



Športový

2

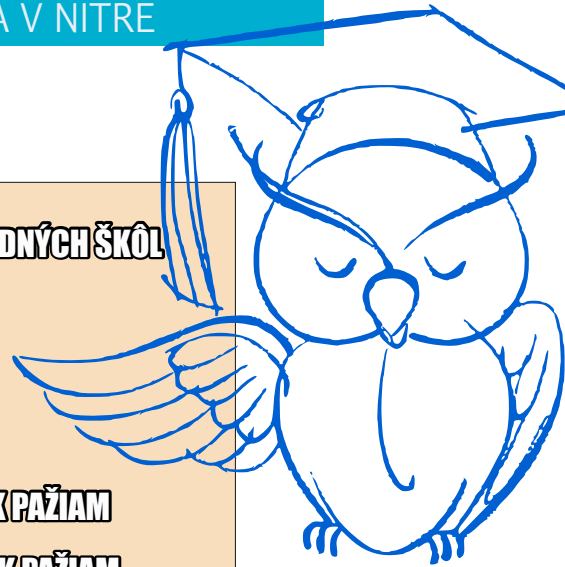
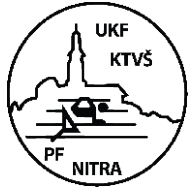
Ročník XIII./2020

edukátor

ISSN 1337-7809

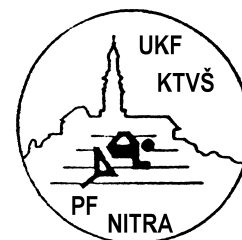
UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

KTVŠ PF UKF



- **TURISTIKA AKO MOŽNOSŤ POHYBOVEJ AKTIVITY NA DRUHOH STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL**
- **STREETWORKOUT 3 – ZMIEŠANÉ CVIČENIA**
- **KOLEKTÍVNE ŠPORTOVÉ HRY S HOKEJKOU ALEBO PALICOU**
- **BASKETBALOVÝ DVOJTAKT – TECHNIKA A METODIKA**
- **SYMETRICKÉ PLAVECKÉ SPÔSOBY I. TECHNICKÉ CVIČENIA OD POLOHY TELA K PAŽIAM**
- **SYMETRICKÉ PLAVECKÉ SPÔSOBY II. TECHNICKÉ CVIČENIA OD POLOHY TELA K PAŽIAM**
- **KOTÚLE – METODICKÉ RADY**





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor editora	2
TURISTIKA AKO MOŽNOSŤ POHYBOVEJ AKTIVITY NA DRUHOM STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL	3
Bohumila Krčmárová - Barbora Holjenková	
STREETWORKOUT 3 – ZMIEŠANÉ CVIČENIA	10
Jakub Karabin - Natália Czaková	
KOLEKTÍVNE ŠPORTOVÉ HRY S HOKEJKOU ALEBO PALICOU ..	13
Michal Tokár	
BASKETBALOVÝ DVOJTAKT - TECHNIKA A METODIKA.....	26
Pavol Horička	
SYMETRICKÉ PLAVECKÉ SPÔSOBY I. TECHNICKÉ CVIČENIA OD POLOHY TELA K PAŽIAM.....	34
Ivan Matúš	
SYMETRICKÉ PLAVECKÉ SPÔSOBY II. TECHNICKÉ CVIČENIA OD POLOHY TELA K PAŽIAM.....	42
Ivan Matúš	
KOTÚLE – METODICKÉ RADY.....	52
Natália Czaková	
<i>Pokyny na publikovanie v časopise Športový edukátor</i>	<i>56</i>
INFORMÁCIE.....	59

Milí čitatelia!

Dnešná doba nám prináša neustále sledovanie opatrení týkajúcich sa zmien a obmedzení v edukačnom procese. Učitelia bojujúci s absenciou žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy, či s narastajúcim počtom študentov oslobodených od telesnej výchovy, sú postavení pred novú výzvu ako zatvorené telocvične a presun do online priestoru. Všetci musíme hľadať nové spôsoby ako viesť hodiny, zaujať študentov a motivovať ich k pohybovej aktivite.

V prvej časti druhého čísla by sme Vás okrem iného radi motivovali nevzdávať sa a skúsiť využiť vonkajšie prostredie na pohybové aktivity so žiakmi prvého a druhého stupňa základných škôl. Informácie z článku o využití turistiky ako tematického celku sa dajú využiť aj v dnešnej pandemickej dobe. Jednotlivé stretnutia je možné upravovať podľa aktuálnej situácie, počasia a ich medzipredmetové prepojenie umožní vzdelávanie spoločne s aktívnym pohybom. Externé detské, alebo priamo streetworkoutové ihriská výborne poslúžia napríklad v rámci hodín gymnastiky, kde môžete využiť metodiku Streetworkoutu 3. Tento článok je už tretím do série s náročnejšími prvkami, ktoré motivujú študentov k pohybu. Určite vám odporúčame prečítať si aj predchádzajúce dva. Nasledujúce dva články sa venujú kolektívnym športom. Určite si vyberiete z dvanástich športových hier s využitím hokejky alebo palice. Stačí nájsť vhodný priestor, prípadne trošku zaimprovizovať a hrať ich viete so žiakmi v každom počasí.

Druhá časť nášho čísla je zameraná viac metodickým smerom. Podľa podrobne rozpisanej techniky a metodiky sa dokážu študenti naučiť dvojtakt, napríklad aj v spolupráci s rodičmi, či kamarátmi. Technické cvičenia plaveckých spôsobov motýlik a prsia popisujú jednotlivé fázy nácviku, konkrétne cvičenia a najčastejšie chyby. Text vhodne dopĺňajú obrázky, čím je možné tento materiál využiť aj pri online výučbe. Metodický nácvik kotúl'ov uzatvára naše číslo. Avšak pri nácviku kotúl'ov nemusíte ostať len pri teórii. Jednotlivé cvičenia sa dajú vykonávať aj v domácom prostredí a adekvátne pripraví študentov na zvládnutie celého akrobatického tvaru.

Skúsme spoločne vydržať, navzájom sa podporovať a držať sa hesla „v zdravom tele zdravý duch“. Pevne veríme, že v ďalšom roku sa budeme opäť všetci šťastne usmievať.

Milí učitelia, dúfame, že Vás obsah nášho čísla obohatí a napíšete nám svoje skúsenosti i odborné rady na adresu :jsimonek@ukf.sk alebo sportovyedukator@gmail.com.

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Bohumila Krčmárová
editorka

TURISTIKA AKO MOŽNOSŤ POHYBOVEJ AKTIVITY NA DRUHOM STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Bohumila KRČMÁROVÁ – Barbora HOLJENKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra)

bkrcmarova@ukf.sk

Práve v tejto zložitej dobe, kedy je telesná a športová výchova na školách v obmedzenom režime, by sme chceli poukázať na možnosť využitia turistických aktivít u žiakov druhého stupňa základných škôl. Telesná a športová výchova sa z telocviční môže presunúť do vonkajšieho prostredia. Hovorí sa, že najväčšia telocvičňa je príroda a naše slovenské hory nám poskytujú krásne a veľmi vhodné miesta na vykonávanie pohybových aktivít v prírode. Je ale smutné, že aj napriek možnostiam, ktoré nám naše podmienky poskytujú, mládež ich veľmi nevyužíva. Práve tu nastupuje primárny vplyv rodičov, aby viedli dieťa k týmto aktivitám už od útleho detstva a učitelia zase od materskej školy (Straňavská, Görner 2017).

Turistika privádza do prírody tisíce ľudí a umožňuje im bezprostredný styk s prírodou v rôznych formách. Okrem toho rozvíja nielen telesné, ale aj psychické schopnosti a pôsobí blahodárne na nervovú sústavu. Všetky tieto kladné aspekty spĺňa vo veľkom merítku *turistika v horách*. Realizuje sa v ideálnom prostredí, väčšinou v chánených krajinných oblastiach, národných parkoch, teda v takom prostredí, ktoré je priaznivé pre regeneráciu síl (Hejl, 1990).

Turistika, definovaná podľa Steffena a Stiehla (2010) je dlhá prechádzka poskytujúca ľuďom všetkých vekových skupín a schopností príležitosť objaviť nespočetné zázraky sveta. Pešia turistika je pomerne lacná a môže sa vyskytnúť v rôznych lokalitách, ako sú školské areály, mestské parky, zavedené chodníky v lesoch, čiže takmer kdekoľvek. Obsah turistiky tvoria zložky: pohybová, kultúrno-poznávacia a odborná-technická činnosť (Vyškovský a kol., 1992). **Pohybová zložka** zahŕňa základné telesné cvičenia (chôdza, beh, lezenie, pohybové hry v prírode a pod.) a špeciálne telesné cvičenia, ktoré sa využívajú pri presune a sú charakteristické pre jednotlivé druhy turistiky alebo športy v prírode (turistická chôdza, jazda na lyžiach, bicykli a pod.). **Kultúrno-poznávacia činnosť (KPC)** obsahuje poznávanie prírody i tvorivú činnosť človeka. Zahŕňa aj problematiku ochrany prírody a kultúrne dedičstvo ľudskej spoločnosti. Má motivačný charakter a je špecifickou zložkou turistiky, ktorá dáva turistickým akciám cieľ a zmysel. Podstatou tejto zložky je vedomé úsilie o poznaní, získaní zážitkov a dojmov. **Odborno – technické činnosti** v turistike zahŕňajú poznatky, zručnosti, návyky a bezpečný pohyb v prírode. Patrí sem polytechnická výchova (práca s rôznymi materiálmi). Zaobchádzanie s pracovnými nástrojmi, údržba, zhotovovanie a opravy rôznych predmetov (výstroje, bicykle, lyže, táborové stavby a pod.). Významne rozvíjajú pracovné návyky, učia cenit' si manuálnu prácu, poznávať a uvedomovať si hodnotu materiálu, a tým aj osobného a spoločného vlastníctva. Odborno – technické činnosti poskytujú príležitosť k pracovnému impulzu a vynaliezavosti.

Bezpečnosť v prírode je nevyhnutná, najmä ak sme zodpovední ako pedagógovia alebo vedúci školského krúžku za skupinu detí. Vyškovský a kol. (1992) uvádzajú nasledujúce delenia nebezpečenstva v horách:

Subjektívne nebezpečie vyplýva z: nevhodne zvoleného terénu, slabej fyzickej kondície, nedostatočnej organizácie a prípravy, nerozvážnosti vyplývajúcej z nedostatku

skúseností, podceňovania hygienických zásad, zlého zvládnutia odbornó – technických činností, nevedomosti a zo zanedbania prvej pomoci. Tieto uvedené zdroje nebezpečia je možné vhodnou prípravou celkom eliminovať.

Objektívne nebezpečie vzniká nepredpokladanou zmenou prírodných podmienok a počasia. Vínou učiteľa sa nedostávame do objektívneho nebezpečenstva. Pedagóg nesmie svojim konaním pripustiť, aby v sťažených a kritických situáciách prepadla skupina alebo niektorí jednotlivci panike.

Zásady ochrany prírody v turistike zhrňa Khandl (2006) do desiatich bodov:

1. Vždy nosme so sebou do prírody polyetylénové vrecúško na odpadky, ktoré sa ale neodhadzuje po okolí. Vyhodíme do prvého možného kontajnera.
2. V prírode sa správajme ticho, nerušme ostatných návštevníkov ani živočíchy.
3. Netrhajme a nepresádzajme nijaké rastlinné druhy. Neničme kmene a konáre živých stromov, nehádzme do nich sekeru alebo nôž, nekopme do húb.
4. Budme priateľmi všetkých živočíchov v prírode, žiadne nepovažujme za škodlivé, žiadne nezabíjajme, všetky majú v prírode svoje miesto.
5. Táboríme a nocujeme len na vyhradených miestach a vždy tak, aby po nás neostali nijaké stopy a neporiadok.
6. Oheň zakladajme len na vyhradených miestach, podľa možností v starých ohniskách. Pri odchode oheň dôkladne uhasme.
7. Neničme prírodné výtvyry a výzdobu jaskýň, nenechávajme nápisy na prírodných objektoch.
8. Neznečisťujme pramene, studničky a vodné toky, neumývajme autá v potokoch a riekach.
9. Neskracujme si chodníky, najmä nie v strmých svahoch, kde rýchlejšie vzniká pôdna erózia. V národných parkoch a maloplošných chránených územiach postupujme len po značkovaných turistických trasách.
10. Usmerňujme ostatných návštevníkov, ak sa v prírode nevhodne správajú.“

Berger (2008) dopĺňa niekoľko zásad, aby sa eliminovalo riziko vzniku úrazu pri pohybových aktivitách v prírode:

1. Predchádzanie riziku – vytipovať a zhodnotiť riziká spojené s našou činnosťou a prostredím, brať do úvahy naše schopnosti, vek, zdravotný stav.
2. Zdravotné predpoklady – netreba podceňovať zdravotný stav účastníkov turistiky a športovo – pohybových aktivít v prírode.
3. Osobné ochranné prostriedky.
4. Zdravotná starostlivosť a prvá pomoc.
5. Vhodný odev, kde základom oblečenia je jeho vrstvenie. Ďalej si všímame, ako odev prepúšťa vyparovanie, vlhkosť a či umožňuje výmenu vzduchu medzi vrstvami. Dôležitá je tiež hmotnosť, objem, dobrý pohyb, alergologické vlastnosti a podobne. Použitie nevhodnej obuvi má poväčšine horšie následky než zle zvolené oblečenie. Topánka by mala každopádne dobre držať členok a mať primerane tvrdú podrážku.
6. Pohyb v teréne – pri pohybových činnostiach v prírodných podmienkach je treba voliť terén a prekážky úmerné veku, klimatickým podmienkam, rozumovému a fyzickému vývoju s prihliadnutím na kvalitu výstroja.
7. Zásada primeranosti – „všetko s mierou“.

Doplňa ešte 2 heslá, ktoré rovnako odporúčame aj my: Používajte svoj inštinkt a úsudok! Poznajte svoje limity!

Turistická záujmová činnosť umožňuje pôsobenie na všestranný rozvoj osobnosti každého dieťaťa i detského kolektívu tým, že v plnej miere spĺňa výchovné, vzdelávacie a zdravotné úlohy a ciele. Pomáha tiež vytvoriť kladné sociálne vzťahy, formuje morálno-vôľové vlastnosti, vychováva k optimálnemu využívaniu voľného času aktivitami, ktoré sú pre deti príťažlivé. Zároveň poskytuje rekreáciu a zdravotnú prevenciu. Ak by sme šli konkrétnejšie, základom turistických činností je intenzívny styk s prírodou. Vychádzky, výlety a putovanie poskytujú jedinečnú príležitosť na výchovu detí k správne mu vzťahu k prírode (Bogová, 2014).

V štúdiu Pangteyi (2018) zisťovali vplyv turistiky na žiakov. Zistili, že vonkajšie prostredie núti žiakov opustiť svoju zónu pohodlia a chceli sa stať v prírode menej závislí od druhých. Stali sa z nich sebavedomejší a empatickejší ľudia. Taktiež si zvyšovali environmentálne povedomie prostredníctvom čistenia turistických chodníkov. Autori vo svojom výskume potvrdili program „Ekologická turistika pre školy“ ako funkčný, a že pobyt vonku má veľký vplyv na rozvoj osobnosti žiakov. Táto myšlienka učenia sa nám zapáčila a preto sme navrhli Turisticko – poznávací tematický celok, kde sú témy navrhnuté tak, aby sa žiak naučil niečo z teórie a následne ju vedel aplikovať do praxe. V tejto časti je možnosť zapojiť do edukačného procesu aj rodičov. V našom návrhu predmetu sme sa snažili aj o prepojenie medzipredmetových vzťahov s telesnou a športovou výchovou, biológiou, ekológiou, dejepisom alebo environmentálnou výchovou. Výbornou pomôckou do budúcnosti by bolo zaznamenávanie jednotlivých hodín, pre ďalšie potreby výučby.

Cieľová skupina: žiaci 5. - 9. ročníka (II. stupeň)

Tab. 1 Turisticko - poznávací tematický celok

MESIAC, TÉMA, OBSAH	CIELE – kognitívne, psychomotorické, afektívne
SEPTEMBER	
1. Úvodné stretnutie (klubovňa) Vzájomné zoznámenie sa, zoznam potrebného vybavenia, výstroj na turistiku. Organizačné otázky (prihlášky, vzdelávacie poukazy). Zoznámenie sa s plánom. Zaujímavosti z histórie pešej turistiky. <u>Pomôcky:</u> osobný zápisník, turistická mapa	- zaradiť sa do kolektívu a byť v ňom platným členom, - nadviazať nové kamarátstva
OKTÓBER	
2. Stretnutie (klubovňa/terén) Vybavovanie organizačných záležitostí (prihlášky...). Schválenie plánu práce záujmového krúžku. Základné telesné cvičenia (chôdza, beh, lezenie, prekonávanie prekážok + turistická chôdza, indiánsky beh (rýchla chôdza striedavo s behom).	- mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami
3. Stretnutie (klubovňa) Výstroj a vybavenie pre pobyt v prírode – oblečenie a obuv, transportné prostriedky,	- rozšíriť vedomosti, skúsenosti a zručnosti zo športu turistiky

<p>doplňky vybavenia, špeciálny materiál podľa zamerania a činností outdoorových športov a aktivít. Oboznámenie sa s turistickým značením a značkovými trasami. Pomôcky: ukážky výstroja a výzbroje</p>	
<p>4. Stretnutie (klubovňa, terén) Znalosť histórie a súčasnosti v regióne Kysuce. Pomôcky: zápisník s turistickými značkami Vychádzka do blízkeho okolia- Vyšný koniec Ochodnica – 1 hodina. Pozorovanie okolia, povrch terénu, indiánsky beh</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, - pozorovať prírodu, vysvetliť si javy v nej - rozvíjať medzipredmetové vzťahy - dejepis
<p>NOVEMBER</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zlepšiť fyzickú, odbornú a technickú pripravenosť žiakov (práca s mapou, buzolou, kompasom, ďalekohľadom)
<p>5. Stretnutie (klubovňa) Práca s mapou – druhy máp, svetové strany na mapách, zobrazenie krajiny na mape (topografia), názorné vysvetlenie vrstevníc Pomôcky: druhy máp, farebné ceruzky, papier</p>	
<p>6. Stretnutie (ihrisko) Športové hry na školskom ihrisku: vybíjaná, futbal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjať schopnosti prispôbiť sa skupine pri spoločnej telovýchovnej činnosti
<p>DECEMBER</p>	
<p>7. Stretnutie (klubovňa) Zásady bezpečnosti turistu – subjektívne a objektívne faktory nebezpečenstva pri pochode a na horách, čo robiť pri zmene počasia. Základy úrazovej zábrany a bezpečnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozšíriť vedomosti, skúsenosti a zručnosti zo športu turistiky - praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín),
<p>8. Stretnutie (ihrisko) Hry na snehu, vychádzka, ako sa správne obliekať v zimnom období</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka - otužovať organizmus v zimnom období, prežívať radosť zo snehu a pohybu - zrelaxovať, psychicky sa zregenerovať pri pohybovej aktivite
<p>JANUÁR</p>	
<p>9. Stretnutie (klubovňa, ihrisko) Životaspráva turistu (stravovanie, pitný režim), starostlivosť o nohy, ich ošetrovanie, aktívny odpočinok počas pochodu. Obsah lekárničky a jeho použitie. Cvičenia na rozvoj rýchlosti – zábavné naháňačky, naháňačky v kruhu Pomôcky: vybavenie lekárničky</p>	

<p>10. Stretnutie (poldenný výlet) Zimná prechádzka na vybraný vrch v regióne – poznanie okolia, precvičovanie orientácie v teréne a práca s mapou, zápisky z nových poznatkov. Možnosť zobrať svojho „partáka“ na hory (rodina, kamaráti)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zlepšiť fyzickú, odbornú a technickú pripravenosť žiakov (práca s mapou, buzolou, kompasom, ďalekohľadom) - rozvíjať vzťahy s blízkymi prostredníctvom spoločného záujmu
FEBRUÁR	
<p>11. Stretnutie (ihrisko, terén) Nácvik chôdze, pochodu na ľade a v snehu – kĺzanie, chôdza v hlbokom snehu, štafety Úpolové hry v teréne – preťahovanie v družstvách, pretláčanie vo dvojiciach, kohútie zápasy, stavanie snehuliakov</p>	<ul style="list-style-type: none"> - absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 1 km - zaradiť sa do kolektívu a byť v ňom platným členom
<p>12. Stretnutie (poldenný výlet) Zimná prechádzka ku osade Suchá (Ochodnica) - poznanie okolia, precvičovanie orientácie v teréne a práca s mapou, zápisky z nových poznatkov a výkladu učiteľa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pozorovať prírodu, vysvetliť si javy v nej, - pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka
MAREC	
<p>13. Stretnutie (klubovňa, lúka) Liečivé rastliny – najznámejšie druhy. Ukážky v atlasoch, plagátoch. Význam zberu a liečivé účinky na organizmus. Kvíz. <u>Pomôcky:</u> atlasy, plagáty</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie prostredníctvom osvojovania si nových vedomostí - rozvíjať medzipredmetové vzťahy - biológia
<p>14. Stretnutie (klubovňa, terén) Práca s mapou – orientácia mapy podľa buzoly. Určovanie azimutu na mape. Usmernenie mapy podľa terénu (vysvetlenie a precvičenie na výlete). Turistická vychádzka smer – orientovanie sa podľa kompasu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vedieť sa pohybovať v teréne, poznať turistické značky pre pešiu turistiku
APRÍL	
<p>15. Stretnutie (terén) Turistická vychádzka spojená s geokešingom</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozvíjať medzipredmetové vzťahy (informatika, geografia) - v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia - rozvíjať medzipredmetové vzťahy - ekológia
<p>16. Stretnutie (klubovňa, ihrisko) Hry rozvíjajúce pamäť – Kimova hra, Keď pôjdem do kina</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zrelaxovať, psychicky sa zregenerovať prostredníctvom spoločných náučných hier
<p>17. Stretnutie (terén) Čistenie turistických chodníkov – zber a triedenie odpadkov v blízkom areáli školy <u>Pomôcky:</u> vrecia, rukavice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uvedomiť si význam čistoty v prírode a realizovať sa v aktivitách podporujúcich udržateľnosť ŽP
MÁJ	
<p>18. Stretnutie (klubovňa, terén) Ohne a ohniská – všeobecné zásady pri kladení ohňa, voľba miesta na ohnisko, príprava</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie prostredníctvom osvojovania si

<p>palivového dreva (skúsenejším členom vysvetliť druhy dreva a ich výhrevné vlastnosti). Založenie a udržiavanie ohňa. Uhasenie a likvidácia ohniska. Typy ohnísk – slávnostné ohne/pyramída, úžitkové ohniská Úloha – urobiť modely ohňov z polien alebo v teréne ukázať rôzne ohniská <u>Pomôcky:</u> polienka, kamienky</p>	<p>nových vedomostí priamo v teréne - v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia</p>
<p>19. Stretnutie (terén) Bicyklovanie- využitie cyklotrasy, pravidiel cestnej premávky</p>	<p>- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov</p>
<p>20. Stretnutie (terén) Výstup zameraný na overenie kondičnej, odbornej a technickej prípravy žiakov (5 hodín)</p>	<p>- zlepšiť fyzickú, odbornú a technickú pripravenosť žiakov - zvoliť si správnu techniku chôdze v rôznom teréne</p>
<p>JÚN</p>	
<p>21. Stretnutie (terén) Spoznávanie flóry a fauny cez mobilnú aplikáciu Plantnet – zapojenie sa do projektu Tajný život mesta (http://www.tajnyzivotmesta.sk/#plantnet). <u>Pomôcky:</u> každé dieťa smartfón / tablet so stiahnutou aplikáciou (prípadne vo dvojiciach)</p>	<p>- spoznávať prírodu prostredníctvom technológií - rozvíjať medzipredmetové vzťahy – biológia, ekológia</p>
<p>22. Stretnutie (terén) Zhodnotenie činnosti krúžku na športovom ihrisku (prístrešok umožňujúci opekať) – ukážka osobných zápisníkov, hodnotenie celkovej činnosti jednotlivých členov, udelenie symbolického odznaku/diplomu Mladý turista.</p>	<p>- vyjadriť postoj k priebehu krúžku, sebahodnotenie, spätná väzba - formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu - zrelaxovať, psychicky sa zregenerovať</p>
<p>Spolu za školský rok: 22 stretnutí</p>	

Organizácia navrhnutých stretnutí je závislá od obsahového zamerania, avšak obvykle pozostáva z týchto častí:

1. Otvorenie, kontrola dochádzky, zápis vedúceho do denníka, oboznámenie sa s programom stretnutia.
2. Opakovanie poznatkov.
3. Nová látka spojená s precvičovaním, praktická časť v klubovni alebo v teréne, alebo samostatná práca členov na vychádzke, pešej turistike.
4. Zhodnotenie programu stretnutia, prípadne zhodnotenie najlepších výsledkov, či aktivity jednotlivých členov, zadanie úloh, program ďalšieho stretnutia.

Literatúra

- Berger, K. (2008). *Turistika*. Bratislava: SLOVART, spol. s r.o., ISBN 978-80-8085-527-7.
Bogová, O. (2014). *Skúsenosti s vedením prírodovedne zameraných krúžkov*. Banská Bystrica: Metodicko-pedagogické centrum.
Hejl, I. a kol. (1990). *Turistika v horách*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-023-6.
Khandl, L. (2006). *Turistika a ochrana prírody*. Bratislava: Klub slovenských turistov s finančným príspevkom Nadácie SPP. ISBN 80-969498-3-7.

- Pangtey, L. (2018). *How trekking improves overall development of school children.* Retrieved from: <https://indiahikes.com/study-trekking-overall-development-students-outdoor-education/>
- Steffen, J., Stiehl, J. (2010). *Teaching lifetime outdoors pursuits.* Canada: Human Kinetics. ISBN 10: 0-7360-7999-0
- Straňavská, S., Görner, K. (2017). *Vzťah adolescentov k outdoorovým aktivitám.* Banská Bystrica : Belianum, ISBN 978-80-557-1330-4.
- Vyškovský, J. a kol. (1992). *Turistika.* Brno : Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4496-7.

STREETWORKOUT 3 – ZMIEŠANÉ CVIČENIA

Jakub KARABIN - Natália CZAKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

nczakova@ukf.sk

Príspevok Streetworkout 3 je pokračovaním č. 1 a 2 (Športový edukátor č.2/2019 a č.1/2020), kde sme sa venovali ťahovým a tlakovým cvičeniam. Opätovne sme cvičenia v skupinách špecifikovali podľa svalových skupín zapojených v pohybe, ako aj podľa stupňa náročnosti, od najjednoduchších po najnáročnejšie. Pri terminologickom opise gymnastických cvičebných tvarov sme vychádzali z literatúry od Hybnera, Tarana a Zonygu (2017) a Šterca (1972).

Posledná časť obsahuje špecifické Street Workoutové cvičenia, pri ktorých sa zapája do pohybu viaceré svalových skupín súčasne. Technika cvičení je realizovaná ťahom i tlakom. Ide o tzv. zmiešané cvičenia.

Vzoprenie ťahom súruč (Muscle up)

Pokročilé cvičenie, ktoré môžeme charakterizovať ako kombináciu zhybu nadhmatom, prechodu nad náradie a vzoprenia do pozície vzporu na náradí, tak ako pri východiskovej polohe cvičenia Straight bar dip. Cvičenec tak využíva ťah v pozícii pod náradím a tlak v pozícii nad ním. Toto cvičenie je možné realizovať na hrazde alebo gymnastických kruhoch. Náročnosť cvičenia sa odvíja od rýchlosti jeho vykonania. Čím pomalšie cvičenie realizujeme, tým je potrebný väčší stupeň svalovej sily. Naopak, menej náročná verzia tohto cvičenia je vzoprenie ťahom súruč z kmihu, kedy cvičenec využíva zotrvačnosť a dynamickú silu (Obr.1).



Obr. 1 Muscle up

Stojka na rukách (Handstand)

Low (2011) uvádza, že ak zoberieme do úvahy svaly dolných končatín, nie je náhoda, že sú to najsilnejšie svalové partie. Sú totižto zaťažované každodenne a pri akejkoľvek aktivite nesú hmotnosť celého tela. Pomocou tohto cvičenia dokážeme naše paže zaťažiť natoľko efektívne, ako zaťažujeme dolné končatiny pri chôdzi či behu. Stojka na rukách je statický, rovnovážny, cvičebný tvar, ktorý nám zabezpečí dôkladne precvičenie svalov celého tela. Plochu opory tvoria ruky. Tento zaujímavý cvičebný tvar je u nadšencov kalisteniky veľmi populárny. Začiatočníkom sa odporúča cvičenie realizovať na zemi. V pozícii stoj na

rukách si môžu pomôcť oporou nôh o stenu, až kým nezvládnu techniku udržiavania rovnováhy počas cvičenia.

V našom prípade ide o cvičenie pre pokročilejších športovcov. Cvičenie vykonávame tak, že sa pomocou tlakovej sily našich paží, dostaneme z prednosu cez stojku vysadene, do pozície stojka na rukách. Počas cvičenia je dôležité uvedomovanie si pozície segmentov tela, kvôli udržiavaniu rovnovážnej polohy. V pozícii stojka na rukách cvičenec zotrvá pár sekúnd, dôležité je, aby sa neprehýbal v driekovej oblasti. Následne sa vracia do východiskovej polohy (Obr. 2).



Obr. 2 Handstand

Váha vo vise vzadu (Back lever)

Tento cvičebný tvar začíname v pozícii vis nadhmatom alebo podhmatom, následne priťahujeme dolné končatiny k hrudi, čím ich dostaneme na opačnú stranu náradia (najčastejšie hrazda alebo gymnastické kruhy), podobne ako pri známom gymnastickom cvičení Skin the cat. Následne cvičenec dolné končatiny vystiera, čím sa dostáva do pozície vis strmhlav vzadu. Odtiaľ pomalým, kontrolovaným pohybom, púšťa vystreté dolné končatiny až do polohy rovnobežnej so zemou. V tejto pozícii, nazývanej tiež váha vo vise vzadu, sa snaží zotrvať čo najdlhšie. Zamestnáva tak brušné a chrbtové svalstvo, tricepsovú a bicepsovú svaly. Pri tomto cvičebnom tvare je kľúčové celkové svalové napätie, preto netreba zabúdať aj na aktiváciu sedacích svalov a hamstringov (Obr. 3).



Obr. 3 Back lever

Dragon Flag

Posledným a zároveň najzložitejším cvičebným tvarom tejto kapitoly je Dragon Flag (Obr.4). Tento Street Workoutový cvičebný tvar, pri ktorom cvičenec vyzerá ako keby ležal vo vzduchu si vyžaduje obrovskú silu. Začiatočníkom sa odporúča cvičenie realizovať na lavičke. Cvičenec vychádza z pozície ľah vzadu, rukami za drží lavičky za hlavou. Následné vykoná stoj na lopatkách. Pomalým, kontrolovaným pohybom púšťa spevnené telo do pozície rovnobežnej s podložkou. Toto cvičenie je možné realizovať kdekoľvek. Odporúčame ho vykonávať ako výdrž v statickej polohe 5 – 10 sekúnd. Cvičením perfektne zamestnávame svaly telesného jadra (core).



Obr. 4 Dragon Flag

Zvolené cvičebné tvary patria medzi náročné, avšak cieľenými cvičeniami, ktoré uvedieme v ďalších číslach, je možné dosiahnuť jednotlivé úrovne aj pri nižšej „štartovacej“ úrovni pohybových najmä silových schopností.

Literatúra

- Hybner, M., Taran, T. & Zonyga, T. (2017). *Parkour & freerunning*. Praha: Grada.
Low, (2011). *Overcoming Gravity*. Create Space Independent Publishing Platform.
Šterc, J. (1972). *Názvosloví základní tělesné výchovy*. Praha: Olympia.

KOLEKTÍVNE ŠPORTOVÉ HRY S HOKEJKOU ALEBO PALICOU

Michal TOKÁR

(Katedra telesnej výchovy a športu FaF UK Bratislava)

tokar@fpharm.uniba.sk

Úvod do problematiky

Žiga a Mikuš (1995) uvádzajú, že **hra** je uvedomelá, radostná, zábavná dobrovoľná činnosť, ktorá je závislá na spoluhráčoch a pravidlách. Spoločným znakom hier je vysoká emocionálnosť, kolektívnosť, sebaovládanie a citové uspokojenie. Podľa Huizinga (1955) hra v užšom slova zmysle znamená konkurenčnú hru - kolektívna hra s charakteristikou súťaže, v ktorej sa ľudia zameriavajú na uspokojenie dopytu po nadradenosti a iných súvisiacich duševných požiadavkách. Teória hry Huizinga (1995) je hlavne o kolektívnej hre, najmä o konkurenčnej hre. Lytle (2003) vo svojej knižnej publikácii vychádza z teórie Huizinga, a vytvára ďalších desať charakteristík hry.

Športová hra bola definovaná Stibitzom (1982) a upresnená Dobrým (1988) ako súčasná súťaživá činnosť dvoch súperiacich strán, ktoré sa snažia preukázať prevahu lepším ovládaním spoločného predmetu boja, za neustále sa meniacich herných situácií, ktoré vyžadujú okamžitú reakciu na akciu súpera. Táborský (2004) opisuje športovú hru ako súťaživú činnosť dvoch súperov v jednotnom čase a priestore, ktorí sa podľa schválených pravidiel usilujú o preukázanie vlastnej prevahy lepším ovládaním spoločného predmetu hry. Růžička, Růžičková, a Šmíd (2013) v rámci rozdelenia **netradičných športových hier** popisujú aj kontaktné, resp. hry bránkové. Tieto hry sú väčšinou vymedzené hracím časom a priestorom. Cieľom hry je dosiahnutie väčšieho počtu bodov, tým, že dopravíme hracie náčinie do vymedzeného bodovacieho zariadenie viac krát než súper. Dôležité je, že súper hrajú v jednom spoločnom priestore, čiže dochádza ku kontaktom súperov. Niekde je kontakt súperov povolený, či až nutný a niekde úplne zakázaný.

Podľa Táborského (2004) môže delenie športových hier závisieť od viacerých hľadísk a kritérií. Športové hry môžu byť: invazívne a neinvazívne; individuálne, párové a tímové; v závislosti od pohybu hráčov. Pre naše potreby, vychádzať budeme z jeho delenia podľa:

- **ovládania predmetu hry športovým náčiním**
- **športové hry bránkového typu**

Žiga a Mikuš (1995) uvádzajú rozdelenie športových hier, ktoré sú netradičné, podľa prevedenia hry. Jednou kategóriou sú:

- **hokejové hry:** florbal, hokejbal, ringo hokej, lakros, interkros.

Vo svojej druhej revidovanej publikácii, Táborský (2005) uvádza delenie športových hier v piatich skupinách. Prvou skupinou sú tieto:

- **športové hry s hokejkou:** ľadový hokej, bandy, rink bandy, ringette, roll hokej, in-line hokej, pozemný hokej, halový pozemný hokej, florbal, hokejbal, podvodný hokej.

Keďže sa viaceré nami charakterizované kolektívne športy hrávajú aj v iných krajinách, napr. v ktorej vznikli, môžeme nájsť v odbornej literatúre rôzne pomenovania pre ten istý šport.

Ľadový hokej -ice hockey, eishockey, ishockey	Lakros -lacrosse, field lacrosse
Pozemný hokej -field hockey, land hockey	Florbal -floorball, innebandy, unihockey
Inlajnový hokej -inline hockey, roller in-line hockey	Hurling -iománaíocht, iomáint
Rink hokej -rink hockey, roller hockey, hardball hockey	Bandy hokej -bandy, rink bandy
Hokejbal -street&ball hockey, street hockey, deck hockey	Shinty -camanachd, iomain

Pravidlá športových hier sú zákony a predpisy svojho druhu. Vymedzujú dej stretnutia z hľadiska časového, priestorového, materiálneho, obsahového a personálneho. Stanovujú rozmery hracích plôch a ich členenie. Ďalej podobu cieľových zariadení, veľkosť a charakter spoločného predmetu hry. Pravidlá športových hier vymedzujú aj dĺžku stretnutia a určovanie jeho výsledku. Taktiež počet hráčov a aj nedovolené priestupky.

Nami uvádzané **športové náčinie** sú rôzne typy hokejok, prispôsobené konkrétnej hre alebo palice, ktoré sú sformované pre daný štýl kolektívnej hry. Vyrobené sú z dreva, z rôznych typov stromov, alebo z moderných materiálov pre lepšiu vlastnosť a funkciu. Majú rôznu dĺžku, aj podľa hráčskych pozícií a funkcií. Líšia sa hlavne v zakončení hokejky, resp. palice.

Mnohé majú aj svoje špecifické pomenovanie. Uvedené kolektívne športy majú dva typy **predmetu hry**. Jedná sa o loptičku z rôznych materiálov, alebo je ním okrúhly oválny predmet (puk, krúžok). Takisto sa fabrikujú buď dlhodobo z vulkanizovaného kaučuku, z korku a dreva, obalené častokrát inou modernejšou hmotou, alebo z plastu či gumy. Majú rozdielnu veľkosť, povrchovú úpravu či farebnosť. Predmet hry sa vždy dopravuje do cieľového priestoru. **Cieľový priestor**, v našom prípade bránky, sú umiestnené vo všetkých kolektívnych športových hrách buď na konci hracej plochy alebo neďaleko od zadnej hranice ihriska. Sú veľkostne odlišné, niektoré však podobné. Niektoré sú na počudovanie príliš veľké, iné zase malé. Každá pozostáva zo žrdí, na ktorých je pripevnená sieť. Sú rozdielne aj materiálom, z ktorého sú vyrobené a takisto aj povrchovým náterom.

Priestor, v ktorom sa dej hry uskutočňuje, predstavujú **hracie plochy**. Vystihujú spôsob hry, ale aj náтуру. Niektoré sú od vzniku hry ponechané, podaktoré sa v priebehu pár období upravili. Odlišujú sa taktiež na základe aktuálneho **počtu hráčov** v súčasnej čase na ihrisku. Každý tím môže mať odlišný celkový počet hráčov v zápase, a to max. 22 (Ľadový hokej) a min. 10 (rink hokej). Špecifická je aj **dĺžka stretnutia** každého opísaného kolektívneho športu. Čas je rozpísaný buď na jednotlivé časti hry, alebo je celkový hrací čas. Ten stanovujú **pravidlá**. Všetky pravidlá každej z hier sú vzhľadom k ich rozsiahlosti skrátané, vytknuté zásadné a dôležité predpisy. Rovnako priestupky ako aj nezvyčajnosti či zaujímavosti. Pre identifikáciu týchto športov sme rozčlenili charakterizáciu podľa nasledovného:

***charakteristika *hracia plocha *cieľ hry *pravidlá**

Cieľ

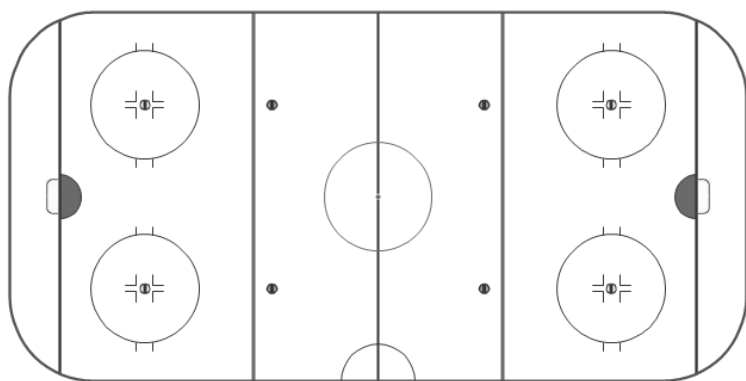
Rozšíriť obdobné príspevky o športových hrách, upraviť resp. doplniť niektoré rozdelenie športových a netradičných hier a zosumarizovať kolektívne športy s hokejkou a palicou pod jednu kategóriu.

ĽADOVÝ HOKEJ (angl. ICE HOCKEY)

Ľadový hokej je veľmi populárna kolektívna hra s pôvodom v Kanade (Perič, 2002). Divácka atraktivnosť tohto športu spočíva najmä v rýchlosti hry a vysokého počtu gólov. Ľadový hokej je špecifický pohybom na korčuliach po ľadovej ploche a používaním hokejky s pukom.

Cieľ hry: V tejto športovej hre hrajú proti sebe dva tímy, s počtom šiestich hráčov (obr. 2) z každého družstva na ľade (Gut, 1986). Cieľom hry je dopraviť puk za bránkovú čiaru do brány súpera. Pri tejto aktivite v tom zabráňuje brankár súpera stojaci v bránkovisku. Hra v dnešnej dobe musí skončiť víťazstvom jedného alebo druhého tímu.

Hracia plocha: Malé ohraničené ihrisko je dlhé 54 až 60 metrov a široké 26 až 30 metrov (obr. 1). Na ploche sú dve bránkové čiary, dve modré čiary a jedna stredová červená čiara. Ihrisko má ešte 5 kruhov a 9 bodov, ktoré určujú kde sa vhadzuje puk do hry. Stredový kruh a bod na vhadzovanie sú namaľované modrou čiarou a ostatné sú červené. Okolo je mantinel vysoký približne 120 cm s plexisklom kvôli ochrane divákov. Rohy sú zaoblené s rádiusom 7 - 8,5 metra. Bránka je 1,8 m dlhá a 1,2 m vysoká.



Obr. 1 Hracia plocha Ľadový hokej



Obr. 2 Hráč ľadového hokeja

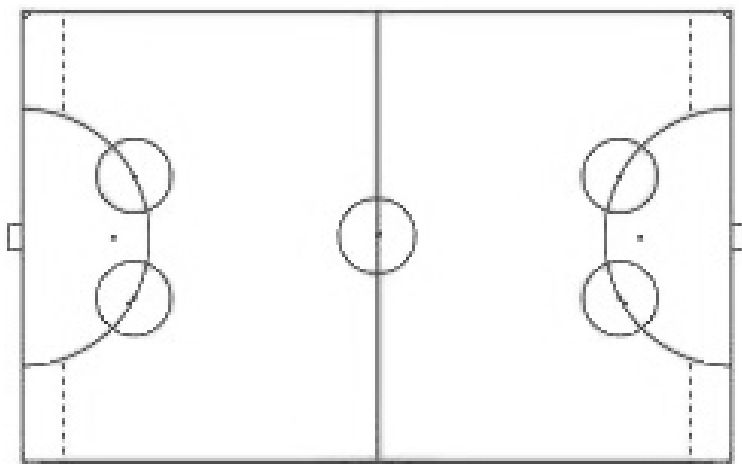
Pravidlá: Stretnutie musí pozostávať z troch 20-minútových tretín čistého času a dvoch 15-minútových prestávok, čiže riadny hrací čas je 60 minút. Družstvá si po každej tretine musia vymeniť strany. Družstvo, ktoré dosiahne počas troch 20-minútových tretín viac gólov, alebo strelí víťazný gól v predĺžení, je víťazom stretnutia. V dnešnej dobe sa o víťazovi rozhoduje aj po samostatných nájazdoch na brankárov. Vhadzovanie (buly) sa vykonáva na začiatku každej tretiny, na začiatku predĺženia, a po akomkoľvek prerušení hry. Hráč útočiaceho družstva nesmie vstúpiť do svojho útočného pásma (za modrú čiaru) skôr ako puk. Prihrávka rukou nie je povolená. Nosenie hokejky nad úrovňou ramien je zakázané. Puk môže byť dopravený do brány aj nohou, nesmie byť však úmyselne kopnutý. Gól je uznaný, keď puk prejde celým svojím objemom za bránkovú čiaru. Presilové hry bývajú neoddeliteľnou súčasťou zápasu, sú výhodnou príležitosťou na víťazstvo v zápase. Atraktívne sú bitky, ktoré sú povolené, ale vysoko trestané.

BANDY HOKEJ (angl. BANDY HOCKEY)

Je kolektívny zimný šport, ktorý sa hrá na dve bránky, zväčša na prírodných klziskách a je podobný ľadovému či pozemnému hokeju. Bandy hokej sa považuje za predchodcu ľadového hokeja (Tábroský, 2004). Hráči sa pohybujú na korčuliach (obr. 4).

Cieľ hry: V zápase proti sebe nastupujú dve 11-členné družstvá (10 hráčov v poli a 1 brankár). Cieľom hry je dopraviť gumenú alebo plastovú loptičku pomocou hokejovej palice, ktorá je na dolnom konci oblúkovito zahnutá, do bránky. Víťazom je družstvo, ktoré do konca stretnutia strelí väčší počet gólov.

Hracia plocha: Ľadová plocha (obr. 3) môže mať rozmery od 45 m x 90 m až 65 m x 110 m a kvôli svojím rozmerom sa väčšinou hráva v externých priestoroch, málokedy v multifunkčných halách. Na ľade sú vyznačené dva bránkové polkruhy o polomere 17 metrov s pretínajúcimi dvomi červenými kruhmi s polomerom 5 metrov na oboch stranách. Stred hracej plochy je vyznačený červenou čiarou, na ktorej je takisto kruh na vhadzovanie. Bránka je o rozmeroch 3,5 m x 2,1 m. ihrisko je ohraničené nízkym 12 až 15 cm mantinelom a rohy sú pravouhlé.



Obr. 3 Hracia plocha Bandy hokej



Obr. 4 Hráč bandy hokeja

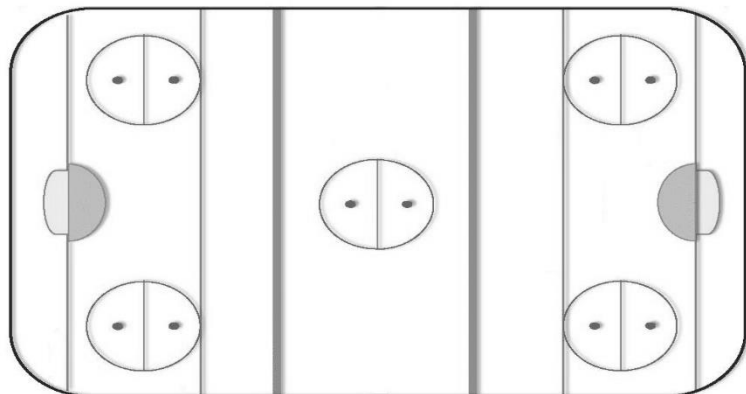
Pravidlá: Hrací čas je 2 x 45 min s 10 min prestávkou. V rozhodujúcich zápasoch, ak je potrebné, predlžuje sa 2 x 15 min. Na začiatku zápasu sa losovaním vyberie družstvo, ktoré bude zahrávať úvodný úder zo stredu ľadovej plochy. Po polčase sa rozohráva určeným hráčom takisto zo stredu ľadovej plochy. Brankár, ktorý chytá loptičku ktoroukoľvek časťou tela vo vymedzenom pokutovom území musí loptičku po chytení najneskôr do 5 sekúnd vrátiť do hry. Brankár nemá žiadnu hokejku. Pri preniknutí loptičky za bránkovú čiaru (mimo priestor bránky) sa zahrávajú rohy. Je to hra s malým počtom pravidiel (18). Za priestupky v hre v pokutovom území sa zahrávajú priame strely na bránku z pokutového bodu. Hráči loptičku ovládajú okrem hokejky aj nohami alebo telom, nesmú však používať ruky.

RINGETTE (angl. RINGETTE)

Ringette je rýchla tímová hra, mladšia sestra hokeja určená pre dievčatá a chlapcov, ktorá sa hrá na ľadovej ploche (Tábroský 2005). Ringette sa hrá s hokejovou palicou bez čepele a namiesto puku sa používa krúžok (ring) z gumy alebo PVC, čo umožňuje jednoduchšiu prihrávku a strelbu švihom. Aj pri zasiahnutí ringom nedochádza k bolestivým zraneniam.

Cieľ hry: Počas hry nemôže mať jedno družstvo na ľadovej ploche viac ako 6 hráčov (5 korčuliarov a 1 brankára) (obr. 6). Tím, ktorý strelí väčší počet gólov v riadnom hracom čase sa stáva víťazom stretnutia. Ak je stav na konci riadneho hracieho času nerozhodný, nastáva predĺženie. Prvý tím, ktorý vsieti gól v predĺžení sa stáva víťazom stretnutia.

Hracia plocha: Maximálne rozmery sú 61 x 30 metrov, minimálne 56 x 26 metrov (obr. 5). Rohy ihrisku sú zaoblené s polomerom 7 až 8,5 metrov. Plocha je rozdelená čiarami na útočné, stredné a obranné pásma. Na hracej ploche sú ešte čiary na voľné hru, kruhy a body na voľnú rozohrávku. Bránka je dlhá 1,8 metra a vysoká 1,2 metra.



Obr. 5 Hracia plocha Ringette



Obr. 6 Hráč ringette

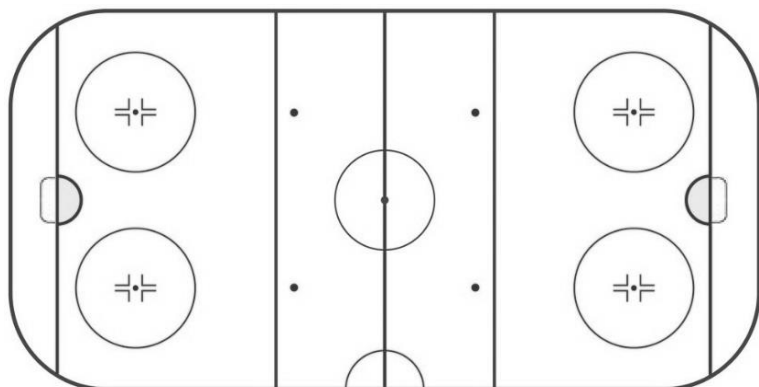
Pravidlá: Riadny hrací čas stretnutia pozostáva z troch 20-minútových tretín alebo štyroch 13-minútových štvrtín. Hrá sa na čistý čas. Nakoľko v pravidlách na rozdiel od hokeja je zakázaná tvrdá hra do tela (bodycheck) je mimoriadne vhodná pre rozvoj talentu dievčat pre kolektívne hry. Aby sa zvýšila príťažlivosť hry pre divákov a ešte viac sa zrýchlila, používajú sa 30-sekundové hodiny (podobne ako v basketbale). Odpočet na hodinách sa začne, ak tím, ktorý drží ring ho vyvedie von zo svojho obranného pásma (prekročením modrej čiary). Hodiny sa zastavia, ak dôjde k prerušeniu hry. Hodiny sa „vynulujú“ opäť na 30 sekúnd, ak tím, ktorý drží ring ho vystrelí na bránu a dotkne sa ho brankár, alebo kontrolu nad ringom prevezme súperiace družstvo, alebo ak je avizovaný trest pre družstvo, ktoré nedorozí ring. Červená čiara v hornej časti obranných kruhov sa nazýva „voľná čiara“ (free play line). Označuje zakázanú zónu útočných/obránných zón každého tímu. Do vyhradených priestorov môžu vstúpiť iba traja hráči z každého družstva, plus brániaci brankár.

BROOMBALL (angl. BROOMBALL)

Broomball je rekreačná športová hra s pôvodom v Kanade, ktorá sa hrá na klzisku (<https://www.liberty.edu/media/1211/rules/IMS-broomball-rules.pdf>). Hráči (obr. 8) používajú pri hre „metlu“ (broom) a malú loptu. Góly sa bodujú úderom lopty do siete súpera pomocou „metly“. Hráči majú obuté špeciálne topánky s gumenou podrážkou a plocha ľadu musí byť suchá aby nedochádzalo k šmýkaniu.

Cieľ hry: V hre sú dva tímy, z ktorých každý pozostáva zo šiestich hráčov, tj. brankár a päť ďalších (<https://www.rulesofsport.com/sports/broomball.html>). Cieľom hry je streliť viac gólov ako súper. Tím, ktorý má na konci hry viac strelených gólov, je vyhlásený za víťaza.

Hracia plocha: Plocha pre hru je rovnaká ako pre ľadový hokej (<https://en.wikipedia.org/wiki/Broomball>), čiže dlhá 54 až 60 metrov a široká 26 až 30 metrov. Na ľade sú znázornené dve bránkové čiary, dve modré čiary a jedna stredová červená čiara (obr. 7). V strede ihriska je modrý kruh pre vhadzovanie, ešte 4 červené kruhy a celkovo je na ihrisku 9 bodov na vhadzovanie puku. Mantinel okolo ľadu je vysoký približne 120 cm a rohy sú zaoblené s polomerom 7 - 8,5 metra.



Obr. 7 Hracia plocha Broomball



Obr. 8 Hráč broomballu

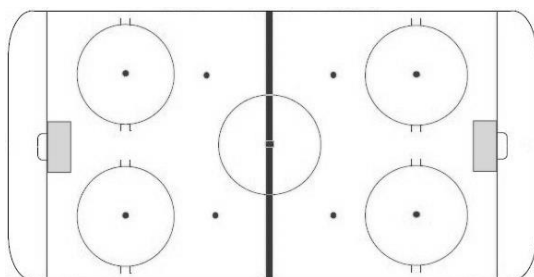
Pravidlá: Hrací čas je 2 x 15 minút. Tímy si menia hracie územia v polovici hry. Vhadzovanie sa uskutočňuje po každom góle, na začiatku oboch periód a po každom zastavení hry. Ak útočník s loptou prekročí modrú čiaru v útočnej zóne, stredová červená čiara sa tak stane určenou čiarou útočnej zóny, po ktorú sa môže naspäť prihrávať lopta. Modrá čiara sa stáva tzv. „plávajúca“ a v podstate zmizne ako čiara. Hra do tela nie je povolená. Kopanie do lopty je zakázané, avšak chodidlo sa môže použiť na zastavenie lopty. Platný gól je iba po streľbe „metlou“, inou časťou tela gól neplatí.

INLAJNOVÝ HOKEJ (angl. INLINE HOCKEY)

Tento šport je podobný ľadovému hokeju, avšak hrá sa na inline korčuliach so špeciálnym pukom, ktorý sa posúva hokejkou (Táborský, 2004). Vznikol na začiatku 80. rokov v USA. Povrch je špeciálny umelý pre tento šport, ale hráva sa aj na asfalte či betóne. Je to veľmi rýchla a plynulá športová hra.

Cieľ hry: Každé družstvo počas hry má 4 hráčov (obr. 10) a jedného brankára, t.j. nie viac ako 5 hráčov na ihrisku. Cieľom hry je dopraviť umelohmotný puk s guľôčkami pomocou hokejovej palice do bránky súpera. Tím, ktorý strelí vyšší počet gólov sa stáva víťazom.

Hracia plocha: Ihrisko je rozdelené na dve zóny, útočnú a obrannú a má mať rozmery 40 až 60 m x 20 až 30 m (obr. 9). Je obklopené mantinelom do výšky minimálne 120 cm. Na hracej ploche je vyznačených 9 bodov vhadzovania a 5 kruhov. Bránkovoisko je obdĺžnik, 30 cm vpravo a vľavo od každého okraja bránky a končí meter od bránky. Bránka má rozmery 180 x 120 cm.



Obr. 9 Hracia plocha Inlajnového hokej



Obr. 10 Hráč inlajnového hokeja

Pravidlá: Zápas sa hrá na štyri štvrtiny po 12 minútach, resp. dva 20-minútové polčasy. Niektoré súťaže, pokiaľ nie je potrebné určiť „víťaza“, používajú nadčas, trestné strieľania alebo kombináciu. Zvyčajne sa hrajú dvoj až päť minútové predĺženia. Neexistujú žiadne modré čiary, ani obranné zóny. To znamená, že podľa pravidiel sa počas hry

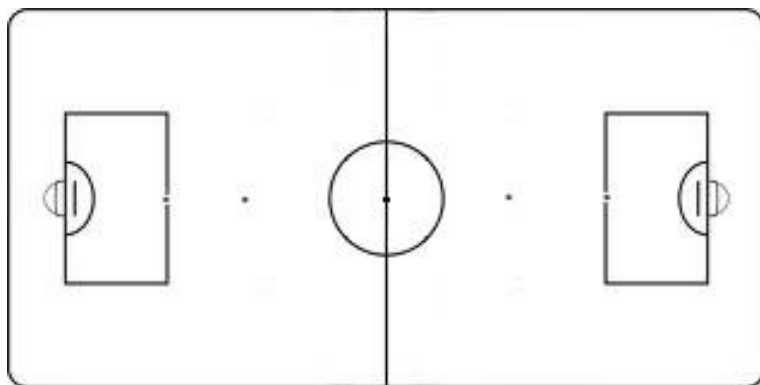
nevyskytujú postavenia mimo hry a ani zakázané uvoľnenia. Píska sa len postavenie mimo hry na červenej čiare. Ak sa však hráč s pukom posunie za červenú čiaru, môže v hre pokračovať aj naďalej. Hráči nesmú držať puk v ruke. Majú zakázané používať ruky na prihrávanie puku svojim spoluhráčom, pokiaľ nie sú v obrannej zóne. Hráčom je tiež zakázané kopat' puk do súperovej bránky, hoci sú povolené neúmyselné tečovania z korčule. Inlajn hokej sa považuje za kontaktný šport, ale tvrdé narážanie do tela je zakázané. Za menšie priestupky mimo pravidiel sa udeľujú dvoj, päť či desať-minútové tresty. Brankár používa na chytanie podobný výstroj ako v ľadovom hokeji.

RINK HOKEJ (angl. RINK HOCKEY)

Hokej na štvorkolieskových korčuliach je kolektívny šport, populárny hlavne v latinských krajinách (Táborský, 2004). V klubovom meradle sa za najlepší považuje španielsky celok FC Barcelona. Tento šport patrí medzi veľmi rýchle a technické športy a hrá sa na palubovkách v krytej hale.

Cieľ hry: Hru hrajú dve 5-členné družstvá, štyria hráči v poli (obr. 12) a 1 brankár, ktoré sa za pomoci ohnutých drevených palíc (hokejok) snažia dostať loptičku do brány súpera. Víťazom zápasu sa stane na konci ten tím, ktorý strelí viac gólov súperovi do brány.

Hracia plocha: ihrisko musí mať rozmery minimálne 34 m x 17 m a maximálne 44 m x 22 m (obr. 11). Má byť drevené, resp. potiahnuté protišmykovým materiálom a musí mať zaoblené rohy s mantinelmi minimálne 20 cm vysokými. Stredová čiara rozdeľuje hraciu plochu na dve časti, ofenzívnu a defenzívnu. Na tejto čiare je stredový kruh pre vhadzovanie. Oblasť bránkoviška je obdĺžnik s rozmermi 9 m x 5,40 m, umiestnený od 2,7 m do 3,3 m pred koncovým mantinelom. V tejto časti je polkruh s polomerom 1,5 m. Penaltový bod je vyznačený v prednej línii každého trestného územia, 5,40 m v strede bránkovej čiary. Bod voľného úderu je vyznačený 7,40 m kolmo na stred bránkovej čiary. Bránka je 105 cm vysoká a 170 cm široká.



Obr. 11 Hracia plocha Rink hokej



Obr. 12 Hráč rink hokeja

Pravidlá: Hra má dva 25-minútové polčasy, s 15-minútovou prestávkou medzi polčasmi. Ak sa zápas nerozhodne v riadnom hracom čase, predlžuje sa o dva 5-minútové extra časy. Ak remíza pretrváva, víťaz sa ukáže v penaltovom rozstrele. Loptičku môže uviesť do pohybu len hokejka, nie korčule, inak bude uvedená chyba. Gól môže byť zaznamenaný jedine strelou z hokejky. Korčule musia mať dva páry koliesok a sú špecifické brzdou v prednej časti topánky zospodu. Počas hry plynie súčasne aj čas držania lopty každého tímu, čo je maximálne 45 sekúnd. Fyzický kontakt nie je povolený, resp. len do primeranej miery bez priestupkov. Blokujúci hráč musí byť pasívny pri strelbe od súpera, tzn. musí stáť na mieste s položenou hokejkou. Brankár používa ploché blokujúce rukavice, ktoré poskytujú

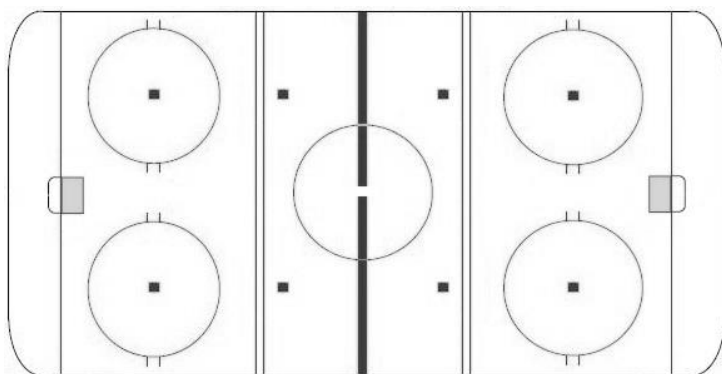
odrazové vlastnosti pri zachytávaní striel na bránu. Hokejky sa líšia pre korčuliarov a brankárov.

HOKEJBAL (angl. STREET & BALL HOCKEY)

Hokejbal je pomerne mladý šport s veľmi krátkou históriou, ale jeho korene možno vystopovať k podobným hrám hraných s loptou a palicou. Je to kolektívny šport, verzia hokeja, ktorá sa hrá bez korčúľ (Táborský, 2005). Nehrá sa s pukom, ale so špeciálnou loptičkou oranžovej farby.

Cieľ hry: K zápasu nastupujú dve družstvá zložená z rovnakého počtu hráčov (obr. 14), teda na ploche je 5 hráčov a jeden brankár z jedného družstva. Cieľom hry je dať čo najviac gólov do súperovej bránky, pomocou hokejky so špeciálnym materiálom čepele proti zošúchaniu.

Hracia plocha: Povrch ihrísk tvorí asfalt, betón alebo plastový povrch. Ihrisko je lemované plastovými mantinelmi (obr. 13). Maximálne rozmery hracej plochy sú v dĺžke 61 m a šírke 30 m. Minimálne rozmery v dĺžke 52 m a šírke 26 m. Hracia plocha je priečne rozdelená piatimi čiarami, ktoré sú vyznačené na ploche. Všetky body a kruhy sú vyznačené na hracej ploche s cieľom pomôcť rozhodcom zabezpečiť správne postavenie hráčov pri vhadzovaní na začiatku stretnutia, na začiatku každej tretiny a po prerušení hry. Bránkovisko je priestor pred bránkou s vyznačenou plochou, siahajúci do dĺžky 1,27 m. Bránky musia byť umiestnené v strede bránkových čiar. Zvislé žrdky bránky siahajú do výšky 122 cm a sú od seba vzdialené 183 cm.



Obr. 13 Hracia plocha Hokejbal



Obr. 14 Hráč hokejbalu

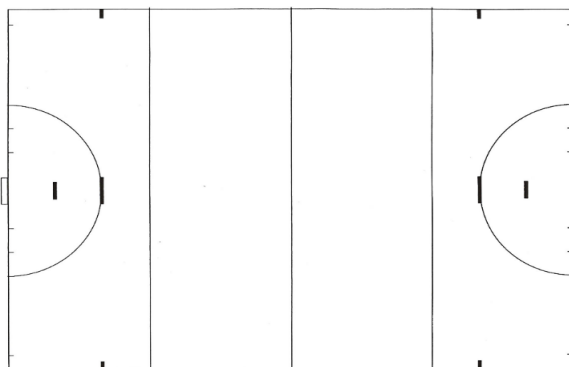
Pravidlá: Stretnutie sa musí začať v stanovenom čase vhadzovaním na strednom bode na vhadzovanie. Stretnutie musí pozostávať z troch 15-minútových tretín čistého času a dvoch 10-minútových prestávok. Družstvá si musia vymeniť strany v každej nasledujúcej tretine a v prípadnom predĺžení trvajúcim 10 minút čistého času. Počas predĺženia sa hrá na náhle víťazstvo. Ak ani jedno z družstiev nedosiahne gól, na určenie víťaza stretnutia sa uplatnia samostatné nájazdy. Priestupky sú podobné ako v ľadovom hokeji, čiže ofsajd, zakázané uvoľnenie, prihrávka rukou, kopnutie loptičky, hra so zdvihnutou hokejkou. Výhodou v tejto hre je hĺbka útočnej zóny po preniknutí hráča s loptičkou za modrú čiaru. Pravidlá vylučujú vzájomné napádanie súperov. Fauly na hráčov sú trestané, s najvyšším možným trestom do konca stretnutia.

POZEMNÝ HOKEJ (angl. FIELD HOCKEY)

Je to rýchla, úderová hra. Tento kolektívny spôsob hry je nenáročný na terén (prírodná tráva, umelá tráva, tvrdší pieskový podklad, škvára), aj na technické vybavenie. Je stále považovaný za amatérsky šport, nakoľko v mnohých vyspelých a bohatých krajinách si nenašiel širšie publikum (Stubbs, 2009).

Cieľ hry: Jedenásť členný tím je rozostavený po ihrisku a snaží sa triafať, strieľať, prihrávať a driblovať s malou tvrdou loptičkou. Každý hráč (obr. 16) má svoju špecifickú pozíciu. Cieľom hry je dopraviť loptičku do bránky pomocou hokejky zahnutej na konci čepele v tvare zobáka. Družstvo s väčším počtom strelených gólov sa stáva víťazom.

Hracia plocha: Je rozdelená na dve rovnaké zóny. Rozmery celkovej plochy sú 91,4 m x 55 m (obr. 15). Ihrisko je vymedzené bielymi čiarami (šírka min. 3 cm). Na ploche sú dve 23 metrov vzdialené čiary od základnej, cez celú šírku a jedna stredová čiara. Dva polkruhy s priemerom 29,28 m sa nazývajú strelecké kruhy. Miesta pokutového úderu musia byť vyznačené vo vzdialenosti 640 cm od stredu bránkovej čiary. V rohoch ihriska sú zástavky. Bránka je dlhá 370 cm a vysoká 210 cm.



Obr. 15 Hracia plocha Pozemný hokej



Obr. 16 Hráč pozemného hokeja

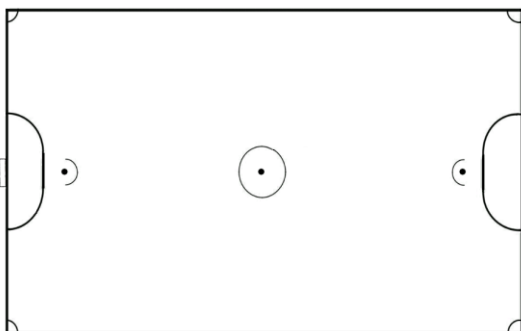
Pravidlá: Hra začína zo stredu ihriska a rovnako aj po prestávkach. Zápas trvá 2 x 35 minút, ale sú zápasy, kedy sa hrá na štyri 15 minútové štvrtiny. Jeden polčas, resp. prestávka trvá približne 5 minút. Zaujímavosťou je, že hráči môžu hrať s loptičkou len s plochou „čelnej strany“, s okrajmi hlavy a rukoväťou hokejky. Všetky hokejky sú zahnuté na pravú stranu. Na ihrisku sú vyznačené ešte tzv. päťmetrové čiary. Ak brániaci hráč vyhodí loptičku do autu za vlastnú zadnú čiaru, útočiaci hráč rozohráva roh z týchto čiar. Pravidlá ďalej obmedzujú fyzický kontakt. Ostatné pravidlá zahrňajú nepovolený úmyselný kontakt s nohou do loptičky, zakázané je použitie rúk a aktívne bránenia iným hráčom. V hre sa vyskytuje aj mnoho priestupkov, napríklad zásah do hokejky súpera. Ďalšou nezvyčajnou situáciou je zahrávanie voľného úderu.

SHINTY (angl. SHINTY)

Shinty je tímová hra hraná s palicami a loptou, ktorá má pôvod na Škótskej vysočine (Stubbs, 2009). Je to bleskurýchla a ostrá hra pripomínajúca pozemný hokej alebo lakros. Táto hra a jej pravidlá sú u nás netradičné, inak je to známa športová hra hlavne v Škótsku.

Cieľ hry: Družstvo sa skladá z dvanásť hráčov (mužov) (obr. 18) alebo 10 hráčov (žien), resp. existujú aj zápasy medzi 6-člennými tímami. Ich snahou je triafať loptu do súperovej brány palicou (caman) vyrobenou z dreva. Tím, ktorý nastriela väčší počet gólov vyhráva.

Hracia plocha: Obdĺžniková plocha je vyznačená postrannými čiarami o dĺžke 128 m - 155 m a vedľajšími (bránkovými) 64 m – 71 m (obr. 17). Stredový kruh uprostred ihriska má priemer 10 metrov. Polkruhy, značky penaltového úderu, sú vzdialené 18 metrov od stredu bránkovej čiary. Označené územie pred bránkou, slúži ako ofsajdová zóna. Bránka je vysoká 300 cm a dlhá 365 cm.



Obr. 17 Hracia plocha Shinty



Obr. 18 Hráč shinty

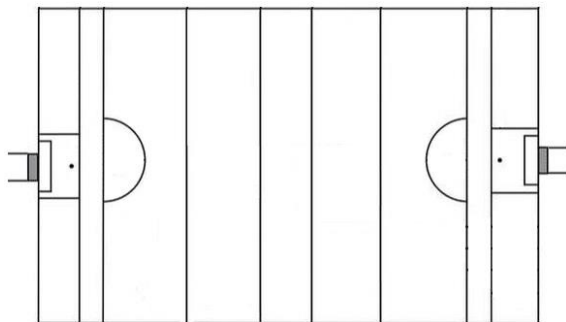
Pravidlá: Zápas sa hrá na dva polčasy, celkovo trvá buď 90 minút alebo 30 minút, v závislosti od počtu hráčov. Shinty má relatívne málo pravidiel. Zápas sa začína tak, že dvaja protihráči skrížia palice nad svojimi hlavami a rozhodca vyhodí loptičku do vzduchu nad nich. V shinty hráč môže hrať loptu vo vzduchu a smie používať obe strany palice, ktorá je drevená a zošikmená z oboch strán. Tento herný nástroj možno použiť aj na blokovanie a riešenie situácií v hre, ale keď hráč siahne alebo kopne do súperovej palice, tak je to považované ako priestupok proti pravidlám. Hráči môžu tiež bojovať s používaním tela, pokiaľ je to bok po boku a avšak nie vrázaním. Hráč môže zastaviť loptu palicou, hrudou, dvoma nohami pri sebe alebo jednou nohou na zemi. Ruky môže použiť iba brankár, ale iba s otvorenou dlaňou, pretože ju nesmie chytiť. Útočníci, ktorí sú prichytení v bránkovom území ešte pred loptičkou, sú v ofsajde. Fauly sú potrestané voľným úderom. Ak je priestupok v pokutovom území, vtedy je trestný úder.

HURLING (angl. HURLING)

Hurling je tímová hra starovekého írskoho pôvodu a zdieľa spoločný gaelský koreň so športom shinty (King S.J, 1998; 2005). Je veľmi obľúbený v Írsku. Hra prebieha na trávniku, resp. na umelej tráve. Hurling je jedna z najrýchlejších kolektívnych hier.

Cieľ hry: Dva pätnásťčlenné tímy hrajúce proti sebe zaujmú svoje postavenie na ihrisku a usilujú sa zvíťaziť v zápase. Cieľom hry je zasiahnuť malú guľatú loptu použitím drevenej palice zvanej „hurley“ medzi protistojace bránkové žrde nad brvnom za jeden bod, alebo pod brvnom do siete stráženej brankárom za tri body.

Hracia plocha: Trávnik je obdĺžnikový, siaha do dĺžky 130 - 150 metrov a šírky 80 - 90 metrov (obr. 19). Na každom konci sú brány tvaru H, tvorené dvoma stĺpikmi, ktoré sú zvyčajne vysoké 6 - 7 m, sú od seba vzdialené 6,5 m a sú spojené 2,5 m nad zemou pomocou brvna. Čiary sú vyznačené vo vzdialenosti 14 m, 20 m a 65 m od každej koncovej línie. Vyznačené sú aj značky penaltového úderu.



Obr. 19 Hracia plocha Hurling



Obr. 20 Hráč hurlingu

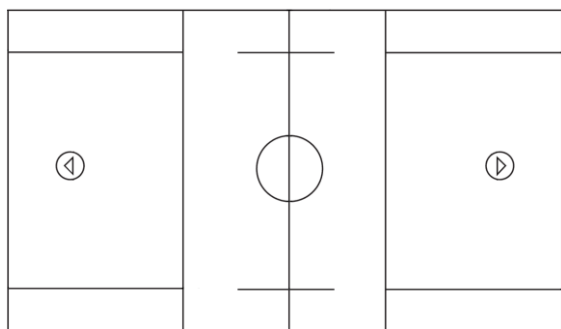
Pravidlá: Vyššie medziregionálne zápasy trvajú 70 minút (35 minút polčas). Všetky ostatné zápasy trvajú 60 minút (30 minút polčas). Ak sa nerozhodne v riadnom hracom čase, pokračuje predĺženie 2x10 minút. Loptička zvaná „sliotar“ môže byť chytená do ruky, ale nesená na nie viac ako štyri kroky, môže sa vyhodiť do vzduchu alebo udrieť na zem. Môže byť kopnutá, alebo pacnutá otvorenou rukou pre krátke prihrávky. Hráč (obr. 20), ktorý chce viesť sliotar viac ako štyri kroky, musí si ju odraziť o zem alebo položiť na konci palice. S loptou je možné manipulovať iba dvakrát, keď je v držaní. Je povolený fyzický kontakt za predpokladu, že hráč má na zemi najmenej jednu nohu a je v držaní lopty, prípadne s protihráčom bojuje v rovnakom smere pohybu. Technické priestupky a nebezpečné napádanie sa trestá voľným úderom z mieste priestupku. Faul vo veľkom obdĺžniku pred bránkou sa trestá penaltovým úderom, ktorý sa zahráva z 20-metrovej čiary.

LAKROS (angl. LACROSSE)

Lakros je tímový outdoorový šport, ktorý sa hrá s lakrosovou palicou a lakrosovou loptičkou (Stubbs, 2009). Je to rýchla a búrlivá hra. Ide o najpopulárnejšiu hru v Severnej Amerike a o najstarší organizovaný šport v tejto časti, ktorý má svoj pôvod v kmeňovej hre rôznych domorodých obyvateľov severnej Ameriky.

Cieľ hry: Túto športovú hru hrajú dva tímy zložené z 10 mužov (obr. 22) alebo 12 žien. Bojujú o to, aby dostali tvrdú loptičku do súperovej bránky pomocou palice zvanej lakroska, s voľným výpletom na jej konci. Zápas vyhrá družstvo, ktoré dosiahne vyšší počet bodov.

Hracia plocha: Lakros sa hrá na tráve alebo na umelom trávniku. Zadné a postranné čiary ohraničujú ihrisko (obr. 21). Stredná čiara rozdeľuje pole na útočnú a obrannú zónu pre každý tím. Plocha je dlhá 100 metrov, široká 55 metrov. Stredová zóna je dlhá 36 metrov. Aj keď je krídelná zóna vyznačená čiarou iba pri stredovej čiare 9 metrov od postrannej čiary, platí pre celú dĺžku ihriska. Bránkový kruh má priemer 549 cm. Bránka je dlhá aj vysoká 180 cm.



Obr. 21 Hracia plocha Lakros



Obr. 22 Hráč lakrosu

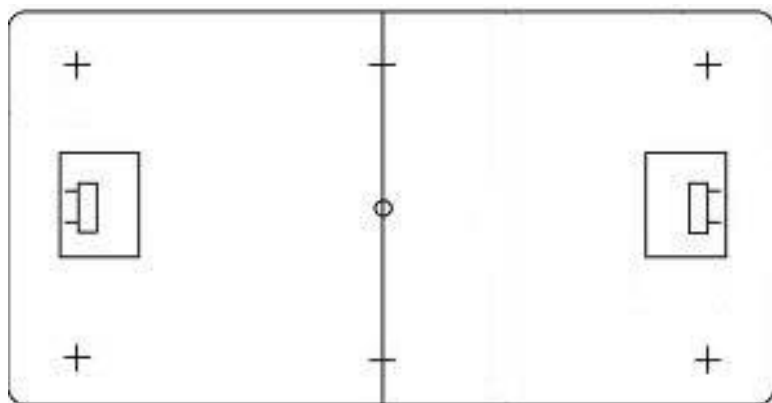
Pravidlá: Regulárny hrací čas hry je 60 minút, rozdelený na štyri periódy po 15 minútach. Niektoré profi zápasy sa odlišujú dĺžkou hracieho času v trvaní 100 minút. Hra sa začína na začiatku každej štvrtiny a po každom góle s vhadzovaním. Počas vhadzovania položia dvaja hráči svoje palice na zem rovnobežne so strednou čiarou, pričom obe hlavy palíc ležia na opačných stranách lopty. Keď zaznie hvizd píšťalky, obaja hráči sa usilujú podobrať loptičku a prihrať ju spoluhráčom. Každý tím musí mať vždy štyroch hráčov v obrannej zóne a troch hráčov v jeho útočnej zóne. Tím, ktorý toto pravidlo poruší, je mimo hry a stráca loptu, ak ju má, alebo ak nie, dostane technickú chybu. Lakros má dlhý zoznam priestupkov. Na zastavenie súpera je povolené použiť aj lakrosku. Fyzický kontakt je povolený, ale predpisy sú prísne. Útočníci nesmú vstúpiť do súperovho streleckého kruhu. Brankár, ktorý sa usiluje zabrániť súperovi skórovať, používa palicu.

FLORBAL (angl. FLOORBALL)

Je to kolektívny halový šport, podobný pozemnému hokeju a hokejbalu (Kysel, 2010). Švédski študenti priniesli z USA do vlastnej krajiny túto športovú hru pod názvom innebandy (Skrúžný, 2005). Táto technická hra a jej pravidlá sú u nás pomerne známe, takisto je to populárna športová hra v zahraničí.

Cieľ hry: Na hracej ploche môže byť z každého tímu počas zápasu päť hráčov (obr. 24) v poli a jeden brankár. Cieľom hry je dopraviť ľahkú umelohmotnú loptičku do súperovej bránky pomocou zaoblenej tvarovanej čepele hokejky (florbalky).

Hracia plocha: Hracia plocha je rozdelená na dve polovice. Rozmery ihriska sú 40 m x 20 m a obkolesené je mantinelmi (obr. 23). Mantinely sú vyrobené z umelej hmoty, 50 centimetrov vysoké so zaoblenými rohmi. Na ploche, ktorá môže byť s rôznych materiálov, je namalovaná jedna súvislá stredová čiara. Pretínajú ju dve čiarky a spolu vytvárajú pomyslený krížik. Stredový bod slúži hlavne na rozohrávanie hry po góle, alebo na zahájenie hry každej tretiny. Ďalej sa na ploche nachádzajú štyri krížiky v tvare znamienka plus, ktoré sú vzdialené 3,5 m a 1,5 m od mantinelu. Veľké bránkovoisko je dlhé 5 metrov a široké 4 metre. Malé bránkovoisko má 2,5 metra a 1 meter. Florbalová brána je dlhá 160 cm a vysoká 115 cm.



Obr. 23 Hracia plocha Florbal



Obr. 24 Hráč florbalu

Pravidlá: Florbal sa hrá v troch tretinách po 20 minút (poprípade 15minút) hracieho času s dvoma 10-minútovými prestávkami. Počas nich si súper vždy vymenia strany. Hrací čas sa prerušuje, zastavuje v rámci pravidiel. Ak sa zápas skončí remízou, predlžuje sa, prípadne sa realizujú samostatné nájazdy. Štandardné situácie sú korením hry. Pod toto slovné spojenie patrí napríklad vhadzovanie, voľný úder, rozohranie a trestné strieľanie. Voľný úder nasleduje vždy po previnení sa niektorého z tímov proti pravidlám. Gól platí ak loptička prejde cez bránkovú čiaru celým svojím objemom, spredu a po správnom odohraní hokejkou. Florbalová hokejka sa nesmie dvíhať vyššie ako nad kolená, či už pri prihrávaní alebo strelbe. Vo florbale je povolený minimálny fyzický kontakt len telom, bez rúk a hokejky. Brankár nepoužíva hokejku.

Uvedené a použité metodicko-pedagogické aspekty a regule boli vypracované ako súčasť grantového projektu: KEGA č.043UK-4/2020 „Zdravý životný štýl v koncepcii pregraduálneho vzdelávania farmaceutov“.

Literatúra

- Dobry, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. 2.vyd. Praha: SPN, 191 s.
 Gut, K. a V. Pacina (1986). *Malá encyklopedie ledního hokeje*. Praha:Olympia, 495 s.
 Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture*. Boston: Beacon Press. 220 p. ISBN: 978-08-070-4681-4.

- King, Seamus, J. (2005). *A History of Hurling (second ed.)*. Dublin: Gill&Macmillan. ISBN 978-0-7171-3938-5.
- King, Seamus, J. (1998). *The Clash of the Ash in Foreign Fields: Hurling Abroad*. 139 p. ISBN 978-0-9533513-0-5.
- Kysel, J. (2010). *Florbal - kompletní průvodce*. Praha:Grada publishing, 144 s. ISBN 978-80-247-3615-0.
- Lytle, D.E. (2003). *Play and Educational Theory and Practice*. Westport: Praeger publishers. pp. 50-54. ISBN: 1-56750-684-4.
- Perič, T. (2002). *Lední hokej*. Praha: Grada publishing, 127 s. ISBN 80-247-0472-2.
- Růžička, I., Růžičková, K., a P. Šmíd. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál. Vyd. 1., 157 s.
- Skružný, Z. a kol. (2005). *Florbal*. Praha: Grada publishing, 115 s. ISBN 80-247-0383-1.
- Stibitz, F. (1982). *Informace o méně známých sportovních hrách*. Praha: FTVS UK, 201 s.
- Stubbs, R. (2009). *Kolektivně športy*. In: *Knihy športov*. Bratislava:Ikar, s. 148-171. ISBN: 978-80-551-2027-0.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry. 1. díl*, Praha: Grada publishing, 164 s. ISBN 80-247-0875-2.
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry. 2. díl*, Praha: Grada publishing, 164 s. ISBN 80-247-1330-6.
- Žiga, L. a M. Mikuš (1995). *Menej známe pohybové a športové hry*. Prešov: Metodické centrum, s. 4. ISBN 80-8045-000-5.
- Broomball. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Broomball>
- Broomball rules. Retrieved from <https://www.rulesofsport.com/sports/broomball.html>
- Broomball rules. Retrieved from <https://www.liberty.edu/media/1211/rules/IMS-broomball-rules.pdf>

BASKETBALOVÝ DVOJTAKT - TECHNIKA A METODIKA

Pavol HORIČKA

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

phoricka@ukf.sk

Strel'ba je útočná herná činnosť, pri ktorej sa hráč snaží hodiť loptu do koša. Keďže strel'ba rozhoduje o výsledku stretnutia, považujeme ju za mimoriadne dôležitú hernú činnosť jednotlivca. Tento typ strel'by sa v školskej telesnej výchove vyskytuje najčastejšie, čo pripisujeme nižšej úrovni ovládania zručností spojených s inými druhmi strel'by – z výskoku po odraze znožmo a pod. Návčik dvojtaktu si vyžaduje zvláštnu pozornosť, pretože pre úplných začiatok predstavuje prvok s relatívne zložitou pohybovou štruktúrou. Je to technicky a koordinačne náročná zručnosť, ktorá si vyžaduje dobré fyzické predpoklady a správnu techniku optimalizovanú v procese motorického učenia. Má svoje zákonitosti, predovšetkým ide o biologickú, fyziologickú a biomechanickú podstatu pohybového prejavu.

Pohyb ako taký nie je len výsledkom reflexnej činnosti, ale máme na mysli predovšetkým vyšší stupeň - vôľové pohyby, ku ktorým uvedomelá činnosť detí a mládeže v basketbale nepochybne patrí. Vôľový pohyb má svoj mentálny pôvod. Vychádza z mozgu a jeho podstatou sú elementárne mozgové operácie (Kandel, Schwartz a Jessel, 2000). Za motorické učenie zodpovedá celý centrálny nervový systém, resp. jeho špeciálna časť, tzv. motorický systém, podieľajú sa na ňom aj senzorický a autonómny systém. Motorické učenie (ďalej len MU) a riadenie motoriky potom prebieha od najnižšej miechovej úrovne až po najvyššiu úroveň mozgovej kôry (Štulrajter a Peráček, 2004). Motorický systém (MS) riadi pohyby a koordinuje pohybovú činnosť so senzorickými a autonómnymi funkciami a je najdôležitejšou časťou motorického učenia. Má svoju primárnu a sekundárnu oblasť.

Realizácia zručností nie je len prejavom motorických faktorov, ale aj hlbších neuropsychických faktorov – pracovná pamäť (Buzsard et al. 2017), subjektívny odhad chyby (Silva, et al., 2016), senzoricko-motorická stratégia (Al-Abood et al. 2002) a pod. Iba súlad všetkých týchto faktorov vedie k optimalizácii jednotlivých druhov strel'by v basketbale. Podobne široká polemika sa vedie aj pri pohľadoch na postupy učenia tejto zručnosti. V súčasnosti sa viac poukazuje na herne orientované didaktické modely založené na porozumení a preferovaní taktickej stránky výkonu – „Teaching games for understanding, TGFE (Bunker a Thorpe, 1982). Gaggioli et al. (2013) skúmajú efekt kombinovaného mentálneho a fyzického tréningu v učení zručností v basketbale vrátane strel'by.

Pri osvojovaní dvojtaktu nesmieme zabúdať na špecifický prvok tejto zručnosti - realizácia dvojtaktu je rozdielna podľa smeru, reap. uhlu zakončenia vzhľadom ku košu. Pohyb je vykonávaný symetricky, avšak s rozdielnou odrazovou nohou a streleckou rukou. Stretávame sa tu teda s vplyvom kvadrupedálnej lateralít na rýchlosť osvojovania tejto zručnosti. Podrobnú analýzu týchto faktorov prinášajú Loffing et al. (2016). Ukazuje sa, že špecifiká lateralít u detí musia zahŕňať aj osobitnú stimuláciu neurokognitívnych procesov pre ľavákov a pravákov.

Predpokladom úspešnej strel'by je správna technika. V technike strel'by mužov a žien dochádza najmä v mládežníckych kategóriách k diferenciám a rozdielnemu prevedeniu činnosti (Šmíd, 2003). Odstránenie alebo korekcie chybných techník strel'by po vytvorení dynamického stereotypu je zdĺhavé málo účinné (Horička, 2014). Preto treba venovať

nácviku správnej techniky mimoriadnu pozornosť ešte pred vytvorením návyku. Voľba vhodného typu streľby závisí od konkrétnej hernej situácie.

Týmto spôsobom streľby hráč strieľa po predchádzajúcom behu alebo po driblingu. Dvojtakt môže byť vykonaný po jedno alebo viac úderovom driblingu alebo po prihrávke od spoluhráča.

Nácviku venujeme veľkú pozornosť, keďže sa jedná o pomerne zložitý reťazec pohybových činností (beh, odraz, dopad) a zručností (dribling, streľba). Navyše je vykonávaný iným spôsobom z ľavej a iným z pravej strany vzhľadom ku košu. Máme na mysli odrazovú a švihovú nohu, ale tiež streleckú ruku.

V didaktickom procese máme na zreteli transpozíciu osvojovaných zručností do herného výkonu, teda ich aplikáciu do herného prostredia. Súčasné didaktické postupy opierajúce sa podľa Velenského (2008) o poznatky motorického učenia rešpektujú herné (otvorené) zručnosti ako integrálnu súčasť technickej a taktickej stránky.



TECHNIKA

Pravidlá dovoľujú hráčovi s loptou urobiť jeden krok, ktorý má dva takty. Podľa pravidiel nastáva prvá doba dvojaktu:

- a) keď sa hráč pri chytení lopty dotýka jednou alebo obidvoma nohami zeme;
- b) keď sa po chytení lopty vo výskoku dotkne jednou alebo obidvoma nohami odrazu zeme.

Druhá doba dvojaktu nastáva, keď sa hráč po prvej dobe dotkne ihriska jednou alebo obidvoma nohami súčasne. Môže teda došliapnuť jednou nohou, potom druhou alebo obidvoma, alebo najprv obidvoma a potom ešte jednou.

Poznáme dvojtakt *skokom* a *poskokom*. Pri prvom spôsobe sa hráč odráza napr. z ľavej nohy, chytí loptu do vzduchu, dopadne na pravú, potom na ľavú nohu, znovu sa odráza a vo vzduchu prihráva alebo strieľa. Po odhodení lopty dopadá na pravú alebo na obidve nohy súčasne. Tento dvojtakt je plynulejší, rýchlejší, hráč udržiava lepšie rovnováhu a môže ďalej doskočiť. Používa sa častejšie ako dvojtakt poskokom.

Dvojtakt poskokom sa používa zvyčajne vtedy, keď hráčovi pri chytení lopty nevychádza odraz na správnu nohu. Hráč chytá loptu, napr. po odraze z pravej nohy, dopadá znovu na pravú, potom na ľavú, vo vzduchu prihráva alebo strieľa a dopadá na pravú alebo na obidve nohy súčasne. Pri predskoku ako aj pri celom dvojtakte neskáče hráč do výšky, ale do diaľky. Výnimkou je situácia, keď hráč chytá pred dvojtaktom vysokú loptu a aj výskok po dvojtakte pred streľbou. Pred chytením lopty treba skrátiť krok a zrýchliť frekvenciu – „zadrobčiť“ – aby si hráč mohol podľa potreby vybrať odrazovú nohu. Pred prihrávkou a streľbou jednou rukou sa musí odrážať z nesúhlasnej nohy, pred prihrávkou alebo streľbou dvoma rukami, prípadne pred driblingom na tom nezáleží.

Na oklamanie súpera sa po driblingu a pred streľbou používa často *úhybný dvojtakt*. Je to vlastne klamlivá činnosť pri dvojtakte. Po odraze a chytení lopty odrazenej od zeme smeruje napr. prvý skok hráča vpravo. Aj loptu prenáša na pravú stranu vedľa tela. Prírodná reakcia obrancu je ustúpenie vľavo vzad, t.j. v súhlase so smerom prvého skoku útočníka. Druhý skok útočníka smeruje vľavo, pričom preniesie loptu na ľavú stranu vedľa tela a vysunie pravé plece vpred, aby si loptu pred obrancom kryl.

Uvádžame techniku strel'by jednou rukou po odraze z jednej nohy – dvojtakte z pravej strany (obr. 1). Zľava je technika analogická, činnosť odrazovej a švihovej nohy je symetrická.

Hráč vedie loptu pravou rukou smerom na kôš z pravej strany. Periférne sleduje polohu dosky a koša. V úrovni predĺženej čiary trestného hodu mení smer, ku košu smeruje pod uhlom 45° . Zhruba na čiare označujúcej okraj vymedzeného územia dopadá na pravú nohu (I. fáza), loptu pevne chytá do oboch rúk a po miernom odraze doskakuje na ľavú (odrazovú) nohu – II. fáza (P-L). Túto mierne pokrčí a vykonáva prudký, dynamický odraz. Tesne pred odrazom z ľavej nohy pokrčí pravú (švihovú) nohu v kolene a vykonáva švihový pohyb pravým kolonom nahor. Dĺžka posledných dvoch krokov je väčšia ako dĺžka predchádzajúcich. Loptu nesie v posledných dvoch krokoch v oboch rukách pred telom, postupne ju presúva nahor do vystretých paží a v momente kulminácie tela loptu vypúšťa z jednej (pravej) alebo oboch rúk. Odras smeruje do výšky, nie do diaľky. Pohyb cvičenca vpred je spôsobený zotrvačnosťou tela po odraze (obr. 1).



Obr. 1 Odrasová fáza dvojtaktu

Po odraze už cvičenec nedrží loptu v obidvoch rukách, ale tlačí loptu vonkajšou rukou smerom ku košu, čím sa uhol v lakt'ovom kĺbe pravej ruky postupne zväčšuje a dosiahne až uhol $170-180^\circ$ (obr. 2). Telo a odrazová ľavá noha sú počas celej letovej fázy dvojtaktu vystreté, čo značia uhly takmer vôbec nemenné v kolennom a členkovom kĺbe. Po vypustení lopty sa k ľavej nohe pridáva aj švihová pravá noha a vystiera sa, čím sa zväčšuje uhol v kolennom kĺbe a telo po letovej fáze dopadá na obe nohy.

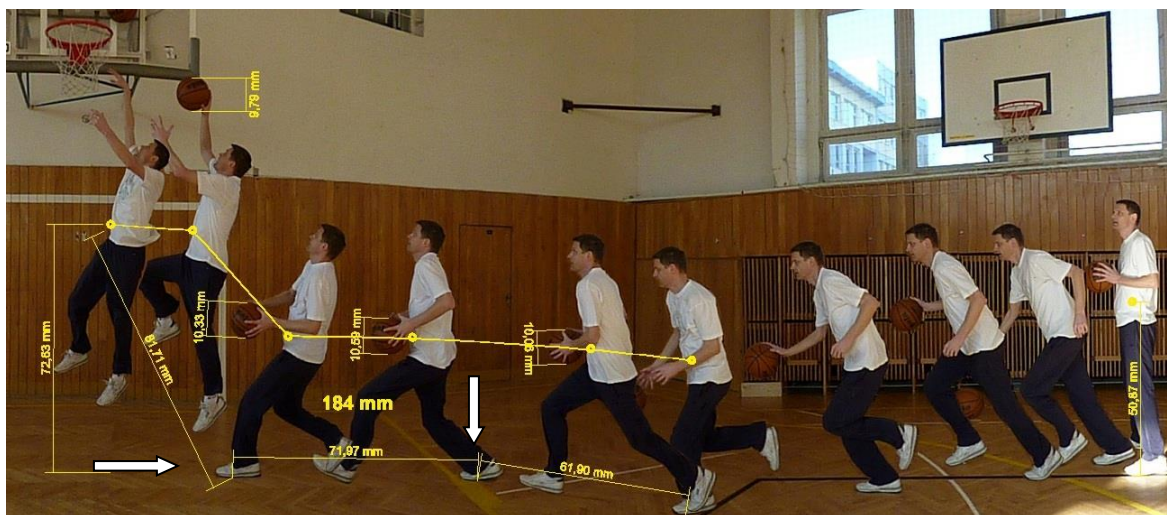


Obr. 2 Strel'ba jednou rukou po odraze jednoho nohy – dvojtakt

Lopta smeruje k pravému hornému rohu obdĺžnika vyznačeného nad obručou, tak aby sa pod rovnakým uhlom odrazila do koša. Niekedy môže hráč strieľať loptu po dvojtakte priamo na koš (tzv. *donáška*). Po odhodení lopty môže dopadať na ľavú alebo na obidve nohy súčasne (obr. 3).



Obr. 3 Strel'ba jednou rukou po odraze jednoho nohy – dvojtakt



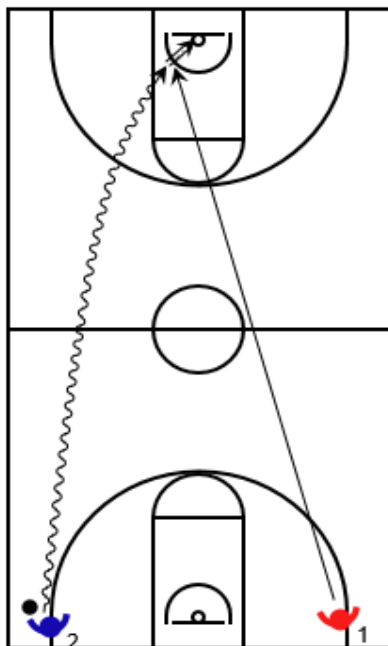
Obr. 4 Fázy dvojtaktu a dráha ťažiska

Dráha ťažiska tela pri dvojtakte má tvar rovnej krivky, ktorá má zo začiatku pohybu miernu, neskôr dynamicky stúpajúcu tendenciu (obr. 4). Smer dráhy ťažiska je kladný, teda smer dráhy je totožný so smerom pohybu. Dvojtakt teda môže rozdeliť do troch fáz: 1. Krok (1), 2. krok (2) a odhodová fáza (3).

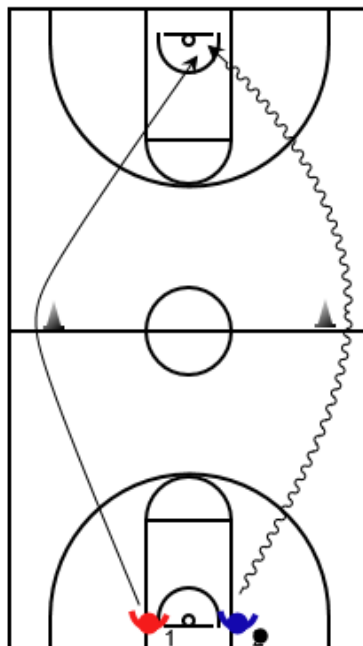


Metodický postup nácviku a zdokonaľovania dvojtaktu

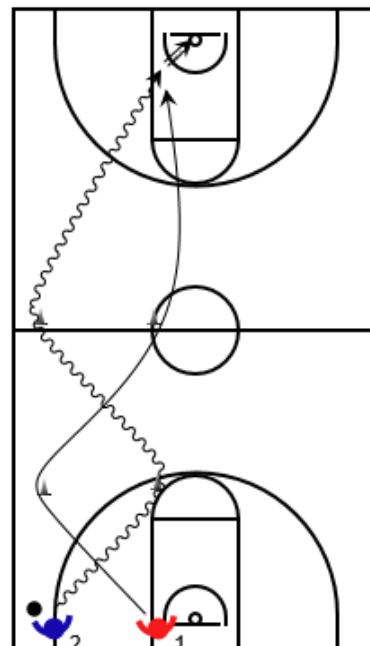
1. Beh pozdĺž ihriskom spojeného s odrazom striedavo z ľavej a pravej nohy.
2. Vedenie lopty pozdĺž ihriskom spojeného s odrazom striedavo z ľavej a pravej nohy bez zakončenia.
3. Vykonanie dvojtaktu bez lopty v ihrisku (k obruči).
4. Vykonanie dvojtaktu s loptou bez driblingu a strelby na kôš-dôraz na odrazovú fázu.
5. Vykonanie dvojtaktu, pričom loptu podá hráčovi spoluhráč (učiteľ) priamo do rúk v prvom kroku dvojtaktu.
6. Vykonanie dvojtaktu, pričom hráč sa odráža z vopred kriedou vyznačených miest na podlahe. Označenia môžu byť vo forme kruhu, mét s rozdielnymi farbami, alebo písmen L - ľavá a P – pravá.
7. Individuálne vykonaný dvojtakt s vedením lopty od ½ ihriska.
8. Zmeny smeru s loptou a následný dvojtakt.
9. Dvojtakt po prihrávke so strelbou na kôš.
10. Vykonanie dvojtaktu so súčasným prenesením lopty okolo pása resp. popod švihovú nohu.
11. Vedenie 2 lôpt súčasne, počas dvojkrovového rytmu chytenie lopty na vnútornej strane- pri ľavom dvojtakte je to pravá strana, pri pravom ľavá a následné vykonanie strelby po dvojtakte vonkajšou rukou (pri ľavom dvojtakte ľavou).
12. Hra 1:1 s využitím strelby na kôš po dvojtakte, pričom obranca začína k útočníkovi v bočnom postavení (obr. 5,6).
13. Na signál učiteľa štartujú obaja hráči od základnej čiary, pričom obiehajú méty podľa obr. 7.
14. Prihrávky 2:0 na celé ihrisko so zakončením po dvojtakte.



Obr. 5 Cvičenie č. 12a

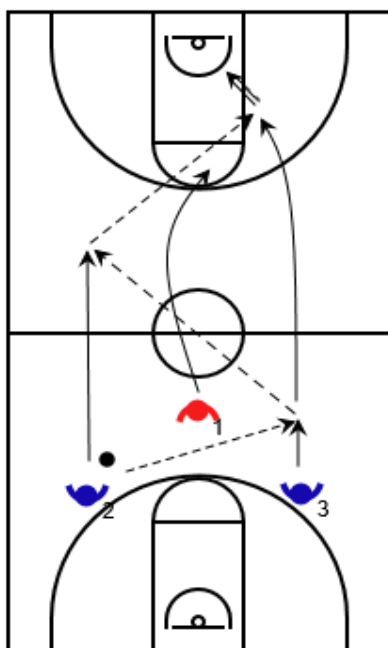


Obr. 6 Cvičenie č. 12b

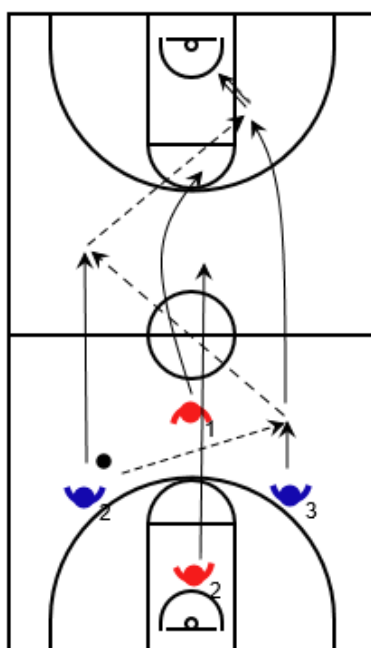


Obr. 7 Cvičenie č. 13

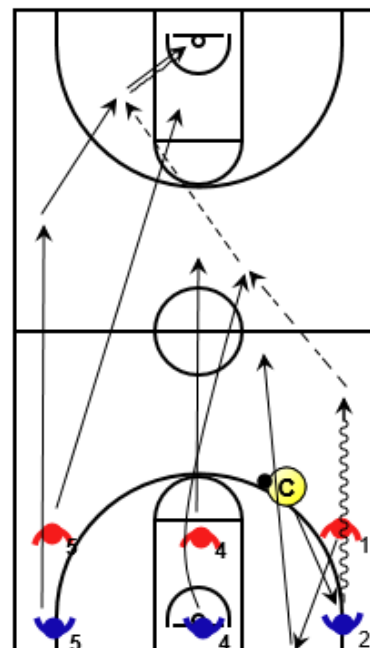
15. Kombinácia 2:1 na celé ihrisko (obr. 8), zakončenie povolené len dvojtaktom.
16. Kombinácia 2:1(2). Na signál učiteľa žiaci vykonávajú presilovú situáciu 2:1, kým nedobehne druhý obranca (obr. 9).
17. Herná situácia 3:3. Učiteľ prihráva ľubovoľnému útočníkovi, jeho obranca beží k základnej čiare, dotýka sa jej chodidlom a beží do obrany. /točníci sa snažia využiť presilovú situáciu 3:2 (obr. 10).
18. Súťaž skupín v úspešnosti strelby.
19. Hra skupín (3:3, 4:4, 5:5), kôš po dvojtakte platí za 4b.



Obr. 8 Cvičenie č.15



Obr. 9 Cvičenie č. 16



Obr. 10 Cvičenie č. 14

Chyby vo vykonávaní

- vedenie lopty „vnútornou“ rukou,
- nesprávny odhad miesta odrazu,
- odraz do diaľky miesto do výšky,
- vystretá švihová noha,
- držanie lopty na dlani,
- príliš silný odhod lopty na kôš, nevhodný uhol, resp. dráha letu lopty,
- streľba z tzv. "krátkej ruky" (hráč pri streľbe nevystiera ruku v lakti), lakeť nie je kolmo pod loptou. "Vystrčený" lakeť smerom von je zásadnou chybou v technike streľby.

Poznámky

- Zámerom je automatizácia pohybu – vytvorenie dynamického stereotypu v CNS a tvorivá asociácia – realizácia dvojtaktu v rôznych herných situáciách.
- Pri nácviku vytvárame modeláciou herných situácií na útočníka časový a priestorový stres.
- Tento spôsob streľby opakujeme na každej hodine.
- Pri nácviku využívame súťažnú formu cvičení.

Zásady individuálnej taktiky streľby dvojtaktom:

1. Loptu by mal žiak držať počas dvojkrovového rytmu pevne v oboch rukách.
2. Nestrieľaj, keď ťa obranca tesne bráni
3. Keď vystreliš, choď doskakovať, ty vieš najlepšie, že tvoj hod bude neúspešný.
4. Fintovanie streľby je najúčinnjším klamavým pohybom
5. Po streľbe vykonáva hráč doskakovanie lopty

Literatúra

- Al-Abood, S.A., Bennett, S.J., Hernandez, F.M., Ashford, D., And Davids, K. (2002). *Effects of verbal instructions and image size on visual search strategies in basketball free throw shooting*. J. Sport Sci., 20(3), 271-278.
- Bunker, D. And Thorpe, R. (1982). *A Model for the Teaching of Games in the Secondary School*. Bulletin of Physical Education. 18(1), 5-8.
- Buszard, T., Farrow, D., Verswijveren, S.J.M., Reid, M., Williams, J., Polaman, R., Ling, F.C.M. And Masters, R.S.W. (2017). *Working Memory Capacity Limits Motor Learning When Implementing Multiple Instructions*. Front. Psychol. 8(2), 1312-1350.
- Gaggioli, A., Morganti, L., Mondoni, M., Antonietti, A. (2013). *Benefits of combined mental and physical training in learning a complex motor skill in basketball*. Psychology. 4(9), 1–6.
- Horička, P. (2014). *Basketbal. Teória a didaktika*, Nitra: PF UKF, 2014. 156 s. ISBN 978-80-558-0673-0.
- Kandel, E., Schwartz, J.H. And Jessel, J.M. (2000). *Principles of Neural Science*. New York: Appleton and Lange, USA. 1321p, ISBN 0-8385-7701-6.
- Loffing, F., Hagemann, N., Strauss, B. And Macmahon, C. (2016). *Laterality in Sports: Theories and Applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Silva, L. C. D., Pereira-Monfredini, C. F. And Teixeira, L. A. (2016). *Improved children's motor learning of the basketball free shooting pattern by associating subjective error estimation and extrinsic feedback*. J. Sports Sci. 35(18), 1825–1830.
- Šmíd, P. (2003). *Príspevek k efektívnosti streľby ženských družstev v basketbalu*. In Optimální působení tělesné zátěže a výživy: sborník referátů z mezinárodní vědecké konference –

Hradec Králové 2.-3.9.2003. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, s. 51-56. ISBN 80-7041-989-X.

Štulrajter, A V. Peráček, P. (2004). *Fyziologické aspekty motorického učenia a regulácie pohybov a vybrané aspekty humánnej etológie športu vo futbale*. Zborník vedeckých prác katedry hier FTVŠ UK. Bratislava: Katedra hier FTVŠ UK, 2004. ISBN 80-89197-14-0.

Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha : Karolonum. ISBN 978-80-246-1480-9.

SYMETRICKÉ PLAVECKÉ SPÔSOBY I. TECHNICKÉ CVIČENIA OD POLOHY TELA K PAŽIAM

Ivan MATÚŠ

(Katedra edukológie športov FS PU Prešov)

ivan.matus@unipo.sk

Plavecký spôsob motýlik vznikol z plaveckého spôsobu prsia, a z hľadiska vývoja plaveckých spôsobov v plávaní patrí medzi najmladšie. Motýlik patrí medzi druhý najrýchlejší plavecký spôsob, hoci jeho hodnoty záberovej sily sú väčšie ako pri kraule. Počas plávania motýlikom dochádza ku kolísaniu vnútro cyklovej rýchlosti – spomalenie rýchlosti počas fázy prenosu. Na jeden záberový cyklus pripadajú dve motýlikové vlnenia (Maglischo, 2003, Ružbarský & Turek, 2006).

Poloha tela

Plavecký spôsob motýlik patrí z pohľadu kondičných schopností medzi najnáročnejšie. Plávanie motýlikom je charakterizované vlnením, pričom optimálna poloha tela vychádza z udržania bokov pri hladine vody, pretože počas plávania motýlikom sa mení poloha tela zdola nahor a späť. (Maglischo, 2003; Lynn, 2006; Lucero, 2008; Lucero, 2013; Young, 2013; Parnell, 2014; Bay, 2016).

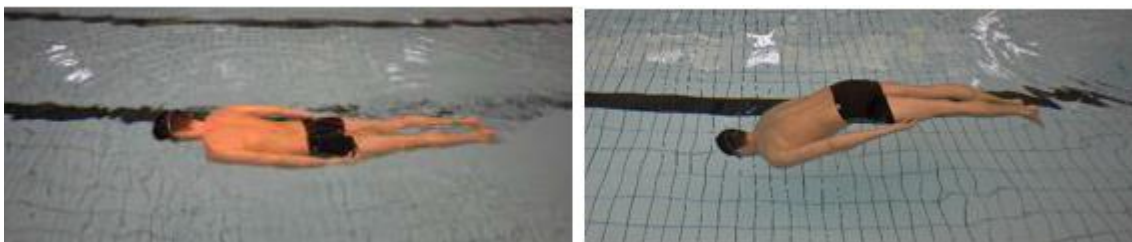
Zapájanie hornej časti tela

Cieľ

- Dosiahnuť vysokú polohu bokov
- Efektívne zapájať telesné jadro

Postup

1. Lahnite si na hladinu vody v priapažení. Pohľad nasmerujte na dno bazéna. Chvíľu sa nechajte vznášať. Pri plávaní motýlikom sa musíte naučiť prechádzať z tejto polohy do polohy šikmej, pričom horná časť tela smeruje nadol. Aby ste to vykonali správne, musíte spevniť hornú časť tela.
2. Snažte sa udržať telesné jadro v určitom napätí. Zatlačte hrudník nižšie ako boky a sledujte posun telesnej hmotnosti dopredu. Následne na to sa uvoľnite a nechajte telo vrátiť sa do východiskovej polohy (vznášanie ; Obrázok 1).
3. Predchádzajúci bod zopakujte viackrát, pričom sa snažte o určité telesné napätie v smere nadol a potom nahor. Snažte sa dostať do určitého rytmu. Všimnite si, že počas pohybu sa poloha bokov nemení. Toto je východisková poloha pre plávanie motýlikom.
4. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna vo vzpažení. Skúste pocítiť vztlak vody počas splývania s pevným telesným jadrom a posunutím hmotnosti tela smerom dopredu a dolu a to tak, že sa hrudník s hlavou zanorí pod hladinu vody. Technické cvičenie zopakujte viackrát. Snažte sa udržať vysokú polohu bokov. Počas tohto pohybu by ste mali vytvoriť vlnu, ktorá je tvorená pohybom zhora nadol a späť.



Obr. 1 Ponorenie hornej časti tela (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Nevieť sa nadýchnuť – počas tohto technického cvičenia sa dýchanie nevykonáva. Ak sa potrebujete opätovne nadýchnuť, tak zastavte a postavte sa.
2. Pri zatlačení hrudníka nadol, dolné končatiny smerujú rovnako dolu – snažte sa udržať určité telesné napätie. Stačí ak zanoríte svoju hornú časť tela iba o niekoľko centimetrov pod hladinu vody. Následne na to sa uvoľnite a telo vypláva nahor. Polohu striedajte približne po dvoch sekundách tak, aby ste sa pokúsili vykonať pohyb v určitom rytme.

Vlnenie

Vlnenie vychádza z oblasti chrbta, prechádza panvou až po dolné končatiny, pričom posledný impulz mu dáva pohyb chodidiel. Vlnenie zabezpečuje rytmus a určitú rovnováhu medzi pažami a dolnými končatinami počas plávania motýlikom (Maglischo, 2003; Lynn, 2006; Lucero, 2008; Lucero, 2013; Young, 2013; Parnell, 2013; Bay, 2016).

Hlboké a plytké vlnenie

Cieľ

- Naučiť sa vlniť celým telom
- Dosiahnuť optimálne vlnenie

Postup

1. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna v pripravení. Poloha tela je stabilná s rovným chrbtom. Ponorte hrudník s hlavou smerom ku dnu bazéna. Snažte sa o stabilnú polohu bokov. Mali by ste cítiť, ako hlava smeruje celé telo nadol. Dolné končatiny nasledujú pohyb tela. Pred dosiahnutím dna plaveckého bazéna vykonajte opačný pohyb hornou časťou tela, pričom dolné končatiny budú opäť vykonávať opačný pohyb tela. Ak telo smeruje nahor, dolné končatiny by sa mali pohybovať smerom nadol. Akonáhle hlava pretne hladinu vody, nadýchnite sa a pohyb ku dnu bazéna zopakujte znovu niekoľko krát (Obrázok 2).
2. To isté technické cvičenie ako v predchádzajúcom bode vykonajte v menšej hĺbke, približne 70 centimetrov. Snažte sa cítiť, ako sa telo pohybuje zhora nadol. Skúste vykonať o niečo menší rozsah celého vlnenia, pretože by ste sa mali nachádzať v menšej hĺbke vody. Technické cvičenie zopakujte niekoľko krát.
3. Opäť vykonajte rovnaké technické cvičenie, ale v plytšej vode. Keďže je hĺbka vody menšia, pohyby musia byť vykonané efektívnejšie. Po nadýchnutí sa snažte znovu dostať do ďalšieho vlnenia. Takto skúste preplávať niekoľko plaveckých bazénov.

Problémy

1. Po nadýchnutí neviem vykonať ďalšie vlnenie – sledujte rytmus tela a zamerajte sa na rovný chrbát až po krk počas nádychu, pričom sa nadýchnite bez záklonu hlavy.
2. Nepochádza k pohybu vpred – sledujte pohyb tela a dolných končatín, pričom ak budú dolné končatiny na rovnakej úrovni počas vlnenia ako horná časť tela, pohyb

vpred bude pomalší. Dolné končatiny by mali ísť po rovnakej dráhe ako horná časť tela - tvare sínusoidy.



Obr. 2 Vlnenie (Zdroj: vlastné spracovanie)

Vertikálne vlnenie

Cieľ

- Zdokonaľiť vlnenie
- Naučiť sa opakovane vlniť

Postup

1. Nájdite si takú hĺbku voľu v plaveckom bazéne, ako je vaša telesná výška. Snažte sa udržať hlavu nad hladinou vody za pomoci paží, ktoré majú vykonávať pohyby do strán a späť (Obrázok 3).
2. Dolné končatiny nechajte spolu, uvoľnite sa, a začnite vykonávať jemný pohyb smerom vpred a vzad. Spolu s týmto pohybom sa bude ohýbať aj telo. Snažte sa o vytvorenie určitého rytmu.
3. Počas pohybu vystretými dolnými končatinami a tela sa zamerajte najmä na pocit, odkiaľ pohyb vychádza. Pohyb vpred a vzad by mal vychádzať z trupu a dolných končatín. Pohyby by mali byť na seba nadväzované a vykonávajúte ich dovtedy, pokým nebudete cítiť ich plynulosť (necítite začiatok ani koniec). Zopakujte technické cvičenie viac krát.
4. Pokiaľ ste zvládli predchádzajúce tri body, skúste vykonať to isté technické cvičenie, ale s pažami prekríženými na hrudníku. Skúste vydržať 30 s. Potom si oddýchnite a zopakujte ho znovu.



Obr. 3 Vertikálne vlnenie (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Potápanie sa – snažte sa najmä o vykonanie vlnenia vpred a vzad a nie hore s príliš veľkými pohybmi v panve a kolenách.
2. Príliš rýchla únava – pohyby by mali byť plynulé a nadväzovať na seba. Znamená to, že počas vertikálneho vlnenia by nemalo dochádzať k prerušovaniu pohybov. Zabudnite na spoluprácu dolných končatín s trupom.

Vlnenie na znaku

Cieľ

- Naučiť sa zapájať brušné svaly
- Vyhnúť sa ohýbaniu v kolenách

Postup

1. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna na znak v pripravení. Začnite pomaly vykonávať vlnenie. Pokúste sa vykonať pohybmi trupu a dolných končatín efekt vriacej vody, pričom pohyby by mali na seba plynule nadväzovať.
2. Počas vlnenia na znaku by sa hlava nemala pohybovať. Sledujte kolená a nedovoľte im, aby prešli hladinu vody, pretože tým vytvoríte vlnu, ktorá prejde tvárou, čím sa môže voda dostať do dýchacích ciest. Zopakujte to niekoľko krát.
3. Akonáhle ste zvládli plynulé nadväzovanie pohybu zhora nadol, vyskúšajte toto technické cvičenie s pažami vo vzpažení s vystretými laktami nachádzajúcimi sa za hlavou. Všimnite si, ako sa zapája brušné svalstvo pri tomto pohybe. Počas vlnenia by sa mala hlava nachádzať stále nad hladinou vody. Zopakujte technické cvičenie niekoľko plaveckých bazénov (Obrázok 4).



Obr. 4 Vlnenie na znaku (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Nemožnosť udržať tvár nad hladinou vody – zamerajte sa na polohu tela počas vlnenia a taktiež na to, aby pohyb vychádzal z oblasti trupu a prechádzal plynulo až k chodidlám. Dbajte na to, aby kolená ostali pod hladinou vody.
2. Nedochádza k pohybu – skúste vykonať menší pohyb dolných končatín počas vlnenia, ktorý bude impulzívnejší, pretože veľký rozsah pohybu dolnými končatinami nie je efektívny.

Paže

Plávanie motýlikovými pažami je obdobné ako pri kraule, len pri motýliku zaberajú paže súčasne. Na krátku vzdialenosť môže byť dokonca rýchlejší ako kraul. Na to, aby mohol byť výkon v motýliku efektívny je potrebné, aby bola dokonale zvládnutá technika zaberania pažami (Maglischo, 2003; Lynn, 2006; Lucero, 2008; Lucero, 2013; Young, 2013; Parnell, 2013; Bay, 2016).

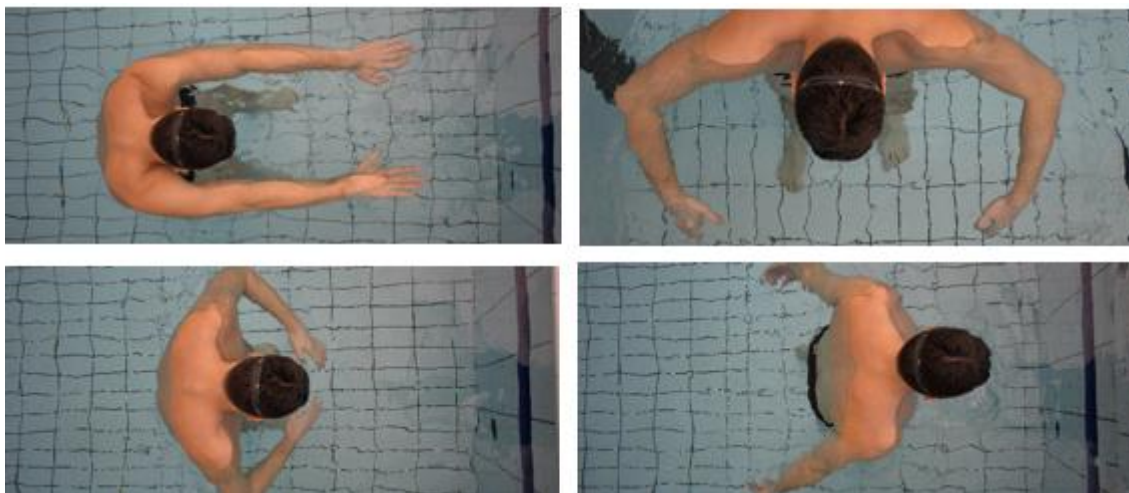
Záber pažami v stoj

Cieľ

- Naučiť sa správne vykonať celý záber pažami

Postup

1. Postavte sa na dno plaveckého bazéna tak, aby ste hladinu vody mali pod úrovňou hrudníka. Tvárová časť hlavy sa nachádza vo vode. Pozerajte sa na dno bazéna. Paže sú v predpažení a ležia na hladine vody o niečo širšie ako ramená s dlaňami smerujúcimi nadol. Palce sú o niečo nižšie ako malíčky.
2. Vystrite paže v lakt'och, aby ste si predĺžili dráhu záberu. Ohnite zápästie tak, aby prsty na ruke boli nižšie ako zápästia a smerujte ich von od pozdĺžnej osi tela. Potom ruka tlačí vodu smerom vzad a nie ku dnu bazéna. Počas záberu pažami by mali byť lakte vyššie ako ruky (záberová fáza – prit'ahovanie). Akonáhle sa ruky dostanú k tvári, začnú vykonávať pohyb smerom dovnútra a vzad, takže sú bližšie ako na začiatku – východiskové postavenie paží.
3. Keď paže začnú nachádzať úroveň ramien, vytvoria v lakt'och pravý uhol. Ďalej ruky pokračujú po esovitej dráhe smerom von a vzad k hladine vody (záberová fáza – odtlačanie). Pod bruchom by mali byť ruky v najbližšom bode, bližšie ako lakte. Pohyb paží je ukončený, keď sa paže postupne vystierajú v lakt'och smerom vzad (Obrázok 5).
4. Nadýchnite sa a vráťte paže a hlavu do východiskovej polohy. Zopakujte technické cvičenie zamerané na paže viac krát. Neustále premiestňujte paže s rukami tak, aby tlačili vodu smerom vzad a nie ku dnu bazéna. Vykonajte niekoľko rýchlych záberov tak, aby ste nemali problém s udržaním sa v stoji.



Obr. 5 Záber pažami v stoji (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Hlava sa pohybuje zhora nadol – skúste zatlačiť pažami na vodu tak, aby vytvorili tlak smerom vzad, a tým bude mať telo tendenciu pohybovať sa vpred.
2. Ruky sa pod bruchom dotýkajú – správne umiestnené ruky by mali smerovať ku dnu bazéna. Uistite sa, že záber nevedú lakte. Počas záberu by mali byť pevné a vo vysokej polohe.

Otázniky

Cieľ

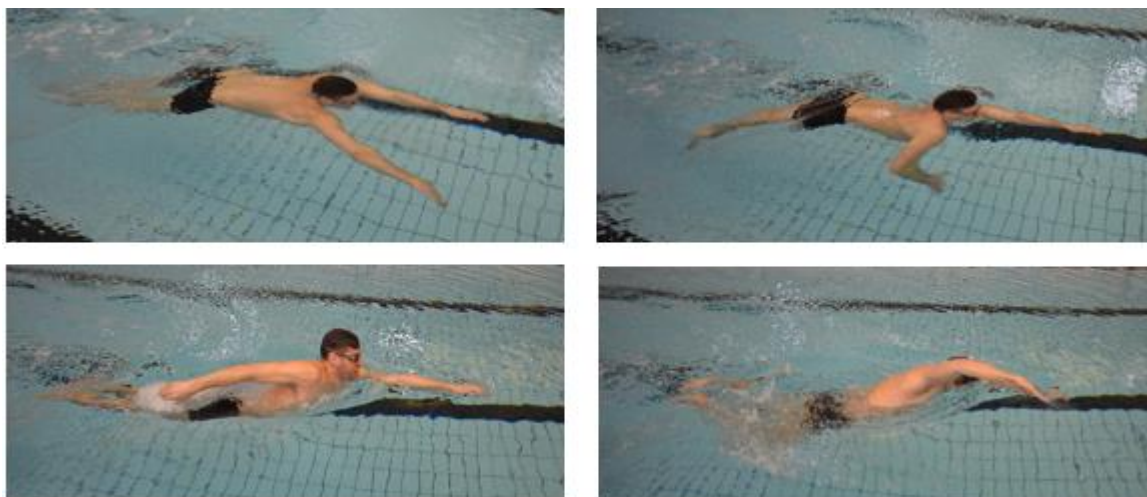
- Zdokonaľiť fázu záberu – široké, úzke, hlboké, plytké

Postup

1. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna s tvárovou časťou hlavy pod vodou a pažami natiahnutými vpred na šírku ramien. Zatiaľ čo splývate, vykonajte jeden motýlikový

záber pažami po dráhe otáznika. Paža kopíruje dráhu otáznika, respektíve zrkadlovú dráhu otáznika. Akonáhle sa paža nachádza vo fáze vytiahnutia, ramená a hlava sa nachádzajú najvyššie (nad hladinou vody), nadýchnite sa. Potom sa paža pohybuje vystretá smerom vpred do východiskového postavenia.

2. Ďalší záber vykonajte tou istou pažou. Počas zaberania nezabudnite aj na motýlikové vlnenie. Keď sa paža ňahuje smerom dopredu, hrudník je ponorený mierne pod hladinou vody a dolné končatiny by sa mali pohybovať smerom nadol. Na konci záberu vo fáze vyťahovania by mal byť hrudník v čo najvyššej polohe, pričom dolné končatiny vykonajú opäť pohyb smerom nadol. Je potrebné mať na pamäti, že motýlikove vlnenie nevychádza z oblasti kolien. Technické cvičenie zopakujte niekoľko krát. Na záber jednej paže pripadajú dve motýlikové vlnenia.
3. Pokračujte v technickom cvičení a zamerajte sa na to, aby ste počas zaberania paže vykonávali rytmické vlnenie a smerovalo vzad. Preplavte jednou pažou až na druhú stranu plaveckého bazéna a späť vykonajte technické cvičenie druhou pažou.
4. Technické cvičenie zopakujte niekoľko plaveckých bazénov. Snažte sa udržať vysokú polohu bokov a načasovanie pohybu dolných končatín smerom nadol na začiatku a konci záberu pažami. Mali by ste cítiť, ako sa vlníte celým telom. Vlnenie napomáha „zachyteniu vody“ vo fáze záberu pažou a rovnako tak i pri dotláčaní pažou smerom vzad. To isté technické cvičenie môžeme vykonať s jednou pažou v pripažení (Obrázok 6).



Obr. 6 Zaberanie jednou pažou (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Naklonenie na jednu stranu – skúste sa zamerať na fázu prenosu, a to konkrétne na jej rýchlosť a výšku paže.
2. Na začiatku zaberania sú ruky otočené dovnútra – na prípravnú a prechodnú fázu nadväzuje záberová fáza, preto správne prevedenie týchto fáz je veľmi dôležité. Ruky by mali vstupovať do vody na šírku ramien alebo o niečo širšie, pričom dlane by mali smerovať dopredu a mierne von. V tejto pozícii je veľmi dôležité, aby boli lakte vystreté.

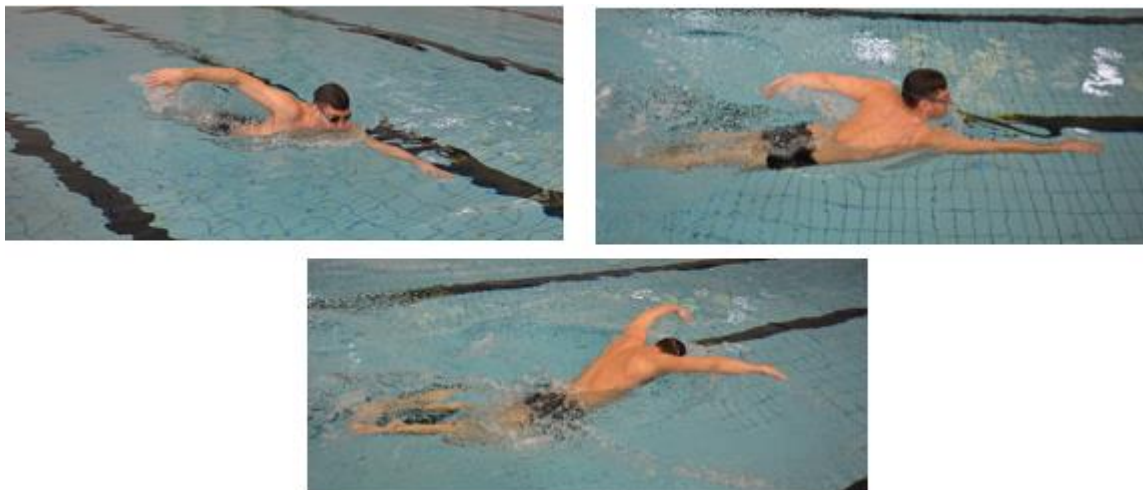
Rozložená súhra

Cieľ

- Zdokonaliť dráhu záberu počas plávania motýlikom
- Zamerať sa na fázu odtlačania
- Zachytiť správny motýlikový rytmus

Postup

1. Odrážte sa od okraja plaveckého bazéna s tvárovou časťou hlavy pod hladinou vody a pažami vo vzpažení na šírku ramien. Jedna paža sa nachádza vpredu a druhou vykonajte motýlikový záber s vlnením. Zamerajte sa na zrýchlenie záberu na konci fázy odtlačania a vyťahovania. Nadýchnite sa počas fázy vyťahovania, pričom v druhej polovici, keď sa paže dostávajú cez úroveň ramien, sa hlava ponára do vody.
2. Akonáhle sa paža nachádza v prípravnej fáze, dolné končatiny by mali vykonať pohyb smerom nadol. Počas tohto pohybu začne zaberat' druhá paža, pričom druhý kop sa vykoná vo fáze odtlačania. Potom nasleduje fáza vytiahnutia a prenosu.
3. Po dokončení prenosu druhou pažou zaberte obidvoma pažami naraz. Akonáhle sa paže natiahnu smerom vpred, dolné končatiny vykonajú prvé vlnenie. Ďalej pokračujte pažami po dráhe otáznika, respektíve v jeho zrkadlovej podobe. Druhé vlnenie vykonajte v závere záberovej fázy, čím napomôžete zrýchleniu paží na konci tejto fázy, a tak uľahčíte jeho pohyb pri prenose.
4. Zopakujte túto postupnosť. Záber jednej paže, potom druhej a následne na to vykonajte záber obidvoma pažami. Skúste udržať určitú rytmickosť počas zaberania pažami a vlnením. Technické cvičenie zopakujte niekoľko plaveckých bazénov (Obrázok 7).



Obr. 7 Rozložená súhra (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Paže v prípravnej fáze ihneď klesajú – paže by sa po vstupe do vody mali natiahnuť smerom vpred a až potom nasledujú ďalšie fázy.
2. Nie je isté, kedy počas zaberania oboma pažami je potrebné sa nadýchnuť - počas záberu obidvoma pažami sa v tomto technickom cvičení nádych nevykonáva

Balansovanie na hrudníku

Cieľ

- Vyhnúť sa plochej polohe tela počas plávania motýlikom
- Nasmerovať hybnosť tela do ďalšieho záberu

Postup

1. Odrážte sa od steny plaveckého bazéna. Zachovajte si pevný trup. Ak sa hlava a ramená nachádzajú v najvyššej polohe, nadýchnite sa a preneste paže smerom vpred. Všimnite si, že nádych je celkom automatický, pretože je to v tejto polohe prirodzené.

2. Vykonaňte ďalší záber pažami a opäť sa nadýchnite vtedy, keď sa nachádzate v najvyššom bode. Pokúste sa zastaviť v tejto polohe. Všimnite si, že pohyb tela vpred sa rýchlo zastaví. Preto je potrebné, aby ste sa zamerali aj na fázu prenosu paží smerom vpred a na to nadviazali prípravnú fázu.
3. Počas ďalšieho záberu pažami sa snažte zrýchliť fázu nádychu a prenosu. Všimnite si, že aby ste nadobudli správnu polohu tela smerom nadol, potrebujete vykonať určité kroky. Musíte adekvátne zapojiť hornú časť tela, pretože bez nej bude pohyb smerom vpred plochým, a tým stratí telo určitú hybnosť do ďalšieho záberu pažami. Skúste to znovu. Zrýchlite fázu nádychu a prenosu paží smerom vpred a za pomoci trupu a ramien by ste mali dosiahnuť optimálnu polohu tela v prípravnej fáze, pričom hrudník začne klesať pod vodu (poloha tela šikmo nadol). V tomto momente by mala byť panva vyššie ako hlava. Mali by ste cítiť určitý tlak vody na hrudníku, až pokým nezačnete vykonávať ďalší záber pažami.
4. Vykonaňte ďalší záber pažami. Zrýchlite fázu nádychu a prenosu a potom zámerne využívajte v oveľa väčšej miere zapájanie trupu a ramien počas fázy prenosu, aby telo prešlo do šikmej polohy smerom nadol, pričom panva je vyššie ako hrudník a hlava. Skúste pocítiť, ako sa telo pohybuje smerom vpred. Pokračujte v tomto technickom cvičení niekoľko plaveckých bazénov (Obrázok 8).



Obr. 8 Balansovanie na hrudníku (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Nie je možné pocítiť polohu tela smerom nadol – uistite sa, že počas celého záberu je panva vo vysokej polohe. Počas pohybu tela smerom nadol (prípravná fáza) by panva mala byť vyššie ako hlava.
2. Na konci prípravnej fázy sa telo plavca nachádza príliš hlboko – snažte sa nevykonávať prípravnú fázu príliš dlho. Hrudník by mal klesať iba do tej doby, kým má telo určitú hybnosť. Potom by ste mali vykonať ďalší záber pažami.

Literatúra

- Bay, S. (2016). *Swimming: steps to success*. Human Kinetics.
- Lucero, B. (2008). *The 100 best swimming drills*. Boss druck und medien.
- Lucero, B. (2013). *100 more swimming drills*. Boss druck und medien.
- Lynn, A. (2006). *Swimming – technique, training, competition strategy*. Crowood Press.
- Maglischo, E. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- Parnell, L. (2013). *Swimmer, coach & parent guide to swimming technique*. Lewis Parnell Ltd.
- Ružbarský, P., & Turek, M. (2006). *Didaktika, technika a tréning v plávaní*. PU v Prešove.
- Young, M. (2013). *How to swim front crawl*. Educate alearn publishing.

SYMETRICKÉ PLAVECKÉ SPÔSOBY II. TECHNICKÉ CVIČENIA OD POLOHY TELA K PAŽIAM

Ivan MATÚŠ

(Katedra edukológie športov FS PU Prešov)

ivan.matus@unipo.sk

Plavecký spôsob prsia je zo všetkých plaveckých spôsobov najpomalší. Spôsobuje to najmä poloha tela, ktorá počas jedného záberového cyklu kolíše a technika plávania prsiami, ktorá vytvára veľké odporové hodnoty vo vodnom prostredí. Napríklad, prenos paží väčšina plavcov vykonáva tak, že paže vystierajú pod hladinou vody alebo na hladine, čo zapríčiňuje vytváranie záporného odporu. Napriek tomu sú plavci schopní počas záberu vyvinúť relatívne značné hodnoty propulzívnej sily (Colwin, 2002; Maglischo, 2003; Ružbarský a Turek, 2006; Hannula & Thornton, 2012; Riewald a Rodeo, 2015).

Poloha tela

Správna poloha tela je neoddeliteľnou súčasťou pre efektívne plávanie v plaveckom spôsobe prsia. Rovnako ako pri plávaní kraulom, respektíve znakom, správna poloha tela vychádza z jeho telesného jadra. Rozdiel medzi týmito plaveckými spôsobmi a prsiami je ten, že telo nevykonáva rotačné pohyby, ale vertikálny pohyb zdola nahor. Cieľom nasledujúcich technických cvičení zameraných na polohu tela v prsiach je naučiť sa správne využívanie telesného jadra pre zlepšenie vznášania sa vo vodnom prostredí s využitím tejto polohy do splývania počas plávania prsiami (Maglischo, 2003; Lynn, 2006; Lucero, 2008; Lucero, 2013; Young, 2013; Parnell, 2013; Bay, 2016).

Zmeny polohy tela – X, obrátené V, I

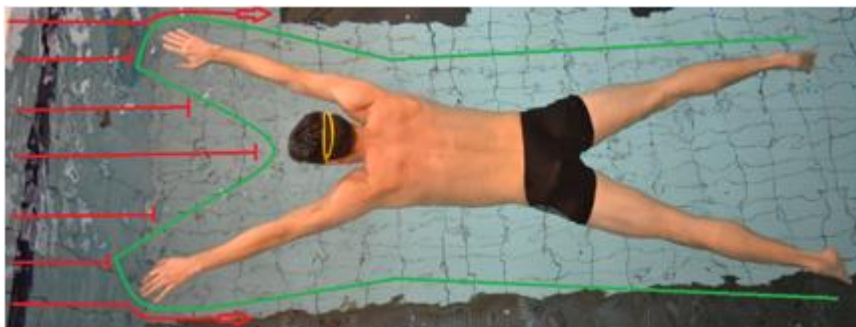
Cieľ

- Eliminovať odpor vodného prostredia
- Správna poloha tela počas splývania
- Efektívne zapojiť telesné jadro

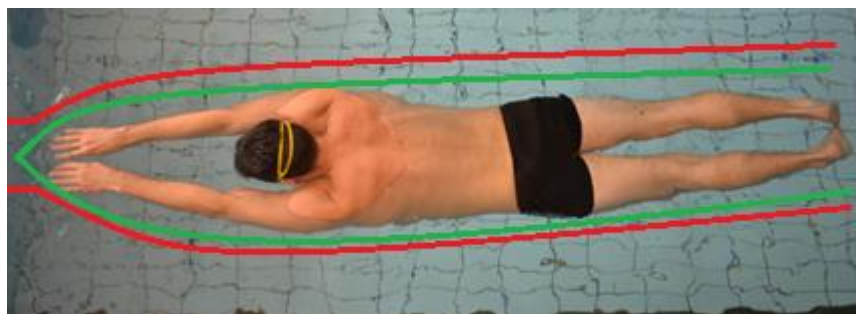
Postup

1. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna tak, aby paže a dolné končatiny boli od seba v tvare písmena „X“ (Obrázok 1). Tvárová časť hlavy sa nachádza vo vode a pohľad smeruje vpred, na koniec bazéna. Splývajte dotedy kým nezastavíte, pričom si všimnite, akú vzdialenosť ste presplývali.
2. Zopakujte technické cvičenie, ale pohľad nasmerujte na dno bazéna, mierne vpred. Splývajte dotedy, kým nezastavíte. Opäť si všimnite, akú vzdialenosť ste presplývali. Presplývaná vzdialenosť by mala byť dlhšia, pretože zmenou polohy hlavy ste sa dostali na hladinu vody, a tým sa zmenšil odpor vodného prostredia počas splývania.
3. Opäť sa odrazte od steny plaveckého bazéna s dolnými končatinami v tvare obráteného písmena „V“, ale s vystretými pažami v lakt'och vedľa hlavy, ktoré sú spojené palcami a ukazovákmi rúk. Splývajte dotedy, kým nezastavíte. Všimnite si, že presplývaná vzdialenosť je znovu o niečo dlhšia. Je to spôsobené tým, že sa paže zúžili, a preto telo prechádza vodným prostredím efektívnejšie.
4. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna s pažami vystretými v lakt'och za hlavou spojenými rukami. Po odraze spojte aj dolné končatiny do tvaru písmena „I“ (Obrázok 2). Všimnite si, že ste znovu presplývali dlhšiu vzdialenosť, pretože prinožením ste zmenšili odpor vodného prostredia.

5. Zopakujte predchádzajúce technické cvičenie a zamerajte sa na telesné jadro. Splývajte dovedy, kým nezastavíte. Mali by ste presplývať najdlhšiu vzdialenosť, pretože vytvorením priamky z tela, by mal byť odpor vodného prostredia najmenší. Toto je správna základná poloha tela pre splývanie na prsiach.



Obr.1 Poloha tela na prsiach v tvare obráteného písmena „X“



Obr. 2 Poloha tela na prsiach v tvare písmena „I“
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Je ťažké odraziť sa od steny bazéna s dolnými končatinami v tvare obráteného písmena „V“ a prejsť do písmena „I“ - pri odraze od steny bazéna by mali byť dolné končatiny na šírku ramien. Po odraze od steny bazéna sa snažte dolné končatiny spojiť tak, aby nenarazili do seba.
2. Ak je chrbtica v priamke, zadok smeruje nahor – snažte sa vytvoriť rovnú chrbticu a zapojte pritom brušné svaly tak, aby sa vytvorila efektívna pozícia tela od hlavy po špičky chodidiel.

Pohyb dolných končatín

Na rozdiel od ostatných plaveckých spôsobov, u niektorých plavcov je pomer sily dolných končatín a paží vyrovnaný, alebo je v prospech dolných končatín. Cieľom nasledujúcich technických cvičení je naučiť sa správne ohýbať kolená a chodidlá pri prsiarskych kopoch, tým zefektívniť pohyb smerom vpred, a tak minimalizovať odpor vodného prostredia (Maglischo, 2003; Lynn, 2006; Lucero, 2008; Lucero, 2013; Young, 2013; Parnell, 2013; Bay, 2016).

Prsiarske kopy na chrbte

Cieľ

- Zdokonaliť záberovú fázu dolných končatín
- Pochopiť pohyb dolných končatín - bez ohnutia v panve

Postup

1. Lahnite si na chrbát. Odrazte sa od dna plaveckého bazéna s pažami v pripažení. Dolné končatiny sú vystreté a nachádzajú sa vedľa seba s chodidlami dotýkajúcimi sa o seba palcami. Ohnite dolné končatiny v kolennom kĺbe a snažte sa pritiahovať päty k sedacím svalom tak, že počas tejto dráhy budete vytáčať chodidlá smerom von. Akonáhle dolné končatiny ukončia fázu pritiahnutia, nasleduje záberová fáza, kde predkolenia vykonávajú dráhu po oblúkoch a vnútorná strana predkolenia a chodidiel tlačia vodu vzad, aby telo smerovalo vpred. Kop končí vo fáze splývania s vystretými dolnými končatinami (Obrázok 3).
2. Pokračujte v rovnakom rytme, pričom sa zamerajte najmä na kolená, aby nevychádzali z vody von. Tento pohyb spôsobuje vlny, ktoré prechádzajú cez tvárovú časť hlavy, a tak sa môže stať, že voda môže upchať dýchacie cesty (Obrázok 4). Ak nastane takáto situácia, skúste opakovať tento pohyb tak, že počas pritiahovania budete vykonávať pohyb pomalšie, aby ste registrovali, kde sa nachádzajú kolená.
3. Počas prsiarskych kopov na chrbte dbajte na to, aby kolená neboli širšie ako ramená, ale na druhej strane, aby neboli užšie ako panva. Všimnite si, že kolená tvoria oporný bod pre predkolenie a chodidlá vytočené v členkoch.
4. Akonáhle ste schopný vykonať niekoľko prsiarskych kopov za sebou bez ohybu v panve a ste schopný udržať určitú stabilnú polohu tela (kolená pod hladinou vody), skúste kopat' s väčšou silou. Mali by ste byť schopný vyprodukovať väčšiu propulziu s dlhším splývaním na chrbte. Technické cvičenie niekoľko krát zopakujte. Modifikáciou môžu byť paže vo vzpažení za hlavou.



Obr. 3 Prsiarske kopy na chrbte – správna poloha



Obr. 4 Prsiarske kopy na chrbte – nesprávna poloha
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Nejde pritiahnúť päty k sedacím svalom – skúste ohnúť dolné končatiny viac v kolenách bez prehnutia v panve. Päty by mali byť najnižším bodom.

2. Kolená sa nachádzajú viac od seba ako chodidlá –znamená to, že chodidlá sa nachádzajú uprostred. Snažte sa o to, aby kolená neboli širšie ako ramená. Chodidlá a predkolenia by mali vykonať záberovú fázu po polkruhovitej dráhe a nie po priamke, pričom tento pohyb je zrýchľovaný.

Vertikálne prsiarske kopy

Cieľ

- Zdokonalit' záberovú fázu dolných končatín

Postup

1. Nájdite si hĺbku vody, ktorá by bola o niečo vyššia ako vy. Začnite vykonávať pohyby pažami tak, aby ste sa vedeli udržať s hlavou nad hladinou vody.
2. Následne na to začnite vykonávať prsiarske kopy tak, že dolné končatiny ohnete v kolennom kĺbe a päty budete priťahovať k sedacím svalom. Musíte vykonať silné a rýchle kopy bez ohnutia v panve. Vaše telo by malo vykonávať pohyb vo vertikálnej rovine. Vyskúšajte vykonať niekoľko kopov za sebou so zvyšovaním rýchlosti kopov (Obrázok 5).
3. Akonáhle ste dosiahli optimálne vertikálne prsiarske kopy, skúste ich vykonať bez pomoci paží a to tak, že paže prekrížite a položíte na ramená. Skúste sa v tejto polohe s hlavou hore udržať približne 30 sekúnd (Obrázok 6).
4. Ak ste zvládli predchádzajúci bod, skúste po vertikálnych prsiarských kopoch upažiť a zohnúť paže do pravého uhla, pričom iba predlaktie sa nachádza nad hladinou vody. Opäť skúste v tejto polohe s hlavou hore vydržať 30 sekúnd.



Obr. 5 Vertikálne prsiarske kopy s dopomocou paží



Obr. 6 Vertikálne prsiarske kopy bez dopomoci
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Nie je možné dostať sa nahor – skúste použiť rýchlejší a silnejší kop smerom von a potom dovnútra. Sledujte, či sú kolená stabilné.

2. Bolesť kolien – vo všeobecnosti sa zaťažujú kolenné kĺby počas prsiarskych kopov viac, ako pri pohyboch dolnými končatinami v ostatných plaveckých spôsoboch. Skúste si upraviť svoje kolenná, aby to bolo bezbolestné (o niečo viac od seba). Ak kolenná počas tohto technického cvičenia stále bolia, vynechajte ho.

Paže

Technika prsiarskych paží sa do súčasnej podoby vyvíjala niekoľko desaťročí. Súčasnú poznatky poukazujú na fakty, že prsiarke kopy produkujú väčšiu silu ako záber pažami, ale u niektorých prsiarov to môže byť vyrovnané, dokonca i opačné. Cieľom nasledujúcich technických cvičení zameraných na prsiarske paže je naučiť sa skombinovať záber pažami s dýchaním (Maglischo, 2003; Lynn, 2006; Lucero, 2008; Lucero, 2013; Young, 2013; Parnell, 2013; Bay, 2016).

Záber pažami do strany

Cieľ

- Zdokonaľiť prípravnú fázu – záber do strany
- Zdokonaľiť polohu na prsiach
- Udržať vysoký lakeť

Postup

1. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna s pažami vo vzpažení tak, aby boli vystreté v lakt'och. Tvárová časť hlavy sa nachádza vo vode. Vytvorte si optimálnu polohu na hladine vody. Ak je to potrebné, vykonajte prsiarky kop. Ruky by mali byť ponorené pod hladinou vody. Otočte dlane rúk a odtlačte vodu smerom von tak, aby boli ruky v zápästí spevnené. Palce sú nasmerované nadol a malíčky smerujú nahor (Obrázok 7).
2. Po odtlačení vody rukami smerom von by rozsah záberu paží mal byť o niečo väčší ako je šírka ramien. Následne na to pretočte ruky tak, že palce budú smerovať nahor a malíčky nadol, pričom vodu budete odtláčať svojimi rukami dovnútra, k sebe (Obrázok 8).
3. Pred tým, ako sa paže priblížia tesne k sebe, opäť pretočte dlane a odtláčajte rukami vodu smerom von. Pokúste sa tak vytvoriť určitý rytmus pažami aspoň po dobu jednej minúty. Ak sa chcete počas technického cvičenia nadýchnuť, zakloňte hlavu a vykonajte nádych.
4. Akonáhle ste technické cvičenie zvládli, pokúste sa vykonať zábery pažami rýchlejšie s pevnými zápästiami a vysokými lakt'ami, pričom je potrebné sledovať dráhu pohybu paží.
5. Bez zvýšenia šírky a hĺbky záberu paží a bez prsiarskych kopov, (resp. bez zvýšení ich počtu) sa snažte pažami vytvoriť pohyb vpred. Zápästie rúk by malo byť spevnené a lakťe by sa mali nachádzať počas zaberania vyššie ako ruky. Skúste takto preplávať niekoľko plaveckých bazénov.



Obr. 7 Záber pažami smerom von



Obr. 8 Zaberanie pažami smerom dovnútra
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Ruky počas záberu vytvárajú bubliny – znamená to, že paže s rukami nie sú dostatočne ponorné pod hladinou vody, a tak je zaberanie pažami neúčinné. Snažte sa držať paže s rukami úplne ponorené pod úrovňou hladiny vody.
2. Nedochádza k pohybu – presvedčte sa, či sú lakte a zápästia pevné. Skúste zvýšiť rýchlosť paží. Skontrolujte, či sú paže s rukami pod úrovňou hladiny vody.

Variabilný prsiarsky záber

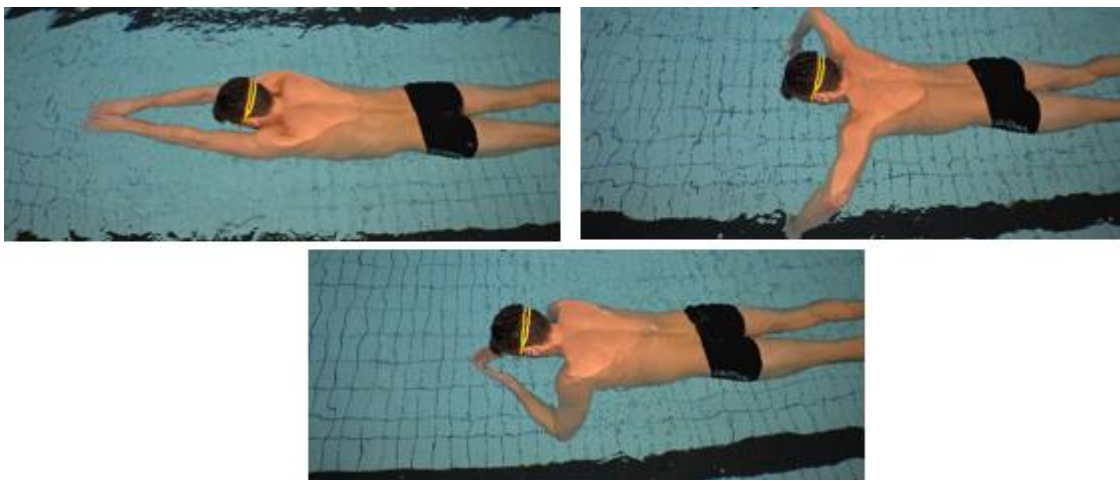
Cieľ

- Zdokonaľiť záber pažami
- Znížiť odpor vodného prostredia

Postup

1. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna s pažami vo vzpažení tak, aby boli vystreté v lakt'och. Vykonajte štyri zábery pažami s tvárou vo vode. Snažte sa sledovať dráhu paží. Prsiarsky kop vykonajte vtedy, keď sa paže vrátia do svojej východiskovej polohy.
2. Po štyroch prsiarskych cykloch sa nadýchnite. Paže zaberajú iba do šírky, pokým ich budete vidieť v zornom poli. Po každom zábere sa paže vrátia do východiskovej polohy. Všimnite si, že ak paže zaberajú užšie, čas pohybu paží do východiskovej polohy je kratší (Obrázok 9).
3. Nadýchnite sa a opäť vykonajte štyri zábery pažami, pričom sa snažte sledovať všetky fázy pažami, ako i šírku a hĺbku počas zaberania a vystierania paží do východiskovej polohy. Prsiarsky kop vykonajte vždy, keď sa paže vrátia do východiskovej polohy.
4. Opäť sa nadýchnite a vykonajte štyri zábery. Snažte sa o zmenšenie hĺbky paže počas zaberania. Všimnite si, že ak paže zaberajú v menšej hĺbke, čas pohybu paží do východiskovej polohy je kratší.

5. Znovu sa nadýchnite a vykonajte štyri zábery pažami tak, aby sa paže počas vystierania smerom vpred nachádzali na úrovni očí. Technické cvičenie zopakujte niekoľko bazénov.



Obr. 9 Záber pažami bez nádychu (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Nie je možné pocítiť pohyb vpred – technické cvičenie je zamerané hlavne na udržanie plynulého záberu pažami so zrkovou kontrolou, čím by sa mal znížiť odpor vodného prostredia a rovnako tak i vynaložené úsilie.
2. Nie je vidno záber (paže sa nachádzajú pod hrudníkom) – snažte sa udržať paže počas celého záberu tak, aby ste ich mali v zornom poli.

Strelec

Cieľ

- Zdokonaľiť fázu vystierania – akcelerácia
- Odstrániť prestávku medzi fázou záberu a vystierania

Postup

1. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna v optimálnej polohe na prsiach s vystretými pažami pred sebou. Vykonajte prípravnú fázu. Počas prsiarskeho záberu sa snažte mať ruky v zápästí spevnené, lakty vysoké, pričom v poslednej fáze záberu sa ruky paží nachádzajú oproti sebe tak, ako keby ste sa modlili. Toto je pozícia vhodná pre nádych (Obrázok 10).
2. Ďalej nasleduje pohyb paží smerom vpred, pričom je potrebné, aby medzi fázou záberu a vystierania nebola prestávka. Po dokončení záberovej fázy je potrebné ihneď vystierať paže smerom vpred s hrudníkom a hlavou smerujúcou nadol. Niekde v polovici fázy vystierania nasleduje prsiarky kop. Skúste splývať v tejto polohe tri až päť sekúnd.
3. Opäť vykonajte ďalší prsiarky záber s čo najmenšou prestávkou medzi fázou záberu a vystierania. Na konci fázy vystierania skúste spojiť ruky tak, ako keby ste strieľali z pištole. Všimnite si, že čím sa lakty viac približujú k sebe, tým je hybnosť tela väčšia.
4. Pokračujte v tomto cvičení s čo najužšími laktami počas fázy vystierania, čím budete znižovať odpor tela vo vodnom prostredí. Po každom cykle splývajte tri až päť sekúnd.



Obr.10 Strelec (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Počas fázy záberu a vystierania vzniká pauza – musíte si uvedomiť, že medzi týmito fázami „modlenie“ nemôžete paže zastaviť. Paže musia plynule prechádzať z jednej fázy do druhej.
2. Pri vystieraní paže smerujú nahor – presvedčte sa, či sú ramená, lakty a ruky nasmerované vpred. Skontrolujte si pohyb vystierania paží vpred, pričom by paže nemali ísť nahor.

Prsia s motýlikovým vlnením

Cieľ

- Zdokonaľiť rytmus prsiarskeho cyklu

Postup

1. Odrazte sa od steny bazéna s pažami vystretými pred sebou s pohľadom mierne vpred na dno bazéna. Spevnite sa v trupe a vykonajte šesť motýlikových vlnení, ktoré ale viac vychádzajú z kolien tak, aby sa chodidlá pohybovali zhora nadol. Pri tomto pohybe si všimajte, že aktívna poloha smerom vpred je podobná pohybu pri plávaní prsiami.
2. Po šiestich vlneniach pridajte prsiarske paže. Na konci fázy zaberania sa nadýchnite a počas fázy vystierania je potrebné, aby ste vykonali aktívne vlnenie smerom dozadu a nadol, ale cez kolenné kĺby. Celý cyklus paží s motýlikovým vlnením by mal byť vykonaný bez prestávky.
3. Pokračujte v striedaní prsiarskych paží s motýlikovým vlnením so zameraním sa na časovanie medzi pažami a vlnením. Vlnenie by malo začínať vtedy, keď sa nachádzate v tom najvyššom bode, pričom paže začínajú fázu vystierania (Obrázok 11).
4. Po odplávaní niekoľkých plaveckých bazénov môžete skúsiť zapojiť dve motýlikové vlnenia na jeden záber pažami. Prvé vlnenie by malo byť počas záberu pažami a malo by napomôcť nádychu, druhé vlnenie by malo nasledovať do fázy vystierania, pričom sa dosiahne optimálna rýchlosť splývania. Všimajte si najmä to, ako vlnenie napomáha celému prsiarskemu cyklu.



Obr. 11 Prsia s motýlikovým kopom (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. Strata rytmu po niekoľkých prsiarskych záberoch – zamerajte sa najmä na načasovanie medzi jedným alebo dvoma vlneniami a záberom. Prvé vlnenie by malo byť počas fázy zaberania pažami, kedy horná časť tela vychádza z vody von a druhé počas fázy vystierania. Ak sa naruší rytmus plávania, zastavte a začnite od začiatku.
2. Vytvára sa pauza medzi fázou záberu a vystierania – znamená to, že obidve vlnenia spravíte príliš skoro. Prvé vlnenie by sa malo vyskytnúť vo fáze zaberania (nádych) a druhé vlnenie by malo nasledovať do fázy vystierania.

Záber, nádych, kop a splývanie s vydychovaním

Cieľ

- Zdokonaľiť správne časovanie medzi jednotlivými časťami tela
- Nevykonávať jeden prsiarky cyklus za druhým

Postup

1. Ako prvé si povedzte tieto štyri slová – záber, nádych, kop a splývanie s vydychovaním. Každé slovo niečo označuje. „Záber“ označuje záber pažami počas ktorých sa horná časť tela dostáva smerom nahor. „Nádych“ znamená nadýchnutie sa počas zaberania (Obrázok 12). „Kop“ označuje kop dolnými končatinami a „splývanie s vydychovaním“ označuje efektívnosť vykonania predchádzajúcich fáz (Obrázok 13).
2. Odrazte sa od steny plaveckého bazéna a pripravte sa na plávanie prsiami. V rýchlosti si opäť vyslovte kroky, ktoré máte vykonať a to záber, nádych, kop a splývanie s vydychovaním. Následne na to vykonajte pohyb v spomalenom pohybe a s opakovaním pohybov v mysli. Správne načasovanie by malo spočívať v dlhšom splývaní s vydychovaním, oproti predchádzajúcim krokom.
3. Zopakujte to v ďalšom cykle, pričom by ste tento rytmus mohli zmeniť na poradie záber, nádych a potom kop a splývanie s vydychovaním.
4. Akonáhle ste takto schopný vykonať jeden záber za druhým, zrýchlite celý rytmus. Všimnite si, že záber pažami začína ako prvý a prekrýva sa s nadychovaním vo fáze zaberania pažami. Potom by ste mohli zmeniť poradie na záber, nádych a potom kop so splývaním a vydychovaním.
5. Vykonajte predchádzajúci bod niekoľko plaveckých bazénov a všimnite si, že celé telo tvorí jednu priamku, ktorá je ukončená prsiarskym kopom. Takže opäť časovanie môžete upraviť na záber, nádych a potom kop a splývanie s vydychovaním, pričom splývanie s vydychovaním je vtedy, keď sa dolné končatiny nachádzajú vedľa seba na konci kopu.
6. V tomto časovaní (záber, nádych, kop a splývanie s vydychovaním) pokračujte niekoľko plaveckých bazénov.



Obr. 12 Záber s nádychom



Obr. 13 Splývanie s vydychovaním (Zdroj: vlastné spracovanie)

Problémy

1. K nádychu dochádza skoro – pokúste sa vytiahnuť pažami smerom dopredu a hore bez akéhokoľvek pohybu hlavou. Tým by sa mali zachovať všetky časti počas zaberania, pretože telo sa bude pohybovať v jednej línii.
2. Spojenie záberu s kopom – ak je prsiarsky kop vykonaný spolu so záberom, tak je pravdepodobné, že nádych bude vykonaný neskôr, a zníži sa tak i propulzia prsiarskeho kopu. Je potrebné, aby ste sa zmerali ako prvé na paže, ktoré vytiahnu telo smerom dopredu a hore, a až potom vykonali efektívny prsiarsky kop.

Literatúra

- Bay, S. (2016). *Swimming: steps to success*. Human Kinetics.
- Colwin, C., M. (2002). *Breakthrough swimming*. Human Kinetics.
- Hannula, D., & Thornton, N. (2012). *The swim coaching bible*. Human Kinetics.
- Lucero, B. (2008). *The 100 best swimming drills*. Boss druck und medien.
- Lucero, B. (2013). *100 more swimming drills*. Boss druck und medien.
- Lynn, A. (2006). *Swimming – technique, training, competition strategy*. Crowood Press.
- Maglischo, E. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics
- Parnell, L. (2013). *Swimmer, coach & parent guide to swimming technique*. Lewis Parnell
- Riewald, S., & Rodeo, D. (2015). *Science of swimming faster*. Human Kinetics.
- Ružbarský, P., & Turek, M. (2006). *Didaktika, technika a tréning v plávaní*. PU v Prešove.
- Young, M. (2013). *How to swim front crawl*. Educate alern publishing.

KOTÚLE – METODICKÉ RADY

Natália CZAKOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

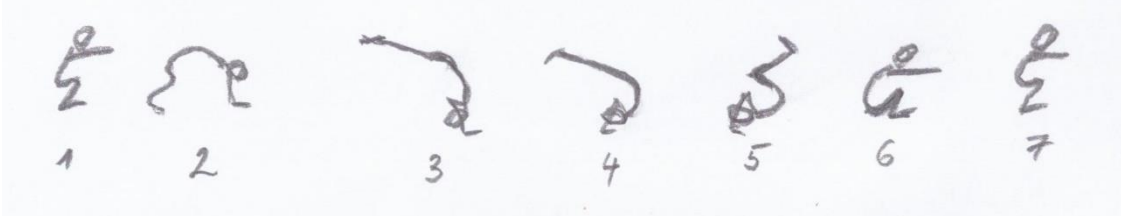
nczakova@ukf.sk

Kotúle patria medzi základné akrobatické tvary, ktoré nájdeme nielen v telesnej a športovej výchove, ale aj v reálnom živote. Zvládnutie pádu v zime, v športe (kontakt so súperom) alebo počas problematickeho prekonania prekážok môžeme stlmiť pomocou pádovej techniky, ktorej súčasťou sú kotúle. Kotúle sú povinným cvičebným tvarom v ISCEDe 1-3 (www.statpedu.sk) a patria medzi základné prevratové cvičebné tvary. Ich zvládnutie je východiskom pre väčšinu náročnejších tvarov nielen v rámci akrobacie, ale aj pri cvičení na náradí.

Kotúl' vpred

Technika (viď Obr. 1)

Východiskovou polohou je drep predpažít' (1). Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred. Vystieraním dolných končatín (DK) resp. odrazom z DK presúvame ťažisko vpred a hore (2). Dohmat dľaňami je dostatočne vpred - uhol medzi trupom a pažami sa NEMENÍ od východiskovej polohy po dohmat. Nasleduje predklon hlavy – brada sa dotýka hrudnej kosti, paže sa krčia, DK sa postupne vystierajú (3). Nastáva kontakt hlavy (temenom) s podložkou, trup sa guľatí a prechádza postupne jednotlivými stavcami až po sedacie svalstvo (4). V momente ľahu vznesmo sú DK vystreté (nie je to však podmienkou) (4). Nasleduje prudké krčenie DK pod seba, trup valivú činnosť nespomaľuje, naopak uhol medzi trupom a DK sa nemení – je ostrý (čo najmenší) (5). Dlane opúšťajú podložku (využívame odtlačenie alebo odraz z rúk), hlava je stále v predklone, paže sa dostávajú do predpaženia, päty kladieme čo najbližšie k zadku (6). Kotúl' je ukončený v drepe (stoji) predpažít' (7).



Obr. 1 Kotúl' vpred – technika

Metodika

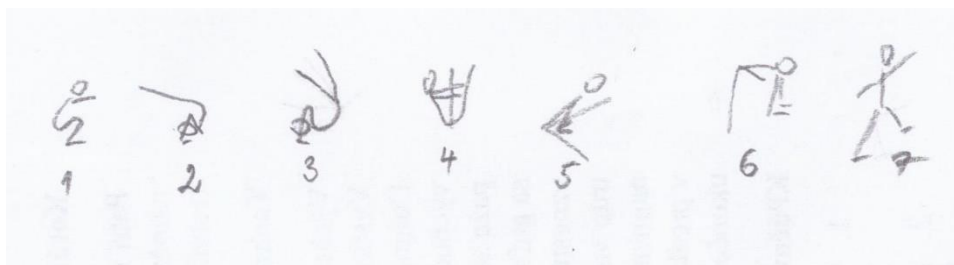
1. Ukážka kotúl'u vpred učiteľom (video, kinogramy...).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Nácviik kolísky v ľahu vzadu – nácviik zaguľ'atenia.
4. Nácviik kolísky zo sedu do sedu.
5. Nácviik kolísky zo sedu do drepu (môžeme využiť aj dvojice pre rýchlejší pohyb smerom vpred, keď dopomáhajúci chytá cvičiacemu zápästia a ľahá ho v smere pohybu).
6. Kotúl' vpred zo vzporu stojmo rozkročného (nácviik zaguľ'atenia).
7. Kotúl' vpred v zľahčených podmienkach – šikmá plocha (vrchný diel šv. debny ako východisko a odrazový mostík prekrytý žinenkou – ako miesto realizácie kotúl'u). Rýchlosť získaná šikmou plochou ako aj obmedzenie priestoru (mostíkom na polozenie chodidiel čo najbližšie k mostíku) umožní žiakom postaviť sa.

8. Kotúľ vpred na vyššej podložke (ukončenie resp. postavenie sa na nižšiu podložku).
9. Kotúľ vpred s overballom (balónom, gumenou loptou) umiestneným od začiatku tvaru až po ukončenie medzi DK (stehná) a trupom s cieľom minimálnej zmeny uhlu medzi jednotlivými časťami.
10. Kotúľ vpred s vyznačením miesta odrazu z DK aj dohmatu dlaní (príp. upozornenie detí na minimálne zmeny v uhle medzi pažami v predpažení a trupom počas odrazu a dohmatu).
11. Samostatné pokusy.

Kotúľ vpred do stoja rozkročného

Technika (viď Obr. 2)

Východiskovou polohou je drep predpažiť (1). Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred. Vystieraním dolných končatín (DK) resp. odrazom z DK presúvame ťažisko vpred a hore (2). Dohmat dľaňami je dostatočne vpred - uhol medzi trupom a pažami sa NEMENÍ od východiskovej polohy po dohmat. Nasleduje predklon hlavy – brada sa dotýka hrudnej kosti, paže sa krčia, DK sa postupne vystierajú (2). Nastáva kontakt hlavy (temenom) s podložkou, trup sa guľatí a prechádza postupne jednotlivými stavcami až po sedacie svalstvo. V momente ľahu vznesmo sú DK vystreté (2). Nasleduje prudké roznoženie DK, trup valivú činnosť nespomaľuje, naopak uhol medzi trupom a DK sa nemení – je ostrý (čo najmenší) (3,4). Dlane opúšťajú podložku (využívame odtláčenie alebo odraz z rúk), hlava je stále v predklone, dlane kladieme čo najbližšie k rozkroku súčasne s položením piat na podložku (5). Nasleduje vzpieravá činnosť paží, trup ťaháme vpred a hore. Kotúľ je ukončený v stoji rozkročnom upažiť (6,7).



Obr. 2 Technika kotúľu vpred do stoja rozkročného

Metodika

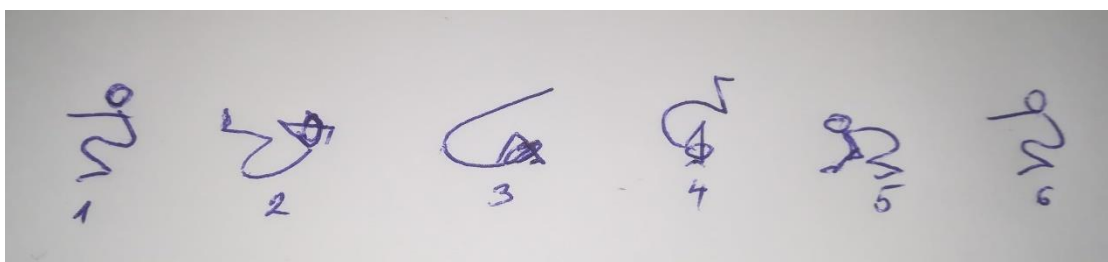
1. Ukážka kotúľu vpred do stoja rozkročného učiteľom (video, kinogramy...).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Naťahovacie cvičenia (napr. široký stoj rozkročný alebo predklon v sede roznožnom...).
4. Vytlačenie sa z dlaní v sede roznožnom do vzporu stojmo rozkročného (dôraz na kladenie dlaní čo najbližšie k rozkroku).
5. Kolíska zo sedu - nácvik roznoženia v ľahu vznesmo, návrat do vzporu sedmo roznožného so správnym kladením dlaní.
6. Kolíska zo sedu - nácvik roznoženia v ľahu vznesmo, návrat do vzporu stojmo rozkročného so správnym kladením dlaní.
7. Kotúľ vpred zo vzporu stojmo rozkročného (nácvik pretáčania) bez zmeny polohy DK do vzporu stojmo rozkročného.

8. Kotúľ vpred do stoja rozkročného v zľahčených podmienkach – vyvýšená plocha (2 žinenky na sebe). Nejednotná výška kladenia dlaní a dopad chodidiel (ťažisko je vyššie ako DK) umožní žiakom postaviť sa.
9. Kotúľ vpred do stoja rozkročného na 1 žinke – zľahčené podmienky (ukončenie resp. postavenie sa na nižšiu podložku).
10. Kotúľ vpred s vyznačením miesta odrazu z DK aj dohmatu dlaní.
11. Samostatné pokusy.

Kotúľ vzad

Technika (viď Obr. 3)

Východiskovou polohou je drep predpažiť (1). Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred. Postupným prechodom cez sed do ľahu vzadu skrčmo (2) kladieme dlane vedľa hlavy na šírku ramien. Prsty sú mierne vejárovito rozťahnuté a smerujú proti smeru pohybu. Lakte sú umiestnené v smere uloženia dlaní (nevybočujú do strán), ale zachovávajú smer valivého pohybu. Pri prechode ľahom vznesmo sú DK vystreté, brada smeruje k hrudnej kosti (3). Nasleduje vzpieravá činnosť paží smerom do zvislice so súčasným krčením DK (4). Nasleduje dopad chodidiel na podložku, paže sa vystierajú, hlava sa dostáva do predĺženia trupu (5). Kotúľ je ukončený v drepe (stoji) predpažiť (6).



Obr. 3 Kotúľ vzad – technika

Metodika

1. Ukážka kotúľu vzad učiteľom (video, kinogramy...).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Návnik kolísky v ľahu vzadu so správnym kladením dlaní.
4. Kotúľ vzad zo stoja rozkročného (návnik zaguľatenia) bez zmeny polohy DK do stoja rozkročného.
5. Kotúľ vzad v zľahčených podmienkach – šikmá plocha (vrchný diel šv. debny ako východisko a odrazový mostík prekrytý žinkou – ako miesto realizácie kotúľu). Rýchlosť získaná šikmou plochou umožní žiakom postaviť sa.
6. Kotúľ vzad s dopomocou učiteľa (chytením za boky a nadvihnutím ťažiska).
7. Samostatné pokusy.

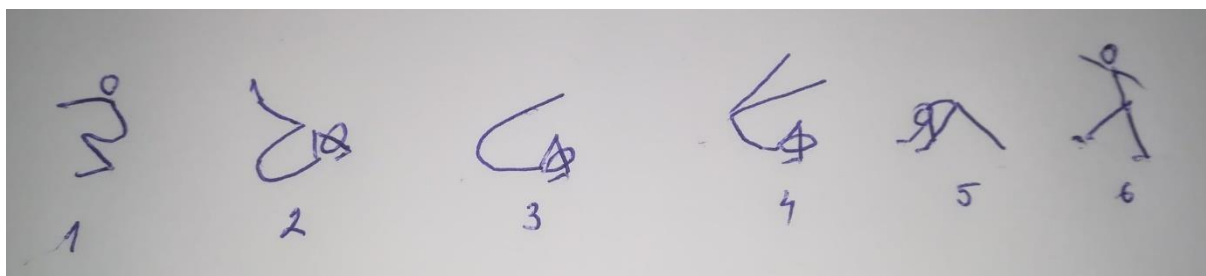
Kotúľ vzad do stoja rozkročného

Pri návniku kotúľov vzad je pre deti jednoduchšie zvládnutie kotúľu vzad do stoja rozkročného vzhľadom na prudké roznoženie, ktoré uľahčí moment vytlačania sa pažami. Preto je z pohľadu návniku vhodné začať touto formou kotúľu vzad.

Technika (viď Obr.4)

Východiskovou polohou je drep predpažiť (1). Hlava je v predĺžení trupu, pohľad smeruje vpred. Postupným prechodom cez sed do ľahu vzadu skrčmo (2) kladieme dlane

vedľa hlavy na šírku ramien. Prsty sú mierne vejárovito rozťahnuté a smerujú proti smeru pohybu. Lakte sú umiestnené v smere uloženia dlaní (nevybočujú do strán), ale zachovávajú smer valivého pohybu. Pri prechode ľahom vznesmo sú DK vystreté, brada smeruje k hrudnej kosti (3). V tomto bode sa DK prudko roznožujú, čím sa nadľahčí ťažisko. Nasleduje vzpieravá činnosť paží smerom do zvislice so súčasným roznožovaním DK do nevyhnutného rozsahu (4). Nasleduje dopad chodidiel na podložku, paže sa vystierajú, hlava sa dostáva do predĺženia trupu (5). Kotúľ je ukončený vo vzpore stojmo rozkročnom resp. stoj rozkročnom upažiť (6).



Obr. 4 Kotúľ vzad do stoja rozkročného – technika

Metodika

1. Ukážka kotúľu vzad do stoja rozkročného učiteľom (video, kinogramy..).
2. Vysvetlenie techniky a kľúčových fáz tvaru.
3. Návčik kolísky v ľahu vzadu so správnym kladením dlaní spojenom s roznožovaním v ľahu vznesmo.
4. Kotúľ vzad zo stoja rozkročného (návčik zaguľatenia) bez zmeny polohy DK do stoja rozkročného.
5. Kotúľ vzad v zľahčených podmienkach – šikmá plocha (vrchný diel šv. debny ako východisko a odrazový mostík prekrytý žinenkou – ako miesto realizácie kotúľu). Rýchlosť získaná šikmou plochou umožní žiakom postaviť sa.
6. Kotúľ vzad s dopomocou učiteľa (chytením za boky a nadvihnutím ťažiska)
7. Samostatné pokusy

Literatúra

1. statpedu (2020, 1. Október). *TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA (Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb)* Retrieved from https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna_vychova_isced2.pdf

Pokyny na publikovanie v časopise Športový edukátor

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR je 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.

Príspevky do časopisu musia byť:

- Metodického charakteru,
- Informačný príspevok,
- Odborný príspevok.

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, hlavička zhora - 1,25cm, päta zdola - 1,25cm **NÁZOV PRÍSPEVKU:** Veľkými písmenami (veľkosť 14) okraj; tučné (vystrediť). Meno malými písmenami a **PRIEZVISKO** veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť). Názov pracoviska, mesta: malými písmenami v zátvorke, okraj; (vystrediť). E-mail: pod názov pracoviska.

Príklad hlavičky:

VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné. Text príspevku: veľkosť písmen 12, Times New Roman CE, riadkovanie obyčajné (1), medzi odstavcami vynechať riadok, odsek odstavca (tab). Tabuľky, obrázky a grafy vo formáte *jpg a vystrediť. Obr. 1 Názov, Tab. 1 Názov. Literatúra vynechať 1 riadok, nečíslovať (podľa normy APA 7 - 2020) .

Príklady citovania dokumentov:

Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu a k nej prislúchajúci spôsob tvorby bibliografických odkazov. Výber prvkov popisu a všeobecne platné zásady pre tvorbu bibliografického odkazu. Predpísané údaje pre citovanie dokumentu, vyberáme z nasledovných zdrojov na dokumente: titulná strana, rub titulnej strany, tiráž, prvá strana príspevku (článku), obálka alebo etiketa, obal a sprievodná dokumentácia, akékoľvek povinné údaje získané z iného zdroja (doplňky k nim) sa uvádzajú v hranatých zátvorkách; pokiaľ sa niektoré predpísané povinné údaje nevyskytujú, vynechajú sa, s výnimkou poznámok a doplnkov či opráv píšeme údaje tak, ako sa nachádzali v dokumente – to znamená v jazyku citovaného dokumentu, jednotlivé skupiny údajov oddeľujeme bodkou a medzerou, celý bibliografický odkaz končí bodkou; v prípade, že posledným údajom je adresa webovej stránky, bodku nepoužívame, pri tvorbe bibliografických odkazov je dôležité zachovať predpísané poradie a formu údajov, interpunkciu aj medzery, v zozname

bibliografických odkazov odkazy zarovnáваме doľava kvôli zachovaniu predpísaných medzier, v prípade citovania príspevkov v monografii používame pred označením zdroja „In:“, ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR, Ročník XII., č. 2/2019 avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie môžeme vynechať; názov zdrojového dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

Citácie a odvolávky v texte uvádzajte vo forme skráteného odkazu v zátvorkách, autorov píše malými písmenami napr.: Gájer (2015) konštatuje, že.....alebo citáciou na konci vety: (Gájer, 2015). V prípade viacerých autorov: Mitchel a Gesell (2020) konštatujú, že....alebo v zátvorke (Mitchel & Gesel, 2020). V prípade 3 a viacerých autorov: Mitchel, Gesel, a Price (2020) uvádzajú, žealebo v zátvorke (Mitchel, Gesel, & Price, 2020). Ak je autorov viac ako 6, používa sa skratka et al (napr. Mitchel et al, 2020).

V zozname literatúry za článkom používajte nasledovné pravidlá APA 7 (2020):

1. Citácia knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). *Názov kurzívou*. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (2020). *Agility in Sport*. Birmingham: Trinity.

2. Citácia editovanej knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (názov editora). (rok). *Názov kurzívou*. Vydanie. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (Editor). (2020). *Agility in Sport*. (1st ed.). Birmingham: Trinity.

3. Citácia kapitoly v knihe:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (rok). Názov kapitol. In skratka mena (mien) editora(ov), priezvisko (Ed.) *Názov* (Vydanie, rozsah strán kapitoly). Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Troy, B.N. (2015). Technology in sport. In S.T. Williams (Ed.). *Modern technologies helping the people* (1st ed., pp. 50-95). New York, NY: Publishers.

4. Citácia článku v časopise:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). Názov článku. *Názov časopisu, ročník*, strany. Ak je článok online, treba uviesť aj Doi alebo URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95.

Ak je príspevok online: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95. Retrieved from <https://www.mendeley.com/reference-management/reference-manager>.

5. Citácia webovej stránky:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok, deň v mesiaci). *Názov*. Retrieved from URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017, 21. Mája). *How and when to reference*. Retrieved from <https://www.whenandhowtoreference.com>.

Citing References in Text

The following chart shows how to format in-text citations (6.11–6.15)

Table 6.1 Basic Citation Styles				
Type of citation	First citation in text	Subsequent citations in text	Parenthetical format, first citation in text	Parenthetical format, subsequent citations in text
One work by one author	Walker (2007)	Walker (2007)	(Walker, 2007)	(Walker, 2007)
One work by two authors	Walker and Allen (2004)	Walker and Allen (2004)	(Walker & Allen, 2004)	(Walker & Allen, 2004)
One work by three authors	Bradley, Ramirez, and Soo (1999)	Bradley et al. (1999)	(Bradley, Ramirez, & Soo, 1999)	(Bradley et al., 1999)
One work by four authors	Bradley, Ramirez, Soo, and Walsh (2006)	Bradley et al. (2006)	(Bradley, Ramirez, Soo, & Walsh, 2006)	(Bradley et al., 2006)
One work by five authors	Walker, Allen, Bradley, Ramirez, and Soo (2008)	Walker et al. (2008)	(Walker, Allen, Bradley, Ramirez, & Soo, 2008)	(Walker et al., 2008)
One work by six or more authors	Wasserstein et al. (2005)	Wasserstein et al. (2005)	(Wasserstein et al., 2005)	(Wasserstein et al., 2005)
Groups (readily identified through abbreviation) as authors	National Institute of Mental Health (NIMH, 2003)	NIMH (2003)	(National Institute of Mental Health [NIMH], 2003)	(NIMH, 2003)
Groups (no abbreviation) as authors	University of Pittsburgh (2005)	University of Pittsburgh (2005)	(University of Pittsburgh, 2005)	(University of Pittsburgh, 2005)

Vysvetlivky: First citation in text=Prvá citácia v texte; Subsequent citations in text=následné citácie v texte; Parenthetical format, first citation in text=Citácia v zátvorkách, prvá citácia; Parenthetical format, subsequent citations in text=Citácia v zátvorkách, následné citácie v texte.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Bohumila Krčmárová

Členovia: Janka Kanásová, Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Lenka Divinec, Pavol Horička, Ľubomír Paška, Jaroslav Krajčovič, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková, Renáta Malatová, Matúš Krčmár

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, +421 908 188 308 (mobil). E-mail: jsimonek@ukf.sk; sportovyedukator@gmail.com

Grafická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Časopis vychádza: 2x ročne

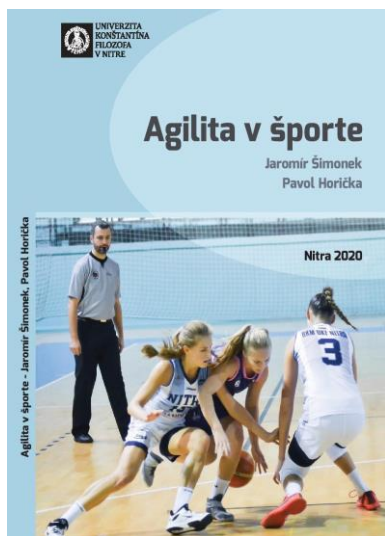
Registr. č.: EV 2608/08

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

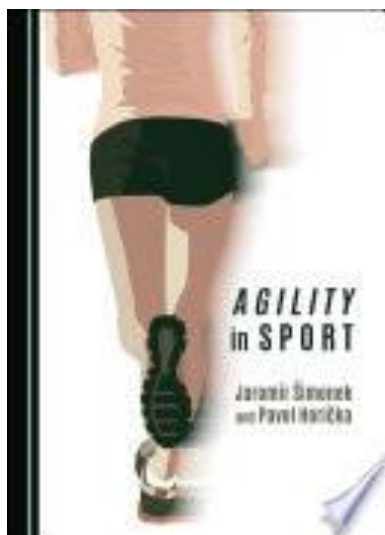
Elektronická verzia časopisu: <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/domov>

alebo : <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/2-uncategorised/35-sportovy-edukator>

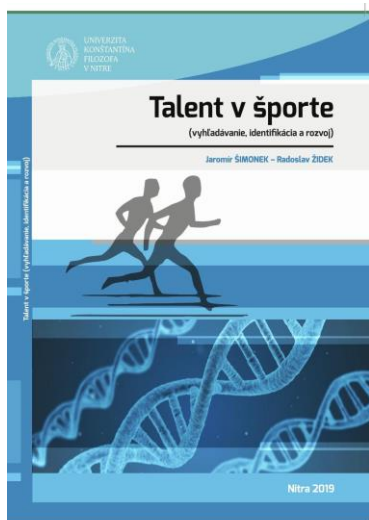
INFORMÁCIE



Šimonek, J. – Horička, P. 2020. *Agilita v športe*, recenzent: Erika Zemková, Peter Mačura. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2020. - 158 s. - ISBN 978-80-558-1566-4.



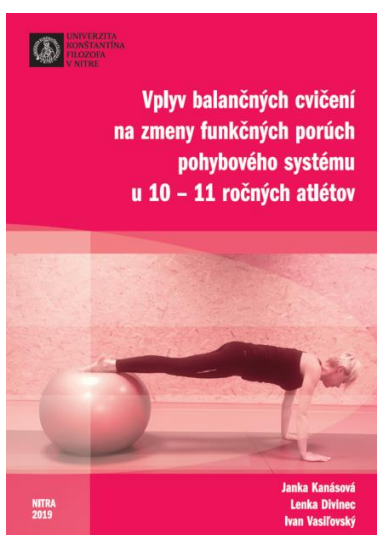
Šimonek, J. – Horička, P. 2020. *Agility in Sport*. - 1. ed. - Newcastle Upon Tyne : Cambridge Scholars Publishing, 2020. - 180 p. - ISBN 978-1-5275-4096-5.



Šimonek, J. – Židek, R. 2019. *Talent v športe : (vyhľadávanie, identifikácia a rozvoj)*; Rudolf Horváth, Radovan Kasarda. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2019. - 104 s. - ISBN 978-80-558-1413-1.



Šimonek, J. – Židek, R. 2019. *Talent in Sport : (selection, identification and development)*; recenzent: Rudolf Horváth, Radovan Kasarda. - 1. vyd. - Ústí nad Labem : UJEP, 2019. - 102 s. - ISBN 978-80-7561-188-8.



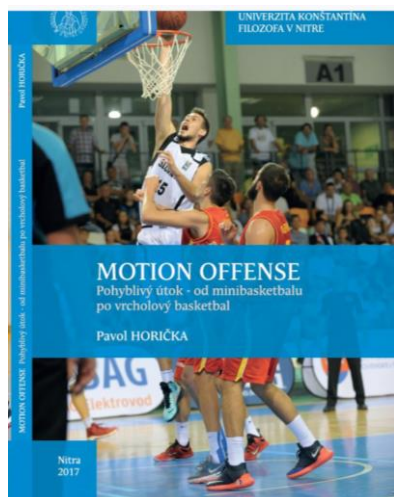
Kanášová, J. - Divinec, L. - Vasiľovský, I. 2019. *Vplyv balančných cvičení na zmeny funkčních porúch pohybového systému u 10 - 11 ročných atlétov*; recenzent: Elena Bendíková, Nora Halmová. -1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 98 s. - ISBN 978-80-558-1490-2.



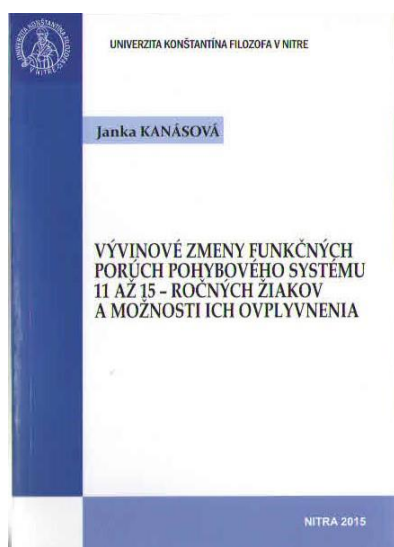
Czaková, N. - Divinec, L. 2019. *Úroveň ohybnosti u 10 – 15 ročných športovcov*; recenzent: Janka Kanášová, Roman Hrnčár. - 1. vyd. - Nitra : SPU, 2019. - 90 s. - ISBN 978-80-558-1491-9



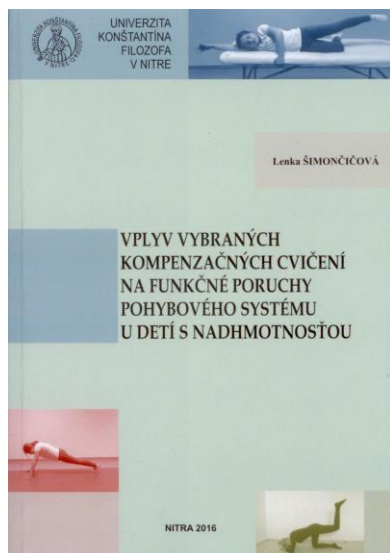
Hianik, J. 2018. *Hádzaná v telocvični*. 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



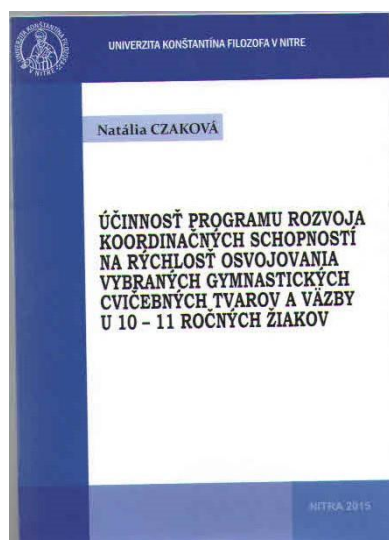
Horička, P. 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketbal*. - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. – ISBN 978-80-558-1145-1.



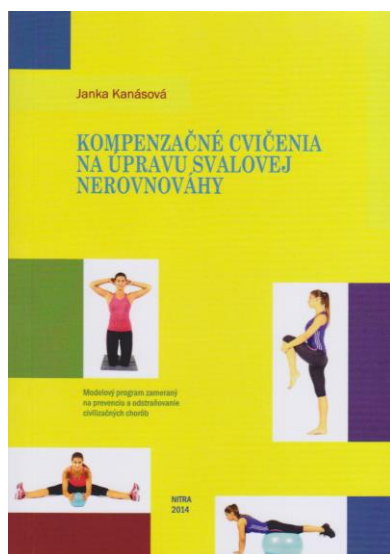
Kanášová, J. 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia*; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



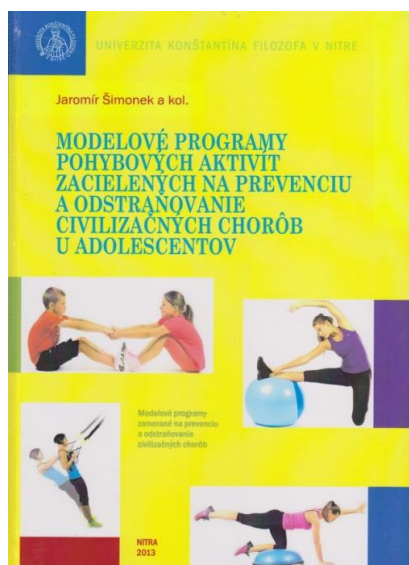
Šimončíčová, L. 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartík, Janka Kanášová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



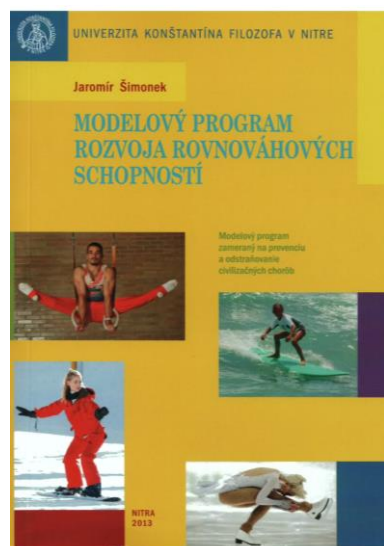
Czaková, N. 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordináčnych schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 – 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



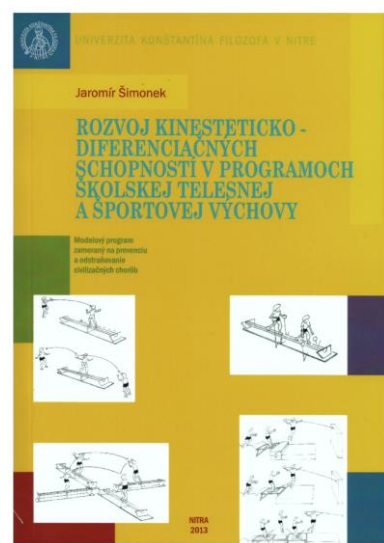
Kanášová, J. 2014. *Kompensačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy*. - 1. vydanie - Bratislava : ŠEVT, 2014. - 105 s. - ISBN 978-80-8106-060-1.



Šimonek, J. - Halmová, N. - Kanásová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, Ľ. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených 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 zacielených 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.

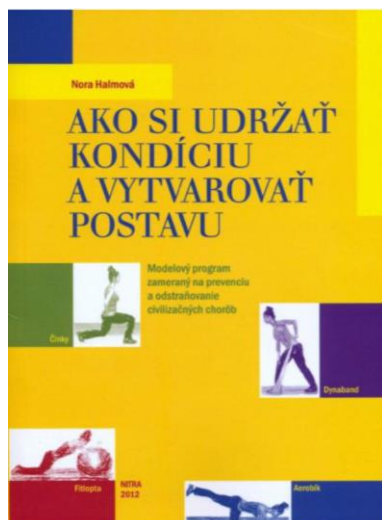


Jaromír ŠIMONEK

TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Nitra, 2012

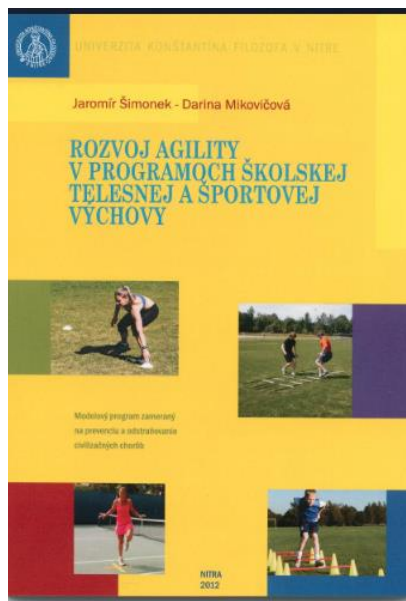
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



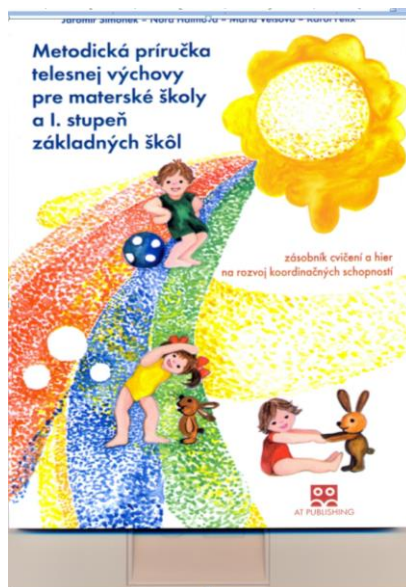
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



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.



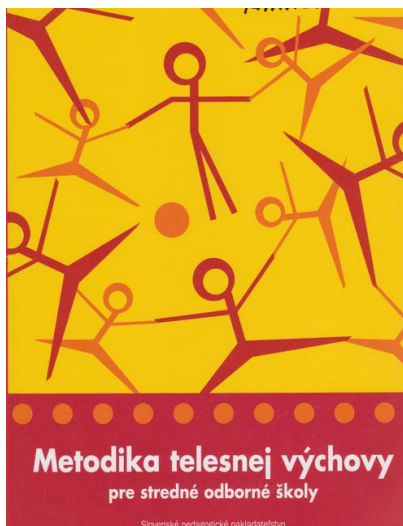
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



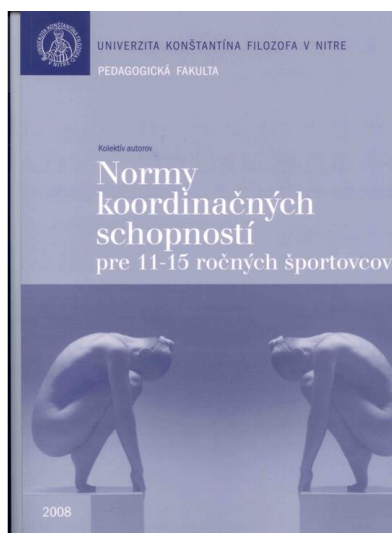
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



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, Košťal', 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:

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

BROĎÁNI, 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, L. **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.
- BOĐOVÁ, J.-ŠIMONEK, J. 2015. **Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľ'ov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia.** Nitra: UKF, 2015.
- KANÁSOVÁ, J. 2015. **Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia.** 1. vyd. Nitra : Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2015. 149 s. ISBN 978-80-558-0863-5.

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.