry, tie, ktoré sú efektívne pre rozvoj motoriky. Tzv. „zlatý vek“ pohybového vývoja detí je obzvlášť dobrý pre rozvoj všeobecných koordinačných schopností: rovnováhovej, reakčnej, rytmickej, orientačnej a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti.

Dieťa vie najskôr veľmi dobre pozorovať a potom napodobňovať športové aktivity, ktoré vidí u svojich rodičov, spolužiakov, dospelých. Je to časté pre začiatok rekreačných športov, t.j. lyžovanie, korčuľovanie, jazda na bicykli. Hry sú veľmi často spojené s pohybom – zbiehanie a vybiehanie po schodoch, hopsanie, skákanie, lezenie po rebríku, zoskakovanie z výšky, stoj na jednej nohe, hádzanie (Šulová, 2010).

1. Kúzelné cvičenie

Veková skupina: 2 – 3 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM, PRÍRODA

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie, hrubá motorika, rovnováha, orientácia v priestore, základné lokomočné (chôdza, beh, skoky, lezenie, plazenie, hádzanie, chytanie) a nelokomočné pohyby (stoj, sed, ľah, kľak a pod.), pohyb ako prostriedok upevňovania zdravia, rešpektovanie a spolupráca, pohyb v prírode

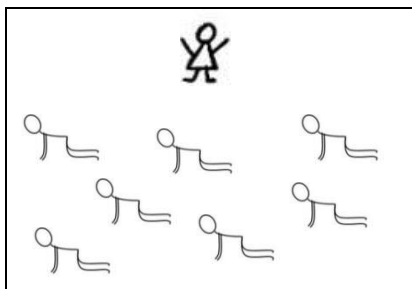
Výkonový štandard: kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie, orientovať sa v priestore, vedieť udržať rovnováhu, ovládať základné lokomočné a nelokomočné pohyby, napodobňovať pohyb zvierat, zaujať adekvátne postoje k vykonávaným pohybovým aktivitám, zvládnuť na elementárnej úrovni špeciálne pohybové zručnosti a schopnosti v teréne

Pomôcky: malé drevo ako kúzelná palička

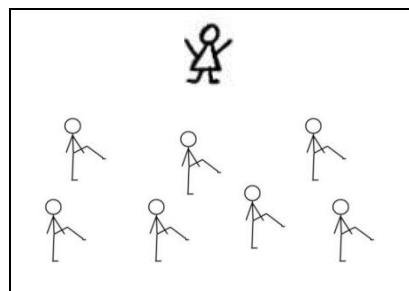
Základný útvar: deti sú rozmiestnené voľne po triede

Popis hry: Ukážeme paličku a povieme: „Ja som kúzelník. Touto paličkou môžem začarovať všetky deti. Dávajte dobrý pozor: „*Hokus pokus fidibus – zo všetkých detí sa stanú žaby.*“ K tomu vykonáme a zaujmeme príslušné polohy. Deti, ktoré hneď neurobia danú polohu žaby (drep a dlane na zemi), sa dotkneme s paličkou a jemne ich pritlačíme do danej polohy. Opýtame sa, ako sa žaby pohybujú. Deti skáču ako žaby a rukami sa pri tom odrážajú. Ako žaby hovoria? Deti - kvákajú. Po chvíli zdvihneme paličku a hovoríme: „*Všetky žaby budú ticho.*“ Potom sa začarujú žaby na bociany. Deti urobia s rukou veľký zobák a pochodujú a zdvíhajú vysoko kolená. Neskôr ich začarujeme na mačky, psy, kone, somárov, kravy, ovce, medvede, slony, hady a pod. Zvieratá môžu vyjadriť deti ako chcú, ale musí sa to podobať na dané zviera. Nakoniec kúzelník vykúzli zo zvierat zase deti.

Poznámky: Táto hra sa hodí predovšetkým pre malé deti. Hrá sa vo väčšej miestnosti alebo vonku na tráve (Pausewangová, 1992).



Obr. 4a Na psa



Obr. 4b Na bociana

Rozvoj kompetencií:

- + psychomotorické - používa v činnosti všetky zmysly, ovláda pohybový aparát, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, dokáže si udržať rovnováhu, má mať radosť z pohybu, využíva globálnu motoriku prekonávaním prírodných prekážok, správa sa ohľaduplne k svojmu zdraviu a k zdraviu iných
- + sociálne - hrá sa a pracuje v skupine i v kolektíve, zotrvá v hre a dokončí ju
- + kognitívne - hľadá a objavuje súvislosti medzi jednotlivými informáciami, objavuje tie, ktoré sú nápomocné pri riešení problému
- + učebné - osvojiť si pravidlá hry, sústredí sa primerane dlhý čas na hru a na zámernú riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť

Rozvoj základných lokomócií: chôdza, beh, skoky, lezenie, plazenie

Rozvoj pohybových schopností: kondičné (silové a vytrvalostné), koordinačných (rytmická, rovnováhová, kinesteticko-diferenciačná schopnosť, časovo-priestorová).

2. Opice

Veková skupina: 4 – 5 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť, kognitívna oblasť

Obsahový štandard: pravidlá, rešpektovanie a spolupráca, svalové napätie a dýchanie, motorika, rovnováha, orientácia v priestore, základné nelokomočné pohyby (stoj, sed, ľah, kľak a pod.), ľudské telo

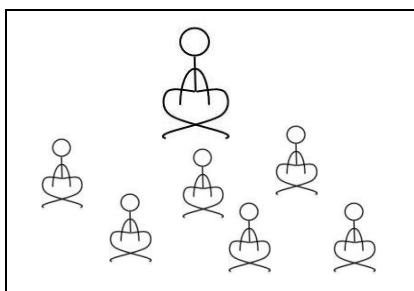
Výkonový štandard: zaujať adekvátne postoje k vykonávaným polohám, ovládať základné nelokomočné pohyby, dodržiavať pravidlá hry, kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie, vedieť udržať rovnováhu, prejavovať pozitívne postoje k svojmu telu a aplikovať poznatky o ňom pri jeho vyjadrení

Pomôcky: nepotrebné

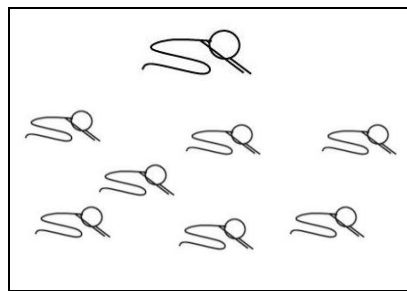
Základný útvar: voľne v priestore

Popis hry: Hra je veľmi jednoduchá, pre dieťa vždy prítlačlivá. Deti pri tejto hre napodobňujú naše pohyby a gestá. Staršie deti môžu napodobňovať i našu reč, farbu hlasu atď. Opakovanie pohybu najprv dieťa naučíme. Sadneme si oproti sebe a predvádzame pohyby hlavou, rukami, nohami. Dieťa po nás pohyby zrkadlovo opakuje. Keď my zdvihneme ľavú ruku, musí dieťa sediace oproti nám zdvihnúť pravú ruku atď.

Poznámky: Deti si sami postupne vyberajú bežné životné situácie, v ktorých nás napodobňujú. Napríklad pri stole môže dieťa napodobňovať výraz tváre, slová. Niekedy sme prekvapení, ako smiešne vyzeráme v detskom zrkadle. Aj dieťa býva zaskočené, keď ho začneme nečakane napodobňovať v nejakej situácii (Hanšpachová, 1999).



Obr. 5a Opakovanie pohybu 1



Obr. 5b Opakovanie pohybu 2

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - dokázať udržať si rovnováhu, mať radosť z pohybu
- ✚ učebné - osvojiť si pravidlá aktivity, hry

Rozvoj základných lokomócií: chôdza, beh, skoky, lezenie, plazenie a nelomočné pohyby

Rozvoj pohybových schopností: kondičné (silové,, rýchlostné a vytrvalostné - krátkodobá, lokálna vytrvalosť) a koordinačné, podľa výberu cvičení.

3. Na prvého

Veková skupina: 6 – 7 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie, rovnováha, orientácia v priestore, beh, pravidlá, rešpektovanie a spolupráca, pohyb ako prostriedok upevňovania zdravia

Výkonový štandard: kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie, orientovať sa v priestore, dodržiavať pravidlá, spolupracovať a rešpektovať ostatných, zaujať adekvátne postoje k pohybu a vykonávaným aktivitám

Pomôcky: obrázky potravín

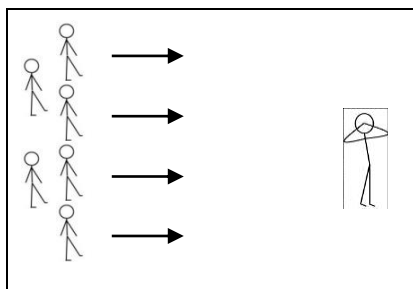
Základný útvar: deti sú rozmiestnené voľne po triede

Popis hry: Deti stoja vedľa seba, pred nimi vo väčšej vzdialenosti stojí „vyzývateľ“. Dieťa vyzývateľ sa otočí chrbtom k deťom a hovorí:

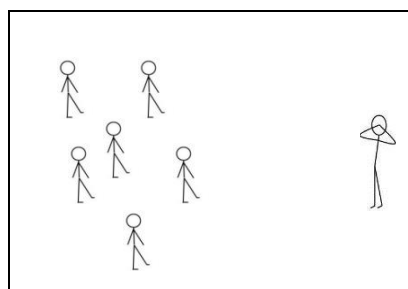
„Cukor, mlieko, čaj, rýchlo ku mne utekaj,
otočím sa hneď, koho vrátim späť?“

Kým hovorí riekanku, deti sa musia pohybovať smerom k nemu. Keď sa vyzývateľ otočí, musia sa zastaviť a nehybať sa. Ak zbadá niekoho bežať alebo sa nejako hýbať, vráti ho naspäť na pôvodné miesto alebo o niekoľko krokov vzad. Úlohou detí je dostať sa čo najskôr a nebadane k vyzývateľovi. Ten, kto sa prvý dotkne jeho chrbta, sa stáva vyzývateľom.

Poznámky: Učiteľka si môže zvoliť aj inú formu pohybu (mat.iedu, 2014).



Obr. 6a Pohyb vpred



Obr.6b Státie bez pohybu

Rozvoj kompetencií:

- + psychomotorické - ovláda pohybový aparát, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, ovláda základné lokomočné pohyby, používa v činnosti všetky zmysly
- + učebné - sústreďí sa primerane dlhý čas na hru a na zámerne riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť, zvláda základy učenia sa na základe osobnej motivácie, učí sa spontánne (vlastnou zvedavosťou) aj zámerne (pod učiteľovým vedením)

Rozvoj základných lokomócií: chôdza, beh

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (rýchlostných a vytrvalostných), koordináčnych (rovnováhová dynamická, časovo-priestorová schopnosť).

Psychický vývin

Jakabčic (2002) vyčleňuje tri štádiá vo vývine vnímania:

- štádium predmetov: ide o ľahké vymenovanie osobitných predmetov na obrázku,
- štádium činností: ide o popis čiastkových vzťahov v izolovaných zložkách spoločného deja,
- štádium vzťahov: ide o pochopenie celej udalosti, jeho pointy a správny význam udalostí.

Psychický vývin charakterizujú nasledujúce prejavy a schopnosti: rozumové, citové a vôľové. Vývin reči u predškoláka možno stotožňovať s rozvojom myslenia. Citový vývin začína od narodenia dieťaťa, ktoré je ovplyvňované hlavne vzťahmi medzi rodičom a dieťaťom ako aj negativizmus v správaní dieťaťa sú výsledkom nesprávneho prístupu rodiča. V predškolskom veku je potrebné sa usilovať u detí o uvedomelú hru a to preto, aby sa hra a práca v jeho činnosti prelínali (Chromík-Šimonek-Šutka, 1998).

Každé dieťa sa vyvíja v inom tempe, v odlišných podmienkach prostredia. Predškolský vek predstavuje relatívne celistvé vývinové obdobie. Deti vo veku 3-4 rokov sú ešte málo samostatné a vyžadujú pomoc dospelých. Sú v štádiu senzorio- motorického myslenia. Pri hre sa dieťa nedokáže sústreďiť na dlhý čas, preto by mali byť hry krátke a jednoduché. Deti vo veku 4-5 rokov sú samostatnejšie a pohotovejšie. Nadväzujú priateľské kontakty a prispôsobujú sa skupinovému životu. V tomto veku sú deti zvedavé, pohyblivé, živé a vstupujú do „veku otázok“. Deti vo veku 5-6 rokov sú lepšie prispôsobené práci v kolektíve. Ich obľúbenou formou trávenia času je hra. Výrazne sa rozvíjajú didaktické hry, a to rozumové a pohybové. V správaní sa prejavujú všetky charakteristické vývinové osobitosti (Žebrowska, 1976).

Začiatkom predškolského veku prevládajú afekty a impulzivnosť v správaní. Citová kríza u dieťaťa začína koncom predškolského obdobia. Je veľmi citlivé, podráždené, dochádza k striedaniu nálad. Je citovo labilné, „ešte plače a už sa smeje“. Málo pozitívnych citových vzťahov medzi dospelým a dieťaťom vedie k citovej frustrácii a pri dlhodobom nedostatku dochádza k citovej deprivácii (Drlíková, 1992).

1. Podliezaná s loptou

Veková skupina: 2 – 3 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM, KULTÚRA

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: základné lokomočné pohyby a manipulácia s loptou

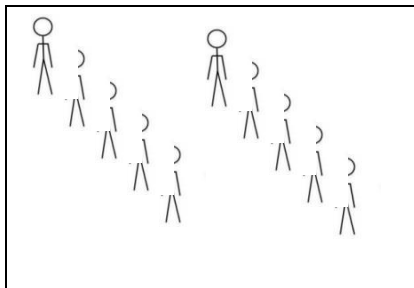
Výkonový štandard: orientovať sa v priestore, ovládať základné lokomočné pohyby, zaujať rôzne postavenia podľa pokynov, manipulovať s loptou podľa pokynov, dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať, rešpektovať ostatných

Pomôcky: lopty

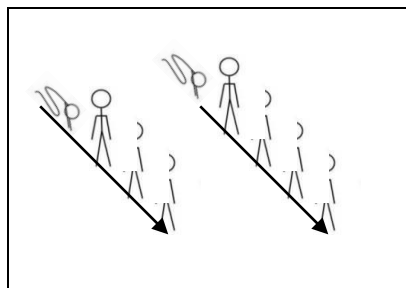
Základný útvar: družstvá

Popis hry: Družstvá stoja v stoji rozkročnom a každé dieťa má loptu. Na povel učiteľky začne posledné dieťa rýchle podliezať medzi nohami ostatných detí a posúva pred sebou loptu. Ak sa dostane na čelo zástupu, postaví sa do stoji rozkročného. Víťazí družstvo, ktorého prvý hráč stojí opäť na čele zástupu.

Poznámky: Lopta sa môže podávať aj nad hlavami detí (Rovný a kol., 1985).



Obr. 7a Stoj rozkročný



Obr. 7b Podliezanie zástupu

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - ovláda pohybový aparát, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, ovláda základné lokomočné pohyby, používa v činnosti všetky zmysly
- ✚ učebné - sústreď sa primerane dlhý čas na hru a na zámerne riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť, zvláda základy učenia sa na základe osobnej motivácie, učí sa spontánne (vlastnou zvedavosťou) aj zámerne (pod učiteľovým vedením), naučí sa pracovať s loptou, vyvíja vôľové úsilie v hre a inej činnosti (súťaži)

Rozvoj základných lokomócií: chôdza, beh, lezenie, plazenie, skoky

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (silové, rýchlostné a vytrvalostné), koordinačných (rovnováhová dynamická, časovo-priestorová schopnosť).

2. Červení a bieli

Veková skupina: 4 – 5 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

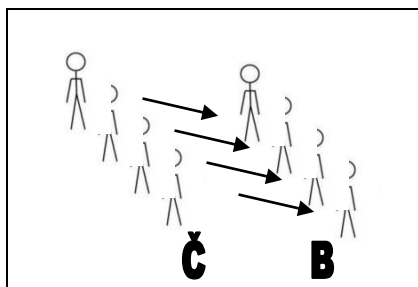
Obsahový štandard: základné lokomočné pohyby

Výkonový štandard: orientovať sa v priestore, ovládať základné lokomočné pohyby, dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať, rešpektovať ostatných

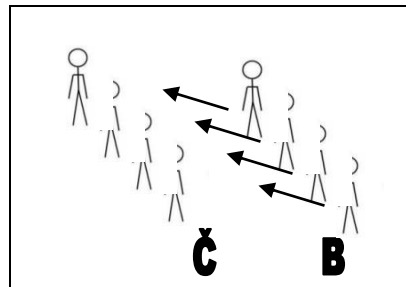
Pomôcky: žiadne

Základný útvar: dva rady tvárou oproti sebe

Popis hry: Deti rozdelíme na dve družstvá v rovnakom počte. Postavia sa do dvoch radov čelom k sebe asi 1m od stredovej čiary. Jeden rad sú červení a druhí bieli. Na povel učiteľky a jej vyvolanie farby: „Červení“, majú títo za úlohu chytiť bielych, ktorí utekajú za určenú čiaru vo vzdialenosti 7 – 10 m od stredovej čiary. Chytení sa pri opakovaní hry zaradia medzi červených. Hra sa opakuje a učiteľka nepravidelne vyvoláva raz červených a inokedy bielych. Vyhráva družstvo, ktoré má na konci hry viac členov (In Chudá-Pavlovičová, 1993).



Obr. 8a Chytanie bielych



Obr. 8b Chytanie červených

Rozvoj kompetencií:

- + psychomotorické - ovláda pohybový aparát, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, ovláda základné lokomočné pohyby
- + učebné – vyvíja vôľové úsilie v hre, sústredí sa primerane dlhý čas na hru a na zámernú riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť

Rozvoj základných lokomócií: beh

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (rýchlosť, vytrvalosť) a koordinačných (priestorovo-orientačná schopnosť).

3. Prenášaná k méte

Veková skupina: 6 – 7 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: základné lokomočné pohyby a manipulácia s predmetom

Výkonový štandard: orientovať sa v priestore, ovládať základné lokomočné pohyby, zaujať rôzne postavenia podľa pokynov, manipulovať s predmetom podľa pokynov, dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať, rešpektovať ostatných

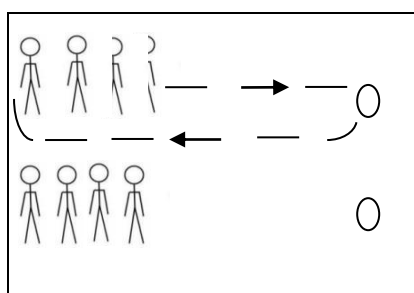
Pomôcky: predmet na prenášanie podľa výberu

Základný útvar: družstvá v zástupoch

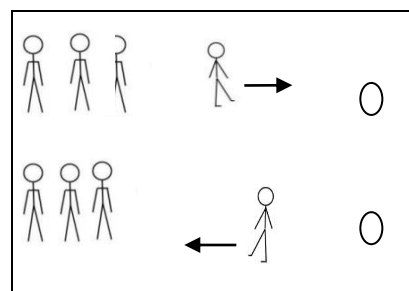
Popis hry: Žiaci sú rozdelení v družstvách a stoja v zástupoch. Prvý z každého družstva drží predmet, ktorý má prenášať. Mal by byť pre všetky družstvá rovnakej veľkosti, tvaru, hmotnosti (napr. lopta, pešok, cvička, zástavka...). Pred každým družstvom vo vzdialenosti 8-12 m je méta. Na znamenie beží prvý cvičenec a položí prenášaný predmet k méte. Ihneď sa vracia, tleskne druhému po dlani a zaradí sa na koniec zástupu. Tlesknutie do dlane je povel druhému na odštartovanie - ten donesie predmet, dá ho tretiemu a zaradí sa na koniec družstva. Žiaci medzitým vždy postúpia o jedno miesto dopredu, na štartovaciu čiaru, kým sa všetci prenášajú nevystriedajú. Víťazí družstvo, ktoré prvé splnilo úlohu a stojí vyrovnané v zástupe.

Poznámka: možnosti obmien:

- žiaci prejdú chôdzou a plnia dané úlohy,
- žiaci prenášajú predmet poklusom, ale nie o preteky,
- žiaci prenášajú predmet tak, že sa pohybujú poskokmi vpred (In Chudá-Pavlovičová, 1993).



Obr. 9a Zástup družstiev



Obr. 9b Beh a postup cvičencov

Rozvoj kompetencií:

- + psychomotorické - ovláda pohybový aparát, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, ovláda základné lokomočné pohyby

- ✚ učebné - sústredí sa primerane dlhý čas na hru a na zámerne riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť, zvláda základy učenia sa na základe osobnej motivácie, učí sa spontánne (vlastnou zvedavosťou) aj zámerne (pod učiteľovým vedením)

Rozvoj základných lokomócií: chôdza, beh, lezenie, plazenie, skoky

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (silové, rýchlostné a vytrvalostné).

Sociálny vývin

V centre citového života u dieťaťa je matka. Dieťa je na matku veľmi hrdé. So súrodencami má zložitejší vzťah, otravuje ich, hnevá sa ale aj plače. K mladším súrodencom sa dokáže chovať milo, avšak dokáže na nich aj žiarliť. V Materskej škole má veľmi rád svoju pani učiteľku, chce byť jej miláčikom. Dieťa má rád prázdniny, návštevu u babičky, u kamarátov atď. Rozlišuje, ktoré deti má rád a ktoré nie. Dievčatá a chlapci sa neskôr v škôlke začnú hrať oddelene. Dieťa sa učí vcítiť sa do druhého, podeliť sa s ostatnými a dávať darčeky na narodeniny, na Vianoce atď. (Bacus, 2004).

Socializačný proces obsahuje tri vývinové aspekty:

- vývin sociálnej reaktivity- ide o rozdiel sociálnych a emočných vzťahov k ľuďom z blízkeho aj vzdialenejšieho sociálneho okolia,
- vývin sociálnych kontrol a hodnotovej orientácie- ide o vytváranie a osvojovanie si určitých vzorcov správania na základe príkazov a zákazov dospelých,
- vývin sociálnych rolí- čiže získanie si takých vzorcov správania a postojov, ktoré sú od jednotlivcov očakávané ostatnými členmi spoločnosti, vzhľadom na jeho vek, pohlavie, spoločenské postavenie atď. (Jakabčic, 2002).

Sociálny vývin zahŕňa širokú oblasť o tom, ako dieťa vníma samého seba a svoje vzťahy s ostatnými. Tempo vývinu u jednotlivých detí sa líši. Dieťa je priateľské, spoločenské, otvorené. Často sa smeje a snaží sa vždy poďakovať. Pri hraní používa predmety symbolicky. Bráni si vlastné hračky. Rýchlo sa u dieťaťa sriedajú nálady, prekrucuje pravdu, vymýšľa si rôzne historiky. Je hrdé na dosiahnuté úspechy a výsledky. Rád hovorí vtipy, hrá hry, pri ktorých je potrebné zapájať fantáziu. Naďalej potrebuje, aby ho dospelí povzbudzovali a dodávali mu pocit istoty (In Allen-Marotz, 2002).

U dieťaťa, aby mohlo žiť ako plnohodnotná sociálna bytosť, by sa mali vyvinúť tri základné kvality, a to: schopnosť prejavovať pozitívne city, sebahodnotenie a sebavedomie, pocit identity (Kolibová, 2007).

Podľa Helusa (2004) sú deti do genderovej roly začlenené postupne a rôznymi formami:

- formovaním a manipuláciou – do piateho roka života dieťaťa, kde matka vidí u dcéry jej krásu a u chlapca silu, nebojácnosť,
- systematickým zameriavaním pozornosti dieťaťa – dievčatám sa dávajú bábiky a chlapcom zase autíčka,
- verbálnym pomenovaním – dievčatám hovoríme, že sú dobré a poslušné a chlapcom zase, že sú šikovní a rýchli,
- aktivizáciou – dievčatá pomáhajú matke s umývaním riadu, prestieraním a chlapci pomáhajú otcovi s umývaním, s opravou auta (Šramová, 2007).

1. Most, kde sa neopičí

Veková skupina: 2 – 3 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: hrubá motorika, rovnováha, orientácia, lezenie, plazenie, pohyb na náradí (začarovanom moste), svalové napätie a dýchanie, pravidlá, rešpektovanie a spolupráca

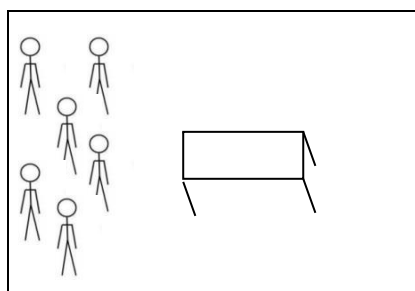
Výkonový štandard: vedieť udržať rovnováhu, ovládať lezenie a plazenie, dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať, rešpektovať ostatných, kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie

Pomôcky: lavička, stôl (začarovaný most)

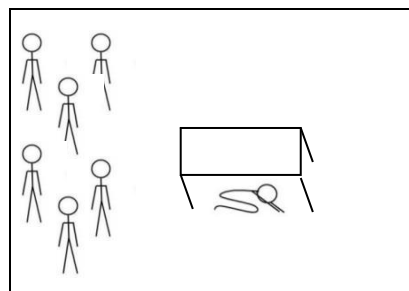
Základný útvar: zástup

Popis hry: Začarovaný most (lavička) vyžaduje, aby po ňom každý prechádzal alebo preliezol iným spôsobom, nikto nemôže opakovať po ostatných alebo aspoň po kamarátovi pred sebou.

Poznámky: Ak dieťa na prvýkrát nepochopí úlohu, tak mu to vysvetlíme ukážkou. Necháme prejsť jedno dieťa a potom sa opýtame, ako inak by sa dal most prejsť alebo preliezť. Druhé dieťa prejde druhým spôsobom. Zase sa opýtame, či vie niekto, ako inak sa môže prejsť most. Prejde tretie dieťa iným spôsobom. A takto pokračujeme ďalej až dokým to deti nepochopia. Deti začnú chápať hru a vymýšľať rôzne spôsoby, pridávajú do hry fantáziu (Dvořáková, 2011).



Obr. 10a Lezenie po stole



Obr. 10b Podliezanie stola

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - používa v činnosti všetky zmysly, ovláda pohybový aparát, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, dokázať udržať si rovnováhu, mať radosť z pohybu
- ✚ osobnostné – prejavuje v správaní vzťah k seba k iným, uvedomuje si dôsledky svojho správania vzhľadom na iné osoby
- ✚ sociálne – hrá sa a pracuje vo dvojici, v skupine, kolektíve, zotrva v hre a činnosti a dokončí ju, udržiava harmonické vzťahy
- ✚ učebné - osvojiť si pravidlá hry, sústredí sa primerane dlhý čas na hru a na zámernú riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť

Rozvoj základných lokomócií: lezenie, plazenie

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (rýchlostných a vytrvalostných), koordinačných (rovnováhová, časovo-orientačná, kinesteticko-diferenciačná schopnosť).

2. Hry s prstami

Veková skupina: 4 – 5 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM, KULTÚRA

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická a sociálno-emocionálna oblasť

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie, základné nelokomočné pohyby (stoj, sed, ľah, kľak a pod.), rytmizácia hrou na telo pri postojoch, chôdzi, behu, reakcie na zmenu tempa hudby, pohybové stvárnenie charakteru hudby, pohybová improvizácia, emocionalita v hre, tvorivosť v hre, rytmizácia riekaniiek a piesní

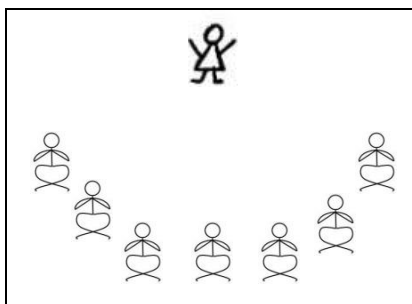
Výkonový štandard: kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie, ovládať základné nelokomočné pohyby, zaujať adekvátne postoje k vykonávaným pohybovým aktivitám, rytmizovať samostatne hrou na telo 2/4, 3/4 takt pri rôznych postojoch, pohotovo reagovať na zmenu tempa hudobného sprievodu, prejavovať radosť z hry, chápať rôznorodosť

hier, začať, rozvíjať a dokončiť hru, uplatňovať tvorivosť v hre, rytmizovať ľudové riekanky a piesne hrou na telo

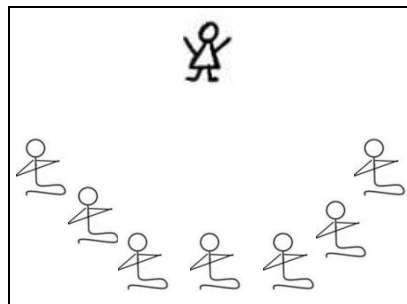
Pomôcky: žiadne

Základný útvar: polkruh

Popis hry: Zahráme si s deťmi buď nejakú rýmovanú hru s prstami alebo si vymyslíme nejaký malý príbeh, ktorý si zahráme. Neskôr vyzveme deti, aby si sami vymysleli niečo, čo by išlo s prstami zahrať. Hru si môže vymyslieť jedno dieťa a ostatné budú opakovať alebo si príbeh vymyslia spoločne (Pausewangová, 1992).



Obr. 11a Hra s prstami 1



Obr. 11b Hra s prstami 2

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - ovláda pohybový aparát, ovláda základné nelokomočné pohyby
- ✚ učebné - sústredí sa primerane dlhý čas na hru a na zámerne riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť, zvláda základy učenia sa na základe osobnej motivácie, učí sa spontánne (vlastnou zvedavosťou) aj zámerne (pod učiteľovým vedením)

Rozvoj základných nelokomočných pohybov: pohyby časťami tela na mieste

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (silových dynamických, rýchlostných, vytrvalostných), koordinačných (rytmická, rovnováhová).

3. Zvieratka a zima

Veková skupina: 6 – 7 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM, KULTÚRA

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická a sociálno-emocionálna oblasť

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie, základné lokomočné a nelokomočné pohyby (stoj, sed, ľah, kľak a pod.), rytmizácia hrou na telo pri postojoch, chôdzi, behu, reakcie na zmenu tempa hudby, pohybové stvárnenie charakteru hudby, pohybová improvizácia, emocionalita v hre, tvorivosť v hre, rytmizácia riekaniek a piesní

Výkonový štandard: kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie, ovládať základné lokomočné a nelokomočné pohyby, zaujať adekvátne postoje k vykonávaným pohybovým aktivitám, rytmizovať samostatne hrou na telo 2/4, 3/4 takt pri rôznych postojoch, pohotovo reagovať na zmenu tempa hudobného sprievodu, prejavovať radosť z hry, chápať rôznorodosť hier, začať, rozvíjať a dokončiť hru, uplatňovať tvorivosť v hre, rytmizovať ľudové riekanky a piesne hrou na telo

Pomôcky: prehrávač

Základný útvar: skupinky detí

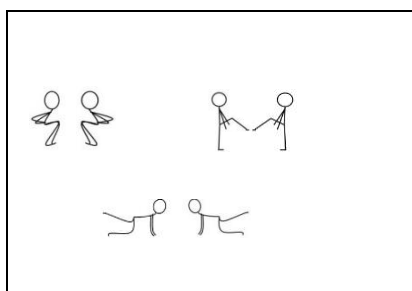
Popis hry:



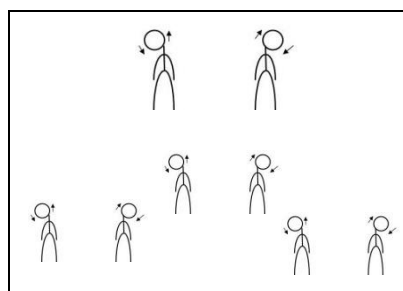
Po ukončení hudobnej časti deti navrhujú, čo budeme robiť, aby nám nebola zima, napr. tleskať, dupať, točiť sa, vrtieť sa, vyskakovať. Po slovných návrhoch prejdeme k hudobno – pohybovému stvárneniu druhej časti hudobného celku. Deti tiež navrhujú zvieratká (zašiel macko, zašla líška a pod.). Deti predvádzajú pohyb vo dvojiciach, v trojiciach. Deti rozdelíme do skupín. Každá skupinka si po vzájomnej dohode navrhne daný pohyb pre ostatných, ktorý potom ostatné deti predvádzajú.



Poznámky: Nezabúdame na pochvalu a pozitívnu motiváciu (Kafomet, 2013).



Obr. 12a Pohyb vo dvojiciach



Obr. 12b Pohyb v skupine

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - ovláda pohybový aparát, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa, ovláda základné lokomočné a nelokomočné pohyby
- ✚ kognitívne (základy tvorivého myslenia) - uplatňuje vlastné predstavy, objavuje a nachádza funkčnosť myšlienok a predstáv, uvedomuje si ich zmeny
- ✚ učebné - sústreďí sa primerane dlhý čas na hru a na zámerne riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť, zvláda základy učenia sa na základe osobnej motivácie, učí sa spontánne (vlastnou zvedavosťou) aj zámerne (pod učiteľovým vedením)

Rozvoj základných nelokomočných pohybov: pohyby časťami tela na mieste

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (silových dynamických, rýchlostných, vytrvalostných), koordinačných (rytmická, rovnováhová).

Kognitívny vývin

Kognitívny vývin sa dostáva do fázy názorného myslenia. Myslenie je v tomto období egocentrické, čiže dieťa ešte nechápe, že druhí ľudia majú svoje vlastné hľadisko. U predškolského dieťaťa sa objavuje svedomie, ktoré je spočiatku negatívne, realistické, citlivé. Vnímanie času predškolača je nedokonalé, časové pojmy nemajú ešte pevný obsah (Jakabčic, 2002).

Dieťa v tomto veku sa rado pozerá do knížiek a niekedy predstiera, že číta alebo vysvetľuje, čo je na obrázku. Bavia ho napínavé príbehy s hádankami a tajomstvami. Chápe rozdiel medzi trojuholníkom, kruhom a štvoruholníkom. Nahlas počíta predmety a vie napočítať do dvadsať. Dokáže predmety ukladať podľa farby alebo tvaru (In Allen-Marotz, 2002).

Vnímanie: Vnímanie je vyvinuté tak, že dieťaťu umožňuje dostatočne diferencovať základné kvality predmetov a javov. Pomocou hmatu už dokáže rozlišovať zložité tvary, zrakom dokáže rozoznať doplnkové farby, sluchom identifikovať rôzne zvuky. Vnímanie času predškolača je však nedokonalé (Jakabčic, 2002).

Dieťa sa vie tešiť atraktívnym, výrazným detailom, ktoré v ňom vyvolávajú emocionálne zážitky. Sú to znaky nedokonalosti a povrchnosti vo vnímaní. Dieťa vo vnímaní často kompenzuje medzery fantáziou. Typickým znakom vnímania v predškolskom veku je synkterizmus (Drlíková, 1992).

Pozornosť: U detí začiatkom predškolského roka nie je ešte pozornosť príliš stála, je mimovoľná, a koncetrovaná na nápadné podnety. Dieťa veľmi často mení predmety záujmu. Dokáže prerušiť jednu aktivitu alebo činnosť, aby prešlo k ďalšej, lebo ho to začína nudiť. Predlžuje sa čas rozmanitých činností. Tvoria sa počiatky úmyselnej pozornosti. Deti vydržia byť na dlhšej prechádzke alebo na výlete.

Pamäť: Pamäť u predškoláka je zväčša neúmyselná. Úmyselná pamäť sa začína vyvíjať okolo piateho roku života dieťaťa. Medzi piatym až šiestym rokom začína pamäť dlhodobá (Šulová, 2004).

Pamäť má mimovoľný ráz, podobne ako predstavivosť alebo pozornosť. Zapamätávanie sa zapája do rozmanitých foriem detskej činnosti. Pred začiatkom nástupu do školy pozorujeme u detí začiatky úmyselnej pamäti.

1. Čarujú sa zvieratká

Veková skupina: 2 – 3 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: hrubá motorika, orientácia v priestore, základné lokomočné pohyby, základné polohy, postoje a pohyby častí tela, pravidlá, rešpektovanie a spolupráca, svalové napätie a dýchanie, pohyb ako prostriedok upevňovania zdravia

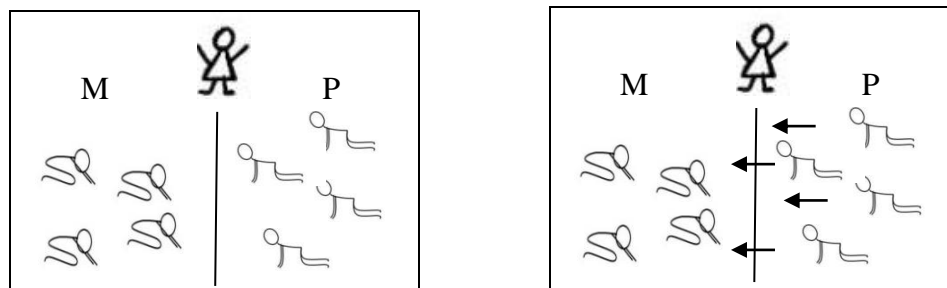
Výkonový štandard: vedieť sa orientovať v priestore, ovládať základné lokomočné a nelokomočné pohyby, zaujať rôzne postavenia podľa pokynov, kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie, dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať a rešpektovať ostatných

Pomôcky: obrázky, resp. makety zvierat

Základný útvar: deti sú rozmiestnené voľne po triede

Popis hry: Na začiatku môžeme hrať hru tak, že vždy začarujem celú triedu do podoby nejakého zvieratka. Deti urobia pozíciu, ktorá im pripadá pre dané zviera typické. Hru môžeme spestriť tým, že polovičku triedy začarujeme na jedno zviera, čiže na dravca a druhú polovičku na iné zviera, ktoré bude lovené. Napr. mačka – myš, orol – myš, tiger – antilopa, pes – mačka. Keď učiteľka mávne palicou a zakričí „džungla“, dravec začne prenasledovať svoju potravu.

Poznámky: V miestnosti alebo vonku sú určené dve miesta, kam sa môže lovený uchýliť (Koťátková, 2005).



Obr. 13a Napodobňovanie mačiek a psov **Obr. 13b** Prenasledovanie mačiek psami

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - dokázať udržať si rovnováhu, mať radosť z pohybu
- ✚ učebné - osvojiť si pravidlá hry

Rozvoj základných lokomócií: beh

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (rýchlostné a vytrvalostné), koordinačných (časovo-priestorová schopnosť).

2. Kamenná naháňačka

Veková skupina: 4 – 5 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická oblasť

Obsahový štandard: hrubá motorika, orientácia v priestore, základné lokomočné pohyby, základné polohy, postoje a pohyby častí tela, pravidlá, rešpektovanie a spolupráca, svalové napätie a dýchanie, pohyb ako prostriedok upevňovania zdravia

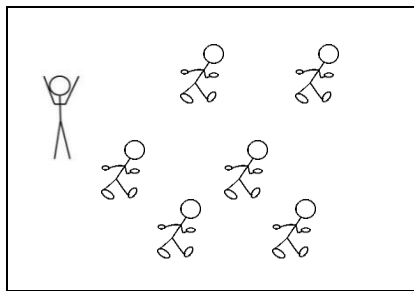
Výkonový štandard: vedieť sa orientovať v priestore, ovládať základné lokomočné a nelokomočné pohyby, zaujať rôzne postavenia podľa pokynov, kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie, dodržiavať zvolené pravidlá, spolupracovať a rešpektovať ostatných

Pomôcky: nie sú potrebné

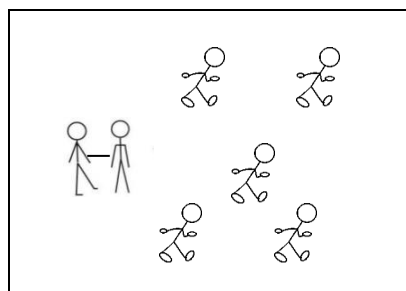
Základný útvar: deti sú rozmiestnené voľne po triede

Popis hry: Jeden naháňač naháňa deti, ktoré behajú voľne po cvičebnej ploche. Ak sa niekoho dotkne, ten musí zostať v tej polohe, v ktorej sa ho naháňač pri behu dotkol. Vyslobodiť ho môže ktorékoľvek z doteraz nechytených detí.

Poznámky: Na začiatku hry je potrebné vymedziť územie pre naháňanie. Ak máme dostatočne veľký priestor a aj počet detí je väčší, môžeme zvoliť dvoch naháňačov súčasne. Nezabudnime ich však označiť (v ruke drží krúžok, loptu, šatku, na hlave má šiltovku a pod.). Ak sa niektoré dieťa pohne skôr ako ho vyslobodia, stáva sa naháňačom. Hru je vhodné obmedziť časom (In Halmová-Šimonek-Viesová, 2007).



Obr. 14a Dieťa naháňa ostatných



Obr. 14b Zadržanie jedného z detí

Rozvoj kompetencií:

- ✚ psychomotorické - dokázať udržať si rovnováhu, mať radosť z pohybu
- ✚ učebné - osvojiť si pravidlá hry

Rozvoj základných lokomócií: beh

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (rýchlostné a vytrvalostné), koordinačných (časovo-priestorová schopnosť).

3. Kuba povedal

Veková skupina: 6 – 7 ročné deti

Tematický okruh: JA SOM, KULTÚRA

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno-motorická a sociálno-emocionálna oblasť

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie, základné nelokomočné pohyby (stoj, sed, ľah, kľak a pod.)

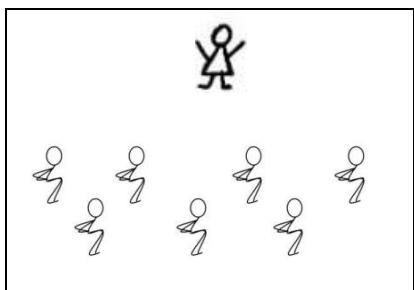
Výkonový štandard: kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie, ovládať základné nelokomočné pohyby, zaujať adekvátne postoje k vykonávaným pohybovým aktivitám, rytmizovať samostatne hrou na telo 2/4, 3/4 takt pri rôznych postojoch, pohotovo reagovať na zmenu tempa hudobného sprievodu, prejavovať radosť z hry, chápať rôznorodosť hier, začať, rozvíjať a dokončiť hru, uplatňovať tvorivosť v hre, rytmizovať ľudové riekanky a piesne hrou na telo

Pomôcky: nie sú potrebné

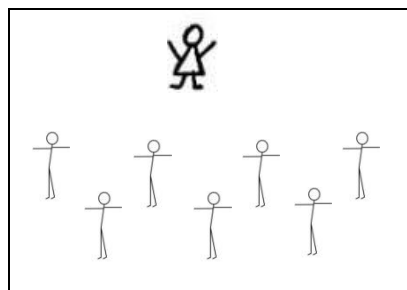
Základný útvar: na značkách

Popis hry: Vyvolávač stojí pred skupinou detí a vyhlasuje: „Kuba povedal: vzpažiť, Kuba povedal: drep, stáť...“ Sám tieto pohyby predvedie. Deti však musia pohyb zopakovať len vtedy, keď to povie Kuba. Pokiaľ to Kuba nepovie, deti pokyn nemôžu splniť. Kto sa pomýli, musí urobiť úlohu, ktorú povie Kuba alebo ho vystrieda.

Poznámky: Deťom najprv musíme predviesť obmedzený počet polôh a pohybov, ktoré bude Kuba používať (Dvořáková, 2011).



Obr. 15a Drep



Obr. 15b Pohyb podľa zadania

Rozvoj kompetencií:

- + psychomotorické - ovláda pohybový aparát, ovláda základné nelokomočné pohyby
- + učebné - sústreďí sa primerane dlhý čas na hru a na zámerne riadenú výchovno-vzdelávaciu činnosť, zvláda základy učenia sa na základe osobnej motivácie, učí sa spontánne (vlastnou zvedavosťou) aj zámerne (pod učiteľovým vedením)

Rozvoj základných nelokomočných pohybov: pohyby časťami tela na mieste

Rozvoj pohybových schopností: kondičných (silových dynamických, rýchlostných, vytrvalostných), koordinačných (rytmická, rovnováhová).

Literatúra

- ALLEN, K. E.– MAROTZ, L. R. 2005. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, s. r. o., 2005. 187 s. ISBN 80-7178-614-4.
- BACUS, A. 2004. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. 1.vydanie. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 80-78-862-7.
- DRLÍKOVÁ, E. a kol. 1992. *Učitel'ská psychol'ogia*. SPN, Bratislava 1992. 374 s. ISBN 80-08-00433-9.
- DVOŘÁKOVÁ, H. 2011. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, s.r.o. 2011. 152 s. ISBN 978-80-7367-819-7.
- HANŠPACHOVÁ, J. 1999. *Veselé hry s malými dětmi*. 1.vydanie. Praha: Portál, 1999. 160 s. ISBN 80-7178-335-8.
- CHROMÍK, M. - ŠIMONEK, J. - ŠUTKA, V. 1998. *Didaktika telesnej výchovy (pre študentov odboru telesná výchova)*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF v Nitre. 146 s. ISBN-80-88901-16-2.
- CHUDÁ, B. – PAVLOVIČOVÁ, M. 1993. *Pohybové hry detí ZŠ a MŠ*. 1.vydanie. Bratislava: ODKAZ, 1993. ISBN 80-85193-19-1.
- JAKABČIC, I. 2002. *Základy vývinovej psychológie*. Bratislava : IRIS, 2002. 84 s . ISBN 80-89018-34-3.
- KALINKOVÁ, M. – BARÁTH, L. a kol. 2008. *Gymnastika pre deti a mládež: Učebnica pre študentov PEP I. a II. stupeň ZŠ*. 1.vydanie. Nitra : UKF, 2008. 250 s. ISBN 978-80-89197-82-8.
- KOLIBOVÁ, D. 2007. *Dieťa a jeho vývin*. Vývinová psychológia. Ružomberok: Pedagogická fakulta Katolíckej univerzity, 2007. ISBN 987-80-8084-259-8.
- KOŤÁTKOVÁ, S. – 2005. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. 1.vydání. Praha: Grada Publishing. 184 s. ISBN 80-247-0852-3.
- KURIC, J a kol. 1964. *Vývojová psychologie*. 2.vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p.,1964. 161 s. 16-906-64 .
- PAUSEWANGOVA, E. 1992. *100 her k rozvoji tvorivosti v předškolním a mladším školním věku*. 4.vydání. Praha: Portál. ISBN 80-85282-59-3.
- POHYBOVÉ HRY, AKTIVITY A CVIČENIA DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU, 2013. [online]. [Citované 15.3. 2014]. Dostupné na internete: <http://www.mat.iedu.sk/DTLN.MPC001.Internet/MPC001/VzdelavacieMaterialy>.
- ROVNÝ, M. a kol. 1988. *Pohybové hry detí predškolského veku*. 2.vydanie. Košice: Východoslovenské tlačiarne. 208 s. 067-199-88 PHD.
- ŠIMONEK, J. a kol. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a 1.stupeň základných škôl* (zásobník cvičení a hier na rozvoj koordinačných schopností). 1.vydanie. Bratislava: AT Publishing. 140 s. ISBN 978-80-88954-62-0.
- ŠRAMOVÁ, B. 2007. *Osobnosť v procese ontogenézy*. 1.vydanie. Bratislava: Melius, 2007. 168 s. ISBN 978-80-969673-0-8.
- ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM ISCED 0 – *Predprimárne vzdelávanie*. 2009. Dostupné na internete: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/ms/isced_0.pdf
- ŠULOVÁ, L. 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2 vydanie. Praha: Karolinum, ISBN 978-80-246-1820-3.

TELOVÝCHOVNÉ CHVÍLKY ORGANIZOVANÉ MIMO LAVÍC

Jaroslav BROŽÁNI – Monika HRANKOVÁ
(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra)
jbrodani@ukf.sk, monika.hrankova@student.ukf.sk

Cvičenie: posilňovanie chrbtového svalstva

Základné postavenie: stoj spätný (päty pri sebe, špičky mierne od seba), pripažiť (obr. 1).

1. Doba – vzpažiť skrčmo von, ruky v tyl
2. Doba – lakte tlačiť vzad,
3. Doba – pripažiť.

Opakovať 8x. Pozor na to, aby lakte smerovali presne do strán, na druhú dobu vzad. Ramená nedvíhať.



Obrázok 1 Cvičenie: posilňovanie chrbtového svalstva

Cvičenie: posilnenie pletenca ramenného

Základné postavenie: stoj spätný, pripažiť (obr. 2).

1. Doba – vzpažiť pravou vpred, zapažiť ľavou,
2. Doba – striedavo zapažiť povýš a predpažiť povýš vytreté paže, oblúkmi dolu a hore a súčasne s miernym podrepom.

Opakovať 12x. Nepredkláňať sa a nohy mať vystreté.



Obrázok 2 Cvičenie: posilnenie pletenca ramenného

Cvičenie: pohyblivosť chrbtice do strán

Základné postavenie: stoj spätný, pripažiť (obr. 3).

1. Doba – stoj spojný, pripažiť pravou, vzpažiť ľavou pokrčmo,
 2. Doba – úklon vpravo
 3. Doba – základné postavenie, alebo ihneď prechod do úklonu vľavo.
- Opakovať 12x. Nepredkláňať sa. Nohy sú vystreté.



Obrázok 3 Cvičenie: pohyblivosť chrbtice do strán

Cvičenie: posilnenie brušného svalstva, cvičenie svalstva okolo bedrového kĺbu

Základné postavenie: stoj spätný, pripažiť (obr. 4).

1. Doba – skrčiť prednožmo pravou
 2. Doba – unožiť pokrčmo pravou
 3. Základné postavenie.
- To isté cvičiť ľavou nohou. Opakovať každou nohou 8x.



Obrázok 4 Cvičenie: posilnenie brušného svalstva, cvičenie svalstva okolo bedrového kĺbu

Cvičenie: pohyblivosť chrbtice

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť (obr.5).

1. Doba – otočiť trup vľavo, ruky v bok,
2. Doba – otočiť trup vpravo, ruky výdrž,
3. Doba – základné postavenie.

Opakovať asi 8x.



Obrázok 5 Cvičenie: pohyblivosť chrbtice

Cvičenie: pohyblivosť chrbtice od strán

Základné postavenie: mierny stoj rozkročný, pripažiť (obr. 6).

1. Doba – úklon vľavo, ľavá ruka sa posúva po pravej nohe, pravá upažiť,
2. Doba – úklon vpravo, pravá ruka sa posúva po ľavej nohe, ľavá upažiť.

Opakovať asi 12x. Nepredkláňať sa.



Obrázok 6 Cvičenie: pohyblivosť chrbtice od strán

Cvičenie: pohyblivosť chrbtice

Základné postavenie: stoj spojný, predklon, zapažiť pavyše (obr. 7).

Hlboký ohnutý predklon, zapažiť pavyše, striedať s hlbokým predklonom, predpažiť.

Opakovať 6x.



Obrázok 7 Cvičenie: pohyblivosť chrbtice

Cvičenie: posilnenie chrbtového svalstva

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť (obr. 8).

1. Doba – zapažiť, spojiť ruky a založiť prsty do seba,
2. a 3. Doba – výpon, spojené paže zapažiť pavyše,
4. Doba – základné postavenie, vytriasť paže.

Opakovať 8x.



Obrázok 8 Cvičenie: posilnenie chrbtového svalstva

Cvičenie: pretiahnutie a uvoľnenie celého tela

Základné postavenie: stoj spojný pripažiť(obr. 9).

1. Doba – výpon, vzpažiť dnu, tlesk
2. Doba – podrep, ruky najkratšou cestou na kolená, ohnúť chrbát, uvoľniť celé telo. Opakovať 10x.
- 3.



Obrázok 9 Cvičenie: natiahnutie a uvoľnenie celého tela

Cvičenie: posilnenie svalstva na zadnej strane dolných končatín

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť(obr. 10).

1. Doba – hlboký predklon, predpažiť
2. Doba – drep, dlane sa dotýkajú podložky.
Opakovať 6x. Dbáť na to, aby sa dôkladne pretiahlo svalstvo v predkolení, pri predklone nohy nekrčiť.



Obrázok 10 Cvičenie: posilnenie svalstva na zadnej strane dolných končatín

Cvičenie: upevnenie správneho držania tela

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť (obr. 11).

Vyrovnať postavu pri stene, dverách, skrini tak, že sa chrbát a stehná oprú o stenu a vyrovná sa bedrové pretiahnutie. Zvoľna drep a zvoľna vztyk. Guľatý hlboký predklon a vzpriam. Krok vpred od steny – pre kontrolu, či je držanie tela správne. Kontrolu vykonávajú spolu s učiteľom aj žiaci, aby sa učili rozoznať správne držanie tela.



Obrázok 11 Cvičenie: upevnenie správneho držania tela

Cvičenie: pohyblivosť chrbtice do strán

Základné postavenie: stoj spojný, pripažiť (obr. 12).

1. Doba – stoj rozkročný, vzpažiť von,
 2. Doba – úklon vľavo,
 3. Doba – úklon vpravo,
 4. Doba – čelnými kruhmi vľavo vzpažiť von,
 5. a 6. Doba – základné postavenie, odpočinok.
- Opakovať 8x. Dbáť na plynulosť pohybu a na uvoľnenie šije.



Obrázok 12 Cvičenie: pohyblivosť chrbtice do strán

Cvičenie: celkové natiahnutie a uvoľnenie dolných končatín

Základné postavenie: stoj rozkročný, pripažiť (obr. 13).

1. Doba – hlboký predklon vpravo, obe ruky k pravému chodidlu
 2. Doba – hlboký ohnutý predklon, obe, do stredu na podložku, čo najďalej vzad,
 3. Doba – hlboký predklon vľavo, obe ruky k ľavému chodidlu
- Opakovať 12x. Nohy nekrčiť. Šija nech je uvoľnená.



Obrázok 13 Cvičenie: celkové natiahnutie a uvoľnenie dolných končatín

Cvičenie: otáčanie chrbtice

Základné postavenie: stoj mierne rozkročný, pripažiť (obr.14).

1. Doba – zapažiť,
2. Doba – hlboký predklon vľavo, pravá ruka sa dotýka ľavej špičky, zapažiť ľavou
3. Doba – hlboký predklon vpravo, pravá ruka sa dotýka pravej špičky, zapažiť pravou
4. Doba – základné postavenie. Opakovať 6x.



Obrázok 14 Cvičenie: otáčanie chrbtice

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR 2014

Recenzovaný nekarentovaný domáci časopis odborných prác KTVŠ PF UKF v Nitre (kategória **BDF**), zameraný na prezentáciu poznatkov a skúseností s vyučovaním telesnej (a športovej) výchovy a športového tréningu, diagnostiky, zdravia, rekreácie, regenerácie, manažmentu, atď.

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU

Rozsah max. 10 strán, vrátane literatúry, tabuliek a obrázkov.

Formát stránky A4, okraje: pravý okraj; 2,5 cm, ľavý okraj; 2,5 cm, horný okraj; 2,5 cm, dolný - 2,5cm.

NÁZOV PRÍSPEVKU: Veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť).

Meno malými písmenami a **PRIEZVISKO** veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť).

Názov pracoviska, mesta a štátu: malými písmenami okraj; (vystrediť).

E-mail: pod názov pracoviska

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné.

Text príspevku: veľkosť písmen 12, Times New Roman CE, riadkovanie obyčajné (1), medzi odstavcami vynechať riadok, odsek odstavca 0,5 (tab).

Tabuľky, obrázky a grafy vo formáte *jpg a vystrediť.

Zoznam použitej literatúry (príklad):

ARGAJ, G., REHÁK, M. 2007. *Teória a didaktika basketbalu II*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 137 s. ISBN 978-80-223-2325-3.

JEŠINA, O. 2004. Létajúci disky frisbee v TV na základných a zvláštných školách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, roč. 70, č. 6, s. 30-34.

BENDÍKOVÁ, E. 2008. Zdravotný stav - funkčná a telesná zdatnosť adolescentov In *Exercitatio Corpolis - Motus - Salus*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, s. 23-31.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Janka Kanásová

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Pavol Horička, Ján Hianik, Ľubomír Paška, Helena Šišovská, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková.

Adresa redakcie: Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA. Tel.: +421 0903 203 224, +421 903161 468 (mobil). E-mail: jsimonek@ukf.sk; jkanasova@ukf.sk

Grafická úprava: Akad. mal. Jozef Dobiš; Mgr. Martin Cabadaj

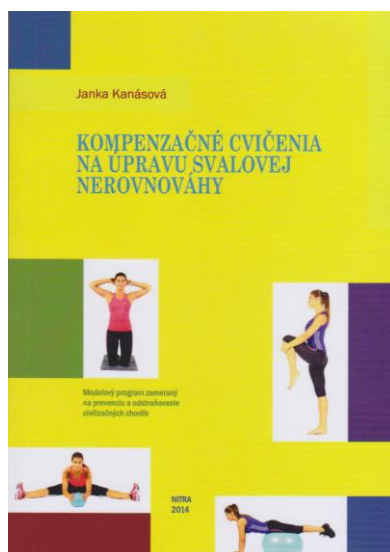
Časopis vychádza: 2x ročne.

Registr. č.: EV 2608/08.

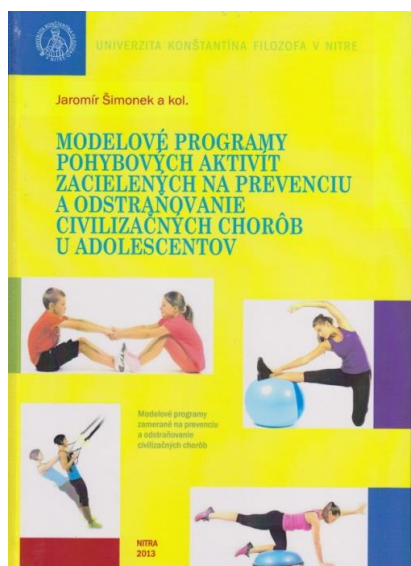
Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10.

Elektronická verzia časopisu: www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator.html

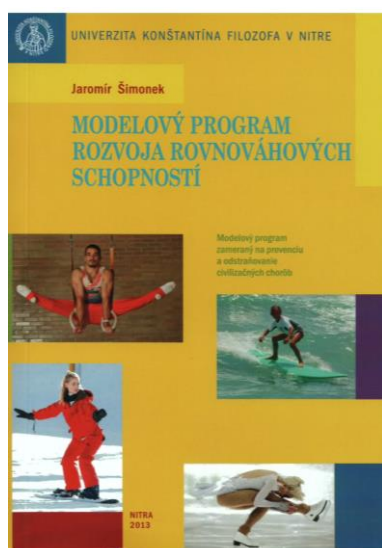
INFORMÁCIE



Kanásová, J. 2014. *Kompensačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy.* - 1. vydanie - Bratislava : ŠEVT, 2014. - 105 s. - ISBN 978-80-8106-060-1.



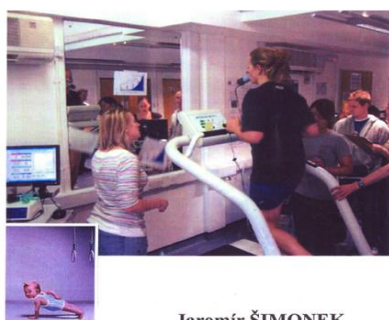
Šimonek, J. - Halmová, N. - Kanášová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, L. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov* ; recenzenti: Pavol Bartík, Erika Chovanová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2013. - 539 s. - ISBN 978-80-558-0424-8.



Šimonek, J. 2013. *Modelový program rozvoja rovnováhových schopností.* UKF Nitra, 86s, ISBN 978-80-558-0239-8. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



Šimonek, J. 2013. *Rozvoj kinesteticko - diferenciačných schopností v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 96s, ISBN 978-80-558-0361-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.

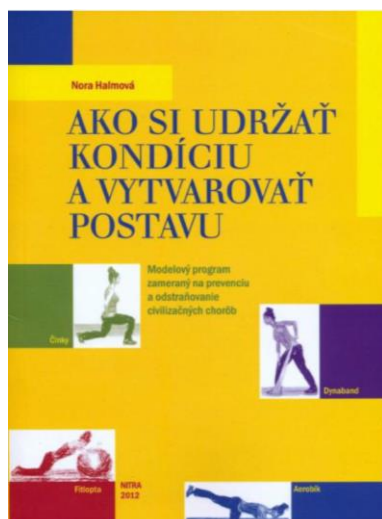


Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.

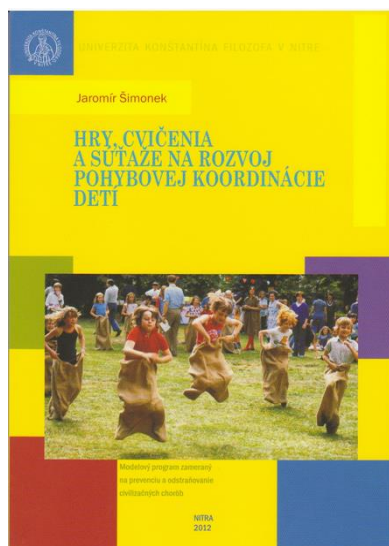
Jaromír ŠIMONEK

TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

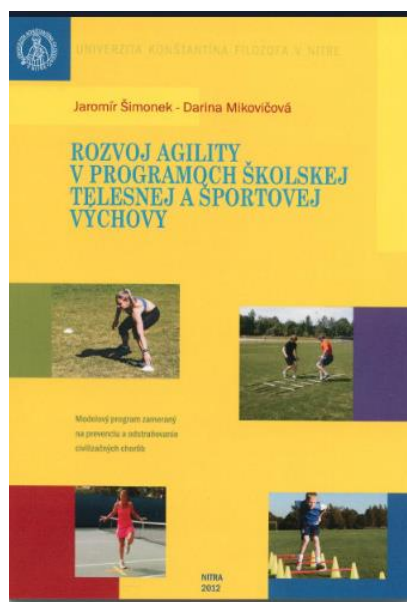
Nitra, 2012



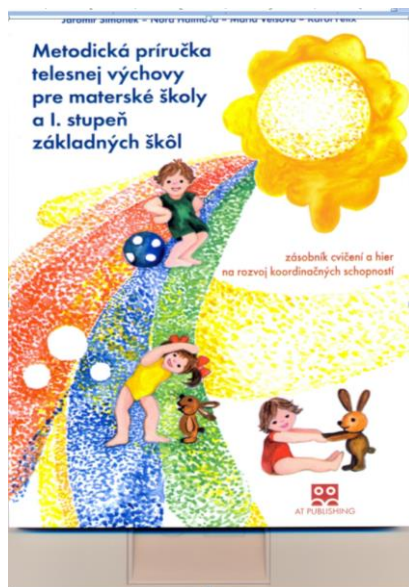
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



Šimonek, J. 2012. *Hry, cvičenia a súťaže na rozvoj pohybovej koordinácie.* UKF Nitra, 98s, ISBN 978-80-558-0069-1. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



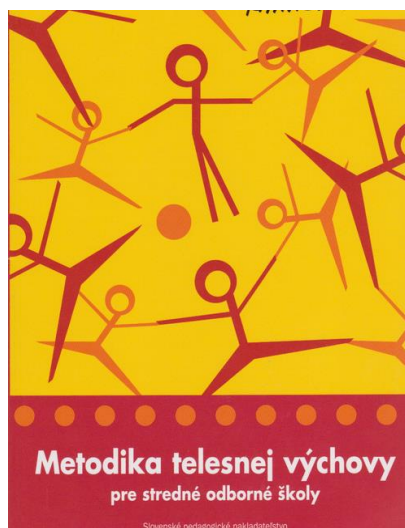
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy.* UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



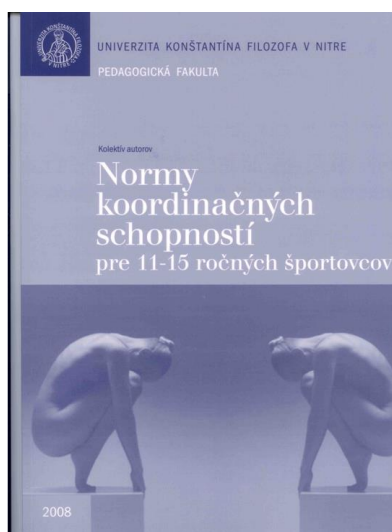
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ.* Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



Horička P. 2011. *Účinnosť vybraných tréningových prostriedkov vzhľadom na špeciálnu pohybovú výkonnosť v basketbale.* Nitra: PEEM - Peter Mačura, 130 s. ISBN 978-80-8113-038-0.



Šimonek, J., Baráth, L., Halmová, N., Kanásová, J., Veisová, M. a kol. 2009. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy.* - Bratislava : SPN – Mladé letá, s.r.o., 285 s. - ISBN 978-80-10-01620-4.



Kol. autorov (Šimonek, Košťiaľ, Doležajová, Lednický, Broďáni, Halmová, Czaková, Paška, Maľcovský, Rozim, Rošková, Kalinková). 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov.* PF UKF Nitra, 107 s., ISBN 978-80-8094-297-7.

Ďalšie publikácie:

BRODĚÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Structure of Coordination Capacities and Prediction of Overall Coordination Performance in Selected Sports.** Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

BRODĚÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Štruktúra koordinačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch.** Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HORVÁTH, R. – BERNASOVSKÁ, J. – BORŽÍKOVÁ, I. – SOVIČOVÁ, A. **Diagnostika motorickej výkonnosti a genetických predpokladov pre šport.** Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity, 2010.

KOL. AUTOROV: ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

HOLIENKA, M. **Koordinačné schopnosti vo futbale.** Bratislava: Slov. Spol. Pre TV a Š., 2010. 138 s.

PERÁČEK, P. – PAKUSZA, Z. **Futbal. Teória a didaktika.** Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 217 s.

VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční příprava.** Praha: Grada, 2011. 219s.

BENČURIKOVÁ, Ľ. **Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku.** Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 95 s.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých a odborných príspevkov **Pohyb a zdravie.** Eds.: Broďáni, J. – Halmová, N. 2011.

Vyššie uvedené tituly je **možné objednať** na adrese: J. Šimonek, KTVŠ PF UKF Nitra, Tr. A. Hlinku 1, 949 01 Nitra. Prípadne na mailovej adrese: jsimonek@ukf.sk a nhalmova@ukf.sk.