

ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU  
TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE

MARTIN KRUŽLIAK

KARIN BAISOVÁ

STANISLAV AZOR

*Bedminton, posilňovanie a kanoistika  
a ich miesto  
vo výberovej telesnej výchove  
na T'U vo Zvolene*

ZVOLEN 2013

Recenzovali:

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

Prof. Ing. Jozef Štefko, CSc. KNDV DF TU vo Zvolene

Vydal: Ústav telesnej výchovy a športu TU vo Zvolene a Vydavateľstvo TU vo  
Zvolene v roku 2013 v náklade 100 kusov.

**ISBN 978-80-228-2522-1**

# OBSAH

|                                                                                                                                                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ÚVOD .....                                                                                                                                                                                                                      | 4   |
| 1 BEDMINTON – M. Kružliak .....                                                                                                                                                                                                 | 5   |
| 1.1 Charakteristika bedmintonu.....                                                                                                                                                                                             | 5   |
| 1.2 Vývoj bedmintonu .....                                                                                                                                                                                                      | 6   |
| 1.3 Základné pravidlá terminológia a vybavenie.....                                                                                                                                                                             | 10  |
| 1.4 Zložky ovplyvňujúce výkon v bedmintonu .....                                                                                                                                                                                | 13  |
| 1.5 Bedminton - voliteľný šport v rámci výberových predmetov Telesná a športová výchova a Výberový šport a zdravie v ponuke Ústavu telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene.....                               | 23  |
| 1.6 Pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie bedmintonu .....                                                                                                                                                           | 26  |
| 2 KULTURISTIKA (POSILŇOVANIE) – K. Baisová.....                                                                                                                                                                                 | 40  |
| 2.1 Stručná charakteristika .....                                                                                                                                                                                               | 40  |
| 2.2 Vývoj a história .....                                                                                                                                                                                                      | 41  |
| 2.3 Kulturistika a posilňovanie ako voliteľný šport v rámci výberových predmetov Telesná a športová výchova a Výberový šport a zdravie v ponuke športov Ústavu telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene. .... | 50  |
| 2.4 Organizácia a pravidlá súťaží .....                                                                                                                                                                                         | 52  |
| 2.5 Materiálne vybavenie .....                                                                                                                                                                                                  | 54  |
| 2.6 Metodika tréningu.....                                                                                                                                                                                                      | 54  |
| 2.7 Príklad cvikov jednotlivých svalových partií v podmienkach TU Zvolen.....                                                                                                                                                   | 64  |
| 2.8 Príklady rozdelenia posilňovania svalových partií do týždenného programu pre pokročilých.....                                                                                                                               | 66  |
| 2.9 Zásobník cvikov s anglickou terminológiou (podľa <a href="http://www.zbodyfit.sk">www.zbodyfit.sk</a> ).....                                                                                                                | 67  |
| 3 KANOISTIKA - S. Azor.....                                                                                                                                                                                                     | 73  |
| 3.1 Slovník termínov .....                                                                                                                                                                                                      | 73  |
| 3.2 História a vývoj kanoistiky.....                                                                                                                                                                                            | 75  |
| 3.3 Vodáctvo v meste Zvolen .....                                                                                                                                                                                               | 77  |
| 3.4 Výučba vodných športov na TU Zvolen.....                                                                                                                                                                                    | 84  |
| 3.5 Vodná turistika .....                                                                                                                                                                                                       | 88  |
| 3.6 Odvetvia kanoistiky .....                                                                                                                                                                                                   | 91  |
| 3.7 Lode .....                                                                                                                                                                                                                  | 98  |
| 3.8 Charakteristika vôd.....                                                                                                                                                                                                    | 109 |
| Bibliografické odkazy .....                                                                                                                                                                                                     | 112 |

## ÚVOD

Publikácia predstavuje ďalšie druhy športov, ktoré ponúkame študentom v rámci výberového predmetu Telesná a športová výchova na Technickej univerzite vo Zvolene. Tentokrát sa zaoberáme vývojom, históriou, metodickým postupom nácviku herných činností techniky a zručností, zásadami, a podmienkami výučby bedmintonu, posilňovania a kanoistiky.

Podmienky pre telesnú a športovú výchovu na Technickej univerzite vo Zvolene tvorí jednak časová dotácia hodín, materiálne a priestorové podmienky Ústavu telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene, v ktorých prebieha vyučovací proces pre študentov a taktiež samotné skupiny študentov, ktoré sa vytvárajú na základe záujmu o šport, ktorý chcú absolvovať počas jedného semestra. Cieľom hodín nie je len praktický nácvik a zdokonaľovanie vo vybranom športe, ale aj získanie teoretických vedomostí z problematiky základnej metodiky nácviku hernej činnosti jednotlivca a hernej činnosti družstva, správnej techniky cvičení, základov tréningového procesu a športových pravidiel.

Stavba hodín telesnej a športovej výchovy obsahuje vždy nácvik herných činností jednotlivca v športových hrách a nácvik správnej techniky a zručností v individuálnych športoch, a to hlavne z toho dôvodu, že skupiny študentov prihlásených na jednotlivé športy sú výkonnostne odlišné. Preto je dôležité zaradiť nielen základné cvičenia pre slabších študentov – začiatokníkov, ale využiť aj herné cvičenia a hru, či technicky náročnejšie cvičenia a prvky pre študentov vyspelejších.

Jednotlivé časti publikácie sú venované postupne bedmintonu, posilňovaniu – kulturistike a kanoistike. Všetky športy obsahujú kapitoly z histórie a vývoja, pravidiel, techniky, základnej metodiky, spolu s hernými systémami v hrách. Osobitnou kapitolou je časť venovaná zaradeniu jednotlivých športov do hodín telesnej výchovy v podmienkach Technickej univerzity vo Zvolene. Komplexne sa nejedná o kompletnú problematiku študijného materiálu, preto je potrebné doplniť si informácie pomocou ďalšej odbornej literatúry.

Každému, kto do publikácie nazrie s cieľom obohatiť svoje teoretické vedomosti z vybraných športov bedminton, posilňovanie a kanoistika, želajú autori, aby si preštudované poznatky osvojil a uplatnil ich pri svojom pohybovom a športovom rozvoji a propagácii pre širokú športovú verejnosť.

# 1 BEDMINTON

Bedminton patrí medzi olympijské športy a jeho športové vykonávanie je vo svojej náročnosti a intenzite úplne odlišné od toho, čo ponúka „rekreačný bedminton pri vode, či na ihriskách a lúkach“. Bedminton sa v súčasnosti neobmedzuje len na hru na čerstvom vzduchu, ale čoraz viacej športových centier ponúka prenájom bedmintonových kurtov. To vo svojej podstate vedie k faktu, že stále viac záujemcov z radov neregistrovaných hráčov v bedmintonovom zväze a širokej verejnosti objavuje tento krásny šport a chce sa s ním bližšie zoznámiť (Mendrek, 2003).

V tejto publikácii prinášame všetko podstatné, čo súvisí s týmto športom: pravidlá, športové vybavenie, techniku úderov, základnú metodiku nácviku, atď., aby sme ukázali cestu, ako sa stať aspoň rekreačným, ak nie výkonnostným hráčom bedmintonu v podmienkach školskej telesnej výchovy na Technickej univerzite vo Zvolene.

## 1.1 Charakteristika bedmintonu

Bedminton je dlhodobo veľmi krásnym a stále populárnejším športom vo všetkých častiach sveta. Spolu s tenisom, stolným tenisom a squashom dopĺňa skupinu najznámejších individuálnych pálkovacích športov. Pre mnohých z nás je to šport známy vo svojej rekreačnej podobe a svoju obľúbenosť si získal ako šport vykonávajúci sa na čerstvom vzduchu s jednoduchými pravidlami a nenáročným priestorovým či materiálnym zabezpečením. Vďaka svojim relatívne jednoduchým vykonávaním pohybov je to šport od ranného detstva až po neskorú starobu.

Druhú stranu tohto športu tvorí športový bedminton - zaradený do olympijských športov, ktorý z fyziologického hľadiska patrí do skupiny cvičenia striedavej intenzity s veľmi rýchlou reakciou a so schopnosťou dlhodobej koncentrácie a sústredenia pozornosti (Mendrek, 2003).

Dnešná úroveň hry kladie veľké nároky na rozvoj základných pohybových schopností, rýchlosti, sily, vytrvalosti a koordinácie. Pre zaujímavosť uvádzame, že zápas trvá od 20 - do 60 minút, pričom hráč môže nabehať až 7 km, pričom musí reagovať na rýchlosť letiaceho košíka, ktorá na krátkom úseku môže dosahovať až 280 km za hodinu. Pri hre musí byť dokonalá súhra všetkých dôležitých častí tela. Hlava - má hlavnú úlohu v predvídaní (anticipácie) toho, čo zahrá súper a aká bude moja odozva, musí neustále myslieť a vyhodnocovať čo sa deje na kurte. Ruky - na ich cite pre raketu a košíku závisí technická

stránka realizácie úderu. Nohy- rozhodujú o tom, či všetky pohybové úkony ako výpady, skoky, beh ku košíku, návrat do hráčskeho strehu a následný štart z neho budú vykonané včas a rýchle (Mendrek, 2003).

Krása tohto športu spočíva v nekonečných možnostiach variant zahrávania jednotlivých úderov a riešení herných situácií na kurte, nech sa jedná o akúkoľvek výkonnostnú úroveň hráča. Badminton patrí k športom pri ktorých aj úplní začiatočníci zažívajú pocit hry pri jednoduchých výmenách s pravidlami.

## 1.2 Vývoj badmintonu

Je nemožné presne sledovať vývoj badmintonu, tak ako po storočiach prebiehal. Avšak zo zachovaných rituálnych kresieb, cestopisov, archeologických nálezov, dochovaných informácií o výcviku k boji, dvorských zvykov a pozorovaním zbytkov primitívnych národov, ktorí dnes hrajú badminton tak ako v dávnych dobách, môžeme zložiť mozaiku rozprávajúcu o rozličných podobách tejto hry. Na základe tejto mozaiky môžeme dokázať, že badminton nie je šport mladý, objavený v 19. storočí, ale že má viac ako 12 storočí dlhú históriu.

Jeden z prameňov uvádza, že história badmintonu siaha až 2000 rokov späť do starovekého Grécka. Vtedy hraná forma badmintonu sa veľmi nepodobala dnešnej forme. Hráči vtedy taktiež odbíjali košík, no nie raketou a taktiež ho neobíjali cez sieť. Hráč sa snažil operený košík odbíjať nohami ďalšiemu hráčovi. Tento predchodca badmintonu sa nazýval Jianzi. Z Grécka sa táto hra rozšírila do Číny, Japonska, Indie a Thajska a neskôr do ostatných krajín. V týchto krajinách si ľudia upravili pravidlá a dali hre vlastný názov.

Najstaršie korene badmintonu siahajú do Ázie. V Japonsku bola obľúbená hra „cibana“, v ktorej sa drevenými lopatkami odrážali bobule s pestrými vtáčimi pierkami. Hrali ju dievčatá a odbíjali košík do vzduchu tak aby nespadol. „Cibane“ sa hrával v slávnostne dni, rakety boli ozdobené rôznymi motívami.

V Kórei sa hra premenovala na Tiye-Kitcha-Ki a od čínskej formy sa odlišovala len tým, že bolo povolené odbíjať len rukami a nohami.

Iné pramene (Mendrek, 2003) uvádzajú ako kolísku badmintonu územie juhoamerických Inkov, či stredoamerických Aztékov, kde sa takmer pred 2000 rokmi stretávame s náznakmi hry s operenou loptičkou. V 7. storočí nášho letopočtu sa v Číne hovorí o hre „Di-Dšen-Dsi“, kde je loptička či predchodca košíka odbíjaný rukou, alebo nohou.

Pramene zaoberajúce sa históriou bedmintonu uvádzajú fakty, ktoré do seba postupne zapadajú a vytvárajú mozaiku športov, ktoré môžeme považovať za predchodcov dnešného bedmintonu.

Historické pramene zo strednej Ameriky uvádzajú, že z nápisov v obrázkovom písme dochovaných z doby dobývania ríše Aztékov, ktoré vytvorili vtedajší duchovní alebo kňazi, môžeme odvodiť aký náboženský symbolizmus bol pripisovaný košíku a loptovým hrám. Podľa dávnych mýtov obyvateľov strednej Ameriky bohovia hrali medzi sebou tieto hry. Z hľadiska týchto mýtov takáto hra symbolizovala boj medzi silami prírody, (medzi bohmi dňa a noci, medzi bohmi zeme, neba a slnka) ktorého výsledok rozhodoval o živote ľudí. Je teda jasné, že Indiáni prikladali hrám veľkú dôležitosť. A kľúčovú úlohu hral práve bedminton.

Popis dochovanej ozdobnej plastiky ukazuje ako ľudia hrali bedminton a dávali pri ňom v stávkach vlastný majetok – hra bola totiž privilegiom kráľov a vyššej šľachty. Víťaz sa mohol tešiť priazni bohov.

Vždy dvaja súperili hrali v tanečných domoch. Hráči mali na sebe kožené brnenie, kožené rukavice, na hlave koženú korunu a na tvári masku vyrobenú z lávového kameňa. Hrali raketami zo spletej kože, ich konce boli vytvarované do podkovy. Týmito raketami sa snažili uderiť farebný operený košík smerom k vyznačenej hranici. Víťazom zápasu sa stal hráč, ktorému sa podarilo dostať košík za túto hranicu trikrát po sebe.

Juhoamerickí Indiáni si ako materiál pre výrobu košíkov vybrali kukuričné listy. Listy, ktoré tvoria obal kukuričného klasu opakovane viazali na seba tak, že ich konce na jednom mieste vytrčali. Medzi trčiace listy potom upevnili dve alebo tri perá z kohúta, aby košík lietal tak ako správny košík lietať má, t.j. hlavičkou dopredu. S takto vyrobeným košíkom Indiáni hrali hru, ktorá by sa skôr dala opísať ako volejbal, avšak ju hrali bez siete. Hráči stáli v kruhu a dlanami si košík prihrávali tak, aby nespadol na zem.

Stopy tejto hry je možné nájsť v Amazónii, v Guyane, východnej Brazílii, východnej Bolívii a v Mexiku.

Severoamerický Indiáni z kmeňa Zuni, ktorí aj dnes žijú podľa zvykov svojich predkov, tvrdia, že to boli práve oni, kto vynášiel bedminton. Faktom je, že dodnes trávia hraním bedmintonu väčšinu voľného času. Aj tu sa ale jedná o formu bedmintonu hranú bez rakiet. Košík je vyrobený zo slamy a do nej sú upevnené dve perá. Úlohou hráča je vyhodiť košík do vzduchu a pinkaním otvorenou dlaňou ho udržať vo vzduchu. Keď hráčovi padne košík na zem desaťkrát, je na rade ďalší hráč.

V Britskej Kolumbii bola populárna verzia bedmintonu hraná drevenými raketami vyrobenými z tenkého dreva. Bohužiaľ nie je známe viac o tom, ako sa táto hra hrala okrem faktu, že ju hrali prevažne dievčatá.

Prvé zmienky o bedmintone v Európe pochádzajú zo 14. storočia. V tej dobe bola vo Francúzsku prevádzkovaná zvláštna forma bedmintonu. Ihrisko bolo asi 300 metrov dlhé a na oboch jeho koncoch bol na tyči kruh. Úlohou hráčov bolo prehodiť veľký ťažký operený košík, obvykle vypchatý senom alebo slamou. Roku 1369 kráľ Karol V. hru zakázal spolu s ďalšími, pretože vraj neprispievala k zvyšovaniu bojaschopnosti mužov.

Podobne ako tenis hrali príslušníci vyšších vrstiev v kedysi početných tanečných domoch (len v Paríži ich bolo asi 250) aj bedminton. Pravidlá boli jednoduché. Hráči pinkali operený košík raketami s dreveným rámom tam a späť. Hráč, ktorý pokazil, strácal bod. Avšak podľa pravidiel vtedajších tanečných domov museli hráči bedmintonu vyprázdniť miestnosť pokiaľ sa niekto iný chystal hrať tenis, pretože len tenis bol považovaný za plnohodnotnú.

V dobe renesancie, keď šport bol povýšený na zábavu aristokracie, sa vo Švédsku hral bedminton na zámkoch, piknikoch a dokonca i na palubách lodí. Asi najznámejšou hráčkou tej doby bola švédka kráľovná Kristína. Táto športovo založená žena vášnivo a rada šermovala, jazdila na koni a hrala bedminton. Údajne veľmi často nútila šľachticov z jej dvora, aby v rozpore s etiketou odložili parochne a kabáty a zahrali si s ňou.

Hra nemala štandardné pravidlá, bola hraná spontánne dvoma alebo dokonca troma hráčmi naraz. Košík bol vyrobený z korkovej hlavičky s dvoma otvormi pre perá. V tej dobe mal množstvo rôznych mien, ktoré vyplývali z toho, čo bolo použité k jeho výrobe a ako sa košík správal.

V 1. pol. 18. stor. anekdoty a citáty z divadelných hier (napr. F. Schiller) zo 17. storočia potvrdzujú, že bedminton bol obľúbený na šľachtických dvoroch nielen vo Francúzsku, ale tiež v Anglicku, Španielsku a Taliansku. Napríklad v roku 1787 vyšla v Buillonských novinách veselá príhoda, v ktorej je pruský kráľ Fridrich Veľký neustále vyrušovaný v štátnej práci svojim synom hrajúcim bedminton.

Francúzska revolúcia (1789) a následné ekonomické a sociálne zmeny na konci 18. a v 19. storočí znamenali koniec honosnej dvorskej kultúry a tiež bedmintonu. Napriek tomu vieme, že na začiatku 19. storočia ľudia trávili voľné chvíle hraním rôznych foriem bedmintonu. Za všetky menujeme hru, pri ktorej sa operený košík chytal do kožených kornútikov upevnených na tyči asi 30 cm dlhej. Hráč, ktorý ho chytil, pomocou kornútiku ho



aj hodil ďalšiemu hráčovi. To však nič nezmenilo na tom, že badminton bol naďalej považovaný len za detskú hru a v polovici 19. storočia bol v Európe viac - menej zabudnutý.

Podobné hry boli aj v Indii. V 19. storočí Angličania priviezli do Európy jednu z nich, Poonu, ktorá sa v roku 1873 hrala na slávnosti v Badmintoni. Anglická šľachta si ju obľúbila a nazvala ju hrou z Badmintonu (Perútka, 1980).

Všetky historické pramene sa stretávajú v Indii pri hre Poona, ktorú do Európy priviezol koncom 19. storočia anglický dôstojník Dolby, vojvoda z Beauforu, ktorý na svojom sídle Badminton House v grófstve Gloucestershire usporiadal v roku 1873 prvý turnaj. Už za štyri roky mala hra svoje prvé pravidlá a v roku 1889 bol zorganizovaný prvý ročník dodnes najprestížnejšieho svetového badmintonového turnaja All England Championship, ktorý je medzi badmintonistami považovaný za obdobu Wimbledonu v tenise. V roku 1893 sa postaral o založenie prvej badmintonovej asociácie na svete. Založil ju s predstaviteľmi ostatných klubov v Anglicku. Dohodli sa na pevne stanovených pravidlách (predtým mal každý klub vlastné) a na rozmeroch ihriska. Vďaka tomuto kroku sa mohol badminton rozvíjať a prejsť až k dnešnej podobe badmintonu (Mendrek, 2003).

Vznik medzinárodnej badmintonovej federácie (IBF), ktorá združuje 142 národov je datovaný do roku 1934. Medzi zakladajúcich členov patrilo aj bývalé Československo. Najväčším impulzom v novodobej histórii bolo zaradenie badmintonu do programu hier letnej olympiády. Svoju premiéru zažil na OH v Barcelone v roku 1992.

K súčasným svetovým veľmociam patria ázijské štáty: Čína, Malajzia, Indonézia a Južná Kórea. V Európe sa badminton teší najväčšej obľube v Dánsku, Nemecku, Švédsku, Anglicku a v Holandsku.

Na území bývalého Československa sa história badmintonu začala písať v roku 1957, kedy vznikli v Prahe prvé oddiely. TJ Spojie Praha a klub na Vysokej škole železničnej. V januári 1958 sa v telocvični Spojov Praha na Žiškove konal prvý badmintonový turnaj. Za otca československého badmintonu považujeme Jozefa R. Beneša, ktorý ako prvý preložil pravidlá do češtiny, pričom bol súčasne dlhoročným trénerom, skvelým metodikom a obrovským propagátorom tohto športu ako u nás, tak aj v zahraničí. Prvý medzinárodný zápas odohral klub Spojie Praha v roku 1964 s Wiener Neustadtem. Premiéru medzištátneho stretnutia si reprezentanti Československa vybojovali proti družstvu Nórska v roku 1968, kde v hale pražskej Sparty zvíťazili 4:3. V roku 1967 sa Československo stáva jedným zo zakladajúcich členov Európskej badmintonovej únie (EBU) (Mendrek, 2003).

Na Slovensko sa badminton dostal po roku 1957, keď bol založený prvý oddiel v bývalej ČSR. Ako šport oficiálne vznikol u nás v roku 1961 a v roku 1969 bol založený

Slovenský zväz bedmintonu (SZBe). Ten sa po rozpade československej federácie stal strešným orgánom a zástupcom Slovenska v medzinárodných štruktúrach.

Súťažne sa bedminton na Slovensku začal hrať v roku 1962, keď vznikol prvý oddiel v Košiciach (TJ Jednota Košice). Ešte v tom istom roku vznikol klub aj v Žiline (TJ VŠD Žilina), kde sa z Prahy presťahovala Vysoká škola dopravná aj s hráčmi, ktorí sa bedmintonu venovali už v Česku. Postupne sa nový šport rozvíjal aj v ďalších mestách ako Banská Bystrica, Nitra, Trenčín, Bratislava, Prešov (Perútka, 1980).

Začiatkom 70. rokov minulého storočia sa bedminton udomácnil aj vo Zvolene, zásluhou TJ Slávia VŠLD Zvolen. V rokoch 1969- 1971 sa k tomuto oddielu pridal aj oddiel TJ SPŠ Strojár, avšak pre nedostatok financií priskoro zanikol (Beňuška - Grznár, 2002).

Ďalšiu kapitolu začal bedminton na pôde Technickej univerzity vo Zvolene písať až v roku 1990, kedy vtedajšia Vysoká škola lesnícka a drevárska, dostala poverenie zorganizovať zimné Akademické majstrovstvá Slovenska a o rok neskôr zimnú časť XVI. Česko - Slovenskej univerziády, na ktorých jedným zo športov bol aj bedminton. Na spomínané športové akcie bol zakúpený športový materiál a odtiaľ to bol len krôčik k zavedeniu bedmintonu do ponuky školskej telesnej výchovy pre študentov TU vo Zvolene. O šport bol značný záujem a za metodickéj pomoci pána Cyrila Konečného, v tom čase odborného asistenta na VŠ dopravnej v Žiline, sa začali formovať skupinky študentov, ktorí sa bedmintonu venovali aj vo svojom voľnom čase. Ústav telesnej výchovy TU vo Zvolene vytvoril podmienky pre rozvoj bedmintonu a tak pod vedením PaedDr. Martina Kružliaka, PhD. sa začala zväčšovať aj členská základňa, ktorá sa postupne ustálila na počte 40 neregistrovaných hráčov. Vzhľadom k tomu, že sa jedná o vysokoškolskú telovýchovnú jednotu, aj činnosť bola orientovaná na vysokoškolákov, ktorí sa zúčastňovali akcií organizovaných Slovenskou asociáciou univerzitného športu, aj s medailovými úspechmi. (Slovenská zimná univerziáda – 1992 - Žilina, Martina Babničová 3. miesto štvorhra, 2000- Žilina Rudolf Kaštan 3. miesto štvorhra).

V súčasnosti sa členská základňa rozrastá aj o kategóriu žiakov, pod vedením Ing. Jána Jurčiaka, ktorý sa so svojimi zverencami umiestňuje aj v súťažiach riadených Slovenským bedmintonovým zväzom.

### **1.3 Základné pravidlá terminológia a vybavenie**

V športovom bedmintone sa hrajú zápasy vo: dvojhre muži, dvojhre ženy, štvorhre muži, štvorhre ženy, štvorhre mix (jeden muž a jedna žena).

Hrací kurt tvorí obdĺžnik s rozmermi 13,40 x 5,18 m pre dvojhru a 13,40 x 6,10 m pre štvorhru, rozdelený uprostred sieťou s výškou 155 cm. Pole pre podanie je rozdelené stredovou čiarou a vpredu vymedzené prednou čiarou 1,98 m od stredu kurtu. Pre štvorhru je podacie pole skrátené o 76 cm od koncovej čiary.

Cieľom hry je zahrať košík do súperovho pola tak, aby ho súper nemohol vrátiť, alebo aby sa dopustil chyby (zahrať košík mimo kurtu, alebo do siete, zasiahne košík skôr ako preletí ponad sieť, dotkne sa telom alebo raketou siete alebo stĺpika, zasiahne košík dvakrát po sebe).

Podanie sa vykonáva spodným úderom rakety (ktorá smeruje od rúčky k hlave rakety k zemi a hlava rakety je nižšie, ako pás podávajúceho hráča), striedavo z pravého a ľavého podacieho pola do uhlopriečného protiláhlého podacieho pola súpera. Podávajúci aj prijímajúci hráč sa musí aspoň časťou oboch chodidiel dotýkať zeme, pričom postavenie chodidiel musí byť nehybné.

Zápasy sa hrajú na dva víťazné sety do 21 bodov, pričom musí byť zachovaný dvojbodový konečný výsledok v sete. Bod hráč získava pri umiestnení košíka na podlahu pola súpera, alebo pri chybe súpera.

Základnú terminológiu v bedmintonе tvoria pojmy :

- |                  |                                                                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Forhend        | - úder hraný pravákom po pravej strane                                                            |
| - Bekhend        | - úder hraný pravákom po ľavej strane                                                             |
| - Vysoké podanie | - podanie vysokým oblúkom k zadnej čiare podacieho pola                                           |
| - Nízke podanie  | - podanie, pri ktorom prelieta košík nízko ponad sieť a podá tesne za čiaru podacieho pola súpera |
| - Return         | - košík, ktorý prijímajúci hráč vracia (každý vrátený košík)                                      |
| - Lob – klir     | - košík hraný vysokým oblúkom k zadnej čiare súperovho pola                                       |
| - Drop           | - košík, ktorý padá tesne za sieť k zemi „ kratas“                                                |
| - Smeč           | - prudký košík smerujúci šikmo dolu                                                               |
| - Drajb          | - prudký, zhruba vodorovne ponad sieť letiaci košík                                               |
| - Výmena         | - priebeh hry medzi jednotlivými podaniami                                                        |

Medzi základné vybavenie v bedmintonе patria:

**Kurt** – dvorec – plocha v telocvičniach a športových halách ohraničená čiarami s presnými rozmermi podľa pravidiel bedmintonu (obr.1). Ako povrch sa používa palubovka, parkety, gumené povrchy, alebo špeciálne bedmintonové povrchy - koberce, ktoré sa rozprestierajú na rovnú plochu s už vyznačenými čiarami pre hru.





Obr. 3 Bedmintonový košík

#### 1.4 Zložky ovplyvňujúce výkon v bedminton

Bedminton patrí k športom, v ktorých na prvom mieste je komplexnosť prejavu všetkých zložiek, podieľajúcich sa na hernom prejave hráča. Výsledným prejavom na kurte je zvládnutie úrovni:

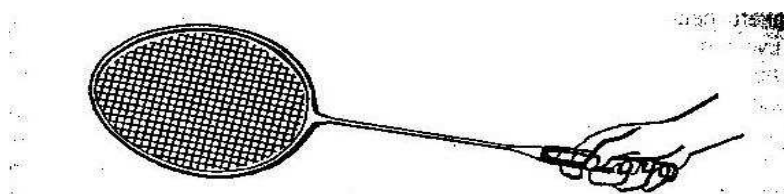
- A - technických zručností
- B - taktických zručností
- C - fyzickej pripravenosti
- D - mentálnej pripravenosti

Vďaka tejto komplexnosti existuje v bedminton určité možnosť kompenzácie slabšej stránky, pôsobiacej na výsledný výkon hráča, posilnením inej.

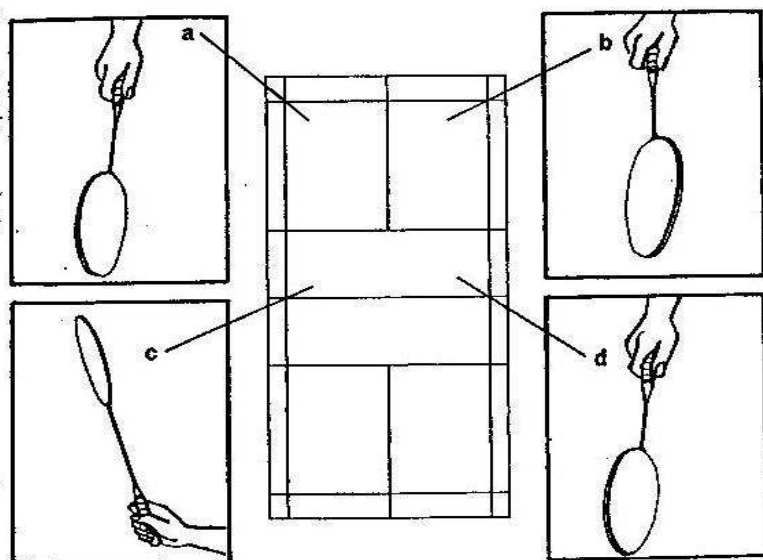
##### **A- Technické zručnosti.**

Pri nácviku hry musíme od prvého kontaktu s hráčom vychádzať zo základných krokov, ktoré budú hráča sprevádzať počas celej jeho hráčskej kariéry.

1. **Držanie rakety** – vďaka správne držaniu rakety sme schopní zahrať presnejšie, prekvapivejšie, a účinnejšie. Správne držanie rakety je od samého začiatku nevyhnutným predpokladom zvládnutia správnej techniky všetkých úderov.



Obr. 6 Základní, univerzální držení badmintonové rakety – pohled ze strany

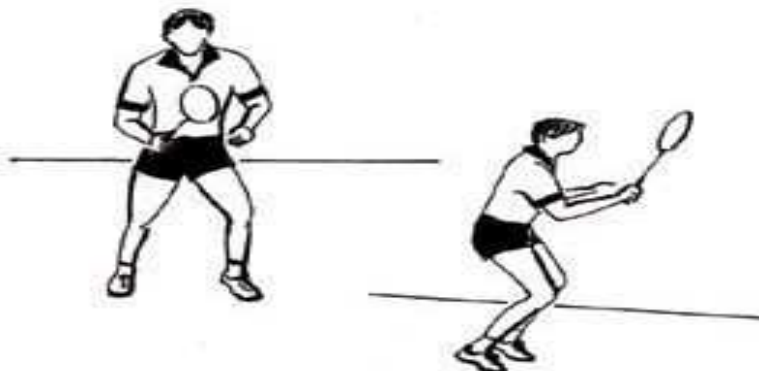


Obr.4 Univerzálné – forhendové držanie rakety

Základné držanie je tzv. **forhendové** – univerzálné, malíček a zadný okraj dlane obopínajú spodnú časť rúčky, palec obopína rúčku z druhej strany a jeho vnútorná hrana leží na bočnej šírke rúčky, spodný okraj rúčky končí spoločne so začiatkom zápästia, pri vystretej ruke v predpažení sa hráč pozerá na bočnú stranu rakety (nie na výplet). **Bekhendové** držanie sa používa pri zahrávaní prudkých sklepávaných košíkov z bekhendovej strany na sieti, alebo pri obrannom údere z bekhendovej strany. Držanie rakety je posunuté na rúčke mierne k hlave rakety, a celá raketa je v porovnaní s forhendovým držaním pootočená skoro o štvrt' otáčky, pričom sa hráč pozerá na výplet rakety. Bruško palca leží celou plochou na hornej plôške rúčky rakety. Ostatné prsty obopínajú voľne rúčku rakety.

2. **Základné postavenie** - je dôležité pre rýchlu reakciu, štart a plynulosť pohybu. Pre zahratie každého úderu je dôležité **správne strehové postavenie hráča**, ktoré umožňuje rýchly štart do rôznych smerov a tiež čo najkratší pohyb rakety k letiacemu košíku. Rýchlosť, razancia a výbušnosť rozhodujú o tom, ako je hráč schopný reagovať a odohrať úder k súperovi. Pri strehovom postavení sú nohy mierne rozkročené (zhruba na šírku ramien), pokrčené v kolenách, hmotnosť tela spočíva na

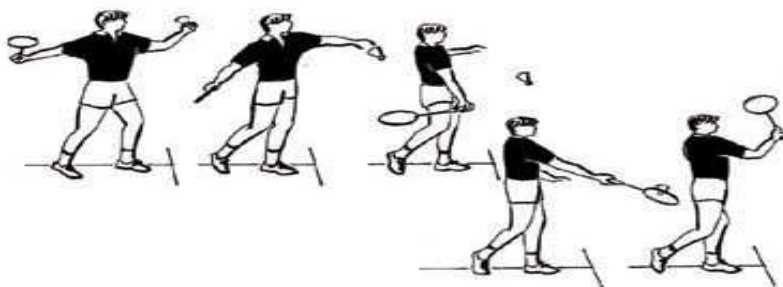
predných častiach chodidla - päty sú odľahčené, pričom nestojíme na špičkách, ktoré smerujú rovnobežne k sieti. Trup je mierne v predklone, ruky držiace raketu mierne pokrčené, lakte, predlaktie a raketa sú pred telom. Hlava rakety smeruje šikmo hore k súperovi. Celkový postoj hráča, ako aj držanie rakety je uvoľnené.



Obr. 5 Strehové postavenie hráča.

3. **Správna technika úderov** – hráč zahráva košík pred sebou, v najvyššom bode dosahu, v postavení (aby videl košík, sieť, súpera). Základné členenie úderov rozoznáva:

- spodné údery
- bočné údery
- horné údery



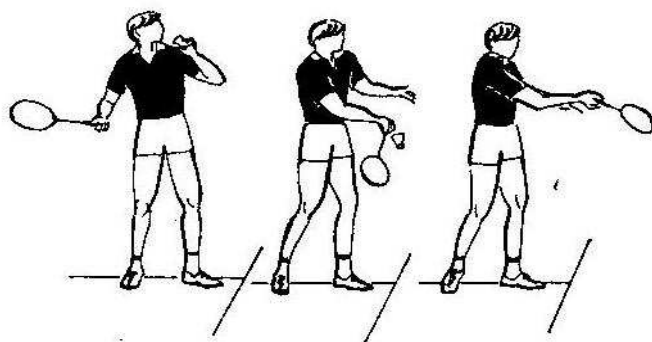
Obr. 6 Spodné – forhendové podanie

Špecifickým úderom v bedminton je **podanie**, ktoré je prvým úderom pri zahájení hry. Pri podaní nesmieme dvíhať, ani premiestňovať nohy, zastaviť už začatý pohyb rakety. Pri hre rozoznávame nasledovné základné druhy podania:

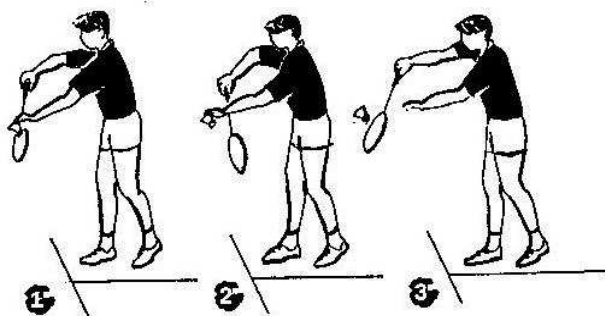
**Vysoké podanie** – jeho cieľom je zahráť košík vysokým oblúkom do zadnej časti pola pre podanie, ponad súpera, do jeho bekhendovej alebo forhendovej strany. Pri podaní hráč stojí pri stredovej čiare, mierne vytočený bokom k sieti, v miernom stoj

rozkročnom. U praváka ľavá ruka drží košík a švihom pravej ruky spodom odbíja hráč košík, ktorý je zasiahnutý pred telom.

**Krátke podanie** – jeho cieľom je, aby košík prelietal čo najnižšie ponad sieť a padal na prednú čiaru hracieho pola súpera. Pri krátkom podaní hráč využíva pohyb zápästia ako prípravu k odbitiu košíka a nie švihovú prácu celej paže. Krátke podanie môže byť zahraté forhendom (paža vykonáva pohyb tesne vedľa tela hráča a zasahuje košík v poslednom okamžiku pred telom - čo najbližšie k sieti, aby bola dráha letiaceho košíka čo najkratšia, alebo bekhendom, kedy je celé telo naklonené dopredu, hráč raketu drží v hornej časti rúčky, košík odbíja čo najbližšie k sieti. Ako cieľ dopadu košíka do súperovho pola pre podanie, podávajúci hráč môže zvoliť jeho bekhendovú, či forhendovú stranu.



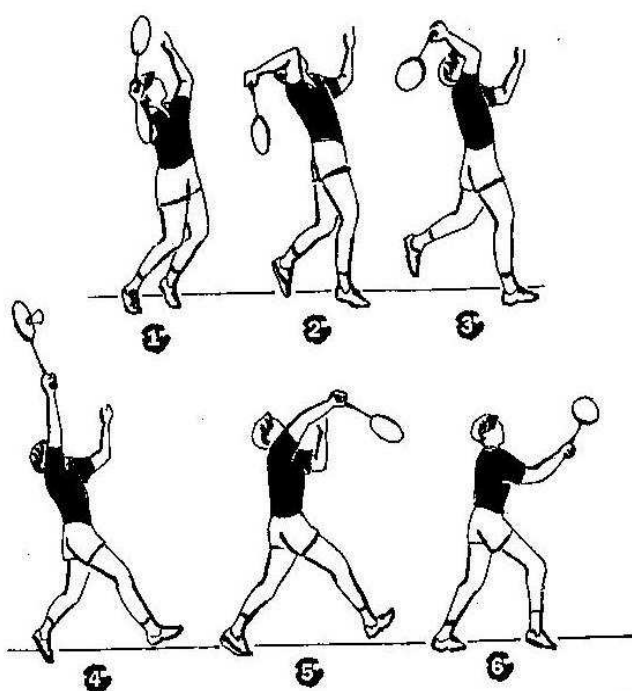
Obr.7 Krátke forhendové podanie



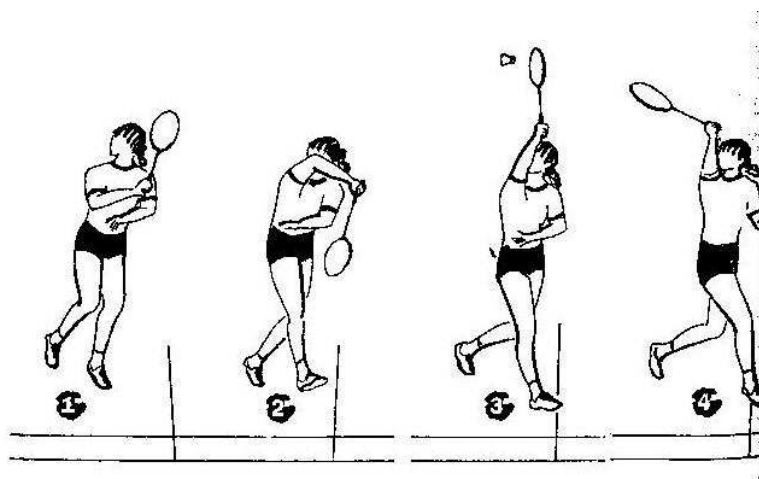
Obr. 8 Bekhendové podanie



**Lob – klir** – je jedným z najpoužívanějších úderov v bedmintoně. Většinou sú hrané zo zadnej časti kurtu a smerujú na zadnú čiaru súperovho kurtu. Úder sa hrá nad hlavou v najvyššom bode dosahu maximálnou intenzitou. Do pohybu je zapojené celé telo, pričom sa paža s raketou po náprahu otáča v smere úderu. Pri hraní z bekhendovej strany je dôležité zvládnuť celkové postavenie hráča pri údere, kedy sa hráč (pravák), dostáva pravou nohou výpadom do miesta, kde by dopadal košík na zem kurtu, nasleduje zdvihnutie lakťa do výšky ramien a švihovou prácou predlaktia sa dostáva hlava rakety do najvyššieho miesta dosahu, kde dochádza ku kontaktu s košíkom.

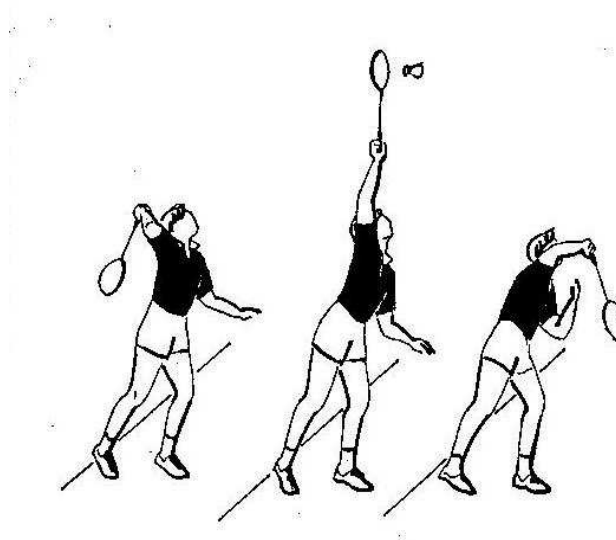


Obr. 9 Klir z forhendovej strany



Obr. 10 Horný bekhendový klir

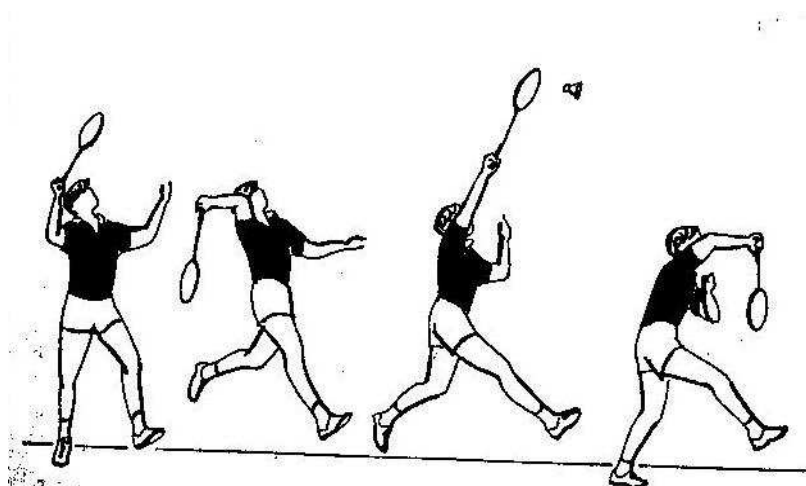
**Drop** – je úder, ktorý je charakteristický tým, že pri **krátkom drope** košík dopadá tesne za sieť do súperovho kurtu a pri **dlhom drope** košík dopadá po sklepnutí - seknutí na prednú čiaru súperovho pola pre podanie. Pre drop je typické, že až do poslednej fázy je totožný s klirom, alebo lobom, ale pred odbitím dochádza k prudkému spomaleniu pohybu paže s raketou. Pri hre z bekhendovej strany je práca tela a paže s raketou obdobná, ako pri klire.



Obr. 11 Drop z forhendovej strany

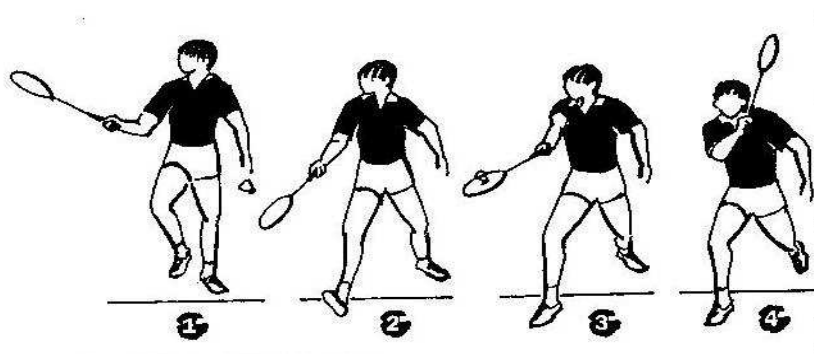
**Drajv** – sa hráva prevažne vo štvorhrách, kedy je košík hraný z prednej strany kurtu tesne ponad sieť prudko vodorovne na telo protivráča. Hneď po odbití paža s raketou prudko zastane, čím sa zvýši razancia úderu. Úder sa hrá forhendovou, aj bekhendovou stranou.

**Smeč** – je najrazantnejším úderom, pričom jeho cieľom je buď priame získanie bodu po dopade košíka na zem súperovho kurtu, alebo dostať súpera pod tlak, aby urobil chybu, ktorá by viedla k získaniu výhody pre dosiahnutie bodu. Technika úderu je taká istá ako pri klire, ale košík neletí oblúkom na zadnú čiaru. Čo najkratšou dráhou sa hráč snaží dostať košík na zem súperovho pola, pričom úder je vedený väčšou silou, razanciou a explozivitou. Pri smeči z bekhendovej strany sa nejedná ani tak o silu úderu, ale na presnosť, kde je košík smerovaný. Takéto zakončenie sa realizuje hlavne v prípadoch, kedy je súper rozhodný a nie je v ideálnom obrannom postavení.



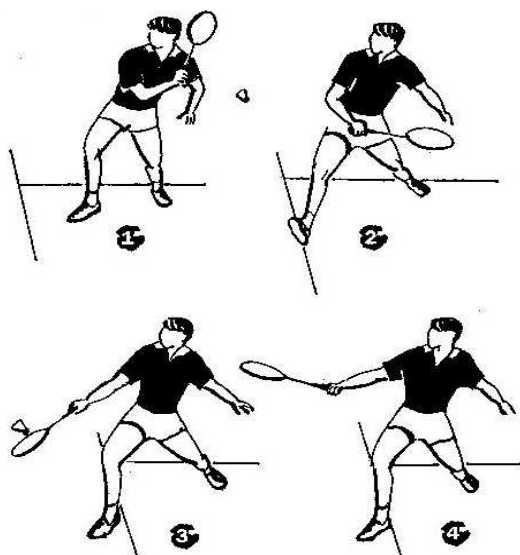
Obr. 12 Smeč z forhendovej strany

Všetky uvádzané úderý sa vykonávajú v postavení, kedy ich hráč hrá nad sebou, alebo priamo pred sebou. Okrem týchto základných úderov sa stretávame s údermi: **Forhend spodným úderom** - najčastejšie sa hrá lob, kedy je košík polovysokým (útočný variant), alebo vysokým (obránný variant) oblúkom k zadnej čiare súperovho kurtu.



Obr. 13 Forhend spodným úderom

**Bekhend spodným úderom** - pohyb začína výpadovým krokom na pravú nohu (pravák). Ruka je pri odohraní úderu v lakti natiahnutá a konečnú fázu úderu dokončuje zápästie. Košík sa hrá väčšinou lobom na zadnú čiaru súperovho kurtu.



Obr. 14 Bekhend spodným úderom

### Údery na sieti

- **sklepnutý košík**, letiaci do pola súpera, hraný trčením rakety vpred, s využitím zápästia k dokončeniu úderu smerom k zemi.

Úder môže byť hraný z **bekhendovej strany** – trčením paže vpred sa raketa dostáva do pozície, kedy zápästím sklepa hráč košík k zemi na súperovej strane kurtu. Obdobne je to aj z **forhendovej strany**, kedy sa raketa po najkratšej dráhe trčením paže dostáva pred hráča a dochádza k sklepvaniu košíka k zemi na súperovej strane kurtu.

- **krátke údery na sieti**, sú hrané z forhendovej aj bekhendovej strany tak, že hráč trčí pažu smerom ku košíku a jemne odohrá košík tesne ponad sieť do súperovho pola, pričom sa snaží, aby košík dopadal čo najbližšie k sieti. Výhodnejšie je zasiahnuť košík nad páskou, aby sa prevalil po čo najkratšej dráhe do súperovho pola.

4. **Technika pohybu na kurte** – od nej sa odvíja umenie meniť rýchlosť a rytmus pohybu v závislosti od rýchlosti letu košíka a od úderov, ktoré zahráva súper. Vyspelosť hráča spočíva vo všeobecnosti v schopnosti pohyb predvídať a byť v pravý čas na správnom mieste. Pohyb je prioritne ovplyvnený prácou nôh, ktoré vychádzajú zo základného **strehového postavenia** (popísané v predošlej časti). Dominantnou nohou u praváka je pravá noha, ktorá sa po predskoku (čím sa aktivuje svalstvo nôh), výpadom dostáva čo najrýchlejšie ku košíku. Typickým variantom tohto pohybu je variant cvalu tzv. **krok- sun- krok**, kedy zadná noha pri pohybe nepredbieha prednú nohu. Po odohratí sa hráč rýchlym pohybom dostáva späť do východzieho postavenia,

v ktorom vyčkáva na ďalší úder od súpera. Pohyb môže byť vykonávaný do rôznych smerov, či rohov kurtu. Na krátke vzdialenosti sa uplatňuje nízky a rýchly cval stranou, alebo krížny krok.

**Pohyb k sieti a postranným čiaram** sa vykonáva prevažne pohybom krok – sun - krok, z hlbokého výpadu zo strehového postavenia v strede kurtu, kedy špička výpadovej nohy smeruje v prvom prípade k sieti, alebo v druhom prípade k bočnej čiare.

**Pohyb k zadnej čiare** je závislý od času, ktorý má hráč na presun, čo znamená či je pod tlakom, alebo nie. Ak má hráč čas, pri **forhendovom** hraní môže bežať cvalom vzad ku košíku, posledný krok je vykonaný pravou nohou (pravák), špička nohy smeruje k postrannej čiare. Pod tlakom hráč mení postavenie poskokom vzad, vytáča trup k bočnej čiare, odráža sa z pravej nohy, dopadá na ľavú nohu, odohráva košík, so súčasným odrazom z pravej nohy späť do pôvodného strehového postavenia. Pri **bekhendovom** hraní sa hráč odráža z pravej nohy a výpadom (alebo pohybom krok – sun - krok) sa dostáva do postavenia ku košíku (činnosť pri údere je popísaná v predošlej časti). Pri tomto údere je hráč vytočený až chrbtom k súperovi a jedná sa prevažne o obranný úder. Následne sa vykonáva odraz z výpadovej nohy (pravák pravá noha) a na ľavej nohe dochádza k vytočeniu tela späť do postavenia čelom k sieti. Pohybom vpred sa hráč dostáva do strehového postavenia v strede kurtu (v bedmintonne sa jedná o priestor tesne za centrickým stredom kurtu - mierne vzad).

## **B- Taktické zručnosti.**

Taktika hry v bedmintonne spočíva v optimálnosti zvládnutia jednotlivých úderov pri riešení herných situácií, spolu s telesnou a mentálnou pripravenosťou. Rýchle striedanie útočnej a obrannej činnosti, vychádzajúcej zo stredového postavenia a návratu po odohraní košíka späť do východzieho stredového postavenia je z hľadiska taktiky hry veľmi dôležité, lebo len v správnom stredovom postavení je hráč schopný zachytiť košíky smerujúce do vlastnej polovice kurtu, s nasledovným obranným, či útočným úderom. V prípade, že hráč nedokáže včas zaujať optimálne stredové postavenie, vystavuje sa riziku otvorenosti časti svojej polovice kurtu, čím dáva súperovi nespočetné množstvo útočných variácií k priamemu zakončeniu, prípadnému získaniu herného tlaku, čo vedie k stavu, kedy už nie je schopný sa účinne brániť a získanie bodu pre súpera je len otázkou krátkeho času.

Pre stanovenie správnej taktiky je dôležité správne vyhodnotenie:

- vnútorných podmienok (osvetlenie, výška haly, povrch podlahy, diváci...)
- vlastné zbrane a slabiny (herná vyspelosť, fyzická pripravenosť...)

- súperove silné a slabé stránky (vek, herná vyspelosť, zranenie, herný štýl...)  
Na základe celkovej analýzy sa hráč rozhodne pre vhodný taktický manéver, s ktorým vstupuje do zápasu:
- hrať na istotu (spoliehať sa na chyby súpera)
- sústredenie na útočnú činnosť (vnútenie nášho herného prejavu a v útočnej činnosti riskovať)
- nebáť sa hry na sieti (tlačiť stredové postavenie viac k sieti, čím sa posilní útočná činnosť, ale na druhej strane pri dlhých košíkoch od súpera dochádza k otvorenosti zadnej časti pola)
- nemeniť taktiku hry, ktorá prináša úspech
- sústredenie a bojovanie až do posledného košíka (nerezignovať a hrať s presvedčením, že ani jeden košík nie je stratený, nevzdať sa zápasu pri nepriaznivom stave)

Pre bedmintonovú hru a správne zvolenie taktiky hry je dôležité, či sa jedná o dvojhru, štvorhru, prípadne mix.

### **Taktika dvojhry.**

- dostať súpera zo stredy kurtu (pre vytvorenie priestoru na zakončenie...)
- udržať si svoje stredové postavenie (pre kvalitnejšiu útočnú a obrannú činnosť)
- vylákať súpera k zadnej, či bočným čiaram (otvorenosť priestoru)
- vylákať súpera k hre na sieti (otvorenosť zadnej polovice kurtu)
- pri podaní využiť slabšiu stránku bekhendových, či forhendových úderov súpera, alebo viac uplatňovať krátke, či dlhé podania (vnútiť súperovi od prvého košíka vlastný herný prejav)
- nezahrávať košík do stredy súperovho kurtu (ľahšia možnosť pre súpera k zakončeniu)
- využiť každú možnosť k získaniu bodu (nehrať na krásu, ale na body)

### **Taktika štvorhry.**

Dôležité je sa rozhodnúť, v akom postavení budú spoluhráči zahrávať svoje údery. Základné postavenie pri **útoku** je také, že jeden hráč je bližšie k sieti, hrá košíky letiace nízko ponad sieť, viac sklepaá a hrá drajvové údery, ako zadný hráč, ktorý stojí za ním, zahráva dlhé košíky letiace do zadnej časti kurtu a zakončuje útok smečom. Pri **obrane** stoja hráči vedľa seba a každý z nich odohráva košíky zo svojej polovice kurtu podľa situácie, ktorá vzniká po odohratí košíka súperom.

### **Taktika zmiešanej štvorhry – mix**

Zmiešaná štvorhra patrí k najťažším párovým disciplínam v bedmintone. O systéme hry rozhodujú hlavne technicko - kondičné predpoklady partnerky, ale väčšinou sa uplatňuje

postavenie hráčky na sieti a hráča v poli. Pri takomto postavení sa hráčka na sieti nesnaží o sklepanie polovysoko letiacich košíkov, ale ich citlivo púšťa za seba, aby zadný hráč mohol prudkým úderom (smečom) zakončovať. V tomto prípade je dôležitá súhra obidvoch hráčov, lebo je dôležité, aby hráčka správne predpokladala postavenie svojho spoluhráča za sebou a poznala jeho herné kvality.

### **C- Fyzická pripravenosť – telesná príprava**

Obsahom telesnej prípravy je rozvoj pohybových schopností, ktorých úroveň je podmienená telesnými, funkčnými a psychickými vlastnosťami. K základným pohybovým schopnostiam patria:

- sila – schopnosť prekonať vonkajší odpor svalovým úsilím
- vytrvalosť – schopnosť vykonávať pohybovú činnosť dlhšiu dobu, bez zníženia jej úrovne (intenzity, alebo inak povedané sa jedná o schopnosť odolávať únave)
- rýchlosť – schopnosť vykonávať pohybovú činnosť s maximálnou intenzitou v minimálnom čase
- kondícia a koordinácia – účelnosť zharmonizovať pohyb v jednotlivých častiach tela, s využitím celkovej kondičnej pripravenosti

### **D- Mentálna pripravenosť**

Dodržiavanie vekových období je pre prípravu v športe vo všeobecnosti jednou zo základných zásad, lebo v určitom vekovom období je hráč schopný vnímať tréning a pokyny trénera na úrovni, ktorá je pre dané obdobie charakteristická. S vyšším vekom a rozvojom hernej pripravenosti získava hráč schopnosť využívať svoju hernú vyspelosť pri hre, verí si, vie sa ovládať, nepodlieha psychickému tlaku, ktorý vyplýva z podmienok, v ktorých sa zápas odohráva, či vývinu zápasu. Verí taktike, ktorú si pre daný zápas a daného súpera zvolil, ale na druhej strane je schopný realizovať zmenu, o ktorej je presvedčený, že mu prinesie úspech.

## **1.5 Badminton - voliteľný šport v rámci výberových predmetov Telesná a športová výchova a Výberový šport a zdravie v ponuke Ústavu telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene**

**TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE**  
(LF, DF, FEE, FEVT, CUP)

**SYLABUS PREDMETU**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                                             |                                                                                                |          |                      |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------|
| Kód predmetu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        | Názov predmetu                                                                                              |                                                                                                |          |                      |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        | v JS: <b>TELESNÁ VÝCHOVA – bedminton</b>                                                                    |                                                                                                |          |                      |               |
| Gestor:<br><b>PaedDr. Martin Kružliak, PhD.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                                             | Vyučujúci:<br><b>PaedDr. Martin Kružliak</b>                                                   |          |                      |               |
| Garantujúce pracovisko:<br><b>Ústav telesnej výchovy a športu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                             | Študijný program:<br><b>LF, DF, FEE, FEVT, CUP</b>                                             |          |                      |               |
| Forma výučby: <b>denná</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                                                             | Typ predmetu: <b>výberový</b>                                                                  |          |                      |               |
| Forma vyučovaných hodín: <b>DŠ - cvičenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                                                                                                             | Vyučovací jazyk: <b>slovenský</b>                                                              |          |                      |               |
| Kľúčové slová: <b>kondičné schopnosti, koordinačné schopnosti, špecifické pohybové zručnosti</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                        |                                                                                                             | Metódy predmetu: <b>metóda slovného výkladu, metóda názornej ukážky, metóda prakt.cvičenia</b> |          |                      |               |
| Ukončenie predmetu: <b>zápočet, 1 kredit</b><br>Podmienky získania kreditu: <b>aktívna účasť, zvládnutie základných herných činností jednotlivca, pravidiel, metodického radu, alebo vypracovanie semestrálnej práce zo športovej tematiky po dohode s vyučujúcim TV ako náhrada za nesplnenie predošlých základných podmienok</b> |                        |                                                                                                             |                                                                                                |          |                      |               |
| Doporučený ročník:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1.</b>              | forma                                                                                                       | Rozsah výučby týždenný (h)                                                                     |          | HC za semester (dni) | ECTS kredity: |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                                             | prednášky                                                                                      | cvičenia |                      |               |
| Semester:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Zimný</b>           | <b>DŠ</b>                                                                                                   |                                                                                                | <b>2</b> | <b>0</b>             | <b>1</b>      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                                             | <b>12 ( za semester)</b>                                                                       |          |                      |               |
| Týždne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Sylabus cvičení</b> |                                                                                                             |                                                                                                |          |                      | Počet týždňov |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:       | cvičenia na rozvoj kondičných a koordinačných schopností                                                    |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | úvod do problematiky - teoretické a didaktické základy bedmintonu, zistenie úrovne pohybových zručností     |                                                                                                |          |                      |               |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:       | základné údery, postavenie a práca nôh, horný a spodný úder                                                 |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: základné rozmery ihriska                                                                          |                                                                                                |          |                      |               |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:       | držanie rakety – pohyb zápästia (forhend, bekhend)                                                          |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: vedenie zápasu – dvojhra                                                                          |                                                                                                |          |                      |               |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:       | druhy podania, return podania                                                                               |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: vedenie zápasu – štvorhra – mix                                                                   |                                                                                                |          |                      |               |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:       | základné údery: lob, drajv, smeč                                                                            |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: priebeh hry a využitie oddychových časov                                                          |                                                                                                |          |                      |               |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:       | obrana smeču – využitie protiúderu                                                                          |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: technické chyby jednotlivca                                                                       |                                                                                                |          |                      |               |
| 7.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:       | obrana drajvu – využitie protiúderu                                                                         |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: signalizácia rozhodcu                                                                             |                                                                                                |          |                      |               |
| 8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:       | obrana lobu – možnosti využitia protiúderu                                                                  |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: materiálne vybavenie hráča                                                                        |                                                                                                |          |                      |               |
| 9.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:       | protiútoky po jednotlivých druhoch podania                                                                  |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: počítanie bodov, taktika hry, dvojhra                                                             |                                                                                                |          |                      |               |
| 10.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hlavná kapitola:       | zdokonaľovanie herných systémov – dvojhra                                                                   |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: počítanie bodov, taktika hry – štvorhra – mix                                                     |                                                                                                |          |                      |               |
| 11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hlavná kapitola:       | zdokonaľovanie herných systémov – štvorhra – mix                                                            |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: štruktúra súťaží SBZ                                                                              |                                                                                                |          |                      |               |
| 12.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hlavná kapitola:       | praktické vedenie zápasu, rozhodovanie – dvojhra - štvorhra                                                 |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:           | pravidlá: turnaje – hracie systémy –vedenie zápisu o zápase, kontrola zvládnutia krátkeho a dlhého podania. |                                                                                                |          |                      |               |



| <b>Hodnotenie a ukončenie predmetu</b> |
|----------------------------------------|
| Zápočet                                |

Odporúčaná literatúra:

|    |                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | MORAVEC, R. et. al.: Teória a didaktika športu. FTVŠ UK 2004, Bratislava. ISBN 80-89075-22-3. |
| 2. | Mendrek, Tomasz., Bedminton. Grada publishing a. s., Praha, 2003. ISBN 80.247.0578-8          |
| 3. |                                                                                               |
| 4. |                                                                                               |
| 5. |                                                                                               |

ZS = 12 týždňov cvičení

LS = 12 týždňov cvičení

#### Obr. 15 Syllabus predmetu - bedminton

V rámci hodín telesnej výchovy na Technickej univerzite vo Zvolene patrí bedminton k športom, ktoré si postupne našli svoje miesto v rozvrhovej ponuke športov pre študentov od roku 1990, kedy sa konali na pôde TU Akademické majstrovstvá Slovenska a v roku 1992 Československá univerziáda - zimná časť. V rámci hodín telesnej výchovy sa študenti oboznamovali s pravidlami a metodickým radom, pričom sa mnohí z nich zapájali do súťaží, organizovaných v rámci školy, či súťaží riadených SAUŠ.

V súčasnosti patrí bedminton do skupiny výberových športov, ktoré sú v ponuke Ústavu telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene, pre výberové predmety Telesná a športová výchova a predmet Výberový šport a zdravie, ktoré sú honorované 1 kreditom za semester pre študentov TU. Pre bedminton sú vytvorené vhodné priestorové podmienky (veľká telocvičňa 4 kurty, malá telocvičňa 2 kurty), materiálne podmienky (kvalitné rakety a košíky), ako aj personálne podmienky. Študentov vedú skúsení pedagógovia, pričom býva pravidlom, že vyučujúci pedagóg má súčasne aj trénerské skúsenosti s platnou trénerskou licenciou. Študenti absolvujú v semestri 12 dvojhodinoviek, počas ktorých získavajú teoretické vedomosti z problematiky bedmintonu, ako aj základné herné zručnosti. Počas semestrálneho vyučovania sa herne zdatnejší študenti môžu zapojiť do študentskej bedmintonovej ligy, v ktorej si overujú svoju hernú vyspelosť s kolegami z iných ročníkov a skupín. Pre všetkých študentov býva pravidelne v novembri v rámci koncentrovaných dní športu pri príležitosti osláv Dňa študentstva organizovaný turnaj Majstrovstvá TU v bedmintonu pre študentov TU. V letnom semestri sa pravidelne organizuje turnaj Otvorené majstrovstvá TU v bedmintonu, ktorého sa zúčastňujú študenti, doktorandi a zamestnanci TU, študenti ostatných univerzít v regióne stred, ako aj ďalší hráči bedmintonu z mesta Zvolen a blízkeho okolia. Vyvrcholením športových aktivít pre študentov, je možnosť zúčastňovania sa súťaží organizovaných Slovenskou asociáciou univerzitného športu, ako sú

Regionálne majstrovstvá vysokých škôl, Slovenská univerziáda, poprípade Akademické majstrovstvá Slovenskej republiky.

Vyučovacie hodiny telesnej výchovy s výberovým športom – bedminton prebiehajú podľa nasledovného modelu:

**Úvodná časť** – informácie o účasti na hodine, stručné oboznámenie o celi hodiny, rozohriatie, rozcvičenie (s dôrazom na natáhovacie cvičenia). V prvej časti študenti prejdú batériou natáhovacích cvičení, ktoré sú zamerané na zvýšenie flexibility svalov a zlepšenie celkovej kĺbovej pohyblivosti. V druhej časti sa študenti stretávajú s prípravnými drobnými hrami, ktorých cieľom rozvíjať herné zručnosti hráča a získavanie citu pre košík a raketu (prípravné cvičenia – popísané v ďalšej časti - Pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie bedmintonu).

**Hlavná časť** - jej prvá časť je venovaná nácviku konkrétnej činnosti z metodického radu, prípadne cvičeniam na zvládnutie úderov v bedmintone. Druhá časť je venovaná tréningovej hre vo dvojici vo vymedzenom priestore (spravidla polovica kurtu), kde študenti trénujú rôzne údery a pohyb po kurte. V tretej časti hrajú študenti krátke mini zápasy, v ktorých riešia rôzne herné situácie.

**Záverečná časť** – je venovaná krátkemu zhodnoteniu hodiny a zaradeniu uvoľňovacích cvičení, ktoré prispievajú ku celkovému ukludneniu organizmu po športovom výkone.

## **1.6 Pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie bedmintonu**

Ilustračné obrázky k cvičeniam v tejto kapitole, sú prevzaté z publikácie Kružliak, 2010.

### **Kohútí zápas**

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : rozvoj silových schopností dolných končatín, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry a pravidiel: Hráči utvoria dvojice. Striedavo poskakujú na pravej a ľavej nohe otočení čelom k sebe, pričom majú ruky za chrbtom, v ktorých držia bedmintonovú raketu. Počas celého poskakovania sa na seba natláčajú a snažia sa jeden druhého vytlačiť z priestoru, v ktorom sa nachádzajú. Víťazí ten, kto donúti druhého, aby sa postavilo na obe nohy. Obmenou môže byť hra, pri ktorej majú hráči pri poskakovaní jednu ruku pripevnenú a zároveň v druhej držia bedmintonovú raketu, na ktorej leží

košík. Prehráva ten, ktorému pri poskakovaní na jednej nohe a pretláčaní spadne košík z rakety.



Obr.16 Kohúti zápas

### **Poštár**

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

Zameranie : nácvik držania rakety, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Hráči stoja v družstvách na štartovej méte. Na bedmintonovú raketu si položia bedmintonový košík, ktorý rýchlou chôdzou, alebo v behu prenášajú okolo ďalšej méty a vracajú sa späť. Košík bez pomoci druhej ruky položia na raketu druhého v poradí, ktorý pokračuje v činnosti. Cvičenie môžeme použiť aj ako súťaž družstiev, pričom víťazí družstvo, ktorého členovia sa čo najskôr vystriedajú a neporušia pravidlá.



Obr. 17 Poštár

### **Beh trojnohých**

Pomôcky : badmintonové rakety, badmintonové košíky, méty

Zameranie : nácvik držania rakety, rozvoj silových schopností dolných končatín a priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Hráči utvoria trojice. V pravej ruke držia badmintonovú raketu. Ľavou rukou sa druhý a tretí v poradí držia badmintonovej rakety predchádzajúceho v rade. Tretí v poradí má voľnú raketu, na ktorej má položený badmintonový košík. Poskakovaním na jednej nohe sa na signál celé družstvo snaží preskákať ku koncovej méte. Víťazí družstvo, ktorému sa to ako prvému podarilo a súčasne neporušilo pravidlá. Počas celej činnosti musí tretí v poradí udržať košík na svojej rakete. Po každom pokuse meníme nohu, na ktorej hráči poskakujú, prípadne meníme poradie hráčov v družstve tak, aby košík na rakete prenášal vždy iný člen družstva.



Obr. 18 Beh trojnohých

### Vracanie správy

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia zhora a zdola, rozvoj reakčnej a priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Hráči utvoria dvojice, pričom stoja oproti sebe a jeden z nich má bedmintonovú raketu. Druhý má bedmintonový košík, ktorí rukou hádže prvému po oblúku. Ten bedmintonovou raketou odbíja košík späť čo najpresnejšie. Po určitom čase si dvojica postavenie a úlohy vymení. Vo dvojici víťazí ten, ktorý má viac úspešných pokusov pri odbití košíka raketou.



Obr. 19 Vracanie správy

### **Zhadzovanie osíh hniezd**

Pomôcky : badmintonové rakety, badmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia zhora, rozvoj reakčnej a priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry a pravidlá: Hráči stoja vo dvojici oproti sebe, v ruke nad hlavou držia badmintonové rakety a letiaci košík sa snažia odbiť presne smerom k spoluhráčovi, majú ruku s raketou stále vystretú nad sebou. Víťazí dvojica, ktorá bez prerušenia vydrží odbíjať čo najdlhšiu dobu.



Obr. 20 Zhadzovanie osíh hniezd

### **Strážca majáka**

Pomôcky : badmintonové rakety, badmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia zhora a zdola, rozvoj reakčnej a priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry a pravidlá: Hráči vytvoria trojice. Prvý a tretí hráči stoja oproti sebe na šírku telocvične, v rukách držia badmintonové košíky, druhý stojí s badmintonovou raketou medzi nimi. Prvý a tretí striedavo raz jeden raz druhý nahadzujú rukou na hráča v strede badmintonové košíky, ktorý sa ich snaží presne odbíjať späť. Hráč s badmintonovou raketou sa po každom odbití košíka otáča o 180 stupňov a čaká na ďalší nahodený badmintonový košík. Krajní sa snažia odbité košíky chytiť do rúk, aby ich mohli opäťovne nahodiť na hráča s raketou. Po určených sériách si úlohy všetci v trojici vymenia. Víťazí ten, ktorý bez prerušenia odbije

čo najväčší počet nahodených bedmintonových košíkov.



Obr. 21 Strážca majáka

### **Robin Hood**

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

Zameranie : nácvik podania, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Hráči stoja v zástupe a v ruke držia bedmintonovú raketu. Po nahodení bedmintonového košíka sa snažia raketou odbiť košík tak, aby dopadol do vopred métami vytýčeného priestoru. Po odbití vybehnú pre svoj košík, zoberú ho a zaradia sa na koniec radu. Víťazí ten, ktorý má najviac presných zásahov. Hru môžeme spestriť súťažou družstiev, prípadne tým, že hráči pri odbití bedmintonových košíkov, následne triafajú viac métami vymedzených priestorov, s rôznou vzdialenosťou od odbíjajúcich.



Obr. 22 Robin Hood

### Poštová zásielka

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

Zameranie : nácvik držania rakety, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry a pravidlá: Hráči utvoria trojice. Dvaja stoja oproti jednému na métami vymedzenú vzdialenosť. Prvί z dvojice má v ruke bedmintonovú raketu, na ktorej prenáša rýchlou chôdzou, alebo behom k tretiemu bedmintonový košík. Bez pomoci druhej ruky odovzdáva raketu s košíkom tretiemu, ktorý ju preberá len jednou rukou a následne prebehne naspäť k druhému. Po vystriedaní sa všetkých členov družstva činnosť voľne pokračuje, až do ukončenia učiteľom. Trojice môžu navzájom súťažiť medzi sebou, pričom vyhráva trojica, ktorá sa čo najskôr vystrieda, prípadne si najdlhšie vydrží predávať bedmintonové rakety s bedmintonovým košíkom, pričom neporuší určené pravidlá.



Obr. 23 Poštová zásielka

### Pol'ovník

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

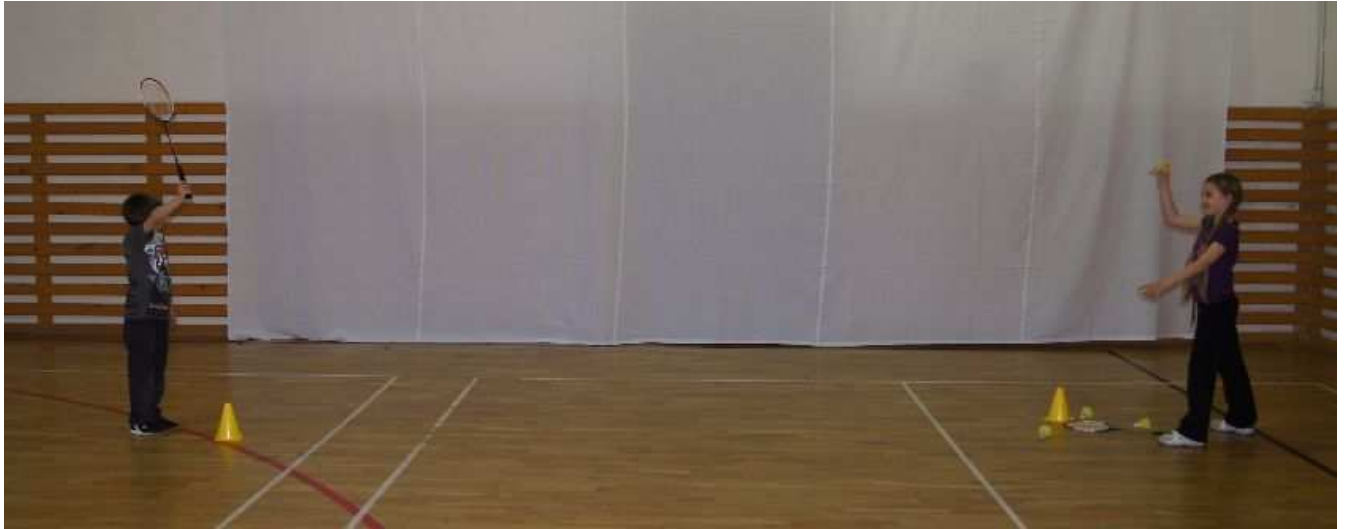
Zameranie : nácvik odbitia zhora a zdola, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry a pravidlá: Hráči utvoria dvojice, ktoré stoja oproti sebe na šírku telocvične, alebo inak dohodnutú vzdialenosť. Prvί má bedmintonovú raketu, ktorou odbíja rukou postupne v rýchлом slede hodené štyri bedmintonové košíky od druhého. Lepší z dvojice je ten, ktorý má viac presných



zásahov. Hru môžeme urobiť náročnejšou tým, že hráč bedmintonovou raketou odbíja bedmintonové košíky do métami vopred vymedzeného priestoru.



Obr. 24 Poľovník

### **Kolotoč**

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik držania rakety, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidiel: Hráči utvoria štvorice, v ktorých stoja čelom k sebe. Každý z nich má bedmintonovú raketu v ruke, pričom utvoria kruh v strede ktorého držia rakety jednu nad druhou. Na vrchnej rakete leží bedmintonový košík, ktorý sa snažia postupne preložiť na raketu pod ním. Takto činnosť pokračuje dovtedy, kým sa bedmintonový košík nedostane na najspodnejšiu raketu. Po zvládnutí tejto činnosti sa všetci počas predávania si bedmintonového košíka pohybujú pomaly dookola. Náročnosť môžeme zvýšiť tým, že hráči zvyšujú rýchlosť pri obíehaní v kruhu.



Obr. 25 Kolotoč

### **Pravák je ľavák**

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia nedominantnou rukou, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Hráči stoja oproti sebe vo dvojici na šírku telocvične, alebo inak určenú vzdialenosť, pričom majú v ruke bedmintonovú raketu, s ktorou odbíjajú bedmintonový košík nedominantnou rukou (to znamená, že ak je hráč pravák tak odbíja ľavou rukou a naopak). Víťazí dvojica, ktorá vydrží odbíjať košík čo najdlhšie bez toho, aby prerušila činnosť.



Obr. 26 Pravák je ľavák

### Posielanie správy

Pomôcky : badmintonové rakety, badmintonové košíky

Zameranie : nácvik odbitia zdola forhandom a bekhendom, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Hráči stoja proti sebe na vzdialenosť 6 m, pričom v ruke držia badmintonové rakety. Spodným odbitím odbíjajú badmintonový košík striedavo bekhendovým a forhandovým úderom. Hru možno využiť aj ako súťaž dvojíc, pričom vyhráva dvojica, ktorá udrží košík dlhšie v hre a zároveň neporuší určené pravidlá.



Obr. 27 Posielanie správy

## **Vlk a ovce**

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik podania, odbitia, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Hráči utvoria štvorice, pričom jeden stojí oproti trojici. Všetci majú v ruke bedmintonovú raketu. V trojici má každý hráč v ruke bedmintonový košík, ktorý po nahodení spodným odbitím odbije v smere na osamelého hráča. Ten sa snaží bedmintonový košík presne odbiť späť tomu, ktorý mu košík prihrával. Ďalší z trojice v rýchlom slede po odbití predchádzajúceho robí tú istú činnosť. Takto sa všetci v trojici v neprerušenom slede striedajú pri odbíjaní bedmintonového košíka do smeru osamelého hráča. Pri hre trojica hráčov predstavuje ovce, ktoré chcú zahnať vlka (osamelý hráč). Po niekoľkých pokusoch sa všetci v družstve vymenia na svojich postoch, pričom môžeme vyhodnotiť toho, ktorému sa podarí čo najväčší počet správnych odbití.



Obr. 28 Vlk a ovce

## **Pravítko**

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik podania a odbitia na presnosť, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Hráči sa vo dvojici postaví na šírku telocvične, prípadne inú určenú vzdialenosť, pričom obidvaja hráči majú v ruke bedmintonové rakety a stoja na rovnjej čiare (môžu byť čiary už nakreslených ihrísk). Po nahodení bedmintonového košíka ho čo najpresnejšie odbíjajú do priestoru spoluhráča, pričom sa snažia košík odbíjať tak, aby lietal čo najpresnejšie ponad nakreslenú čiaru, prípadne tak, aby obaja z dvojice vždy stáli aspoň jednou nohou na určenej čiare. Pri hre dvojíc vyhráva dvojica, ktorá vydrží najdlhšie košík odbíjať bez toho, aby sa museli pohnúť z určeného miesta.



Obr. 29 Pravítko

### **Motýle**

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky

Zameranie : nácvik podania a odbitia na presnosť, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry a pravidlá: Hráči stoja vo dvojici oproti sebe na vzdialenosť 5 m, v ruke majú bedmintonové rakety a každý má pripravený bedmintonový košík. Na signál naraz vo dvojici odbijú spodným odbitím košík smerom na druhého. Obaja sa snažia letiace košíky odbiť späť a hra pokračuje, kým lietajú obidva košíky. Dvojice si počítajú počet úspešných odbití.

Vyhráva dvojica, ktorej sa podarí čo najväčší počet odbití bez toho, aby prerušili činnosť. Hru môžeme urobiť náročnejšou tým, že utvoríme štvorec a celá činnosť pokračuje vo štvorici, pričom bedmintonové košíky si prihrávajú navzájom hráči, stojaci oproti sebe po diagonále štvorca.



Obr. 30 Motýle

### **Vláčik- pripájanie vozňov**

Pomôcky : bedmintonové rakety, bedmintonové košíky, méty

Zameranie : nácvik podania na presnosť, rozvoj priestorovo - orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry a pravidlá: Hráči stoja v družstvách po 3 v zástupe na štartovej méte, pričom každý z nich drží v rukách bedmintonovú raketu a bedmintonový košík. Na znamenie prví odbije košík do určeného priestoru pred seba, vybehne, cestou si zoberie odbitý košík a obieha metu (asi 10m od štartu), vráti sa späť a postaví sa vedľa druhého. Ďalej už ako dvojica naraz odbijú košíky do priestoru pred seba, chytia sa za ruky a vybehnú. Cestou postupne zoberú svoje košíky, obehnú metu a postavia sa vedľa tretieho. Celú činnosť zopakujú v trojici. Vítazí družstvo, ktoré celú dráhu prejde ako prvé, počas behu sa nerozdelí a neporuší určené pravidlá.



Obr. 31 Vláčik- pripájanie vozňov

## 2 KULTURISTIKA (POSILŇOVANIE)

### 2.1 Stručná charakteristika

Kulturistika je športom s dlhou históriou, pretože so starostlivosťou o svoje telo a jeho formovaním sa ľudia zaoberali už v staroveku. Hovoríme o individuálnom silovom športe, v ktorom sa využívajú závažia, činky a iné náradie. Zameraný je na rozvoj jednotlivých svalových skupín ľudského tela.

Kulturistika ako slovo pochádza z anglického slova *Bodybuilding*, čiže ide o „budovanie tela“ prostredníctvom použitia špeciálnych cvikov založených na posilňovaní svalových skupín vlastnou hmotnosťou, pomocou závažia alebo cvičením na špeciálnych strojoch. Bodybuilding nie je len šport, je to životný štýl.

Cieľom kulturistiky a posilňovania je zvyšovanie fyzickej zdatnosti postupným a rovnomerným zvyšovaním silových schopností, upevňovanie zdravia, pestovanie krásy ľudského tela a trvalej psychickej vyrovnanosti. Spomínaný cieľ môžeme dosiahnuť len pravidelným systematickým tréningom, správnu regeneráciou, podriadením sa dennému režimu, ktorého súčasťou bude cvičenie. Všetko je potrebné podporiť dostatočným a výdatným spánkom a pravidelným a vhodným stravovaním, pevnou vôľou a sebadisciplínou (Perútka, 1980).

Samotná športová príprava – tréning musí prebiehať pod odborným vedením inštruktora trénera, a to hlavne u začiatočníkov vzhľadom na kontrolu správnej techniky jednotlivých cvikov, počtu sérií aj opakovaní. Význam posilňovania spočíva v pozitívnom vplyve na formovanie mladého človeka, prispieva k harmonickému rozvoju svalstva celého tela, odstráneniu disproporcií (svalovej nerovnováhy), zabraňuje predčasnej atrofii svalov, a tým aj poklesu silových schopností a vzniku prebytočného tuku.

Začiatky kulturistiky sú poznačené hlbokým individualizmom, ktorý bol až neskôr potlačený zrodom organizovaných súťaží. Taktiež odborných metodických vedení tréningových jednotiek v individuálnej alebo skupinovej forme a zavedením sparing partnerstva (dopomoc spolucvičiaceho pri náročných cvičeniach a opakovaniach). V dnešnom kulturistickom športe sa s izolovaným individuálnym tréningom stretávame vo výnimočných prípadoch.

Odvrátenou stranou tohto športu je používanie a neustály vývoj zakázaných ale pritom podporujúcich a účinnejších látok, ktoré menia človeka na „horu svalov“. Nehovoríme však o látkach a podporných prostriedkoch, ktoré sú doplnkom výživy športovcov, dodávajú potrebnú energiu a dopĺňajú látky potrebné pre regeneráciu svalov a celého organizmu.



Kulturistika teda ponúka možnosť zmeniť spôsob života a posilniť sebavedomie všetkým, záleží však od jednotlivca, ktorú cestu si sám zvolí.

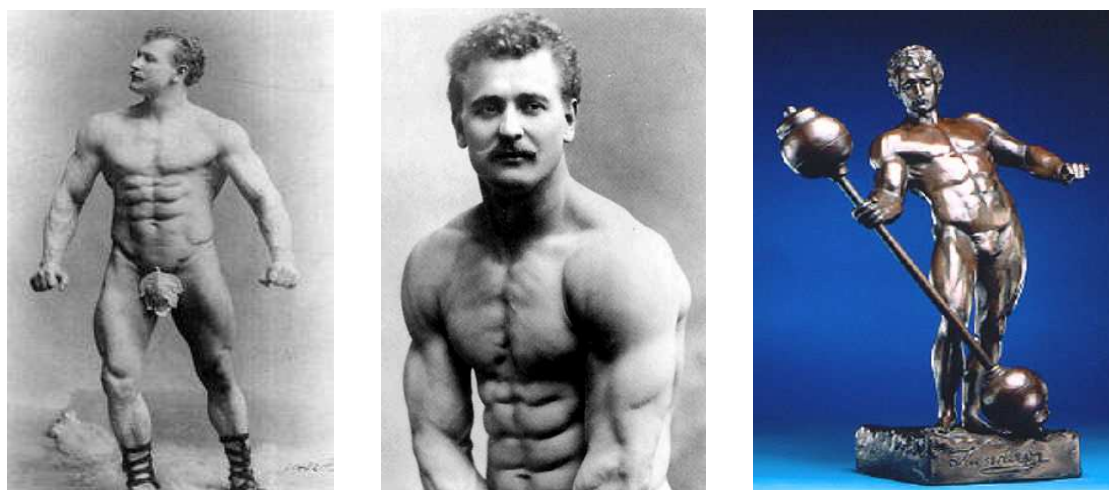
Kulturistika ako šport nie je zaradená medzi olympijské disciplíny. Zahŕňa športovú kulturistiku, silový trojboj (power – lifting) a kondičnú kulturistiku mužov a žien a celkovo sa delí na dve divízie: profesionálnu a amatérsku. Profesionáli sa zúčastňujú iba profesionálnych súťaží, kde nerozhoduje váha ani výška pretekára. Najprestížnejšou profesionálnou súťažou je Mr. Olympia. Amatéri súťažia vo viacerých váhových kategóriách a zúčastňujú sa na majstrovstvách sveta. Do popredia sa čoraz viac dostáva, takzvaná, naturálna kulturistika, ktorá sa snaží presadzovať prístup k športu bez steroidov a zakázaných látok.

## 2.2 Vývoj a história

Cvičenia so závažiami však praktizovali už aj v starovekom Egypte kde slúžili hlavne na rozvoj sily a zlepšenie kondície. Cvičenia zamerané na rozvoj sily a krásy tela boli však známe aj v Ríme - bojovníci, gladiátori boli silní, svalnatý a pripravení na boj na život a smrť v rámci pobavenia početného publika. Korene kulturistiky môžeme hľadať už v dávnej antickej minulosti. Športovci starovekého Grécka kládli dôraz na dokonalý telesný vzhľad, ktorý sa spájal do jedného celku spolu s duševným rozvojom ako ideál kalokagatie. Prvopočiatky sa viažu hlavne na obdobie antických olympijských hier. Keďže prvé olympijské hry sa organizovali v roku 776 p. n. l., môžeme povedať, že vznik kulturistiky je zhodným s týmto dátumom. Neskôr, v stredoveku sa siláci objavovali najmä v cirkusoch a rôznych kočovných karnevaloch.

Koncom 19. storočia "dvíhanie závaží" prerástlo do iného druhu populárnej zábavy. Táto zmena úzko súvisí s príchodom fotografie, ktorá upozornila na mužov s plnými svalmi na celom svete. Uskutočňovali sa rôzne súťaže, kde siláci demonštrovali svoju silu dvíhaním bremien a činiek. Silovo zamerané tréningy bez správneho stravovania a denného režimu však skôr deformovali telá súťažiacich a vôbec nespĺňali antické ideály, boli neestetické, často krát deformované. Vtedy sa na scéne objavil nemec Eugene Sandow, ktorý ako prvý okrem fyzickej sily kládol dôraz aj na estetickosť a vyváženosť postavy. Je preto právom uznávaný ako propagátor a zakladateľ novodobej kulturistiky v Európe, neskôr aj v Amerike. Zároveň je uznávaný ako prvý slávny kulturista (Eugen Sandow narodený ako Friedrich Müller v r.1867), ktorý začal trénovať pod vedením Oscarda Attila (narodený ako Louis Durlacher v r. 1844). Začiatky tréningu spočívali v premene jeho exhibičného a kabaretného účinkovania na kariéru profesionálneho kulturistu - „strongmena“. Vďaka dobrej genetike mohol Attila naučiť svojho zverenca ako správnymi postupmi nadobudnúť vzhľad kulturistu. Sandow začal

v roku 1898 dokonca vydávať časopis Physical Culture, neskôr Sandow's Magazine of Physical Culture. Objavoval sa na pohľadniciach a plagátoch často „oblečený“ len v imitácii figového listu ako živá grécka socha, neskôr už len vystavoval svoje telo ako dôkaz dokonalosti. Florenz Ziegfeld, ho označil ako „Najlepšie vyvinutého muža na svete“. Jeho podobizeň je súčasťou najvýznamnejšej trofeje pre víťaza Mr. Olympia. Prvá súťaž v kulturistike sa uskutočnila v roku 1891 v Londýne a jej hlavným organizátorom bol práve Sandow. Okrem klasických siláckych disciplín nastúpili na scénu aj kulturisti v súťaži o najlepšiu postavu, kde rozhodoval celkový svalový rozvoj, rovnomernosť a vyváženosť jednotlivých partií, kvalita a rys jednotlivých vláken, celkový zdravotný stav a stav pokožky.



Obr. 32 Eugene Sandow

20. storočie reprezentujú dve najznámejšie mená v histórii kulturistiky Bernarr Macfadden a Charles Atlas. Macfadden ako rodený američan sa presťahoval do Anglicka. Jeho snahou bolo spropagovať svoj vynález hrudný expander (kovový alebo gumený pružinový drôt s bočnými úchytkami). Aj začal s vydávaním vlastného časopisu Physical Development, ktorý propagoval celú svoju filozofiu cvičenia. V roku 1903 v New York's Madison Square Garden, zorganizoval a sponzoroval prvú súťaž takéhoto druhu na svete. V Macfaddenovej súťaži v roku 1921 sa prvenstvo a odmena 1000 dolárov ušla pre "Najlepšie vyvinutého muža Ameriky" - Angela Siciliana. Bol to taliansky emigrant, ktorý sa preslávil ako „Charles Atlas a bol dlho považovaný za ikonu pomaličky sa rozmáhajúceho sa športu - kulturistiky. O skutočný rozvoj kulturistiky sa asi najviac zaslúžila hlavne filmová tvorba a produkcia. Film Hercules s mladým, estetickým silákom Steevom Reevesom pomohol prezentovať

kulturistiku z hľadiska estetiky a krásy tela, ktoré verne pripomínali dokonalé sochy antických hrdinov.



Obr. 33 Steeve Reeves

V rokoch 1930 až 40 bola americká pláž Muscle Beach v Santa Monica v Kalifornii typickým miestom bodybuildingu a predvádzania akrobatických kúskov pred publikom. Mená ako Jack La Lanne, neskorší odborník v televíznom fitness Joe Gold, zakladateľ Gold's Gym, Harold Zinkin, tvorca Universal Gym-u, najpoužívaniejšieho stroja na cvičenie a John Grimek, Mister America pre rok 1946 boli najvýraznejšími postavami „plážových vystúpení“. Neskôr v 50. roku Muscle Beach zatvorili a kulturisti sa presťahovali na Venice Beach v Kalifornii.

V tomto období vznikla aj ďalšia súťaž Mister Amerika, ktorú vyhlásil Americký atletický zväz. Neskôr však Ben Weider zakladá modernú kulturistickú organizáciu - IFBB Medzinárodná federácia kulturistov. Jeho brat Joe, ktorý vyhral súťaž kulturistov v roku 1950, viedol impérium časopisov propagujúcich „Weiderovu filozofiu“ tréningu a fitness. V 50. a 60. rokoch sa na scéne objavovali muži s čoraz väčším množstvom svalovej hmoty a kulturistika sa začína prezentovať menami ako Bill Pearl, Dave Draper alebo Larry Scott.

V roku 1965 Joe Weider profesionalizoval kulturistické súťaže založením súťaže Mr. Olympia, ktorá pritiahla vrcholových kulturistov z konkurenčných organizácií a súťaží – vrátane Mr. Universe, dovtedy organizovanej a sponzorovanej National Amateur Body Builders' Association (NABBA). Práve toto prepojenie pritiahlo na scénu kulturistiky jedného z najvýznamnejších kulturistov, pasovaného do pozície najlepšieho kulturistu všetkých čias, rakúskeho prisťahovalca Arnolda Schwarzeneggra. Svoju športovú kariéru začal v posilňovni, ktorá je dnes nazývaná mekkou kulturistiky v Gold's Gyme.

S príchodom Arnolda začína nová éra a revolúcia kulturistiky nazývaná ako zlatá doba. Preslávil sa v mnohých filmoch, kde predvádzal svoje dokonale vypracované telo - hlavne obdivuhodné paže a hrudník. Stáva sa tak idolom mnohých žien a mužov, ktorí sa mu

chceli vyrovnať. Neskôr opúšťa svet kulturistiky a venuje sa kariére herca v Hollywoode a po jej ukončení sa angažuje v politike.



Obr. 34 Arnold Schwarzenegger ako kulturista a herec

80. roky a začiatok 90. rokov je sprevádzaný rastom kulturistiky po celom svete. Tváre ako Lee Haney, Dorian Yates, Kevin Levrone prezentujú už extrémnu masu svalstva spojenú s dokonalým vyrysovaním tela. Ani jeden súťažiaci však podľa odborníkov nedosiahol zatiaľ vplyv a charizmu Schwarzeneggra. Ako sedemnásobný víťaz Mr. Olympia je právom v sieni slávy. Doposiaľ ho v histórii súťaže predbehol len Lee Haney, ktorý má na svojom konte osem titulov. Okrem nich sú známi aj Ronnie Coleman, či Dorian Yates a mnoho ďalších. Mr. Olympia je súťaž právom označovaná za Miesto kde sa rodia legendy. Snom každého kulturistu je zažiť na vlastnej koži atmosféru tejto veľkolepej oslavy kulturistického športu. Tu sa rodia hviezdy a idoly svojej doby, ako vôbec prvý Mr. Olympia Larry Scott, alebo nezabudnuteľný Arnold Schwarzenegger.

V prvej polovici 90. rokov dominoval na Olympii už spomínaný angličan Dorian Yates s hmotnosťou 118kg. Dosiahol to vďaka vysoko intenzívnemu tréningovému princípu Heavy Duty, ktorého podstata je založená na krátkych tréningoch s nízkym počtom sérii, ale vo veľmi vysokej intenzite.

Bol to akýsi protiklad k víťazom Olympie zo 70 rokov, ktorí preferovali skôr vysoký tréningový objem. Pre porovnanie Schwarzenegger a ostatní kulturisti týchto čias často trénovali dvojfázovo, aj viac ako 3 hodiny denne.

V súčasnosti je aktuálnym víťazom Mr. Olympia pre rok 2012 obhajca tohto titulu z predchádzajúceho roka Phil Heath, ktorý sa medzi svetovou špičkou drží už od roku 2008.

Ženská kulturistika sa ako športové odvetvie vyprofilovala v roku 1980. Prvou víťazkou Ms. Olympia sa stala Rachel McLish. Koncom 80. rokov dominovala Cory Everson. Prezentovali sa ženskými, vyváženými postavami. Dnes už aj ženská kulturistika preferuje objem a často to pôsobí neesteticky. Neskôr vznikli súťaže fitness (1995) a z nich sa odčlenilo bodyfitness (figure) 2003 a na Olympii 2010 sa po prvý raz objavila aj kategória bikini.

Kedysi sa poukazovalo na stratu prirodzenosti predstaviteľov tohto športu a kulturistika sa musela začať opäť orientovať na symetriu a vyváženosť. Aj keď sa športová disciplína často stretávala a aj dnes stretáva s odmietaním a nepochopením hlavne ak ju prezentujú ženy aj napriek tomu mnohí ľudia už nepovažujú kulturistiku za niečo zvláštne, ako tomu bolo v minulosti. Dnes dobre vieme, že posilňovanie je veľmi populárne a tvorí súčasť základnej prípravy každého športovca profesionála či amatéra. Aj napriek tomu však nová generácia chlapcov a mužov i žien je priťahovaná ku kulturistike z tých istých dôvodov ako tomu bolo u Sandowa, Atlasa či Schwarzeneggera. Fotografie kulturistov sa objavujú väčšinou len v špecializovaných časopisoch a na internetových stránkach. Najdôležitejším však ostáva fakt, že kulturistika mnohým ľuďom dokázala zmeniť život, pomohla vybudovať pocit vlastnej osobnosti a dala zmysel ich ďalšiemu profesionálnemu smerovaniu. Negatívna stránka tohto športu je reprezentovaná dopingom, sa preferuje čo najväčší objem, často aj na úkor kvality. Aj keď užívanie anabolických steroidov bolo zaznamenané už v 60. rokoch, ku koncu 20. storočia ich vývoj výrazne pokročil. Na profesionálnych súťažiach IFBB stále nie sú ustanovené jednotné dopingové testy. Na druhej strane, stále sa vyskytujú aj menší pretekári, ktorí často pôsobia estetickejšie ako napríklad Dexter Jackson alebo v 80. rokoch Lee Labrada.

Kulturistika prekonala od svojich počiatkov dlhú cestu, v súčasnosti sa vo svete koná mnoho profesionálnych aj amatérskych súťaží. Mnohí ľudia pravidelne navštevujú fitness - centrá a bojujú proti obezite, srdcovým chorobám tým, že sú aktívni. Kulturistika teda nie je len o predvedení svalstva, je to životný štýl, ktorý človeka vedie po celý čas. Od tvrdého tréningu, cez správnu životosprávu až po dostatok spánku a správnu regeneráciu, kulturista žije so svojím športom po celý deň.

### **Vývoj u nás**

Športová kulturistika sa v našich podmienkach začala rozvíjať v rokoch 1960 – 1964. Kulturistika ako šport bol uznaný 3. apríla 1964 a od roku 1969 vystupuje ako samostatný športový zväz združujúci športovú a kondičnú kulturistiku a silový trojboj. Tento šport sa rýchlejšie ujal na Slovensku na čele so slovenskými predstaviteľmi D. Seliga, J. Mazág, A.

Kautnik, R. Pospech, D. Filo a iní. Dôkazom toho je aj vznik prvého kulturistického oddielu v Košiciach v roku 1962. Postupne vznikali ďalšie v Banskej Bystrici, Žiline, vo Zvolene, neskôr v Púchove, Rimavskej Sobote, v Slovenskej Ľupči pri školách a univerzitách.

Ďalším medzníkom rozvoja kulturistiky bolo zavedenie súťaží. Tie tento šport posunuli vpred po kvalitatívnej aj kvantitatívnej stránke. Prvé súťaže sa konali v silových disciplínach, kde sa súťažilo v určených hmotnostných kategóriách. Prvá oficiálna celoštátna súťaž v sile, v svalovom rozvoji a vo voľných zostavách sa konala v roku 1963. Vo všetkých kategóriách zvíťazili pretekári zo Slovenska. Všetko bolo zverejňované v časopise Tréner a cvičiteľ a vznikla aj súťaž o putovný pohár časopisu. O rok neskôr ÚV ČSZTV zahrnul už oficiálne kulturistiku medzi športy v roku 1966 sa oddelila od vzpierania, hoci až od roku 1969 vznikol zväz kulturistiky. Dovtedy kulturisti patrili pod komisiu Ústrednej vzpieračskej sekcii a na Slovensku komisiu pri Vzpieračskej sekcii ČSZTV. V tom istom roku sa súhlasom Bena Weidera zväz stal aj členom Medzinárodnej federácie kulturistiky (IFBB). S týmto dátumom sa spája aj vydanie prvých oficiálnych pravidiel kulturistiky a silového trojboja.

Sedemdesiate roky v našej kulturistike priniesli prvé štarty reprezentantov ČSSR na MS. Najúspešnejšími sa stali Kléri – rodák z Košíc a Plintovič z Bratislavy, ktorí získali v Belehrade vo svojich kategóriách 7. miesta. O rok neskôr sa Kléri umiestnil na MS v Paríži a na ME 1972 v Essene na 9. mieste. Úspešný bol aj jeho štart na ďalších medzinárodných podujatiach, stal sa absolútnym víťazom v Budapešti roku 1970 a vo Varšave v roku 1972. Až do roku 1973 na MR s prevahou víťazili pretekári zo Slovenska, no začali sa postupne presadzovať aj českí kulturisti, s výnimkou kategórií dorastu a juniorov, kde dominovali stále kulturisti zo Slovenska. Ďalšou výraznou osobnosťou bol absolútny Majster Európy z roku 1975 z Amsterdamu Stach, ktorý sa o rok umiestnil na MS na štvrtom mieste a získal osobitnú cenu za najhodnotnejšiu zostavu. Postupne sa naši reprezentanti dostávali do popredia, o čom svedčí aj zrod dvoch ME v Helsinkách vo svojich kategóriách – Tlapák a Pek. Už v roku 1977 sme na ME získali víťazstvo aj v kategórii družstiev po výborných výkonoch jednotlivcov: Stach – zlato, Dantlinger – bronz a Pek – zlato. Na MS, ktoré sa konali o deň neskôr získal Stach vo svojej kategórii bronzovú medailu, Pek sa umiestnil na 4. mieste a Dantlinger bol piaty. V družstvách boli československí kulturisti tretí za USA a Barbadosom. Na MS 1978 v Acapulcu sa R. Dantlinger umiestnil na 3. a P. Stach na 2. mieste. V družstvách sme obsadili 2. miesto hneď za USA.

V 80. - 90. rokoch nestráca kulturistika na popularite ale ani na úspešnosti v meraní síl na medzinárodnej pôde. Slovenskí kulturisti patria už dlhé roky ku rovnocenným súperom zahraničných borcov a často sa umiestňujú na popredných miestach v prestížnych súťažiach.

Prvým profesionálnym kulturistom v Československu bol Pavol Jablonický. Právom je označovaný dodnes ako žijúca legenda česko-slovenskej kulturistiky. Začínal v skromných pomeroch v posilňovni v paneláku, no veľkou disciplínou pretavil svoj talent až na najvyššie priečky svetových súťaží. Vyhrál mnoho súťaží a niekoľkokrát sa umiestnil na popredných priečkach v súťaži Mr. Olympia. Pavol je aj preto vzorom mnohých kulturistov. Momentálne žije v Čechách. Bol Majstrom Európy v roku 1987 a sveta v roku 1987 a 1988. Na súťaži Mr. Olympia sa zúčastňoval až do roku 2006 – 10. miesto.

Jozef Grolmus je najúspešnejší slovenský a zároveň aj najúspešnejší česko-slovenský kulturista. Začiatkom 80. rokov emigroval do vtedajšieho Západného Nemecka. Na najprestížnejšej kulturistickej súťaži Mr. Olympia sa vo farbách Nemecka umiestnil v roku 1985 na 10. mieste a o rok neskôr na 15. mieste. Tomuto športu sa venovali aj jeho starší bratia, Peter, majster Česko-Slovenska z roku 1988 a Pavel majster sveta z roku 1992 a účastník súťaže Mr. Olympia.

Ďalším amatérom a neskôr prvým profesionálom bol Jaroslav Horváth, ktorý začínal ako zápasník. Počas amatérskej kariéry v rokoch 1995 - 1999 bol 2x majster sveta, 2x bol strieborný a 1x bronzový. Svoje prvého víťazstva medzi profesionálmi sa však nedočkal vzhľadom na neustále pretrvávajúce zdravotné problémy a zranenia.

Adam Cibul'a bol najkontroverznejších slovenským reprezentantom rómskeho pôvodu s veľkým talentom. Mal problémy s disciplínou, mnohokrát sa nedostavil na tréningy či vrcholné súťaže. V roku 2009 vyhral majstrovstvá Slovenska v kategórii do 65 kg a následne zvíťazil i na majstrovstvách Európy. Na Majstrovstvách sveta v Bombaji v roku 2011 skončil na 5. Mieste.

Ďalšie známe osobnosti, ktoré preslávili Slovensko a sú stále úspešní sú Igor Kočiš – MS z rokov 2000 – 2003 a 2005. Andrej Mozoláni, ktorý pôsobí však ako osobný tréner – ME v roku 2006 a MS 2005. Vladimír Flimel, ktorý okrem titulu majstra sveta (2005 a 2009) a majstra Európy získal aj zlato v tlaku na lavičke. Štefan Havlík – Majstre Európy z roku 2001 a 2010, Majster sveta z roku 2003.

V SR pestujú kulturistiku a silový trojboj muži a ženy, dorastenci a juniori vo vekovom rozpätí od 16 do 50 rokov a starší. Pôsobia v 450 kluboch alebo oddieloch, kde počet športových kulturistov je približne 20 tisíc a okolo 100 tisíc záujemcov o kondičnú kulturistiku. Štatistiky ďalej hovoria o 400 rozhodcoch a 1280 registrovaných tréneroch a cvičiteľoch.

## Kulturistika vo Zvolene

„Nepreženieme, ak skonštatujeme, že Zvolen sa stal jednou z báh športovej kulturistiky, power – liftingu (silového trojboja) i kondičnej kulturistiky u nás. Po vzniku vôbec prvého oddielu na Slovensku pri TJ VSS Košice roku 1962 sa už o tri roky rozprúdila kulturistická činnosť (vtedy zastrešenej na Slovensku ešte subkomisiou kulturizmu pri komisii vzpierania SV ČSTV) aj vo Zvolene. Začiatky sú spojené s menom mjr. M. Masár, zakladateľ oddielu Dukly Sliač a spoločne s Mariánom Špekkerom aj Pohára mesta Zvolen, ktorého prvý ročník sa uskutočnil roku 1965. Špekker (nar. 1949 vo Zvolene) v roku 1966 založil oddiel pri ČH Zvolen a v roku 1967 ho nasledoval Vladimír Medúz iniciovaním vzniku oddielu Slávie VŠLD. V ČH 15 – 20 členov spočiatku cvičilo v SPŠS, potom v rôznych pivničných priestoroch, až napokon ich v novej hale prichýlila Slávia. Predsedom, trénerom i aktívnym liftérom v jednej osobe bol Špekker.

Tento stále ešte mladý šport sa v Slávii rozvinul predovšetkým zásluhou Ing. Vladimíra Medúza a neskôr Ing. Jozefa Vígľašského, CSc. Našiel v nich nadšených propagátorov a šíriteľov pozitívneho dosahu a vôbec myšlienok kalokagatie na mládež, ktorá sa v ostatných desaťročiach hŕfne začala hrnúť do posilňovní a fitnesscentier. Tých na území mesta vyrástlo niekoľko a zvlášť kondičná kulturistika sa oprávnene stala hitom. Cieľom zánietencov kulturistiky vo Zvolene sa spočiatku stalo podchytenie už existujúcich skupiniek cvičencov, ktorí živelne posilňovali v takpovediac pivničných podmienkach. Postupne sa usilovali vytvoriť im vhodnejšie podmienky, zlepšiť vybavenosť posilňovní a dostať kulturistiku vo Zvolene do povedomia širokej verejnosti nielen v lokálnom rámci. A to sa po čase a v období zaznávania tohto odvetvia skutočne aj podarilo. Športová kulturistika sa rozvinula do vskutku utešenej podoby a súťažne ju pestovalo čoraz viac vyznávačov.

Dva spomenuté oddiely združovali a vychovali v pomerne neprajnej klíme (údajný vplyv Západu) a bez podpory sponzorov značný počet cvičencov a borcov v športovej kulturistike a silovom trojboji. Pri vzniku mala Slávia 12 členov, z ktorých najlepší bol Boga, ktorý roku 1968 na prestížnom Pohári časopisu Tréner a cvičiteľ skončil druhý. O dva roky dokonca túto súťaž vyhral. Kulturisti Černaj, Rejko (8. na juniorských čs. majstrovstvách), Humaj (dorastenecký majster Československa), Pleva, Slezák, Šimo, Šedo, trojbojár Špekker (5. na majstrovstvách Slovenska do 82,5 kg), sa pomerne rýchlo zaradili k našej špičke. Stúpajúci kredit Slávie, ktorej pôsobnosť a výsledky v roku 1970 zvýšilo zriadenie samostatnej činkárne v areáli novej telocvične, potvrdilo usporiadanie majstrovstiev Slovenska '71. V rámci oboch oddielov pracovalo 6 trénerov, z nich Medúz a Sklenár boli držiteľmi II. VT.



V období rokov 1965 – 1982 usporiadali tieto oddiely pod záštitou TJ Slávia VŠLD 12. ročníkov Pohára mesta Zvolen, známeho aj v zahraničí. Hlavnou postavou pri organizovaní tohto podujatia bol vtedajší predseda oddielu Slávie a okresného zväzu kulturistiky Ing. Medúz. Posledné ročníky súťaže sa konali už so zahraničnou účasťou, na pódiu sa totiž objavili reprezentanti Maďarska, NDR, Estónska, resp. ZSSR. Absolútnymi víťazmi a držiteľmi putovného pohára sa stali takí borci ako majster Európy Stach a majster ČSSR Kléri. Zvolenský kulturisti okrem toho v roku 1981 pripravili 16. ročník prestížneho Pohára časopisu Tréner a cvičiteľ, potom majstrovstvá Slovenska juniorov (1984), majstrovstvá ČSSR staršieho dorastu (1983). V CH, neskôršie ŠKP, sa tomuto športu darilo aj zásluhou neúnavných funkcionárov Jozefa Palka, Ondreja Plevu a Jána Gubča. V roku 1991 získal Berger na M – ČSFR dorastu striebro do 70 kg. Bonbónikom, najmä pre tunajších priaznivcov, sa stala v roku 1995 súťaž o Najsilnejšieho muža SR a ČR.

V prvom decéni nového milénia sa do popredia z hľadiska kvality a výkonnostnej úrovne dostal silový trojboj, reprezentovaný najmä mnohonásobným majstrom Slovenska a slovenským rekordérom Petrom Lehockým (1972). Tento Môťovan, ktorého trénersky viedol Milan Mikulčík, neskôr IS B. Bystrica J. Tešlár a potom v Slávii TU znova Mikulčík, upozornil na seba už ako mladší dorastenec, keď bol druhý v ČSFR v hmotnosti do 75 kg. Postupne sa dostal až na úroveň svetovej špičky. V roku 2001 tento člen Slávie TU obsadil na MS vo Fínsku 9. miesto, na Dunajskom pohári – európskej lige družstiev vo svojej kategórii zvíťazil a bez rozdielu váh bol druhý a na slovenskom šampionáte vybojoval dvakrát zlatú medailu. Titul z M – SR priviezol vtedy aj Beňo do 60 kg a kvalitu oddielu podtrhli Lepiš so Spodniakom. V tejto sezóne bojovalo družstvo ôsmich kolektívov konečné 6. miesto. Ďalší člen oddielu Peter Winkler sa stal absolútnym víťazom Grand Prix – Nebbia cup v naturálnej kulturistike“ (Beňuška – Grznár, 2002, s.106 – 108).

Doplňujúcimi informáciami sú ešte úspechy reprezentantov kulturistického oddielu TJ Slávia TU vo Zvolene. V priebehu roka 1998 sa im podarilo získať na Majstrovstvách Slovenska juniorov v súťaži powerlifting striebro - Homolka a bronz – Sekereš. V kategórii mužov sme obsadili dve štvrté miesta – Beňo a Mikulčík a zlato zabezpečil vo svojej váhovej kategórii do 75 kg Lehocký. Grand Prix kondičných kulturistov prinieslo piate miesto juniorovi Lotharidesovi a zlato v kategórii do 78 kg získal Winkler. Winkler ako dlhoročný predseda kulturistického oddiel TJ Slávia TU Zvolen stál pri prerode klasického silového trojboju na naturálnu kulturistiku.

### **2.3 Kulturstika a posilňovanie ako voliteľný šport v rámci výberových predmetov Telesná a športová výchova a Výberový šport a zdravie v ponuke športov Ústavu telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene.**

V tomto období zaznamenávame v oblasti výchovy mladých zástupcov kulturistiky na Technickej univerzite vo Zvolene útlm aj napriek úspešnej histórii športu. Vytratili sa reprezentanti a tréneri a kulturistika sa transformuje skôr na kondičné posilňovanie študentov TU až na pár výnimiek. Aj napriek tomu je posilňovanie medzi študentmi obľúbenou športovou činnosťou aj pre ženy, ale v prevažnej miere hlavne u mužov.

Študenti majú možnosť navštevovať posilňovňu v rámci výberového predmetu Telesná výchova počas štúdia na TU vo Zvolene. Okrem hodín telesnej výchovy môžu študenti využívať posilňovňu aj v poobedňajšom čase v rámci klubovej formy telesnej výchovy.

Pri porovnaní s ostatnými ponúkanými športmi je posilňovanie najviac zastúpené z pohľadu týždennej časovej dotácie hodín – až 24 hodín. Študenti počas semestra navštevujú hodiny telesnej výchovy – posilňovanie jedenkrát týždenne, čím absolvujú 12 dvojhodinoviek. Obsah hodín zameraných na kondičnú kulturistiku a posilňovanie vychádza z teoretických a didaktických základov športu, kde na úvod je potrebné zistiť úroveň pohybových zručností študentov a ich doterajších skúseností s posilňovaním. Hodiny sú zameriavané na základy posilňovania, správnu techniku vykonávania cvikov, správne dýchanie, rozohriatie a rozcvičenie pred posilňovaním a na uvoľňovacie, kompenzačné cvičenia a strečing na konci hodiny ako je uvedené aj na obrázku 34. Samotné cvičenie a aj prístup pedagóga k cvičiacim je individuálny, pretože mnohí z nich potrebujú len poradiť, pomôcť s výberom tréningu a cvikov ale stretávame sa s úplnými začiatkochmi, ktorí absolvujú celé cvičenie pod dohľadom pedagóga. Veľa študentov má vlastný posilňovací režim aj tréning, ktorý absolvuje počas našich hodín. Hodiny posilňovania vedú pedagógovia s ukončeným vysokoškolským vzdelaním v oblasti telesnej a športovej výchovy a športu s trénerskými kvalifikáciami a skúsenosťami.

Študenti, ktorí absolvujú posilňovanie počas semestra sú na jeho konci ohodnotení 1 kreditom po splnení podmienok ako aktívna účasť na hodinách, zvládnutie základných cvikov a ich správnej techniky pri posilňovaní celého tela - metodického radu spolu s rozohriatím, rozcvičením a kompenzačnými a strečingovými cvičeniami na konci hodiny, zvládnutie základného tréningu v posilňovni a zásad posilňovania.

Posilňovanie má na ÚTVŠ TU vo Zvolene vytvorené priestorové aj materiálne podmienky na realizáciu, aj keď sa jedná o stroje staršieho typu, no všetky sú funkčné. Postupne je našou snahou obnovovať posilňovňu aspoň o nové až tak finančne nenáročné náčinie a náradie.

Pre študentov pripravujeme aj rôzne súťaže, kde majú možnosť konfrontovať svoju silu s rovesníkmi z TU. Počas Dní študentstva organizujeme Súťaž o najsilnejšieho muža TU v tlaku na lavičke a Dvojboj vo výdrži v zhybe. V roku 2012 prebehli aj nulté ročníky dvoch nových súťaží: „Opakovaný benchpress“ a „Opakovaný zhyb“.

**TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE**  
(LF, DF, FEE, FEVT, CUP)

| SYLABUS PREDMETU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                                                                               |                                                                                                    |          |                      |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------|
| Kód predmetu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        | Názov predmetu                                                                |                                                                                                    |          |                      |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        | v JS: <b>TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – Posilňovanie</b>                        |                                                                                                    |          |                      |               |
| Gestor:<br><b>PaedDr. Martin Kružliak, PhD.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                               | Vyučujúci:<br><b>Mgr. Karin Baisová, PhD.</b>                                                      |          |                      |               |
| Garantujúce pracovisko:<br><b>Ústav telesnej výchovy a športu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                        |                                                                               | Študijný program:<br><b>LF, DF, FEE, FEVT, CUP</b>                                                 |          |                      |               |
| Forma výučby: <b>denná</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                        |                                                                               | Typ predmetu: <b>výberový</b>                                                                      |          |                      |               |
| Forma vyučovanych hodín: <b>DŠ - cvičenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                                                                               | Vyučovací jazyk: <b>slovenský</b>                                                                  |          |                      |               |
| Kľúčové slová: <b>kondičné schopnosti, cvičenie na stanovištiach, kruhový tréning, posilňovanie jednotlivých svalových partií, silový trojboj, pitný režim, stravovanie, úrazová zábrana, sparingpartner</b>                                                                                                                            |                        |                                                                               | Metódy predmetu: <b>metóda slovného výkladu, metóda názornej ukážky, metóda praktické cvičenia</b> |          |                      |               |
| Ukončenie predmetu: <b>zápočet, 1 kredit</b><br>Podmienky ukončenia predmetu: <b>aktívna účasť, zvládnutie základného tréningu v posilňovni a zásad posilňovania, metodického radu, alebo vypracovanie semestrálnej práce zo športovej tematiky po dohode s vyučujúcim TV ako náhrada za nesplnenie predošlých základných podmienok</b> |                        |                                                                               |                                                                                                    |          |                      |               |
| Doporučený ročník:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1.</b>              | forma                                                                         | Rozsah výučby týždenný (h)                                                                         |          | HC za semester (dni) | ECTS kredity: |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                               | prednášky                                                                                          | cvičenia |                      |               |
| Semester:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Zimný</b>           | <b>DŠ</b>                                                                     |                                                                                                    | <b>2</b> | <b>0</b>             | <b>1</b>      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                               | <b>12 ( za semester)</b>                                                                           |          |                      |               |
| Týždne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Sylabus cvičení</b> |                                                                               |                                                                                                    |          |                      | Počet týždňov |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hlavná kapitola:       | Zistenie úrovne silových schopností a zručností v posilňovaní u jednotlivcov. |                                                                                                    |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podkapitoly:           | bezpečnosť a zásady posilňovania, hygieny                                     |                                                                                                    |          |                      |               |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hlavná kapitola:       | Posilňovanie chrbtových svalov a svalov ramenného pletenca- kruhová forma     |                                                                                                    |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podkapitoly:           | Úrazová prevencia v posilňovni                                                |                                                                                                    |          |                      |               |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hlavná kapitola:       | Posilňovanie svalov hrudníka a brušných svalov – kruhová forma                |                                                                                                    |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podkapitoly:           | Základy stravovania a pitný režim                                             |                                                                                                    |          |                      |               |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hlavná kapitola:       | posilňovanie svalov pliec a trapézového svalu – kruhová forma                 |                                                                                                    |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podkapitoly:           | Zásady cvičenia na stanovištiach                                              |                                                                                                    |          |                      |               |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hlavná kapitola:       | Posilňovanie svalov ramena a predlaktia – kruhová forma                       |                                                                                                    |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Podkapitoly:           | Zásady kruhového tréningu                                                     |                                                                                                    |          |                      |               |
| 6.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hlavná kapitola:       | posilňovanie hamstringov, zadná aj predná časť stehien – kruhová forma        |                                                                                                    |          |                      | 1             |

|     |                  |                                                                                                                          |   |
|-----|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | Podkapitoly:     | Silový trojboj - súťaže                                                                                                  |   |
| 7.  | Hlavná kapitola: | posilňovanie lýtkového svalu a sedacej časti tela – kruhová forma                                                        | 1 |
|     | Podkapitoly:     | sparingpartnerstvo                                                                                                       |   |
| 8.  | Hlavná kapitola: | Posilňovanie chrbtového svalstva – na stanovištiach                                                                      | 1 |
|     | Podkapitoly:     | Uvoľňovanie a kompenzačné cvičenia.                                                                                      |   |
| 9.  | Hlavná kapitola: | Posilňovanie svalov hrudníka a brucha – na stanovištiach                                                                 | 1 |
|     | Podkapitoly:     | Podporné prostriedky- dovolené, zakázané                                                                                 |   |
| 10. | Hlavná kapitola: | Posilňovanie svalov ramena a predlaktia – na stanovištiach                                                               | 1 |
|     | Podkapitoly:     | posilňovací program – body work, tvorba, zásady                                                                          |   |
| 11. | Hlavná kapitola: | Posilňovanie sedacích svalov a hamstringy s vlastnou váhou                                                               | 1 |
|     | Podkapitoly:     | Súťaže: pretláčanie rukou, vzpieranie, silový trojboj                                                                    |   |
| 12. | Hlavná kapitola: | Posilňovanie malých svalových partií, kontrola zvládnutia základných strečingových a uvoľňovacích, kompenzačných cvičení | 1 |
|     | Podkapitoly:     | Tréningové formy v posilňovní a ich využitie                                                                             |   |

| Hodnotenie a ukončenie predmetu |                                                                                                                    |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zápočet                         |                                                                                                                    |
| Odporúčaná literatúra:          |                                                                                                                    |
| 1.                              | KOPECKÝ, L.: Posilování pro začátečníky i pokročilé. Goldstein and Goldstein, Bratislava 1998. ISBN 80-7176-667-4. |
| 2.                              | KOS, B. – ŽIŽKA, J.: Posilovací gymnastika. Olympia, Praha 1968.                                                   |
| 3.                              | MORAVEC, R. et. al.: Teória a didaktika športu. FTVŠ UK, Bratislava 2004. ISBN 80-89075-22-3.                      |
| 4.                              | STACKEOVÁ, D.: Fitness. Karolinum, Praha 2004. ISBN 80-246-0840-5.                                                 |

Obr. 35 Syllabus predmetu - posilňovanie

## 2.4 Organizácia a pravidlá súťaží

Klasická kulturistika bola oficiálne uznaná ako nová športová disciplína na kongrese IFBB v Šanghaji v roku 2005. Pretekár musí spĺňať predpísané kritériá pomeru výšky a hmotnosti, inak je diskvalifikovaný. V seniorskej súťaži sú štyri kategórie (do 170cm, 175cm, 180cm, nad 180cm) a v juniorskej dve (do a nad 175cm). Veková hranica juniorov je do 23 rokov, pričom junióri môžu súťažiť vo svojej vekovej kategórii počas celého roka v ktorom dovŕšia 23 rokov. Nasledujúci rok už musia súťažiť v kategórii seniorov (mužov).

Mužská klasická kulturistika pozostáva z nasledujúcich súťažných kôl :

1. Predhodnotenie : 1.kolo – Štvrt'obraty a povinné postoje
2. Finále : 2.kolo – Voľné zostavy
3. Finále : 3.kolo – Povinné postoje a voľné pózovanie

Iba najlepších 15 pretekárov postupuje do prvého kola, z ktorého len 6 ide do kola 2., kde sa pripravujú na voľné zostavy, ktoré predvádzajú individuálne, maximálne však 60 sekúnd. Hodnotí sa predvedenie muskulatúry, vyrysovanie, štýl, osobnosť, športová koordinácia a

celkové vykonanie. Rozhodcovia hľadajú hladko a umelecky vykonanú dobre choreograficky urobenú zostavu, ktorá môže obsahovať hocikaké množstvo postojov, avšak povinné postoje musia byť začlenené. Používanie rekvizít je zakázané. V poslednom kole sú finalisti privedení na javisko a sú potom sú riadení aby vykonali 7 povinných postojov ako skupina naraz, v strede, a v ľavej aj pravej časti javiska. Rozhodcovia udelia body systémom škrtania najvyššieho a najnižšieho bodového hodnotenia.

Pravidlá pre naturálnu kulturistiku a fitness môžeme nájsť pod Slovenskou spoločnosťou pre naturálnu kulturistiku a fitness. Súťaží sa môžu zúčastniť len registrovaní pretekári v kategóriách dorast, juniory, muži do 174cm, do 180 cm, nad 180 cm, nad 40 a nad 50 rokov pri dodržaní hmotnostného limitu. Súťaž začína predkolom, nasleduje 1. kolo semifinále do ktorého postupuje 12 pretekárov a 2. kolo finálové. Vo finále sa hodnotí celkový dojem, symetria postavy a vzájomná harmónia jednotlivých svalových skupín navzájom. Zohľadňuje sa tiež úprava a farba pokožky, strih plaviek a celková úprava a výraz tváre. Voľná zostava trvá maximálne 60 sekúnd, musí byť zvládnutá priestorovo s vhodným hudobným doprovodom.

Do finále postupuje len šesť súťažiacich, kde sú hodnotení za obidve kolá – I. voľná zostava, II. svalový rozvoj, ale do konečného vyhodnotenia budú započítané aj body zo semifinále. V prípade rovnosti bodov rozhodujú umiestnenia vo svalovom rozvoji, v prípade, že toto nerozhodne, rozhodujú umiestnenia vo voľnej zostave.

Víťazi jednotlivých kategórií na pokyn rozhodcu budú porovnávaní v spoločnom svalovom rozvoji a po minútovom voľnom pózovaní určí porota absolútneho víťaza.

Súťažné pravidlá fitness obsahujú dve kategórie: šport model fitness a šport figúra. V týchto kategóriách sa súťaží bez rozdielu hmotnosti, výšky a veku. V prvej kategórii sa súťaží bez povinnej zostavy, je určená pre začínajúce fitnessky a fitness modelky. Ide o symetriu postavy, kondíciu, prezentáciu na pódiu s celkovou charizmou a ženskou krásou. Postava by nemala byť nadmerne svalnatá.

Šport model fitness pozostáva z eliminácie, semifinále (2 kolá), finále (2 kolá). Do semifinále postupuje 12 pretekárov, kde ich čaká promenáda v spoločenských šatách a promenáda v dvojdielnych plavkách. Najlepších 6 finalistiek zo semifinále postúpi do finále.

Šport figúra je určená hlavne pre pokročilé fitnessky kde je dôraz kladený na estetiku krásu v kombinácii so športovou postavou. Hodnotí sa symetria postavy a vzájomná harmónia jednotlivých svalových skupín s možnosťou mierneho vyrysovania, sexapeal. Veľké svalové objemy bude posudzované negatívne. Fitness figúra pozostáva z eliminácie, semifinále, finále

podobne v predchádzajúcej kategórii. Aj tu finále prebieha v dvoch kolách – najprv v štvrtých obratoch a potom v pózovaní.

Pravidlá súťaží v silovom kulturistickom trojboji sú podobné pravidlám vo vzpieraní. Global Powerlifting Committee (GPC) rozlišuje tri disciplíny: drep, tlak na lavičke – bench press, mŕtvy ťah. Každý súťažiaci má k dispozícii tri pokusy v každej disciplíne, počíta sa najlepší z nich. Výnimkou sú štvrté pokusy používané pri snahe prekročiť rekord, ale nezapočítajú sa do konečných výsledkov. V každej disciplíne sa počítajú absolútne výkony, sčítajú sa a výsledok sa rovná výkonu v trojboji.

GPC prostredníctvom svojich členských federácií organizujú a riadia nasledujúce majstrovské súťaže:

Otvorené majstrovstvá sveta – Európy mužov a žien

Majstrovstvá sveta – Európy mužov a žien masters

Majstrovstvá sveta – Európy mužov a žien juniorov (do 23 rokov vrátane)

Majstrovstvá sveta – Európy mužov a žien subjuniorov (do 19 rokov vrátane)

Slovenská asociácia silového trojboja usporadúva majstrovské a pohárové súťaže podľa Súťažného poriadku SAST.

## **2.5 Materiálne vybavenie**

Na samotný kulturistický alebo posilňovací tréning sú najvhodnejšie vybudované moderné posilňovne slúžiace nielen kulturistom, ale všetkým športovcom, ktorí sa potrebujú kondične, silovo pravidelne pripravovať na športový výkon. Menej vhodné ale ešte stále využívané sú priestory viacúčelových telocviční, kde sa neustále náradie a náčinie rozkladá a inštaluje. Každá posilňovňa by mala byť vybavená strojmi, náradím a náčiním v takom rozsahu, aby športovec mal možnosť precvičiť a posilňovať celé telo od veľkých svalových partií až po malé. Dôležité miesto majú aj rotopedy, bicykle, orbitracky, alebo moderne nazývané ekliptické trenažéry, ktoré spolu so steppermi a bežiacimi pásmi vytvárajú možnosť kvalitného zahriatia organizmu pre záťažou, ale aj aeróbného tréningu.

## **2.6 Metodika tréningu**

Metodika posilňovania má isté špecifika. Riadi sa na základe rôznorodosti individuality jedinca s prihliadnutím na pohlavie, jeho vek a stupeň trénovanosti. Ďalšími činiteľmi sú dedičnosť, výchova, prostredie, vlastná aktivita, zdravotný stav. Už dávno je známe, že požadovaný tréningový efekt zabezpečí iba systematické neprerušované striedanie zaťaženia (tréningovej činnosti) a odpočinku, ktoré pozitívne vplýva na rozvoj motoriky športovca.

Posilňovanie je vhodné dopĺňať inými aktivitami tak, aby nedošlo k jednotvárnemu zaťažovaniu organizmu.

Tréning v kulturistike a samotné posilňovanie je zamerané na rozvoj všetkých svalových skupín a rozhodne má silový charakter. Tréning uskutočňujeme trikrát až šesťkrát týždenne v závislosti od cieľa, zamerania a skúseností cvičiaceho. Vo vrcholovej kulturistike sa pri záverečnej príprave tesne pred vrcholnými súťažami trénuje aj dvojfázovo. Ideálny vek pre výber kulturistiky ako športu je v období dokončenia rastových zmien u jedinca. Hoci je určenie tohto obdobia individuálne, vo všeobecnosti môžeme ako hranicu určiť vek okolo 16 – 17 roku.

### **Princíp svalovej práce**

Samotné posilňovanie svalov tela je postavené na základnej vlastnosti svalu, charakterizovanej ako schopnosť kontrahovať sa a konať prácu a vzápätí sa uvoľniť. Princíp svalovej kontrakcie spočíva vo väzbe medzi vláknami aktínom a myozínom, ktoré sa navzájom do seba zasúvajú. Dôležitou súčasťou sú neuóny (nervové bunky) pospájané navzájom synapsiami, pomocou ktorých sa prenáša podnet z okolia vnímaný zmyslovými orgánmi do mozgu a miechy. (Priemerný motorický neurón môže mať až 15 tis. synapsií, spojov, ktoré mu poskytujú informácie z celého tela). Každý z viac ako 600 svalov je riadený s nervovými vláknami, ktoré spájajú svaly s mozgom a miechou, prenášajú signály, riadia príliv a odliv svalovej energie. Je zásobovaný krvným systémom, ktorý prináša kyslík a živiny potrebným pre prácu, zároveň pomáha vylučovať oxid uhličitý a ostatné nepotrebné látky. Dlhodobá nečinnosť svalov spôsobuje, že sa svaly zmenšujú atrofujú a nastáva úbytok svalovej hmoty.

Ak dochádza k strate pohyblivosti svalov, hovoríme o dystrofii svalstva. Svalová činnosť vrcholí v 30. roku života. Ako ľudia starnú, svalové bunky degenerujú a počet a veľkosť svalových vlákien sa zmenšuje.

Samotný sval je obsahuje 75% vody, 20% bielkovín a 5% ostatných organických a anorganických látok. Je tvorený zo svalových vlákien, ktoré sa spájajú a vytvárajú svalový snopec, pričom veľké svaly sú zložené z viacerých snopcov. Celý sval je obalený svalovou blanou.

Kostrové a priečne pruhované svaly sa upínajú o kosť šľachou a to na oboch stranách svalu. Tieto svaly ovládame vôľou. Ostatné svaly – srdcový sval a hladké svalstvo pracujú automaticky, nedajú sa ovládať vôľou.

Svaly delíme podľa tvaru na vretenovité (dvojhlavý, trojhlavý, štvorhlavý a dvojbruškový), ploché (svaly trupu) a kruhové (zvieracie).

### **Tréning začiatočníkov**

Súčasť tréningu tvoria základné cvičenia na všetky svalové partie zamerané hlavne v začiatkoch na správne zvládnutie techniky cvičenia a dýchania. Samotný posilňovací tréning nasleduje po dôkladnom rozohratí organizmu formou ľahkej aeróbnej aktivity (prekrvenie svalstva) spojenej s následnou rozcvičkou a strečingom, ktorý využívame aj po tréningu ako vhodný spôsob natiahnutia, uvoľnenia, kompenzácie a regenerácie všetkých svalových partií. Celé telo precvičujeme 3-4 krát v týždni, na každú svalovú partiu pritom využijeme 1-2 cviky (ktoré postupne obmieňame) v troch sériách po 8 – 12 opakovaní. Ako doplnkové aktivity vo voľných dňoch sa odporúča hlavne beh, plávanie.

Tréning začiatočníka, mládeže zostavujeme tak, aby bolo celé telo precvičované postupne, buď zhora dole alebo naopak, pričom výnimku tvoria svaly brucha a extenzorov trupu, ktoré zaraďujeme na samotný začiatok tréningu, keď má cvičenec ešte dostatok síl. Z dôvodu stabilizácie chrbtice uprednostňujeme cvičenia v sede, s oporou pred cvičeniami v stoji bez opory a fixácie. Techniky ako cheating, supersérie, kombinované série a vynútené opakovania a pod. sú určené len pre pokročilých. Väčšinou sa ich zaradenie do tréningu odporúča najskôr po roku pravidelného posilňovania.



## **Etapy tréningu začiatočníkov**

Prvá etapa predstavuje úvod do sveta posilňovania. Na začiatku ide o adaptáciu športovca na športové prostredie, na nácvik techniky základných cvičení s náradím, jeho používaní a pôsobením na organizmus a na nácvik dýchania pri cvičení. Ide o naštartovanie organizmu. Ideálnym typom tréningu v úplných začiatkoch posilňovania je tzv. kruhový tréning. Princíp kruhového tréningu spočíva v posilňovaní viacerých svalových skupín za sebou. Cieľom je precvičiť celé telo na 10-12 stanovištiach, ktoré sú zamerané vždy na inú svalovú partiu. Po odcvičení cviku (jednej série) na prvom stanovišti, po krátkej prestávke, prechádza cvičiaci na ďalšie stanovište, až prejde postupne všetky z nich a ukončí prvý okruh. Je to tréning, pri ktorom dochádza k postupnému, pozvoľnému zaťažovaniu celého organizmu, postupnému zvyšovaniu svalovej koordinácie, vytrvalosti a sily. Striedavým zaťažovaním rôznych svalových skupín je cirkulácia krvi vyššia, čím sa urýchľuje doba regenerácie svalov a celého organizmu. Ďalšou výhodou je pestrosť cvičení a efektivita z hľadiska času. Pri výbere cvičení je najdôležitejšie spevniť svalstvo v oblasti trupu a chrbta z dôvodu zníženia rizika poranenia alebo bolesti. Vhodnými cvičeniami sú izolované cvičenia, cvičenia s vlastnou váhou tela, s oporou, nie cvičenia v stoj, v sede a v predklone bez opory. Záťaž je pritom malá, pretože cvičiaci musí zvládnuť správnu techniku cvičení. Prispôsobujeme aj počet opakovaní, zvyčajne pre menšiu svalovú skupinu v rozsahu od 6 až 8 a pre väčšiu svalovú skupinu od 8 až 12 opakovaní. Pre úplných začiatočníkov cvičiacich s malými hmotnosťami sa však dá spočiatku odporučiť 10 – 15 opakovaní pre každú svalovú skupinu. Počet okruhov závisí od momentálnej kondície cvičenca. Úplný začiatočník začína 1 – okruhmi, športujúcim sa počet okruhov zvyšuje. Po 4 - 6 týždňoch počet okruhov a záťaž zvyšujeme. Pri tréningu jedného kruhu postupne skrátime prestávky medzi sériami, takže celý kruh je absolvovaný ako jedna séria s prestávkami medzi jednotlivými cvičeniami, ktoré sú nevyhnutné len na presun z jedného náradia na druhé. Medzi jednotlivými kruhmi nasleduje väčšia prestávka (dvoj až trojminútová). Frekvencia cvičenia je 2x v týždni, neskôr 3-4x. Doba trvania tréningu je 3 – 6 mesiacov. Trvanie tréningovej jednotky sa pohybuje v rozmedzí 60 – 75 minút. Trvanie celkového tréningu u začiatočníkov sa pohybuje od 6 – 12 mesiacov.

### **Príklad posilňovacích cvičení pre začiatočníkov**

1. prsné svaly – tlaky v ľahu na rovnej lavici s veľkou činkou alebo pullover
2. chrbtové svaly – zhyby na hrazde alebo sťahovanie kladky

3. ramenné svaly (predná časť) – bicepsový zdvih s veľkou činkou v stoj podhmatom
4. ramenné svaly (zadná časť) – tricepsové tlaky v ľahu s veľkou činkou alebo sťahovanie kladky z hora
5. deltový sval – tlak s veľkou činkou za hlavou v sede s opretím chrbta
6. lichobežníkový sval – príťahy k brade v stoj činkou alebo kladkou
7. brušné svaly – sed - ľah alebo prednožovanie
8. stehenné svaly – drepy s primeranou záťažou alebo výpady
9. lýtkové svaly – výpony v stoj alebo v sede.

Druhá etapa nastáva v dobe, keď už forma cvičenia z prvej etapy neprináša ďalšie výsledky. Preto v tejto fáze rozdeľujeme posilňovanie svalových skupín do dvoch samostatných tréningov. Hovoríme o princípe tréningového **splitu**. Tréning spočíva v delení posilňovania vrchnej časti tela v jeden deň a spodnej časti tela druhý deň pri striedaní s dňami odpočinku. Vzniká tým väčší priestor pre precvičenie svalov, nie však pre preťaženie. Zvyšuje sa počet cvičení na jednotlivé svalové skupiny až na tri. Počet sérií na začiatku ostáva na 2, postupne sa môže zvýšiť na 3-4 série. Počet opakovaní sa riadi podľa veľkosti svalovej skupiny, pre menšiu svalovú skupinu v rozsahu od 8 až 10 a pre väčšiu svalovú skupinu od 10 až 12 opakovaní. Odporúčaná doba cvičenia v tejto etape je 3-6 mesiacov. V rámci voľných dní je možné využívať inú pohybovú doplnkovú aktivitu – napr. plávanie.

Tretia etapa je charakteristická delením tréningu do troch dní s malou špecializáciou a prechodom k vlastnému modelovaniu tréningu. Je zameraná na nárast svalovej hmoty. Tréning sa mení vzhľadom na používanú záťaž, frekvenciu tréningov, výživu a stravu. Tréning celého tela delíme do trojitého splitu, čo znamená, že počas jedného tréningu sa budeme venovať len 2 – 3 svalovým partiám (zvyčajne jeden cvik na veľkú, jeden na malú svalovú skupinu, a jeden doplnkový cvik). Výber cvičení, počet sérií (3 – 4), opakovaní (8 – 12) sa v podstate nemení. Frekvencia tréningu v týždni sa pohybuje medzi 3 – 4 tréningami. Pre začiatočníkov je odporúčané v tréningu uplatniť tréningové princípy ako princíp postupného zvyšovania tréningových váh, princíp rozličného počtu opakovaní, princíp pyramídy, princíp izolácie, kde je dôraz kladený opäť na dokonalú techniku cvičenia.

## **Zhrnutie**

Pri posilňovacom tréningu je dôležitý:

1. výber vhodného tréningového programu

2. objem – celkové množstvo vykonanej práce v tréningovej jednotke alebo za určitý čas
3. intenzita – úsilie, ktorým sa opakovanie vykonáva
4. počet sérií – skupina cvičení alebo aj opakovaní
5. počet opakovaní v sérii
6. výber cvičení
7. poradie cvičení
8. dĺžka prestávok medzi sériami a cvičeniami
9. veľkosť záťaže
10. dĺžka tréningovej jednotky
11. frekvencia cvičení – počet tréningových jednotiek obvyčajne za týždeň
12. postupnosť vzhľadom na ďalší tréningový program a cieľ

## **Dýchanie**

Dýchanie alebo respirácia je základný biologický proces, priamo alebo nepriamo súvisiaci so všetkými fyziologickými funkciami organizmu. Ide o výmenu plynov medzi organizmom a okolím pomocou krvi – zásobovanie tela kyslíkom. Nesprávny spôsob dýchania počas tréningu je jedna z najčastejších chýb začiatočníkov. Dychová frekvencia je 12 – 16 dychových cyklov za minútu v pokoji, pri zaťažení stúpne na 30 – 50 dychov za minútu. Kulturistický tréning je anaeróbný typ práce, čiže všetky procesy zaistujúce energiu prebiehajú bez prítomnosti kyslíka. Keď po sérii drepov sotva lapáme po dychu, telu sa nedostáva kyslík a vzniká kyslíkový dlh. Pred zahájením akéhokoľvek cviku je potrebné niekoľkokrát sa hlboko nadýchnuť a vydýchnuť, aby sme vytvorili zásobu okysličeného vzduchu.

Správne dýchanie spočíva v nadýchnutí sa počas ľahšej časti pohybu – posilňovacieho cviku a vydýchnutí počas dokončovania tohto cviku. Zadržiavanie dychu môže hlavne u začiatočníkov zvyšovať vnútro hrudný tlak a spôsobovať nedostatočné zásobovanie tela kyslíkom. Dôležité je aj predýchanie medzi sériami cvikov. Ide o krátkodobé zotavenie spojené s prechádzaním, prípadne v sede alebo ľahu.

## **Regenerácia**

Regenerácia je potrebná na zotavenie organizmu, na odstránenie únavy a obnovenie fyzickej aj psychickej výkonnosti. Pravidelnou regeneráciou predchádzame nadmernému zaťaženiu organizmu, ktorý neznesie neúmernú a nepretržitú záťaž. Najdôležitejší je preto dostatočný spánok, pasívny ale aj aktívny odpočinok (plávanie, turistika, ľahký beh atď.).

## **Únava a pretrénovanie, pret'aženie organizmu**

V prípade nedostatočnej regenerácie dochádza k pretrénovaniu a následnej únave. Fyzická únava (svalová), sa prejavuje poklesom svalovej sily, stratou rýchlosti a jemnej koordinácie pohybu. Môžeme pociťovať slabosť až bolesť alebo stuhnutie kostrových svalov. U začiatočníkov je tzv. „svalovka“ častým sprievodným javom po prvých tréningoch. Je preto potrebné upraviť intenzitu aj objem tréningu, nie je nutné s tréningom skončiť. Psychická (duševná) únava sa prejavuje pocitmi vyčerpania, stratou koncentrácie, zhoršením pamäti alebo ospalosťou. Príčinou nie je len náročný tréning, ale aj stres vyplývajúci z iných problémov vonkajšieho (osobné problémy), alebo vnútorného charakteru (začínajúca choroba). Najosvedčenejším riešením situácie je prerušenie tréningu, pretože pri potláčaní únavy vôľou alebo pomocou medikamentov dôjde skôr či neskôr k negatívnej reakcii organizmu.

## **Stravovanie**

Kvalitný tréning a regenerácia organizmu musia byť skĺbené s plnohodnotnou zdravou stravou. Dostatok kalórií a vhodný energetický príjem je rovnako dôležitý ako dostatok tekutín, ktoré by sa mali dopĺňať aj počas tréningu. Odporúča sa dostatočné množstvo bielkovín, ktoré v strave chýbať nesmú (2 – 2,5g na kilogram telesnej hmotnosti). Jedlo je najvhodnejšie dávkovať až 6x za deň, pričom nesmieme pociťovať hlad. Jedlo musí byť výživné, ale zároveň ľahké a stráviteľné. Po tréningu sa neodporúča hneď jesť, ale skôr doplniť tekutiny proteínovým nápojom. Zo všetkých denných dávok jedla sú najdôležitejšie raňajky.

## **Štruktúra tréningovej jednotky**

Pri posilňovaní je veľmi dôležité riadiť sa štruktúrou tréningovej jednotky. Je potrebné vždy v úvodnej časti rozohriať organizmus (bicykel, rotopéd, bežiaci pás a pod.) a rozcvičiť všetky svalové partie formou strečingu. Cieľom je zahriať a rozhýbať celé telo, zlepšiť pohyblivosť veľkých kĺbov, naštartovať srdcovo-cievny systém a pripraviť telo na záťaž. Zvýšiť frekvenciu tepu z kľudovej hodnoty 60 – 80 tepov za minútu na vstupnú aeróbnú hodnotu, potrebnú pre efektívny rozvoj vytrvalostnej sily na 120 – 130 tepov za minútu. Úvodná časť trvá 20 – 25 minút.

### Výber cvikov pri rozohriatí v podmienkach TU

Intenzívna chôdza na mieste – normálna alebo zrýchlená, chôdza do priestoru – vpred, vzad, vpravo, vľavo.

Nízky klus na mieste, vpred, vzad, vpravo, vľavo.

Rôzne poskoky znožné, rozkročné – na mieste, do priestoru, poskoky jednonožné – vpred, vzad, stranou, vpravo, vľavo, twist na mieste a do priestoru.

Chôdza, klus, beh, poskoky – kombinujte so sprievodnými pohybmi paží do predpaženia, zapaženia, vzpaženia, upaženia a krúžením paží vpred, vzad.

Preskoky cez švihadlo – na mieste, z miesta, s medziskokom, krúženie švihadla, preskoky cez nízke prekážky atď.

### **Najznámejšie strečingové metódy:**

1. Metóda postizometrického naťahovania, ktorá má tri fázy:

A. 30 sekúnd kontrakcia svalu

B. 5 sekúnd relaxácia

C. 20-30 sekúnd natiahnutie svalu

2. Metóda postupného naťahovania

Svaly sa naťahujú postupne v troch fázach. Každé natiahnutie trvá 7-15 sekúnd a po ňom nasleduje ešte intenzívnejšie natiahnutie. Je vhodná ako kompenzačné cvičenie.

3. Metóda prerušovaného naťahovania – PNF (proprioceptívna nervosvalová fascilitácia)

V športovom tréningu sa používa technika kontrakcie – relaxácie – kontrakcia agonistov.

4. Dynamický strečing

Zahrňuje dynamické pohyby. Hnacou silou je pohyb tela alebo končatiny za účelom zvýšenia rozsahu pohybu. Vedie k rozvoju optimálnej pohyblivosti v jednotlivých kĺboch a k zvýšeniu svalovej elasticity. Vo všetkých športoch sa používa najčastejšie.

5. Statický strečing

Znamená natiahnutie svalu do krajnej polohy s výdržou. Využíva sa na záver cvičenia samostatne alebo v kombinácii s dynamickými cvičeniami.

## 6. Balistický strečing

Svaly sa naťahujú dynamicky, rýchle, krajné polohy sa dosahujú krátkodobo. Ide o hmitanie v určitej polohe. Odporúča sa len pre dobre trénovaných športovcov. Nevhodný pre aerobik.

## 7. Rytmický strečing

Sú to strečingové cvičenia plynule na seba nadväzujúce a vykonávané na pomalú klasickú hudbu. Uplatňujú sa na záver cvičenia.

### Výber strečingových cvikov v rámci rozcvičenia v podmienkach TU

#### **Natiahnutie lýtkových svalov**

**Napnutie:** Pristúpte čelom k rebrinám urobte mierny podrep a uchopte tyč rebrín pri stehnách obidvoma rukami. Snažte sa urobiť výpon na obidvoch nohách, čo sa vám však nepodarí, pretože ruky vám kladú silný odpor. Pocítite napätie v lýtkach a udržiajte ho v rozsahu od 10 do 30 sekúnd.

**Natiahnutie:** Postavte sa na vyvýšenú podložku, ktorá vám umožní spustiť päty pod jej úroveň tak, aby ste ucítili napätie v lýtkovom svalstve. Na podložku sa postavte len jednou nohou, spustíte pätu čo najnižšie a v takomto postoji zotrvať opäť 10 až 30 sekúnd.

#### **Natiahnutie prednej časti stehenných svalov**

**Napnutie:** V stoj si snažte napnúť maximálne stehenné svalstvo. Napnutie udržiavajte v rozsahu od 10 do 30 sekúnd. Potom stehná uvoľnite na 2-3 sekundy.

**Natiahnutie:** Klaknite si na zem a trup pomaly zakláňajte dozadu. V prednej časti stehien pocítite silné napätie. Snažte sa zakloniť čo najhlbšie, aby sa napätie v stehnách stupňovalo. V takejto polohe zotrvať opäť 15 až 30 sekúnd.

#### **Natiahnutie zadnej časti stehenných svalov**

V stoj si vyložte päty vystretej nohy na podložku, do výšky vašich sedacích svalov.

**Napnutie:** Silno zatlačte pätou vystretej nohy na túto podložku a v napätí zotrvať 10 až 30 sekúnd. Potom napätie povoľte na 2 až 3 sekundy.

**Natiahnutie:** V rovnakej polohe sa snažte maximálne predkloniť dopredu tak, aby sa vaša hlava takmer dotkla kolena. V tejto polohe pocítite silné napätie v zadnej časti stehna. V tejto polohe zotrvať opäť 10 až 30 sekúnd. Uvedené cvičenie zopakujte aj na druhú nohu.

### **Natiahnutie vnútornej časti stehenných svalov (adduktorov)**

**Napnutie:** Urobte široký stoj rozkročný a zároveň urobte podrep. Chodidlá máte od seba na široko postavené. Ruky si chyťte za dlane a lakty opríte o kolená, ktoré sa snažite pritlačiť k sebe. V takomto napätí zotrvať 10 až 30 sekúnd.

**Natiahnutie:** Urobte široký stoj rozkročný a podprite sa rukami o zem. Snažte sa urobiť akoby rozštep. Samozrejme sa vám to nepodarí, ak nie ste trénovaní a v adduktoroch pocítite silné natiahnutie. V tejto polohe zotrvať opäť 10 až 30 sekúnd.

### **Natiahnutie chrbtových svalov**

Sadnite si na zem s mierne pokrčenými kolenami a pod chodidlá si dajte zmotaný uterák, ktorý držíte oboma rukami za konce.

**Napnutie:** Snažte sa zakloniť dozadu, ale zároveň pevne držte špičky, aby sa vám to nepodarilo. V uvedenej polohe zotrvať 10 až 30 sekúnd. Potom uvoľnite na 2 - 3 sekundy.

**Natiahnutie:** Vystrite nohy v kolenách a pomocou uteráka sa snažite pritiahnuť hornú časť trupu čo možno najnižšie ku kolenám. V uvedenej polohe zotrvať 10 až 30 sekúnd. Toto cvičenie pôsobí zároveň aj na sedacie svaly a ohýbače stehien.

### **Natiahnutie prsných svalov**

**Napnutie:** Predpažte a ruky pritlačte dlaňami k sebe tak silno, aby ste v prsnom svalstve pocítili napätie. V napnutí zotrvať 10 až 30 sekúnd. Potom uvoľnite.

**Natiahnutie:** Pristúpte k dverám a rukami sa opríte o ich bočný rám. Hornú časť tela zatlačte dopredu, aby ste v prsnom svalstve pocítili napätie (môžete sa na ruky jednoducho vyvesiť). V tejto polohe zotrvať 10 až 30 sekúnd.

### **Natiahnutie svalov plecného pletenca**

**Napnutie:** Pristúpte k dverám a rukami sa zaprite o hornú časť ich rámu. Silno zatlačte, akoby ste chceli vystrieť ruky v lakt'och. V uvedenom napätí zotrvať 10 až 30 sekúnd.

**Natiahnutie:** Pristúpte k rebrinám asi na vzdialenosť 50 cm a otočte sa k nim chrbtom. Urobte mierny predklon a snažte sa čo najvyššie uchopiť jednu z jej tyčí nadhmatom a pomaly urobte drep. Drep stupňujte až do tak hlbokéj pozície, aby ste v celom plecnom pletenci ucítili natiahnutie. V uvedenom napätí podobne ako v predchádzajúcich prípadoch zotrvať 10 až 30 sekúnd, po ktorých napätie uvoľnite a prejdite na ďalšie cvičenie.

### **Natiahnutie prednej časti ramena**

**Napnutie:** Pristúpte čelom k rebrinám a vo výške drieku uchopte podhmatom bicepsovým

úchopom jednu z jej tyčí. Snažte sa vykonať bicepsový zhyb a silno napnite bicepsy. Napätie udržiavajte 10 až 30 sekúnd a potom uvoľnite.

**Natiahnutie:** Vystreté ruky oprite zápästím (ich vnútornou stranou) o jednu z tyčí rebrín.

Tlačte rukami nahor a lakty sa snažte maximálne prepnúť. Napätie udržiavajte 10 až 30 sekúnd.

### Natiahnutie zadnej časti ramena

**Napnutie:** Pristúpte k rebrinám, otočte sa k nim chrbtom a do vzpažených rúk uchopte tyč rebrín spôsobom, akoby ste chceli vykonávať tricepsový zhyb v stoji. Snažte sa ruky vystrieť a napnite tricepsy. Napätie udržiavajte 10 až 30 sekúnd.

**Natiahnutie:** Zaujmite postoj, akoby ste chceli vykonávať tricepsové kľuky na okraji lavice.

Nohy si vyložte na podložku a spustite sa do dolnej polohy. V tejto polohe zotrvať 10 až 30 sekúnd.

Pokračujeme potom hlavnou časťou, ktorá je tvorená samotným tréningovým plánom, o ktorom sme už hovorili. Zvolené cviky za sebou cvičíme podľa programu, postupujeme najčastejšie od najviac oslabených veľkých svalových skupín k menším svalovým skupinám. Po celú dobu cvičenia hlavnej časti by nemala tepová frekvencia klesnúť po 120 tepov za minútu. Doba cvičenia sa v tejto fáze pohybuje od 40 – 60 minút.

## 2.7 Príklad cvikov jednotlivých svalových partií v podmienkach TU Zvolen

|               |                                              | Série | Opakovania |
|---------------|----------------------------------------------|-------|------------|
| <b>Prsia</b>  | Tlaky na rovnej lavičke                      | 4 – 5 | 8 – 12     |
|               | Tlaky na šikmej lavičke                      | 3 – 4 | 8 – 12     |
|               | Tlaky s jednorúčkou dole hlavou              | 4     | 10 – 12    |
|               | Pullover                                     | 4     | 10 – 12    |
|               | Peck-deck                                    | 4     | 10-12      |
|               | Rozpažovanie na rovnej lavici s jednorúčkami | 4     | 10-12      |
|               |                                              |       |            |
| <b>Chrbát</b> | Zhyby na široko alebo                        | 4     | 8 – 10     |
|               | Príťahy kladky na hrudník                    | 4     | 10-12      |
|               | Príťahy veľkej činky                         | 3 – 4 | 8 – 10     |
|               | Príťahy spodnej kladky                       | 3 – 4 | 10 – 12    |



|                |                                           |       |         |
|----------------|-------------------------------------------|-------|---------|
|                | Hyperextenzia                             | 3 – 4 | 10 – 12 |
|                | Mŕtvy ťah                                 | 3     | 8       |
|                |                                           |       |         |
| <b>Biceps</b>  | B. zdvihy veľkou činkou                   | 3 – 4 | 8 – 10  |
|                | B. zdvihy s jednorúčkami v sede           | 3 – 4 | 8 – 12  |
|                | B. zdvihy s jednorúčkami v sede striedavo | 3- 4  | 8-12    |
|                | B zdvihy na Scottovej lavici              | 3 – 4 | 8 – 12  |
|                | Izolované zdvihy jednorúčkami             | 3 – 4 | 10 – 12 |
|                | B. zdvihy s EZ činkou                     | 3 – 4 | 10 - 12 |
|                |                                           |       |         |
| <b>Triceps</b> | Tlaky na úzko                             | 3 – 4 | 8 – 10  |
|                | Kliky na bradlách                         | 3 – 4 | 10 – 12 |
|                | Francúzsky tlak                           | 3- 4  | 10- 12  |
|                | Stláčanie kladky                          | 3 – 4 | 10 – 12 |
|                | Zapažovanie jednorúčkami- Kickback        | 3 – 4 | 10 – 12 |
|                |                                           |       |         |
| <b>Nohy</b>    | Drepy                                     | 4 – 5 | 8 – 12  |
|                | Hackendrepy                               | 4     | 10-12   |
|                | Tlaky nohami – Legpress                   | 4     | 10 – 12 |
|                | Zakopávanie                               | 4     | 10 – 12 |
|                | Predkopávanie                             | 4     | 10 – 12 |
|                | Výpady s jednorúčkami                     | 3-4   | 10 - 12 |
|                |                                           |       |         |
| <b>Ramená</b>  | Zadné tlaky s veľkou činkou               | 3 – 4 | 8 – 10  |
|                | Upažovanie v stoj                         | 3 – 4 | 10 – 12 |
|                | Predpažovanie                             | 3 – 4 | 10 – 12 |
|                | Vzpažovanie                               | 3- 4  | 10 -12  |
|                |                                           |       |         |
| <b>Trapézy</b> | Krčenie ramien s jednorúčkami             | 4     | 10 – 12 |
|                |                                           |       |         |

|               |                                                          |       |         |
|---------------|----------------------------------------------------------|-------|---------|
| <b>Brucho</b> | Skracovačky na šikmej lavici                             | 3     | 20      |
|               | Predkopávačky s pokrčenými nohami                        | 3     | 20      |
|               | Šikmé skracovačky                                        | 3     | 20      |
|               | Predkopávačky s vystretými nohami                        | 3     | 20      |
|               | Sklápačky v sede na lavičke                              | 3     | 20      |
|               | Predkopávanie striedavo s vystretými a pokrčenými nohami | 3     | 20      |
|               |                                                          |       |         |
| <b>Lýtka</b>  | Výpony v stoj                                            | 3 – 4 | 10 – 15 |
|               | Výpony v sede                                            | 3 – 4 | 10 – 15 |
|               | Výpony na jednej nohe                                    | 3 - 4 | 10 -15  |

## 2.8 Príklady rozdelenia posilňovania svalových partií do týždenného programu pre pokročilých

| 1. Možnosť      |                              |
|-----------------|------------------------------|
| <b>Pondelok</b> | Prsia + Chrbát               |
| <b>Utorok</b>   | Brucho + Lýtka               |
| <b>Streda</b>   | Biceps + Triceps             |
| <b>Štvrtok</b>  | Brucho + Lýtka               |
| <b>Piatok</b>   | Hamstringy + Kvadricepsy     |
| <b>Sobota</b>   | Ramená + Trapéz + Predlaktie |
| <b>Nedeľa</b>   | Voľno                        |

| 2. Možnosť      |                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Pondelok</b> | Prsia + Chrbát                                      |
| <b>Utorok</b>   | Brucho + Lýtka                                      |
| <b>Streda</b>   | Biceps + Triceps + Predlaktie                       |
| <b>Štvrtok</b>  | Brucho + Lýtka                                      |
| <b>Piatok</b>   | Nohy + Ramená + Trapéz                              |
| <b>Sobota</b>   | Brucho + Lýtka / prípadne v sobotu lýtka vynechajte |
| <b>Nedeľa</b>   | Voľno                                               |

V záverečnej časti nezabúdame na potrebný strečing a kompenzačné cvičenia, ktorých význam spočíva v zlepšovaní kĺbovej pohyblivosti, zvyšovaní efektívnosti realizovať pohyb a odolnosti proti únave, udržiavaní pružnosti svalov a šliach, predchádzaní svalovej nerovnováhy, znižovaní svalového tonusu, prevencii proti svalovým úrazom a úrazom kĺbov, napomáha hypertrofii (nárastu) svalov.

## **2.9 Zásobník cvikov s anglickou terminológiou (podľa [www.zbodyfit.sk](http://www.zbodyfit.sk))**

### **Svaly hrudníka**

tlak v ľahu na rovnej lavičke s obojručnou činkou - *bench press*

tlak v ľahu na šikmej lavičke hlavou hore s obojručnou činkou - *incline bench press*

tlak v ľahu na šikmej lavičke hlavou dole, uhol 15-30° - *decline bench press*

tlak v ľahu na rovnej lavičke s jednoručnými činkami - *dumbbell bench press*

tlak v ľahu na šikmej lavičke hore hlavou, uhol 20-45° - *incline dumbbell bench press*

tlak v ľahu na šikmej lavičke hlavou dole, uhol 15-30° - *decline dumbbell bench press*

upažovanie v ľahu na rovnej lavičke s jednoručnými činkami - *dumbbell flyes*

upažovanie v ľahu na šikmej lavičke hlavou hore, uhol 20-45° - *incline flyes*

upažovanie v ľahu na šikmej lavičke hlavou dolu, uhol 15-30° - *decline flyes*

kľuky na bradlách s rovnakou výškou žrdí - *parallel bar dips*

protismerný pákový obojručný pohyb z upaženia pokrčmo do predpaženia pokrčmo v sede - *peck - deck*

pulover s obojručnou činkou v ľahu na lavičke - *barbell pullover*

pulover s jednoručnou činkou v ľahu naprieč lavičky - *dumbbell pullover*

pulover dýchací - *breathing pullover*

pulover v ľahu na lavičke s dvoma jednoručnými činkami naraz - *two dumbbell pullover*

protismerné obojručné sťahovanie kladky - *cable flyes - cable crossover*

### **Svaly chrbta**

zhyby na hrazde nadhmatom - *chins pronation*

prítáhy obojručnej činky v predklone, tzv. "veslovanie" - *barbell rowing*

predklony a vzpriamovanie s činkou – tzv. "mŕtvy ťah" - *deadlifts*

príťahy v sede cez spodnú kladku k pásu - *seated cable rows*

príťahy v predklone jednoručne nadhmatom - *one-arm dumbbell rows*

príťahy špeciálne upravenej obojručnej činky - *t – bar rows*

príťahy v sede cez hornú kladku nadhmatom - *lat machine pulldowns – pronated grip*

príťahy v sede cez hornú kladku k prsiam - *front rope pull-down*

príťahy v sede cez hornú kladku k hrudníku podhmatom - *lat pulldown – supinated grip*

príťahy v ľahu na bruchu na lavičke - *prone row*

príťahy v predklone jednoručne cez spodnú kladku - *one-arm cable rows*

dvíhanie nôh v ľahu na bruchu alebo dvíhanie trupu na extenznej lavičke dvíhanie pliec s jednoručnými činkami - *dumbbell shrugs*

## **Svaly deltové**

tlak obojručnou činkou spredu vo vertikálnej rovine - *barbell front press, barbell military press* – v stoji (*standing*), v sede (*sitting*)

tlak obojručnou činkou spoza hlavy v sede, stoji - *barbell press behind neck – sitting, standing*

tlak spoza hlavy v sede - *machine press behind neck*

tlak s jednoručnými činkami vo zvislej rovine v stoji, v sede - *standing, sitting dumbbell press*

upažovanie s jednoručnými činkami v stoji - *standing lateral raises, dumbbell side lateral*

predpažovanie povyše v stoji - *front dumbbell raises*

predpažovanie s obojručnou činkou v stoji - *barbell front raise*

upažovanie s jednoručnými činkami v sede a v predklone spod stehien - *sitting rear laterals*

upažovanie v stoji na kladke - *lateral raisee with cable, cable lateral*

upažovanie v predklone na kladke - *rear cable lateral, bent-over cable lateral*

upažovanie jednoručne v kľaku a v predklone cez spodnú kladku - *kneeling one-arm cable laterals*

príťahy rukoväte kladky protismerne obojručne sponad hlavy - *standing overheadcable laterals*

príťahy obojručnej činky v stojí k brade – vzpriamené veslovanie - *upright barbell rowing*

jednoručné upažovanie s činkou v ľahu na boku na lavičke - *one-arm lying dumbbell lateral raise*

jednoručné upažovanie v ľahu na boku na lavičke cez spodnú kladku - *one-arm lying lateral raise*

upažovanie s obojručnými činkami v predklone - *bent-over lateral raise – dumbbell bent laterals*

### **Svalstvo trapézové**

krčenie, dvíhanie pliec smerom hore s malými jednoručnými činkami - *dumbbell shrugs*

krčenie, dvíhanie pliec smerom hore s veľkou činkou držanou pred telom - *barbell shrugs*

### **Svaly ramena predná skupina /flexory – biceps/**

bicepsový zhyb s obojručnou činkou alebo s EZ tyčou v stojí - *standing barbell curl*

bicepsový zhyb s jednoručnými činkami v stojí alebo v stojí - *standing – sitting dumbbell curl*

bicepsový zhyb s jednoručnými činkami v sede, v stojí, začíname palcami nahor a končíme (vo vrchole pohybu) nadhmatom - *dumbbell screw sitting – standing*

bicepsový zhyb na šikmej lavičke s jednoručnými činkami - *incline dumbbell curl*

bicepsový zhyb v stojí, v sede s jednoručnými činkami alebo so špeciálnym rámom so zvislými úchytmi - *humer curl, palm-up curl*

bicepsový zhyb s obojručnou činkou v stojí, nadhmatom - *barbell reverse curl, barbell pronation curl*

bicepsový zhyb s obojručnou činkou v stojí podhmatom, široký úchop - *wide-grin barbell curl*

jednoručný izolovaný bicepsový zhyb s jednoručnou činkou v ruke s oporou lakťa o vnútornú časť stehna nad kolenom v sede v predklone - *one-arm, dumbbell concentration curl*

bicepsový zhyb s pomocným pohybom tela v stojí - *cheat curl*

bicepsový zhyb s oporou predlaktia o Girondovu lavičku - *preacher curl, scott curl*

bicepsový zhyb s oporou predlaktia o Girondovu lavičku obojručne - *machine preacher curl – Nautilus curl*

bicepsový zhyb v sede, v stojí s jednoručnými činkami striedavo - *zottma curl*

jednoručný izolovaný biceps. zhyb podhmatom v stojí cez dolnú kladku - *on-arm cable curl*

jednoručný izolovaný bicepsový zhyb v ľahu na chrbte cez hornú kladku - *lying cable curl*

### **Svaly ramena zadná skupina /extenzory – triceps/**

tricepsové extenzie v ľahu – francúzsky tlak obojruč, EZ-tyč - *EZ-curl bar, lying barbell triceps extension, lying french press*

tricepsové extenzie v stojí alebo v sede - *standing, sitting dumbbell french press, triceps extension*

tricepsové extenzie – francúzsky tlak v stojí, v sede - *standing, sitting one-arm dumbbell french press*

tricepsové extenzie do 45° uhla v ľahu s obojručnou činkou nadhmatom - *lying barbell triceps extension in 45 degree*

tlak na lavičke s obojruč. činkou úzkym úchopom nadhmatom - *close grip french press*

kluky na bradlách s rovnakou výškou žrdí, prsty k sebe - *triceps paralel bar dips*

tricepsové kluky – vzpor ležmo vzadu na lavičke, nohy oproti lavičke - *dips between benches*

tricepsové extenzie, obojručný tlak v stojí pred telom cez vrchnú kladku do priapaženia - *cable push-down, triceps pushdown, cable nressdown*

tricepsové extenzie cez hornú aj dolnú kladku spoza hlavy - *cable triceps extension, long pulley extension, pulley nushdown*

technika ako v predchádzajúcom, uchopiť lano s 2 koncami - *rope triceps extension, rope pulldown*

tricepsové extenzie, vystieranie predlaktia v predklone do vodorovnej polohy jednoručne s oporou druhej ruky o koleno - *triceps kickback*

tricepsový zhyb na špeciálnom prístroji - *nautilus triceps*

### **Svaly predlaktia**

klopenie zápästiami podhmatom s veľkou činkou - *barbell wrist crul*

klopenie zápästiami nadhmatom s veľkou činkou - *barbell reverse wrist crul*

otáčanie zápästím z podhmatu do nadhmatu a späť - *suoiation-pronation*

## Svaly brucha

sed ľah na šikmej lavičke hlavou dolu 45° uhol, pokrčené nohy - *decline 45-degree sit-up*

sed ľah na šikmej lavičke hlavou hore 45° uhol, ruky na prsiach - *decline twisting sit-up*  
príťahy pliec k panve na rímskej lavičke v sede, fixovať členky - *roman chair sit-up*  
v ľahu na žinenke krátke príťahy pliec k panve, ruky na prsiach - *regular abdominal crunch*

z kľaku príťahy pliec k panve s úchopom lana cez hornú kladku - *rope crunch*

v sede naprieč lavičky príťahy kolien, fixovaný trup podopretý - *sitting knee ups, v-ups, v-sit-up cross bench*

ľah na chrbte, prednožiť v 45° uhle, flexia v kolennom kĺbe - *reverse crunches*

vis na hrazde, prednožovať - *hanging leg raise*

krátke zdvihy trupu v ľahu na boku, ruky prekrížené na prsiach - *side crunches lying*

krátke zdvihy trupu na bohu na extenznej lavičke, upevniť členky - *side bend*

vytáčanie trupu s tyčou na pleciach, nepohybovať panvou - *standing, sitting bar twist*

metronóm – ľah na chrbte, prednožiť, rukami za hlavou pridržať oporu, spúšťanie dolných končatín - *lying leg side raise*

úklony trupu v stojí s jednoručnými činkami striedavo na obe strany - *standing side bend with dumbbell*

úklony proti odporu cez hornú kladku, rukoväť za hlavou držať - *cable side crunches*

## Svaly stehien

hlboký drep s obojručnou činkou na pleciach vzadu - *squat*

drep s obojruč činkou na pleciach spredu - *front squat*

drep s obojručnou činkou na pleciach vzadu, špičky von vytočené - *duck squat*

zo stoja spojného výpady jednonožne /trup vystretý/ - *lunges*

tlak nohami na prístroji, vodidlá pod 45° - *legpress*

vystieranie predkolenia v sede – extenzia proti odporu - *leg extension*

zakopávanie na prístroji v ľahu na bruchu – flexia proti odporu - *lying leg curl*

zakopávanie prístrojom v stojí s oporou predná časť stehna o podložku - *standing leg curl*

mŕtvy ťah s vystretými dolnými končatinami - *stif-legged deadlift*

unožovanie v stoji cez spodnú kladku jednonož - *hip abduction on pulley*

### **Svaly lýtka**

výpony na špičkách v stoji na prístroji - *standing calf raise*

výpony v sede na prístroji - *seated calf raise*

v predklone s opretými rukami so spolu cvičencom sediacim na dolnej časti chrbta - *donkey calf raise*

prinožovanie v stoji cez spodnú kladku - *hip adduction on pulley*



### 3 KANOISTIKA

Kanoistika a splav riek patrí k pevnej súčasťi vyučovania telesnej výchovy na TU vo Zvolene. V tejto časti práce sa preto zaoberáme základnými informáciami o kanoistike, stručnej histórii vo svete, bývalom Československu a v meste Zvolen. Taktiež ponúka náhľad do vyučovania predmetu kanoistika na TU vo Zvolene v minulosti aj v súčasnosti. Kapitola obsahuje aj základné druhy plavidiel používaných vo vodáckej turistike, charakteristiku vôd a odvetvia kanoistiky.

#### 3.1 Slovník termínov

**Dvojpádlo** – kajakárske pádlo (na každom konci žrde je upevnený list).

**Golier** – časť otvoru lode lemujúca celú jeho dĺžku; slúži na uchytenie krycej zásterky.

**Háčik** – člen posádky na C2 a P4 sediaci vpredu.

**Hlavica** – časť pádla upevnená na vrchnej strane žrde, umožňuje uchopenie pádla vrchnou rukou.

**Hrana valca** – hranica určujúca začiatok valca, prúd sa tu láme a vytvára väčší spád.

**Hrebeň valca** – hranica určujúca koniec valca, voda tu už začína z valca odtekať.

**Kajak** - pôvodne eskimácky čln vyrobený z koží, dnes ľahký športový čln prevažne krytý a poháňaný dvojpádlom. Používa sa pre rýchlostnú kanoistiku, zjazd na divokých vodách, vodný slalom a turistickú kanoistiku. Medzinárodné označenie K1, K2, K4 (číslo znamená počet členov posádky).

**Kanoe** – pôvodne ľahký indiánsky čln vydlabaný z kmeňa stromu, dnes športový čln poháňaný pádlom. Používa sa v rýchlostnej kanoistike, zjazde na divokých vodách i vodnom slalome. Medzinárodné označenie C1, C2, C5, C7. Okrem pretekárskych lodí. existujú aj. turistické lode väčšinou pre dvojice. Pôvodný typ dĺžky 520 cm s rovnou alebo len málo zdvihnutou líniou kýlu bol vhodný pre jazdu na širokom toku, kde neprekážala menšia ovládateľnosť. Po výstavbe priehrad prešli aj vodní turisti na menšie a divokejšie toky, a preto sa dnes aj v turistike uplatňujú kratšie lode slalomového typu.

**Korma** – zadná časť lode (zadná polovica).

**Kormidlovací záber** – záber slúžiaci na úpravu smeru jazdy.

**Krycia zásterka** – súčasť vybavenia kanoistu zabraňujúca vniknutiu vody do lode; jeden jej koniec je spojený s loďou, druhý s telom kanoistu. Vodáci ju nazývajú „špricka“.

**Nájazdový záber** – posledný záber pred rozhraním pri nájazde do prúdu.

**Odhodenie vody** – nabratie vody na list pri jeho vyťahovaní z vody.

**Paluba** – vrchná časť lode; jej súčasťou sú zväčša otvor a golier.

**Pevná ruka** – ruka držiaca žrd' kajakárskeho pádla pevne (vytočením zápästia určuje polohu natočenia listov).

**Pramica** – loď s plochým dnom. Pre rekreáciu a rybárstvo sa používajú pramice s veslami, ktoré sú kovaním zapustené do lubu lode, veslujúci sedí chrbtom ku smeru jazdy. Na športovej pramici sa sedí v smere jazdy a pádluje sa kanoistickými pádlami. Pramica môže byť drevená (z dosiek o sile min. 25 mm, staršie typy) a jej profil má tvar dohora sa roztvárajúceho širokého U. Prv sa pramica používala na pretekánie mládeže, dnes už len na turistiku a branné preteky. V súčasnosti sa vyrába zo sklolaminátu, polyesterových a epoxidových živíc a iných umelých materiálov v rôznych kombináciách.

**Prova** – predná časť lode (predná polovica).

**Rozhranie** – hranica medzi prúdom a protiprúdom.

**Ťažná ruka** – spodná ruka vo fáze ťahania pri zábere vpred (vrchná ruka pri zábere vzad).

**Tlačná ruka** – vrchná ruka vo fáze ťahania pri zábere vpred (spodná ruka pri zábere vzad).

**Traverz** – prejazd lode (z jednej strany rieky, prúdu, valca na druhú).

**Valec** (vodný valec) – tvorí sa za prekážkami na dne, cez ktoré sa prelieva prúd, ktorý je následne brzdený (najčastejšie hlbšou, pomalšie odtekajúcou vodou) a vracia sa proti prúdu, ktorým je znovu strhávaný.

**Voľná ruka** – ruka držiaca žrd' kajakárskeho pádla voľne (to znamená, že v nej žrd' možno otáčať).

**Výjazdový záber** – posledný záber pred rozhraním pri výjazde z prúdu.

**Záber cez ruku** – záber spodnou pažou na opačnom boku lode, ako je normálne vykonanie záberu.

**Zadák** – člen posádky na C2 a P4 sediaci vzadu (väčšinou je zodpovedný za riadenie a kormidlovanie lode).

**Žrd'** – časť pádla, na ktorej je upevnený list a hlavica (pri dvoj pádle listy).

### 3.2 História a vývoj kanoistiky

Vo vikingských ságach z 11. a 12. storočia sú zmienky o kajaku, a to konkrétne v povesti o bohu vojny Odinovi. Ten sa na črne podobnom kajaku pohyboval po moriach i medzi kryhami. Jedná sa o najstaršie písomné správy o kajaku.

Najstaršie správy o jazde na kajaku v strednej Európe sú z českých krajov. Prvým českým kajakárom bol pravdepodobne rytier Ján Zachař z Pašiněvsi. Z ciest po krajinách severnej Európy (Škandinávia, Laponsko) si priviezol eskimácky kajak, ktorý používal k rybolovu a „turistike“. Dokonca bol kajakár s pádlom znázornený v jeho erbe. V literatúre sa stretávame so zmienkami o eskimáckych kajakoch u Dána Claudia Clava, ktorý popisuje život v Arktíde okolo roku 1425.

V Európe sa stretávame s kajakom až v 19. storočí v Anglicku, odkiaľ sa postupne rozširoval po celom kontinente. Najskôr k rekreačným, neskôr i ku športovým účelom. Najväčším propagátorom vodnej turistiky bol londýnsky Škót McGregor, ktorý sa na svojich obchodných cestách po Severnej Amerike nechal inšpirovať indiánskymi kanoe, eskimáckymi kajakmi a postavil drevenú loď nazvanú „Rob Roy“. Loď nemala prehnutý tvar, bola v kýle narovnaná a tým vznikla stabilná, ale neobratná loď. S touto loďou absolvoval niekoľko dobrodružných a propagačných výprav po celej Európe, pri ktorých zožal veľký úspech.

Veľká obľuba využívania kajakov a kanoe k rekreačným účelom viedla k vzniku prvých kanoistických klubov. V roku 1866 v Anglicku vzniká prvý európsky kanoistický klub a to „Royal canoe club – Kráľovský kanoistický klub“. Následne vznikali kluby v Nemecku, Francúzsku a ďalších krajinách.

Vznikom národných športových zväzov zaoberajúcich sa kanoistikou narastá počet športových súťaží. V roku 1923 sa vo Švédsku (Göteborg) uskutočnili prvé významnejšie medzinárodné kanoistické preteky. Bol to jeden z podnetov založiť medzinárodnú organizáciu, ktorej úlohou by bolo koordinovať a propagovať túto veľmi atraktívnu športovú disciplínu. Stalo sa tak v roku 1924, keď v Kodani bola založená medzinárodná kanoistická federácia – Internationale Repräsentantenschaft des Kanusportes – IRK. (Junger 2002)

Vývoj kanoistiky na Slovensku úzko súvisí s vývojom v Čechách. V Českej republike sú prvé záznamy o kajaku z 15. storočia, prvý kajak bol privezený zo Škandinávie. V roku 1875 bolo od Angličanov získané prvé kanoe, na ktorom boli zjazdené viaceré české a slovenské rieky.

V roku 1893 vznikol krúžok vodných turistov pri ČYC (Český Yacht Club). Jeho zakladateľom bol Jozef Rossler-Ořovský a činnosť krúžku bola zameraná na rekreačnú a turistickú činnosť. V roku 1910 kúpil niekoľko ďalších kanoe a vznikol oddiel vodných turistov pri Vysokoškolskom športe v Prahe. V roku 1912 založil Ořovský pri ČYC oddiel vodných skautov a v roku 1913 sa podieľal na vzniku Českého zväzu kanoistov a vodných turistov.

V júni 1924 sa zväz stáva členom Medzinárodnej kanoistickej federácie a v roku 1926 sa mení jeho názov na Zväz kanoistov Republiky Československej. V roku 1928 sústreďuje 18 klubov.

V roku 1927 vychádza „Kilometráž českých riek“ – prvý český vodácky sprievodca a v roku 1931 vydáva slovenský autor Úlehla prvú vodácku príručku Dolu Váhom. Prvá vodácka mapa Vltavy bola vydaná v roku 1938. V tomto roku boli usporiadané aj prvé kurzy určené pre vedúcich vodnej turistiky. V roku 1947 je v Československu už 46 klubov, z toho len 9 na Slovensku (Demetrovič, 1988).

Na Slovensku bol založený prvý kanoistický oddiel v roku 1924 z druhého oddielu skautov v Bratislave, neskôr dostal názov Dunajčik – klub vodných športov. V roku 1932 postavil Kajak klub Bratislava lodenicu na ľavom brehu Dunaja, o rok neskôr vznikol pri KČST (Klub československých turistov) vodácky oddiel (neskôr Tatran Bratislava), ktorý si v roku 1935 tiež postavil samostatnú lodenicu. Na Slovensku bola kanoistika najmä na začiatku zameraná na turistiku a splavovanie domácich a zahraničných riek. Pretekárska činnosť sa začala rozvíjať až po roku 1945. (Bence – Bobula - Zbiňovský, 2007)

### 3.3 Vodáctvo v meste Zvolen

Vodné športy a vodácka turistika vo Zvolene a jeho okolí sú dlhoročne prepojené na Technickú univerzitu vo Zvolene, cez niekdajšiu Katedru telesnej výchovy a športu, terajší Ústav telesnej výchovy a športu a klub TJ Slávia TU Zvolen. Pre študentov je zabezpečená rekreačná vodácka turistika a v rámci klubu sa vychovávajú vodný slalomári pre vrcholový šport. Vzorovým príkladom je zvolenská rodáčka Elena Kaliská, dvojnásobná olympijská víťazka, ktorá je odchovankyňou zvolenského klubu.

„Vodácke aktivity v meste siahajú do 20. a 30. rokov minulého storočia, kedy pôvaby Hrona objavili predovšetkým vodáci z Čiech. Boli to jednak turisti, ktorí pricestovali na Slovensko s úmyslom splaviť túto rieku, jednak štátni zamestnanci, služobne vyslaní z Čiech do Zvolena. Organizovaná forma, pravda, ešte neexistovala, ale vodáctvo si získavalo aj domorodcov – napr. starý otec zakladateľa branného vodáctva Jána Miškoviča niekedy v rokoch 1934 až 1936 odkúpil od Čechov turistické kanoe za 60 korún, ktoré sa im nechcelo vlakom dopravovať domov a sám príležitostne po Hrone jazdil. A takých príkladov by sa akiste našlo viacero.

Impulz k organizovanosti vzišiel z čias pôsobenia KSTL, ktorý mal po oslobodení oddiel vodáctva. Treba zdôrazniť, že v 50. rokoch sa formovali kolektívy – kluby, ktorých činnosť zastrešovala buď telovýchova, alebo Zväzarm. Po telovýchovnej linke sa mu začali venovať v Sokole Železničari roku 1952, kedy vodákov zaradili do turistického oddielu. Jeho rozkvet sa začína hneď rokom 1953 v TJ Lokomotíva vytvorením samostatného vodáckeho oddielu. Priekopníkmi tejto športovej aktivity sa stali Ján Pliešovský, Ján Bartoš, Jozef Beran. M. Izák, dr. Krahulec, Jozef Drdoš, J. Skácel, Ing. Ján Schmidt, Ivan Brocko a Ing. Štefan Hlinický. Prvým predsedom oddielu sa stal Drdoš a okamžite po jeho vzniku debutovali Zvolenčania na pretekoch o Pohár SNP v Banskej Bystrici. Za lodenicu im slúžili priestory v cípe medzi kanálom (ktorý vybudovali pre potreby fabriky na plech ako energetický zdroj) a Hronom. Na vodný slalom súžila časť kanála na Unionke, na hladké trate zasa jeho časť vyššie, pod haťou. Unionka bola dejiskom majstrovstiev Slovenska v slalome v roku 1955, pričom Beran na nich skončil štvrtý a začínajúci oddiel v ich zorganizovaní obstál na výbornú. Od tejto sezóny do Zvolena z B. Bystrice na dlhé obdobie presídlil Pohár SNP a už sa to „nabaľovalo“.

Už v ďalšej sezóne sa vtedy najlepšie – Sýkora, Dianiš a Mikula – dostali do reprezentácie, keď ako dorastenci sa Sýkora s Mikulom stali majstrami Slovenska. V roku

1958 sa majstrom Slovenska v K1 stal aj Stachera (vodu začal čeriť len dva roky predtým) a v C1 opäť Sýkora, ktorý, tak ako v C2 Mikula s Dianišom, dobyl aj titul majstra ČSR. toto kvarteto bolo v merku na MS v Ženeve, žiaľ, do nominácii sa nik z nich nezmestil. To už oddiel oprávnené považovali za špičkový, veď týmto pretekárom dobre sekundovali Skácel, Sciranka, Baláž, Grieger, Krakovský a ďalší. A to bola sila! V roku 1959 sa Stachera stal majstrom ČSR v K1. Nečudo, že sa Zvolenčania rýchlo dostali do povedomia vrcholných zväzových štruktúr a už v tomto období sa tunajšia trať „Na kanáli“ stala dejiskom čs. šampionátu. Bolo to v čase, kedy sa ťažisko čs. vodáckeho športu pozvoľna presúvalo na Slovensko, k čomu mierou vrchovatou prispievali Zvolenčania. A to sa ešte roku 1957 konštatovalo, že možnosti oddielov v Trenčíne, Žiline, Komárne, Starej Turej a Zvolene našim využiť lepšie, nakoľko vraj v týchto mestách na rozdiel od Bratislavy dovtedy pretekári nedorástli na vyššiu úroveň... Ale už vtedy bol predovšetkým Tibor Sýkora výraznou individualitou, čo dokumentoval roku 1961 v Drážďanoch ziskom titulu majstra sveta v 3 x C1 spolu s Pollertom ml. a Pospíchalom. Stojí za zmienku, že triumfoval na vlastnoručne zhotovenej lodi, vážiacej len 12 kg, teda o polovicu ľahšej, než mala konkurencia. Sýkora sa zaradil k takým popredným čs. pretekárom a staviteľom lodí, k akým patrili Jirásek či Beneš. Už v tých časoch teda reprezentanti Lokomotívy vozili z čs. i slovenského šampionátu jeden primát za druhým a patrili k najlepším v republike. Popritom stačili usporadúvať vlastné podujatia, o.i. Izákov memoriál v zjazde a slalome na Hrone. V roku 1962 sa stali majstrami Slovenska družstiev a na čs. šampionáte skončili šiesti. V Slávii VŠLD sa od roku 1964 prihlásil o slovo ďalší vodácky oddiel, pravdaže, najprv v rámci povinnej výučby, aby sa časom vypracoval medzi najlepšie v TJ. Na starosť si ho zobrali známe osobnosti vysokoškolského športu P. Gereg, V. Hollý, A. Krakovský a J. Stachera. Hneď v nasledujúcom roku sa Mikušová stala majsterkou Slovenska v zjazde. Ešte výraznejším rukopisom sa predstavila nová generácia po roku 1965, v ktorom získala sedem titulov dorasteneckých majstrov ČSSR. V sezóne 1966 bolo družstvo LB suverénom vodáckej ligy v konkurencii NHKG Ostrava, Slávie VŠDS Žilina a Slávie UK Bratislava a na 4. ročníku Zvolenského zjazdu a slalomu dokázali domáci pretekári ukoristiť až 14 prvých miest! Dúbravská, Jelen, Stachera, Porubská, Slašťan, Béla, Porubský, Bélová, Dianiš, to je výber z mien, ktoré vtedy nekompromisne čerili nielen vodu Hrona. A nielen vodu. Na jedných pretekoch v Děčíne avizoval tamojší hlásateľ štart zvolenskej lode v C2 takto: „Na štarte je pripravená zmiešaná dvojica Béla z Lokomotívy a Porubský z Bučiny Zvolen...“ apropó, títo dvaja slalomári sa ako dorastenci stali vicemajstrami ČSSR. Pripomeňme, že Karol Béla (1945) zostal brandži verný aj po skončení aktívnej činnosti. O roku 1974 je činný

funkcionársky, najprv v OV ČSZTV, následne od roku 1991 ako vedúci správy majetku a telovýchovných zariadení TJ Lokomotíva a sekretár ŠVK Lokomotíva, a od roku 1997 ako referent športov ObÚ SZTK a predseda OZTK. Čs. šampión Ivan Mikula sa stal v rokoch 1967 – 1972 reprezentačným trénerom juniorského tímu ČSSR, v ktorom nechýbali viacerí Zvolenčania. V tom čase si členovia oddielu svojpomocne vybudovali lodenicu na sútoku Hrona a kanála, takže k dispozícii boli dve základne. Pre úplnosť, v roku 1969 reprezentovali našu vlasť aj Porubský, Jelen a Dúbravská.

Na Sýkorovú úroveň sa dostal najmä Stachera, ktorý si na svoje konto pripísal troje MS v kajaku. Po absolvovaní vojenčiny v Dukle Běchyne, kde získal trénerskú kvalifikáciu, prešiel z LB do konkurenčnej Slávie VŠLD. Existencia dvoch špičkových oddielov bola dlho na prospech, ba v LB sa tradovalo, že „čo dobré vychováme my – oni cibria na majstrov“. A ešte akých! Spomeňme skvelého Mariána Havlíčka, lebo aj on začal v LB a na olymionika vyrástol v Slávii. Už roku 1971 štartoval po boku svojho trénera Stacheru na MS, pričom v slalome skončil na 17. mieste a zjazd nedokončil. Cenné skúsenosti sa však vtedy poslucháčovi VŠLD zišli o rok neskôr na OH v Mníchove. Napriek tovarišskému veku dostal možnosť štartu už aj preto, že sa dovtedy mohol pochváliť siedmimi titulmi dorasteneckého majstra ČSSR z rokov 1969 – 1971, ktoré vydobyl pre oddielové farby v slalome, zjazde a hliadke a seniorským titulom v hliadke spolu so Stacherom a Matušíko (1972). V Mníchove v konkurencii 37 kajakárov absolvoval prvú jazdu mladícky riskantne, nazbieral 140 trestných bodov a navyše poškodil loď. Nedeprimovaný 23. miestom dosiahol v druhom kole najrýchlejší čas a konečné 6. miesto bolo jeho skvelým úspechom. Ohromný športový rozlet a niť jeho života, žiaľ, pretrhol krutý osud – v olympijskom roku deň pred Silvestrom zahynul na lyžiarskej túre v Nízkyh Tatrách pod Prašivou... Jeho pamiatku si zvolenský vodáci od roku 1973 každoročne pripomínajú Memoriálom Mariána Havlíčka.

Paletu úspechov rozšírila titulom majstra Československa v slalome dorastenka Patočková (Slávia) v roku 1975, ktorým si vyslúžila miesto v čs. juniorskej reprezentácii. O rok nato sa blysol iný mladík vo farbách LB. M. Spodniak získal titul majstra ČSSR i SSR v K – 1 v zjazde. S Chebeňom a Patočkovou si úspešne počínal aj na Pohári oslobodenia Zvolena, ktoré vtedy organizačne pripravila TJ LB. Majstrami Slovenska i ČSSR sa stali tiež Sprocková, Stacherová a Gáborík. V každom prípade dva oddiely na takej vysokej úrovni, tým sa tých časoch nemohlo pýšiť veľa miest! A dokonca dostali tretieho do partie. V roku 1977 k nim totiž pribudol oddiel vodného slalomu pri tunajšej VTJ. Stalo sa tak na podnet slovenského zväzu tohto športu a podstatnou mierou sa pod jeho vytvorenie podpísal I. Mikula. Oddiel získal štatút s vyššou výkonnosťou, pravda, nedosiahol úroveň dvoch

miestnych rivalov. Jeho členovia však trénovali spoločne s vodákmi LB a Slávie na Hrone a obsadzovali prakticky všetky súťaže v rámci Slovenska či Československa. do VTJ prichádzali nádeje najmä zo Žiliny, Lipt. Mikuláša a Zvolena, ich počet bol však limitovaný, keďže oddiel tvorilo maximálne desať vojakov.

Niet pochyb, že z hľadiska rozvoja tohto športu v meste prospelo zlepšenie podmienok, predovšetkým vybudovanie lodenice pri rieke a umelého kanála. Pravda, nič sa nerobilo ľahko, o to viac, že tento šport si vyžaduje zvýšené nároky na dopravu (pre ilustráciu: v roku 1989 bol rozpočet oddielu len 115 tisíc korún) a nejednu cestu do zahraničia, ubytovanie, ba ja materiál s výstrojom si pretekári hradili z vlastného vrecka. Hrubá stavba lodenice musela byť preto zakonzervovaná vari na päťročné obdobie, aby ju nakoniec v roku 1977 odovzdali do užívania v náležitom stave. Najprv ju budovali v rámci akcie Z, potom podala pomocnú ruku KTV VŠLD s jej vedúcim dr. Jánom Golianom, CSc. a pedagógom a vtedy hlavným trénerom oddielu dr. Jánom Prachárom. Lodenica s kompletným sociálnym zariadením, posilňovňou, klubovňou, priestormi pre kajaky a kanoe, pričom vodákmi bola spravidla k dispozícii ešte telocvičňa VŠLD, to bol naozaj silný impulz k ďalšiemu rozmachu. Úspechy vodákov od Hrona sa zákonite hromadili, aj keď v ťažkom období oddielu Slávie VŠLD v roku 1983 po zrušení tréningového strediska mládeže bolo treba poriadne zaťat' zuby. Stará, 400 m dlhá trať na hati na Hrone, dookola aj so šľajšnou, ako vodáci hovoria traťovému zlomu, s úrovňou vody ideálnou pre preteky, bola svedkom nejedného úspechu tunajších aktérov, avšak koncom 80 – tých rokov jednoducho dozrel čas na umelecký kanál, ktorý situovali do starého koryta Hrona.

Jednotlivé generácie vodákov sa prezentovali kvalitnými výsledkami i na európskych súťažiach juniorov. Od roku 1986 sa v dvojročných intervaloch konajú juniorské MS a hneď v ich premiére v Spittale bol kanoista Gajdoš desiaty a v roku 1988 v Seo de Urgel patrilo kajakárske Kaliskej 8. miesto. V tej istej sezóne boli junióri Slávie na čs. majstrovstvách vôbec najúspešnejším oddielom, navyše Kaliská s Bednárikom triumfovali v 15. ročníku Halíčkovho memoriálu. Sezónu predtým sa Kaliská stala juniorskou majsterkou ČSSR v zjazde i slalome a Drugda bol strieborný. Popri Prachárovi nechávali vtedy výraznú pečať na kvalite prípravy tréneri Ľuboš Giertl, Imrich vida, Ing. Miroslav Chebeň a MUDr. Dušan Hric. Svedčí o tom skutočnosť, že v období decénia 1983 - 1993 nevynechali Zvolenčania zo Slávie VŠLD ani jedny majstrovstvá sveta! Kanoista Imrich Vida (03.04.1964) bol v roku 1983 v slalome strieborný na M – ČSSR a na MS skončil 27. a potom bol 31. o štyri roky neskôr, kedy mu 35. miestom sekundoval aj kajakár Peter Slašťan (24.11.1963) V sezóne 1988 obsadil Vida vo Svetovom pohári 12. miesto. V roku 1989 cestovali dvaja Zvolenčania



na MS do Bloomingtonu v USA na vlastné náklady. Kanoista Vladimír Vala (12.04.1963) do Zvolena prišiel za manželkou z Prahy) striebornou medailou v zjazde položil bodku za úspešnou sezónou (získal aj 2. miesto vo Svetovom pohári), pričom od víťazného Jelenca (Juh) ho delilo len 5,77 sek. tento výsledok platí za druhý najväčší úspech zvolenského vodáctva. Mimochodom táto skutočnosť ako aj Slašťanovo 4. miesto v hliadke, 56. miesto zo slalomu a 39 priečka zo zjazdu zrejme donútila kompetentných k dodatočnému preplateniu leteníek! Zbierku vavrínov rozšírila roku 1990 Kaliská. Na 3. MS juniorov vo Švajčiarsku bola v individuálnej súťaži štvrtá a spolu s Plavjanikovou a Pavelkovou ju po pretekoch hliadok 3 x K1 dekorovali striebrom O rok nato si Vala brúsil na šampionáte v Boveci (Juh) zuby na medailu, musel sa však uspokojiť s individuálnym šiestym a potom piatym miestom zo súťaže hliadok (so Slúčikom a Babničom). Vala sa stal v roku 1992 víťazom Svetového pohára a korunoval tak gradujúcu krivku výkonnosti. Elena Kaliská takisto bez debaty patrí do galérie laureátov ako dlhoročná reprezentantka, účastníčka Európskeho a Svetového pohára a OH v Atlante 1996, hoci už ako členka KTK L. Mikuláš, kam prestúpila zo Slávie TU v roku 1993. Z ďalších si úspešne počínali Erich a Michal Bednárikovci, O. Lejsalová, Drugda, Stacherová a iní.

Aj keď v 90 – tých rokoch pribudol k slávistom, ktorých viedol dlhoročný úspešný tréner a činovník dr. Ján Prachár, konkurenčný KK (Kajak klub) Zvolen zásluhou J. Stacheru, ťažisko práce sa voľky – nevoľky presunulo na výchovu mládeže. Spoločenské i ekonomické zmeny mali totiž za následok utlmenie rozvoja tohto úspešného športového odvetvia, ako aj narušenie vzťahov, ústiacich zavše až do žabomyších sporov. Havlíčkov a Slašťanov memoriál v roku 1996 sa v dôsledku neurovnaných vzťahov ako aj rozbitej šlajsne na Hrone jednoducho neuskutočnil. Čo je horšie, dôsledky sa prejavili v odchode najlepších za lepšími podmienkami. Vala sa v roku 1994 pobral za svojim úspešným kolegom Slúčikom do Žiliny, Kaliskú sme už spomenuli a ďalší ich nasledovali. Napriek tomu tu stále vyrastali nové a nové nádeje. Kajakár Marek Vojtek reprezentoval v roku 199 na ME v Boveci, kde skočil 31. v K1 a 8. v hliadke 3 x K1, a s ďalším slávistom Martínom sa medailovo prezentovali na Žilinských zjazdoch a ďalších prestížnych podujatiach. V sezóne 2001/2001 funkcionársky viedol oddiel Slávie TU Peter Slašťan a jeho pýchou sa stala mladá generácia juniorských reprezentantov SR Mahút s Marcínom sa v roku 2000 v Taliansku stali majstrami sveta v hliadkach, čo im vynieslo primát v rebríčku najúspešnejších športovcov okresu Zvolen za daný rok. O sezónu nato získali na ME v zjazde na divokej vode opäť v hliadkach striebornú medailu a spolu s Hudecovcami dobre reprezentovali Slovensko na juniorských ME v Čunove.

V 50. rokoch minulého storočia začali na Slovensku vznikať pod garanciou Zväzarmu vodácke kluby zamerané na branný vodácky viacboj. Išlo o disciplínu pozostávajúcu z plavby na 5 – člennej pramici P5 (vtedy drevenej), plávania na 50 a 100 m, streľby zo vzduchovky alebo malorážky a hodu granátom. Od roku 1957 pracoval vo zvolenskom Zväzarme Klub branného vodáctva, ktorý mal lodenicu v rodinnom dome vo vlastníctve Zväzarmu na ul. 29. augusta (od Finkovej kúrie k bývalým Jegorovovým kasárňam). Zakladajúcimi členmi boli Milan Hybský a Iva Šípoš, ku ktorým sa pridali Karol Cimra, Juraj Svoreň, Bedrich tichý – Frico, Ján a Katarína Zárubovci, Ján a Pavol Slovákovi a ďalší. Klub istý čas spolupracoval so ZOZ Bučina, vďaka čomu mohol skladovať lode a materiál v bučinárskych objektoch. Vlastnil malé športové plachetnice a veľké motorové pramice, určené na prevoz asi 20 ľudí po Môťovskej priehrade. Členovia si sami vyrábali kajaky a kanoe a nechýbali na splavoch domácich či zahraničných riek alebo na otvorených pretekoch so slalomármi. Napríklad tichý – Frico sa roku 1962 zúčastnil plavby TID z Bratislavy do Belehradu a o rok neskôr z Linca do Bratislavy. Žiaci z tohto klubu sa v tom čase dvakrát zúčastnili majstrovstiev Československa v brannom vodáctve. Členovia využívali vojenské gumené člny na jazdenie na vlnách, inými slovami už vtedy pestovali dnes tak populárny rafting. V rokoch 1962 – 1963 sa klub presťahoval do nových zväzarmovských priestorov na ul. Dukelských hrdinov, no táto zmena priniesla postupné utlmenie činnosti a roku 1966 zánik klubu.

V roku 1979 zväzarmovský Klub športového potápania Calypso zaradil do svojej činnosti branné vodáctvo na základe požiadaviek ústredia Zväzarmu. Klub bol vybavený pretekárskymi laminátovými pramicami a od roku 1981 absolvovali Ján Miškovič, Ladislav Fekiač a Ján Vácha školenia trénerov a rozhodcov branného vodáctva, ktoré však aj napriek tomu ešte vo Zvolene neožilo.

V roku 1985 zorganizovala VII. ZŠ Sekier v spolupráci s ODPM letný splav 20 žiakov po rieke Hron, na ktorom došlo k dohode o vytvorení brannovodáckeho oddielu Klubu športového potápania a branného vodáctva Calypso. Do jeho čela sa ako vedúci a tréneri postavili Mária Oklepková (bývalá výborná slalomárka pod menom Porubská) a Ján Miškovič. Okamžite sa rozvinula tréningová činnosť na Môťovskej priehrade v lodenici ODPM, ktorá vyústila roku 1986 do účasti dvoch žiackych osádok na M – SSR v Bratislave. Druhé a štvrté miesto pri debute bolo veľkým úspechom a potvrdením životaschopnosti koncepcie tohto športu, ktorý sa po 16 rokoch existencie vyvinul v terajší Klub vodných športov Zvolen a prerástol do olympijského športu – rýchlostnej kanoistiky.

V prvej etape existencie tohto klubu získali jeho pretekári v P5 celkom 5 čs. a 16 slovenských titulov. Ocenením jeho práce bolo usporiadanie majstrovstiev SR vo vodáckom

viacboji – ktorý zastrešuje Zväz vodáctva a raftingu pri Združení technických a športových činností (ZTŠČ) SR – a to v rokoch 1988, 1990 a 1996 ako aj medzinárodných majstrovstiev Čiech, Moravy a Slovenska v roku 1997. To už v čase, kedy sa jeho reprezentanti zúčastňovali aj Slovenského a Európskeho pohára v raftingu. KVŠ Zvolen bol vlastne prvým na Slovensku, ktorý sa začal zaoberať športovým raftingom. Z úspechov vo viacboji vypichnime výsledky na medzinárodných pretekoch v júni 2000 na Malom Dunaji, keď muži (Porubský, Slančík, Sliacky, Senko, Hanes) skončili druhí a starší i mladší žiaci na 1. mieste. Na majstrovstvách Slovenska v Trenčíne si umiestnenia takmer navlas zopakovali – muži tretí, starší žiaci a mladšie žiačky súťaž vyhrali.

Môťovská priehrada sa ešte roku 1959 stala dejiskom slovenského šampionátu v rýchlostnej kanoistike. Účastníci boli ubytovaní v meste a na preteky dopravovali lode proti prúdu Slatiny na vodnú plochu priehrady, v susedstve ktorej boli vtedy len lúky, polia a lesy, keďže sídlisko Sekier vyrástlo až na prelome 60. a 70. rokov. Na pravom brehu pri hrádzi stála budova požičovne člnov a chata podniku Bučina bola vo výstavbe. Na túto udalosť nadviazal po rokoch KVŠ orientáciou na rýchlostnú kanoistiku, pričom premiéru si odbil roku 1999 na pretekoch v Komárne. Odvtedy pravidelne štartuje v Slovenskom pohári žiakov, na majstrovstvách SR a ďalších podujatiach, z ktorých si prvých troch rokoch priviezol dve zlaté, štyri strieborné a dvadsať bronzových medailí. Samozrejme, je členom Slovenského zväzu rýchlostnej kanoistiky a od školského roku 1996/97 disponuje Školským športovým strediskom pri VII. ZŠ. Klub má ambície a predpoklady na ďalší organizačný a výkonnostný rast a aj preto Ján Miškovič v roku 2001 predložil kompetentným miestam štúdiu na realizáciu pretekov v rýchlostnej kanoistike ako olympijskom športe na vodnej nádrži Môťová. Tá vyhovuje parametrami tak, aby sa na nej dali postaviť olympijské trate na 500 a 1000 m.

K najlepším zverencom Miškoviča a Oklepkovej sa zaradili Porubský, Jánoš, Vojtko, Ďurica, Gonda, Lupták, Flašík, Schwartz, Valúch, Ertl, Sádovský, Chovaculiak, Pauč. Nádejnými predstaviteľmi najnovšej generácie rýchlostných kanoistov sú Slančík, Kohút, Votýpka, Marcinek, Kiszelyová, Mileš, ktorých čas akiste ešte len príde.

Klub bol v roku 1990 jedným zo spoluzakladateľov Zväzu vodáctva a pobytu v prírode SR, v súčasnosti Zväzu vodáctva a raftingu ZTŠČ SR. Ako právne organická súčasť KŠP – a BV Calypso skončil v roku 1992, kedy získal vlastnú právnu subjektivitu občianskeho združenia pod názvom Klub vodáctva a pobytu v prírode. Ten s v roku 1998 zmenil na Klub vodných športov Zvolen. V období rokov 1985 – 2001 registroval celkove 246 členov.“ (Benuška-Grznár, 2002)

### **3.4 Výučba vodných športov na TU Zvolen**

Vodné športy a vodácka turistika vo Zvolene a jeho okolí sú dlhoročne prepojené na Technickú univerzitu vo Zvolene, cez niekdajšiu Katedru telesnej výchovy a športu, terajší Ústav telesnej výchovy a športu a klub TJ Slávia TU Zvolen. Pre študentov je zabezpečená rekreačná vodácka turistika a v rámci klubu sa vychovávajú vodný slalomári pre vrcholový šport. Vzorovým príkladom je zvolenská rodáčka Elena Kaliská, dvojnásobná olympijská víťazka, ktorá je odchovankyňou zvolenského klubu.

Tradícia vodných športov (slalom a zjazd na divokej vode, rýchlostná kanoistika, vodácka turistika) vo Zvolene mala a má od päťdesiatych rokov minulého storočia úzku spätosť s riekou Hron a Môťovskou priehradou.

Na Hrone vyrastalo množstvo talentovaných slalomárov a zjazdárov, z ktorých sa postupne stávali reprezentanti. ČSR a SR. Výpočet by bol siahodlhý, čo nie je účelom tohto príspevku. Spomeniem len niektoré mená, ktoré považujem za najpodstatnejšie pre rozvoj kanoistiky vo Zvolene aj na pôde vysokej školy. Prvou dámou kanoistiky vo Zvolene je nesporne Elena Kaliská. Dvojnásobná olympijská víťazka, viacnásobná majsterka sveta a Európy, univerzitná majsterka sveta atď.

Je ale potrebné menovať aj iné pretekárky, ktoré svojho času znamenali špičku kanoistiky nielen na Slovensku. Oľga Lejsalová – Litvajová a jej dcéry Blanka a Radana, Vlasta Patočková, Lucia Šproková, Jana Kvasnová, Gaba a Petra Stacherové.

Výpočet mužov je oveľa širší. Medzi tých skôr narodených patria Ján Stachera, Marián Havlíček, bratia Marčukovci, Peter a Ján Sušťanoci, Imrich Vida, Vladimír Vala, Martin Drábek, bratia Bednárikovci, bratia Drugdovci, Juraj Benko. Svojho času najpopulárnejší šport vo Zvolene učiteľov KTV –VŠLD nútil zamyslieť sa nad spôsobom výučby kanoistiky študentov VŠLD (neskôr TU). V záujme rozvoja a spopularizovania kanoistiky a vodných športov medzi študentmi. Výučbu vodných športov na vtedajšej Vysokej škole lesníckej a drevárskej sme rozdelili na tri obdobia.

#### **Výučba vodných športov do roku 1990**

Prebiehala v rámci povinných letných kurzov (podľa osnov TV na VŠ) kde študenti absolvovali základný výcvik na plavidlách (kanoe, kajak, pramica) a neskôr aj základný výcvik windsurfingu.

V roku 1986 bola dostavaná lodenica vysokej školy na Podharajchu kedy sme začali uvažovať o zaradení výučby študentov ako výberového predmetu v rozsahu 2 hodiny týždenne s perspektívou prípravy na splavy rieky Hron.

O rok neskôr sa tento zámer zrealizoval a následne sme začali aj s krátkodobými splavmi (Sliač – Zvolen, Zvolen – Hronská Dúbrava), s perspektívou viacdenných splavov s pobytom v prírode.

### **Výučba vodných športov po roku 1989**

Po roku 1989 kedy nastali výrazné spoločenské zmeny, ktoré znamenali aj zmenu výučby telesnej výchovy na VŠ (zrušenie tzv. povinných kurzov), ktoré stále považujeme za unáhlené, sme prešli na výučbu TV ako výberového predmetu TU. Keďže kanoistika ako predmet TV bola medzi študentmi dosť populárna, pokračovali sme v semestrálnej výučbe v takom rozsahu ako predtým a začali sme organizovať 3-dňové splavy Hrona na trase Zvolen – Hronská Dúbrava – Revište – Nová Baňa.

Splavy sa hneď prvým rokom stali veľmi žiadané. Keďže kapacita našich lodí bola obmedzená, požičiavali sme si lode (pramice) od Mestského klubu vodákov a priateľov prírody (KVAPP) vo Zvolene. Táto viacročná spolupráca nám umožnila vyhovieť narastajúcemu záujmu študentov o tieto aktivity.

### **Výučba vodných športov v súčasnosti**

V súčasnosti je študentom TU vo Zvolene ponúkaný predmet kanoistika v ponuke predmetov výberovej telesnej výchovy v zimnom aj letnom semestri. Výučba sa realizuje na kanáli, ktorý začína na hati Hrona v mestskej časti „Rákoš“ a tečie aj cez areál TU Zvolen a späť do Hrona sa vlieva za vodnou elektrárnou v mestskej časti „Balkán“.

Vyučovanie kanoistiky ovplyvňujú aktuálne poveternostné podmienky, preto sa vyučovanie jednotlivých hodín v danom semestri prispôsobuje. Obsahovo hodiny postupujú podľa syláb predmetu. V úvodných hodinách sa študentom predstavia základné didaktické zásady kanoistiky, nácvik nastupovania a vystupovania z lode na stojatej aj tečúcej vode a samozrejme základné druhy záberov a vhodnosť ich použitia. V priebehu semestra sa študenti možnosť naučiť základné techniky pádlovania aj na pramici a kajaku. Teoretické časti hodín majú za cieľ oboznámiť študentov s základmi vodáckej turistiky, pravidlami viacerých odvetví kanoistiky, zásadami dopomoci v kolíznych situáciách, a 1. pomoci.

Počas letného semestra sú študentom ponúkané takisto splavy Hrona, ktoré trvajú 2 - 3 dni. Medzi študentmi je to žiadaná aktivita a málokedy sa nenaplní kapacita kurzu. V súčasnosti sa tiež pripravujú preteky v kanoistike medzi družstvami jednotlivých fakúlt TU Zvolen.

### SYLABUS PREDMETU

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                       |                                                                                                |          |                      |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|---------------|
| Kód predmetu:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Názov predmetu                            |                                                                                                                                                       |                                                                                                |          |                      |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | v JS: <b>TELESNÁ VÝCHOVA - kanoistika</b> |                                                                                                                                                       |                                                                                                |          |                      |               |
| Gestor: <b>PaedDr. Martin Kružliak, PhD.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |                                                                                                                                                       | Vyučujúci:<br><b>PaedDr. Stanislav Azor</b>                                                    |          |                      |               |
| Garantujúce pracovisko:<br><b>Ústav telesnej výchovy a športu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                           |                                                                                                                                                       | Študijný program:<br><b>LF, DF, FEE, FEVT, CUP</b>                                             |          |                      |               |
| Forma výučby: <b>denná</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                           |                                                                                                                                                       | Typ predmetu: <b>výberový</b>                                                                  |          |                      |               |
| Forma vyučovaných hodín: <b>DŠ - cvičenia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |                                                                                                                                                       | Vyučovací jazyk: <b>slovenský</b>                                                              |          |                      |               |
| Kľúčové slová: <b>kondičné schopnosti, koordinačné schopnosti, špecifické pohybové zručnosti</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                           |                                                                                                                                                       | Metódy predmetu: <b>metóda slovného výkladu, metóda názornej ukážky, metóda prakt.cvičenia</b> |          |                      |               |
| Ukončenie predmetu: <b>zápočet, 1 kredit</b><br>Podmienky získania kreditu: <b>aktívna účasť, zvládnutie základných herných činností jednotlivca, pravidiel, metodického radu, alebo vypracovanie semestrálnej práce zo športovej tematiky po dohode s vyučujúcim TV ako náhrada za nesplnenie predošlých základných podmienok</b> |                                           |                                                                                                                                                       |                                                                                                |          |                      |               |
| Doporučený ročník:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1.</b>                                 | forma                                                                                                                                                 | Rozsah výučby týždenný (h)                                                                     |          | HC za semester (dni) | ECTS kredity: |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                       | prednášky                                                                                      | Cvičenia |                      |               |
| Semester:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Zimný</b>                              | <b>DŠ</b>                                                                                                                                             |                                                                                                | <b>2</b> | <b>0</b>             | <b>1</b>      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                       | <b>12 ( za semester)</b>                                                                       |          |                      |               |
| Týždne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Sylabus cvičení</b>                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                |          |                      | Počet týždňov |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:                          | cvičenia na rozvoj kondičných a koordinačných schopností                                                                                              |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:                              | úvod do problematiky – teoretické a didaktické základy kanoistiky – rozdelenie vodáckych a pádlovacích športov. Zistenie úrovne pohybových zručností. |                                                                                                |          |                      |               |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:                          | nácvik nastupovania a vystupovania do a z plavidla na netečúcej vode                                                                                  |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:                              | <b>teória:</b> rýchlostná kanoistika a vodný slalom a zjazd                                                                                           |                                                                                                |          |                      |               |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:                          | kanoe – technika pádlovania, druhy záberov a vhodnosť ich použitia                                                                                    |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:                              | <b>teória:</b> základy vodáckej turistiky                                                                                                             |                                                                                                |          |                      |               |
| 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:                          | kanoe – technika pádlovania, zdokonaľovanie súhry                                                                                                     |                                                                                                |          |                      | 1             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podkapitoly:                              | <b>pravidlá:</b> rýchlostná kanoistika                                                                                                                |                                                                                                |          |                      |               |
| 5.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hlavná kapitola:                          | kanoe – technika pádlovania, zdokonaľovanie súhry                                                                                                     |                                                                                                |          |                      | 1             |

|     |                  |                                                                                                           |   |
|-----|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | Podkapitoly:     | <b>pravidlá:</b> vodný slalom a zjazd na divokej vode                                                     |   |
| 6.  | Hlavná kapitola: | kanoe, pramica – technika pádlovania, zdokonaľovanie súhry                                                | 1 |
|     | Podkapitoly:     | <b>pravidlá:</b> rafting                                                                                  |   |
| 7.  | Hlavná kapitola: | kajak - technika pádlovania, druhy záberov a vhodnosť ich použitia                                        | 1 |
|     | Podkapitoly:     | <b>teória:</b> kanoe, pramica - zdokonaľovanie súhry                                                      |   |
| 8.  | Hlavná kapitola: | kajak, kanoe, pramica – zdokonaľovanie techniky pádlovania                                                | 1 |
|     | Podkapitoly:     | <b>teória:</b> organizácia kurzov vodáckej turistiky                                                      |   |
| 9.  | Hlavná kapitola: | kajak, kanoe, pramica – zdokonaľovanie techniky pádlovania na tečúcej vode – využitie prúdu a protiprúdu  | 1 |
|     | Podkapitoly:     | <b>teória:</b> zásady dopomoci v kolíznych situáciách, záchrana topiaceho                                 |   |
| 10. | Hlavná kapitola: | prechod do posilňovne – účelové posilňovanie s cieľom zvýšenia silovej vytrvalosti                        | 1 |
|     | Podkapitoly:     | <b>teória:</b> prvá pomoc pri utopení                                                                     |   |
| 11. | Hlavná kapitola: | účelové posilňovanie – rozvoj silovej vytrvalosti                                                         | 1 |
|     | Podkapitoly:     | <b>teória:</b> cvičenia na stanovištiach a kruhový tréning                                                |   |
| 12. | Hlavná kapitola: | účelové posilňovanie – rozvoj silovej vytrvalosti, kontrola zvládnutia nasadania a vysadania z plavidiel  | 1 |
|     | Podkapitoly:     | <b>teória:</b> operatívna oprava poškodených lodí počas splavov výstroj a vybavenie vo vodáckej turistike |   |

**Poznámka:** Poradie vyučovacích hodín sa môže meniť podľa poveternostnej situácie.

| Hodnotenie a ukončenie predmetu |                                                                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zápočet                         |                                                                                               |
| Odporúčaná literatúra:          |                                                                                               |
| 1.                              | MORAVEC, R. et. al.: Teória a didaktika športu. FTVŠ UK 2004, Bratislava. ISBN 80-89075-22-3. |
| 2.                              | ZAJAC, A. a kol. : Športy a turistika na vode. Bratislava. Šport. STV. 1983.                  |
| 3.                              |                                                                                               |

ZS = 12 týždňov cvičení

LS = 12 týždňov cvičení

Obr. 36 Syllabus predmetu - kanoistika

### 3.5 Vodná turistika

Je kombináciou turistiky a kanoistiky alebo veslovania, ktorá vznikla z rybolovu a plnctva. Základom turistiky na vode je letná pohybová aktivita – plávanie.

Vo vodnej turistike pádlovanie predstavuje cyklický pohyb, pri ktorom svaly horných končatín pracujú dynamicky s pravidelným striedaním ich kontrakcie a relaxácie. Predstavuje vytrvalostno-silový charakter pohybovej činnosti.

| Vek           | Počet |        |
|---------------|-------|--------|
|               | hodín | km/hod |
| 14 – 15 rokov | 5     | 4 – 5  |
| 16 – 18 rokov | 6     | 5 - 6  |

Tab. 37 Odporúčaný čas trvania presunu na plavidle pre mládež (Görner, Mandzák, 2011)

Podľa Kompána – Görnera (2007) na presun pri vodnej turistike sa používajú rôzne druhy lodí, člnov (jachty, plachetnice, kanoe, kajaky, pramice, rafty a pod.) a iné plavidlá ako napr. plne a vodné skútre.

Podľa Flejberka ([www.hory.sk](http://www.hory.sk)) najväčší rozmach v súčasnosti zaznamenal rafting. Stal sa v posledných rokoch vyhľadávanou formou trávenia voľného času. Ide o využívanie gumového plavidla s veľkým výtlakom, ktorý je uspokojený na prepravu väčšieho množstva pasažierov prevažne v tečúcich tokoch s rôznou obťažnosťou. Ďalej však dodáva, že „mohutné nafukovacie lode vzbudzujú na prvý pohľad dojem vysokej stability a bezpečnosti. Je to ale je omyl, ktorý sa už pre mnohých stal osudným“!

Plnohodnotná vodná turistika je podmienená zvládnutím techniky pádlovania a techniky jazdy, a taktiež poznaním charakteru stojatých, ale najmä tečúcich vôd.

Podľa Benceho-Bobulu a Zbiňovského (2007) sa vodná turistika môže realizovať na stojatých vodách a tečúcich tokoch.

1. **Stojaté vody** sú chápané ako ohraničené a uzavreté vodné plochy, ktoré boli umelo vytvorené (lom, štrkoviská, rybníky, priehradý...). Najväčšie nebezpečenstvo vzniká so



silnejúcim vetrom a rozvlnením hladiny. Pri otvorených plavidlách môže dôjsť k zaliatiu lode.



Obr. 38 Stojaté vody – priehrada (www.mrk.cz)

2. **Prúdiace vody** sú všetky povodia riek, náhonov a kanálov s výskytom vodných prúdov. Medzi dôležité faktory ovplyvňujúce splavy na tečúcej vode zaradujeme:

- množstvo zrážok v priebehu roka,
- teplota vzduchu,
- veľkosť povodia,
- priepustnosť podložia (zeme v koryte),
- hustota vegetácie a pod.

V prúdiacej vode je plavba spojená s turbulentným prúdením, ktoré vzniká často neústupnosťou tvrdého podložia. Prejavuje sa výrazným pulzovaním vodnej hladiny. Podobný charakter prúdenia nachádzame v umelých slalomových tratiach a kanoistických kanáloch. Umelo vytvorený kanál s pevným dnom a brehmi neumožňuje prirodzený tok vody, ktorá nemôže laminárne obtekať prekážke a tak sa tvoria umelé vodné tvary, ako sú napr. víry, valce, vyvreliny, protiprúdy, pereje (Bílý, 2000).

Vodné prostredie podlieha stupňom náročnosti, ktoré vyžadujú určitú úroveň zručnosti pri ovládaní plavidla a pohybe vo vode.



Obr. 39 Prúdiaca voda ([www.alcea.sk](http://www.alcea.sk))

### 3.6 Odvetvia kanoistiky

Jednotlivé odvetvia kanoistiky zastrešuje Medzinárodná kanoistická federácia ICF. Vznikla v roku 1946 po zániku IRF (International Representantschaft für Kanusport). V tej dobe spadali pod ICF (International canoe federation) odvetvia vodný slalom, rýchlostná kanoistika a vodná turistika. Od osemdesiatych rokov pribudlo štvrté odvetvie - zjazd. V deväťdesiatych rokoch sa s vývojom kanoistiky rozširujú odvetvia o rafting a kanoepólo. Od roku 2011 združuje ICF celkom 11 odvetví. V nasledujúcich podkapitolách predstavíme niektoré z nich.

#### Rýchlostná kanoistika

V roku 1924 na olympijských hrách v Paríži sa rýchlostná kanoistika objavila ako ukázkový šport. Na olympijských hrách v roku 1936 v Berlíne bola rýchlostná kanoistika oficiálnou disciplínou. Prvé majstrovstvá sveta sa konali v roku 1938 vo švédskom Waxholme.

Jedná sa o šport, ktorý prebieha na pokojnej stojatej alebo mierne tečúcej vode s minimálnou hĺbkou 2 m. Závodí sa v súťažných disciplínach – C1, C2, C4 (canoe) a K1, K2, K4 (kajak). Číslo vyjadruje počet členov posádky. Na kajakoch závidia aj muži, aj ženy. Do roku 2010 mohli na kanoe pretekať iba muži. Od tohto roku však patria do kategórie C1 a C2 ženy do oficiálneho programu medzinárodných súťaží rýchlostnej kanoistiky.

Rýchlostní kanoisti kľacia na kolene zadnej nohy, stehno a holeň zvierajú pod uhlom 90°. Predná noha je mierne pokrčená, chodidlo je v jednej osi s kľáčiace kolenom a pádluje sa jednodielnym pádlom. Kajakári v lodiach sedia s pokrčenými nohami, ktorými sa zapierajú o opierku a súčasne ovládajú kormidlo, ktorým sú rýchlostné kajaky vybavené.

Závody rozdeľujeme do niekoľkých skupín podľa ich dĺžky. Krátke trate – 200 m, 500 m, 1 km, dlhé trate – 2 km, 5 km a maratón.

Lode majú pravidlami kanoistiky pevne predpísanú maximálnu dĺžku, minimálnu šírku a minimálnu hmotnosť. Ihneď po skončení pretekov sú lode podrobené náhodným kontrolám.

Rýchlostná kanoistika patrí spolu s vodným slalomom medzi naše najúspešnejšie športy v rámci olympijských hier. Prehľad slovenských rýchlokanoistov - medailistov na olympijských hrách v ére samostatnosti od roku 1993 a ich medailová bilancia:

Slavomír Kňazovický 0 - 1 - 0

Juraj Bača 0 - 0 - 1

Michal Riszdorfer 0 - 0 - 1

Richard Riszdorfer 0 - 0 - 1

Erik Vlček 0 - 0 - 1



Obr. 40 Olympijský štvorkajak - Bača, Vlček, M. a R. Riszdorfer (sport.sme.sk)

## Vodný slalom

Vodný slalom vznikol v Rakúsku. Sú to preteky na divokej vode. Prvý závod v slalome, ktorý je uznaný Medzinárodnou kanoistickou federáciou, sa konal v októbri 1933 na rieke Aare vo Švajčiarsku. Prvé preteky v slalome usporiadaný na československom území sa konal 9. mája 1937 v Brne. Prvé majstrovstvá republiky sa uskutočnili v roku 1939 na pereji u Radotína na rieke Berounke. Prvé majstrovstvá sveta vo vodnom slalome sa konali v roku 1949 v Ženeve.

V začiatkoch vodného slalomu sa používali bežné turistické plavidlá bez akýchkoľvek úprav. Až v polovici päťdesiatych rokov sa začali konštruovať lode vyhovujúce potrebám vodného slalomu. V päťdesiatych rokoch sa tiež začali rýchlo vyvíjať plavidlá pre závod vo vodnom slalome. Najprv sa na trati vytyčovalo mnoho zložitých bodovacích miest, kde sa každý dotyk či nesprávne absolvovanie bodovacieho miesta dostal pretekár 10, 20, 30, 50 alebo 100 trestných bodov. Pretekári sa z dôvodov mnohých trestných bodov zameriavali na bezchybné absolvovanie trate na úkor rýchlosti. Po roku 1970 sa stavba trati stále zjednodušuje, ale náročnosť sa zvyšuje. Zvýšiť rýchlosť závodov sa snažili úpravou pravidiel. Miesto doterajších 100 trestných bodov za to, že neprešiel pretekár bránou, dostal už len 50

trestných bodov, za dotyk bránky už len 20 trestných bodov. Počet bránok sa zvýšil na 30, čo potvrdili i pravidlá vydané v roku 1977. V súčasnej dobe je minimálny počet bránok 18, z toho minimálne 6 proti prúdových. Za prechod mimo brány sa prirátava 50 trestných sekúnd, za dotyk 2 trestné sekundy. Jeden trestný bod = 1 sekunda, ktorá je pripočítaná k výslednému času. Preteká sa v dvoch jazdách, z ktorých sa počíta tá lepšia. Trend vodného slalomu je zrýchliť a tým zatriť preteky divákom.

Vodný slalom patrí medzi olympijské športy od roku 1972. Pre olympijské hry konané v tomto roku v Mníchove bola postavená prvá umelá slalomová dráha na svete. Ďalšia účasť slalomárov na olympijských hrách bola až o 20 rokov neskôr na OH v Barcelone, kde získal československý reprezentant Lukáš Pollert zlatú medailu v kategórii C1.

Prvé majstrovstvá sveta vo vodnom slalome organizované na území Československej republiky sa konali v roku 1967 pod Lipenskou priehradou. V súčasnosti sa koná MS každý rok okrem olympijského roku.

Vo vodnom slalome patrí Slovensko už veľa rokov medzi svetovú veľmoc. Prehľad slovenských vodno-slalomárov - medailistov na olympijských hrách v ére samostatnosti od roku 1993 a ich medailová bilancia:

Pavol Hochschorner 3 - 0 - 1

Peter Hochschorner 3 - 0 - 1

Michal Martikán 2 - 2 - 1

Elena Kaliská 2 - 0 - 0

Juraj Minčík 0 - 0 - 1



Obr. 41 Elena Kaliská (www.zimbio.com)





Obr. 42 Bratia Hochschornerovci ([www.ktklm.sk](http://www.ktklm.sk))

## Zjazd

Zjazd na divokej vode sa koná hlavne na tečúcej, perejovitej a divokej vode. Preteká sa na riekach s náročnosťou od WW I do WW V. Závodníky na riekach náročnosti WW I sa uskutočňujú pre začínajúcich pretekárov, preteky najvyššej domácej súťaže a Majstrovstvá sveta, Európy a Svetové poháre sa organizujú na riekach s náročnosťou WW III až WW V. Trať sa skladá len zo štartovnej a cieľovej brány. Víťazom je pretekár, ktorý najrýchlejšie zdolal celú trať. História zjazdu na našom území siaha do 50. rokov 20. storočia. Pretekalo sa v piatich kategóriách, K1 muži, K1 ženy, C2 muži a C2 mix – na doublekanoe pretekali zmiešané dvojice mužov a žien.

Zjazd sa ešte v nedávnej minulosti konal výhradne v prírodnom prostredí a bol nerozlučne spojený so slalomom. Vrcholné súťaže sa konali na rovnakých tratiach v ten istý termín. V slalome i zjazde pretekali za reprezentáciu prevažne rovnakí pretekári, ktorí sa venovali obom disciplínam. Až v dobe zaradenia slalomu medzi olympijské športy, začal slalom viac oddeľovať a pretekári sa začali špecializovať. Závodná trať bývala v dĺžke 5000 až 8000 m.

V dnešnej dobe sa preteká v dvoch disciplínach, v klasickom dlhom zjazde a vo šprinte. Dnešná podoba dlhého zjazdu je časovo kratšia, časy najlepších pretekárov sa

pohybujú okolo 15 až 20 minút. Mladou disciplínou je závod v šprinte. Trať závodu v šprinte má dĺžku od 400 do 800 metrov. Štarty sú individuálne. Konečný výsledok tvorí súčet časov oboch jazd. Kategórie zjazdu na divokej vode sú K1m, C1m, C1ž a C2m. Na závodných majstrovstvách republiky, Európy a sveta sa vypisujú závody trojčlenných družstiev. Myšlienka závod v šprinte sa zrodila z dôvodu zatraktívnenia zjazdu na divokej vode a zaradení medzi olympijské športy. Šprint je dnes už divácky veľmi zaujímavý. Závody v šprinte sa konajú hlavne na umelých slalomových kanáloch, kde organizácia nie je taká náročná ako u klasických dlhých zjazdov, ale hlavne je trať prístupná pre divákov.

## **Rafting**

Rafting má svoje korene v Amerike. Svedčí o tom i slovenský preklad slova raft-vor. Prvá zmienka o nafukovacom plavidle je z roku 1846, kde bolo nafukovacie plavidlo zaregistrované na patentovom úrade mesta Sheet v USA ako záchranná loď. V druhej svetovej vojne sa nafukovacie člny používali na záchranu leteckých posádok, alebo ako člny na vylodovanie ľahkej pechoty. Rafting sa stal po druhej svetovej vojne náplňou voľného času v USA a v roku 1950 bola vydaná prvá licencia na komerčný rafting. Používaním dokonalejších materiálov a lepidiel vznikli nové modely, ktoré umožnili prudký rozvoj vodnej turistiky na nedostupných riekach a tým i súťažné formy raftingu. Rafting sa stal v 90. rokoch veľmi atraktívnym športom. Jedná sa o adrenalínový šport. Preteká sa na gumových nafukovacích člnoch, ktoré tvoria štyri a šesťčlenné posádky v slalome, šprinte a zjazde. Na majstrovstvách Európy a sveta tiež v závode „Head to Heat“ – na šprintovú trať vyrazia súčasne dve posádky. Rafting umožnil prudký rozvoj športového, komerčného a expedičného splavovania riek. Vďaka raftovým člnom sa posunula hranica zjazdnosti ťažkých a do tej doby nezjazdných vodných terénov. Divoká voda je teraz dostupná i pre širokú vodácku verejnosť.

V roku 1997 bola v Juhoafrickej republike založená Medzinárodná raftová federácia (IRF). O rok neskôr bola založená aj Európska raftová asociácia. skratka

Roku 1997 bol uskutočnený medzinárodný závod Camel Trophy pre najlepšie 6-miestne rafty sveta, ktorý bol neskôr uznaný ako prvé neoficiálne majstrovstvá sveta. Od roku 1999 sa konajú aj Majstrovstvá Európy, ktoré sa uskutočnili na umelej slalomovej dráhe v Prahe – Tróji. Prvé MS juniorov sa uskutočnili v roku 2011 v rámci MS seniorov v Costa Rica. Na ME a MS pretekajú 6-členné posádky mužov a žien v disciplínach slalom, zjazd, šprint a Head to Heat (paralelný šprint). Majstri sveta a Európy sú vyhlasovaní v jednotlivých kategóriách.

Aj rafting patrí medzi slovenské najúspešnejšie športy. Za dobu organizovania MS a ME priviezli reprezentanti Slovenska 33 medailí.

### **Dračie lode**

Prvá zmienka o dračích lodiach pochádza zo starovekej Číny, z obdobia pred 2200 rokmi. Odtiaľ sú tiež ich typické dračie hlavy a celkové sfarbenie, čo je odvodené od boha vôd – draka. Základ závodov dračích lodí je v jednej legende, ktorá hovorí o básnikovi, ktorý nesúhlasil s pomermi, ktoré v Číne vládli, bol vyhnaný zo zeme, a preto sa rozhodol na protest skončiť so životom skokom do rieky. Ľudia z okolitých dedín sa ho vydali hľadať na rybárskych člnoch a bubnovaním odháňali ryby, aby ochránili telo básnika. Telo však nenašli. Keď sa potom zjavil básnikov duch jeho priateľom, povedal im, že posledné, čo pod vodou videl, bol riečny drak. Z tohto dôvodu sa každý rok na toto miesto vydávali rybári a údermi bubnov uctievali jeho pamiatku.

Moderná história dračích lodí sa datuje od roku 1976, kedy sa uskutočnil ako podpora cestovného ruchu prvý festival dračích lodí v Hong-Kongu. Akcia bola veľmi úspešná a rýchle sa rozšírila do celého sveta. V 80. rokoch sa dá hovoriť o dragonboatingu ako o športovom odvetví, ktoré má ustálené pravidlá. V Európe, Ázii, Austrálii, Afrike a Amerike vznikajú národné asociácie, ktoré nie sú závislé na iných športových odvetviach. Všetky akcie sú zastrešované Medzinárodnou federáciou dračích lodí – International Dragon Boat Federation (IDBF), založená bola v roku 1992, Európskou – European Dragon Boat Federation (EDBF), založená bola 1990 a Ázijskou – Asian Dragon Boat Federation (ADBF), založená 1992. Tieto tri inštitúcie fungujú ako jediní medzinárodní zástupcovia tohto športu. Dnes sa tomuto športu aktívne venuje cez 50 miliónov športovcov zo 60 krajín sveta. V roku 1995 sa konali prvé oficiálne majstrovstvá sveta a Európy. Ďalším cieľom federácie je zaradenie dragonboatingu na olympijské hry. V roku 2008 v Pekingu boli dračie lode predvedené ako ukázkový šport. Dračia loď je 12,5 metra dlhá, vážiaca 250 kg. Tvarom je veľmi blízka otvorenej kanoe, s dračou hlavou na špici a chvostom na konci. Posádku tvorí maximálne 20 v sede pádlujúcich – 10 napravo a 10 naľavo, bubeník sediaci na špici čelom k pádlujúcim a udávajúcim rytmus údermi do bubnu a kormidelník stojaci na konci. Loď s plnou posádkou 22 členov môže vážiť i cez 2 tony. Preteká sa na vzdialenosti 250, 500, 1000 m a dlhá trať v dĺžke 2000 m na kolá s otáčkami. Preteká sa v kategóriách podľa veku a pohlavia. Najobľúbenejšia je kategória OPEN – bez obmedzenia pohlavia a veku.



## **Rodeo**

Rodeo na divokej vode patrí k najmladším vodným športom spadajúcim pod Medzinárodnú kanoistickú federáciu ICF. Rode, či freestylové pádlovanie je v podstate akrobaciou na divokej vode. Preteká sa v takzvanom playspote, najčastejšie sa jedná o valec alebo vlnu do ktorého pretekári po jednom vchádzajú a predvádzajú zostavu rôznych akrobatických prvkov, ktoré porota hodnotí z hľadiska rozmanitosti, koľko rôznych bodovaných figúr jazde predviedol a náročnosti jednotlivých prvkov. Preteká sa v kategóriách K1 muži a ženy, C1 a OC1 – otvorené kanoé.

Od roku 1993 sa organizujú každý nepárny rok majstrovstvá sveta. V párných rokoch sa organizujú „Prewords“, čo sa dá charakterizovať ako predmajstrovstvá sveta. Preteky sa uskutočňujú v mieste, kde budú budúce majstrovstvá sveta, môžu sa ho však zúčastniť všetci pretekári.

## **Kanoepólo**

Kanoepólo má svoj vznik v dvadsiatych rokoch 20. storočia v nemeckom Essene. Pôvodne sa kanoepólo hralo na vodnej ploche s rozmermi futbalového ihriska s futbalovými brámkami. Kajaky boli dĺžky 4,5 m, Hracia doba bola 2 x 40 minút.

Kanoepólo sa rozširovalo do ostatných krajín a behom svojho vývoja dochádzalo v jednotlivých krajinách k úprave pravidiel kanoepóla, čo viedlo k mnohým ďalším verziám kanoepóla po celom svete. V 80. rokoch sa ICF rozhodla zvolať zhromaždenie a vytvorila jediné celosvetovo uznávané pravidlá kanoepóla. Tieto pravidlá s drobnými úpravami platia dodnes. Hrá sa na vodnej ploche o stranách v pomere 3:2. Najčastejšie sa využíva vodná plocha pre vodné polo o rozmeroch 30 x 20 metrov. Na hru sa používa rovnaká lopta ako na vodné pólo. Bránky majú rozmer 1 x 1,5 metra a sú zavesené 2 metre nad vodnou hladinou.

Každé družstvo môže mať maximálne 8 hráčov, z toho 5 na hracej ploche. Kajaky musia spĺňať predpísané rozmery a mať gumové nárazníky na špicích. Stretnutie sa hrá 2 x 10 minút s trojminútovou pauzou.

## 3.7 Lode

### Vývoj

Za najstaršie primitívne plavidlo považujeme čln vyrobený zo striebra, ktorý sa našiel v hrobe sumerského kráľa. Vek tohto plavidla sa odhaduje na 6000 rokov. Pojem „kanoe“ sa do Európy dostal s najväčšou pravdepodobnosťou vďaka moreplavcovi Kolumbovi. Slovo však pochádza z arabského výrazu „canoa“, čo označovalo malé plavidlo poháňané pádlovaním. Za najdokonalejšie plavidlá, ktoré mali pomerne značný vplyv na neskorší vývoj pádlovania, či už turistické, či športové, považujeme kanoe severoamerických Indiánov a eskimácky kajak.

Indiánske kmene obývajúce Severnú Ameriku a časť dnešnej Kanady používali kanoe pre dopravu, lov zvierat a pre bojové účely. Tieto plavidlá boli poháňané pomocou jednolistých pádiel, Indiáni pádlovali v kľaku na oboch kolenách alebo v stoji. K bojovým účelom boli kanoe až pre sto pádlujúcich. Kanoe boli otvorené, s rovným kýlom, na oboch stranách s mierne zdvihnutými špicmi. Vyrábali sa všetky skoro tým istým spôsobom. Na základnú drevenú kostru z cédrového dreva sa pomocou korieňkov prišívala brezová kôra. Tento spôsob výroby sa používal až do päťdesiatych rokov. S príchodom vodovzdorných lepidiel bolo možné prejsť k škrupinovej stavbe lodí. Veľký zlom prišiel s vynálezom laminátu, ktorý úplne vytlačil výrobu drevených turistických lodí. Približne od roku 1850 boli kanoe používané v Anglicku k rekreačným účelom. Onedlho na to sa začali kanoe už vyrábať remeselne.



Obr. 43 Indiánske kanoe (<http://www.birchbarkcanoe.net>)

Eskimácky kajak ako napovedá názov pôvodne používali eskimácke kmene žijúce v severnej Kanade, na Sibíri, na Čukotke, na pobreží Grónska, ale i Laponci v severnom Švédsku. Pretože drevo patrí v Arktíde medzi veľmi vzácne materiály konštrukcia všetkých eskimáckych kajakov bola tvorená kostrou z veľrybích kostí, potiahnutá tuleňou alebo mrožou kožou a napnutá za surového stavu dovnútra lode. Jedná sa o plavidlo, ktorého horná časť bola z dôvodu veľmi tvrdých poveternostných podmienok úplne zakrytá okrem malého otvoru v strede lode určeného pre sedenie jazdca. Ten bol ešte prekrytý krycou zásterou, pevne upevnenou k lodi z dôvodu zamedzenia vniknutia vody do lode. V kajaku sa sedelo a bol poháňaný pomocou pádla s dvomi listami. Lod' bola prehnutá v kýle, s dĺžkou medzi 5 – 6,5 m a šírkou 40 – 60 cm. Jednalo sa o veľmi rýchlu a obratnú loď určenú predovšetkým k loveniu tuleňov. Pri prevrátení lode sa dokázali obrátiť späť do pôvodnej polohy bez opustenia lode.



Obr. 44 Eskimácke kanoe (<http://hauptstadtgerman.blogspot.sk>)

V roku 1904 vynášiel saský študent architektúry Alfréd Heurich skladací kajak. Kostru tvorili drevené latky, rebrá spojené rôznym kovaním a trubkami, ktoré sa poťahovali impregnovaným alebo pogumovaným plátnom.

### Typy lodí

Fyzikálne vlastnosti lodí, ako ich pevnosť, pružnosť, hmotnosť, odolnosť voči zmenám teploty vody, vzduchu, a pod. ovplyvňujú ich životnosť, odolnosť a tým aj možnosti ich používania.

Každý typ lode sa posudzuje podľa troch základných vlastností lokomócie, a to podľa: rýchlosti, obratnosti a stability. Jednotlivé typy lodí charakterizuje rôzny pomer zastúpenia uvedených troch základných zložiek, ktoré sú na sebe závislé, ale často si vzájomne odporujú.

Tieto tri vlastnosti sú pri stavbe lodí smerodajné a uplatňujú sa podľa konkrétneho určenia a používania lode. Väčšina turistických lodí je špecifická tým, že ich vlastnosti sú vyvážené pre najbežnejšie využívanie na stojatých a prúdiacich vodách. Spoločne sa vyznačujú lepšou stabilitou, ale podľa tvaru trupu sú rýchlejšie a vhodnejšie na pokojnú vodu, alebo pomalšie, ale obratnejšie v náročnejších vodných tokoch. Čím je loď rýchlejšia, tým je menej obratná a tým aj menej stabilná. Čím je loď obratnejšia, tým je aj pomalšia pre priamu jazdu. Lokomočnú vlastnosť lode ovplyvňuje predovšetkým jej tvar.

Tvar lode určuje množstvo interakčných faktorov, najmä jej dĺžka, šírka, pozdĺžny a priečny profil (obr. 8). Z pohľadu **priečneho profilu** rozoznávame tri typy lodí:

**V – profil** - vyznačuje sa svojou rýchlosťou, vytvára najmenší čelný odpor

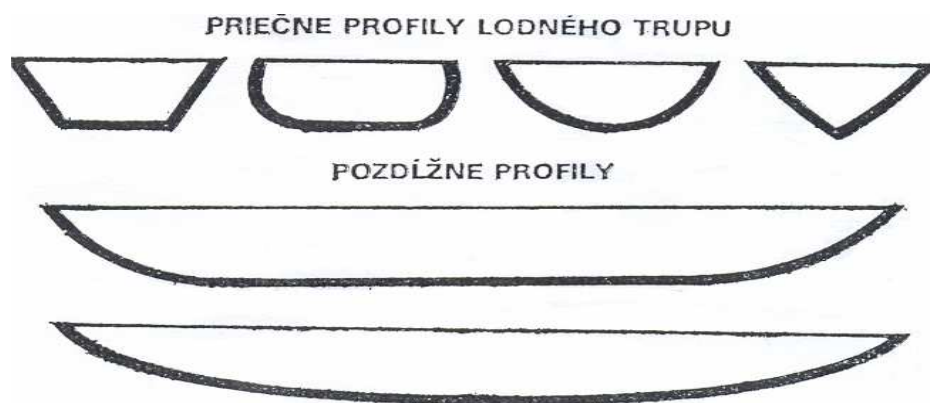
**U – profil** - vyznačuje sa svojou obratnosťou, čelný odpor je vyšší ako pri V - profile ale bočný odpor pri otáčaní je neporovnateľne nižší

**Obdĺžnikový profil** - je najstabilnejší, ale málo obratný a pomalší, používa sa najčastejšie na stavbu turistických lodí

Pri posudzovaní **pozdĺžneho profilu** lode platí pravidlo – čím je kýl lode rovnejší, tým je loď rýchlejšia, čím viac je prehnutější (spodný oblúk), tým je loď obratnejšia, ale pomalšia.

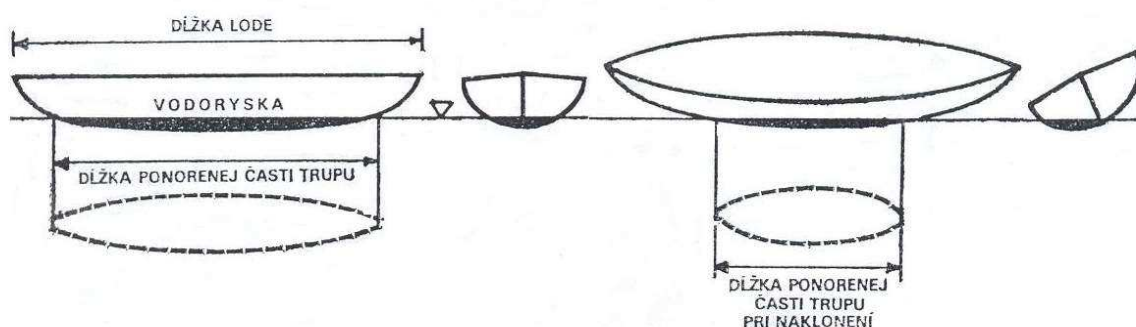
Loď s **rovným kýlom** drží priamy smer aj pri bočnej sile (vlny, vietor, prúd toku), ide rýchlo, aj bez pádlovania si udržuje smer jazdy zotrvačnosťou. Ak chceme zmeniť smer lode, je potrebný náklon.

Loď s **prehnutým kýlom** je obratná a ľahko ovládateľná v prúde. Bod otáčania sa jej rýchlosťou posúva dozadu a pomáha lodi udržiavať priamy smer. Predná časť lode sa dvíha z vody a zvyšuje jej čelný odpor. Odpor sa výrazne znižuje pri dosahovaní vyšších rýchlostí. Vyššia točivosť lode znamená, že je potrebné neustále udržiavať smer jazdy aj pri nepatrnom pôsobení bočných síl.



Obr. 45 Profily lodného trupu (Bílý, 2001)

Výslednicou uplatnenia základných rozmerov lodného trupu a tvaru profilov pri konštruovaní lode je **vodoryska**, ktorá určuje jej ponor (obr. 9). Pri rôznom zaťažení a nakláňaní lode sa jej ponor mení.



Obr. 46 Vodoryska (Bílý, 2001)

Stabilita lode má svoju prioritu najmä pri turistických lodiach. Je to vlastnosť lode zachovávať rovnovážny ponor počas rôzneho tlaku síl do strán. Pôsobia na ňu dva hlavné faktory: - výška hmotného ťažiska – čím vyššie je v lodi položené hmotné ťažisko (poloha posádky, náklad), tým je stabilita lode menšia. Toto pravidlo platí univerzálne, bez ohľadu na tvar trupu lode.

- tvar ponorenej časti priečného profilu trupu – **každá loď má v určitom mieste tzv. mŕtvy bod, ak ho náklon presiahne, loď sa prevráti.**

Najstabilnejšie sú lode s obdĺžnikovými profilmi – pramice, alebo s plochým dnom – kánoe. Najmenšiu stabilitu majú profily kruhové, alebo klinové. Pri náklone do strany sa stabilita lode s plochým dnom nemení až do určitého bodu, kedy sa dostáva na zaoblený bok a na tomto mŕtvom bode sa potom rýchle prevráti. Polkruhový profil náklon neovplyvňuje, jeho stabilita je rovnaká – nemá mŕtvy bod.

- **bod otáčania lode** - loď počas jazdy vpred provou naráža na vodu, ktorá jej kladie odpor a tvorí sa vlna. Rozrážaná voda obteká a zvierá loď z oboch strán, drží provu v smere jazdy. Od polovice lode k zadnej časti voda ustupuje do strán, čím sa zadná časť stáva pohyblivejšou. To spôsobuje, že bod otáčania nie je v strede lode, ale sa mierne posúva dopredu.

Dôležité je správne rozloženie zaťaženia lode. Ak je prova viacej zaťažená, bod otáčania sa posúva ešte viac dopredu a ťažšie sa ovláda. Prova je viacej ponorená, vytvára väčší odpor, pričom sa ľahká zadná časť (korma) kľže zľava doprava a preto musíme loď stále riadiť. Keď je to potrebné, pomáhame si pri riadiacich záberoch zmenou pozdĺžneho zaťaženia predklonom, alebo záklonom tak, aby sme posunuli ťažisko v potrebnom smere a uľahčili ovládanie lode.

Pod pojmom „rýchla loď“ rozumieme taký tvar trupu, ktorý pri konštantnom priamočiari vytváraní hnacej sily kladie vo vode čo najmenší odpor a dosahuje maximálnu rýchlosť. Platí pravidlo, že čím je loď dlhšia a užšia, tým je rýchlejšia. Najmenší čelný odpor kladie vo vode klinovitý profil trupu v tvare **V**.

Rýchlejšie lode majú pozdĺžny profil dna rovný, prípadne aj zvýraznený kýlovým výstupkom, aby lepšie držali smer jazdy (stopu). Sú však menej obratné.

Pod pojmom „obratná loď“ rozumieme okrem rýchlosti, akou je loď schopná otáčať sa okolo svojej zvislej osi aj rýchlosť jej pohybu do strán. Obratnosť lodí je rôzna. Pre zvýšenie obratnosti sa používajú priečne profily typu plochého U, alebo kruhové profily, ktoré vytvárajú najmenší odpor pri pohybe do strán. (Bence-Zbiňovský, 2006)

Iným základným rozdelením lodí, podľa funkcie a určenia je delenie na lode úplne otvorené, polokryté lode a zatvorené (celokryté) a lode gumenné.

**Lode otvorené**, sem patria pramice, kánoe lode úplne bez hornej paluby, ktoré sú vhodné na kľudnú vodu, jazera a na rieky so stupňom WW I, len skúsení vodáci si môžu dovoliť i WW II. Tieto lode môžu byť vyrobené z rozličných materiálov, ako vzácne drevené dyhy, rôzne kompozitné materiály ako sklotextil, diolen, kevral, carbon. Spojenie týchto materiálov z rôznymi plnidlami ako polyester epoxidy. Alebo i technológiou termoplastického tvarovania z polyetylénov. Každý z týchto materiálov má veľmi rozdielne vlastnosti preto je pred nákupom dobré poradiť sa s predajcom na čo budeme loď používať. Ich výhodou je, že sa do nich dobre nakladá batožina, majú veľký výtlak a teda aj nosnosť, používajú sa pri viacdennej vodnej turistike. Nevýhodou je ich už spomínaná použiteľnosť len v ľahšom stupni WW obtiažnosti.

**Polokryté lode** – prova a korma, resp. luby sú pevne kryté. Sú najrozšírenejšie a najobľúbenejšie typy lodí pre rodinnú turistiku, umožňujú jazdu v teréne až do druhého stupňa WW obtiažnosti.

**Lode zatvorené**, kanoe a kajaky s uzatvorenou hornou palubou v ktorej je otvor pre nasa-dnutie, tento otvor je opatrený špeciálnym zakončením - golierom na ktorý sa nasadzuje krycia zástera - špricdeka, zabraňujúca nabratiu vody do lode. K najrozšírenejším zatvoreným lodiam patria kajaky. Lode s palubou z rovnakého materiálu ako je dno, slúžia výhradne pre slalom a zjazd a pre náročnejšie formy vodáckeho športu. Nie sú vhodné pre dlhé túry na pokojnej vode, neposkytujú pohodlie a voľnosť pohybu, zle sa do nich ukladá batožina a väčšinou sa v nich kľáčí.

**Nafukovacie lode** sú konštruované z niekoľkých nezávisle spojených vzduchových komôr. Komory majú byť riešené tak, že pri poškodení jednej komory je možné s loďou bezpečne pristáť. Nafukovacie lode môžu byť kajaky, kánoe, alebo aj veľké až 12 miestne plavidlá. Pre výrobu nafukovacích lodí sa takisto používajú rôzne materiály a rozdielne technológie, lepenie alebo zvarovanie. Použitý materiál a jeho spracovanie sa výrazne prejaví na cene, ktorá sa môže líšiť až desať násobne. Na divokú vodu sa používajú len také lode, ktoré majú textilné spevnenie gumy alebo PVC.

## **Pramica**

Pre výcvik i turistiku mládeže je stále najpoužívanejšia. Je to veľmi výhodné plavidlo pre výcvik úplných začiatočníkov a jej použitie je všestranné.

Rozmery pramice sú dané závodnými pravidlami kanoistiky:

- najväčšia dĺžka 580 cm
- najmenšia šírka dna (meraná vnútri) 80 cm
- sklon každého boku najmenej 15 cm
- najmenšia šírka provy 50 cm
- najmenšia šírka zadku 50 cm

Pramica je zhotovená z dosiek hrúbky najmenej 25 mm, je dvojpodhonová, to znamená, že predok i zadok sú zdvihnuté oproti strednej časti lode. Pramica má podlahu, na ktorej oboch koncoch sú čelá, drevené trámiky, ktoré spevňujú i dno lode a ku ktorým sú pripevnené rebrá zo železných uholníkov určujúcich tvar lode.

Boky pramice sú z dosiek pripevnených k rebrám. Zvonku sú na dne lode pripevnené drevené laty, ktoré chránia dno pred nárazmi. Tieto laty sú len u pramíc určených k turistike,

v pramiciach, na ktorých sa preteká, nie sú potrebné. Horné hrany oboch bokov pramice sú pred vonkajšími nárazmi chránené latou. Vo vnútri lode sú lavičkové laty, na ktorých sú položené sedačky.

Na zadnom čele pramice je otvor s kovaním, do ktorého sa dáva držiak na kormidlo alebo kotrč. Kotrč je dlhé drevené veslo, ktoré má držadlo, list a držiak. Vpredu pramice je zapustená reťaz, ktorá slúži k držaniu a viazaniu pramice.

Aby sme s úspechom mohli schádzať pereje, je dobré zhotoviť na pramici kryt, buď celý drevený alebo z ľahkej konštrukcie potiahnutej nepremokavým plátnom.

Na túre je kryt nutný. Má byť aspoň 1 m dlhý a od predného čela pramice sa má mierne zdvíhať dozadu. Na kryt býva tiež pripevnený vlnolam v tvare V, z drevených dosiek latiek asi 10 cm vysokých, ktorý rozráža vlny prelievajúce sa cez kryt lode.

Na dne pramice sú drevené podložky z latiek, pre každé pole medzi jednotlivými prahmi je jednotlivá podložka. Voda, ktorú naberieme alebo nastriekame, je pod podložkou a pádlujúci má nohy v suchu.

Výlevka slúži k vylievaniu vody, ktorá sa i pri všetkej opatrnosti dostane do pramice.

Cez leto nechávame väčšinou pramicu na vode (aby sa nerozsušila). Musí byť riadne pripevnená tak, aby sa neobila o breh, ani o iné lode v jej blízkosti. Pritom ale musí mať dosť voľnosti vzhľadom ku kolísaniu vodnej hladiny. Na jeseň pripravíme na brehu dva trámiky, pramicu vytiahneme a položíme ju na ne dnom nahor. Najlepšie je ukladať pramicu pod strechu.





Obr. 47 Pramice (www.vivo.sk)

## Kanoe

Kanoe sú turistické pre dvojčlennú, alebo viacmiestne, obyčajne pre päťčlennú pádlujúcu posádku. Pomenovanie je pre kanoe to isté, či už ide o turistické, viacmiestne, závodné alebo slalomové kanoe.

Turistické a viacmiestne kanoe sú stavané prevažne na rebrá, ku ktorým je prinitovaná obšívka, na ktorej je z vonkajšej strany prilepené plátno vybavené lakovým náterom. Na oboch koncoch lode je vnútorný a vonkajší väz, vnútorný väz je predĺžený do kýlu. Boky lode z vnútornej strany zakončuje lubová lišta, zvonka ochranná trecia lišta. Vpredu i vzadu sú lubové laky spojené srdiečkami, na ktorých sú kovové očka pre šnúрку na koníčkovanie. Predok i zadok lode je vybavený ochranným kovaním. Na dne lode je z drevených líšt podložka, ktorá je zaistená proti posunutiu zvrtlíkom.

V poslednej dobe sa stavajú turistické lode stále viac a viac laminátu, zo skalnej tkaniny a polyesterovej živice. Tieto lode majú značné výhody, nerozbijú sa tak ľahko, údržba a opravy sú pomerne jednoduché. Proti potopeniu sú zaistené vzduchovými komorami vpredu i vzadu alebo vankúšikmi z penového polystyrénu, ktoré sú umiestnené pod sedačkami alebo

na dne lode. Toto zariadenie je nutné, aby sa loď pri možnom prevrátení udržala nad vodou, pretože laminátová hmota nepláva. Konštrukcia lepených lodí je samonosná, vytvorená vrstvením a lepeným dýh na seba.

Pre informáciu ešte uvádzame predpísané rozmery pre C5 (prípadne C7 – číslo označuje počet členov posádky):

- dĺžka najviac 700 cm
- šírka najmenej 95 cm
- hĺbka najmenej 40 cm
- váha najmenej 75 kg

Kanoe uskladňujeme v krytých lodeniciach na podperách, loď je uložená vždy dnom nahor. Po dlhšej túre je nutné loď vymyť, dobre strátiť piesok a blato, aby drevo nezačalo hniť.

Na túre nenecháme nikdy loď bez posádky na vode, ale dávame ju na breh pod stromy, pretože prudké slnce odlepuje plátno, vznikajú pľuzgiere, náter praská.



Obr. 48 Kanoe ([www.gaujas-laivas.lv](http://www.gaujas-laivas.lv))

## Kajak

Kajak, hlavne skladací jednosedadlový, je veľmi výhodný pre turistiku, a ešte sa aj veľmi dobre prepravuje. Na turistiku možno tiež použiť kajak pevný, drevený alebo laminátový. Kajak však vyžaduje individuálny výcvik, na túre je jazdec odkázaný sám na seba, opravy a údržba sú tiež prácnejšie a drahšie, preto kajak pre turistiku mládeže nie je najvhodnejší.

Skladací kajak je zložený z drevenej alebo kovovej kostry a z poťahu z gumového plátna alebo podobného materiálu. U pevných kajakov rozoznávame tie isté druhy ako

u kanoe. Kajaky majú palubu, ktorú nesú nosníky paluby. Ďalej je na palube okraj, na ktorý je prichytený vlnolam s lištou pre zachytenie ochrannej prikrývky – zástery. Potom je podložka, sedačka a riadenie (riadenie majú iba turistické a rýchlostné lode), jeho hlavné časti sú: vahadlo, lanko, kladka, plutvička.



Obr. 49 Kajak (www.freelife.at)

Pre skladacie turistické kajaky prepisujú závodné pravidlá kanoistiky tieto rozmery:

F1

- dĺžka najviac 450 cm
- šírka najmenej 60 cm
- váha najmenej 15 kg

F2

- dĺžka najviac 550 cm
- šírka najmenej 75 cm
- váha najmenej 22 kg

### **Pravidlá pre rozmer a hmotnosť súťažných lodí od roku 1981**

- |                                |        |
|--------------------------------|--------|
| ➤ kategória K1 minimálna dĺžka | 400 cm |
| minimálna šírka                | 60 cm  |
| minimálna hmotnosť             | 9 kg   |

- kategória C1    minimálna dĺžka                      400 cm  
                               minimálna šírka                              70 cm  
                               minimálna hmotnosť                      10 kg
  
- kategória C2    minimálna dĺžka                      458 cm  
                               minimálna šírka                              80 cm  
                               minimálna hmotnosť                      15 kg

Tieto rozmery platia aj v súčasnosti. S tvarovými vlastnosťami lodí sa naďalej experimentuje, aj keď nedochádza k zásadným zmenám. Zmeny nastávajú len v rámci jednotlivých úprav podľa vlastnej hmotnosti pretekára a individuálnej techniky jazdy.

### 3.8 Charakteristika vôd

Technika a spôsob jazdy ovplyvňuje charakter vodnej plochy, na ktorej sa realizuje daní činnosť. Základným rozdelením je delenie vôd na stojaté a prúdiace vody. V nasledujúcej kapitole uvádzame ich základné charakteristiky.

#### Stojaté vody

Tvorí predovšetkým umelo ľudskou činnosťou vytvorené vodné nádrže, údolné priehrady, rybníky, zatopené štrkoviská a lomy. Na niektorých sú vyhradené priestory a plochy pre vodné športy a rekreačné činnosti spojené s vodným prostredím. Prírodné vodné plochy nachádzame zriedka, často sú to horské plesá a mŕtve ramená riek, kde sú však obmedzené možnosti realizácie vodných športov vzhľadom na ochranu životného prostredia a zachovania pôvodného stavu danej vodnej plochy a jeho okolia.

Aj u stojatých vôd sa stretávame s prúdením, ktoré je však z hľadiska vykonávania vodných športov zanedbateľné. Výnimkou je silný vietor. Vtedy treba brať do úvahy jeho silu a riziká s ním spojené. Na veľkých plochách vtedy dochádza k rozvlneniu hladiny do takej miery, že sa vlny stávajú pre otvorené lode nebezpečné a môžu ich zaliať.

#### Prúdiace vody

Medzi prúdiace vody zaraďujeme prírodné - potoky, rieky, ale aj umelo vytvorené činnosťou človeka - náhony a plavebné kanály. Vodné toky na Slovensku majú najviac vody v jarnom období, kedy sa topí na horách sneh, ktoré je v nížinách vo februári – marci, v oblastiach stredného a horného toku v apríli a v máji. Najnižšie prietoky limitujúce vykonávanie kanoistiky a vodnej turistiky sú u nás v jesennom období.

Pri pohybe na vodných tokoch je potrebné si uvedomiť, že okamžitý prietok vody je výsledkom zložitého kolobehu vody v prírode. Za rozhodujúce činitele považujeme vodné zrážky a odparovanie. Veľkosť prietoku závisí na rozdelení zrážok v priebehu roka, výrazný vplyv má teplota vzduchu. Ďalším významným faktorom je veľkosť povodia. Na malých povodiach môže vzniknúť povodeň aj po krátkom prudkom daždi, rovnako rýchlo potom vysoká voda opadne.

Niektoré dôležité faktory ovplyvňujúce vodný stav, prietok a výšku hladiny:

**zvýšenie prietoku:**

- veľké množstvo zrážok
- nasýtené podložie
- podložie z nepriepustných vrstiev
- málo vegetačného porastu
- nízka teplota pri daždi

**zníženie prietoku:**

- nedostatočné množstvo zrážok
- vyschnutá pôda
- priepustné podložie
- hustá vegetácia
- teplo pri daždi

Všetky časti koryta rieky zodpovedajú určitému územiu, z ktorého koryto odvádza vodu. Určitú časť rieky nazývame uzáverovým profilom, ktorému patrí príslušné povodie. Povodie rieky je územie, z ktorého steká všetka voda do príslušnej rieky.

Povodia bývajú rozdelené pomyslenými hranicami, prebiehajúcimi po najvyšších bodoch okolia, ktoré sa nazývajú „rozvodnice“.

| Stupeň | Popis        | Charakteristika                                         | Znalosť jazdca            | Vybavenie                      | Zaistenie                     |
|--------|--------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| ZW A   | stojatá voda | jazerá, priehrady                                       | bez nárokov               | otvorené lode, všetkých typov  | plávacia vesta                |
| ZW B   | kludná voda  | mierny tok (0,5 m/sec) prehľadné, bez zákrut            | bez nárokov               | dtto                           | plávacia vesta                |
| ZW C   | mierny prúd  | Rýchlosť 0,5-1,5m/sec, prehľadné                        | znalosť základného záberu | dtto                           | plávacia vesta                |
| WW I   | ľahká        | pravidelné prúdnice a vlny, zákruty                     | Základný a spätný záber,  | dtto                           | lode zaistené proti potopeniu |
| WW II  | mierne       | nepravidelné prúdnice a vlny malé pereje                | znalosť všetkých          | zatvorené lode, alebo nafukova | plávacia vesta, prilba, lode  |
|        | ťažká        | a valce, meandre, neprehľadné riečisko, zarastené brehy | záberov, ovládanie lodi   | - vacie lode.                  | zaistené proti potopeniu      |
| WW III | ťažká        | vysoké nepravidelné                                     | velmi dobré               | len zatvorené                  | plávacia vesta                |

|       |                         |                                                                                                                       |                                                                   |                                               |                                         |
|-------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|
|       |                         | vlny, časté valce a víry,<br>kamenné bloky,<br>stupne,<br>rýchlosť viac ako 4 m / sec.                                | ovládanie lode,<br><br>vhodná znalosť eskymáckého obratu.         | lode, vhodný<br><br>neoprenový odev.<br><br>. | so záchytným<br><br>popruhom,<br>prilba |
| WW IV | velmi ťažká             | vysoké vlny, dlhé pereje, držiace valce, vysoké<br>stupne zablokované neprehľadné koryto<br>prehliadka úseku<br>nutná | nutná znalosť eskymáka,<br><br>dobrá kondícia,<br>duševná pohoda. | dtto                                          | dtto,+<br>jazda v skupine<br>na dohľad  |
| WW V  | mimoriadne<br><br>ťažká | vodnaté zablokované potoky a rieky,<br>vysoké<br>stupne, nebezpečné valce. Prehliadka nevyhnutná!                     | len pre skúsených<br><br>jazdcov so 100% ovládaním lode           | dtto                                          | dtto + zabezpečenie z brehu<br>!!!      |
| WW VI | krajne<br><br>ťažká     | hranica zjazdnosti, len za určitého vodného stavu,<br><br>sifony!!! Ide o všetko !!!                                  | len pre profesionálov                                             | dtto                                          | dtto + dobré<br><br>životné poistenie   |

Tabuľka 50 Stupne obtiažnosti vodných tokov (www.hory.sk)

## Bibliografické odkazy

BENCE, M., - BOBULA, T., - ZBIŇOVSKÝ, P.,: 2006, *Vodné športy*. Banská Bystrica: UMB, 2006, ISBN: 978-80-8083-521-7, 96 s.

BEŇUŠKA, J., - GRZNÁR, P.,: 2002, *Šport vo Zvolene v premenách času*. Banská Bystrica: LB Slovakia, 2002, ISBN: 80-968676-2-8, 167 s.

BÍLÝ, M., et al. 2001. *Kanoistika*. Praha: Grada Publishing, 2001, ISBN: 80-247-9050-5, 132 s.

DEMETROVIČ, E. et al. 1988. *Encyklopedie tělesné kultúry a – o*. Praha: Olympia, 1988, 462 s.

DEMETROVIČ, E. et al. 1988. *Encyklopedie tělesné kultúry p – ž*. Praha: Olympia, 1988, 382 s.

GÖRNER, K., - MANDZÁK, P.,: 2011, *Miesto turistiky a športovo pohybových aktivít v prírode v spôsobe života 16-18 ročnej populácie v stredoslovenskom regióne*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011, ISBN: 978-80-557-0189-9, 110 s.

JUNGER, J., et al.: 2002, *Turistika a športy v prírode*. Prešov: FHPV PU, 2002, ISBN: 80-8068-097-3, 267 s.

KRUŽLIAK, M. 2010: *Účinnosť vybraných netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove*. / monografia /. Zvolen: VTU. ISBN 978-80-228-2237-4.

KUTOVÁ, E., et al.,: 1966, *Kanoistika mládeže*. Praha: STN, 1966, ISBN: 27-054-66, 176 s.

MENDREK, T. 2003: *Badminton*. Praha: Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0578-8

PERÚTKA, J. et al. 1980. *Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu*. Bratislava: Šport-Obzor, 1980. 285 s. ISBN 77-054-80 11-1

ŠULC, J., et al.,: 1985, *Pravidla kanoistiky*. Praha: Olympia, 1985, ISBN:27-018-85, 109 s.



## **Internetové zdroje**

<http://www.zbodyfit.sk/historia-kulturistiky/>

[www.bodybuilding.com](http://www.bodybuilding.com)

<http://www.tumblr.com/tagged/eugen%20sandow>

<http://forum.bodybuilding.com/showthread.php?t=135781601&page=1>

<http://www.sportujeme.sk/fitness/historia-kulturistiky-i-cast>

<http://www.sportujeme.sk/fitness/historia-kulturistiky-ii-cast>

[www.sportujeme.sk/treningove-principy/](http://www.sportujeme.sk/treningove-principy/)

<http://www.muscle-fitness.tym.sk/index.php?kam=historia>

<http://www.sporting.sk/sk/sporty/kulturistika-40>

<http://historyofbodybuilding.org/ä>

<http://www.nutrisport.cz/novinky/historie-kulturistik>

<http://www.zbodyfit.sk/trening/zasady-treningu/>

<http://www.muscleking.sk/mr-olympia.php?je=2012>

<http://www.kulturista.estranky.sk/clanky/kulturistika-bodybuilding-cvicenie.html>

[http://www.webnoviny.sk/sport/slovenski-kulturisti-ukazali-v-indii-s/426771-clanok.html?from=suggested\\_articles](http://www.webnoviny.sk/sport/slovenski-kulturisti-ukazali-v-indii-s/426771-clanok.html?from=suggested_articles)

<http://ssnkf.sk/pomocna/kulturistika-a-fitness/sutazne-pravidla-pre-naturalnu-kulturistika-a-fitness/>

[www.sakst.sk/docs/fitness/pravidlakult.doc](http://www.sakst.sk/docs/fitness/pravidlakult.doc)

<http://www.energyfit.cz/kruhove-funkcni-treninky/>

<http://www.olympic.sk/sov/sov-aktualne/9136-Slovenski-medailisti-na-OH-a-ZOH-od-roku-1993.html>

<http://www.kanoe.sk/?list=clanky&action=show&id=262>

[http://www.hory.sk/index.php?site=pph/flejberk/diva\\_voda\\_2.htm](http://www.hory.sk/index.php?site=pph/flejberk/diva_voda_2.htm)

<http://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=category/glob%C3%A1lne/olympijsk%C3%AD-medailisti>

<http://www.birchbarkcanoe.net/builder.htm>

<http://hauptstadtgerman.blogspot.sk/2011/11/eskimos.html>

<http://www.alcea.sk/prvy-splav.html>

<http://www.mrk.cz/diskuse.php?id=13489>

<http://www.vivo.sk/photo/143109/PRAMICA>

<http://www.gaujas-laivas.lv/>

[http://www.freelife.at/startseite\\_freelife\\_outdoor\\_sport/kajakkurse/](http://www.freelife.at/startseite_freelife_outdoor_sport/kajakkurse/)

<http://www.zimbio.com/pictures/g5na4PMflew/Olympics+Day+7+Canoe+Kayak+Slalom/AOKfyH1FwT1/Elena+Kaliska>

<http://sport.sme.sk/c/1731214/prisiel-den-d-pre-komarnansky-stvorkajak.html>

<http://www.ktklm.sk/aktuality/aktuality-podrobnosti/date///vodny-slalom-garantuje-medaily-ale-ma-tazke-srdce-a-varuje.html>