

TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

**KONFERENČNÝ RECENZOVANÝ ZBORNÍK
VEDECKÝCH PRÁC**



ZVOLEN 2019

RECENZENTI

Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD., KTVŠ FHV UMB, Banská Bystrica

Prof. Ing. Jozef Štefko, CSc., KNDV DF, TU Zvolen

Zostavili: Mgr. Karin Baisová, PhD.

PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Neprešlo jazykovou úpravou. Za gramatickú a obsahovú stránku príspevkov zodpovedajú jednotliví autori.

ISBN 978-80-228-3178-1

PREDSLOV

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene zostavil a vydal ďalší, už od roku 2010 v poradí 10. konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác slovenských a zahraničných autorov zaoberajúcich sa problematikou telesnej výchovy a športu. Zborník je výsledkom pravidelne sa konajúcej konferencie na ÚTVŠ vo Zvolene. Obsahovo sa venuje rôznym tematikám z oblasti telesnej výchovy a športu, tréningového procesu, problémom a novinkám vo vyučovaní telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl, či rôznych vekových kategórií. Vydaný zborník obsahuje celkove štyri vyžiadané prednášky a 25 prác na 326 stranách.

Zborník bol vydaný s podporou vedenia Technickej univerzity vo Zvolene v zastúpení prorektora pre pedagogickú prácu Technickej univerzity vo Zvolene RNDr. Andreja Jankecha, PhD., Vydavateľstva Technickej univerzity vo Zvolene. Osobitne by sme chceli vyzdvihnúť dlhoročnú spoluprácu s KTVŠ FF Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici v zastúpení doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. a ostatných odborných pedagogických pracovníkov. V mene zostavovateľov konferenčného zborníka vedeckých prác ďakujeme aj recenzentom zborníka a všetkým prispievateľom.

Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Zostavovatelia

OBSAH

VYŽIADANÉ PRÍSPEVKY	6
TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA A POHYBOVÉ AKTIVITY AKO PROSTRIEDOK PROTIDROGOVEJ ZÁVISLOSTI U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL	6
Jiří Michal VÝZNAM KOFEINOVÝCH NÁPOJŮ V PITNÉM REŽIMU STUDENTEK JIHOČESKÉ UNIVERZITY	19
Vladislav Kukačka, Markéta Kastnerová, Michala Brandtnerová VLIV PRAVIDELNĚ REALIZOVANÉHO EDUKAČNÍHO PROGRAMU POUŽÍVAJÍCÍHO PILATESOVU METODU NA SUBJEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ PSYCHICKÝCH OBTÍŽÍ ŽEN V MENOPAUZE	33
Markéta Kastnerová, Vladislav Kukačka, Renata Hromková NÁZORY ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL NA ZIMNÉ ŠPORTY	48
Stanislava Straňavská RECENZOVANÉ PRÍSPEVKY	59
DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON SOME ANTHROPOMETRIC PARAMETERS AND MOTOR SKILLS' TESTS OF PUPILS OF INDUSTRIAL SCHOOL IN SLAVONSKI BROD IN CORRELATION TO DIFFERENT ANNUAL QUOTA OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES	59
Vedran Džakula, Zvonko Miljković, Leo Pavičić NÁCHYLNOST STUDENTŮ SPORTOVNÍCH OBORŮ KE STRESU V KOMPARACI S MÍROU NÁCHYLNOSTI STUDENTŮ JINÝCH OBORŮ	74
Markéta Švamberg Šauerová SÚHRN VÝSLEDKOV ANALÝZY VZŤAHU ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE K POHYBOVÝM, ŠPORTOVOVO - REKREAČNÝM A VOĽNOČASOVÝM AKTIVITÁM A K PREDMETU TELESNÁ VÝCHOVA	91
Karin Baisová PREDIKCIA ZÁUJMU ŠTUDENTIEK TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE O POHYBOVÉ A ŠPORTOVO - REKREAČNÉ AKTIVITY NA ROK 2020	98
Karin Baisová BIORYTMY, ZDRAVIE A ŽIVOTNÝ ŠTÝL ČLOVEKA	104
Elena Bendíková REKREAČNÁ POHYBOVÁ AKTIVITA V ŽIVOTNOM ŠTÝLE DOSPELEJ POPULÁCIE	112
Beáta Dobay, Elena Bendíková, Anetta Müller, Eva Bácsné Bába ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ MLADÝCH FUTBALISTOV	122
Nemec Miroslav, Kollár Rastislav VYUŽÍVANIE SMARTFÓNOV PRI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL Z VYBRANÝCH MIEST SLOVENSKA	131
Miroslav Nemec, Štefan Adamčák VPLYV HERNE ORIENTOVANÉHO MODELU VÝUČBY BASKETBALU NA ZMENY ÚROVNE BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL	144
Andrea Izáková, Mariana Borukova NÁZORY ŽIAKOV 6. ROČNÍKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K VYUČOVANIU GYMNASTIKY V BANSKEJ BYSTRICI	158
Juraj Kremnický AKTUÁLNY STAV OSVOJENIA AKROBATICKÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAKOV ŠIESTEHO ROČNÍKA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ BYSTRICI	164
Juraj Kremnický	

PREDIKCIA POHYBOVÝCH A ŠPORTOVO-REKREAČNÝCH AKTIVÍT, AKO SÚČASŤ ŽIVOTA ŠTUDENTOV TU VO ZVOLENE DO ROKU 2020	174
Martin Kružliak SUMÁR ČIASTKOVÝCH VYSLEDKOV ANALÝZY VZŤAHU ŠTUDENTOV TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE K POHYBOVÝM A VOĽNOČASOVÝM AKTIVITÁM	182
Martin Kružliak ÚROVEŇ PLÁVANIA ŽIAKOV NA PRIMÁRNOM STUPNI VZDELÁVANIA V STREDOSLOVENSKOM KRAJI	188
Peter Mandzák ANALÝZA ZMIEN SOMATICKÝCH UKAZOVATEĽOV V ROKOCH 2016 -2018 U PLAVCOV A TRIATLONISTOV	197
Martina Mandzáková VPLYV PLÁVANIA NA ZMENY V ÚROVNI TELESNÉHO ROZVOJA U DETÍ	210
Martina Mandzáková POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV A ŽIAČOK STREDNÝCH ŠKÔL V RIMAVSKEJ SOBOTE A LUČENCI	222
Štefan Adamčák, Anna Kozančáková ANALÝZA OBRANNÝCH SYSTÉMOV NA MAJSTROVSTVÁCH SVETA KADETIEK HÁDZANEJ V ROKU 2016	240
Katarína Pavúková, Martin Jesenský, Kristína Horizrálová PRÍNOS VOLEBNÉHO PROGRAMU PRI ZABEZPEČOVANÍ ROZVOJA ŠPORTU V MESTE ZVOLEN	249
Darina Rojíková ZMYSEL ŠPORTU (POHYBOVEJ AKTIVITY) A ZMYSEL ŽIVOTA: NIEKTORÉ (NIELEN) FILOZOFICKÉ SÚVISLOSTI	260
Attila Rácz, Zlata Androvičová NÁZORY ŽIAČOK ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V ŽILINSKOM KRAJI NA VYUČOVANIE GYMNASTIKY	277
Michaela Slováková, Michal Gregorec NÁZORY CHLAPCOV 9. ROČNÍKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY A 4. ROČNÍKOV STREDNEJ ŠKOLY SLOVENSKA NA VYUČOVACÍ PREDMET TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA	284
Stanislava Straňavská, Štefan Adamčák FINANČNÁ DOTÁCIA ŠTÁTU PRE ŠPORTOVÉ ZVÄZY	300
Nikola Slašťanová, Stanislav Azor VYBRANÉ PARAMETRE SERVISU RAKÚSKEJ VOLEJBALOVEJ REPREZENTÁCIE MUŽOV NA ME 2019 PROTI SLOVENSKEJ REPREZENTÁCII	308
Stanislav Azor, Jaroslav Popelka POROVNANIE EFEKTIVITY STATICKÉHO A DYNAMICKÉHO STREČINGU NA POHYBOVÉ INDIKÁTORY MLADÝCH VOLEJBALISTOV	317
Jaroslav Popelka, Stanislav Azor	

ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ MLADÝCH FUTBALISTOV

Nemec Miroslav, Kollár Rastislav

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela,
Banská Bystrica, Slovensko

ABSTRAKT

V príspevku sme sa zaoberali témou úrovne vybraných koordinačných schopností u 21 mladších žiakov vo veku 12 rokov, ktorí sú členmi JUPIE FŠMH Banská Bystrica. Na hodnotenie úrovne sme použili testovú batériu siedmich testov od Šimoneka a kol. (2008) a tiež normy koordinačných schopností pre uvedenú vekovú kategóriu od rovnakého autora. Zistili sme, že celková úroveň koordinačných schopností sledovaného súboru je na priemernej až nadpriemernej úrovni. Najlepšiu úroveň dosiahli v hodnotení rytmickej schopnosti a najhoršiu v kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín.

Kľúčové slová: mladší žiaci, testovanie, normy

ABSTRACT

In the paper we discussed the level of selected coordination skills of 21 younger pupils aged 12 years who are members of the JUPIE FŠMH Banská Bystrica. To assess the level, we used a test battery of seven tests by Šimonek et al. (2008) as well as standards of coordination abilities for the given age category from the same author. We found, that the overall level of coordination abilities of the monitored sample is on average to above average. They achieved the best level in evaluation of rhythmic ability and the worst in kinesthetic-differentiation ability of lower limbs.

Key words: younger pupils, testing, standards

ÚVOD

Futbal je tvorivá hra pevne organizovaného kolektívu, v ktorej sa uplatňuje umenie jednotlivcov, súhra kolektívu, pôsobenie trénera a vplyv prostredia. Samotná hra si vyžaduje aby mal hráč patričnú úroveň, pohybových, psychických, intelektuálnych ale aj sociálnych schopností a vlastností. Dôležitá je najmä pripravenosť hráča na realizáciu herných činností. Jedným z predpokladov pripravenosti je aj optimálny rozvoj všetkých pohybových schopností, ktoré spolu so špecifickou technikou vytvárajú kľúčový faktor štruktúry športového výkonu vo

futbale. Významné miesto tu zohrávajú aj koordinačné schopnosti. Podmieňujú nielen kvalitu ale aj rýchlosť realizácie herných činností v ťažkých stále sa meniacich herných situáciách, často s priestorovým a časovým deficitom a priamym kontaktom so súperom (Šimonek, Zrubák a kol., 1995).

Koordinačné schopnosti predstavujú veľkú mozaiku jednotlivých odlišností, avšak niekoľkonásobne navzájom prepojených schopností, ktoré sa vyskytujú len izolovane. Z definície pojmu koordinácia, by sme mohli vymedziť pojem „pohybová koordinácia“. Tá je charakterizovaná ako priestorové, silové a časové riadenie pohybov alebo komplexného pohybového prejavu, ktoré sa uskutočňujú s ohľadom na senzoricky odovzdávané úlohy alebo ciele (Brod'áni, Šimonek, 2010). Koordinačné schopnosti sú úzko spojené s rýchlostnými schopnosťami, rýchlostno-silovými schopnosťami, ale aj pohybovými zručnosťami. Je predpoklad, že vyššia úroveň koordinačných schopností umožňuje športovcovi efektívnejšie využívať svoj pohybový potenciál a chráni ho pred možnými zraneniami (Kampmiller a kol., 2012).

Koordinačné schopností členíme na päť základných koordinačných schopností - priestorovo-orientačná schopnosť, kinesteticko-dierenciačná schopnosť, rovnováhová schopnosť, reakčná schopnosť a rytmická schopnosť.

Belej, Junger a kol. (2006) vzhľadom k špecifikám športových hier a teda aj futbalu dopĺňajú týchto päť základných schopností o tri ďalšie – o schopnosť spájania pohybov, o schopnosť prispôsobovania a prestavby pohybov a o tzv. motorická učelnivosť – docilitu.

Z pohľadu futbalu rozdelil Hipp (2007) koordinačné schopnosti podľa ich významu do nasledovných troch skupín:

1. limitujúce (orientačná, reakčná a kinesteticko-dierenciačná schopnosť),
2. dôležité (rovnovážna schopnosť),
3. doplnkové (rytmická schopnosť).

Motorický rozvoj mladého jedinca prebieha nerovnomerne, rôznym tempom a periodicky, čo je jedným z charakteristických rysov ontogenézy. Podľa Kačániho (2005) je najpriaznivejším obdobím pre rozvoj koordinačných schopností u chlapcov vek 10-14 rokov a u dievčat 9-13 rokov. Podobne tak uvádzajú aj Ružbarská, Turek (2007), že fázy zvýšenej adaptácie organizmu pri formovaní koordinačných schopností sa vzťahujú prevažne na vek 7 až 11-12 rokov. Senzitívnosť organizmu vo vzťahu ku koordinačným schopnostiam má následne klesajúci trend. Podľa Šimoneka a kol. (1996) rozvoj koordinačných schopností prebieha pomalšie ako zvyšovanie úrovne ďalších pohybových schopností. Měkota a kol.

(1988) uvádza, že senzitivne obdobia vývinu patria medzi etapy zvýšenej citlivosti, vnímavosti a adaptability, kedy organizmus reaguje na vybrané podnety vonkajšieho prostredia omnoho intenzívnejšie.

Podľa Nemca, Kollára (2009) je úlohou etapy základnej športovej prípravy (mladší žiaci) položiť základ širokej všestrannosti hráča či už v oblasti kognitívnej alebo motorickej (pohybové schopnosti a herné zručnosti). Je potrebné zvyšovať celkovú psychickú odolnosť a najmä upevňovať motiváciu a záujem dieťaťa o pravidelnú pohybovú (športovú) aktivitu. Podľa Nemca, Štefaňáka (2008) často dochádza k tomu, že sa v tomto období zanedbáva rozvoj základných pohybových schopností (všeobecná príprava) na úkor špecializovaných (herných), čo môže neskôr spôsobiť vážny problém – nižšia výkonnosť hráča.

Diagnostikovanie koordinačných schopností je vzhľadom na ich jednotlivé komponenty pomerne zložitá, pretože na základe jedného testu nemôžeme uvažovať o celkovej úrovni koordinačných schopností. Jedným testom môžeme hodnotiť len určitú špecifickú stránku koordinácie (Holienka, 2001). Význam diagnostiky koordinačných schopností v športe podľa Beleja, Jungera a kol. (2006) spočíva v tom, že nám umožňujú nielen hodnotiť úroveň koordinačných schopností vybraných jedincov alebo kolektívov ale najmä porovnávať výsledky z hľadiska veku, pohlavia a športovej špecializácie.

Oblasťou hodnotenia koordinačných schopností v mládežníckom futbale sa u nás a v zahraničí zaoberali nasledovní autori Šimonek a kol. (2008), Broďáni, Šimonek (2010), Havel, Hnízdil (2010).

Cieľom príspevku je analyzovať úroveň koordinačných schopností mladých futbalistov JUPIE FŠMH Banská Bystrica vo vekovej kategórii U-12 na základe výsledkov šiestich testov, ktoré vyhodnocujeme pomocou noriem Šimoneka a kol. (2008).

METODIKA

Skúmaný súbor tvorilo 21 hráčov JUPIE FŠMH Banská Bystrica vo vekovej kategórii U-12 (priemerná telesná výška 152 cm, priemerná telesná hmotnosť 42,5kg). Testovanie bolo uskutočnené na konci hlavného obdobia I v sezóne 2018/2019. Na zistenie úrovne koordinačných schopností sme použili testovú batériu podľa Šimoneka a kol. (2008), ktorá sa skladala zo 7 testov – T1 Prebeh cez lavičku s 3 obratmi; T2 Zastavenie kotúlajúcej sa lopty; T3 Udržiavanie pohybového rytmu; T4 Beh k méтам; T5 Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť, T6 Hod na presnosť a T7 odhad času na stopkách (5s). Výsledky súboru sme komparovali s normami Šimoneka a kol. (2008) pre danú vekovú skupinu (tab 1).

Tabuľka 1 Normy úrovne koordinačných schopností pre hráčov futbalu vo veku 12 rokov (zdroj Šimonek a kol., 2008)

Číslo testu	Výrazne nadpriemerný	Nadpriemerný	Priemerný	Podpriemerný	Výrazne podpriemerný
T 1	5,98	7,63	9,27	10,92	12,56
T 2	153,4	169,15	184,89	200,63	216,37
T 3	0,44	0,83	1,62	2,41	3,19
T 4	6,38	7,25	8,12	8,99	9,86
T 5	1,37	2,99	4,62	6,25	7,87
T 6	44,76	62,56	80,36	98,15	115,95
T 7	0,31	0,55	1,02	1,50	1,98

Na základe dosiahnutého výkonu sme hráčom podľa zaradenia do príslušnej normy pridelovali nasledovné bodové hodnoty:

- 1 bod – výrazný podpriemer
- 2 bod – podpriemer
- 3 bod – priemer
- 4 bod – nadpriemer
- 5 bod – výrazný nadpriemer

Okrem uvedených metód sme na vyhodnotenie skúmaného javu použili aj kvalitatívne logické metódy a základné matematické premenné.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V jednotlivých testoch dosiahli hráči skúmaného súboru nasledovné výsledky:

T1 - Zastavenie kotúľajúcej sa lopty (reakčná schopnosť) - najlepší výsledok bol 144 cm (hráč č. 1), najhorší výsledok dosiahol hráč č. 4 (215 cm). Priemerný výkon bol 171 cm a smerodajná odchýlka $s = 17,98$.

Tabuľka 2 Zastavenie kotúľajúcej sa lopty JUIPE FŠMH BB U-12 (n=21)

č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	X
v	144	167	169	215	167	150	168	166	184	152	191	168	193	153	181	151	149	181	178	182	188	171

T2 - Beh k métam (priestorovo-orientačná schopnosť) - najlepší výsledok bol 6,38 s (hráč č. 17), najhorší výsledok dosiahol hráč č. 4 (10,62 s). Priemerný výkon bol 7,9 s a smerodajná odchýlka $s = 1,14$.

Tabuľka 3 Beh k métam JUIPE FŠMH BB U-12 (n=21)

č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	X
v	6,43	7,36	7,92	10,6	7,82	7,25	7,85	7,23	8,1	6,89	8,91	7,77	9,63	7,38	9,42	6,95	6,38	7,61	7,21	7,39	9,78	7,9

T3 - Hod na presnosť (kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín) - najlepší výsledok bol 48 cm (hráč č. 4), najhorší výsledok dosiahol hráč č. 3 (83 cm). Priemerný výkon bol 63,2 cm a smerodajná odchýlka $s = 9,65$.

Tabuľka 4 Hod na presnosť JUIPE FŠMH BB U-12 (n=21)

č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	X
v	61	71	83	48	59	52	60	66	79	50	61	65	74	53	59	73	57	61	54	68	73	63,2

T4 - Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť (kinesteticko-diferenciačná schopnosť dolných končatín) - najlepší výsledok bol 2,33 cm (hráč č. 16), najhorší výsledok dosiahol hráč č. 7 (8cm). Priemerný výkon bol 4,87 cm a smerodajná odchýlka $s = 1,57$.

Tabuľka 5 Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť JUIPE FŠMH BB U-12 (n=21)

č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	X
v	5	4,33	3,67	6	5,67	3	8	3,33	4	3,67	5,33	6	3	3,67	3,67	2,33	7	6,67	6,67	5	6,33	4,87

T5 - Prebeh cez lavičku s 3 obratmi (dynamická rovnováhová schopnosť) - najlepší výsledok bol 6,37 s (hráč č. 17), najhorší výsledok dosiahol hráč č. 4 (22,73 s). Priemerný výkon bol 10,2 s a smerodajná odchýlka $s = 7,63$.

Tabuľka 6 Prebeh cez lavičku s 3 obratmi JUIPE FŠMH BB U-12 (n=21)

č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	X
v	7,63	8,59	9,17	22,7	9,75	8,73	9,64	8,03	12,5	6,79	12,3	8,88	15,5	8,52	10,7	7,6	6,37	8,95	8,81	8,28	13,7	10,2

T6 - Udržiavanie pohybového rytmu (rytmická schopnosť) - najlepší výsledok bol 0,14 s (hráč č. 19), najhorší výsledok dosiahol hráč č. 9 (1,93 s). Priemerný výkon bol 0,57 s a smerodajná odchýlka $s = 0,24$.

Tabuľka 7 Udržiavanie pohybového rytmu JUIE FŠMH BB U-12 (n=21)

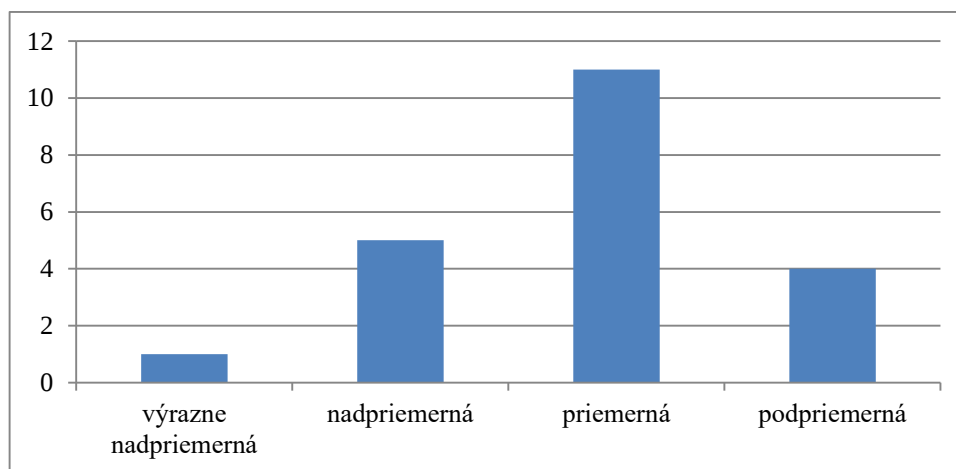
č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	X
v	0,24	0,45	0,82	0,68	0,94	0,6	0,72	1,56	1,93	0,4	0,3	0,76	1,27	0,23	0,41	0,39	1,07	0,51	0,14	0,48	0,48	0,57

T7 - Odhad času na stopkách (5 s) (kinesteticko-diferenciačná schopnosť) - najlepší výsledok bol 0,04 s (hráč č. 5), najhorší výsledok dosiahol hráč č. 4 (1,18 s). Priemerný výkon bol 0,56 s a smerodajná odchýlka $s = 0,37$.

Tabuľka 8 Odhad času na stopkách (5 s) JUIE FŠMH BB U-12 (n=21)

č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	X
v	0,9	0,6	0,08	1,18	0,04	0,09	1,12	0,32	0,74	0,55	0,59	0,07	0,55	0,44	1	0,13	0,65	0,87	1,09	0,52	0,26	0,56

Na základe výsledkov testov sme dosiahnuté hodnoty skomparovali s 5 bodovou škálou (Šimonek a kol., 2008). Zistili sme, že celková úroveň koordinačných schopností (obr. 1) skúmaného súboru dosahuje prevažne priemernú až nadpriemernú úroveň. Výrazne nadpriemerný bol iba jeden skúmaný futbalista, nadpriemerní piati, priemerní jedenásti a podpriemerní štyria. Najlepšie zvládnutý bol test č. 6 (udržiavanie pohybového rytmu) v ktorom siedmi hráči dosiahli výrazne nadpriemernú úroveň a osem hráčov dosiahlo nadpriemernú úroveň. Najhoršie zvládnutý bol test č. 4 (skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť), v ktorom piati hráči dosiahli podpriemernú úroveň a až šiesti hráči výrazne podpriemernú úroveň.



Obrázok 1 Celková úroveň koordinačných schopností JUIE FŠMH BB U-12 (n=21)

ZÁVER

Na zistenie aktuálneho stavu úrovne koordinačných schopností skúmaného súboru sme použili tieto štandardizované testy: zastavenie kotúlajúcej sa lopty (reakčno-koordinačná schopnosť), beh k métam (priestorovo-orientačná schopnosť), hod na presnosť (kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín), skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť

(kinesteticko-diferenciačná schopnosť dolných končatín) priebeh cez lavičku s 3 obratmi (dynamická rovnováhová schopnosť), udržiavanie pohybového rytmu (rytmicko-koordinačná schopnosť), odhad času na stopkách (5 s) (kinesteticko-diferenciačná schopnosť odhadovania času).

Na základe ich komparácie s normami Šimoneka a kol (2008) môžeme konštatovať, že výrazne nadpriemerný výsledok vo všetkých testoch dosiahol iba jeden mladý futbalista, nadpriemerný štyria, priemerný dvanásť a podpriemerný štyria mladí futbalisti.

Z pohľadu významnosti sledovaných koordinačných schopností môžeme konštatovať, že v rámci limitujúcich (orientačná, reakčná a kinesteticko-diferenciačná schopnosť) sme v testoch T1, T2, T3 a T4 zaznamenali nasledovnú úroveň – nadpriemerný výsledok dosiahli šiesti, priemerný desiaty a podpriemerný piaty mladí futbalisti.

Z pohľadu dôležitých (rovnovážna schopnosť) sme v teste T5 zaznamenali nasledovnú úroveň - nadpriemerný výsledok dosiahli štyria, priemerný deviaty, podpriemerný traja a výrazne podpriemerný piaty mladí futbalisti.

V teste T6, ktorý podľa Hippa (2007) skúmal pre futbal doplnkovú koordinačnú schopnosť (rytmická schopnosť) sme zaznamenali nasledovnú úroveň – výrazne nadpriemerný výsledok dosiahli siedmi, nadpriemerný ôsmi, priemerný štyria a podpriemerný dvaja mladí futbalisti.

Špecifické postavenie mal test T7 odhad času na stopkách (5 s) (kinesteticko-diferenciačná schopnosť odhadovania času), ktorý Lednický, Doležalová (2002) považujú za málo výpovedný pre futbal. Napriek tomu sme ho pre komplexnosť konfrontácie s testovou batériou od Šimoneka a kol. (2008) do testovej batérie zaradili a môžeme konštatovať, že v tomto teste sme zaznamenali nasledovnú úroveň - výrazne nadpriemerný výsledok dosiahli šiesti, nadpriemerný piaty, priemerný siedmi a podpriemerný traja mladí futbalisti.

Vzhľadom k dosiahnutým pozitívnym zisteniam môžeme konštatovať, že náš skúmaný súbor má vytvorené predpoklady aby si bez väčších problémov osvojil aj koordinačne zložitejšiu športovú techniku, samozrejme ak nebude vyžadovať veľké úsilie silového a vytrvalostného charakteru. Dôležitú úlohu pri tom zohrá aj skutočnosť či ďalší rozvoj koordinačných schopností nebude klásť veľké nároky na centrálnu nervovú sústavu, pretože vtedy u mladých hráčov rýchlo nastupuje únava resp. nezáujem o činnosť.

V zhode s Holienkom (2001), ktorý uvádza, že základnou metódou rozvoja koordinačných schopností je opakovanie koordinačne náročnejších pohybových činností, môžeme vzhľadom k dosiahnutým výsledkom v testoch odporúčať skúmanému súboru aby

medzi prostriedky rozvoja koordinačných schopností zaraďovali hlavne akrobatické cvičenia, obraty, skoky, prekážkové dráhy, pohybové hry a doplnkové športy.

Ďalším odporúčaním je aby napriek pozitívnemu stavu úrovne koordinačných schopností skúmaného súboru nezanedbávali ich rozvoj koordinačných najmä vo vzťahu ku skutočnosti, že skúmaný futbalisti sa nachádzajú v senzitívnom období, kedy je potrebné aby sa mu venovala zvýšená pozornosť. Zanedbanie rozvoja koordinačných schopností môže mať výrazný vplyv na úroveň koordinácie v neskoršom veku (Ružbarská, Turek, 2007, Šimonek a kol., 2008). Najzakladanejším pravidlom ich rozvoja by mala byť individualizácia, pretože každý jedinec má iné prednosti ako aj iné nedostatky, na ktoré sa treba zameriavať, a ktoré je potrebné zlepšiť do prijateľnej úrovne. Vyžaduje si to uplatňovať v rámci tréningového procesu menší objem ale oveľa väčšiu frekvenciu špecifických tréningových zaťažení, širší výber cvičení so zvyšujúcou sa koordinačnou náročnosťou a prejavíť pritom značnú trpezlivosť a koncentráciu pozornosti (Šimonek a kol., 1996).

LITERATÚRA

- BELEJ, M., JUNGER, J. a kol. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností*. Prešov : Prešovská univerzita, Fakulta športu, Grafotlač. ISBN 80-8068–500-2
- BROŽÁNI, J., ŠIMONEK, J. 2010. *Štruktúra koordinačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch*. Bratislava : PEEM, 2010. 110 s. ISBN-978-80-8113-024-3.
- HAVEL, Z., HNÍZDIL, J. 2010. *Rozvoj a diagnostika koordinačných a pohyblivostných schopností*. Banská Bystrica : UMB PF, 2010. 176 s. ISBN 978-80-8083-950-5
- HIPP, M. 2007. *Futbal. Rozvoj vybraných pohybových schopností, diagnostika a strečing v družstve vrcholového futbalu*. Bratislava : SPN – Mladé letá, 2007. 126 s. ISBN 978 – 80-10 – 01146- 9
- HOLIENKA, M. 2001. *Futbal : Hra, kondícia, tréning*. Bratislava : SFZ, 2001, S. 144 ISBN 80-88901-07-3
- KAČÁNI, L. 2005. *Teória a prax hernej prípravy 2*. Bratislava : Šport 2005, 228 s. ISBN 80-969091-3-4
- KAMPMILLER a kol. 2012. *Teória športu a didaktika športového tréningu*. Bratislava : SPN, 2012. ISBN 978-80-89257-48-5.

- LEDNICKÝ, A., DOLEŽALOVÁ, L. 2002. *Rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava : SVSTVaŠ, 2002. ISBN 80-89075-13-4
- MĚKOTA, K. a kol. 1988. *Antropomotorika II*. Praha : SPN, 1988. 179 s.
- NEMEC, M., KOLLÁR, R. 2009. *Teória a didaktika futbalu*. Banská Bystrica : PARTNER, 2009. 200 s. ISBN 978-80-89183-62-3
- NEMEC, M., ŠTEFANÁK, P. 2008. *Tréner futbalu: učebné texty pre trénerov UEFA B licencie*. Banská Bystrica : Krajské športové centrum, SzFZ TMK, vydavateľstvo Partner, 2008. - 199 s. ISBN 978-80-89183-36-4
- RUŽBARSKÁ, I., TUREK, M. 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov : FŠ PU, 2007. 141 s. ISBN 978-80-8068-670-3
- ŠIMONEK, J., ZRUBÁK, A. a kol. 1995. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava : FTVŠ UK, 192 s. ISBN 80-223-0909-5
- ŠIMONEK, J., a kol. 1996. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava : UK, 192 s. ISBN 80-223-1116-2
- ŠIMONEK, J., a kol. 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11 – 15 ročných športovcov*. Nitra : UKF PF, 107 s. ISBN 978-80-8094-297-7

KONTAKT

Doc. PaedDr. Miroslav Nemec, PhD.

KTVŠ FF UMB Banská Bystrica

Tajovského 40

97401 Banská Bystrica

miroslav.nemec@umb.sk

PaedDr. Rastislav Kollár, PhD.

KTVŠ FF UMB Banská Bystrica

Tajovského 40

97401 Banská Bystrica

rastislav.kollar@umb.sk

Názov	TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA
Autor	Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD.
Recenzenti	prof. Ing. Jozef Štefko, CSc., KNDV DF, TU Zvolen doc. PaedDr. Jirí Michal, PhD. KTVŠ UMB, Banská Bystrica
Vydavateľ	VTU vo Zvolene
Tlač	ÚTVŠ TU vo Zvolene
Vydanie	prvé, november 2019
Počet strán	326
Náklad	60 výtlačkov

Publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.

Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

ISBN 978-80-228-3178-1