



KTVŠ PF UKF

Športový edukátor

1

Ročník 1/2008

ISSN 1337-7801

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



1. **Príhovor šéfredaktora**

2. Technika a nácvik streľby v basketbale

3. **Olympijská výchova**

6. Tvorba pohybovej skladby

4. Kompetencie v Tv

7. **Obezita**

5. **Tchoukball**

8. Diagnostika

Milí čitatelia!

Do rúk sa Vám dostáva prvé číslo nášho nového časopisu, ktorý sme sa na Katedre telesnej výchovy Pedagogickej fakulty v Nitre rozhodli v tomto roku vydávať. Jeho názov ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR odráža oblasť školskej telesnej výchovy a športu, ktorej by sme sa chceli venovať.

Ambíciou časopisu je osloviť najmä učiteľov, vysokoškolských študentov, metodikov, ako aj laickú verejnosť a možno aj žiakov a študentov základných a stredných škôl, ktorí majú záujem o pedagogický proces v telesnej a športovej výchove. Zameranie časopisu je metodicko-odborné a nemalo by sa uberať prehnanne vedeckým, a pre učiteľa často nezrozumiteľným, smerom, akým ide už existujúci časopis Telesná výchova a šport.

Prvé číslo je venované základným informáciám o časopise a možnostiach publikovania, ďalej kurikulárnej transformácii a novým učebným osnovám, ktoré majú vstúpiť do platnosti od 1.9. tohto roku, najmä však kompetenciám, ktoré sú pre učiteľov a žiakov novým cieľom ich snaženia.

Druhú časť sme venovali príspevkom metodického charakteru, kde sa zaoberáme najmä nasledovnými otázkami:

1. Zdravie, nedostatok PA detí a mládeže, civilizačné choroby, obezita, apod.
2. Metodika nácviu strel'by v basketbale.
3. Nové športy v školách – metodika: 1. časť - Tchoukball (v ďalších číslach nájdete: snowboarding, floorbal, hokejbal, plážové športové hry, inline korčuľovanie, atď'),
4. Olympizmus v školách.
5. Tvorba pohybovej skladby v podmienkach školy.
6. Využitie nových prístrojov a zariadení v praxi.

Kto môže v časopise publikovať:

1. pedagógovia Pedagogických fakúlt zo Slovenska (NR, BB, PO, BL), prípadne FTVŠ UK a z krajských metodických centier.

2. lekári, najmä športoví k problematike zdravia, rehabilitácie, regenerácie a výživy.
3. učitelia základných škôl – skúsenosti a tipy pre prax.
4. Najlepší študenti – ŠVK, mladí učitelia a vedci.
5. Podniky, ktoré budú chcieť reklamovať/ propagovať svoje výrobky/firmy.

O čo pôjde:

1. Poskytnúť učiteľom v praxi výsledky svojej pedagogickej praxe, metodické postupy, návrhy, pokyny, predložiť najlepšie skúsenosti s vyučovaním jednotlivých tém.
2. Ponúknuť fórum pre verejnú diskusiu učiteľov a pedagógov v oblasti Vied o športe (TV, šport, turistika, rekreácia).
3. Prinášať odborné komentáre k najnovším verejným otázkam a problémom, ktoré sa týkajú napr. nového Školského zákona, Nového Zákona o športe, kurikulárnej transformácie nášho školstva, zmeny učebných osnov a filozofie nášho školstva, materiálneho zabezpečenia škôl pre vyučovanie, otázok celoživotného vzdelávania, problémov zdravotnej Tv a prevencie civilizačných chorôb, a pod.
4. Podávať výsledky najnovších výskumov v oblasti Vied o športe tak, aby ich vedel učiteľ v škole využiť a aplikovať do praxe.
5. Podávať námety do praxe, predkladať projekty a ich výsledky pre prax.
6. Ponúkať recenzie nových učebníc, vedeckých kníh a monografií, ako aj upozorňovať na nové príspevky v novinách, časopisoch a žurnáloch.

Odberateľmi budú:

- predovšetkým učitelia samotní, pre zlepšenie svojho rozhľadu a odbornosti ako aj v rámci celoživotného vzdelávania,
- študenti študujúci predmet Telesná výchova na PF na Slovensku a v zahraničí (Česko),
- študenti stredných pedagogických škôl a akadémií ako študijný materiál,

- laická verejnosť so záujmom o problematiku Tv a športu, rekreácie i zlepšenie zdravia.

Financovanie a rozširovanie:

Časopis bude vychádzať dvakrát ročne spočiatku s nákladom do 200 kusov/číslo. Cena jedného výtlačku bude 40 SKK, ročné predplatné 80 SKK. Časopis by sme chceli distribuovať osobne (Šimonek – cestou návštevy škôl a kontroly pedagogickej praxe, členovia katedry prostredníctvom svojich detí do kabinetov Tv na školách,) ako aj prostredníctvom zásielkovej služby PNS aj v novinových stánkoch. Taktiež je možná distribúcia a predaj cez metodické centrá.

Milí čitatelia,

Dovoľte mi úvodom vyjadriť presvedčenie, že náš Športový edukátor zaplní medzeru, ktorá vznikla na našom odbornom trhu v oblasti časopiseckej literatúry a že prispeje k obohateniu a rozšíreniu Vašich poznatkov a skúseností, čím pomôže skvalitniť výchovno-vzdelávaciu prácu na hodinách Telesnej výchovy i iných organizačných formách telesnej výchovy na školách i mimo nich. Veríme, že o náš časopis prejavíte záujem a že nám budete pravidelne posilať príspevky, postrehy, komentáre, názory a nápady, ktoré Vy vo Vašich školách bežne realizujete.

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Nitra, 1.6.2008

OBSAH

Príhovor šéfredaktora.....	2
Technika a nácvik strel'by v basketbale (Pavol Horička).....	6
Olympizmus v primárnej edukácii (Soňa Kršjaková).....	13
Kompetencie z Tv pre žiakov ZŠ ako súčasť kurikulárnej transformácie slovenského základného školstva (Jaromír Šimonek)	27
Tchoukball – športová hra pre ZŠ a SŠ s nadhľadom (Mária Veisová).....	39
Obezita – epidémia 21. storočia (Nora Halmová).....	52
Základné atribúty pri tvorbe kompozície pohybovej skladby (Mária Kalinková).....	57
Výskokový ergometer v tréningovej praxi (Erika Zemková).....	62

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Ladislav Baráth, Ingrid Konárková, Helena Šišovská, Soňa Kršjaková.

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

Grafická úprava: **Jozef Dobiš**

Časopis vychádza: **2x ročne. Náklad: 200 kusov. Ročné predplatné: 80 SKK/3 EUR. Jednotlivé čísla: 40 SKK/2 EUR. Registračné číslo: 3863/2007. Uzavierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10.**

Tlačí: Vydavateľstvo Vaško, Prešov.

ISSN 1337-7809

TECHNIKA A NÁCVIK STREĽBY V BASKETBALE

Pavol HORÍČKA, PF UKF Nitra, phoricka@ukf.sk

Streľba je útočná herná činnosť, pri ktorej sa hráč snaží hodiť loptu do koša. Hoci pri nácviku zdôrazňujeme, dôležitosť všetkých útočných činností jednotlivca, streľbu považujeme za najdôležitejšiu. Veď účelom hry je dosiahnuť kôš. Dokonalé ovládanie ostatných útočných činností uľahčuje hráčovi získať výhodnú streleckú pozíciu. Úspešná streľba je vyvrcholením hry, rozhoduje o výsledku, nadchýna nielen obecenstvo, ale i hráčov. Efektivita streľby je podmienená správnu technikou a zlé návyky, získané v počiatku tréningu sa neskôr ťažko odstraňujú. Akýkoľvek chybný návyk v technike streľby sa zákonite prejaví pri streľbe z väčšej vzdialenosti alebo pri agresívnej obrane strelajúceho hráča. Je preto veľmi dôležité dodržiavať správnu techniku, rešpektovať biomechanické zákonitosti streľby a zvoliť vhodný metodický postup pri nácviku streľby (Mačura, 2001).

Technika streľby

Predpokladom úspešnej streľby je správna technika. Pri nácviku zdôrazňujeme podstatné zásady správnej techniky streľby. Upozorňovanie na nepodstatné detaily vo fáze nácviku, hráča zbytočne rozptyľuje.

Streľba jednou rukou z miesta:

Základným východiskom pre realizáciu streľby ale aj prihrávky je **základný postoj** (obr. 1) a správne **držanie lopty** (obr. 2,3,4). Na začiatku streľby („nasadenie lopty“), v jej priebehu až do skončenia pohybu držíme loptu v široko rozťahnutých prstoch. Loptu nedrží v celej dlani ale iba v rozťahnutých prstoch a dotýka sa jej prstami až po „mozolovitú“ časť dlane. Pre získanie dostatočného „pocitu lopty“ je dôležitý správny dotyk prstov a lopty. Končeky palca, malíčka a ukazovateľa tvoria pravouhlý trojuholník, pričom pravý uhol je na spojnici jeho dvoch odvesien - pri ukazováku (obr. 3,4).

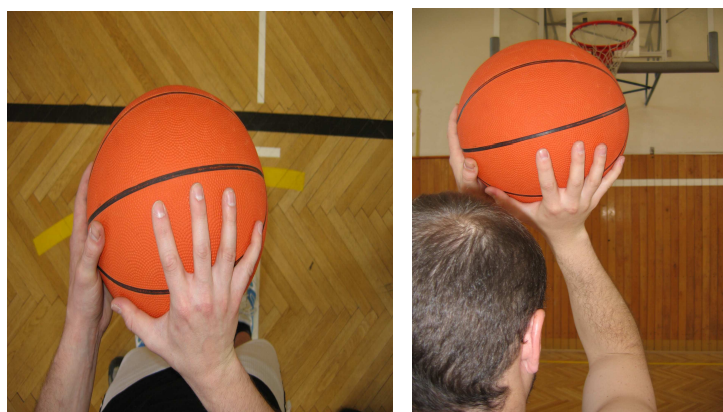
Obrázok 1 Postoj a držanie lopty



Obrázok 2 Držanie lopty pred streľbou



Obrázok 5 Držanie lopty pred streľbou **Obrázok 6** Zacielenie

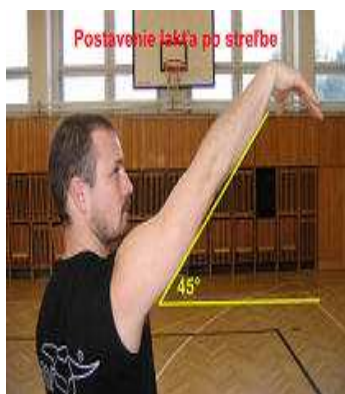


V prípade úplných začiatočníkov začíname nacvičovať ten najjednoduchší a najľahší spôsob streľby, jednou rukou spod koša odrazom od dosky. Tu je vhodnou pomôckou na zacielenie malý obdĺžnik vyznačený na doske nad obručou. Hráč sa pri streľbe spod koša postaví tak, aby bol približne pod 45° uhlom (vzhľadom na dosku) a zacieli na bližší horný okraj malého obdĺžnika. Vyspelí hráči zacielujú pri streľbe odrazom od dosky tak, že pozerajú súčasne na kôš i dosku (periférne).

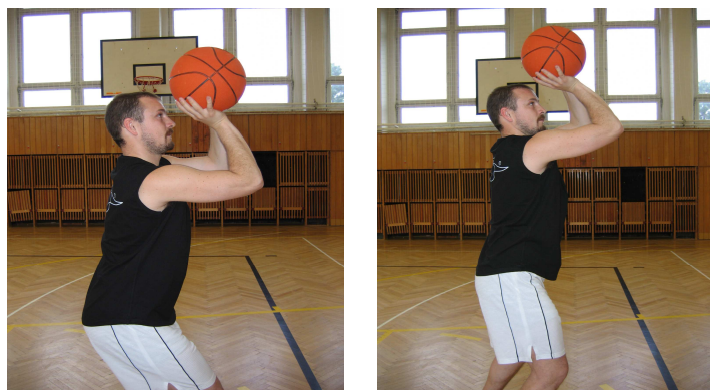
Pri realizácii streleckého pokusu pokrčenú pažu vystierame hore, smerom do vzpaženia (nie predpaženia pavyše!). Optimálna veľkosť uhla medzi podlahou a pažou je 20 až 25° (obr. 7). Veľkosť uhla medzi predlaktím a zvislou rovinou je pred vypustením lopty pred streľbou je 20 až 35° (obr. 7,8). Pri správnom vypustení lopty sklopením ruky v zápästí dostáva lopta spätnú rotáciu. Strelec musí pri tom „cítiť“ loptu na konci prstov. Konečné postavenie prstov po streľbe lopty je na obrázku 7.

Obrázok 7 Poloha paže a predlaktia pred streľbou

Obrázok 8 Poloha paže po streľbe



Obrázok 6 Strel'ba jednou rukou z miesta



Po strel'be je zápästie sklopené nadol, je uvoľnené. Posledný prst, ktorý je v styku s loptou je ukazovák (obr. 7). Dolné končatiny pôsobia pri vykonávaní strel'by ako pružina a napomáhajú trupu a pažiam pri vytvorení dostatočnej kinetickej energie pri strel'be. Pohyb všetkých častí tela je kontinuálny a nie je len sumou jeho jednotlivých segmentov.

Obrázok 7 Poloha prstov po streľbe



V literatúre sa stretávame s viacerými pomenovaniami streľby ako: streľba jednou rukou od prs, od pleca, zhora, od tváre a pod. Nejednotnosť v pomenovaní vyplýva z toho, že je ťažko presne určiť východiskovú polohu lopty a navyše pre úspešnosť streľby to nie je podstatné. Určitá individuálna odlišnosť v štýle je prirodzená a nie vždy je výsledkom zlej techniky streľby.

Samotná streľba a najmä jej úspešnosť je závislá od úrovne jemnej motoriky. Strelecký pokus musí byť veľmi uvoľnený a prirodzený. Je to však možné docieľiť len mnohonásobným opakovaním tejto činnosti, čo je najmä v prostredí školskej telesnej výchovy veľmi ťažké.

Literatúra:

Mačura, P.: Príspevok k nácviku basketbalovej streľby. Športové hry, 6, 2001, č. 1, s. 21-26. ISSN 1336-0817.

OLYMPIZMUS V PRIMÁRNEJ EDUKÁCI

Soňa KRŠJAKOVÁ, Pedagogická fakulta UK Bratislava

Súčasný veľmi dynamicky sa rozvíjajúci svet má mnoho špecifik. Život človeka sa v porovnaní s minulým storočím radikálne mení. Ovplyvňujú ho zmeny súvisiace s intenzívnym rozvojom vedy, techniky, informatizácie, multimédií. Hovorí sa o globalizácii sveta. Na jednej strane je to pokrok, ktorý ľudstvo posúva vpred, no na strane druhej prináša so sebou aj problémy. Evidujeme čoraz výraznejšie „strácanie sa“ človeka v živote spoločnosti, zhoršovanie zdravotného stavu obyvateľstva (nárast počtu ochorení civilizačnými chorobami – predovšetkým kardiovaskulárneho systému a epidémia nadváhy a obezity), zhoršovanie životného prostredia (globálne otepľovanie, znečistené ovzdušie), zväčšovanie rozdielov medzi bohatými a chudobnými čo vedie následne ku mnohým sociálnym problémom.

Naliehavosť riešenia spoločenských problémov orientuje pozornosť mnohých odborníkov na výchovu. Medzi aktuálne otázky súčasnosti patrí aj tá, aká výchova je tá správna, ktorú výchovu treba aplikovať. Otázka to však nie je nová. Zaoberali sa ňou už myslitelia v antike, kolíske našej kultúry. V súčasnosti však sa touto otázkou treba tiež intenzívne zaoberať. Zelina (2004, s.5) hovorí o zlyhávaní tradičných filozofií a teórií výchovy a svoje konštatovanie ilustruje výrokmi renomovaných autorít („*Sme vzdelaní, ale zlí.*“ – C.Rogers, „*Rozumom sme v XXI. storočí, ale naše srdce je v dobe kamennej*“ – E.Fromm, „*Jedine výchovou môžeme zmeniť svet a odvrátiť katastrofu sebazničenia ľudstva...*“ – kardinál Tomko ap.).

Tvorivo – humanistická výchova – východisko pre zmeny v školstve SR

Jednou zo súčasných aktuálnych teórií výchovy je aj THV, ktorú Zelina (2004, s.193) zaraduje do skupiny tvorivo – humanistických teórií výchovy. Z hľadiska filozofie stavia na princípoch humanizmu, personalizmu, existencializmu, fenomenológie, pragmatizmu. Z pohľadu pedagogiky ide o výchovu zameranú na osobnosť, so snahou o synergický efekt rozvoja kognitívnych i nonkognitívnych stránok osobnosti. Z pohľadu

psychológie stavia na personalizme, kognitívizme,, behaviorálnych princípoch učenia, humanistickej psychológii, rozvoji psychických funkcií a procesov, rozvoji integrovanej osobnosti. Zmyslom výchovy aj života v teórii THV je tvorivá práca a produktívna láska.

Tvorivo – humanistická výchova je akceptovaným teoretickým východiskom zamerania a cieľov Národného programu výchovy a vzdelávania v Slovenskej republike. Program známy pod názvom MILÉNIUM, schválila vláda SR 19.12.2001 a v roku 2002 ho akceptovala aj Národná rada SR – najvyšší zákonodarný orgán (Milénium, 2001). V súčasnosti sa pracuje na kurikulárnych dokumentoch, ktoré majú špecifikovať a uviesť THV do edukačnej praxe. Je to jedno z troch východísk základu modelu THV, ktoré sú súčasne aj podmienkami pre transformáciu tradičnej školy do systému THV. Okrem kurikulárnej transformácie je to aj zmena filozofie školy smerom k humanizmu a tvorivosti a predovšetkým tretie východisko, bez ktorého sa ani tie najlepšie zámery nepodarí realizovať – osobnosť pedagóga, jeho celoživotné rozvíjanie, vzdelávanie, profesionlizácia.

Problematiku THV v oblasti teórie a praxe prezentuje vo svojej monografii Zelinová (2004). Predstavuje model výchovy, založený na zatriedení kognitívnych funkcií do taxonomických dimenzií, ktoré majú na vrchole tvorivosť. Uvádza tiež štruktúru nonkognitívnych funkcií. Ich cieľavedomá a systémová aplikácia vo výchovnej praxi vedie jednak ku kreativizácii a humanizácii človeka, ale zároveň poukazuje na úlohu pedagóga, ktorý sa má snažiť o kreativizáciu a humanizáciu prostredia, v ktorom dieťa žije. Ako uvádza Zelinová (2004, s.63) príkladom môže byť aj tvorenie masmediálneho prostredia pre zdravý vývin našich detí. V nadväznosti na tieto úvahy prezentuje autorka ja niekoľko evidovaných trendov:

1. *Od uzatvorenia sa osobnosti do seba k otvorenosti, úprimnosti a komunikácii.*
2. *Od získavania, dobíjania k rozširovaniu, spolupráci a produktivite.*
3. *Od podávania výkonov k prežívaniu, vzťahom a citom.*
4. *Od prinútenia k produktivite a k slobodnej produkcii, od vonkajšej motivácie k vnútornej motivácii.*
5. *Od autoritárstva k demokracii.*
6. *Od rigidity k pohybu a zmene, od stálosti, dogmatizmu a schematizmu k dynamike, flexibilitate a variabilite.*
7. *Od tvrdej cieľovosti a funkčnosti ku hre, dobrodružstvu, prežívaniu a hľadaniu.*
8. *Od netvorivosti a neoriginality k odvahe, originalite a tvorivosti.*
9. *Od diktátu k dialógu.*
10. *Od subjektovo – objektových medziľudských vzťahov k subjektovo – subjektovým vzťahom.*
11. *Od súťaženia ku kooperácii, od socializácie ku personalizácii.*
12. *Od vonkajšej regulácie osobnosti ku vnútornej regulácii osobnosťou.*
13. *Od manipulatívneho uplatňovania moci k moci uplatňovanej z poverenia a kontrolovanej tými, na ktorých sa moc uplatňuje.*
14. *Od neludskosti k ľudskosti, od hlúposti k múdrosti, od škaredosti ku kráse, od zla k dobru (Zelinová, 2004, s. 63-64).*

Olympizmus – humanistická filozofia – filozofia humanizmu

V súčasnosti sa stretávame s nie celkom presnými predstavami a názormi o tom čo je to olympizmus. Stotožňujeme sa s názorom, ktorý uvádza Dovalil (2004), že pre väčšinu ľudí je pojem olympizmus, len úzke vnímanie športového sviatku – olympijských hier, súťaží, jednotlivých športovcov ap. Grexa (2006) prezentuje olympizmus ako univerzálnu spoločenskú filozofiu, ktorá zdôrazňuje rolu športu v rozvoji človeka, medzinárodného porozumenia, mierovej koexistencie, spoločenskej a morálnej výchovy pre celý svet. Prispieva k akceptácii športu ako plnohodnotnej súčasťi spoločenského života. Charakteristiku olympizmu ako životnej filozofie uvádza predovšetkým Olympijská charta (www.olympic.sk). Je to teda filozofia oslavujúca a vyvážené spájajúca telesnú zdatnosť, vôľu a ducha v jeden celok. Okrem iného akcentuje výchovu mládeže prostredníctvom športu, ktorý by mal byť realizovaný bez akejkoľvek diskriminácie, v duchu olympizmu t.j. vzájomného porozumenia, priateľstva, solidarity a fair play. V tomto duchu vníma pojem olympizmus aj prof. Čerušák (2007, s. 87). Podľa neho olympizmus je súhrn filozofických, morálno – etických a organizačných princípov, ktoré určujú náplň olympijského hnutia a vychádzajú z všeobecne ľudských, kultúrnych s humánnych hodnôt športu ako významného prostriedku všestranného, harmonického rozvoja človeka, upevňovania mieru, priateľstva a vzájomného porozumenia.

Ak chceme odpovedať na otázku čo olympizmus znamená v pedagogickom zmysle, musíme sa vrátiť k de Coubertinovi, ktorého myšlienky sú platné aj dnes. Telesnú a športovú prípravu považoval za súčasť výchovy a vzdelávania. Vnímal ju ako dôležitú súčasť vplyvu na správny vývin jedinca. Uvedomoval si, že šport nie je len o súťaži a víťazstve, ale hlavne o hodnotách. Akcentoval demokraticky a humanisticky orientovanú výchovu. Z myšlienok Pierra de Coubertina (podľa Grexa ako., 2006, s. 20 – 21) vyberáme: „*Tajomstvo rastu a úpadku demokracie treba vždy hľadať v školách a na univerzitách.*“, „*Nestačí, aby sa slávil každé štyri roky s elitou veľkolepo olympijské hry. Je dôležité aby v skromnosti a rovnomernosti každodenného života, každý bez*

rozdielu užíval blahodarnosti olympijskej kultúry“. Šport považoval Coubertin za ideálny výchovný prostriedok, avšak za podmienok, že športová činnosť sa bude rozvíjať :

1. *v duchu ideálov kalokagatického súladu telesnej a duševnej krásy,*
2. *na novovekom princípe fair play,*
3. *na všeobecných etických princípoch (podľa Grexa, 2006, s.62).*

Ak sa snažíme uplatniť olympijské idey v škole, nemôžeme sa vyhnúť ani súčasným problémom. V predmete telesná výchova je dôležité rešpektovať ako uvádza Müller (podľa Bečáková, 2007, s.81) päť charakteristík olympijskej výchovy:

1. *Harmonický rozvoj osobnosti, súčasný rozvoj tela i ducha.*
2. *Neustále zdokonaľovanie sa prostredníctvom výkonov v športe a dosahovanie zážitku z úspechu u všetkých, nielen vrcholových športovcov.*
3. *Dodržiavanie etických princípov fair play, rovnoprávnosť, rešpektovanie súperov, pravidiel.*
4. *Ideál mieru a porozumenia medzi ľuďmi – tolerancia, rešpekt kultúrnych špecifík, iných záujmov.*
5. *Emancipácia v športe a prostredníctvom športu - uplatnenie de Coubertinovho „všetky športy pre všetkých“, rovnoprávnosť medzi športmi, rasami, pohlaviami.*

Tieto charakteristiky možno v školskej praxi uplatňovať nasledovne:

1. *V zmysle kalokagatie sa nezameriavať iba na výkony v pohybovej oblasti, ale i na poznatky o jej potrebe, jej účinkoch na ľudský organizmus, na estetiku pohybového prejavu, spojenie pohybu s hudbou, umelecké vnímanie pohybu.*
2. *V súvislosti s mnohými pohybovými predpokladmi jednotlivca zamerať sa nielen na dosahovanie maximálnych výkonov, ale aj na zážitok z vykonávanej činnosti. Do pohybových aktivít zaradiť všetkých – nadaných, priemerných, so zdravotným postihnutím – ako príklad môžu slúžiť hodiny integrovanej telesnej výchovy.*
3. *Nezostávať len pri uplatňovaní princípov fair play v pohybových aktivitách, ale preniesť ich do života jednotlivca.*
4. *Vychádzať z predpokladov jedinca, ktoré sú u každého jedinečné a neopakovateľné. Akcentovať rozvoj jeho osobnosti.*

Okrem povinnej telesnej výchovy, ktorá v súčasnosti nestačí saturovať pohybové potreby dieťaťa, treba pôsobiť aj v mimoškolských aktivitách, kde sa telovýchovnému pedagógovi (učiteľovi, cvičiteľovi, trénerovi) vytvára priestor na aplikáciu rôznych foriem a prostriedkov olympijskej výchovy (Bečáková, 2007). Za žiaduce považujeme aplikovanie školských i mimoškolských aktivít, ktoré podporujú olympizmus a prezentujú olympijské ideály. Sme presvedčení, že viesť žiakov k čestnosti, férovej hre a priateľstvu nielen pri športovaní, ale i v každodennom živote je aj otázkou súčasnosti.

Olympijská výchova je teda výchova zameraná na identifikáciu a šírenie olympijských poznatkov, myšlienok a hodnôt olympizmu do vedomia, správania a konania ľudí v komplexe olympijského a športového hnutia. Podporuje základné idey všeobecného vzdelávania, ľudskú sebarealizáciu a vytvára základy pre motiváciu účasti v športe (Grexa, 2006).

Súčasný predseda Medzinárodného olympijského výboru Jacques Rogge vyjadruje myšlienky, v ktorých sú obsiahnuté základné idey olympizmu ako životnej filozofie. Filozofie ktorá spája do harmonického celku telesnú zdatnosť, vôľu i ducha takto: „*Prosím pamätajte, že šampión znamená viac, než len byť prvým v cieľi. Šampión je viac ako víťaz. Šampión je niekto, kto rešpektuje pravidlá, odmieta doping a súťaží v duchu fair play. Niekto, kto prekonáva osobné limity. To znamená, že my všetci môžeme byť šampiónmi*“. Pri osvojení si týchto myšlienok môžeme uvažovať o výchove „šampiónov“ v našej súčasnej škole.

Ak nám záleží na tom, aby sa týmito ideami riadili aj naše deti, treba aj školskú edukáciu realizovať v duchu týchto myšlienok.

Projekt Olympizmus pre nové milénium

Podnetom pre vznik projektu „Olympizmus pre nové milénium“ bol školský projekt, ktorý realizuje Švédsky olympijský výbor. Jeho cieľom je získať školy pre olympijskú výchovu. Vo Švédsku sa zapojilo so olympijského vzdelávacieho projektu asi 100 škôl a 15000 žiakov. Začali s ním pred OH v Sydney v máji roku 2002 a je to projekt jedinečný. V súčasnom svete internetu reflektuje práve aktuálnu situáciu a čoraz výraznejšie využívanie tohto média školami i žiakmi. Nástrojom na šírenie olympijských myšlienok sa stáva práve internet (<http://www.kpo.sk/opd/>).

Na oficiálnej stránke Švédskeho olympijského výboru je vytvorená stránka. Sú na nej prezentované projekty pre každý vyučovací predmet. Prostredníctvom olympijských faktov sa žiaci učia matematiku, geografiu, históriu a iné predmety.

Školské olympijské projekty sú na Slovensku zastrešované SOV a rozpracované pracovnou skupinou Slovenskej olympijskej akadémie. Ich hlavným cieľom je šírenie školského olympijského vzdelávania

prostredníctvom internetu. Pôsobenie je sústredené na tri sféry – vzdelávaciu, umeleckú a športovú. Aktivitami, ktoré sa v týchto intenciách realizujú sú napríklad tieto:

1. Vedomostné súťaže z oblasti olympizmu a športu.
2. Umelecké súťaže a festivaly.
3. Športové aktivity - súťaže, školské OH ap.

Očakáva sa predovšetkým prínos projektu v tom, že jeho účastníci budú vnímať pojem olympizmus v širších súvislostiach, v zmysle Olympijskej charty a filozofie olympizmu. Okrem širšieho poznania a vnímania pojmu sa však očakáva, že u účastníkov projektu dôjde k uvedomeniu si významu myšlienok olympizmu, ktoré vedú k správne mu vnímaniu športu, k porozumeniu medzi národmi a pochopeniu kultúrneho dedičstva národov. Najdôležitejším prínosom by však mal byť vplyv na správanie a konanie v duchu porozumenia, tolerancie, rešpektu, fair play. Možno povedať, že ide o vytvorenie resp. rozvíjanie kompetencie žiť v intenciách olympizmu t.j. poznať, porozumieť a konať v duchu olympijských myšlienok.

Školský olympijský projekt by mal byť jedinečným v každej zúčastnenej škole. Mal by vychádzať z konkrétnych podmienok danej školy, rešpektovať jej špecifiká a hľadať také prostriedky, ktoré umožnia implementovať do projektu aj návrhy od žiakov, podporovať ich tvorivé myslenie. Spolupráca medzi zapojenými školami do projektu je vítaná a odporúča sa čerpať inšpiráciu pre vlastnú činnosť výmenou poznatkov a skúseností. Na každej zapojenej škole je koordinátor projektu, ktorý spolupracuje s SOV. V súčasnosti je na Slovensku zapojených 15 škôl, ktoré si vypracovali vlastné projekty a realizujú v ich zmysle na škole olympijskú výchovu.

Aktivita na tvorbe projektov sa presúva do tried. Odporúča sa vytváranie triednych výborov a ich kooperácia na úrovni školy. Prezentácia činnosti a aktivít formou násteniek, prostredníctvom školského rozhlasu, školského časopisu, výstavy umeleckých prác ap. Do aktivít treba zapájať aj žiakov handicapovaných a kopírovať systém olympiád, špeciálnych olympiád a paralympiád. Je tu evidentná snaha o integráciu všetkých skupín žiakov do tohto procesu a aplikáciou kooperatívneho vyučovania možno dosiahnuť stav, kedy každý žiak môže byť úspešný, môže zažiť radosť zo spoločného úspechu.

Olympizmus a jeho myšlienky by však mali byť realizované a akceptované nielen v školách, ktoré sa rozhodli realizovať tento projekt. Vidíme tu určitú paralelu s projektom Zdravá škola. Každá škola by mala byť „zdravá“ t.j. zabezpečovať zdravý vývin každého člena komunity a vytvárať prostredie a podmienky pre formovanie zdravého spôsobu života. Každá škola by tiež mala byť humánna a jednou z možností je aj aplikácia myšlienok olympizmu do jej každodennej praxe.

Olympizmus v učebných osnovách telesnej výchovy v primárnej edukácii

Súčasnú učebnú osnovu z telesnej výchovy sú v platnosti od roku 1995. Telesná výchova je povinným vyučovacím predmetom s časovou dotáciou 2 – 3 hodiny týždenne podľa typu učebného plánu, ktorý škola realizuje. Hlavné zameranie telesnej výchovy je na telesné, funkčné a motorické zdokonaľovanie detí. Jej cieľom je zvyšovať telesnú zdatnosť, pohybovú výkonnosť a upevňovať zdravie. Zároveň má za cieľ poskytovať teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie, prispievať k formovaniu osobnosti žiaka, jeho vzťahu k športu a formovať pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám.

Učebné osnovy sú členené do tematických celkov, ktoré majú špecifikované svoje ciele, obsah i odporúčaný rozsah. V tematickom celku „Poznatky z telesnej kultúry“ sú zaradené aj elementárne poznatky o poslaní a základných ideáloch olympizmu, symbolike a zároveň sa odporúča aktualizácia olympijských hier (Učebné osnovy, 1995).

Na učebné osnovy nadväzuje vzdelávací štandard, ktorý má garantovať spoločensky požadovanú úroveň výsledkov vzdelávania v predmete telesná výchova (Sivák-Kršjaková-Sokol, 2001). Z oblasti požiadaviek na úroveň všeobecných vedomostí žiakov by mal žiak 4. ročníka ZŠ vedieť samostatne vysvetliť a rozdiely medzi OH, MS, ME ap., vedieť nakresliť olympijskú vlajku, vysvetliť symboliku olympijských kruhov. Žiak končiaci 1.stupeň ZŠ by mal vedieť, že v hierarchii športových súťaží patrí OH najvyššia priečka a je to rozsahom najväčšia a pre športovca najvýznamnejšia súťaž. V riadenom rozhovore by mal žiak vedieť primeraným spôsobom vysvetliť, čo sú OH a kto v nich súťaží.

Doteraz sme prezentovali len to, čo by si mal žiak osvojiť v poznatkovej oblasti. Táto by však mala byť len bázou pre jeho ďalší rozvoj. Predovšetkým myšlienky olympizmu by mali byť prezentované na každej vyučovacej hodine telesnej výchovy, pri každej súťaži či hre. Len týmto spôsobom možno zabezpečiť vplyv aj postoje jednotlivých žiakov. Malo by byť jednou z mät každého učiteľa, aby sa jeho žiaci nielen v telesnej výchove správali a konali v zmysle princípov fair play, osvojili si filozofiu olympizmu, ktorá korešponduje s humanistickými princípmi a komplexným rozvojom osobnosti.

Aké sú teda možnosti aplikácie myšlienok olympizmu do vyučovania na 1. stupni základnej školy? Túto otázku systematicky riešime vo výučbe predmetu didaktika telesnej výchovy. Študenti vo svojich ročníkových prácach tvorivo rozpracovávajú námety pre jednotlivé predmety učebného plánu i jednotlivé ročníky. Veľmi úspešne riešilo problematiku aj niekoľko diplomových prác. Ich empirické sledovania boli zamerané na

využívanie olympizmu ako jednotiacej témy v edukačnom procese učiteľmi a tiež na úroveň poznatkov žiakov z problematiky olympizmu.

V tejto súvislosti sa nám osvedčila intenzívna práca z oblasti rozvíjania tvorivosti študentov. Výchova k tvorivosti budúceho pedagóga dáva predpoklad, že bude rozvíjať tvorivosť u detí. Stotožňujeme sa s vyjadrením Zelinovej, ktoré prezentovala vo svojej habilitačnej prednáške (podľa Fülöpová, 2006, s.5), že význam tvorivosti spočíva v tom, že:

- *rozvíjať tvorivosť je najlepší spôsob výchovy,*
- *tvorivosť aktivizuje a motivuje človeka,*
- *tvorivosť dáva zmysel ľudskému životu,*
- *tvorivosť lieči z chorôb modernej civilizácie,*
- *všetky vynálezy, objavy, nové technológie, všetko naše materiálne bohatstvo vzniklo na základe tvorivosti,*
- *umenie je produktom jedinečnej ľudskej tvorivosti,*
- *tvorivosť je spôsob sebarealizácie,*
- *tvorivosť je najvyššou hodnotou pre spoločnosť aj pre jednotlivca,*
- *tvoriť znamená žiť zmysluplne.*

Úlohou výchovy je tvorivosť rozvíjať. Vo veľkej miere závisí od pedagóga, či dokáže vytvárať atmosféru, ktorá nebráni uplatňovaniu tvorivosti. Pedagógom, študentom i deťom treba nechať priestor, aby mohli nachádzať vlastné riešenia. Autori Milénia (2001) akcentujú, že popri rozvoji poznávacích funkcií sa treba zameriavať na mimopoznávacie funkcie osobnosti – emocionálnu inteligenciu, motiváciu, prosociálne správanie, komunikáciu, morálku, autoreguláciu, schopnosť učiť sa a tvoriť. Toto všetko v konečnom dôsledku vytvára ľudskú dimenziu edukácie.

Máme overené, že v primárnej edukácii sa vytvára pre takúto prácu a učiteľ a priestor vo všetkých predmetoch, všetkých ročníkoch resp. v celej edukácii. Vzhľadom k témam a tematickým okruhom učiva sa dá vo výučbe využiť celé spektrum poznatkov z olympijského hnutia, histórie olympizmu, filozofie olympizmu, reálnych olympijských športov a predovšetkým aktuálnych olympiád.

Základom pre prácu v škole sú tvorivé úlohy. Tvorivé, divergentné úlohy rozvíjajú syntetické myslenie, procesy zovšeobecňovania, analogického a hodnotiaceho myslenia. Divergentné úlohy tiež rozvíjajú fantáziu, obrazotvornosť, imagináciu, čo bežné pamäťové úlohy neumožňujú (Fülöpová, 2006, s.14). Úlohou školy v oblasti rozvíjania tvorivého myslenia je zmena konvergentných úloh na divergentné. Nie všetky úlohy v edukácii môžu byť divergentného typu, no prax potvrdila, že vo vyučovaní by malo byť 15 – 30 % úloh divergentných a vo výchove mimo vyučovania minimálne 50% (Fülöpová, 2006, s.15). Aj schopnosť divergentného myslenia treba v procese edukácie rozvíjať.

Osvedčila sa nám tvorba námetových listov k jednotlivým témam. Každá téma má svoj teoretický vstup, ktorý poskytuje pedagógovi základné poznatky a odkazy na literatúru. I pri získavaní informácií na netreba obmedzovať len na poskytnuté poznatky a zdroje, ale je tu možnosť ich ďalšieho doplnenia zo strany každého pedagóga. Teoretický vstup k téme, len orientuje a poukazuje na základné východiská.

Na teoretickú bázu nadväzuje časť metodická. Táto pedagóga orientuje v oblasti možných prístupov, postupov a metód k danej téme. Odporúčania smerujú k tomu, aby si každý učiteľ vybral z ponúkaných možností tie najvhodnejšie vzhľadom v podmienkam a konkrétnej skupine žiakov. Samozrejme i táto časť nie je záväzná, ale má odporúčací charakter. Očakáva sa, že aj pri výbere spôsobov a metód aplikácie bude učiteľ tvorivý.

Najrozsiahlejšiu časť materiálu k danej téme tvoria samotné námety na úlohy pre jednotlivé predmety. Poukazujú na možnosti využiť problematiku olympizmu vo výučbe a poskytujú učiteľovi priestor na ďalšie tvorivé rozpracovanie. Súčasťou tejto časti sú aj pracovné listy pre žiakov.

Pre ilustráciu uvádzame niektoré námety pre jednotlivé vyučovacie predmety.

Materinský jazyk a literatúra

Tento predmet poskytuje širokú paletu možností pre aplikáciu tvorivých úloh, úloh divergentného typu s tematikou olympizmu. Odporúča sa využívať už existujúce texty pre detského čitateľa o hrách v staroveku, príbehy olympionikov, aktuálnych OH. Samozrejme že tvorivému učiteľovi nerobí problém vlastné texty vytvoriť. Môžu byť formulované ako diktát, alebo text slúžiaci k rozboru, alebo len ako podkladový materiál ku komunikácii na vybranú tému. Dobře vytvorený text podporuje u žiakov predstavivosť, fantáziu. Zadávanie úloh pre žiacke práce, v ktorých je tematika olympizmu, môže mať tiež tvorivý charakter. Prezentovať len naučené poznatky by nemalo byť cieľom. Oveľa cennejšie je dokázať tieto poznatky ďalej využívať, na ich základe tvoriť nové produkty. Besedy so športovcami sú tiež miestom pre uplatnenie zručností komunikácie na danú tému.

Cudzie jazyky

Myšlienky olympizmu sú úzko spojené s mierovou koexistenciou národov celého sveta. Súčasťou športových akcií a aktivít je aj komunikácia v rečiach rôznych národov. Práve tu je teda tematika olympijských myšlienok

priateľstva ľudí všetkých kontinentov, rás a náboženstiev vysoko aktuálna. V rámci výučby cudzích jazykov možno podobne ako pri materinskom jazyku využívať rôzne postupy.

Výtvarná výchova

Tento predmet poskytuje neobmedzené možnosti uplatnenia námetov z tematiky olympizmu. Vizualizácia je popri pohybe významným fenoménom a prostriedkom edukácie žiakov mladšieho školského veku. Prostredníctvom nej intenzívne vnímajú predmety a javy a zároveň si vytvárajú vlastné predstavy, ktoré môžu realizovať prostredníctvom rôznych techník. Súčasťou každých OH sú olympijská symbolika, maskoty, plagáty, medaila, ale aj športové stavby či samotný športový pohyb.

Pracovné vyučovanie

Spolu s výtvarnou výchovou vytvára na priestor výrobu a tvorbu napr. olympijskej medaile. V závislosti od aktivity a miery tvorivosti každého pedagóga možno aplikovať rôzne techniky a osvojovať si rôzne zručnosti z kurikula tohto predmetu s tematikou olympizmu.

Hudobná výchova

Ako príklad využitia olympijskej tematiky v tomto predmete možno uviesť, že je to predovšetkým olympijská hymna, ktorá sa počas OH hrá a teda žiaci ju v tom čase môžu počúvať. Hlavná idea hymny je tiež vhodným motívom na ďalšie využitie v edukácii. Tiež sú to však hymny jednotlivých štátov, ktorých športovci na OH súťažia a na počesť víťaza sa vždy hrá národná hymna.

Prvouka, prírodoveda

Problematika človeka, prostredia v ktorom žije, spôsob jeho života, zdravý životný štýl, ktorého súčasťou je aj pohyb. Vnímať potrebu pohybu ako nevyhnutnosť pre svoje zdravie. To sú témy ktoré úzko súvisia s myšlienkami olympizmu. Sprostredkovať tieto témy a zároveň myšlienky olympizmu by pre tvorivého pedagóga nemalo byť problémom zvlášť, keď ich bude aplikovať v čase prebiehajúcich OH.

Vlastiveda

Je predmetom, kde si žiaci môžu vytvoriť vzťah ku svojej krajine, ale tiež k iným krajinám. Ako sme už spomínali pri cudzích jazykoch, tu sa tiež vytvára priestor pre formovanie postojov k ľuďom inej farby pleti, vyznávajúcich iné náboženstvo ap. Olympizmus, realizácia OH v rôznych štátoch sveta, rôznych kontinentov poskytuje krásne geografické témy a možnosti ich spracovania prízračným spôsobom. Podobne i história hier je veľmi atraktívnym učivom pre vnímavého a tvorivého pedagóga.

Matematika

Predmet mnohými žiakmi nie veľmi obľúbený možno aj pre neživotnosť problematiky, ktorá je v mnohých slovných úlohách. Ak však formulácia týchto úloh bude súvisieť s tým, čo žiaci vnímajú na iných predmetoch a v aktuálnom dianí (médiá), bude pre ne aj matematická úloha zrozumiteľnejšia. Olympijské súťaže takýchto námetov poskytujú veľmi veľa.

Telesná výchova

Je špecificky zameraný predmet, ktorý okrem poznatkovej bázy sa intenzívne zameriava na motorický i funkčný rozvoj organizmu dieťaťa. I keď evidujeme prioritné zameranie predmetu na pohyb, pohybové aktivity a športy, nemožno oddeliť iný vplyv na rozvoj osobnosti. Prostredníctvom pohybu – cvičení, hier a súťaží sa intenzívne ovplyvňujú všetky súčasti osobnosti dieťaťa. Ide o komplexný vplyv na vývin osobnosti. Práve filozofia olympizmu je najaktuálnejšou pre všetky druhy a typy pohybových aktivít, hier, súťaží. Možno konštatovať, že každá pohybová aktivita môže byť realizovaná v duchu olympizmu a rozvíjať idey olympizmu. Zároveň prostredníctvom pohybových aktivít možno prispievať k myšlienkam humanizmu a rozvíjať tvorivosť žiakov. Pripravované kurikulum z telesnej výchovy akcentuje práve túto stránku a očakávané zmeny aj v postojoch učiteľov by mohli vo výraznejšej miere k tomuto procesu prispieť.

Všetky predmety

Viesť žiakov k tomu, aby si uvedomovali svoju jedinečnosť, výnimočnosť, no na strane druhej aby tiež rešpektovali iných. Akcentovať rovnocennosť v partnerstve. Akceptovať víťazstvo i prehru. Apelovať na rešpektovanie dohodnutých pravidiel. Formovať národné podvedomie a cítenie, no zároveň priateľstvo a porozumenie iných národov a kultúr.

Možností na spracovanie problematiky olympizmu v školskej edukácii je veľa. Záleží len od školy a učiteľa, akú cestu zvolí. Pre tých, čo majú záujem sa problematike venovať existuje nemálo prameňov, ktoré sú dostatočným inšpiračným zdrojom. Na Slovensku sa problematike systematicky venuje profesor Ján Grexa (1996, 2001, 2006), ktorý vydal mnoho prác vedeckého i popularizačného charakteru. Najznámejšou publikáciou dostupnou pre všetkých je však cenná kniha Vojtecha Zamarovského „Vzkriesenie Olympie“ (2001), ktorá pútavým spôsobom z pera cestovateľa podáva výpoveď o antickej kultúre a jej odkaze pre súčasnosť.

Literatúra

BEBČÁKOVÁ, V. Olympijská výchova ako jeden z prostriedkov ovplyvňovania rozvoja olympizmu. *Materiály z činnosti SOA z rokov 2003 – 2005*. Bratislava : SOV, 2007, s.78-83. ISBN 978-80-969522-4-3.

- ČERNUŠÁK, V. Smerovanie olympizmu na začiatku 21. storočia. *Materiály z činnosti SOA z rokov 2003 – 2005*. Bratislava : SOV, 2007, s.87- 91. ISBN 978-80-969522-4-3.
- DOVALIL, J. a kol. *Olympizmus*. Praha : Olympia, 2004. ISBN 80-7033-871-7.
- FÜLÖPOVÁ, E. *Výchova k tvorivosti*. Bratislava : Nová práca, 2006. ISBN 80-88929-82-2.
- GREXA, J. *Olympijské hnutie na Slovensku (Od Atén po Atlantu)*. Bratislava : Q 111, 1996. ISBN 80-85401-56-8.
- GREXA, J. Olympijská výchova na školách – naivita alebo realita? *Perspektívy školskej telesnej výchovy a športu pre všetkých v SR*. Bratislava : SVSTVŠ, 2001, s- 39-42. ISBN 80-89075-01-0.
- GREXA, J. *Olympizmus a olympijské hry*. Bratislava : MC, 2001. ISBN 80-8052-111-5.
- GREXA, J. *Olympijská abeceda*. Dostupné na internetovej stránke Klubu priateľov Olympie <http://www.kpo.sk/opd/index.php?vyber=abeceda.php>
- GREXA, J. a kol. *Olympijská výchova*. Bratislava : SOV, SOA, NŠC, 2006. ISBN 80-969522-0-X.
- MÜLLER, N. Olympizmus a olympijská výchova. *Zborník SOA*. Bratislava : SOV a SOA, 1999, č.3, s. 48-55.
- OLYMPIJSKÁ CHARTA. Bratislava : SOV, 2000. Dostupné na www.olympic.sk
- OLYMPIZMUS PRE NOVÉ MILÉNIUM – projekt. Dostupné na <http://www.kpo.sk/opd/>
- ROSA, V., TUREK, I., ZELINA, M. *Milénium – Národný program výchovy a vzdelávania v Slovenskej republike na najbližších 15 až 20 rokov*. Bratislava : IRIS, 2001. ISBN 80-89018-36-X.
- SIVÁK, J., KRŠJAKOVÁ, S., SOKOL, P. *Telesná výchova. 1.-4. ročník ZŠ – štandardy, metodika, testy*. Bratislava : Perfekt, 2001. ISBN 80-8046-123-6.
- UČEBNÉ OSNOVY pre 1. stupeň základnej školy. Bratislava : Príroda, 1995. Dostupné na www.statpedu.sk
- ZAMAROVSKÝ, V. *Vzkriesenie Olympie*. Bratislava : Perfekt, 2001. ISBN 80-8046-139-2.
- ZELINA, M. *Teórie výchovy alebo hľadanie dobra*. Bratislava : SPN, 2004. ISBN 80-10-00456-1.
- ZELINOVÁ, M. *Výchova človeka pre nové milénium. Teória a prax tvorivo – humanistickej výchovy*. Prešov : Rokus, 2004. ISBN 80-89055-48-6.

KOMPETENCIE Z TV PRE ŽIAKOV ZŠ AKO SÚČASŤ KURIKULÁRNEJ TRANSFORMÁCIE SLOVENSKEHO ZÁKLADNÉHO ŠKOLSTVA

Jaromír ŠIMONEK

Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra

Úvod

V oblasti slovenského vzdelávania dochádza k radikálnej zmene vzťahu k edukácii, výchove a celoživotnému učeniu. Vyspelé krajiny potvrdzujú skutočnosť, že **kvalitné vzdelanie a rozvíjanie osobnosti človeka sú najcennejším a najdostupnejším bohatstvom spoločnosti, pričom sa oplatí do vzdelávania investovať**.

Pred slovenským školským systémom stojí úloha čo najefektívnejšie pripraviť mladých ľudí na nové nároky, ale ja na využívanie nových možností, ktoré prináša moderná „informačná spoločnosť“. Vychádzajúc zo strategických cieľov Lisabonského procesu:

- rozvíjať kľúčové kompetencie v spoločnosti založenej na poznatkoch,
- identifikovať kľúčové kompetencie a zaistiť ich integráciu do kurikúl,
- sprístupniť osvojenie kľúčových kompetencií každému, teda aj menej nadaným žiakom, žiakom so špeciálnymi vzdelávacími potrebami, žiakom, ktorí predčasne opúšťajú vzdelávací systém a dospelým,
- podporiť validitu a zhodnotenie kľúčových kompetencií u verejnosti a uľahčiť tak ďalšie vzdelávanie a zamestnateľnosť občanov,

V našom príspevku sa pokúsime predložiť návrh vzdelávacieho systému ZŠ na kompetenčnom základe tak, že budeme vychádzať zo štandardov učebného predmetu Telesná výchova, ktoré v atomizovanej podobe (vedomosti a zručnosti) zahrňujú obsah vzdelávania, ktorý sa v súčasnosti ukazuje ako predimenzovaný.

V poslednom období sa začína zdôrazňovať tvorba kurikula založená na kompetenciách (competence based curriculum). Pojem **kompetencia** sa používa ako synonymum pojmov schopnosť, zručnosť, spôsobilosť, efektívnosť, kapacita, požadovaná kvalita, atď. Pri vymedzení kompetencií z predmetu Telesná výchova budeme vychádzať z rozšírenej definície experta Európskej komisie J. Coolaha (1996): „**Na kompetenciu je potrebné sa pozeráť ako na takú všeobecnú schopnosť, ktorá sa zakladá na vedomostiach, skúsenostiach, na hodnotách a dispoziáciách a ktorú určitá osoba vytvára v sebe v procese učenia sa**“. Z definície je zrejmé, že kompetencia sa chápe ako „všeobecná schopnosť“, ktorá sa zakladá na vedomostiach a zručnostiach, praktických skúsenostiach, hodnotách a dispoziáciách jedinca. Kompetenciu teda budeme chápať ako schopnosť aktivovať,

aplikovať, prenášať systém vedomostí, zručností, schopností, hodnôt a postojov na jednotlivé životné situácie. Pojem kompetencie je uprednostňovaný pred inými uvedenými pojmami nielen preto, že je širší a uvedené pojmy v sebe zahŕňa, ale tiež kvôli kompatibilitate pojmov v medzinárodnom meradle.

Okrem kompetencií budeme pracovať aj s pojmom „kľúčové kompetencie“. Formulácia definície kľúčových kompetencií znie: „**Kľúčové kompetencie sú tie, ktoré predstavujú prenosný a univerzálne použiteľný súbor vedomostí, zručností a postojov, ktoré potrebuje každý jedinec pre svoje osobné naplnenie a rozvoj, pre zapojenie sa do spoločnosti a úspešnú zamestnateľnosť**“ (Hučínová, www.vuppraha.cz). Reforma obsahu bude preto zameraná na **formuláciu jednotlivých kompetencií špeciálne pre učebný predmet Telesná výchova** a paralelne na formuláciu nadpredmetových, prierezových (nezávislé na učebnom predmete) kompetencií, na osobné kompetencie a na sociálne a interpersonálne kompetencie. Odborníci sa zhodujú v tom, že **kľúčové kompetencie by si mali osvojiť všetci občania už počas povinného školského vzdelávania** a rozvíjať ich počas celého života. Na to, aby došlo k efektívnemu osvojovaniu si kľúčových kompetencií, je potrebná najmä zásadná zmena obsahu a spôsobu vyučovania, vyučovacích metód a stratégií smerom k participatívnemu, nedirektívnemu, interaktívnemu, zážitkovému učeniu, ktoré je založené na skúsenosti a zároveň je prepojené so životom.

8 kľúčových kompetencií sformulovaných Európskou komisiou pre vzdelávanie pri Rade Európy, je orientačným cieľom smerovania našej vzdelávacej sústavy konkrétny a cieľavedomý prístup k realizácii Národného programu výchovy a vzdelávania. Týchto 8 kompetencií možno rozdeliť na:

1. **kľúčové predmetové kompetencie (subject-based competencies)**, ktoré sa viažu priamo k určitým učebným predmetom, ako napríklad komunikácia v materinskom jazyku, komunikácia v cudzom jazyku,

2. **všeobecné kľúčové kompetencie (cross-curricular competencies)**, ktoré sa neviažu k žiadnemu učebnému predmetu. Takými kompetenciami sú kompetencie ako napr. učiť sa učiť, kultúrny rozhľad, podnikateľské zručnosti. Niektoré kľúčové kompetencie sa viažu na viac konkrétnych učebných predmetov, napríklad interpersonálne sociálne a občianske kompetencie (takmer na každý učebný predmet).

V návrhu Európskej komisie **absentujú pohybové kompetencie a kompetencie na ochranu života a zdravia.**

Kľúčové kompetencie zahŕňujú celé spektrum kompetencií, presahujúcich hranice jednotlivých učebných predmetov. Vyznačujú sa tým, že rôzne veľmi komplexné schopnosti pôsobia spoločne.

Osvojovanie a zdokonaľovanie kľúčových kompetencií je celoživotný proces učenia sa a je vecou osobného úsilia, ale vyžaduje aj celospoločenskú, aspoň, morálnu podporu, napríklad v priaznivej sociálnej situácii a uplatnením sa na trhu práce. **Tieto kompetencie majú predstavovať konečný efekt základného vzdelávania, výsledok procesu osvojovania vedomostí, zručností a vytvárania potrebných postojov a hodnôt v procese výchovy a vzdelávania v jednotlivých učebných predmetoch.**

Charakteristika vzdelávacej oblasti „Pohyb a zdravie“

Vzdelávacia oblasť „Pohyb a zdravie“, vychádza z poznania, že zdravie človeka predstavuje vyvážený stav telesnej, duševnej a sociálnej pohody. Pretože je zdravie základným predpokladom pre aktívny a spokojný život a pre optimálnu pracovnú výkonnosť, stáva sa poznávanie a praktické ovplyvňovanie rozvoja a ochrany zdravia jednou z priorít základného vzdelávania. Vzdelávacia oblasť Pohyb a zdravie, ktorá je zaradená do základného vzdelávania, vedie žiakov k tomu, aby si uvedomili potrebu starať sa o svoje zdravie a aby si osvojili teoretické vedomosti a praktické skúsenosti o výchove k zdraviu. Má za úlohu posilniť rozumové a citové väzby k danej problematike a rozvinúť praktické zručnosti, ktoré sa neskôr stanú určujúcimi pre ich zdravý životný štýl a kvalitu života v dospelosti. Základné vzdelávanie v tejto oblasti je zamerané na *utváranie trvalého vzťahu k pohybovej aktivite a na poznávanie preventívnej ochrany vlastného zdravia a bezpečnosti*. Nevyhnutnou súčasťou vzdelávacieho procesu je tiež vlastná pohybová aktivita žiakov smerujúca k telesnému, duševnému a sociálnemu rozvoju a k vytváraniu základov zdravého životného štýlu.

Vzdelávacia oblasť poskytuje komplexné poznatky o zdraví a vedie k porozumeniu zdravia ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, k porozumeniu základných determinantov fyzického zdravia jednotlivca, smeruje k poznaniu vlastného tela a svojich pohybových predpokladov ako aj možností a uplatneniu svojich záujmov, k získaniu pocitu zážitku z praktickej telovýchovnej a športovej činnosti.

Pohybové vzdelávanie postupuje od spontánnej pohybovej činnosti žiakov k činnosti riadenej a výberovej, ktorej zmyslom je schopnosť samostatne ohodnotiť úroveň svojej zdatnosti a zaradiť do denného režimu pohybové činnosti pre uspokojovanie vlastných pohybových potrieb a záujmov, pre optimálny rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pre regeneráciu síl a kompenzáciu rôzneho zaťaženia, pre podporu zdravia a ochranu života. Predpokladom pre osvojovanie pohybových zručností je v základnom vzdelávaní žiakov zážitok z pohybu a z komunikácie pri pohybe, dobre zvládnutá zručnosť potom spätne kvalitu jeho zážitku umocňuje.

Táto oblasť kombinuje chápanie zdravého životného štýlu, zdravia a pohybovej činnosti s rozvojom nástrojov pre ich aplikáciu. V školskej praxi to znamená realizovanie tvorivého vyučovania, akceptovaniu individuálnych predpokladov žiakov a potrieb ich pohybového rozvoja. Charakteristické pre pohybové

vzdelávanie je rozoznávanie a rozvíjanie pohybového nadania, ktoré predpokladá diferenciaciu činností a hodnotenie výkonov žiakov. Taktiež rovnako dôležité je odhaľovanie zdravotných oslabení žiakov a ich korekcia v zdravotnej telesnej výchove.

Cieľové zameranie vzdelávacej oblasti

Vzdelávanie v tejto vzdelávacej oblasti smeruje k utváraniu a rozvíjaniu kľúčových kompetencií žiakov tým, že ich vedie k:

- poznávaniu zdravia ako najdôležitejšej životnej hodnoty,
- pochopeniu zdravia ako stavu telesnej, duševnej a sociálnej pohody a k vnímaniu radostného prežívania činností podporených pohybom, príjemným prostredím a atmosférou pozitívnych vzťahov,
- poznávaniu človeka ako biologického jedinca v jednotlivých životných etapách na spôsobe vlastného konania a rozhodovania, na úrovni medziľudských vzťahov a na kvalite prostredia,
- získavaní základnej orientácie v názoroch na to, čo je zdravé a čo je zdraviu prospešné, i na to, čo zdravie ohrozuje,
- využívaniu osvojených preventívnych postupov pre ovplyvňovanie zdravia v dennom režime
- prepojení činností spojených so zdravím so základnými etickými a morálnymi postojmi, s vôľovým úsilím, atď.,
- chápaniu zdatnosti, dobrého fyzického vzhľadu a duševnej pohody ako významného predpokladu výberu kariérnej dráhy, partnerov, spoločenských činností, atď.,
- aktívnemu zapájaniu sa do činností podporujúcich zdravie a do propagácie zdravotne prospešných činností v škole a v mieste bydliska.

Kľúčové kompetencie

Kľúčové kompetencie predstavujú súhrn predpokladaných vedomostí, zručností, schopností a postojov, ktoré prispievajú k úspešnému zapojeniu sa jedinca do života spoločnosti. Kľúčové kompetencie nie sú navzájom izolované, ale sa navzájom prekrývajú a dopĺňujú. Žiaci si ich osvojujú nielen na základnej škole ale aj po jej ukončení. Jedná sa teda o **celoživotný proces**.

Medzi **kľúčové kompetencie v základnom vzdelávaní vo vzdelávacej oblasti „Pohyb a zdravie“** patria:

a) Motorická gramotnosť

- rozvoj základných lokomócií potrebných pre aktívny život,
- osvojenie si pohybových zručností,
- rozvoj pohybových schopností (kondičných a koordinačných),
- diagnostika pohybových predpokladov človeka.
- vyjadrenie emócií prostredníctvom gesta a pohybu.

b) Funkčné kompetencie

- rozvoj funkcií organizmu človeka,
- diagnostika telesnej zdatnosti.

c) Socio-motorické kompetencie

- vystupovanie v rôznych rolách v rámci športového kolektívu
- adaptovanie vlastných pohybov podľa signálov z okolia
- rešpektovanie partnerov, súperov, pravidiel súťaženia.

Podrobná štruktúra telovýchovných a športových kompetencií:

a) Motorická gramotnosť

Vedomosti:

- žiak pozná základné somatické charakteristiky a ich vzťah k zdraviu,
- má teoretické vedomosti o pravidlách a technike športových činností,
- pozná zákonitosti učenia sa pohybom,
- vie aplikovať logické operácie pri metodickom postupe nácviku pohybových činností,
- ovláda spôsob hodnotenia motorických zručností
- pozná zásady rozvoja pohybovej výkonnosti a jednotlivých pohybových schopností,
- vie rozpoznať účinnosť pohybových činností na zdravie,
- vie posúdiť realizáciu osvojovanej pohybovej činnosti, označiť zjavné nedostatky a ich možné príčiny.

Zručnosti a schopnosti:

- žiak si dokáže osvojiť telovýchovné a športové zručnosti v súlade s individuálnymi predpokladmi,
- vie tvorivo aplikovať osvojené pohybové zručnosti v hre, súťaži, pri rekreačných činnostiach,
- vie preniesť pohybové zručnosti a schopnosti do niektorých životných situácií,

- má schopnosť adaptovať sa na pohybové zaťaženie,
- má schopnosť zvoliť si optimálnu frekvenciu, opakovanie a trvanie činnosti v súvislosti s daným obsahom pohybových činností vo vzťahu k zdraviu,

Postoje:

- žiak prejavuje záujem o správne držanie tela ako aj rozvoj pohybových predpokladov,
- cieľavedome riadi svoj režim s optimálnym zastúpením telovýchovnej a športovej aktivity,
- utvára aktívne vedomie a motiváciu k pravidelnému a správne životnému štýlu,

b) Funkčné kompetencie

Vedomosti:

- žiak pozná zásady rozvoja funkcií organizmu človeka v smere podpory zdravia,
- vie narábať s pohybovým zaťažením (objemom a intenzitou cvičenia),
- ovláda základné funkčné skúšky na zistenie úrovne telesnej zdatnosti.

Zručnosti a schopnosti:

- žiak vie diagnostikovať svoju telesnú zdatnosť a zaradiť sa do kategórie podľa zdatnosti.

Postoje:

- žiak vie vyjadriť vlastný názor k problematike zdravia a diskutuje o nej v kruhu svojich vrstovníkov, rodiny a najbližším okolím,
- prejavuje zodpovedný vzťah k sebe samému, k pravidlám zdravého životného štýlu
- podieľa sa na programoch podpory zdravia a telesnej zdatnosti v rámci školy a obce,
- optimálne reaguje na fyziologické zmeny v období dospievania,
- rozozná a presadzuje svoj názor na negatívny vplyv návykových látok na zdatnosť organizmu dospievajúceho človeka.

c) Socio-motorické kompetencie

Vedomosti:

- žiak vie pochopiť význam a prínos organizovaných foriem športových a telovýchovných súťaží,
- pozná rôzne role v rámci športového kolektívu
- rešpektuje partnerov, súperov, pravidiel súťaženia.

Zručnosti a schopnosti:

- žiak vie vhodne komunikovať verbálne i neverbálne počas športovej činnosti
- vie sa aktívne zapájať do organizovania športových aktivít i do kolektívneho cvičenia v škole i mimo nej,
- je schopný spolupracovať s ostatnými členmi kolektívu a operatívne riešiť vznikajúce konfliktné situácie,
- dokáže adaptovať vlastné pohyby podľa signálov z okolia

Postoje:

- žiak sa vie objektívne vyjadrovať k športovému javu, k procesu,
- osvojil si správanie a koná v zmysle fair-play, pozorne počúva, hľadá, hodnotí, je objektívnym divákom a fanúšikom,
- vie sa správať k iným ľuďom zodpovedne, eticky, bez ohľadu na ich vek, sociálne postavenie, zdravotné zatriedenie.

Príklady problémov, ktoré dokáže žiak riešiť:

1. Zisti príčiny zvyšovania hmotnosti tela u niektorého z rodinných príslušníkov.
2. Stanov výpočtom cieľové zóny pulzovej frekvencie pre svoju pohybovú činnosť.
3. Vypracuj základný program pohybovej aktivity zameranej na rozvoj aeróbného zdravia.

Spoločné kompetencie s inými vyučovacími predmetmi

Chémia: chemické procesy v tele človeka počas vykonávania pohybovej činnosti (aeróbne a anaeróbne procesy), atď.

Biológia: genetické predpoklady, biológia človeka- stavba tela, udržiavanie zdravia, príčiny chorôb, zdravie a potraviny, výživa pri športe, psychológia osobnosti športovca, trénera, atď.

Matematika: číselné operácie, štatistické vyhodnocovanie výsledkov meraní, grafické znázornenie zmien športových výkonov, telesnej zdatnosti, atď.

Fyzika: Meranie fyzikálnych veličín v podmienkach športu (vo vode a pod vodou – meranie tlaku kvapaliny, Archimédov zákon, trenie na snehu a ľade, meranie času, výpočet rýchlosti pohybu telesa, zrýchlenia, odpor prostredia – gymnastická krieda, tretry), atď.

Informatika: Práca s počítačom – vyhodnocovanie nameraných výkonov v tabuľkách, evidencia výkonov, prognózovanie vývoja a športových výkonov, vyhľadávanie údajov a informácií z Internetových zdrojov, atď.

Geografia: Turistika (pešia, vysokohorská, vodná, cykloturistika /cyklotrasy/, hipoturistika.), orientácia v neznámom teréne, odhady vzdialeností, atď.

Dejepis: Historické základy pohybovej aktivity človeka a športu, Olympijské hnutie – dejiny OH, atď.

Etika: Zásady súťaženia fair-play, etické a morálne princípy človeka, športovca, trénera, atď.

Jazyková výučba: Terminológia športu, pôvod termínov (anglický, nemecký, francúzsky jazyk), atď.

Alternatívny pohľad na kompetencie:

Predmetové kompetencie v telesnej výchove a športe

V školskej telesnej výchove a športe môžeme hovoriť o nasledovných troch skupinách kompetencií:

a) kľúčové kompetencie:

- rozvoj telesnej zdatnosti s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia
- uvedomelá kultivácia osvojených pohybových zručností a pohybového prejavu
- radostné prežívanie pohybovej činnosti ako súčasť každodenného pohybového režimu človeka, chápanej ako prostriedok duševnej hygieny, vhodná náplň voľného času a prostriedok prevencie užívania drog a iných návykových látok
- osvojenie hygienických a bezpečnostných návykov pri vykonávaní zdravej pohybovej aktivity
- prepojenie a využitie poznatkov, skúseností a zručností z oblasti TVŠ v rôznych životných situáciách.

b) odborné kompetencie:

- orientácia v základnej telovýchovnej terminológii a v problematike vplyvu pohybovej aktivity PA na zdravie, životnú aktivitu a práceschopnosť človeka
- schopnosť adekvátne diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť a korigovať vlastný pohybový režim v zmysle využitia rôznych (najmä aeróbnych) pohybových aktivít vzhľadom k prevažujúcemu spôsobu života a charakteru pracovnej záťaže ako neodmysliteľnej súčasť zdravého životného štýlu moderného človeka
- zvládnutie poskytnutia prvej pomoci pri športovom alebo inom úraze v rôznom (vodnom, horskom, zimnom) prostredí

c) občianske kompetencie:

- na základe aktívneho spôsobu života prenášať svoje poznatky, skúsenosti, postoje a pohybové zručnosti na svoje okolie (v rodine, zamestnaní, v kruhu priateľov a mieste bydliska)
- chápanie a vytváranie sociálnych vzťahov v športe a iných pohybových aktivitách s cieľom ich využitia na utváranie a upevňovanie priateľských medziľudských vzťahov v duchu fair-play
- poznanie životných hodnôt a formovanie odpovedajúcich postojov v súvislosti so zdravím a sociálnymi vzťahmi

Očakávané výstupy pre žiaka I. stupňa ZŠ:

Žiak :

- využíva každodennú pohybovú aktivitu k rozvoju svojho zdravia,
- dodržiava základné hygienické a bezpečnostné zásady pri pohybových aktivitách v škole aj mimo nej a adekvátne reaguje pri úraze spolužiaka,
- v súlade so svojimi individuálnymi predpokladmi zvláda jednoduché pohybové činnosti vykonávané samostatne alebo v skupine,
- spolupracuje pri jednoduchých skupinových pohybových aktivitách,
- rozumie a reaguje na pokyny k vykonávaniu organizovanej pohybovej aktivity,
- prejavuje primeranú samostatnosť a vôľu po zlepšení svojej telesnej zdatnosti,
- využíva kompenzačné cvičenia v súvislosti s jednostranným a nadmerným zaťažovaním alebo zdravotným oslabením,
- v súlade so svojimi individuálnymi predpokladmi zvláda osvojované pohybové zručnosti,
- dokáže zmerať a ohodnotiť kvalitu pohybovej činnosti spolužiaka ako aj svojej vlastnej,
- dodržiava pravidlá fair-play a rešpektuje pri cvičení opačné pohlavie,
- dokáže cvičiť samostatne jednoduché cvičenia podľa jednoduchého nákresu alebo pokynov,

- pozná a používa základnú terminológiu telesnej výchovy a športu,
- vie zorganizovať športové súťaže a činnosti na úrovni triedy,
- dokáže získať potrebné informácie o športových akciách v škole a v mieste bydliska,
- uplatňuje správne držanie tela pri sedení aj pri činnostiach.

Očakávané výstupy pre žiaka II. stupňa ZŠ:

Žiak :

- aktívne a pravidelne zaraďuje pohybové aktivity do svojho denného režimu,
- vie zvoliť adekvátny pohybový program pre zlepšenie svojej telesnej zdatnosti,
- adekvátne sa rozcvičí pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- zvláda v súlade s individuálnymi predpokladmi osvojované pohybové zručnosti a vie ich tvorivo aplikovať v hre aj pri rekreačnej činnosti,
- dokáže ohodnotiť seba aj spolu cvičencov,
- ovláda názvoslovie telesnej výchovy a športu,
- vie sa adekvátne chovať pri vykonávaní pohybovej aktivity aj pri návšteve športových podujatí,
- odmieta návykové látky a dodržiava správnu životosprávu,
- napĺňa základné olympijské myšlienky vo svojom každodennom živote, čestne súťaží, rešpektuje opačné pohlavie, zdravotne oslabených a prírodu,
- dokáže nájsť na Internete potrebné informácie o pohybových aktivitách a športových súťažiach, aj v cudzom jazyku,
- vie zorganizovať a rozhodovať jednoduché turnaje, súťaže a telovýchovné aktivity,
- uplatňuje zásady správneho držania tela a vie zvoliť adekvátne cvičenie v prípade svojho zdravotného oslabenia,
- zaraďuje do svojho pohybového režimu špeciálne vyrovnávacie cvičenia, ktoré súvisia s jeho oslabením.

Literatúra

1. Baráth, L. (2006). Telesná výchova a šport v multikultúrnom prostredí ČSR v r. 1918-1938 In.: Zborník referátov z vedeckého seminára doktorandov s medzinárodnou účasťou „Humanistické podoby športu a telesnej výchovy“. Bratislava: FTVŠ UK, 2006, s. 15-18. ISBN 80-89075-30-4.
2. Belz, H. - Sigrist, M. 2001. Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Praha: Portál 2001.
3. DEELSA/ED/CERI/CD: Definition and Selection of Competences (DeSeCo): Theoretical and Conceptual Foundation. Strategy Paper. 2002. http://www.portal-stat.admin.ch/deseco/deseco_strategy_paper_final.pdf/
4. European Commission: Second Report on the activities of the Working Group on Basic Skills, Foreign language teaching and Entrepreneurship. 2003.
5. Šimonek, J., ml. 2006. Východiská pre tvorbu alternatívnych kurikúl telesnej výchovy pre stredné školy na Slovensku. Tel. Vých. Šport, 16, 2006, 1, 8-11.
6. Turek, I. 2002. Klíčové kompetencie žiakov. Pedagogické rozhľady. 2002, 2, 3 – 7.
7. Weinert, F.E. 2001. Vergleichende Leistungsmessung in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In: Weinert, F.E. (Hrsg.): Leistungsmessungen in Schulen, Weinheim und Basel, 2001, 17-31.

<http://www.oki.hu/> printerFriendly.php/kod2002-e-Csapo.html

<http://www.rvp.cz/soubor/rvpzv.pdf/> <http://www.vuppraha.cz/index.php/?op=sections&sid=161>

TCHOUKBALL – ŠPORTOVÁ HRA PRE ZŠ A SŠ - S NADHLADOM

Mária VEISOVÁ, PaedDr. PF UKF v Nitre, mveisova@ukf.sk

Športové hry v školskej telesnej výchove určite patria k činnostiam, ktoré sú pre žiakov najatraktívnejšie. Je to vďaka mnohostrannosti ich využitia a tiež mnohotvárnosti ich obsahu. Vďaka nim učiteľ u detí rozvíja tak kondičné, ako aj koordinačné pohybové schopnosti. Na dôvažok učiteľ, ktorý sa po rokoch praxe stáva i praktickým psychológom, môže prípravné cvičenia pre jednotlivé športové hry využiť aj ako prostriedok budovania a usmernenia vývoja psychických vlastností žiaka. V príspevku podávame pravidlá toukbalu,, ktorý má so všetkými ostatnými spoločné:

- rešpektovanie pravidiel hry a uznanie osobnosti kapitána družstva a rozhodcu (pre svoj budúci vývoj vzťahov ako takých),
- nadobúdanie zdravého sebavedomia bez preferovania vlastnej osoby (s úspechom kolektívu sa znásobuje i môj

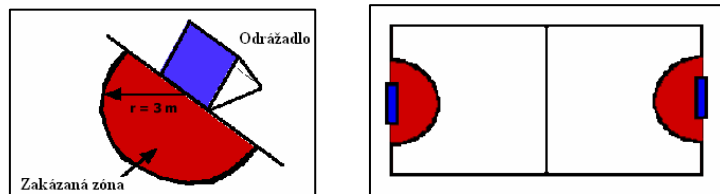
- vlastný úspech),
- spolupráca v kolektíve bez ohľadu na akúkoľvek príslušnosť (národnostnú, rasovú, vierovyznanie a pod.),
- stanovovanie si cieľov, ich dosahovanie, analýza tak úspechu ako aj neúspechu (spätná väzba ako prostriedok progresu),
- motivácia

V článku si dovoľujeme poskytnúť spôsoby, ktoré učiteľovi pomôžu ostať pokojným aj uprostred rušnej hodiny telesnej výchovy (a v podstate i života plného zmätku a stresu). V zmysle takýchto cieľov by sa mohla niesť výučba žiakov na základných a stredných školách. Myšlienky psychológa overené praxou sa budú prelínať textom ako praktické rady (písané kurzívou v tmavom poli).

Tchoukball je športová hra, ktorá dáva prednosť útočnej hre a eliminuje defenzívu (ktorá dokáže niektoré športy zohaviť napr. futbal). Veď jedným z cieľov tohto športu je práve byť krásnou hrou. „Elegantná hra plodí elegantnú hru“ je koniec koncov zakotvené v Charte, akejsi spoločenskej ústave tohto športu. Nabáda k fair play, rešpektovaniu súpera, či podriadeniu sa tímu. Veľmi vznešene znie veta, ktorú kedysi napísal zakladateľ tchoukballa Hermann Brandt: „Cieľom ľudských fyzických aktivít nie je vytvárať šampiónov, ale prispievať k budovaniu harmonickej spoločnosti.“ Ale tchoukball už je taký, alebo sa o to aspoň snaží.

1 Charakteristika hry

Jedná sa o športovú loptovú hru s prvkami hádzanej, volejbalu a baskickej peloty. Ku hre sa používajú odrazové konštrukcie (obr. 1), podobné nakloneným trampolínkam, umiestnené za stredom základných čiar obdĺžnikovitého ihriska (obr. 2). Táto hra vznikla ako reakcia na nárast počtu zranení v priebehu vykonávania pohybových aktivít. Bola koncipovaná ako hra neagresívna a princíp hry nedovoľuje, aby došlo ku vzájomným stretom súperiacich hráčov. Hra umožňuje zapojenie väčšieho počtu účastníkov, ale je možné ju realizovať aj ako hru trojíc s jednou konštrukciou.



Obrázok 1 Zakázaná zóna
Obrázok 2 Ihrisko

„Zmenou postoja môžeme zmeniť svoj život“ - Keď nás ochromia neriešiteľné maličkosti, keď sme rozčúlení a nehnevani,

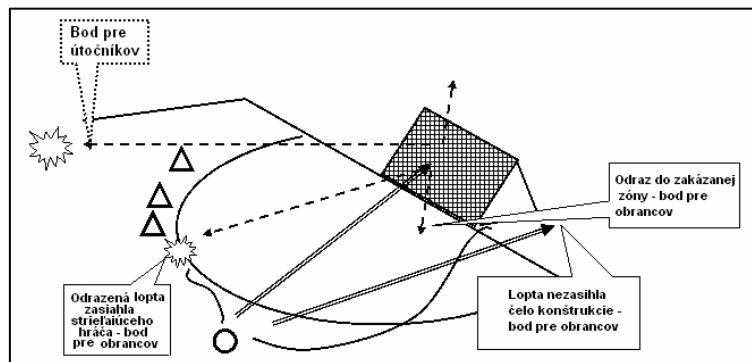
naše reakcie nás nielenže doháňajú do zúfalstva, ale v skutočnosti nám bránia dosiahnuť cieľ. Strácame nadhľad. My sme zodpovední za svoj postoj k problému, a preto je nutné naučiť sa reagovať pokojne. Kráčať cestou hodnotnejšieho života s postojom prijať všetko, čo život dáva podľa Modlitby za pokoj : „Meňme to, čo sa meniť dá, zmierme sa s tým, čo nemôžeme ovplyvniť, buďme dosť múdri na to, aby sme vedeli jedno od druhého odlíšiť.“ Vy možno nezmeníte to, že žiak napr. nevie loptu prihrať, no môžete zmeniť to, ako na túto nemennú situáciu budete reagovať. S krikom, alebo s úsmevom? Sú to maličkosti.

2 Cieľ hry

Súperiace družstvá sa navzájom snažia získať vyšší počet bodov za bodované činnosti. Hráči sa počas hry pohybujú po obdĺžnikovej ploche medzi odrazadlami. Medzi nimi a plochou určenou pre pohyb hráčov je vyznačená polkruhová „zakázaná zóna“, za hranicou ktorej je možné loptu chytať. Celkom odlišným prvkom tejto hry od ostatných športových hier je zákaz bránenia súperovi v prihrávaní, chytaní a zaujímaní postavenia na ihrisku.

Obrázok 3 Chyby útočníkov

Útočníkom sa tak necháva voľný priestor pre realizáciu útoku a obrana sa sústreďuje na výber a zaujatie



vhodného postavenia pre chytanie odrazenej lopty. Ako náhle loptu chytia obrancovia, môžu pokračovať v útoku na ktorúkoľvek konštrukciu (obr. 3).

„Netrápte sa pre maličkosti“ – V našom živote je bežné, že sa nám nedarí preniesť sa cez maličkosti, sami z nich robíme obrovské problémy. My sami sa dokonca presvedčame, že náš hnev je oprávnený. Niektorí z nás dokonca príhodu šíria, namiesto toho, aby ju pustili z hlavy. Čakáte v rade? Nieko

Vás kritizuje? Nevyhrali ste zápas? Sú to maličkosti, životnú energiu míňajte na nájdenie zmyslu krásy života. Váš klud upokojí aj toho „najneposednejšieho“ žiaka.

3 Stručné pravidlá

Priebeh hry Názov hry je odvodený od dvoch častí názvu „Ball“ lopta a „Tchouk“ hlasný dotyk lopty o odrážadlo. Cieľom hry je v priebehu vymedzeného času získať väčší počet bodov ako súperiace družstvo. Snahou hráčov je v priebehu maximálne troch prihrávok vytvoriť si vhodné postavenie pre strelbu na ktorúkoľvek konštrukciu a vystreliť tak, aby odrazená lopta dopadla do ihriska mimo zakázanej zóny bez toho, aby sa ju podarilo súperovi chytiť. Zatiaľ čo sa útočiaci hráči snažia priblížiť ku zakázanej zóne ľubovoľnej konštrukcie, hráči brániaceho družstva pozorne vnímajú smer útoku a snažia sa zaujať optimálne postavenie okolo zakázanej zóny v mieste predpokladaného dopadu lopty na zem. Je zrejmé, že musia meniť postavenie podľa princípu uhlu dopadu a uhla odrazu t.z. z ktorej strany je útok vedený. Pokiaľ sa obrancom podarí loptu spracovať a zabrániť jej dopadu na hraciu plochu, prechádzajú do útočnej fáze. Útočiaci hráči nesmú byť bránení, obrancovia majú nárok na priestor až v okamihu, keď lopta opustila ruku strieľajúceho hráča. Chybou je akékoľvek „prekážanie“ útočníkom pri spracovávaní lopty.

Ihrisko, zaradenie, hráči, hracia doba Oficiálne pravidlá uznávajú hru na jedno alebo dve odrážadlá, pričom v hre s dvoma konštrukciami sú rozmery ihriska väčšie (tab. 1). Tabuľka 2 upresňuje hraciu dobu pre jednotlivé kategórie.

Tabuľka 1 Špecifikácia veľkosti ihriska a počtu hráčov

Varianta podľa počtu odrážadiel	Veľkosť ihriska	Počet hráčov
Bipolárny tch. - dve odrážadlá	40 x 20 m	2 x 9
Bipolárny tch. - dve odrážadlá	20 x 15 (12) m	2x6 (7)
Monopolárny tch. -jedno odrážadlo	20 x 15 m	2 x 6

Tabuľka 2 Hracia doba pre jednotlivé kategórie

Kategória	Hracia doba
Muži – juniori / seniori	3 x 15 minút
Ženy – juniorky / seniorky	3 x 12 minút
Dorastenci	3 x 12 minút
Dorastenky	3 x 10 (7) minút

„Naučte sa počúvať“ - Vymeňte zlovyk skákanie do reči a dokončovanie viet za iných príjemnejším zvykom a to efektívnym počúvaním. Je to ochota počúvať celé myšlienkové pochody, a nie netrpezlivo striehnúť na svoju príležitosť, aby sme okamžite zareagovali. Neschopnosť počúvať je odrazom nášho spôsobu života. Rozhovor nie sú preteky. Ak sa naučíte počúvať, budete pokojnejší. Vaši žiaci budú robiť presne to čo Vy. Máte na výber. Chcete, aby si skákali do reči, alebo aby sa naučili rozvážne počúvať? Kohokoľvek, kedykoľvek a kdekoľvek.

Zahájenie hry Pri monopolárnej variante hry vylosované družstvo rozohráva na základnej čiare smerom proti odrážadlu, pri verzii s dvomi odrážadlami vedie útok zo zvolenej základnej čiary. Lopta do hry sa prihráva a nepočíta sa do povolenej série troch prihrávok.

Povolený spôsob hry

- hráč smie loptu chytať a hádzať, odbiť alebo udrieť s úmyslom popohnať či „vybrať“ rukami, ramenami, hlavou alebo trupom,
- hráč sa smie trikrát dotknúť zeme, pokiaľ je lopta v jeho držaní (státie na oboch nohách sa považuje za jeden dotyk),
- hráč smie loptu držať max. 3 sekundy,
- počas držania lopty si ju hráč smie preložiť z ruky do ruky, ak dodržal predchádzajúce dve pravidlá,
- hra je povolená aj v kľaku a ľahu.

Získavanie bodov

Zatiaľ čo dobre vedný útok môže zaznamenať zisk bodu, jeho chybné realizovaný záver podporí bodový zisk obrancu. Súperiace strany sa snažia získať väčší počet bodov za bodované činnosti, ktoré sú úzko viazané práve na kvalitu strelby:



- útočník získa bod, ak správne vystrelená a odrazená lopta dopadne do ihriska mimo zakázanej zóny,
- obrancovia získajú bod v prípade chýb v streľbe útočníkov (obr. 3): – nezasiahnutím odrazovej konštrukcie,
 - chybný odraz – lopta dopadne mimo ihriska,
 - chybný odraz – lopta dopadne do zakázanej zóny,
 - odrazená lopta zasiahne strieľajúceho hráča,
 - hráč sa dotkne konštrukcie počas streľby.

„Snažte sa najskôr pochopiť“ – Znamená to, že vám bude viac záležať na tom, aby ste VY pochopili druhých a menej na tom, aby druhí chápali vás. Keď pochopíte, z akého zázemia ľudia vyšli, čo sa snažia povedať, čo je PRE NICH (nie pre Vás) dôležité a tak ďalej, prirodzene dospejete k tomu, že pochopia i oni Vás bez toho, aby ste museli vynaložiť mimoriadne úsilie. Nie každý žiak prejaví záujem o hru. Skôr, ako ho necháte sedieť na lavičke, hľadajte, čo sa skrýva za jeho negatívnym postojom. Váš záujem o jeho osobu možno prelomí jeho „odpor“ ku hre.

Rozohranie lopty po zisku je v rézii družstva, ktoré stratilo bod na súpera. Lopta je rozohrávaná spoza základnej čiary vedľa konštrukcie, kde došlo k bodovaniu. Samotné uvedenie lopty do hry sa nezapočítava do série troch prihrávok. U bipolárnej varianty je dôležité, aby jedna z prihrávok zreteľne prekonala stredovú čiaru (chodidlá hráča chytajúceho loptu).

Porušenie pravidiel

- pád lopty na zem ako dôsledok chybnej prihrávky alebo chybného chytania,
- dotyk lopty dolnou končatinou pod úrovňou pása,
- dribling,
- držanie lopty dlhšie ako tri sekundy,
- viac ako tri došľapy na zem v dobe držania lopty,
- vstup hráča do zakázanej zóny, pokiaľ sa nejedná o došľap po streľbe a klamlivé pohyby hráčov, ktorí však nijak nebránia v činnosti obrancov,
- viac ako tri prihrávky v jednom družstve súvisle po sebe,
- dotyk predmetov alebo územia mimo hracej plochy počas držania lopty,
- odobratie lopty súperovi počas jeho rozohrávky,
- streľba na jedno odrážadlo viac ako 3x po sebe (bipolárna variant),
- nevhodné verbálne chovanie,
- hod úmyselne zahrnaný proti súperovi,
- bránenie v hre súperovi akoukoľvek formou v čase jeho držania lopty (v prihrávaní, v streľbe, chytaní lopty alebo pohybu s loptou) alebo ak sa snaží zaujať obranné postavenie (hráčovi je dovolené stáť kľudne, bez pohybu paží v postavení, ktorým by súperovi neprekážal v jeho činnosti),
- chytanie odrazenej lopty členom útočiaceho družstva.

„Zmierte sa s nedokonalosťou“ – Túžba po dokonalosti je v rozpore s potrebou zachovať si vnútorný pokoj. Už len fakt, že si všímame nedostatky (najmä iných), nás odvádza od cieľa byť láskavý a milý. Nechcime zlepšovať len zo zvyku. Keď prestaneme kritizovať a upustíme od potreby dosiahnuť dokonalosť, objavíme ju v samotnom živote. Vaši žiaci nie sú a nebudú dokonalí, v danej chvíli však môžu byť vďaka Vám šťastní a spokojní. Život je pre nich pekný práve teraz a tešte sa, že aj vo Vašej prítomnosti.

Dôsledky porušenia pravidiel

Porušenie pravidiel znamená odovzdanie lopty súperovi, pričom hra pokračuje voľným hodom z miesta priestupku. Prípadné úmyselné fauly sú zaznamenávané, po troch fauloch je hráč vylúčený do konca hry a v hre je zastúpený náhradníkom.

Voľný hod umožňuje naviazanie hry po priestupkoch. Pred streľbou na konštrukciu musí dôjsť minimálne k jednej prihrávke.

Legenda		→	Premiestňovanie sa
○	Žiak	-→	Prihrávka
○	Žiak s loptou	→	Strel'ba
○	Žiak po premiestnení	→	Strel'ba

„Prenechajte slávu iným“ - Je úplne normálne, že naše ego chce, aby ho všetci videli, počuli, vážili si ho, niekedy aj na úkor druhých. V diskusii máme snahu strhnúť pozornosť na seba. Oberáme partnera o radosť z rozhovoru, čím vznikne medzi nami odstup. „To bolo úžasné!“, „Pokračuj, zaujíma ma to!“ a podobnými vetami povzbudíte žiaka, s ktorým rozprávate, pretože ho počúvate a on nemá pocit, že s ním súťažíte. Váš žiak sa pri takomto jednaní bude cítiť uvoľnene, sebaisto, a Vy budete mať pocit spokojnosti a vyrovnanosti. Ak ste vyhrali zápas, vyhrali ho Vaši žiaci, medzi ktorými boli aj tí „najsilnejší“. Je to váš spoločný úspech, ale ďalšou motiváciou pre žiakov nebude iba hrdosť z výsledku, ale akékoľvek ocenenie každého jedného z nich.

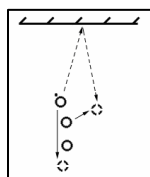
5 Prípravné cvičenia

Nasledovné popísané cvičenia, doplnené náčrtmi, sú vhodne zoradené za účelom osvojenia si základných zručností v tchoukball:

- porozumieť účinku odrazu lopty (cvičenia 1 - 3),
- zasiahnutie odrážadla (cvičenia 4 - 7),
- odrazom lopty od odrážadla zasiahnutie určeného poľa ihriska (cvičenia 8 - 10),
- jednotlivé taktiky útoku, princíp „hod' a bež“ (cvičenia 11),
- cvičenia obrany.

Cvičenie 1 „Odráz od steny“ (obr. 4)

Skupina 5 až 6 žiakov stojí v zástupe oproti stene. hráč v zástupe hodí loptu o stenu, ďalší v poradí ju hodí o stenu atď. Neskôr hráči loptu o stenu nehádzu

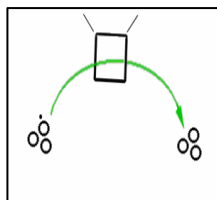
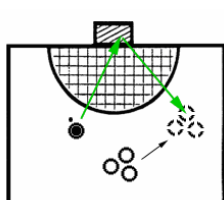
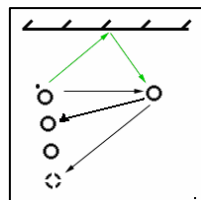


Každá skupina má jednu loptu. Prvý chytá skôr, ako dopadne na zem, opäť ju priamo, ale pod určitým uhlom.

Obrázok 4

Cvičenie 2 „Zrkadlo“ (obr.5)

Učiteľ s loptou stojí pred odrážadlom. S rôznych krídelných pozícií nahadzuje loptu na odrážadlo. Žiaci reagujú na každý učiteľov presun a snažia sa postupne po jednom odrazenú loptu chytiť.



Obrázok 5
Obrázok 7

Obrázok 6

Cvičenie 3 „Hod - obrana“ (obr. 6)

Oproti stene stoja dve skupiny žiakov v zástupoch. Jedna osoba stojí bokom od zástupu. Prvý žiak zo zástupu hodí loptu na

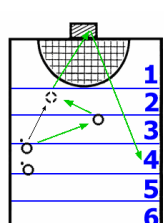
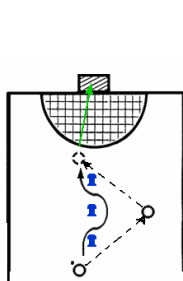
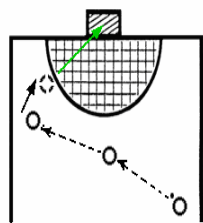
odrážadlo pod určitým uhlom tak, aby bokom stojaci hráč ju po odraze chytil. Po chytení ju prihrá ďalšiemu hráčovi v zástupe a sám sa zaradí na jeho koniec. Prvý žiak sa stáva chytajúcim hráčom. Činnosť sa opakuje do vystriedania všetkých žiakov.

Cvičenie 4 „Lopta a kruhy“ (obr. 7)

Z gymnastických kruhov a švihadiel vytvoríme vo výške cca 1,5m okno o ploche cca 1m². Po oboch stranách stoja v zástupoch 3 – 4 hráči. Držiteľ lopty ju prehodí otvorom a druhá skupina sa ju snaží zachytiť pred dopadom na zem. Loptu si prihrávajú max. 1x a prehodia ju otvorom. Žiak držiaci loptu s ňou nesmie urobiť žiadny krok. Skupina získa bod, ak prehodila loptu otvorom a súper ju pred dopadom na zem nechytí. Druhá skupina môže bodovať, keď lopta nepreletí otvorom.

Cvičenie 5 „Chytenie lopty a strel'ba na odrážadlo“ (obr. 8)

V zakázanej zóne je postavené odrážadlo. Jeden žiak stojí na krídle cca 5m od zóny, druhý žiak v strede poľa. Dvaja žiaci, každý má loptu, sú na inej krídelnej pozícii za stredovou čiarou. Ostatní hráči sú pripravení odchytiť loptu. Žiak držiaci loptu ju hodí v strede stojacemu hráčovi. Tento prihráva krídlu, ktoré po dvoch krokoch strieľa na odrážadlo. Ktorýkoľvek žiak, ktorý loptu chytil, sa presúva na stredovú čiaru odkiaľ rozohrávka začne znova.



Obrázok 8
Obrázok 10

Obrázok 9

Cvičenie 6 „Slalom“ (obr. 9)

V smere na odrazadlo rozostavíme slalom zo 4 - 5 kužeľov, pričom posledný je cca 5m pred zakázanou zónou. Žiak, držiaci loptu a stajaci niekoľko metrov za slalomom, prihráva v strede stojacemu hráčovi. Prekonáva slalomovú dráhu, spracováva prihrávku a po dvoch krokoch vo výskoku triafa odrazadlo.

Cvičenie 7 „Dávkovanie sily strely“ (obr. 10)

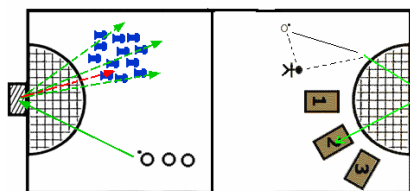
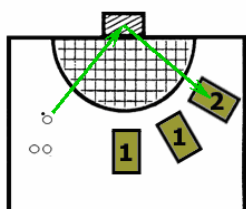
Ihrisko sme rozdelili na 6 rovnako širokých zón. Nahrávač stojí cca 3m v strede pred zónou. Ostatní hráči (krídla) stoja v zástupe na jednej strane, pričom prvý je na úrovni stredovej čiary. Žiak v strede poľa hodí loptu nahrávačovi a beží smerom k odrazadlu. Tento mu prihráva späť. Hráč s loptou sa snaží zasiahnuť odrazadlo tak, aby odrazená lopta dosiahla inú (bodovanú) zónu.

Cvičenie 8 „Uhol streľby“ (obr. 11)

Okolo zóny uložíme tri žinenky – prvá pri základnej čiare, druhá v uhle 45°, tretia v strede poľa. Každý hráč volí určitý nábehový uhol na zónu, dostáva prihrávku, po dvoch krokoch strieľa tak, aby lopta dopadla na jednu zo žineniek. Snahou je dosiahnutie zásahu všetkých žineniek na čo najmenší počet striel.

Cvičenie 9 „Presnosť“ (obr. 12)

Okolo jednej zo zón sú rozložené tri žinenky (ako cvičenie 8). Pred druhým odrazadlom je rozostavených cca 10 kužeľov. Skupiny hráčov hrajú nezávisle, každé na svojej polovici. V čase, v ktorom sa jedno družstvo snaží trafiť streľbou cez odrazadlo všetky kužele, druhé si počíta body za zasiahnuté žinenky. Odveta po výmene strán.



Obrázok
Obrázok 12

11

Cvičenie 10 „Presnosť streľby“

Žiaci stoja v dvoch zástupoch. Jeden na krídelnej pozícii (útočník), druhý pred zónou na osi ihriska (nahrávač). Útočník

prihráva nahrávačovi, ten nahráva späť. Útočníci strieľajú tak, aby sa odrazila lopta do rúk nahrávača. Obaja hráči sa zaradia do opačného zástupu.

Cvičenie 11 „Útok s tromi prihrávkami“ (obr. 13)

Na ihrisku sú trojice hráčov. Jedna z trojice je v strede, ďalšie dve sú krídla. Každá trojica má jednu loptu. Smerom k odrazadlu si trojica trikrát prihráva jednou z viacerých možných variácií prebratých z basketbalu.

„Predstavte si, že všetci okrem Vás vedia všetko“ - Možno je dnes pre Vás táto predstava neprijateľná. Ide o postoj, v ktorom prijmete skutočnosť, že od každého, koho stretnete, sa máte čo naučiť. Od svojho hyperaktívneho žiaka trochu trpezlivosti, od neúctivého „pubertáka“ väčšej tolerancii. Vašou úlohou je zistiť, čo Vás chcú ľudia vo Vašom okolí naučiť. Ak to skúsíte, prestanete sa hnevať, trápiť a nebudete natoľko sklamaní konaním a nedokonalosťou svojho okolia. Nerozúľte sa, keď žiak po x-tý krát poruší, podľa Vášho názoru, jasne sformulované pravidlo. Dajte si otázku: „Čo sa od neho môžem naučiť?“. Možno sa musíte naučiť pravidlo zjednodušiť, resp. použiť zjednodušené cvičenie či hru.

6 Herné systémy

Klasický útok

Rozostavenie je ako v cvičení 11. Na začiatku má v každej trojici loptu hráč v strede poľa. Prihráva na krídlo hráčovi A, ktorý sa začne pohybovať vpred smerom ku odrazadlu. Prihráva hráčovi B na krídle na druhej strane. Nasleduje nahrávka na stredového zakončujúceho hráča, pričom krídla sa stavajú do vhodnej pozície na chytenie odrazenej lopty.

Dvojité obrana

Dvaja žiaci, jedna lopta, stena. Jeden žiak kľučí 2-3m pred stenou. Druhý žiak, stojaci za prvým, hodí loptu o stenu tak, aby ju predný hráč v kľaku mohol chytiť. Strelec ustúpi niekoľko krokov späť a kľakne si. Hráč, ktorý loptu chytil, vstane, urobí poloobrátku, hodí loptu druhému (už kľučiacemu) hráčovi a ide ihneď pred stenu do kľaku. Toto cvičenie opakujeme viackrát s výmenou hráčov.

Kyvadlová obrana

Troja žiaci, dve lopty. Dvaja žiaci sa s loptou postavia na niekoľko metrov od seba. Tretí si kľakne pred jedného z nich, chytá jeho strelu, prihráva späť. Po tom ako vstane si ide ihneď kľaknúť pred druhého hráča a v činnosti sa pokračuje buď na časový limit kto viackrát, alebo na stanovený počet chytených lôpt.

„Dajte zväčša za pravdu iným a buďte trpezlivejší“ – Odpovedzme si na otázku: „Chcem mať pravdu alebo chcem byť šťastný?“ Povedali ste už niekomu: „Dakujem Ti za to, že si ma upozornil na to, ako sa mýlim a Ty máš pravdu. Teraz to už chápem, si hlavička!“ Jasně, nikomu sa nepáči, keď ho niekto opravuje. Všetci túžime po tom, aby nás iní počúvali a vypočuli. Tí, ktorí sa naučia počúvať, sú najobľúbenejší a najváženejší. Naopak, tí ktorí majú vo zvyku opravovať iných (možno už iba zo zvyku), sú často neoblíbení a ľudia sa im vyhýbajú. Skôr, ako začnete svojich žiakov poučovať alebo kritizovať, oceňte ich za čokoľvek a navodte pozitívnu atmosféru a prostredie spolupráce.

A ako byť pri tom trpezlivejší? Pokúste sa vnímať danú chvíľu, aj keď sa Vám nepáči. Vaše myšlienky sa Vám nevymknú spod kontroly a Vy si uvedomíte, že sú to maličkosti. Budete zhlboka dýchať, uvoľníte sa a pohľad na vec i Váš postoj sa zmenia.

7 Praktické rady

Poskytnite žiakom dostatočné množstvo príležitostí!

- využite čo najväčší a najrozmanitejší priestor,
- vyhýbajte sa dlhým prestávkam,
- hľadajte radšej dobrý automatizmus ako technický stereotyp (OBMENA rytmu, veľkosti ihriska, smeru apod.).

Uistite sa o homogenite skupiny !

- učiteľ by si mal uvedomiť vekové členenie, fyziologické a morfológické charakteristiky vlastné každému jedincovi (každá etapa je typická svojim obsahom),
- POZOR ! Pridržajte sa fyziologického veku zverenca, ktorý je vecnejší ako pomenovanie chronologického veku !

Obmieňajte prístupy vo výučbe !

- využite schopnosť objavovania u začiatočníkov a využite formu problémového učenia (technické riešenie úlohy hľadá samotný žiak v akomkoľvek veku),
- vytvorte predstavu učenia pohybu - UKÁŽTE TO, ČO JE ZAČIATOČNÍK SCHOPNÝ UROBIŤ !
- nežiadajte úplné napodobnenie ABSOLÚTNA IMITÁCIA TOTIŽ NEEEXISTUJE !

Obmieňajte organizačné formy !

- prúdová, cvičenie dvojíc, trojíc, skupinová, hromadná, individuálna, bez alebo s Vašou dopomocou a i.
- nechajte začiatočníka ísť aj vlastnou cestou .

Nájdite si čas na pozorovanie a analýzu !

Hľadajte pravé príčiny prehier a neúspechov:

- nevhodné materiálne-technické podmienky (veľkosť lopty, plocha ihriska, mäkké odrazadlo apod.)
- príčiny emocionálneho prežívania - strach z neúspechu,
- senzoricko-motorické príčiny: chýba správne držanie tela, ktoré žiak kompenzuje zapájaním nežiaducich svalových partií počas vykonávania pohybu ,
- príčiny poznania: žiak nepochopil zle formulovaný príkaz resp. nepočul - nie je schopný danú úlohu riešiť,
- nevhodný výber cvičenia k náročnosti úlohy a naopak.

„Pochopte inú realitu“ - Princíp odlišnej reality hovorí, že rovnako obrovské rozdiely existujú medzi jednotlivými ľuďmi rovnako, ako obrovské kultúrne rozdiely medzi národmi. Od ľudí iných kultúr očakávame, že sa budú správať a konať inak ako my. Prečo takéto očakávanie nemáme vo vzťahu k žiakom, blízkym, či úplne cudzím ľuďom. Ak totiž očakávame, že niekto má odlišný názor, ak považujeme za danosť, že iní robia veci inak a na rovnaké podnety reagujú ináč, potom budeme ohľadupľnejší k sebe aj k ostatným. Konflikt hrozí, ak očakávame opak. Rešpektujte fakt, že každý žiak je iný. Ak to urobíte, budete ich väčšmi ľubiť a väčšmi si vážiť seba pre svoju jedinečnosť.

Literatúra:

BLÁHA, L. Tchoukball. (skriptum) 1. vyd. Ústí nad Labem : PF UJEP, 2001, 117s ISBN 80-7044-385-5.

JALECZ, E. – VEISOVÁ, M. Pohybové hry. Pre učiteľov telesnej výchovy na základných a stredných školách (Učebné texty). Nitra: UKF PF, 2001. s. 95-96. ISBN 80-8050-460-1.

CARLSON, R. Neترápte sa pre maličkosti, lebo všetko sú maličkosti. Bratislava : SOFA, 1999. s.222. ISBN 80-85752-76-X.

<http://is.muni.cz/elportal/?id=702646>.

www.merriam-webster.com/dictionary/touchball

OBEZITA – EPIDÉMIA 21. STOROČIA

PaedDr. Nora HALMOVÁ, PhD., PF UKF v Nitre

Milí učiteľia,

žijeme v dobe, kedy sú zásady správnej výživy a životosprávy neustále propagované v rôznych časopisoch, v médiách a na internetových stránkach. Na druhej strane však veľká väčšina z nás uznáva rýchly spôsob stravovania (fastfood – Mc Donalds), nepriaznivo na nás vplýva stres, pretechnizované domácnosti (počítače), z čoho vyplýva nedostatok pohybu a následne rôzne ochorenia, ktoré nám bránia prežívať plnohodnotný život.

Myslíte si, že škola robí dosť pre to, aby sa tento problém netýkal našich detí, aby nemali problémy teraz a v neskoršom veku, keď budú čeliť rôznym nástrahám a pokušeniam modernej doby? Učiteľ a rodič je ten, ktorý sa má zaujímať o dieťa, ktorého má zaujímať jeho

zdravá životospráva, kde je okrem správnej výživy aj otužovanie, pobyt v prírode, dostatok spánku, športovanie a regenerácia síl. Ak dieťa nie je schopné už v detstve si zafixovať základné zásady správnej životosprávy dochádza k zvyšovaniu jeho hmotností, čo môže byť začiatkom ochorenia modernej doby – **obezity**.

Obezita je definovaná nadmerným uložením tuku v organizme. Normálne rozloženie tuku v organizme je u mužov medzi 20-25% a u žien medzi 25-30%.

Otázka, či môžeme obezitu považovať za chorobu alebo za prejav zdravia zostávala dlho nezodpovedaná. V minulosti v čase nedostatku potravy sa nadmerná hmotnosť považovala za výhodu a určitú známku blahobytu. Zdravé dieťa malo guľatú tváričku a množstvo tukových záhybov. V posledných rokoch sa však vďaka rozvoju vedy v oblasti výživy začali preferovať potraviny, ktoré sú kvalitné a potrebné na energetický denný výdaj. Sú to potraviny bohaté nielen na ich hlavné súčasti (sacharidy, tuky, bielkoviny), ale aj na vitamíny, stopové prvky a minerály.

Od 1. apríla 2008 startuje na Slovensku osvetový projekt Obezita – epidémia 21. storočia. Projekt sa realizuje v spolupráci s Kanceláriou Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku a Ministerstvom zdravotníctva Slovenskej republiky.

„Viac ako polovica dospelých a každé piate dieťa v Európe trpí vysokou nadhmotnosťou. Tretina z nich obézna už je, zvyšok sa ňou rýchlo stáva. Vysoká nadhmotnosť a obezita predstavujú veľkú hrozbu medzi civilizačnými ochoreniami 21. storočia. Viac ako milión úmrtí v Európe je spôsobených dôsledkom nadhmotnosti a obezity,“ uvádza Globálna stratégia pre výživu, fyzickú aktivitu a zdravie Svetovej zdravotníckej organizácie.

Obezita je jednou z najväznejších problémov verejného zdravotníctva vo svete, v Európe, ale aj na Slovensku. Pri súčasnom prograse tohto ochorenia do roku 2015 narastie výskyt obezity až na 1,5 miliardy. Z týchto čísel je jasné, že obezita skutočne nadobudla epidemické rozmery. Od 80-tych rokov sa jej výskyt globálne strojnásobil a alarmujúci je hlavne zvýšený výskyt obéznych detí do pätnásť rokov. Tento trend možno pozorovať vo vyspelých aj v rozvojových krajinách.

Údaje zo stránky ministerstva zdravotníctva hovoria, že v súčasnosti je obéznych 145 miliónov Európanov. Regionálne odhady varujú, že v roku 2010 bude obéznych 150 miliónov dospelých (20% populácie) a **15 miliónov detí a adolescentov (10% populácie)**. Vo väčšine európskych krajín trpí nadhmotnosťou alebo obezitou od 30% do 80% obyvateľov (na prvých miestach sú Gréci, Briti, Česi).

V roku 2005-2006 sme na základe výskumu na UKF v Nitre diagnostikovali v priemere 10 % detí trpiacich nadhmotnosťou a 2 % obéznych detí a už 7 % obéznej mládeže od 16 do 21 rokov. Tento stav zodpovedá stavu, ktorý uvádza Svetová zdravotnícka organizácia HO, kde podľa údajov Béderovej a Babinskej na Slovensku trpí nadváhou a obezitou približne 1,5 až 2 milióny osôb. Viac ako 26% žien trpí obezitou (body mass index = BMI, 30 a viac) a 35% nadhmotnosťou (BMI 25-30), u mužov to predstavuje 17%, respektíve 48%. Tieto merania boli vykonávané na dospeljej populácii a z našich výsledkov vidíme stúpajúcu tendenciu tohto civilizačného ochorenia.

Tieto čísla sú alarmujúce!!!

Nadhmotnosť a obezita patria medzi rizikové faktory vzniku mnohých tzv. neprenosných chronických ochorení, na ktoré trpí, a bohužiaľ aj zomiera väčšina obyvateľov našej planéty: srdcovocievne, nádorové, metabolické, ale aj dýchacieho systému, pohybového aparátu, a často aj duševné poruchy.

Najdôležitejším problémom, ako sme už spomenuli a tým aj štartérom pre narušenie správnych hodnôt telesných parametrov (BMI, %tuku, podhmotnosť, nadhmotnosť atď.), je nedostatok pohybu a zlý životný štýl dnešnej spoločnosti -sedavý spôsob života, nesprávna výživa a pohybová inaktivita. V boji proti obezite sa

všeobecne dá povedať, že príjem energie (potravou) nesmie prevýšiť výdaj energie (pohybom, športom). Zdravá výživa a dostatok pohybu odďaľujú vznik mnohých chorôb, predlžujú kvalitný život, dávajú pocit subjektívnej pohody a spokojnosti. Pri stravovacích návykoch by sme mali pamätať na energetickú rovnováhu a optimálnu hmotnosť a nezabúdať na pohyb, aby sme mali dobrú kondíciu. Rovnako by sme mali obmedziť konzumáciu nasýtených tukov, jesť viac ovocia, zeleniny a strukovín, celozrnných výrobkov a orechov, zredukovať príjem cukrov a soli. Za blahodarný považujeme pravidelný každodenný telesný pohyb v trvaní 30 minút u dospelých a 60 minút u detí.

Existujú dve základne príčiny obezity:

1. genetické príčiny

2. vonkajšie faktory (vplyv výživy hlavne v prvých rokoch života, fyzická aktivita dieťaťa, spôsob života rodiny, "chaos" v stravovaní, zlé sociálne prostredie, nevhodne organizované fyzické aktivity, nevhodná strava s vysokým obsahom tukov).

Liečba obezity: diéta, telesná aktivita, kognitívne behaviorálna terapia (KBT), farmakologická liečba chirurgická liečba. Samozrejme najzdravšie a najmenej rizikové metódy sú prvé dve a to: správna výživa s dostatočnou frekvenciou telovýchovných aktivít – 3-4 krát do týždňa 30-40 min.

Príčiny obezity však nie sú len v nesprávnej výžive a nedostatku pohybu, ale sčasti je obezita determinovaná genetickými faktormi. Genetické faktory sa zúčastňujú na vzniku obezity viac ako 50 %. Najrizikovejším faktorom je obezita, ktorú dieťa nadobudne v detstve. Hovorí sa, že bunky si pamätajú. Ak sa u dieťaťa nahromadia v detstve tukové bunky je veľký predpoklad, že bude s obezitou zápasit' po celý život.

Predpokladom úspešnej intervencie je dostatočná informovanosť o obezite a ich zdravotných rizikách. V našej populácii sú tieto vedomosti dostačujúce. O príjme potravy, výdaji energie, adekvátneho množstva pohybu je mnoho informácií, z ktorých však veľa nie sú presné a niektoré sú zavádzajúce. Mnoho rodičov, učiteľov a detí však nie je dostatočne informovaných o príčinách a následkoch obezity. Niekedy však stačia informácie z médií, informácie rodičom od učiteľov, informácie prostredníctvom lekárov (besedy). Intervencie sú však často vykonávané izolovane, bez podpory spoločnosti, školy a okolia a sú často neúspešné.

Zmeny v životospráve je prvým krokom k prevencii obezity. Jedná sa o úpravu stravy, ktorá je plnohodnotná, vyvážená a energeticky podporená dostatočným výdajom energie, úpravu stravy v spoločných stravovacích zariadeniach. Školské stravovanie by malo spĺňať nielen nutričné parametre, ale malo by mať i výchovnú úlohu.

Zmena fyzickej aktivity je ďalšou zložkou zmeny chovania. Jedná sa o úpravu prevažne sedavého spôsobu života na fyzicky aktívnejší so zaradením pohybovej aktivity a športu do trávenia voľného času.

Na zisťovanie výskytu a stupňa obezity sa používajú rôzne metódy. Najznámejšia a najjednoduchšia metóda je stanovenie výšky BMI indexu výpočtom, ďalej meranie pomocou tukomeru, či zisťovanie % tuku v tele pomocou harpendentského kalipera (kožné riasy). V poslednej dobe sa zistilo, že väčšie zdravotné riziká hrozia tým jedincom, ktorí majú obvod pásu väčší ako 88 cm u žien a 94 u mužov. Je to tzv. abdominálny typ obezity, kde sa tuk ukladá v oblasti brucha. Tieto čísla sa netýkajú detí, tehotných žien a športovcov s nadmernou svalovou hmotou (kulturisti, silový trojbojári, vzpierачi).

V čom spočíva práca učiteľa?

Z predchádzajúcich riadkov je zrejmé, že obezita je hrozba súčasnosti a hlavne budúcnosti. Ak sa chceme vyvarovať vážnym následkom tohto ochorenia, nesmieme zabúdať sledovať deti v škole. Učiteľovou úlohou je jednoduchým spôsobom zistiť stav obezity u detí (výpočet BMI indexu – pozor u detí je potrebné vychádzať z percentilových tabuliek), následne zistiť u rodičov príčiny – zlá strava, nedostatok pohybu, iné ochorenia, dedičnosť. Ak je ochorenie z väčšej časti spôsobené nesprávnym stravovaním a nedostatkom pohybu je možné na základe odborných skúseností tieto nedostatky odstrániť. Netreba deti vyradovať z hodín telesnej výchovy, ale práve naopak zapájať ich oveľa aktívnejšie. Je potrebné zaťaženie a obsah TV prispôbiť ich telesnej zdatnosti. Najväčším problémom sú rodičia a ich neochota spolupracovať s učiteľmi telesnej výchovy a s lekármi. Nájst' správny spôsob komunikácie a neskoršej spolupráce vôbec nie je jednoduchý, ale po úspešnej práci budú mať deti nielen dobrý pocit, ale vypestovaný kladný vzťah k pohybu nedovolí ďalšie nadbytočné ukladanie tukov v ich organizme.

Obézne dieťa nie je telesne postihnuté, nie je to dieťa ktoré sa nesmie pohybovať, pretože mu to choroba nedovoľuje. To sú skreslené a zjednodušené názory niektorých rodičov a obéznych ľudí naokolo. Je potrebné pre tieto deti a dospelých nájsť vhodný a zdravý spôsob telovýchovných aktivít, tak aby sa cítili čo najlepšie a nemali pocit trápenia resp. pohybového týrania. Znova apelujeme na učiteľov a na ich odbornom pedagogicko-psychologickom prístupe a vhodnej motivácii pri práci s deťmi.

V ďalších číslach časopisu Športový edukátor poskytneme konkrétny cvičebný program pre obézne deti na suchu a vo vode.

ZÁKLADNÉ ATRIBÚTY PRI Tvorbe Kompozície pohybovej skladby

Mária Kalinková, Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra, mkalinkova@ukf.sk

Jedna z najkomplexnejších definícií pohybovej skladby pochádza už od Serbusa (1960), ktorý ju charakterizuje ako prekomponovaný pohybovo–hudobný útvar, vytvorený na základe vedúcej ideí skladateľa, z telesných cvičení v spojení s hudbou, obohatený o pohybové a choreografické, prípadne o iné netelovýchovné prostriedky, s uplatnením zákonov krásy a špecifických kompozičných postupov a princípov s ohľadom na plnenie základných úloh telesnej výchovy jej úloh a úloh hlboko zapôsobiť na estetickú a mravnú stránku cvičencov a divákov.

Pri tvorbe kompozície pohybovej skladby je potrebné vymedziť jej obsah, ktorý je tvorený jednak ideou prezentujúcou základný zámer a ústrednú myšlienku skladby, ďalej pohybom tvoriacim základnú zložku a ústrednú myšlienku, a taktiež hudbou vytvárajúcou symbiózu s pohybom a vlastnými výrazovými prostriedkami naplňajúca základné umelecké kritériá završujúc tak estetický zážitok zo skladby (Fialová – Keszóce, 1993). Okrem obsahu je základným stavebným kameňom i vymedzená forma. Forma je výrazová štruktúra diela, s ktorou je zviazaný obsah. Vhodná forma vyzdvihne a zdôrazní obsah. Nesmie byť však nad ňu povýšená, lebo jej nadradením dochádza k formalizmu a tým aj k predpokladu jej zavrnutia. Obsah a forma sú nerozlučne späté a tvoria jednotu. Nemožno ich od seba oddeliť, preto že sú v dialektickej jednote a navzájom sa ovplyvňujú. Umelecký obsah má vo vzťahu k umeleckej forme vedúcu a určujúcu úlohu, ktorá je daná autorovým vyjadrením jej zámeru.

Kompozícia pohybovej skladby je kategória, ktorá fixuje prechod obsahu do formy a formy do obsahu. Je to základný štruktúrny zákon umeleckého diela, princíp spojenia rovnorodých a rôznorodých prvkov a častí diela, ktoré sú skordinované medzi sebou aj celkovo. Kompozícia je nielen súhrnom jednotlivých komponentov, ale je akousi hierarchiou uvedených zložiek. Každá zložka má pritom svoju vnútornú organizáciu a podlieha vlastným vývojovým zmenám. Úlohou kompozície je umocniť skĺbenie a využitie všetkých výrazových prostriedkov aj po stránke estetickej, čo sa odráža predovšetkým v kultúre pohybu, v priestorovom stvárnení kompozície a v súlade pohybu s hudbou. V dnešných skladbách sa kladú veľké nároky na modernosť pohybového stvárnenia, na to, aby sa plne vyjadřila kontinuita všetkých zložiek skladby, aby estetický účinok vyplýval z kompozície a zo základnej myšlienky skladby.

Proces komponovania skladby je veľmi zložitý a preto sa nedá vtesnať do nejakých schém, noriem a princípov. Na základe tejto skutočnosti nemožno autorovi predpísať, ako má pri tvorbe postupovať. Zložitý mechanizmus kompozície narába s obsahom a formou, s pohybom, hudbou, choreografiou a ďalšími výrazovými prostriedkami s ohľadom na estetické potreby cvičenca a diváka.

Činitele, na ktorých je závislý výber obsahu a formy delíme do nasledovných kategórií:

obsahový zámer telovýchovného vystúpenia, ktorého skladba bude súčasťou

výchovno – vzdelávací cieľ, ktorý ňou sledujeme

vek, pohlavie a zdatnosť cvičencov

miesto predvedenia

estetické pôsobenie na diváka

požiadavky autora hudby, vyplývajúcich zo zákonitostí hudobnej kompozície v prípade, že je tvorená na špeciálne skomponovanú hudbu.

Autor by mal preto k tvorbe pohybovej skladby pristupovať „pocitovo“, ale aj svoj tvorčí intelekt by mal vedieť usmerniť v zmysle osvojených abstrakcií. Treba na to bohaté skúsenosti z tejto oblasti, odbornosť, ale najmä nadanie, nápaditosť, tvorivosť a fantáziu. Skladba sa ďalej musí komponovať nielen podľa zákonov účelnosti, ale aj podľa „zákonov krásy“, čo sú hnacie sily tohto procesu.

Kompozičné postupy dopĺňajú a dotvárajú zjednocujúci spôsob výstavby skladby do konečnej tektonickej podoby. Zaraďujeme k nim: čas, rytmus, priestor, finále, zarámovanie skladby úvodom a záverom, dynamiku.

Kompozičné princípy predstavujú akýsi zjednocujúci spôsob výstavby skladby. Zaraďujeme k nim: kontrast, prekvapivosť, rozmanitosť, originalitu, štýlovú jednotnosť, klimax – antiklimax (gradáciu), symetria – asymetria, repetícia (opakovanie), opozíciu, línia a tvar, farbu, hudbu a literárnu zložku.

Pri tvorbe kompozície sa v pohybovej skladbe objavuje vo vzájomnej symbióze pohybový i hudobný rytmus. Pohybový rytmus môžeme definovať ako množstvo navzájom podriadených relácií dynamiky, času, intenzity a silových impulzov pri vykonaní pohybu. Hudobný rytmus je nositeľom časového priebehu tónu, objavuje sa zároveň s melódiou a harmóniou a je to základná „sila“ hudby, v ktorom pôsobia všetky sily hudobného diania – hudobného rytmu.

Pohybový a hudobný rytmus sú kvalitatívne úplne odlišné javy, majú však obdobnú štruktúru a charakteristické rysy. Pohybová skladba rieši otázky rytmickej výstavby zhodne a to nielen v ich detaile, ale aj v časovom priebehu veľkých rytmických úsekov, viet a oddielov skladby.

Tvorba pohybovej skladby predstavuje kreatívny proces založený na tvorivom prekonávaní jednotlivých noriem a kritérií. Autor musí mať na zreteli, že pohybová skladba je kompaktný celok, zasahujúci do širokej oblasti ľudskej kultúry, v ktorej je dominantnou zložkou stránka telesnej výchovy, avšak ostatné zložky ju nemajú zatiaňovať, ale dopĺňať, zvyrazňovať a pomáhať jej pôsobiť na cvičencov i na divákov.

Fázy tvorby pohybovej skladby podľa Fialovej – Keszöczeho (1993) delíme na:

vstupnú (fáza intuitívnej zameranosti) – rozhodujúcu

inkubačnú – tvorivú

elaborácie – praktická realizácia tvorivého zámeru v spojení hudby s pohybom

verifikačnú – záverečné vystúpenie.

Dominantné postavenie v pohybovej skladbe má bezpochyby pohybová zložka, ktorá je výsledkom súhry mnohých ďalších komponentov. Hudobná zložka musí byť viac ako len sprievodom, musí vystihnúť celkové ladenie, koncepciu a žánrový typ skladby. Zložka choreografická a výtvarná vychádza z bohatých plošných a farebných kontrastov. Výtvarnosť sa prejavuje v kresbe priestorovej choreografie, v jej zmenách, v architektonickej stavbe skladby, v rôznom rytme a dynamike, v striedaní motívov a v momentoch prekvapenia. Literárna zložka je k ostatným vo voľnejšom vzťahu. V prípade neorganického včlenenia do skladby môže negatívne pôsobiť i na iné zložky. Plní dve úlohy: konkretizuje myšlienku ideového zámeru a emotívne pripravuje konzumentov na nasledujúce cvičenia.

Dnešné pohybovky sú podľa Horskkej (1994), Halmovej-Palovičovej a kol. (2003) a ďalších veľmi dynamické, nakoľko obsahujú veľa pohybu. Autori pri jej tvorbe rôznym spôsobom využívajú kombináciu tradičnej a novátorskej zložky. Kvalita súhry oboch zložiek v celkovej tektonike diela a osobnosť autora sú prejavom jeho vlastného štýlu.

Pohybové skladby sú jedným z výrazových prostriedkov telesnej kultúry, ktorá pôsobí nielen na pohybový a telesný rozvoj človeka, ale aj na rozvoj jeho životných a tvorivých síl, vplýva na rozvoj schopností človeka, estetického chápania krásy a na rozvoj umeleckého prejavu prostredníctvom jeho pohybovej činnosti.

V skladbách pre mladšie žiactvo je potrebné dbať na to, aby umožnili získať bohaté pohybové skúsenosti jednoduchými, prevažne ešte prirodzenými pohybmi a drobnými hrami. Ďalej je podľa Kanásovej (2006) a Halmovej (2007) potrebné dbať na rozvoj funkčného stavu cvičiacich, utváranie návyku správneho držania tela. Priestorovo je ešte stále výhodné využívať voľné útvary, ale s postupným prechodom k presnejšie organizovaným útvarom. Zároveň sa zvyšujú nároky aj na presné prevedenie, najmä pri cvičeniach zameraných na správne držanie tela. Pohyb už môže byť zjednocovaný hudbou.

Literatúra

Fialová, E. – Keszöcze, E. 1993. Pohybová skladba. Vysokoškolské skriptá FTVŠ, UK. Bratislava.

Halmová, N. – Palovičová, J. – Šimoneková, J. – Trunečková, E. 2003. Rytmická gymnastika a tance II. časť. [Vysokoškolské učebné texty]. PF UKF, Nitra. 156 s. ISBN 80-8050-560-8.

HALMOVÁ, N. 2007. Stav a príčiny obezity u detí mladšieho školského veku. In: Optimální působení tělesné zátěže a výživy : Kinantropologické dny MUDr. V. Soula. - Hradec Králové: UHK, 2007. - ISBN 978-80-7041-513-9. - S. 300-304.

Horská, M. 1994. Aplikácia kompozičných postupov a princípov v pohybovej skladbe s obsahom cvičení modernej gymnastiky. [Diplomová práca]. FTVŠ UK, Bratislava. 66. s.

KANÁSOVÁ, J. 2006. Oplyvňovanie funkčného stavu pohybového systému u dievčat ZŠ v Nitre v rámci školskej telesnej výchovy. In Vybrané aspekty pohybovej aktivity: zborník prác VEGA 1/2512/05. Bratislava : PEEM, 2006, s. 72-80. ISBN 80-89197-56-6.

Kalinková, M. – Baráth, L. – Halmová, N. – Kanásová, J. – Czaková, N. 2008. Gymnastika pre deti a mládež. [Učebnica pre študentov PEP, I. a II. stupeň ZŠ]. Peter Mačura – PEEM, Bratislava. 250 s. ISBN 978-80-89197-82-8.

Serbus, L. 1960. Hodnocení pódiových skladeb. Teor. Praxe těl. Vých. č. 8, s. 5.

Úvod

Prejav odrazovej výbušnosti má v každom športe svoje špecifické osobitosti. Vo väčšej či menšej miere sa uplatňuje takmer vo všetkých druhoch športu, ako sú športové hry (basketbal, volejbal, hádzaná, futbal), úpolové športy (karate, box), altetika (skoky, behy), gymnastika, rockenroll, krasokorčuľovanie, atď. Je preto pochopiteľné, že jej rozvoju sa v tréningu venuje značná pozornosť. Poznatky získané praktickými skúsenosťami a vedeckými sledovaniami umožnili podstatne zdokonaľiť metodiku rozvoja odrazovej výbušnosti. V tejto súvislosti vystupuje do popredia potreba vhodnej diagnostiky, ktorá by umožňovala posúdiť tak aktuálnu úroveň odrazových schopností ako aj účinnosť tréningových prostriedkov použitých na ich rozvoj.

Rôzne modifikácie výskoku predstavujú najpoužívanejšie tréningové prostriedky na rozvoj odrazovej výbušnosti dolných končatín. Jednými z nich sú plyometrické cvičenia (odrazy po zoskoku z určitej výšky bezprostredne po dopade na podložku), ktoré začali byť populárne koncom 1970 a začiatkom 1980 rokov (Bobbert a kol., 1996). Týmto prostriedkom sa zlepšuje predovšetkým schopnosť využívať elastickú energiu, ako i regulačné mechanizmy svalovej kontrakcie. Takýmto spôsobom sa výrazne zlepšuje schopnosť aktivovať čo najvyšší počet motorických jednotiek v čase od 100 do 200 ms. Významne sa tu uplatňuje predovšetkým vyradenie tlmivého efektu na aktiváciu svalových vlákien tesne po náraze, kedy sa uplatňuje tzv. myotatický reflex (Hamar, 1991).

Plyometrický tréning je však efektívny vtedy, ak sa odrazy vykonávajú po zoskoku z optimálnej výšky, t.j. z výšky po zoskoku z ktorej sa dosahuje najvyšší výkon.

Cieľom práce preto bolo poukázať na možnosť využitia výskokového ergometra pri stanovení individuálne optimálnej výšky zoskoku pre plyometrický tréning u športovcov rôznych špecializácií.

Materiál a metódy

Športovci rôznych špecializácií, rockenrollista, volejbalista, skokan do výšky a študent FTVŠ (vek $21,8 \pm 1,4$ rokov, výška $181,6 \pm 6,2$ cm, hmotnosť $71,9 \pm 8,8$ kg) absolvovali výskoky z pokojovej polohy a s protipohybom po zoskoku z výšok 20, 40, 60 a 80 cm. V každom teste boli v náhodnom poradí vykonané dva pokusy, pričom lepší z nich sa používal ako hodnotiace kritérium. Úlohou probandov bolo dosiahnuť maximálnu výšku výskoku.

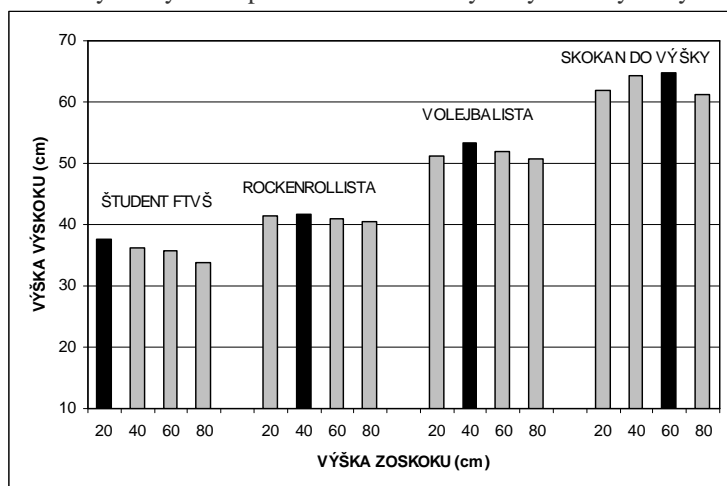
Tento parameter bol určovaný na základe merania doby letu s presnosťou ± 1 ms pomocou výskokového ergometra, ktorý pozostáva z kontaktnej snímačej platne napojenej na počítač (Hamar a kol., 1995).

Výsledky a diskusia

Meranie výšky výskoku po zoskoku z rôznych výšok ukázalo, že výška, z ktorej sa dosahuje najvyšší výkon, je vyššia u jedincov s lepšími odrazovými schopnosťami (obr. 1).

Podstatou takéhoto prostriedku je možné zlepšiť schopnosť využívať elastickú energiu akumulovanú v dolných končatinách počas fázy excentrickej kontrakcie ako aj regulačné mechanizmy svalovej kontrakcie. Takýto dlhotrvajúci tréning vedie k zlepšeniu schopnosti súčasne aktivovať vyšší počet motorických jednotiek, k zlepšeniu koordinácie aktivácie synergických a naopak k utlmovaniu aktivácie antagonických svalových skupín, k zvyšovaniu tzv. špecifického napätia svalu dôsledkom zmoženia elastického väzivového tkaniva, tak medzi svalovými vláknami ako aj medzi jednotlivými sarkomérmí (Komi, 1986). Okrem toho dochádza k zhrubnutiu, a tým aj k spevneniu pružinového mechanizmu, do ktorého sa pri svalovej kontrakcii môže akumulovať viac elastickej energie zvýšením množstva titínu, elastickej štruktúry, ktorá navzájom spája myozínové molekuly svalových vlákien a je považovaná za „molekulárneho hráča“ svalovej kontrakcie (Dylevský a kol., 1997).

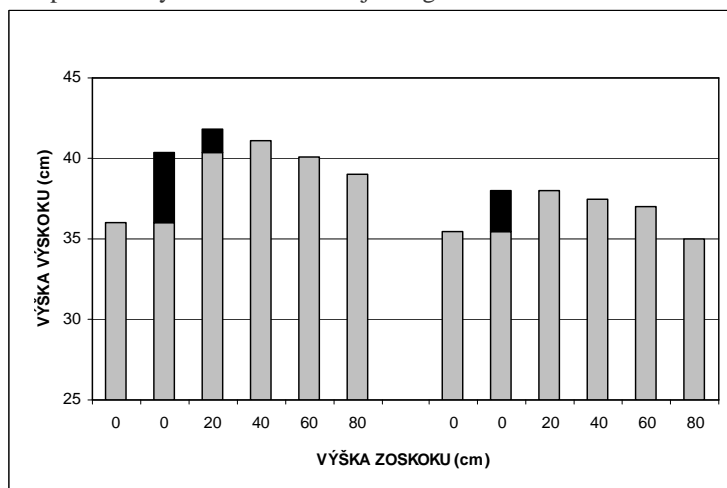
Obr. 1 Výška výskoku po zoskokoch z rôznych výšok u vybraných športovcov rôznych špecializácií.



Je teda zrejme, že športovci, pre ktorých je odrazová sila mimoriadne dôležitým faktorom výkonu, dosahujú nielen celkovo vyššie hodnoty výšky výskoku a výkonu v aktívnej fáze odrazu, ale súčasne aj ich optimálna výška, po zoskoku z ktorej sú schopní maximálneho výkonu, je zreteľne vyššia ako u športovcov, u ktorých odrazová sila nehrá žiadnu významnejšiu úlohu z hľadiska športového výkonu a jej rozvoju sa v tréningu nevenuje osobitná pozornosť.

Okrem toho je tiež známe, že mnohé parametre výskoku sú lepšie, ak sa odraz vykoná s protipohybom, t.j. bezprostredne po dosiahnutí najnižšej polohy ako keď sa vykonáva z pokojovej polohy z pokrčených kolien. Rozdiely medzi obomi výskokmi poukazujú na odlišné schopnosti využívania elastickej energie, ktorá sa akumuluje v dolných končatinách pri pohybe smerom nadol, počas fázy excentrickej brzdivkej kontrakcie. Čím je schopnosť využívania elastickej energie väčšia, tým bude väčší rozdiel medzi parametrami výskoku z pokojovej polohy v porovnaní s výskokom s protipohybom, t.j. bezprostredne po dosiahnutí dolnej polohy (Hamar, 1991). Tento rozdiel je možné ešte zvýrazniť výskokom s protipohybom po zoskoku z rôznych výšok (obr. 2).

Obr. 2 Výška výskoku bez, resp. s protipohybom a po zoskoku z rôznych výšok u dvoch jedincov s rozdielnou schopnosťou využívania elastickej energie.



V mnohých športových disciplínach, ako je napríklad skok do výšky alebo vrh guľou, okrem samotnej výbušnej sily, je to práve schopnosť využívať elastickej energiu akumulovanú do svalov a šliach tesne pred výskokom alebo zaujatím odhodového postavenia, ktorá rozhodujúcou mierou ovplyvňuje veľkosť silového impulzu, z neho vyplývajúcu rýchlosť a v konečnom dôsledku i výšku výskoku, resp. dĺžku hodu. Posudzovanie tejto schopnosti pomocou výskokového ergometra môže takto poskytnúť ďalšie užitočné informácie o úrovni odrazovej výbušnosti dolných končatín u športovcov.

Záver

Jednými z možností využitia výskokového ergometra v tréningovej praxi je určenie individuálne optimálnej výšky zoskoku pre plyometrický tréning, ako aj posúdenie schopnosti využívať elastickej energiu, ktorá sa považuje za významnú zložku odrazových schopností.

Z nameraných hodnôt na výskokovom ergometri možno zostrojiť krivku závislosti jednotlivých parametrov výskoku (napr. výšky výskoku, výkonu v aktívnej fáze odrazu, či doby kontaktu) na výške zoskoku. Optimálna výška takto predstavuje nielen diagnostický parameter, ale možno ju použiť ako orientačnú hodnotu pre praktické vykonávanie plyometrického tréningu. Na posúdenie zmien parametrov výskoku je však potrebné uvedený postup zopakovať a pri ich zlepšení následne upraviť odporúčanú hodnotu výšky zoskoku pre plyometrický tréning.

Literatúra

Bobbert, M. F., Gerritsen, K. G. M., Litjens, M. C. A., Van-Soest, A. J.: Why is countermovement jump height greater than squat jump height ? *Medicine and science in sports and exercises*, Refs: 32, 28 (11), 1996, 1402 - 1412.

Dylevský, I., Kálal, J., Kolář, P., Korbelař, P., Kučera, M., Noble, C., Otáhal, S.: *Pohybový systém a zátěž*. Praha, Grada 1997.

Hamar, D., Tkáč, M.: Norms of explosive power in young population. In: Komadel, L. (Ed.): *Physical education and sports of children and youth*. Topolčianky, END 1995, 335 - 338.

Hamar, D.: Výskokový ergometer – princíp a možnosti uplatnenia v diagnostike trénovanosti a tréningovej praxi. In: *Príspevok z pracovného seminára Diagnostika a rozvoj odrazových schopností*. Osterreich, Tréningové stredisko Salzburg-Riff 1991.

Komi, P. V.: Training of muscle strength and power: Interaction of neuromotoric, hypertrophic and mechanical factors. *Int. J. Sports Med.*, 7, 1986, 1, 10 - 15.

Informácie

NOVÉ MONOGRAFIE, ktoré vyšli na Slovensku:

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

Cena: 120 SKK.

2. Šimonek, J., st.- Mikuš, M. - Šimonek, J., ml.- Perečinská, K.: *Rozvoj koordinačných schopností v Tv a Š. Sokol na Slovensku*, 2007, 72 s. ISBN 978-80-969327-7-1. Cena: 60 SKK.

3. Šimonek, J. *Volejbal. Rozvoj koordinačných schopností*. Peter Mačura PEEM, 2006, 92 s. ISBN 808919743-4. Cena: 120 SKK.

4. Šimonek, J. - Halmová, N. - Veisová, M.: *Aktuálne trendy vo vyučovaní telesnej výchovy*. PF UKF Nitra, 2007, 89 s., ISBN 978-80-8094-247-2. Cena: 60 SKK.

5. Kalinková, M. a kol.: *Gymnastika pre deti a mládež. Učebnica pre študentov PEP, I. a II. Stupeň ZŠ*. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 250 s. Cena: 250 SKK.

6. Kalinková, M. – Kalinka, P.: *Somatotypológia, somatometria a somatopsychológia v športe. Vybrané kapitoly z antropomotoriky*. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 102 s. Cena: 100 SKK.

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.

ISSN 1337-7809