

**ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE**

MARTIN KRUŽLIAK

KARIN BAISOVÁ

STANISLAV AZOR



FLORBAL, FITNES, TENIS A STOLNÝ TENIS

A ICH MIESTO

VO VÝBEROVEJ TELESNEJ VÝCHOVE

NA TU VO ZVOLENE



ZVOLEN 2014

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 2014 v náklade 100 kusov.

ISBN 978-80-228-2652-5

OBSAH

ÚVOD	6
1. FLORBAL	7
1.1 CHARAKTERISTIKA FLORBALU	7
1.2 VÝVOJ FLORBALU	9
1.3 ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ A VYBAVENIE	11
1.4 ZLOŽKY OVPLYVNŮJÚCE VÝKON VO FLORBALE	15
1.4.1 Vybrané cvičenia z tréningových jednotiek so zameraním na rozvoj pohybových schopností vo florbale	17
1.5 FLORBAL - 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	24
1.6 POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE FLORBALU	28
1.7 SÚBOR PRÍPRAVNÝCH CVIČENÍ NA ZDOKONAĽOVANIE FLORBALU	42
2. FITNES	48
2.1 CHARAKTERISTIKA FITNES	48

2.1.1	Vznik, vývoj a história fitness	49
2.1.2	Fitness v podmienkach TU vo Zvolene	52
2.2	AEROBIK	55
2.3	KRUHOVÝ TRÉNING	61
2.3.1	Charakteristika kruhového tréningu	61
2.3.2	Základné pravidlá posilňovania (kruhový tréning, ľahké fitness posilňovanie)	62
2.3.3	Príklady komplexného posilňovania – kruhového tréningu	63
2.4	ĽAHKÉ POSILŇOVANIE – FITNESS PROGRAMY	73
2.4.1	Súbor posilňovacích cvičení s overballom	73
2.4.2	Súbor posilňovacích cvičení s malými činkami	76
2.4.3	Súbor posilňovacích cvičení s gumovými expandermi	80
2.4.4	Súbor posilňovacích cvičení na fit loptách	85
2.4.5	Súbor posilňovacích a spevňovacích cvičení s vlastnou váhou tela	90
3.	RAKETOVÉ ŠPORTY	94
3.1	TENIS	94
3.1.1.	Všeobecná charakteristika športovej hry tenis	94
3.1.2	Vznik a vývoj tenisu	94

3.1.3	História svetových súťaží a organizácií	96
3.1.4.	Tenis v meste Zvolen	97
3.1.5.	Pravidlá a počítanie	98
3.1.6.	Výbava	100
3.1.7.	Základné tenisové údery	101
3.1.8.	Prípravné cviky pre nácvik forhendu, bekhendu, podania a voleja	105
3.1.9.	Vyučovanie tenisu na TU v rámci výberovej telesnej výchovy	106
3.2	STOLNÝ TENIS	109
3.2.1.	Charakteristika stolného tenisu	109
3.2.2.	Vývoj stolného tenisu	110
3.2.3.	Stolný tenis vo Zvolene	112
3.2.4.	Základné vybavenie stolného tenisu, pravidlá, terminológia	114
3.2.5.	Základné držanie rakety a prípravné cvičenia s pálkou a loptičkou	116
3.2.6.	Vyučovanie stolného tenisu na TU v rámci výberovej telesnej výchovy	123
	BIBLIOGRAFICKÉ A ELEKTRONICKÉ ZDROJE	126

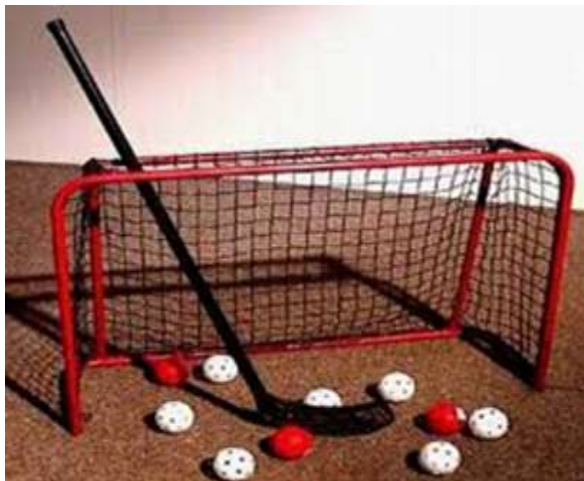
ÚVOD

Pedagogická činnosť učiteľov telesnej výchovy na Ústave telesnej výchovy a športu na Technickej univerzite vo Zvolene, je orientovaná na výberovú telesnú výchovu, ktorú si môžu študenti dennej formy štúdia na TU vybrať z bohatej ponuky výberových športov. V predošlých publikáciách sme mapovali podmienky pre výberové športy volejbal, basketbal, bedminton, posilňovanie a kanoistiku, v ktorých sme podrobne rozpísali charakteristiku športu, jeho vývoj, pravidlá a podmienky realizácie na TU vo Zvolene. V tomto trende chceme pokračovať aj v tejto tretej časti, v ktorej si predstavíme ďalšie športy, ktoré sú zaradené do ponuky športov výberovej telesnej výchovy na TU vo Zvolene. Môžeme konštatovať, že florbal, pálkovacie hry (tenis, stolný tenis, speed bedminton) a fitness patria k obľúbeným športom, o ktoré majú študenti záujem, radi ich vykonávajú a chcú sa zdokonaľovať, o čom svedčí aj skutočnosť, že sa ich dožadujú v aktivitách nad rámec školskej telesnej výchovy, ako sú medzi ročníkové ligy, jednorazové turnaje, či záujem o ne vo voľnom čase.

Ústav telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene svojou činnosťou vytvára také podmienky, aby vyučovací proces so svojou dotáciou jednej dvojhodinovy týždenne ponúkal študentom možnosť spoznať vybraný šport, zdokonaľiť sa v ňom, získať teoretické vedomosti z problematiky základnej metodiky, nácviku základných herných činností jednotlivca a hernej činnosti družstva, správnej techniky cvičenia, základov tréningového procesu a športových pravidiel. Dôležitým faktorom je zapájanie takých vhodných cvičení do metodického nácviku vybraného športu a cvičení, aby cvičenia boli motivačné aj pre menej herne či fyzicky vyspelých študentov, ktorí vybraný šport v minulosti nevykonávali, ale formou výberovej telesnej výchovy sa chcú so športom zoznámiť a spoznať ho. V individuálnych športoch je nutné klásť dôraz na nácvik správnej techniky pri vykonávaní cvičení a športu, lebo skúsenosti nám poukazujú, že mnohí študenti v minulosti získali nesprávne návyky, ktoré je možné odstraňovať len veľmi ťažko. Úlohou vyučujúcich je naučiť študentov, ako sa cvičenia vykonávajú správne a až následne ich využívať v hre jednotlivca, či družstva. Osobitnou kapitolou je časť venovaná zaradeniu jednotlivých športov do hodín telesnej výchovy v podmienkach Technickej univerzity vo Zvolene.

Štúdiu predloženej publikácie podáva len základné informácie o vybraných športoch a ich zaradení do hodín telesnej výchovy na TU vo Zvolene, preto pri hlbšom záujme o problematiku musíme siahnuť po ďalšej odbornej literatúre, ktorá podrobne rozoberá problematiku z pohľadu metodiky nácviku, tréningových metód, či cvičebných postupoch.

1. FLORBAL



Florbale patrí medzi mladé halové športy, ktoré úspešne skĺbili výtobytky moderných technológií pri výrobe športového materiálu, s tradičnými starými športmi. Zdokonalenie nových plastových športových pomôcok, ako sú hracia loptička, hokejka s čepelkou, či brankárska výstroj, umožnilo rozvoj tohto finančne nenáročného športu. Pre samotnú hru stačí prostredie bežnej telocvične s dreveným, či pogumovaným povrchom, doplnené o ľahké florbale bránky, prípadne florbale mantinely, ktoré nie sú nevyhnutné k bežnej tréningovej hre. Pre tieto základné podmienky si florbale veľmi rýchlo našiel miesto pri vyučovaní telesnej výchovy na základných, stredných a vysokých školách. V tejto publikácii môžeme nájsť základné informácie o tomto športe, ako sú pravidlá, športové vybavenie, technika vedenia florbale loptičky, strelba na bránku, prihrávka a základné cvičenia a hry na rozvoj hernej činnosti jednotlivca a celého družstva.

1.1 CHARAKTERISTIKA FLORBALU

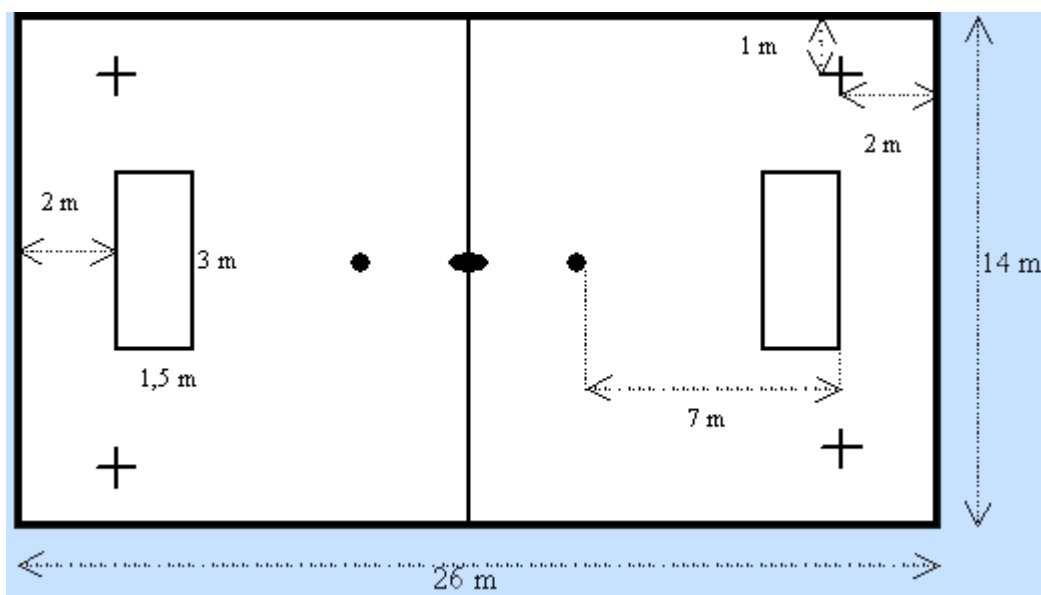
Florbale môžeme charakterizovať ako bezkontaktnú športovú hru, ktorá sa hráva v halách s tvrdým povrchom, so špeciálnou hokejkou a loptičkou. Má určité paralely s ľadovým hokejom, s pozemným hokejom alebo s hokejbalom. Napriek tomu má svoje špecifiká. Najzákladnejším pravidlom vo florbale je zákaz tvrdého kontaktu s protihráčom. Preto je florbale, na rozdiel od napríklad hokejbalu, vhodným športom aj pre dievčatá (Majerský, 2003).

Florbale sa hrá na ihrisku s rozmermi 40 x 20 metrov, ktoré je ohraničené mantinelmi, ale potrebám školskej telesnej výchovy vyhovuje tzv. malý florbale, pretože rozmery hracej plochy sú prispôsobené rozmerom hracej plochy pre basketbal. Družstvá majú po 5 hráčov v poli a brankára. Každé družstvo môže postaviť do zápasu maximálne 20 hráčov, ktorí sa

ľubovoľne striedajú, ale aj tu sa pravidlá prispôsobujú pri školskej telesnej výchove na nižší počet hráčov a striedajúcich. Hráči v poli majú florbalové hokejky z ľahkých syntetických materiálov, ktoré sú prispôsobené tak, aby neničili palubovku v telocvični. Loptička je tiež zo syntetického materiálu rôznej farby. Brankár do brány nastupuje bez hokejky. Povinnou výbavou brankára je ochrana tváre (prilba s mriežkou). Hráči v poli majú oblečené tričko, trenírky a podkolenky, na nohách majú športovú obuv (Majerský, 2003).

Cieľom hry je streliť súperovi gól a ten sa uzná vtedy, keď loptička prejde celým objemom za bránkovú čiaru a družstvo neporušilo pravidlá hry.

Pri florbale dochádza k rovnomernému zapojeniu všetkých svalových partií. Svaly šije a chrbtové svalstvo sa podieľajú na správnom držaní tela počas hry, horné končatiny s hokejkou neustále pracujú s loptičkou, alebo snahou vybojovať si ju s následnou strelbou na bránku, alebo prihrávkou spoluhráčovi, dynamickou prácou dolných končatín sa hráč snaží o rýchly presun, aby z pohľadu taktiky hry bol vždy na správnom mieste. Z uvedeného vyplýva, že rozvoju jednotlivých svalových partií je dôležité sa neustále venovať, aby bol hráč jednotlivé pohyby schopný vykonávať s čo najväčšou intenzitou a presnosťou. Pri nácviku nesmieme zabúdať ani na rozvoj vytrvalostných schopností, lebo zápas má svoju časovú dĺžku a pri nedostatočnom rozvoji vytrvalostných schopností dochádza k rýchlej únave celého organizmu (Skrúžný, 2008).



Obr.1 Hracia plocha pre malý florbal

1.2 VÝVOJ FLORBALU

Hry hokejového typu mali vždy veľa priaznivcov, takže postupne vznikali viaceré variácie pozemného a ľadového hokeja. Na severe Európy vznikol už koncom minulého storočia bandy hokej, ktorý sa v roku 1952 dostal aj do programu Olympijských hier v Oslo. Za stúpajúcu popularitu florbalu môžeme vďačiť hlavne skutočnosti, že firmy ktoré vyrábajú športový materiál, prinášajú na trh nové produkty, ktoré sa dajú uplatniť aj v náročných podmienkach športových hál vybavených drevenou palubovkou, aj keď sa v súčasnosti na vrcholných športových podujatiach stretávame so špeciálnou plastovou podlahou pre florbal (Argaj, 1998; Skružný, 2008).

Táto nová hra má svoj pôvod na celom svete, pretože podobné hry florbalu sa hrávali počas 19 st. Napríklad v Severnej Amerike a Anglicku bol florhokej vytvorený z ľadového hokeja, v Austrálii populárny pozemný hokej sa pretransformoval do halového hokeja. Podstata florbalu sa mohla objavovať v mnohých rozmanitých formách hier, ale to nebol florbal pokiaľ Švédi nezaložili prvú oficiálnu národnú Florbalovú federáciu 7.novembra 1981 v Sale, Švédsko. Keď uzrela svetlo sveta prvá oficiálna brožúra pravidiel v septembri 1983, a určilo sa, že okolo ihriska bude použitý mantinel, moderný florbal urobil svoj prvý krok smerom ku organizovanému športu. V tom čase sa florbal dost' odlišoval od toho ako ho poznáme dnes, ale položili sa základy medzinárodného napredovania v tomto novom vzrušujúcom kolektívnom športe, ktorý fascinuje ľudí na celom svete.

O medzinárodný rozvoj florbalu sa zaslúžilo hlavne Švédsko, Fínsko a Švajčiarsko, ktoré založilo Medzinárodnú Florbalovú Federáciu (IFF) 12.apríla 1986. V nasledujúcom desaťročí bol vidieť masívny záujem v mnohých krajinách po celom svete. Keď sa v roku 1986 konali vo Švédsku prvé majstrovstvá sveta vo florbale, už bolo prijatých 18 krajín do IFF. Turnaj zaznamenal veľký úspech, ktorý vyvrcholil vo finále medzi Švédskom a Fínskom pred vypredaným hľadiskom. Viac ako 15 000 divákov bolo svedkami ohromného predstavenia Švédov, ktorí vyhrali s Fínskom 5 – 0 v Globe Arena v Štokholme. Ďalší úspech sa dosiahol keď IFF získala dočasné členstvo v Hlavnej Asociácii Medzinárodných Športových Federácií (GAISF) v roku 2000. IFF pozostáva z 31 členských asociácií s viac ako 3 500 klubmi a 200 000 registrovaných hráčov. Majstrovstvá sveta sa hrajú každý rok. V párnom roku muži a ženy do 19 rokov a v nepárnom roku ženy a muži do 19. Navyše Európsky pohár sa hrá každý rok. Ďalšou výzvou pre IFF je aby bola uznaná Medzinárodným Olympijským Výborom (IOC) ktorý by prijal status olympijského športu pre florbal.

Florbal na Slovensku.

Medzinárodný rozvoj a popularita tohto športu je nepopierateľná, a vzhľadom na nízku finančnú náročnosť a dostupnosť ako rekreačného športu v širokej verejnosti, na to má všetky predpoklady. A tu je šanca a príležitosť Slovenska - stihnúť ešte nasadnúť do rozbiehajúceho sa vlaku a vychovať majstrov športu, ktorí budú šíriť dobré meno pre Slovenska v celom svete. Nedá sa povedať, že by Slovensko spalo, ale rozhodne sa nedá hovoriť o nasadení či zapálení, aj keď Slovensko má svoj florbalový zväz a asociáciu. V apríli 2008 Slovensko usporiadalo a vyhralo majstrovský šampionát skupiny C a postúpilo do skupiny B. Je to pokrok a úspech, ale pre propagáciu florbalu to veľa neznamenalo, lebo v médiách sa o tomto úspechu málokto až nikto nezmienil.

Na Slovensku sa hrá extraliga, 1.liga i regionálne súťaže. Organizuje sa aj veľký medzinárodný turnaj slovakopen.

Florbalu na Slovensku chýba aj zjednotenie terminológie, ktorá povoľuje dvojtvar florbal – floorbal, alebo anglické floorball.

Florbalu na Slovensku však absolútne chýbajú podmienky a výchova. Zväz má nekvalitné internetové stránky, chýbajú informácie z ligy a regiónov, dôkazom boli MS, z ktorých počas hlavného turnaja chýbala akákoľvek zmienka.

Existuje len veľmi slabá alebo žiadna podpora základných a stredných škôl i univerzít. Učitelia nie sú dostatočne informovaní, chýba propagácia tohto športu a tlak na presadzovanie cez Ministerstvo školstva. Chýbajú financie a mediálna podpora. No nespomínajme len negatíva, ale pozrime sa do budúcnosti s nádejou, že sa nadšencom tejto vo svete čoraz viac populárnej hry podarí spropagovať florbal pre širokú športovú verejnosť, čím sa vytvoria základy pre zamyslenie sa kompetentných orgánov, aby florbal brali s plnou vážnosťou a s postavením, aké si táto dynamická hra zaslúži. Čoraz viac základných škôl zaraďuje do hodín telesnej výchovy florbal ako jednu z foriem netradičných pohybových aktivít. Školy zakúpili základné športové vybavenie, usporadúvajú turnaje a zapájajú čoraz viac svojich žiakov do športového diania, čím vlastne propagujú florbal pre širokú verejnosť.

<http://sotak.blog.sme.sk/c/175195/Florbal-floorball-nie-je-hokejbal-a-mozete-ho-hrat-aj-vy.html>

Oficiálne pramene sa zmieňujú, že história slovenského florbalu sa píše od roku 1997, v tom čase sa bratislavské hokejbalové mužstvo zúčastnilo na turnaji v Prahe. Kde predstavitelia Českej florbalovej únie oslovili predstaviteľov slovenského klubu a tak pomocou vzoru Čechov

založili Slovenský zväz florbalu (SZFB). V roku 1999 bolo Slovensko spoločne s Holandskom a Brazíliou prijaté do Medzinárodnej Florbalovej Federácie (IFF). Prezidentom SZFB sa stal Jaroslav Melíšek. S takýmto pokrokom bol následne v júni 2002 Slovenský zväz florbalu prijatý za riadneho člena do Konfederácie športových zväzov Slovenskej republiky ako 57. šport v poradí. Historicky prvý oficiálny turnaj v rámci Slovenska – Slovak Open sa uskutočnil v Bratislave v roku 1999, ale víťazstvo si vybojoval český tím Tatran Střešovice (HKL – MJM Petržalka Bratislava, 2007, citované 24.7.2013, dostupné na: <http://www.hkl-mjmflorbal.estranky.cz/clanky/historia/historia-vzniku-florbalu-vo-svete-a-na-slovensku.html>)

V súčasnosti je v Slovenskom zväze florbalu (SZFB) zaregistrovaných 58 klubov a 4123 registrovaných hráčov. Z toho je 1980 mužov, 138 žien, 1233 juniorov a 557 junioriek. Počet klubov oproti predchádzajúcim rokom klesol, ale napriek tomu počet hráčov oproti minulým rokom vzrástol (IFF, 2011, citované 24.07.2013, dostupné na: <http://www.floorball.org/default.asp?sivu=2&alasivu=205&kieli=826>)

Do Zvolena sa florbal dostal na jar v roku 2007, kedy pár nadšencov – starších pánov okolo Mira Rybára, Roba Remeňa, Dana Makóniho a Mira Micháleka skúšala „skrotiť“, bielu deravú loptičku z plastu. Postupne sa partia rozrastala o ďalších budúcich florbalistov, ktorí sa vždy v nedeľu schádzali v športovej hale, ktorú my Zvolenčania poznáme pod názvom Rates.

www.nsport.eu

V sezóne 2013/2014 sa družstvo 1. FBC Zvolen zúčastňovalo zápasov dlhodobej súťaže M 2 – stred. Ďalšie zmienky o florbale vo Zvolene sú len v rámci školských turnajov a to na strednej odbornej škole drevárskej a na Technickej univerzite vo Zvolene.

1.3 ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ A VYBAVENIE

1. Zápas sa hráva s 3 až 5-timi hráčmi a brankárom v závislosti od veľkosti ihriska.
2. Družstvo pozostáva minimálne zo 6 a maximálne z 20 hráčov
3. Hrá sa 3 x 20 min hrací (čistý) čas
4. Mantinel je vysoký 50 cm a je dookola ihriska
5. Rozmery brány sú 115cm x 160cm a pred ňou je bránkoviško (malé) 2,5m x 1m kde môže byť iba brankár, alebo loptička ktorú hráč z poľa môže zasiahnúť iba hokejkou
6. Veľké bránkoviško je 4m x 5m a tu môže brankár hrať normálne
7. Brankár nesmie držať loptičku dlhšie ako 3 sekundy, a ak hádže loptičku ta musí dopadnúť pred poliacou čiarou.

8. Ak loptička ide mimo ihriska, druhé družstvo zahráva 1m od miesta kde loptička opustila ihrisko. Ak loptička ide mimo ihriska ponad koncový mantinel, zahráva sa z rohového bodu.
9. Pri zahrávaní voľného úderu musí byť obranca prinajmenšom 3 m vzdialený od loptičky, vrátane hokejky
10. Do loptičky sa môže kopat', nie však viac, ako raz, pričom nesmie hráč kopnutím prihrať spoluhráčovi.
11. Loptička sa nesmie hrať rukou, alebo hlavou
12. Loptička sa smie hrať vo vzduchu pod úrovňou kolien

Florbal sa hrá v troch tretinách po 20 (poprípade 15) minút hracieho času. Hrací čas sa prerušuje v prípade ak:

- sa loptička dostane mimo hracej plochy
- nejaký hráč poruší pravidlá hry
- počas trestného strelania
- v mimoriadnych situáciách

Stredová čiara rozdeľuje hraciu plochu na dve polovice. Stredový bod je určený na rozohrávanie. Hra sa začína vhadzovaním. Rozohráva sa tak, že protihráči stoja celom k sebe v smere útoku a čepele hokejok majú položené na povrchu hracej plochy a to rovnobežne v blízkosti loptičky, ktorú rozhodca položil na stredový bod. Na signál rozhodcu sa hráči snažia rozohrať loptičku spoluhráčom, ktorí sú rozostavení na vlastnej polovici hracej plochy, minimálne 3 m od rozohrávajúcich hráčov. Rovnakým spôsobom sa rozohráva v prípade prerušenia hry po strelení gólu. Z vhadzovania možno zaznamenať gól. Pri rozohrávaní je zakázané: rozohrávať ťahom, rozohrávať zdvihnutím loptičky, dotknúť sa loptičky dvakrát za sebou. Všetci protihráči musia stáť minimálne 3 m od rozohrávajúceho hráča, ktorý musí rozohrať loptičku do 3 sekúnd, aby neporušil pravidlo o zdržiavaní hry. Gól (aj vlastný) zaznamenaný priamo z rozohrávania neplatí. Rovnaké pravidlo platí aj vtedy, keď sa loptička dotkne stropu telocvične.

V prípade, kedy loptička opustí hraciu plochu, dotkne sa stropu alebo sa zničí a nie je možné zistiť, ktoré družstvo to zaviniło, vhadzuje sa z miesta 1 m od mantinelu, ale spôsobom ako na začiatku hry.

Hrať hokejkou v bránkovisku je dovolené, ale hráč nesmie hrať vtedy, keď sa nachádza v bránkovisku akákoľvek časť jeho tela.

Ak sa previní útočiaci hráč, bude jeho družstvo potrestané voľným úderom 3 m od bránkoviska.

Ak sa previní brániaci hráč, bude jeho družstvo potrestané trestným strieľaním.

Zakazuje sa:

- sekanie (prudký úder do hokejky súpera)
- akákoľvek hra vo výskoku
- hákovanie alebo zdvihnutie hokejky
- hra hlavou alebo hra rukou
- prihrávka nohou
- hra alebo pokus o zasiahnutie loptičky vo výške nad kolenami
- hra hokejkou medzi nohami súpera
- spracovanie loptičky nohou viac ako jedným prikopnutím
- strkanie a "nabehnutie" do súpera
- nedodržanie trojmetrovej vzdialenosti pri rozohrávaní
- hra v kľaku na oboch kolenách
- zdržiavanie hry (povoľujú sa maximálne 3 sekundy na rozohranie)
- hra v bránkovisku v prípade, že hráč sa nachádza akoukoľvek časťou tela v bránkovisku
- držanie súpera
- nešportové správanie
- pri streľbe napriahnúť alebo došvihnúť hokejku nad pás.

Ak ktorýkoľvek hráč poruší niektoré z vyššie uvedených pravidiel, jeho družstvo bude potrestané takto:

Voľným úderom (nie ťahom) z miesta priestupku, pričom sa hráč nesmie dotknúť loptičky dvakrát za sebou. Protihráč musí byť vzdialený minimálne 3 m od rozohrávajúceho hráča. Ak došlo k priestupku vo vzdialenosti kratšej ako 3 m od bránkoviska, rozohranie sa posunie do správnej vzdialenosti. Podotýkame, že z voľného úderu je možné priamo zaznamenať gól.

Vylúčením hráča na 2 minúty. Tento trest sa nariadi v prípade hrubého alebo opakovaného porušenia pravidiel a takisto v prípade nesprávneho striedania (keď je v rovnakom čase na hracej ploche vyšší počet hráčov ako to dovoľujú pravidlá). Rozohráva sa voľným úderom z miesta priestupku.

Trestným strieľaním v prípade faulu v gólovej príležitosti, keď je hráč akoukoľvek časťou tela v bránkovisku. Trestné strieľanie sa realizuje zo značky sedemmetrového bodu do

prázdnej bránky a počas neho musia všetci hráči (okrem hráča ktorý strieľa) opustiť hraciu plochu.

<http://www.infovek.sk/predmety/telesna/index.php?k=92>

K základnému vybaveniu vo florbale patria:

Plastová hokejka s maximálnou hmotnosťou 380 g, ktorá sa skladá z troch častí: čepeľ, palica, ochranná zátka.

Čepeľ hokejky môže byť dlhá maximálne 35 cm. Jej hrúbka musí byť v rozmedzí 0,5 - 1,3 cm a výška 5 - 8 cm. Povolené zahnutie čepele je do 3 cm.

Palica má okrúhly alebo oválny profil s maximálnym priemerom 3,5 cm vrátane ochrannej zátky. Palica môže mať omotávku maximálne do polovičnej vzdialenosti jej dĺžky.

Ďalšou nevyhnutnou súčasťou výstroja je loptička, ktorá musí byť guľatá s priemerom 7,2 cm. Loptička má na svojom povrchu 26 otvorov (dierok) s priemerom 1 cm. Hmotnosť loptičky nesmie prekročiť 23 g.

Oblečenie a obuv hráčov, ako súčasť výstroja, sú jednoduché: trenírky, tričko a vhodná športová obuv, pričom sa odporúča už v začiatkoch odlišovať hrajúce družstvá rovnakými dresmi.

Výstroj brankára pozostáva z dlhých nohavíc, dresu, prilby a rukavíc s nelepivým povrchom. Odporúča sa požívať chrániče kolien a hrudníka.



Foto 1: SZFB

Bránky majú rozmery 115 cm výška, 160 cm šírka, 60 cm hĺbka. Vytvarované sú z dutých trubiek o priemere 65 mm a natreté sú na červeno. Dodávané sú so sieťou. Pri malom florbale (v žiackych kategóriách na základných školách) je bránka menšia, s rozmermi: 60 x 90 x 40 cm (v x š x h).

Mantinel má rozmery 40 m dĺžku a 20 m šírku s oblými rohmi. Výška mantinelu je 50 cm a vyrobení je prevažne z plastu.

1.4 ZLOŽKY OVPLYVŇUJÚCE VÝKON VO FLORBALE

Florbal je hra pre zručných hráčov. Rovnako ako ostatné kolektívne športy aj vo florbale sa využívajú rozličné schopnosti a zručnosti. Dôležitými schopnosťami sú vo všeobecnosti telesné a motorické zručnosti, inteligencia a sociálne faktory. Pod fyzickou schopnosťou rozumieme rýchlosť v rozličných formách pohybu podobných pre prácu s hokejkou. Pre pochopenie kolektívnej hry musí hráč dobre zvládnuť tímovú taktiku a rozdielnosť úloh v nej.

Prednosti dobrého hráča

- ✓ Motorické schopnosti
- ✓ Rýchlosť
- ✓ Odolnosť
- ✓ Sila
- ✓ Bystrosť
- ✓ Kontrola lopty
- ✓ Schopnosť prihrávky
- ✓ Inteligencia
- ✓ Rozličné funkcie v hre
 - + Hra s loptičkou
 - + Podpora spoluhráčov s loptou
 - + Obrana hráča s loptou, bez lopty

Pre zvládnutie samotnej hry je nevyhnutné, aby hráč zvládol a ďalej rozvíjal základné florbalové zručnosti. Tréner resp. pedagóg by mal klásť dôraz pri tréningu florbalu na pozvoľné zapracovávanie cvičení do celku, aby dochádzalo k ich sústavnému zdokonaľovaniu.

Prihrávanie

- ✓ Držať loptičku pri čepeli
- ✓ Po prihrávke, by mala čepel pokračovať v smere prihrávky
- ✓ Pevný postoj
- ✓ Hlava hore, vidieť ihrisko po celý čas
- ✓ S rovnou čepelou - prihrávky jednoduchšie a precíznejšie



Foto 2: SZFB

Spracovanie prihrávky

- ✓ Čepel' na podlahe
- ✓ Vyvážený postoj
- ✓ Hlava hore, vidieť ihrisko po celý čas
- ✓ Snažiť sa dotknúť loptičky hokejkou, tak plynule ako sa len dá, s mäkkými a flexibilnými rukami.



Foto 3: SZFB

Strel'ba

- ✓ Strel'ba zápästím: loptička sa dotýka čepele po celý čas
- ✓ Príklepom: čepel' sa dotkne podlahy ešte pred dotykcom loptičky
- ✓ Stále držať hlavu hore

Ochránenie loptičky

- ✓ Hráč má pevný postoj
- ✓ Použi telo, nohy a ruky na chránenie
- ✓ Čepel' by mala zakryť stranu loptičky od súpera
- ✓ Správna kontrola loptičky

Beh s loptičkou

- ✓ Loptička sa dotýka čepele po celý čas
- ✓ Jemné posúvanie, nie udieranie
- ✓ Byť pripravený na forhendovú resp. bekhendovú prihrávku
- ✓ Chránenie loptičky



Foto 4: SZFB

Fintovanie

- ✓ Rozviň svoje zručnosti na kontrolu loptičky maximálne ako dokážeš
- ✓ Rozvíjaj rýchlosť a rovnováhu
- ✓ Uskutočni fintu v čas
- ✓ Skús sa pohybovať s obrancom v smere ktorý ty chceš

1.4.1 Vybrané cvičenia z tréningových jednotiek so zameraním na rozvoj pohybových schopností vo florbale

Pre každú pohybovú hru je nevyhnutné, aby sa jej jednotlivé zložky ovplyvňujúce pohybové schopnosti a následne herné činnosti jednotlivca a herných kombinácií rozvíjali postupne a cielene. Pre túto činnosť sme vybrali cvičenia zo vzorových hodín, so zameraním na rozvoj základných pohybových schopností a rozvoj hry. Materiál sme použili z diplomovej práce Sujová, 2012.

1. Tréningová jednotka – zameraná na zdokonalenie techniky florbalu

Špeciálne prípravné cvičenia - Florbalová abeceda (Skružný, 2005, s. 79) – Na úseku 15 m študenti precvičujú florbalovú abecedu driblingom – hráčov rozdelíme na 4 skupiny. Trénujeme na dlhšej časti telocvične, aby mal každý hráč dostatok priestoru na cvičenie. Na jednej strane je 6 hráčov, na druhej 7 hráčov. Začíname zatiaľ len na mieste: 1. Florbalový

dribling pred telom, 2. Florbalový dribling vedľa ľavej nohy, 3. Florbalový dribling vedľa pravej nohy, 4. Florbalový dribling za telom. Každé cvičenie opakujeme niekoľko krát podľa potreby a času.

V prípravnej časti si študenti precvičili základné techniky, v tejto časti ich spojíme aj s vedením loptičky. Študenti ostávajú rozdelení tak, ako v predchádzajúcej časti, len pridáme 10 m úsek, v ktorom sa už hráči snažia viesť loptičku hokejkou.

1. Florbalový dribling pred telom – v úseku 10 m, otočka okolo kužeľa a späť dribling pred telom, takto sa hráči striedajú v tréningu, raz hráči na jednej strane telocvične a na pokyn vyučujúceho hráči na druhej str. telocvične, kvôli kontrole správneho vykonávania cvičenia. Rovnakým spôsobom sa vykonávajú aj ďalšie cvičenia driblingu. V prípade 4. cviku sa úkon vykoná smerom vzad.

2. Florbalový dribling vedľa ľavej nohy,

3. Florbalový dribling vedľa pravej nohy,

4. Florbalový dribling za telom.

Sériu cvičení opakujem po dobu 12 min.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok.

Študenti hrajú florbal, ale na pokyn učiteľa, približne v intervale každé 2 min vykoná hráč, ktorý má práve loptičku, v krátkom úseku (2 m) florbalový dribling za telom.

2. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj rýchlosti

A - Vytvoríme 2 družstvá. V tomto prípade nejde o rýchlosť, ale o správne vykonávanú techniku. Začíname od štartovej čiary, po určenú vzdialenosť a späť, na povel učiteľa:

- ~ 1 x opakovanie dribling za telom tam aj späť
- ~ 2x sa vystrieda každé družstvo. Opakovanie florbalový dribling vedľa ľavej nohy v úseku 15 m, strelba ťahom proti mantinelu a späť florbalový dribling vedľa pravej nohy
- ~ každý hráč si zoberie jednu loptičku a učí sa správnu techniku strelby ťahom o mantinel, minimálne 5x
- ~ každý hráč ostáva na rovnakom mieste a učí sa správnu techniku prihrávky o mantinel, minimálne 5x

Študenti hrajú florbal, ale na pokyn učiteľa opäť, približne v intervale každé 2 min vykoná hráč, ktorý má práve loptičku, strelbu ťahom proti najbližšiemu mantinelu.

B - šprint s hokejkou, v cieľi strel'ba na mantinel. Každý študent sa vystrieda minimálne 3 x, štartujú vždy 5 študenti. Ostatní sa počas pauzy poriadne vydýchajú.

Pohyb loptičky/prihrávka z prvého vhadzovania (Karczmarczyk, 2006, s. 69) – Pohyb loptičky a prihrávka je sťažená herná činnosť jednotlivca pri rozohrávaní a vhadzovaní. Kladieme dôraz na skoordínovanie vlastného pohybu s pohybom loptičky. Druhá časť je spojenie spracovania prihrávky a samostatne prihranie do jedného celku. Návrik uvedených pohybov v imitačnej hre po skupinách.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok – rýchlosť v útoku – študenti hrajú hru, pričom sa snažia trénovať rýchlosť pri útočení na bránu.

C - Štafetová hra so zameraním na rýchlosť (Skružný, 2005, s. 92). Súťaž v niekoľkých družstvách. Študenti bežia s hokejkou slalom pomedzi kužeľe, dobehnú na danú vzdialenosť pre bránu a z piatich pokusov strieľajú na bránu. Po odstrielaní šprintujú do cieľa a zaradia sa na koniec družstva. V cykle pokračuje ďalší študent v poradí. Najrýchlejšie družstvo víťazí. Hrá sa po dobu 10 min.

Študenti cvičia v dvoch družstvách. Začína sa v zástupe pred bránou, v ktorej bráni brankár. Z 5 pokusov strieľajú na bránu, pričom brankár sa snaží čo najviac brániť. Po odstrielaní hráč obehne bránu a šprintuje na opačný koniec telocvične, keď prebehne cieľom, vydýcha sa a posadí sa na lavičku, kde čaká na ostatných.

Ďalšie cvičenie prebieha v podobnej forme ako predchádzajúce, akurát sú študenti v pohybe v priestore pred bránou a vykonávajú dribling s loptičkou, na povel vyučujúceho najbližší študent vybehne, strieľa svoju loptičku na bránu, pričom brankár bráni. Po strel'be študent šprintuje do cieľa. Rovnako sa vydýcha a čaká na lavičke.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok – študenti hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

3. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj vytrvalosti

A - vedenie loptičky s úlohami po dobu 10 min. Študenti vedú driblingom loptičku v kluse po obvode ihriska, na daný signál (zapískanie) vykonajú študenti úlohu:

1. zapískanie – 10 zrýchlených prevedených krokov
2. zapískanie – drep
3. zapískanie – zmena smeru behu
4. zapískanie – beh, otočka, beh.

„Had“ (Skružný, 2005, s. 83) – hráči sa pohybujú po ihrisku v cca päťčlenných „hadoch“ a každý má loptičku. Posledný v „hadovi“ vždy vybieha a beží slalom medzi ostatnými až na

začiatok. „Had“ sa týmto spôsobom pohybuje po ihrisku po dobu 12 min.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok Študenti hrajú florbal, na pokyn učiteľa, približne v intervale každé 2 min vykoná hráč, ktorý má práve loptičku, slalom medzi hráčmi a strieľa na bránu. V tomto prípade sa ho protihráči nesnažia obráť o loptičku.

B - Hra zameraná na prihrávky v pohybe: „Narážачka“ – študenti stoja v kruhu, každý má loptičku a hokejku. Prvý vybieha z kruhu, beží okolo neho a s každým, koho minie si prihrá loptičku. Hneď za ním vybieha ten, s ktorým si vymenili prihrávku a tiež beží okolo kruhu a prihráva tomu, koho minie, rovnako ako ten prvý. Študenti vždy skončia na mieste, z ktorého vybiehal a prihráva si s tými, ktorí okolo neho bežia. Hra končí odpískaním vyučujúceho, po 10 min (Skružný, 2005, s. 84).

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok – študenti hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom aj v pohybe, pričom zároveň útočia na bránu, s cieľom dať gól.

C - Štafetová hra (Skružný, 2005, s. 92).

- Súťaží sa v niekoľkých družstvách. Prvý vybieha, po zdolaní dráhy prihráva loptičku ďalšiemu v poradí. Víťazí družstvo, v ktorom sa všetci hráči vystriedajú najrýchlejšie.
- Súťaž v niekoľkých družstvách tak, že jedna polovica družstva stojí oproti druhej. Prvý hráč vybieha, absolvuje dráhu, prihrá prvému hráčovi z protiaľhlej strany a zaradí sa na koniec zástupu. Súťaž končí vtedy, keď si všetci hráči v družstve vystriedajú miesta.

Cvičenie zamerané na obchádzanie hráča a streľbu na bránu. „Mumraj“ (Skružný, 2005, s. 94) – Vyučujúci rozdelí študentom čísla od 1 až po daný počet študentov okrem brankára a tí sa pohybujú vo vymedzenom priestore pred brankárom a obchádzajú rozložené kužele. Vyučujúci vyvoláva čísla, daný hráč vybehne z vymedzeného priestoru a strieľa na bránu. Brankár do tej chvíli nevie, kto bude strieľať. Brankári sa na povel vyučujúceho menia, pričom si berú číslo od svojej striedačky.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok – hráči hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom, obchádzať súperov a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

4. Tréningová jednotka – zameraná na rozvoj sily

A - precvičovanie prihrávok:

1. Prihrávky v tvare hviezdice – Jeden študent, ktorý stojí v strede hviezdice, si vyberie z obvodu hviezdice spolužiaka, ktorému prihrá loptu a ten mu ju prihrá späť. Na znamenie

učiteľa všetci študenti urobia 5 drepov .

2. Prihrávky v tvare štvorca – hráč prihráva loptičku jednému z dvoch susedných hráčov, kým ten loptičku spracuje, druhá dvojica zatiaľ urobí 1 kľuk.
3. Prihrávky na čas – študenti utvoria dvojice na určitú vzdialenosť od seba (môžu skúšať postupne od 3-6 m). Na daný časový limit (pr. 1 min) si nahrávajú forhendovými, prípadne bekhendovými prihrávkami alebo kombináciou oboch loptičku. Víťazí dvojica s najväčším počtom prihrávok.
4. Prihrávky na počet – študenti majú za úlohu nahrat' si daný počet prihrávok. Dvojica, ktorá túto úlohu splní, spraví potom 10 x sed-l'ah (obaja z dvojice musia úlohu splniť). Najrýchlejšia dvojica vyhráva.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok – študenti hrajú florbal, na pokyn učiteľa, približne v intervale každé 2 min vykoná každý hráč 5 výskokov z drepu. Hra potom ďalej pokračuje.

B - nácvik streľby: „Strelnica“ – študentov rozdelíme do dvojíc, ktorí stoja naproti sebe vo vzdialenosti cca 6 m, každý má za sebou mantinel, ktorý predstavuje bránku. Vždy sa jeden študent snaží vystreliť a dať gól svojmu protihráčovi, ktorý bráni hokejkou a telom. Za každým výstrelom urobí strelec 1 kľuk. Roly strelca a brankára si študenti striedavo menia. Vyučujúci určí spôsob streľby, ťahom alebo príklepom, miesto, odkiaľ môže hráč najbližšie vystreliť a časový limit. Každý študent si góly počíta, následne na to v ďalších kolách proti sebe nastupujú víťazi kôl (Skružný, 2005, s. 85).

Streľba – „Hráči verzus brankár“ (Skružný, 2005, s. 86) – študenti strieľajú za sebou z polkruhu, alebo v „hadovi“, ktorí vybiehajú z rohov, zo stredu, zo strán, prípadne môžu ísť aj na nájazdy. Ak dajú hráči zo všetkých zrealizovaných strieľaní aspoň polovicu gólov, vyhrávajú. Ak dajú menej ako polovicu, vyhráva brankár.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok – streľba – študenti hrajú hru, pričom sa snažia aj prihrávať svojim spoluhráčom aj strieľať na bránu s cieľom dať gól.

C - slalomová dráha okolo celého ihriska pre dvojice (Skružný, 2005, s. 90).

Dvojice si musia na mieste 10x prihrať na vzdialenosť cca 3 m forhendovými prihrávkami.

1. Prihrávky medzi kužeľmi.
2. Prihrávky cez lavičku a následná streľba jedného hráča z dvojice.
3. Otočky okolo kužeľov, medzi kužeľmi si hráči prihrávajú, a tak robí vždy jeden hráč otočku s loptičkou a druhý bez loptičky.
4. 10 x bekhendová prihrávka na vzdialenosť cca 3 m.
5. Prihrávky od kužeľa ku kužeľu, hráč po prihrávke beží prijať loptičku

k ďalšiemu kuželu, za posledným kuželom strieľa na bránu ten, ktorý ešte nestrieľal.

6. Hráči bežia za sebou okolo mantinelu a prihrávajú si oň (prvý hráč z dvojice prihrá spätnou prihrávkou).

Po ukončení dráhy si všetky dvojice vymenia miesta, aby si vyskúšali aj iné úlohy.

Obsadzovanie hráča s loptičkou (Skružný, 2005, s. 45).

1. Obranca prihráva útočníkovi a ihneď ho beží brániť (kužele vymedzujú správny priestor pohybu brániaceho hráča).
2. Hráč vybieha bez loptičky, z rovnakého rohu dostáva prihrávkou; z opačného rohu vybieha obranca a bráni v situácii jeden na jedného. Kužel opäť vymedzuje pohyb obrancu).

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok - študenti hrajú hru, pričom sa snažia brániaci hráči získať priamo loptičku alebo sa priblížiť k súperovi naviazaním osobného kontaktu a následným získaním loptičky. Prípadne spomaliť útočnú akciu s cieľom donútiť súpera k chybnému rozohrávaniu. Obrancovia sa snažia zámerne vytvárať priestorový tlak na hráča a odobrať loptičku.

5. Tréningová jednotka – zameraná na obratnosť

A - prihraj a splň úlohu: Študenti stoja oproti sebe na väčšiu vzdialenosť (6 m) a prihrávajú si loptičku. Vždy, keď prihrá spoluhráčovi, hneď splní danú úlohu:

1. Preskočí prekážku
2. Obehne kužel
3. Podlezie prekážku
4. Beží k méte, dotkne sa jej a späť, aby stihol prihrávkou

– prihrávky v pohybe vo vymedzenom priestore: Dva rady študentov stoja čelom k sebe na vzdialenosť asi 6 m. Každý má oproti sebe svoju dvojicu, ktorá na povel učiteľa vybehne do určeného priestoru a prihráva si loptu v pohybe. Na signál splnia danú úlohu a pokračujú v prihrávaní v pohybe. Takto sa vystriedajú všetky dvojice, ktoré prejdú 3 kolá, v každom bude iná úloha. Úlohy :

- 10 x si na mieste prihrať (forhend alebo bekhend),
- Položiť hokejku na zem a 10 x si hodiť loptičku medzi sebou,
- Dajú si hokejku na ramená a 10 x si kopnú loptičku medzi sebou.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok – študenti hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

B - kombinácia- dribling, prihrávky a strel'ba v slalomových dráhach, študenti sú v dvoch zástupoch a každý ma vlastnú dráhu, pričom vykonávajú:

- Slalom s otočkami okolo kužeľov so strel'bou na bránu
- Slalom hokejkou len medzi kužeľmi, ale hráč ide najskôr po jednej strane a za tým po druhej strane kužeľov

- obchádzanie súpera v pohybe – Každý študent absolvuje také isté slalomové dráhy ako v prípravnom cvičení, akurát namieste kužeľov budú stáť iní študenti, ktorí sa snažia obráť bežiaceho hráča o loptičku. Každý absolvuje každú dráhu aspoň raz. Posledný vyštartuje, po absolvovaní dráhy sa zaradí na začiatok. Pokračuje sa ďalej tým istým spôsobom.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok– študenti hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

C - štafetové hry v sťažených podmienkach (Skružný, 2005, s. 92). Rovnaké štafetové hry ako v predchádzajúcej tréningovej jednotke, akurát študenti majú otočené hokejky a tak pracujú s loptičkou.

1. Súťaží sa v niekoľkých družstvách s otočenou hokejkou. Prvý vybieha, po zdolaní dráhy prihráva loptičku ďalšiemu v poradí. Víťazi družstvo, v ktorom sa všetci hráči vystriedajú najrýchlejšie.
2. Súťaž v niekoľkých družstvách tak, že jedna polovica družstva stojí oproti druhej s otočenou hokejkou. Prvý hráč vybieha, absolvuje dráhu, prihrá prvému hráčovi z protihľej strany a zaradí sa na koniec zástupu. Súťaž končí vtedy, keď si všetci hráči v družstve vystriedajú miesta.

– cvičenie zamerané na obchádzanie hráča a strel'bou na bránu v sťažených podmienkach. „Mumraj“ (Skružný, 2005, s. 94) – Vyučujúci rozdelí študentom čísla od 1 až po daný počet študentov, okrem brankára a tí sa pohybujú vo vymedzenom priestore pred brankárom a obchádzajú rozložené kužele, ale s otočenou hokejkou. Vyučujúci vyvoláva čísla, daný hráč vybehne z vymedzeného priestoru a snaží sa strieľať na bránu. Brankár do tej chvíli nevie, kto bude strieľať. Brankári sa na povel vyučujúceho menia, pričom si berú číslo od svojej striedačky.

Hra zameraná na precvičovaný technický prvok - celá hra sa hrá s otočenou hokejkou – študenti hrajú hru, pričom sa snažia čo najčastejšie prihrávať svojim spoluhráčom, obchádzať súperov a útočiť na bránu, s cieľom dať gól.

6. Tréningová jednotka – zápas medzi skupinami

- „Súťažný“ florbalový zápas (10 min) – takýto tréning funguje ako určitá forma odpočinku, ale aj ako súbor precvičovania všetkých aktuálne získaných vedomostí a zručností

(Karczmarczyk, 2006, s. 69) – študenti sú rozdelení na 4 skupiny (závisí od počtu zúčastnených), 2 skupiny žiakov hrajú proti sebe florbalový zápas. Trénujú si tým aj rozohrávanie, vhadzovanie, prihrávky, dribling, strelbu a všetky získané zručnosti. Víťazné družstvo postupuje do ďalšieho kola, porazení hrajú o umiestnenie.

1.5 Florbal - 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

Zaradenie florbalu do hodín telesnej výchovy študentom ponúka možnosť zvládnuť jednoduché pravidlá a základné herné činnosti jednotlivca, pričom sa jedná o vedenie loptičky, prihrávky, spracovanie prihrávky, strelby na bránku, bránenie hráča, uvoľnenie sa, ktoré sú spoločné prakticky pre všetky hry, ktoré sa hrajú s hokejkou. Z hľadiska lokomócie má hra význam, lebo hráči vykonávajú pohyby s veľkou intenzitou, jedná sa o krátke šprinty so zmenou smeru pohybu, pričom ani vytrvalostná stránka nie je zanedbateľná. Učiteľ výberom vhodných jednoduchých cvičení a hier, ktoré nie sú náročné na priestor a materiálne vybavenie, môže neustále navodzovať súťaživosť medzi jednotlivcami, či malými skupinami študentov. Hra florbal je vhodná aj pre študentky, lebo pri hre nedochádza k aktívnemu kontaktu hráčov medzi sebou (pravidlá neumožňujú hru na telo), pričom nie je zanedbateľný ani fakt, že dievčatá a neskôr ženy majú svoje oficiálne súťaže vo všetkých hrách (hokejového typu) tak ako muži.



Rozšírenie ponuky športov, z ktorých si môžu študenti TU vo Zvolene vybrať v rámci kreditovanej telesnej výchovy umožnilo zapojiť veľké množstvo do aktívneho pravidelného športovania. V rámci rozvrhových hodín telesnej výchovy sa florbalu venuje v súčasnosti viac, ako 50 študentov TU, v štyroch skupinách, ktorí majú vyčlenený priestor v trvaní dvojhodinovky týždenne. Nad rámec telesnej výchovy sa hrá pravidelná univerzitná liga (od školského roku 2009/2010), do ktorej sa v školskom roku 2013/2014 zapojilo 6 družstiev.

Foto 5: autor – študent Miroslav Porochnavec – propagátor florbalu na TU vo Zvolene
Významnú prácu pri propagácii florbalu na TU vo Zvolene odvedol študent Miroslav Porochnavec, ktorý univerzitnú ligu založil a ešte stále v súčasnosti aj organizuje.



Foto 6 : autor – víťazné držstvo univerzitetnej ligy šk. rok. 2013/2014

Posledným víťazom univerzitetnej ligy na TU vo Zvolene bolo družstvo Lokomotiv Vandyga.

Výber študentov TU sa pravidelne zapája aj do súťaží riadených Slovenskou asociáciou univerzitného športu, Medzi univerzitami regiónu stred prebieha už štyri roky regionálna liga, ktorej víťazné družstvo postupuje na Slovenskú univerziádu.



Foto 7: autor – družstvo študentov výberu TU na regionálnych majstrovstvách r. 2013

Ďalšiu kapitolu rozvoja florbalu na TU vo Zvolene píše aj zamestnanci TU, ktorí sa pravidelne dva krát týždenne stretávajú a venujú sa tejto hre. Pri organizovaní jednorazových medzi ročníkových turnajoch sa družstvo zamestnancov nestráca a pravidelne získava jedno z popredných umiestnení.



Foto 8a.)-8b.): autor – družstvo zamestnancov TU r. 2013 a 2014 na Novoročnom florbal. turnaji

Na Novoročnom florbalovom turnaji 2014 družstvo zamestnancov posilnila aj dvojnásobná olympijská víťazka v kanoistike na divokej vode Elena Kaliská, ktorá sa v mužskej konkurencii nestratila a bola autorkou jedného gólu na turnaji.

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

Úvodná časť – informácie o účasti na hodine, stručné oboznámenie o cieľi hodiny, rozhriatie, rozcvičenie (s dôrazom na naťahovacie cvičenia). V prvej časti študenti prejdú batériou naťahovacích 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 florbalovú hokejku a loptičku (prípravné cvičenia – popísané v ďalšej časti – Pohybové hry zamerané na nácvik a zdokonaľovanie florbalu).

Hlavná časť - jej prvá časť je venovaná nácviku konkrétnej činnosti z metodického radu, prípadne cvičeniam na zvládnutie hernej činnosti jednotlivca, prihrávk, vedenia loptičky a streľby. Druhá časť je venovaná tréningovej hre vo dvojici, trojici s prvkami obrannej a útočnej činnosti. 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.

TECHNICKÁ UNIVERZITA VO ZVOLENE

SYLABUS PREDMETU

Kód predmetu:	Názov predmetu v JS: TELESNÁ VÝCHOVA – florbal					
Gestor: PaedDr. Martin Kružliak, PhD.	Vyučujúci: PaedDr. Martin Kružliak, PhD.					
Garantujúce pracovisko: Ústav telesnej výchovy a športu	Študijný program: LF, DF, FEE, FEVT, CUP					
Forma výučby: denná	Typ predmetu: výberový					
Forma vyučovanych hodín: DŠ - cvičenia	Vyučovaci jazyk: slovenský					
Kľúčové slová: kondičné schopnosti, koordinačné schopnosti, špecifické pohybové zručnosti, útočné kombinácie, precíslenie, obranná zóna	Metódy predmetu: metóda slovného výkladu, metóda názornej ukážky, metóda prakt.cvičenia					
Ukončenie predmetu: zápočet, 1 kredit Podmienky ukončenia predmetu: 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						
Doporučený ročník:	1.	forma	Rozsah výučby týždenný (h)		HC za semester (dni)	ECTS kredity:
Semester:	Zimný Letný	DŠ	prednášky	cvičenia	0	1
			12 (za semester)			1
Týždne	Sylabus cvičení					Počet týždňov
1.	Hlavná kapitola:	cvičenia na rozvoj kondičných a koordinačných schopností				1
	Podkapitoly:	rozvoj priestorovo orientačnej schopnosti, vytrvalosti v rýchlosti, základné informácie o florbale (pravidlá, výstroj)				
2.	Hlavná kapitola:	cvičenia na rozvoj kondície, herné činnosti jednotlivca				1
	Podkapitoly:	vedenie lopty bez prekážok s prekážkami, strel'ba z miesta z forhendovej, z backhandovej strany				
3.	Hlavná kapitola:	cvičenia na rozvoj kondície a koordinačných pohybových schopností, prihrávky, strel'ba				1
	Podkapitoly:	prihrávky z miesta, za pohybu, strel'ba z miesta za pohybu				
4.	Hlavná kapitola:	cvičenia na rozvoj kondície, špecifických koordinačných schopností, útočná kombinácia				1
	Podkapitoly:	rozvoj vytrvalosti v sile, vytrvalosti v rýchlosti, nácvik precíslenia 2/1				
5.	Hlavná kapitola:	hra, nácvik zónovej obrany				1
	Podkapitoly:	hra s brankárom, nácvik činností v zónovej obrane				
6.	Hlavná kapitola:	hra, nácvik útočnej činnosti v precíslení				1
	Podkapitoly:	hra s brankármi a dvomi družstvami, nácvik činnosti v precíslení 3/2				
7.	Hlavná kapitola:	hra				1
	Podkapitoly:	Praktické precvičovanie herných činností, opakovanie herných činností jednotlivca				
8.	Hlavná kapitola:	hra – postupné zakladanie útočnej činnosti				1
	Podkapitoly:	nácvik zakladania postupného útoku				
9.	Hlavná kapitola:	hra, osobné bránenie				1
	Podkapitoly:	nácvik osobného bránenia hráčov súpera				
10.	Hlavná kapitola:	hra – útočná kombinácia rýchleho protiútoku				1
	Podkapitoly:	nácvik útočnej činnosti s kolmou prihrávkou z hĺbky poľa				
11.	Hlavná kapitola:	hra – herná činnosť v obrannej zóne				1
	Podkapitoly:	nácvik hernej činnosti hráčov v brániacej zóne				
12.	Hlavná kapitola:	Hra, kontrola zvládnutia vedenia lopty bez prekážok s prekážkami, strel'by z miesta z forhendovej, z backhandovej strany				1
	Podkapitoly:	opakovanie herných činností, udelenie zápočtu				
Hodnotenie a ukončenie predmetu						
Zápočet - 1 kredit/ absolvovaný semester						

Odporúčaná literatúra:

1.	MORAVEC, R. et. al.: Teória a didaktika športu. FTVŠ UK 2004, Bratislava. ISBN 80-89075-22-3.
2.	www.cfbu.cz : Pravidlá florbalu a ich výklad 2006.
3.	ŠIMONEK, J. – ZRUBÁK, A.: Základy kondičnej prípravy v športe: UK, 2000.
4.	ZLATNÍK, D. et al.: Florbal, učebnice pro trenéry. Praha: Česká obec sokolská, 2001.
5.	ZLATNÍK, D.: Florbalový trénink v praxi. Praha: Česká florbalová unie, 2004.

ZS = 12 týždňov cvičení

LS = 12 týždňov cvičení

Obr. 2 Syllabus predmetu

1.6 POHYBOVÉ HRY ZAMERANÉ NA NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE FLORBALU

Na zdokonaľovanie cvičení ale aj udržanie záujmu študentov, oddialenie únavy a ako oddych zaraďujeme do hodín telesnej výchovy pohybové hry. Sú vhodným prostriedkom rozvoja ohybových schopností aj zručností. Pri pohybových hrách treba dbať na dobrú organizáciu, presné dodržiavanie pravidiel a disciplínu. Aby hra splňala svoje poslanie treba ju prispôbiť vekovej kategórii študentov a ich schopnostiam, dostatočne vysvetliť pravidlá hry, určiť priestor danej hry a dbať na bezpečnosť študentov pri hre. Vhodné je voliť pohybovú hru, do ktorej sa zapoja všetci zúčastnení študenti na hodine telesnej výchovy.

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

DOSTIHY

Pomôcky : florbalové hokejky, méty

Zameranie : rozvoj silových schopností dolných končatín,

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Študenti stoja na štartovej méte. Z florbalových hokejok sa vytvoria prekážky, ktoré sú položené na podlahe 50 cm od seba. Na signál učiteľa ich študenti najprv prebehnú a zaradia sa naspäť na koniec čakajúceho radu. Nasledujú preskakovania striedavo na pravej a ľavej nohe a nakoniec preskoky znožmo. Hru môžeme sťažiť vytvorením družstiev, ktoré medzi sebou súťažia v rýchlosti preskakovania. Víťazí družstvo, ktoré sa prvé vystrieda a neporuší určené pravidlá.



Foto 9a.)-9b.): autor

SLALOMOVÉ PRETEKY

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik vedenia loptičky so zmenou smeru pohybu, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Z kužeľov učiteľ vytýči slalomovú dráhu. Na signál ju absolvujú študenti štartujúci zo štartovej méty po sebe s florbalovou hokejkou v ruke, pričom vedú loptičku

okolo vyznačených kužeľov, až po koncovú métu. Hru môžeme použiť aj ako súťaž, keď vytvoríme družstvá, ktoré medzi sebou bojujú. Víťazí družstvo, ktoré sa prvé vystrieda pri činnosti.



Foto 10a.)-10b.): autor

NA RAKA

Pomôcky : florbaldové hokejky, méty, kužele, florbaldové loptičky

Zameranie : nácvik vedenia loptičky so zmenou smeru pohybu, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Cvičenia sú obdobou hry slalom, pri ktorej z kužeľov učiteľ vytýči slalomovú dráhu. Na signál ju absolvujú študenti štartujúci zo štartovej méty po sebe s florbaldovou hokejkou v ruke, pričom vedú loptičku okolo vyznačených kužeľov, až po koncovú métu v behu vzad. Aj v tejto hre je možné medzi družstvami súťažiť formou štafetovej hry.



Foto 11: autor

VEJÁR

Pomôcky : florbaldové hokejky, méty, kužele, florbaldové loptičky, stopky

Zameranie : nácvik streľby, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Študenti sú zoradené na štartovej méte. Na signál vybiehajú do priestoru, kde sú vytýčené štyri méty. Na každej méte je pripravená florbaldová loptička, ktorú vystrelia hokejkou do priestoru štartovej méty, kde je vytvorená bránka (dva kužele 1 m od seba). Méty sú v priestore rozmiestnené vejárovito. Prvá méta je v pravo 5 m od štartovej méty, druhá je v ľavo na úrovni prvej, tretia je v pravo

7 m od štartovnej méty a štvrtá je v ľavo na úrovni tretej. Ďalší čakajúci študenti zbierajú loptičky a umiestňujú ich k métam. Pri hre víťazí študent, ktorý neporuší pravidlá a má čo najviac presných zásahov, prípadne dráhu absolvuje v čo najkratšom čase.



Foto 12: autor

TWISTER

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik správneho držania hokejky pri pohybe, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ rozloží na podlahu méty. Každý študent sa postaví k svojej méte s florbalovou hokejkou, ktorej čepeľ drží tesne nad métou. Na signál študenti obiehajú okolo méty dvakrát v pravo a dvakrát v ľavo, pričom musia čepeľ hokejky držať stále tesne nad métou. Víťazí študent, ktorý splní úlohu prvý a dodrží pravidlá.



Foto 13: autor

DOBÝVANIE PALÁCA

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, florbalové loptičky, stopky

Zameranie : nácvik streľby v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ vytvorí v priestore z mét štvorec so stranou 10m. Do stredu umiestni kužeľ, ktorý budú študenti pri streľbe triafať. V každom rohu štvorca sú tri loptičky. Študent vybieha s florbalovou hokejkou k prvej méte (roh štvorca) a strieľa na stredový kužeľ. Po presnom zásahu sa presúva k druhému, až poslednému rohu štvorca a beží do cieľa. Ak prvou strelou nezasiahne stredový kužeľ, má druhý a prípadne tretí pokus. Víťazí študent, ktorý dráhu absolvuje v čo najkratšom čase a s čo najmenším počtom striel na stredový kužeľ. Pri hre môžu súťažiť družstvá. Ostatní študenti pomáhajú zbierať loptičky.



Foto 14a.)-14b.): autor

KAMIÓNY – ŤAHAČE

Pomôcky : florbalové hokejky

Zameranie : rozvoj silových schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Študenti vytvoria trojice, pričom jeden drží dvoch za florbalové hokejky a snaží sa ich ťahať na šírku telocvične. Študenti, ktorí sú ťahaní, stoja len na jednej nohe a svojou aktivitou sa mu snažia v tom zabrániť. Hru môžeme obmieňať s tým, že dvojica sedí na podlahe a tak ich ťahá tretí, prípadne dvojica stojí na podložke, ktorú môžeme šmýkať po podlahe telocvične (papier, malá žinenka...). Cvičenie môžeme použiť aj ako štafetovú hru, pričom sa pri ťahaní vystriedajú všetci členovia družstva.



Foto 15a.)-15b.): autor

VLÁČIK

Pomôcky : florbalové hokejky, méty, kužele, malé žinenky, tvrdý papier

Zameranie : rozvoj silových schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Študenti sa v troj a viac členných družstvách držia za sebou za florbalové hokejky. Na signál učiteľa absolvujú v čo najkratšom čase vopred vytýčenú slalomovú trasu, pričom sa neustále držia za hokejky. Víťazí družstvo, ktoré prvé absolvuje trasu bez porušenia pravidiel. Hru môžeme sťažiť tak, že každý

druhý študent v družstve trasu preskáče na jednej nohe, absolvuje ju behom vzad prípadne ho ostatní členovia družstva ťahajú na podložke (malá žinenka, papier...).



Foto 16a.)-16b.): autor

HVIEZDA

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Štyri až šesťčlenné družstvo stojí okolo študenta v strede kruhu v rovnakej vzdialenosti od neho. Postupne si jednou loptičkou prihrávajú cez stredného študenta tak, že po každej prihrávke si s ním prihrávajúci vymení miesto. Stredný študent prihrávku spracuje a opätovne prihráva ďalšiemu študentovi stojacemu na obvode kruhu okolo neho. Ten prihrávku spracuje a opäť prihráva už novému strednému študentovi, ktorého po prihrávke v strede kruhu strieda. Takto činnosť pokračuje dovtedy, kým sa v strede nevystriedajú všetci študenti z družstva. Pri hre môžeme súťažiť medzi družstvami, pričom víťazí družstvo, ktorého členovia sa skôr vystriedajú na poste stredného študenta.



Foto 17: autor

RÝCHLO STRELCI

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik strelby z miesta so zameraním na presnosť, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Študenti vytvoria dvojice. Prvú má k dispozícii štyri loptičky, ktoré florbalovou hokejkou postupne vystrelí na spolužiaka na vzdialenosť 4 m, neskôr na dlhšiu vzdialenosť. Druhý sa snaží pohybom- poskoky v pravo-ľavo v línii zaujať postavenie tak, aby umožnil prvému trafiť priestor medzi jeho nohami. Po štyroch pokusoch si navzájom vymenia postavenie. Víťazí študent, ktorý má viac presných pokusov. Strela môže ísť len do úrovne kolien, inak je pokus neplatný a študentovi sa odratúva predchádzajúci úspešný pokus.



Foto 18: autor

KLUSÁCKE DOSTIHY

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, méty

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania v pohybe, rozvoj priestorovo-orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Študenti vytvoria dvojice. Na signál štartujú a krátkymi prihrávkami medzi sebou sa dostávajú k méte 4m a viac od štartovej méty, okolo ktorej sa otáčajú a postupujú späť k cieľu. Navzájom môžu súťažiť viaceré dvojice. Víťazom je dvojica, ktorá trasu absolvuje v čo najkratšom čase bez porušenia pravidiel.



Foto 19: autor

POHYBUJÚCE MANTINELY

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, méty

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Študenti s florbalovými hokejkami vytvoria dva rady oproti sebe na vzdialenosť 4 m. V prvom- pohybujúcom sa rade majú všetci loptičku. Na signál prihrajú loptičku čo najpresnejšie študentovi v druhom rade a urobia jeden- dva kroky vpred a spracujú spätnú prihrávku od neho. Po spracovaní prihrávky sa všetci študenti z pohybujúceho sa radu vrátia na svoje pôvodné postavenie a pohybom vpravo sa postavia oproti novému protihráčovi. Študent na prvom mieste v pohybujúcom sa rade sa presunie na druhý koniec radu. Po určitom čase, keď sa všetci študenti niekoľkokrát vystriedajú, sa činnosť zastaví a študenti v prvom a druhom rade si navzájom vymenia postavenie.



Foto 20: autor

DOBÍJANIE HRADU

Pomôcky : florbaldové hokejky, florbaldové loptičky, méty

Zameranie : nácvik streľby z miesta, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ vyznačí priestor s métami (4m od štartovej méty), v ktorom sú na každej méte umiestnené spojené dva kužele, do ktorých študenti postupne florbaldovou hokejkou a loptičkou strieľajú, pričom po úspešnom pokuse, keď trafia kužele loptičkou, postupujú od méty k méte v určenom smere a poradí. Ak kužele netrafia, opakujú pokus dovtedy, pokiaľ sa im to nepodarí (učiteľ môže určiť maximálny počet pokusov na jednej méte). Po každej strele si študenti idú pre svoju loptičku. Vyhráva študent, ktorému sa čo najskôr podarí prejsť celú vyznačenú trasu.



Foto 21: autor

RAZENIE TUNELA

Pomôcky : florbaldové hokejky, florbaldové loptičky

Zameranie : nácvik prihrávky a spracovania na mieste, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvičňa

Popis hry

a pravidlá : Študenti vytvoria trojice a postavia sa v zástupe na šírku telocvične. Prvý a tretí študenti stoja na krajoch vymedzeného priestoru, druhý stojí v strede medzi nimi, s rozkročenými nohami. Prvý prihráva loptičku florbaldovou hokejkou

pomedzi nohy tretiemu. Po čase sa stredný striedavo presúva v ľavo a pravo, čím sťažuje prihrávku. Krajní študenti musia tiež reagovať na zmenu postavenia stredného študenta. Po niekoľkých pokusoch si študenti vymenia postavenie. Hru možno sťažiť tým, že tretí študent prihrávku nielen spracuje, ale hneď bez pristavenia prihráva späť tak, aby loptička stále prešla pomedzi nohy stredného študenta.



Foto 22a.)-22b.): autor

ZAROVŇAVANIE KRTINCOV

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky, florbalová bránka, kužele

Zameranie : nácvik streľby v pohybe, rozvoj priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ postaví do priestoru na ploche telocvične loptičky. Na konci plochy je postavená bránka, alebo kužele, ktoré znázorňujú bránku. študent s florbalovou hokejkou vybieha k prvej loptičke a v behu ju triafa tak, aby trafil bránku, alebo priestor medzi postavenými kuželmi. Po streľbe nezastavuje, ale beží k ďalšej loptičke a činnosť opakuje, kým nevystrelí všetky pripravené loptičky. Študentovi sa spočítajú všetky úspešné zásahy. Ostatní študenti pozbierajú

loptičky a opäť pripraví na ľubovoľné miesto na ploche telocvične. Činnosť opakuje ďalší študent. Na záver učiteľ vyhodnotí najlepšieho strelca.



Foto 23: autor

CEZ CESTU

Pomôcky : florbalové hokejky, florbalové loptičky

Zameranie : nácvik strelby na mieste, rozvoj reakčnej a priestorovo- orientačných schopností

Priestor : telocvična

Popis hry

a pravidlá : Učiteľ rozdelí študentov na dve družstvá a postaví ich proti sebe na šírku telocvične (nie menej, ako na 5m od seba). Jedno družstvo sú útočníci, ktorí sa snažia oproti stojacim nepriateľom streliť čo najviac gólov. Obrancovia stoja na určenej čiare a nesmú sa pohybovať vpred a vzad. Gól je platný v prípade, že loptička prejde obrancovi za čiaru. Spočítame úspešné strely a študenti si úlohy navzájom vymenia. Potom vyhodnotíme víťazné družstvo, ktorým sa stáva družstvo s väčším počtom gólov na svojom konte.

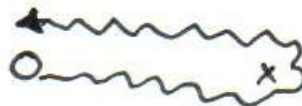


Foto 24: autor

1.7 SÚBOR PRÍPRAVNÝCH CVIČENÍ NA ZDOKONALEOVANIE FLORBALU

Ilustračné obrázky k cvičeniam v tejto kapitole, sú prevzaté z publikácie Sujová, 2012.

1. Florbalový dribling pred telom (obr. 3) – v úseku 10 m, otočka okolo kužeľa a späť dribling pred telom, takto sa študenti striedajú v tréningu, raz hráči na jednej strane telocvične a na pokyn vyučujúceho hráči na druhej str. telocvične, kvôli kontrole správneho vykonávania cvičenia. Rovnakým spôsobom sa vykonávajú aj ďalšie cvičenia drilblingu. V prípade 4. cviku sa úkon vykoná smerom vzad.



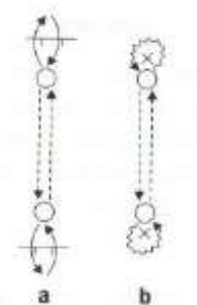
Obr. 3 – Florbalový dribling pred telom s vedením loptičky

2. Florbalový dribling vedľa ľavej nohy (podobne ako na obr. 3).

3. Florbalový dribling vedľa pravej nohy (podobne ako na obr. 3).

4. Florbalový dribling za telom. Sériu cvičení opakujem po dobu 12 min. (podobne ako na obr. 3).

- ✓ Prihraj a splň úlohu: Študenti stoja oproti sebe na väčšiu vzdialenosť (6 m) a prihrávajú si loptičku. Vždy, keď prihrá spoluhráčovi, hneď splní danú úlohu:
- ✓ Preskočí prekážku (obr. 4 a),
- ✓ Obehne kužeľ (obr. 4 b),
- ✓ Podlezie prekážku,
- ✓ Beží k méte, dotkne sa jej a späť, aby stihol prihrávku.



Obr. 4 a, b – Prihrávky s úlohami

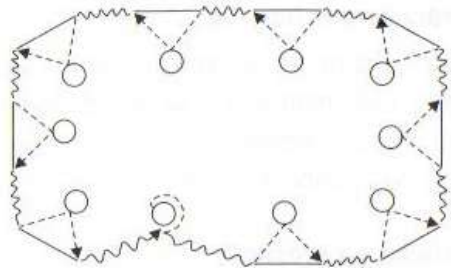
Zdroj: Skružný, (2005, s. 85)

5. Prihrávky v pohybe vo vymedzenom priestore: Dva rady študentov stoja čelom k sebe na vzdialenosť asi 6 m. Každý má oproti sebe svoju dvojicu, ktorá na povel učiteľa vybehne do

určeného priestoru a prihráva si loptu v pohybe. Na signál splnia danú úlohu a pokračujú v prihrávaní v pohybe. Takto sa vystriedajú všetky dvojice, ktoré prejdú 3 kolá, v každom bude iná úloha. Úlohy sú uvedené nižšie:

- ✓ 10 x si na mieste prihrať (forhend alebo bekhend),
- ✓ Položiť hokejku na zem a 10 x si hodiť loptičku medzi sebou,
- ✓ Dajú si hokejku na ramená a 10 x si kopnú loptičku medzi sebou.

6. Hra zameraná na prihrávky v pohybe: „Narážачka“ (obr. 5) – študenti stoja v kruhu, každý má loptičku a hokejku. Prvý študent vybieha z kruhu, beží okolo neho a s každým, koho minie si prihrá loptičku. Hneď za ním vybieha ten, s ktorým si vymenili prihrávku a tiež beží okolo kruhu a prihráva tomu, koho minie, rovnako ako ten prvý. Študenti vždy skončia na mieste, z ktorého vybiehal a prihráva si s tými, ktorí okolo neho bežia. Hra končí odpísaním vyučujúceho, po 10 min (Skružný, 2005, s. 84).

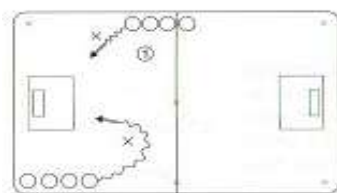


Obr. 5 – Narážачka

Zdroj: Skružný, (2005, s. 85)

7. Návčik streľby: „Strelnica“ – študentov rozdelíme do dvojíc, ktorí stoja naproti sebe vo vzdialenosti cca 6 m, každý má za sebou mantinel, ktorý predstavuje bránku. Vždy sa jeden študent snaží vystreliť a dať gól svojmu protihráčovi, ktorý bráni hokejkou a telom. Za každým výstrelom urobí strelec 1 kľuk. Roly strelca a brankára si študenti striedavo menia. Vyučujúci určí spôsob streľby, ťahom alebo príklepom, miesto, odkiaľ môže hráč najbližšie vystreliť a časový limit. Každý študent si góly počíta, následne na to v ďalších kolách proti sebe nastupujú víťazi kôl (Skružný, 2005, s. 85).

- ✓ „Hráči verzus brankár“ (Skružný, 2005, s. 86) – študenti strieľajú za sebou z polkruhu, alebo v „hadovi“, ktorí vybiehajú z rohov, zo stredu, zo strán, prípadne môžu ísť aj na nájazdy. Ak dajú hráči zo všetkých zrealizovaných strieľaní aspoň polovicu gólov, vyhrávajú. Ak dajú menej ako polovicu, vyhráva brankár (obr. 6).



Obr. 6 – Hráči verzus brankár

Zdroj: Skružný, (2005, s. 86)

- ✓ Kombinácie - dribling, prihrávky a strel'ba v slalomových dráhach, študenti sú v dvoch zástupoch a každý ma vlastnú dráhu, vykonávajú:
- ✓ Slalom medzi kužel'mi za sebou so strel'bou na bránu (obr. 7).
- ✓ Slalom so striedavo položenými kužel'mi so strel'bou na bránu (obr. 8).



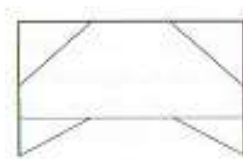
Obr. 7 – Slalom medzi kužel'mi



Obr. 8 – Slalom so striedavo polož. kužel'mi

Zdroj: Skružný, (2005, s. 87)

- ✓ „Strel'ba na presnosť“ (Skružný, 2005, s. 86) – Vyučujúci rozdelí bránu viditeľnými šnúrkami na niekoľko častí (Obr. 9). Študenti majú za úlohu triafať loptičku do daného sektoru, ktorý určí vyučujúci dopredu. Každý si počíta množstvo správnych striel.

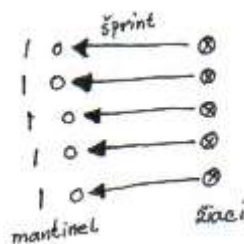


Obr. 9 – Strel'ba na presnosť

Zdroj: Skružný, (2005, s. 86)

8. Obchádzanie súpera v pohybe – Každý študent absolvuje slalomové dráhy, pričom namieste kužel'ov budú stáť iní študenti, ktorí sa snažia obrat' bežiaceho hráča o loptičku. Každý absolvuje každú dráhu aspoň raz. Posledný vyštartuje, po absolvovaní dráhy sa zaradí na začiatok. Pokračuje sa ďalej tým istým spôsobom.

9. Šprint s hokejkou, v cieľi strel'ba na mantinel. Každý študent sa vystrieda minimálne 3x, štartujú vždy 5 študenti. Ostatní sa počas pauzy poriadne vydýchajú (obr. 10).



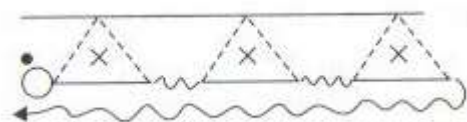
Obr. 10 – Šprint so streľbou na mantinel

Zdroj: Sujová, (2012)

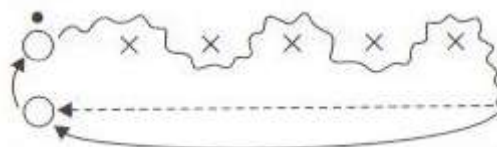
10. Pohyb loptičky/prihrávka z prvého vhadzovania (Karczmarczyk, 2006, s. 69) – Pohyb loptičky a prihrávka je sťažená herná činnosť jednotlivca pri rozohrávaní a vhadzovaní. Kladieme dôraz na skoordínovanie vlastného pohybu s pohybom loptičky. Druhá časť je spojenie spracovania prihrávky a samostatne prihranie do jedného celku. Návčik uvedených pohybov v imitačnej hre po skupinách.

11. Slalomové dráhy zamerané na kombináciu driblingu, prihrávok a streľby:

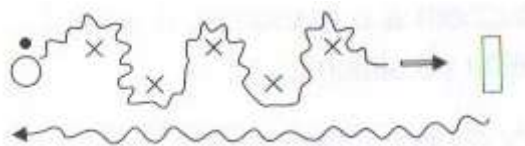
- ✓ Dráha na zdokonalenie prihrávky o mantinel, každý študent absolvuje najmenej 3x (obr. 11).
- ✓ Kombinácia slalomu s prihrávkou, 3x (obr. 12).
- ✓ Kombinácia slalomu so streľbou, 3x (obr. 13)..



Obr. 11 – Dráha s prihrávkami o mantinel



Obr. 12 – Slalom s prihrávkou

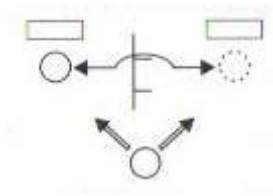


Obr. 13 – Slalom so streľbou

Zdroj: Skružný (2005, s. 88)

12. Zdokonaľovanie streľby a cvičenia pre brankára. Ak nemáme konkrétneho brankára, študenti si rolu brankára a hráča môžu meniť. „Preskakovaná“ (Skružný, 2005, s. 94) – Vyučujúci pripraví 2 bránky a 1 lavičku (obr. 14). Študenti vytvoria dvojice (1 je hráč, 2.

brankár). Hráč strieľa striedavo na ľavú a pravú bránu, brankár má za úlohu prebiehať z jednej brány do druhej, chytať strely, ale pri tom musí preskočiť zakaždým cez lavičku.



Obr. 14 – Preskakovaná

Zdroj: Skružný, (2005, s. 94)

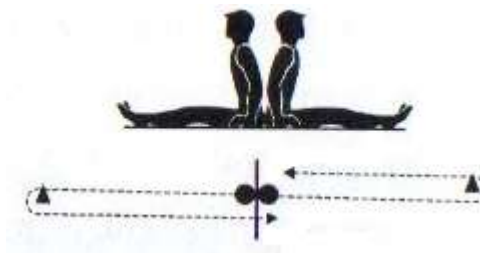
13. Cvičenie zamerané na obchádzanie hráča a strelbu na bránu. „Mumraj“ (Skružný, 2005, s. 94) – Vyučujúci rozdelí študentom čísla od 1 až po daný počet študentov okrem brankára a tí sa pohybujú vo vymedzenom priestore pred brankárom a obchádzajú rozložené kužele. Vyučujúci vyvoláva čísla, daný hráč vybehne z vymedzeného priestoru a strieľa na bránu. Brankár do tej chvíli nevie, kto bude strieľať. Brankári sa na povel vyučujúceho menia, pričom si berú číslo od svojej striedačky.

14. Štafetová hra v sťažených podmienkach (Skružný, 2005, s. 92). Rovnaké štafetové hry ako v predchádzajúcej tréningovej jednotke, akurát študenti majú otočené hokejky a tak pracujú s loptičkou.

15. Súťaží sa v niekoľkých družstvách s otočenou hokejkou (v našom prípade 4, po 5 - 6 študentov). Prvý vybieha, po zdolaní dráhy prihráva loptičku ďalšiemu v poradí. Víťazí družstvo, v ktorom sa všetci hráči vystriedajú najrýchlejšie.

16. Súťaž v niekoľkých družstvách tak, že jedna polovica družstva stojí oproti druhej s otočenou hokejkou. Prvý hráč vybieha, absolvuje dráhu, prihráva prvému hráčovi z protiaľnej strany a zaraď sa na koniec zástupu. Súťaž končí vtedy, keď si všetci hráči v družstve vystriedajú miesta.

17. „Vybiehaná“ (Lednický, 2008, s. 29, s vlastnou úpravou) – študenti vytvoria dve družstvá. Dvaja cvičenci sedia oproti sebe tak, aby sa dotýkali chodidlami. Na signál sa otočia o 180° a vybehnú na značku, kde berú hokejku a strieľajú na bránu. Po vypálení loptičky, bežia do cieľa. Kde dávajú spoluhráčovi signál tlesknutím. Po dobehnutí ide na štart ďalšia dvojica (obr. 15).

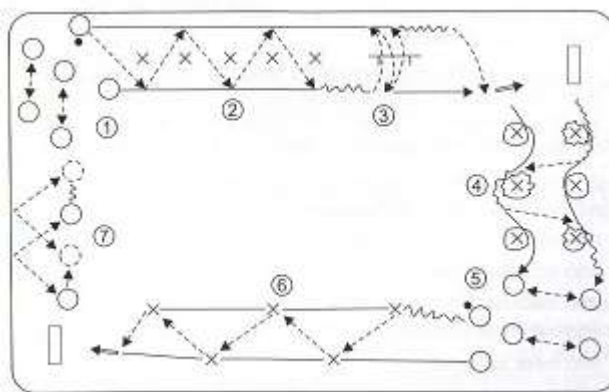


Obr. 15 – Vybíchaná

Zdroj: Lednický, (2008, s. 30)

18. Slalomová dráha okolo celého ihriska pre dvojice (Skružný, 2005, s. 90). Popis dráhy je uvedený nižšie:

- ✓ Dvojice si musia na mieste 10x prihrať na vzdialenosť cca 3 m forhendovými prihrávkami.
- ✓ Prihrávky medzi kužeľmi
- ✓ Prihrávky cez lavičku a následná strelba jedného hráča z dvojice.
- ✓ Otočky okolo kužeľov, medzi kužeľmi si hráči prihrávajú, a tak robí vždy jeden hráč otočku s loptičkou a druhý bez loptičky.
- ✓ 10 x bekhendová prihrávka na vzdialenosť cca 3 m.
- ✓ Prihrávky od kužeľa ku kužeľu, hráč po prihrávke beží prijať loptičku k ďalšiemu kužeľu, za posledným kužeľom strieľa na bránu ten, ktorý ešte nestrieľal.
- ✓ Hráči bežia za sebou okolo mantinelu a prihrávajú si oň (prvý hráč z dvojice prihrá spätnou prihrávkou). Po ukončení dráhy si všetky dvojice vymenia miesta, aby si vyskúšali aj iné úlohy. Dvojice začínajú cvičenie pred stanovišťom 1 a 5 (obr. 16).



Obr. 16 – Slalomová dráha okolo celého ihriska

Zdroj: Skružný, (2005, s. 91).

2. FITNES

2.1 CHARAKTERISTIKA FITNES

Fitnes spája športové aktivity a celkový životný štýl, ktorý má za cieľ zlepšovať a budovať všeobecnú telesnú kondíciu, zdatnosť, rozvíjať silu, podporovať správne alebo zlepšovať chybné držanie tela, spevňovať a formovať postavu a upevňovať zdravie. (<http://sk.wikipedia.org/wiki/Fitness>). Podľa Stackeovej (2008) je možné fitnes definovať ako cvičenie vo fitnes centrách, ktorého obsahom sú cvičenia s činkami, aeróbne cvičenia na trenažéroch so zameraním na rozvoj celkovej zdatnosti jedinca v symbióze so správnym životným štýlom v rámci pravidelného pohybu a stravovania. Fitnes sa zameriava na budovanie kardiorespiračnej a svalovej vytrvalosti, svalovej sily, kĺbovej pohyblivosti a správneho zloženia tela (pomer podkožného tuku a aktívnej svalovej hmoty). Výhoda fitnes spočíva v možnosti jeho využitia celoročne, v rôznom veku, aj pri zdravotnom obmedzení, v individualizácii cvičenia podľa cieľa a zdravotného stavu cvičiaceho.

Na fitnes cvičenia sa používajú okrem tradičných číniok aj rôzne špeciálne stroje, bicykle, trenažéry, orbitracky, steppery, rotopédy, bežecké pásy, ktoré vytvárajú možnosť kvalitného zahriatia organizmu pre záťažou, ale aj aeróbného tréningu. Okrem cvičenia záujemcovia obyčajne dodržiavajú aj určitý diétny režim, prípadne používajú rôzne doplnky výživy. Moderné materiálne vybavenie fitnes centier slúži nielen kulturistom, ale všetkým športovcom, ktorí sa potrebujú kondične, silovo pravidelne pripravovať na športový výkon. Menej vhodné ale ešte stále využívané sú priestory viacúčelových telocvičníc, 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.

Veľmi dôležité je pred začatím cvičenia vo fitnesscentre dať si skontrolovať svoj zdravotný stav (obehový systém, oporný a svalový aparát). Individuálny tréningový plán by mal zohľadňovať nielen požiadavky a reálne priority a ciele, ale v prvom rade zdravotný stav cvičenca. V dnešnej dobe, bohatej na civilizačné ochorenia, je vhodné a bezpečné nechať si aspoň na začiatok poradiť certifikovaným trénerom a rešpektovať rady ohľadom výberu vhodných cvikov a techniky cvičenia.

Časový harmonogram cvičenia

Tréning by mal pozostávať zo zahriatia v rozpätí 10 minút, úvodného strečingu a dynamickej rozcvičky v trvaní 5 až 10 minút. Potom nasleduje samotné posilňovanie, ktorého obsah a cieľ ovplyvňuje aj celkovú dĺžku cvičenia – tréningu. Väčšinou je to 30 až 45 minút, s nasledovnou aeróbnou činnosťou na 10 - 30 minút. Záver je zložený zo strečingu, natáhovacích a kompenzačných cvičení v trvaní 10 - 15 minút. Dĺžka tréningu úplného začiatočníka by sa mala pohybovať okolo hodiny, postupne sa doba tréningu predlžuje.

Frekvencia tréningov u začiatočníka je 1 - 2-krát týždenne, pričom precvičujeme celé telo. Počas prvých tréningov kladieme dôraz na správnu techniku cvikov a ich dokonalé zvládnutie bez preceňovania vlastných síl. Najdôležitejšie je v prvých mesiacoch tréningu posilniť oblasť tzv. svalového korzetu - brušné svaly, spodná časť chrbta, sedacie svaly. Po tejto fáze môžete pristúpiť k cvikom a postupom, ktoré vedú k stanoveným cieľom (odstraňovanie tuku, spevňovanie, budovanie svalovej hmoty). Trénovaný jedinec môže pristúpiť k tréningom 3 až 5-krát týždenne, jedna svalová partia sa precvičuje 1-krát, maximálne 2-krát do týždňa s minimálne 48 hodinovou pauzou. Príčinou bolesti a zlého držania tela môžu byť skrútené a stuhnuté svaly, preto je najdôležitejšie v prvých mesiacoch tréningu posilniť oblasť tzv. svalového korzetu (brušné svaly, spodná časť chrbta, sedacie svaly). Ďalšou dôležitou oblasťou je správna životospráva, pretože posilňovanie zvyšuje nároky organizmu na správnu výživu. Jedálny lístok treba obohatiť o bielkoviny, kvalitné sacharidy, zdravé tuky a dostatočné množstvo tekutín.

2.1.1 Vznik, vývoj a história fitness

Samotné novodobé fitness môžeme charakterizovať ako cieľavedomé cvičenie so snahou dosiahnuť určitú ak nie maximálnu úroveň fyzickej stránky všetkými dostupnými prostriedkami ako posilňovanie, kardio tréning, stravou, denným režimom v spojitosti s vytrvalosťou a disciplínou.

Už Homér v básni Ilias spomína športové aktivity, ktoré odštartovali históriu telesnej kultúry. Fitness mali ľudia radi od nepamäti, líšila sa iba intenzita záujmu o telesnú kultúru v jednotlivých obdobiach. Začiatok fitness, ktoré bolo ponímané ako trvalá činnosť, siaha do obdobia antiky. Telesné cvičenia sa rozvíjali hlavne v Grécku a Ríme, kde sa spájali hlavne s dvomi výrazmi – gymnastika a atletika. Starí Gréci mali záľubu v usporadúvaní športových hier. V bojových súťažiach vynikali najmä Spartania. Už Aténčania zastávali názor, že

v zdravom tele je zdravý duch a podľa tohto pravidla sa i riadili. Známy Hippokrates tvrdil, že cvičenie a zdravá strava majú vplyv na zdravie človeka. Záujem o vonkajší vzhľad, resp. estetický vývoj tela bol zaznamenaný v období renesancie a najmä oblastiach Talianska, no inšpirácia stále vychádzala zo starovekých civilizácií Grékov a Rimanov.

„Podložený záujem o rozvoj tela prišiel až v 18. storočí, keď sa v škole v meste Dessau vyučovali aj predmety ako beh, jazda na koni, šerm alebo tanec. Autorom myšlienky bol Johann Basedow, ktorého neskôr nasledoval Nemec Johann Christoph Friedrich GutsMuths, učiteľ, vychovávateľ, nazývaný aj „prastarý otec gymnastiky“, pretože vyvinul základné princípy športovej gymnastiky. V období francúzskej revolúcie vniesol „novinky“ do telesnej kultúry pruský občan Friedrich Ludwig Jahn, „otec modernej gymnastiky“. Okrem vedenia mladých mužov k telesnej zdatnosti organizoval v oblasti telesnej kultúry festivaly, ktoré boli lákadlom pre tisíce ľudí. Podobne ako v Nemecku sa pestovanie telesnej kultúry šírilo aj v iných štátoch. V 20. storočí vychádzajú rozličné publikácie, vznikajú športové kluby a zariadenia, ktorých cieľom je rozvíjať telesnú kultúru, napríklad v tridsiatych rokoch 20. storočia J. H. Pilates zostavil cviky, ktoré v upravenej podobe poznáme dnes pod názvom Pilates. Koncom šesťdesiatych rokov sa začína písať história aerobiku, ktorý o pár rokov preslávila herečka Jane Fondová“ - <http://fitness.cvicte.sk/cvicte-sk/aktualita-tyzdna-historia-fitness-siaha-daleko>. Kolískou a zrodom členského klubového systému sa stalo Anglicko. Ale aj napriek tomu do Európy vo forme fitness a wellness prišiel tento nový športový trend z Ameriky okolo 70. rokov 20. storočia. Najprudší rozvoj fitness zaznamenávame v 80. rokoch, ktoré boli charakterizované cvičením na hudbu z magnetofónu v telocvični – muzigymnastiku, ako predchodca aerobiku. Ďalej sa rozvíjalo aj cvičenie v malých miestnostiach založené na bodybuildingu – cvičení s podomácky vyrobenými činkami strojmi a závažiami. Pomaličky sa však začali do popredia dostávať stroje a posilňovacie zariadenia, ktoré zodpovedali aj zdravotným požiadavkám a vznikali kluby, ktoré boli postavené na členstve záujemcov o cvičenie. Sokolská tradícia bola zrazu nepostačujúca, pretože bolo potrebné vytvárať podmienky pre členov, na základe ktorých mali možnosť cvičiť a trénovať kedykoľvek. Prevádzkovatelia prvých klubov začali pociťovať potrebu pravidelného príjmu, aby boli schopní pokryť svoje náklady a budovať, modernizovať a rozvíjať cvičebné priestory, honorovať inštruktorov. Tak sa začalo platiť formálne zápisné, pravidelné poplatky na mesiac alebo dlhšiu dobu. Práve klubové členstvo a platenie príspevkov umožnilo vznik fitness domov, zameraných čisto na fitness. Tento trend sa spája aj so vznikom wellness. Fitness zahŕňa klasický aerobik a posilňovanie, spojené s príjemnou relaxáciou a správne cíleným

životným štýlom – mentálny tréning, moderní spôsob stravovania – life style. V dnešnej dobe sú wellness a fitness kluby významným miestom boja proti civilizačným chorobám a tešia sa stále vysokej návštevnosti a obľube. (<http://amaero.ic.cz/historia.html>,

<http://telesna-vychova.studentske.eu/2008/03/historie-fitness-wellness.html>).

Neskôr začali vznikať aj súťaže fitness (1995) a z nich sa odčlenilo bodyfitness (figure) v roku 2003 a na Olympii 2010 sa po prvý raz objavila aj kategória bikiny. 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 budú posudzované negatívne. Fitness figúra pozostáva z eliminácie, semifinále, finále, podobne ako v predchádzajúcej kategórii. Aj tu finále prebieha v dvoch kolách – najprv v štvrt' obratoch a potom v pózovaní.

Medzi najznámejšie osobnosti a predstaviteľky ženského fitness na Slovensku patria Zora Czoborová - Trojnásobná majsterka vo fitness, Majsterka sveta v aerobiku 1994 v Pretórii. V roku 1998 ukončila profesionálnu kariéru. V roku 1997 otvorila športové centrum ZORA FIT, kde pôsobila ako manager. Od roku 2000 vlastní fitness - ZORACENTRUM. Je autorkou viacerých náučných videokaziet s tematikou cvičenia. V roku 2005 vydala DVD zamerané na odstránenie bolesti chrbta a spevnenie svalového tonusu pod názvom ZORALATES. Zora Czoborová sa podieľala aj na úspechu slovenského reprezentanta a priekopníka v mužskom fitness Daniela Meda, najvýraznejšieho predstaviteľa mužského fitness (http://sk.wikipedia.org/wiki/Zora_Czoborov%C3%A1).

Daniel Medo - protagonist a zakladateľ mužského fitness na Slovensku, majster sveta, priekopník a reprezentant Slovenskej republiky doma i v Európe. Dosiahol výrazné úspechy po celej Európe. V čase keď Daniel Medo len začínal s mužským fitness na Slovensku, český

reprezentant Radek Hadrovský bol už na športovej scéne etablovaný. Medovi sa o niekoľko rokov podarilo Hadrovského poraziť. Zo sedemnástich významným európskych alebo celosvetových súťaží bol 14x prvý. Momentálne sa venuje práci vo fitcentre ako osobný, kondičný tréner, aj ako poradca pre športovú výživu a stravovanie (http://sk.wikipedia.org/wiki/Daniel_Medo).

Marietta Žigalová - bývalá profesionálna slovenská fitnesska, účastníčka prestížnej Fitness Olympia, majsterka SR, absolútna majsterka sveta a Európy vo fitness. V súčasnosti je majiteľkou exkluzívneho fitnesscentra Life Fitness Marietta v Košiciach, v ktorom zároveň pôsobí ako osobná trénerka. Svoju športovú kariéru vo fitness a kulturistike začala v roku 1996. O dva roky neskôr pôsobila v klube AŠK Dukla Banská Bystrica ako inštruktorka športu. Poslednú profesionálnu súťaž absolvovala v roku 2000 na súťaži "Pro Fitness Classic v Pittsburgu. Od roku 2000 pôsobila ako generálna manažérka spoločnosti Sport Alkyon Slovakia, ktorá sa zameriava na trénerstvo v oblasti fitness, manažovania športovcov, prevádzkovaním fitness centra a organizovaním súťaží a exhibičných vystúpení (<http://www.osobnosti.sk/index.php?os=zivotopis&ID=412>).

Vo Zvolene je momentálne množstvo fitness klubov, ktoré ponúkajú posilňovacie, cardio, rehabilitačné a rekondičné cvičenia, individuálne tréningové plány, cvičenie s osobným trénerom, fitness poradenstvo v oblasti cvičenia a výživy, vypracovanie individuálneho jedálneho lístka, fitness bar.....(Fitness Family, Fitko fitness klub Zvolen, Fitextra, Iron Gym, BK Fitness Club – 4 women...). Z histórie za zvolenského propagátora posilňovania a fitness možno pokladať Vladimíra Medúza a Mariana Špekera. Posilňovanie v pivničných priestoroch v 60 rokoch 20. storočia sa snažili spolu s Jozefom Víglašským dostávať postupne do vhodnejších podmienok. Fitness ako také samozrejme nadviazalo aj keď oveľa neskôr na spomínané prvotné „amatérske posilovacie priestory“.

2.1.2 Fitness v podmienkach TU vo Zvolene

Fitness ako voliteľný šport môžete nájsť 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 ako súčasť posilňovania. K výberovým športom sa zaradil v rokoch 2008/2009. Hlavným dôvodom pre jeho vytvorenie bol fakt, že mnohé dievčatá nemali záujem cvičiť na strojoch a s činkami v posilňovni, ale zároveň chceli posilňovať a formovať postavu. Preto sme im v nových priestoroch Malého pohybového centra umožnili

nový druh cvičenia, kde posilňovali s vlastnou váhou tela, alebo s pomôckami – malé činky, expandery, overbaly, fit lopty, švihadlá, bosu, trampolíny, prípadne cvičili aerobic a neskôr aj zumbu. Príčinou vzniku fitnessu bola aj situácia vyplývajúca z priestorových podmienok, ktoré posilňovňa ponúka – sú to priestory malé, s nízkou kapacitou študentov. Pri porovnaní s ostatnými ponúkanými športmi je fitness 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. 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. Samotné cvičenie a aj prístup pedagóga k cvičiacim je individuálny, pretože mnohí z nich potrebujú len poradiť, pomôcť s výberom tréningu a cvikov. Hodiny fitness vedú pedagógovia s ukončeným vysokoškolským vzdelaním v oblasti telesnej a športovej výchovy a športu s trénerskými kvalifikáciami a skúsenosťami.

Študenti, ktorí absolvujú fitness 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.

Rozpis hodín fitness na TU vo Zvolene po obsahovej stránke je súčasťou sylabu predmetu, ktorý uvádzame ako obrázok 17.

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

SYLABUS PREDMETU	
Kód predmetu:	Názov predmetu v JS: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – Fitness
Gestor: PaedDr. Martin Kružliak, PhD.	Vyučujúci: Mgr. Karin Baisová, PhD.
Garantujúce pracovisko: Ústav telesnej výchovy a športu	Študijný program: LF, DF, FEE, FEVT, CUP
Forma výučby: denná	Typ predmetu: výberový
Forma vyučovaných hodín: DŠ - cvičenia	Vyučovací jazyk: slovenský
Kľúčové slová: kondičné schopnosti, cvičenie na stanovištiach, kruhový tréning, posilňovanie jednotliv. svalových partií bez aj s pomôckami, pitný režim, stravovanie, úrazová zábrana	Metódy predmetu: metóda slovného výkladu, metóda názornej ukážky, metóda prakt.cvičenia
Ukončenie predmetu: zápočet, 1 kredit Podmienky ukončenia predmetu: 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						
Doporučený ročník:	1.	forma	Rozsah výučby týždenný (h)		HC za semester (dni)	ECTS kredity:
			prednášky	cvičenia		
Semester:	Zimný	DŠ		2	0	1
			12 (za semester)			
Týždne	Sylabus cvičení					Počet týždňov
1.	Hlavná kapitola:	Zistenie úrovne silových schopností a zručností u jednotlivcov.				1
	Podkapitoly:	bezpečnosť a zásady fitnes cvičenia a posilňovania, hygieny				
2.	Hlavná kapitola:	Špeciálne cvičenia na chrbát eliminujúce jeho bolesť a správne držanie tela				1
	Podkapitoly:	Úrazová prevencia pri posilňovaní				
3.	Hlavná kapitola:	Posilňovanie svalstva celého tela s vlastnou hmotnosťou				1
	Podkapitoly:	Základy stravovania a pitný režim				
4.	Hlavná kapitola:	Základy posilňovania celého tela s malými činkami				1
	Podkapitoly:	Zásady cvičenia na stanovištiach				
5.	Hlavná kapitola:	Základy posilňovania celého tela s expandermi				1
	Podkapitoly:	Zásady kruhového tréningu				
6.	Hlavná kapitola:	Základy posilňovania celého tela s overbalmi				1
	Podkapitoly:	Súťaže vo fitnes				
7.	Hlavná kapitola:	Základy posilňovania celého tela na fit loptách				1
	Podkapitoly:	sparingpartnerstvo				
8.	Hlavná kapitola:	Základy posilňovanie celého tela pomocou bosu				1
	Podkapitoly:	Uvoľňovanie a kompenzačné cvičenia.				
9.	Hlavná kapitola:	Základy posilňovania formou kruhového tréningu s pomôckami aj bez.				1
	Podkapitoly:	Správne dýchanie a dýchacie cvičenia				
10.	Hlavná kapitola:	Základy aerobiku, zumbly, kroky, hudba, zostavy.				1
	Podkapitoly:	posilňovací program – body work, tvorba, zásady, cvičenie na stanovištiach				
11.	Hlavná kapitola:	Špeciálne posilňovanie sedacích, brušných svalov a vnútorných svalov stehien.				1
	Podkapitoly:	Fitnes programy a ponuky fitnesscentier				
12.	Hlavná kapitola:	Posilňovacie a aeróbne cvičenia na trampolínkach a stepoch.				1
	Podkapitoly:	Zásady pravidelného fitnes tréningu a stravovanie.				
Hodnotenie a ukončenie predmetu						
Zápočet						

Odporúčaná literatúra:

1.	Novotná, V. – Čechovská, I. – Bunc, V. 2006. Fit programy pro ženy. Praha: Grada, 2006. 225 s. ISBN 80-247-1191-5
2.	Muchová, M. – Tománková, K. 2010. Cvičení s měkkým míčem. Praha: Grada, 2010. 157

	s. ISBN 978-80-247-3115-5
3.	Kyselovičová, O. – Antošovská, M. 2003. Aerobic. Bratislava: SZRTVaŠ, 2003. 56 s. ISBN 80-88901-79-0
4.	STACKEOVÁ, D.: Fitness. Karolinum, Praha 2004. ISBN 80-246-0840-5.
5.	Jebavý, R. – Zumr, T. 2009. Posilování s balančními pomůckami. Praha: Grada, 2009. 175 s. ISBN 978-80-247-2802-5
6.	Jarkovská, H. – Jarkovská, M. 2005. Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak. Praha: Grada, 2005. 209 s. ISBN 80-247-0861-2

Obr. 17 Syllabus premetu Fitnes

2.2 AEROBIK

Aerobik je charakterizovaný ako druh vytrvalostného – aeróbného cvičenia, ktorý spája hudbu s prvkami tanca a rytmickej gymnastiky do kompaktného celku. Zapája do činnosti všetky svalové partie – celé telo, pozitívne ovplyvňuje prácu srdcovo-cievny systém, dýchací a pohybový systém, čo smeruje zo zdravotného hľadiska aj k zlepšeniu kondície a zdatnosti organizmu.

Neodmysliteľnou súčasťou hodiny aerobiku je rozcvičenie pred záťažou v trvaní 10 – 15 minút – zahriatie organizmu a naťahovacie, prípadne aj uvoľňovacie a dýchacie cvičenia. Hlavná časť trvá 30-40 minút, kde sa striedajú pomalšie a rýchlejšie časti, z obsahovej stránky zamerané na aerobikovú zostavu, po ktorej nasleduje posilňovacia časť zameraná na určitú svalovú partiu tela, alebo na celé telo. V závere je potrebné nechať 10 - 15 minút na ukladanie a relaxačné, či kompenzačné cvičenia.

Základy aerobiku a zumbly

Jednou z možností aeróbného zaťaženia u seniorov je aerobik alebo zumba – prepojenie príjemnej hudby s jednoduchou choreografiou. Aerobik (z angl. aerobics) je druh vytrvalostného cvičenia, ktorý využíva prostriedky základnej, kondičnej, rytmickej gymnastiky a tancov. Hlavný význam spočíva v stimulácii a v pozitívnom vplyve na srdcovo-cievny, dýchací a pohybový systém, zapája do činnosti veľké svalové skupiny a celkovo súvisí so zlepšením telesnej a funkčnej zdatnosti organizmu. Pri aerobiku je nevyhnutné dodržiavať určité zásady všeobecne platné pri každom vytrvalostnom a aeróbnom cvičení - frekvencia (F), intenzita (I) a trvanie (T). Pod frekvenciou rozumieme ako často v priebehu

časového obdobia – týždňa aktivitu vykonávame. Odporúča sa 3xv týždni. Intenzita hovorí o energetických zdrojoch a energii potrebnej na cvičenie, množstvo spotrebovaného kyslíka a kalórií. Najvhodnejšia intenzita zaťaženia je 70 – 80% maximálnej hodnoty srdcovej frekvencie, čiže mierna až stredná záťaž. Túto hodnotu dostaneme výpočtom tzv. hranice aeróbného pásma $70\% \max SF - \text{srdcovej frekvencie nasledovne: } (220\text{-vek}) \times 0,7$. Výsledkom je hodnota maximálnej srdcovej – pulzovej frekvencie pri námahe. Trvanie – ak chceme cvičením zvýšiť resp. udržiavať telesnú zdatnosť, je potrebné cvičiť v aeróbnom pásme 15 – 60 minút z celkového času cvičebnej jednotky. Aerobik môžeme rozdeliť podľa jeho účinnosti a podľa obsahu.

DRUHY AEROBIKU

Kyselovičová – Antošovská (2003) delia aerobik na niekoľko druhov. Keďže neustále vznikajú nové druhy, uvádzame len niektoré z nich:

1. Low impact (nízky), ktorý je charakterizovaný zníženou záťažou kĺbov dolných končatín. Základným pravidlom je tu neustály kontakt jedného chodidla s podložkou. Pri realizácii nízkeho aerobiku je dôležité sústrediť sa na kvalitu a rozsah pohybu a plynulosť väzieb. Obsahom nízkeho aerobiku sú najmä kroky, krokové variácie a pohyby v rôznych postojoch (napr. podrepy, výpady). Nie je vhodný pre osoby, ktorým dlhotrvajúce vykonávanie rôznych podrepy a drepov spôsobuje ťažkosti a tiež pre osoby so zníženou klenbou chodidla.

2. High impact (vysoký), pre ktorý sú charakteristické poskoky, skoky, imitovaný beh a ich rôzne variácie. Nie je vhodný všeobecne pre ľudí s nedostatočnou kondíciou, s nadmernou telesnou hmotnosťou, chorobami pohybového aparátu, ženy v pokročilom štádiu gravidity ako i pre všetkých, ktorí sa pri vykonávaní vysokého aerobiku necítia prirodzene.

3. High/Low impact (kombinovaný) - v praxi sa často stretávame s kombináciou oboch druhov aerobikov, s tzv. Hi-Lo Combo. Tento druh aerobiku spája v sebe vlastne všetky charakteristiky predchádzajúcich. Kombinovaný aerobik sa tak stáva bezpečným a zaujímavým zároveň.

Rozdelenie podľa zamerania, použitého náradia, náčinia, či prostredia

1. Step aerobik – využívanie stupienka na vystupovanie a zostupovanie so sprievodným pohybom paží.

2. „P“ Class, bodystiling, bodypump, bodywork – cvičenia formujúce problémové partie tela

3. Body toning – aerobik s činkami alebo závažiami

4. Body sculp – izolované posilňovanie celého tela

- 5. **Ropics** – aerobik so švihadlom
- 6. **Fitball** – aerobik na fitloptách
- 7. **Aerobik na minitrampolíne**
- 8. **Aqua aerobik** – aerobik vo vode
- 9. **Kick box, Tae boo** – aerobik s boxérskou technikou.....
- 10. **Tanečný aerobik** – dance, latino, salsa, funky, hip-hop....

HODINA AEROBIKU

Hodina aerobiku - cvičebná jednotka aerobiku sa zostavuje na základe individuálnych fyzických schopností a skúseností cvičencov. Hodiny aerobiku členíme na:

Úvodná časť pozostáva z rozohriatia a zo strečingu. Vhodne voleným rozohriatím, pri ktorom sa uplatnia cvičenia prevažne lokomočného charakteru (chôdza, poskoky, beh a pod.), zvýšime telesnú teplotu, zlepšime cirkuláciu krvi a prekrvenie končatín, čím pripravíme organizmus na nasledujúce zaťaženie. Kvalitnými strečingovými cvičeniami zase predchádzame možným zraneniam, pretože sval sa stáva pružnejším a tým odolnejším.

Hlavná časť – špeciálny aeróbnny blok je zameraný na rozvoj vytrvalostných schopností, ale aj koordinácie a priestorovej orientácie. Intenzitu cvičenia postupne zvyšujeme. Začíname jednoduchými krokovými a tanečnými variáciami, ktoré spájame do celkov. V tejto časti nesmieme zabúdať na kontrolu intenzity cvičenia. V posilňovacom bloku sa zameriavame na tie svalové skupiny, ktoré neboli v špeciálnom aeróbnom bloku dostatočne zaťažené. Ide najmä o svalstvo trupu (prsne, chrbtové, brušné) a paží. Môžeme pri tom využiť rôzne náradie a náradie – malé činky, krátke alebo dlhé expandery, overbally, fit lopty, bosu...

Záverečná, upokojujúca časť je nevyhnutnou súčasťou každej hodiny. Jej hlavnou úlohou je znížiť pulzovú frekvenciu. Obsahuje uvoľňovacie, relaxačné cvičenia, prípadne dýchacie, jogové a tiež strečing.

Zumby Fitness. Zumba Gold je skvelým odrazovým mostíkom k zdraviu a vitalite. Okrem jedinečnej zábavy sa môžete tešiť na celý rad ďalších pozitív:

- Kladne ovplyvňuje celý kardiovaskulárny systém, ktorý je pri nadváhe alebo nízkej kondícii v ohrození,
- aeróbne cvičenie, obľúbené po celom svete, sa podieľa na zvyšovaní vytrvalosti – získate skvelú kondičku, posilníte svalstvo, zlepšíte celkovú ohybnosť a držanie tela,
- cvičenie je prevenciou osteoporózy,
- spoznáte kopec ľudí naladených na rovnakú vlnovú dĺžku, čo ocenia najmä seniori,

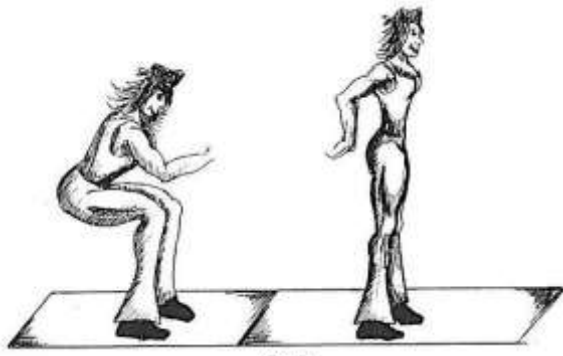
- zlepši sa vám nálada a celkový pohľad na svet, pretože hormóny šťastia dokážu urobiť malý zázrak so psychikou človeka.

Prehľad základných krokov nízkeho aerobiku, ktoré sa využívajú aj pri zostavách zumbly

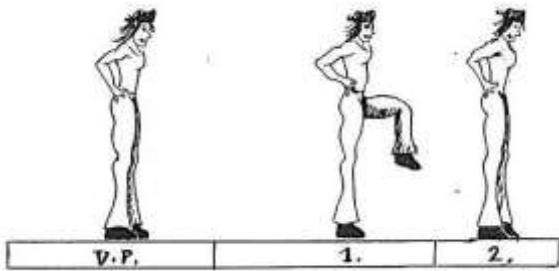
Prehľad krokov a obrázky spracované podľa autorov Kyselovičová – Antošovská (2003).

ZÁKLADNÉ CVIČENIA NÍZKEHO AEROBIKU

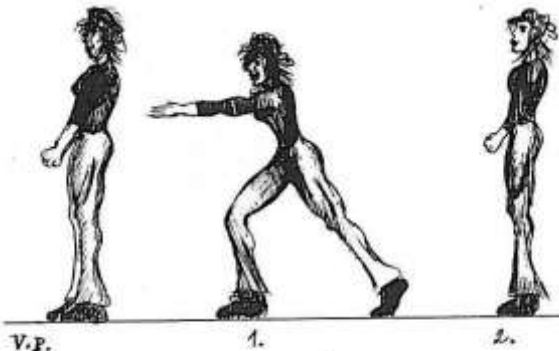
SQUAT, PLIÉ	podrep, resp. drep vykonávaný v stoji alebo v stoji rozkročnom, obr.1
KNEE LIFT	stoj a skrčiť prednožmo pravou a opačne, obr.2
LUNGE	výpad vpred (bokom, vzad), obr.3
MARCHING	chôdza, obr.4
STEP TOUCH	krok pravou s podupom a opačne, obr.5
GRAPEVINE	úrok pravou - skrížiť ľavou vzad – úrok pravou - prinožiť ľavou a opačne, obr. 6
V- STEP	chôdza, pri ktorej postupne kráčame vpred a vzad do tvaru písmena V, obr.7
V- STEP REVERSE	chôdza, pri ktorej postupne kráčame vzad a vpred do tvaru obráteného písmena V, obr.8
A- STEP	chôdza, pri ktorej postupne kráčame diagonálne vpred a vzad do tvaru písmena A, obr.9
PIVOT	výkrokom vpred ľavou a následným prenesením hmotnosti na ľavú a prinožením obrat o 180° vľavo a opačne, obr. 10
MAMBO	tanečný krok s prenášaním ťažiska - krok vpred pravou, krok na mieste ľavou, krok vzad pravou, krok na mieste ľavou a opačne, obr.11
CHA-CHA-CHA	tri krátke kroky (pravá, ľavá, pravá) vykonané na 2 doby, obr.12
CROSS FRONT	úrok pravou, prednožiť skrížmo ľavou vpred a opačne, obr.13
CROSS BACK	úrok pravou, prednožiť skrížmo ľavou vzad a opačne, obr.14
SIDE TO SIDE	v stoji rozkročnom hmity podrepmo striedavo vpravo a vľavo, obr. 15
LEG CURLE	hmitom podrepmo zanožiť pokrčmo pravou a opačne, obr.16



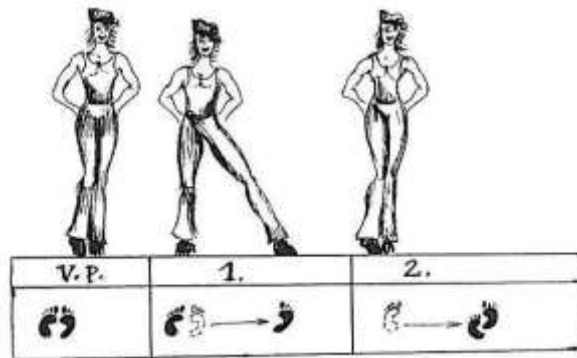
Obr. 1



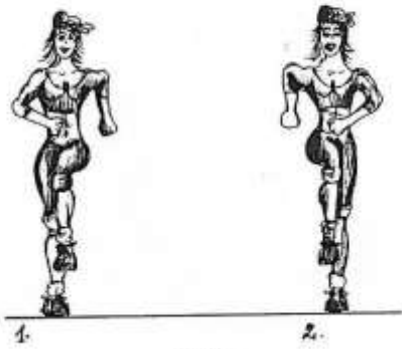
Obr. 2



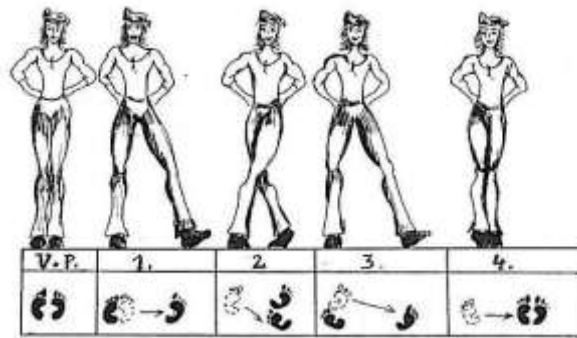
Obr. 3



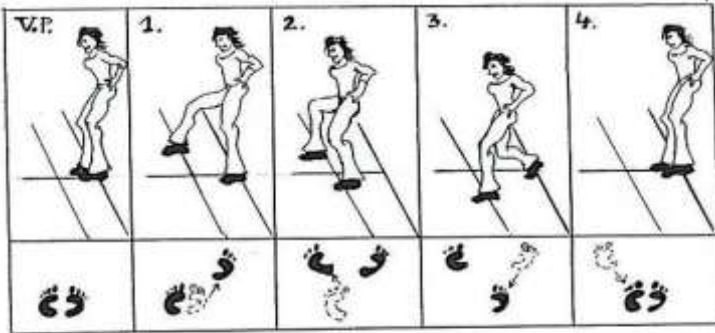
Obr. 5



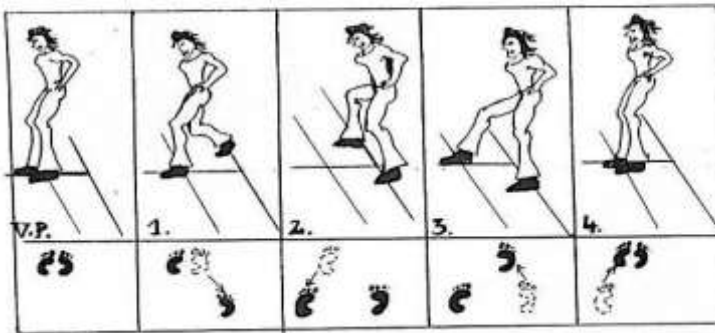
Obr. 4



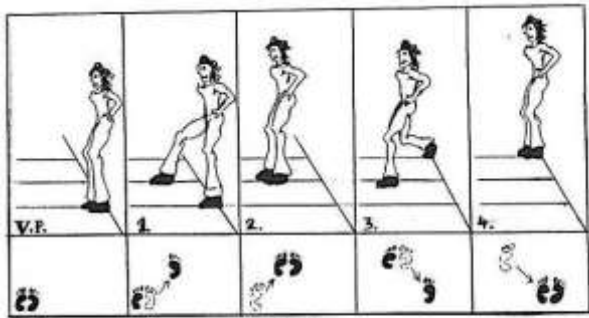
Obr. 6



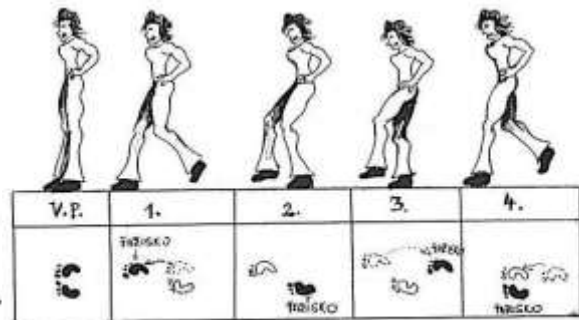
Obr. 7



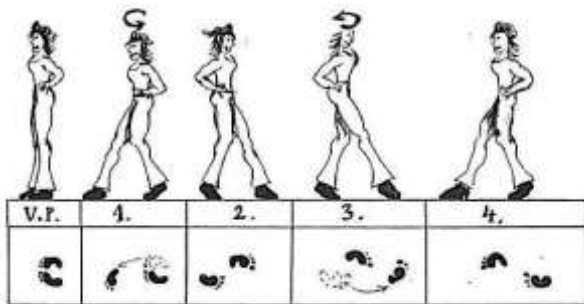
Obr. 8



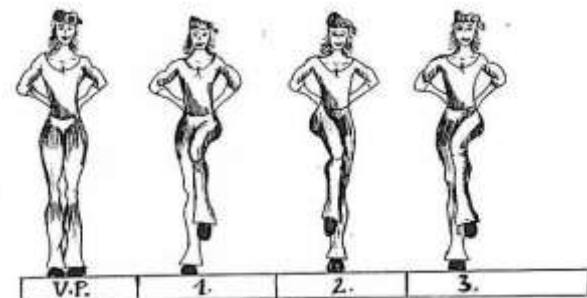
Obr. 9



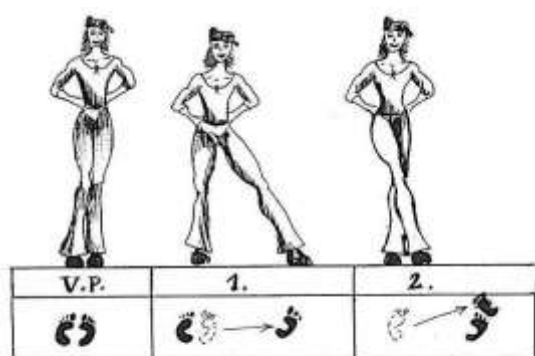
Obr. 11



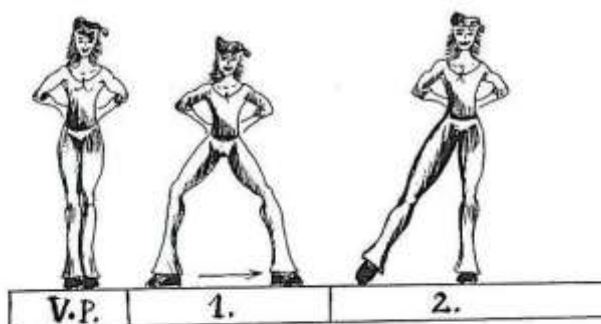
Obr. 10



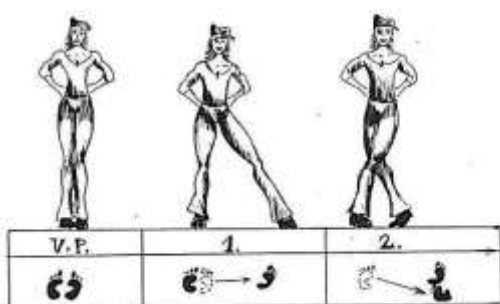
Obr. 12



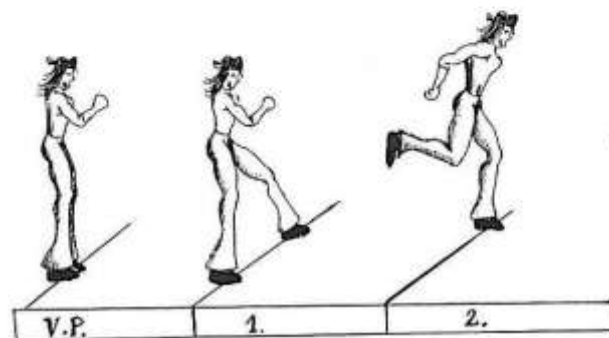
Obr. 13



Obr. 15



Obr. 14



Obr. 16

Obr. 18 Popis a základné kroky nízkeho aerobiku 1 - 16

2.3 KRUHOVÝ TRÉNING

2.3.1 Charakteristika kruhového tréningu

Kruhový tréning je komplexný, osvedčený súbor posilňovacích cvičení, ktorých obsahuje zameraný na zlepšovanie kondície, výkonnosti a zdatnosti cvičencov. Je to jednoduchá metóda cvičenia vhodná pre všetky vekové kategórie za predpokladu výberu cvičení z hľadiska vekuprimeranosti cvičiacich. Používa sa ako kolektívny – skupinový, ale aj individuálny tréning pre športovcov, rekreačných cvičencov a v školskej telesnej výchove detí a mládeže všetkých vekových kategórií. Tento druh cvičenia nekladie nároky ani na špeciálne priestorové podmienky – je možné ho uskutočniť v telocvični, v prírode, na ihrisku, ale aj doma.

Princíp cvičenia „v kruhu“ spočíva v rýchlom striedaní cvičení zameraných na rôzne svalové partie na vopred určených stanovištiach. Cvičenia sú zoradené do okruhu tak, aby po sebe nenasledovalo posilňovanie tej istej časti tela. Medzi jednotlivými cvičeniami nie je žiadna prestávka, cvičíme plynule až po absolvovanie posledného cviku v okruhu. Až potom nasleduje určený oddych. Celková doba cvičenia je závislá na počte stanovišť a počte odcvičených okruhov. Výber jednotlivých cvikov v každom programe závisí na momentálnej

kondícii cvičiacich, na ich pohybových schopnostiach, veku, ale i na ďalších aspektoch. Pri akejkolvek dobe cvičenia nesmieme zabúdať na čas, ktorý venujeme pred samotným kruhovým programom rozohriatiu a rozcvičeniu – zhruba 10 minút, kedy účinným cvičením dostávame organizmus z kľudovej hodnoty 60-80 tepov/minúta na aeróbnu hodnotu 120 -130 tepov za minútu. Až po tejto prípravnej časti nasleduje samotný posilňovací program v trvaní 30 – 40 minút, prípadne dlhšie. Na záver opäť vyčleníme 8 – 15 minút na fázu oddychu, ukľudnenia, prípadne relaxácie pomocou kompenzačných a naťahovacích cvičení.

Jednotlivé posilňovacie cvičenia v kruhovom tréningu bývajú zložené z posilňovania váhou vlastného tela – bez pomôcok, alebo s pomôckami – malé činky, fit lopty, expandery, overbally.....(Jarkovská, 2010).

2.3.2 Základné pravidlá posilňovania (kruhový tréning, ľahké fitnes posilňovanie)

1. Pred posilňovaním je dôležité svalstvo zahriať, uvoľniť a natiahnuť – rozcvičiť.
2. Precvičujte celé telo – všetky svalové partie, pričom volíme jednoduché cviky zamerané na posilňovanie celého tela, s uprednostnením oslabených svalov.
3. Dôležité je dýchanie (s dôrazom na rozdýchanie z dôvodu lepšej cirkulácie kyslíka v tele) – posilňujeme s výdychom, aby sme znížili nebezpečenstvo zvýšenia vnútrohruďného tlaku (vydychujeme pri namáhavejšej časti cviku).
4. Začiatočníci sa musia sústrediť hlavne na správnu techniku cvičenia a dýchania pri posilňovaní.
5. Začíname s ľahkými cvikmi, postupne zvyšujeme ich náročnosť.
6. Cvičíme pravidelne aspoň 2 – 3x týždenne.
7. Pri cvičení začíname vždy veľkými svalovými partiami a potom precvičujeme malé.
8. Každé posilňovacie a spevňovacie cvičenie vedieme ťahom a tlakom, nie švihom.
9. Nezabúdame na pitný režim počas cvičenia.

Zvyšovanie zaťaženia pri posilňovaní

1. Vyším počtom opakovaní
2. vyšším počtom sérií

3. náročnejšími cvikmi s podobným účinkom
4. primeraným zvýšením tempa cvičenia.

2.3.3 Príklady komplexného posilňovania – kruhového tréningu

1) Posilňovanie s vlastnou váhou tela

Stanovište 1

- Vzpor rozkročný v šírke bokov, pripažte.
- Podrep, predpažte poníže.
- Hlboký podrep, predpažte, nakloňte trup o 45°, preneste váhu na päty, vysaďte panvu, hlava je v predĺžení chrbtice, nehrbte sa.
- Posilňujete svaly dolných končatín, bedrové a chrbtové svaly.

Stanovište 2

- Vzpor ležmo, dlane položte ďaleko od seba a oprite ich o prsty, ramená vysuňte mierne dopredu.
- Urobte klik, predlaktie musí byť kolmo k zemi a uhol v lakti je 90°, váhu preneste na ruky, nevysadzujte panvu.
- Posilňujete prsné svaly a svaly predlaktia.

Stanovište 3

- Ľah na chrbte, nohy sú napnuté, dajte ruky do tylu a hlavu položte na dlane, zohnite chodidlá.
- Cez ohnutý chrbát sa zdvihnite do sedu, skrčte prednožmo pravú, predkolenie je rovnobežne so zemou, natočte trup vľavo, predkloňte sa a dotknite sa lakťom pravého kolena, hlavu majte stále položenú na dlaniach. V základnej polohe sa nadýchnite a vydýchnite po zbalení. Vráťte sa späť do základnej polohy a to isté zacvičte opačne.
- Posilňujete brušné svaly.

Variant

- Zdvihnite do sedu pokrčmo, lakte smerujú vpred medzi kolená, hlavu predkloňte. V základnej polohe sa nadýchnite a v sede vydýchnite. Vráťte sa späť do základnej polohy.

Stanovište 4

- Ľah na bruchu, päty k sebe, dlane položte na boky, lakte smerujú hore.
- Zdvihnite trup a hlavu, Neprehýbajte sa v bedrách.

- Posilňujete chrbtové, bedrové svaly a svaly paží.

Stanovište 5

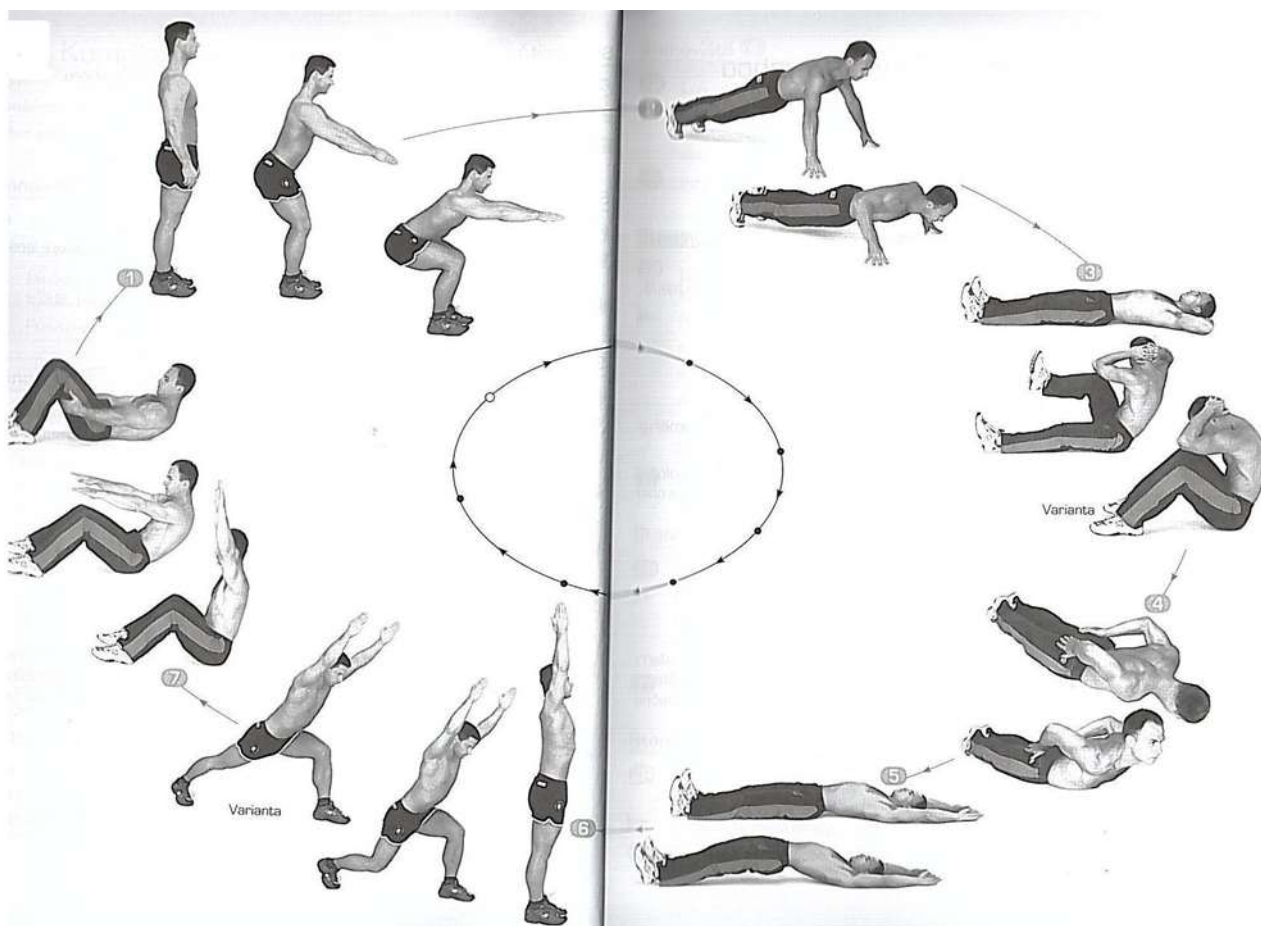
- Ľah na chrbte, vzpažte, dlane otočte hore
- Stiahnite bedrové svaly a zdvihnite panvu a chrbát nad zem tak, aby sa päty a lopatky dotýkali zeme, päty zostávajú na mieste, nekrčte kolená.
- Posilňujete sedacie a chrbtové svaly.

Stanovište 6

- Stoj rozkročný v šírke bokov, vzpažte.
- Výpad vpred, stehno s lýtkom prednej nohy zvierá uhol 90° , koleno zadnej nohy pokrčte, zadné chodidlo opríte o špičku, trup nakloňte o 45° , koleno zadnej nohy je tesne nad zemou, hlava je v predĺžení chrbtice.
- Posilňujete svaly dolných končatín, sedacie a chrbtové svaly.

Stanovište 7

- Sed pokrčmo, mierne roznožte, vzpažte a dlane otočte vpred.
- Ohnutým zákonom položte trup na zem, predpažte, položte bedrá a hrudnú časť chrbtice na zem, uchopte sa za zadnú časť stehien, predkloňte bradu a pritiahnite ju k hrudnej kosti, stiahnite brušné a sedacie svaly, s predpažením sa s guľatým chrbtom vráťte späť do základnej polohy.
- Posilňujete priame brušné svaly a svaly dolných končatín.



Obr. 19 Kruhový tréning s vlastnou váhou tela (Jarkovská, 2010)

2) posilňovanie s vlastnou váhou

Stanovište 1

- Stoj rozkročný na šírku bokov, zanožte krížmo ľavou nohou, členok položte na Achillovu šľachu, dajte ruky v bok.
- Podrep, trup nakloňte o 45° , preneste váhu na pätu stojnej nohy, vysaďte panvu, hlava je v predĺžení chrbtice, nehrbte sa.
- Posilňujete svaly dolných končatín, bedrové a chrbtové svaly.

Stanovište 2

- Vzpor sedmo, roznožný, ohnite chodidlá, rovný chrbát a prsty rúk smerujú vpred.
- Obratom o 180° urobte vzpor ležmo, nohy zostanú na mieste. Paže položte ďaleko od seba, a to tak, že keď urobíte klik, musí byť predlaktie kolmo k zemi a uhol v lakti 90° , urobte klik.
- Posilňujete svaly paží a brušné svaly.

Stanovište 3

- Ľah na chrbte, prednožte, ohnite chodidlá, dajte ruky v tyl.
- Zdvihnite hlavu a hornú časť trupu zo zeme, stiahnite brušné svaly a pritlačte bedrovú časť chrbtice na zem, prekrižte ľavú nohu cez pravú. Vráťte sa späť do základnej polohy a to isté zacvičte opačne. V základnej polohe sa nadýchnite a v konečnej vydýchnite.
- Posilňujete brušné svaly a svaly dolných končatín.

Stanovište 4

- Ľah na bruchu, päty k sebe, vzpažte, čelo položte na zem.
- Trup a hlavu zdvihnite tesne nad zem, hlava je v predĺžení chrbtice. Neprehýbajte sa v bedrách, napnite paže. Nohy zdvihnite tesne nad zem, hlava zostáva v predĺžení chrbtice. Udržujte napnuté paže.
- Posilňujete chrbtové, medzilopatkové a sedacie svaly.

Stanovište 5

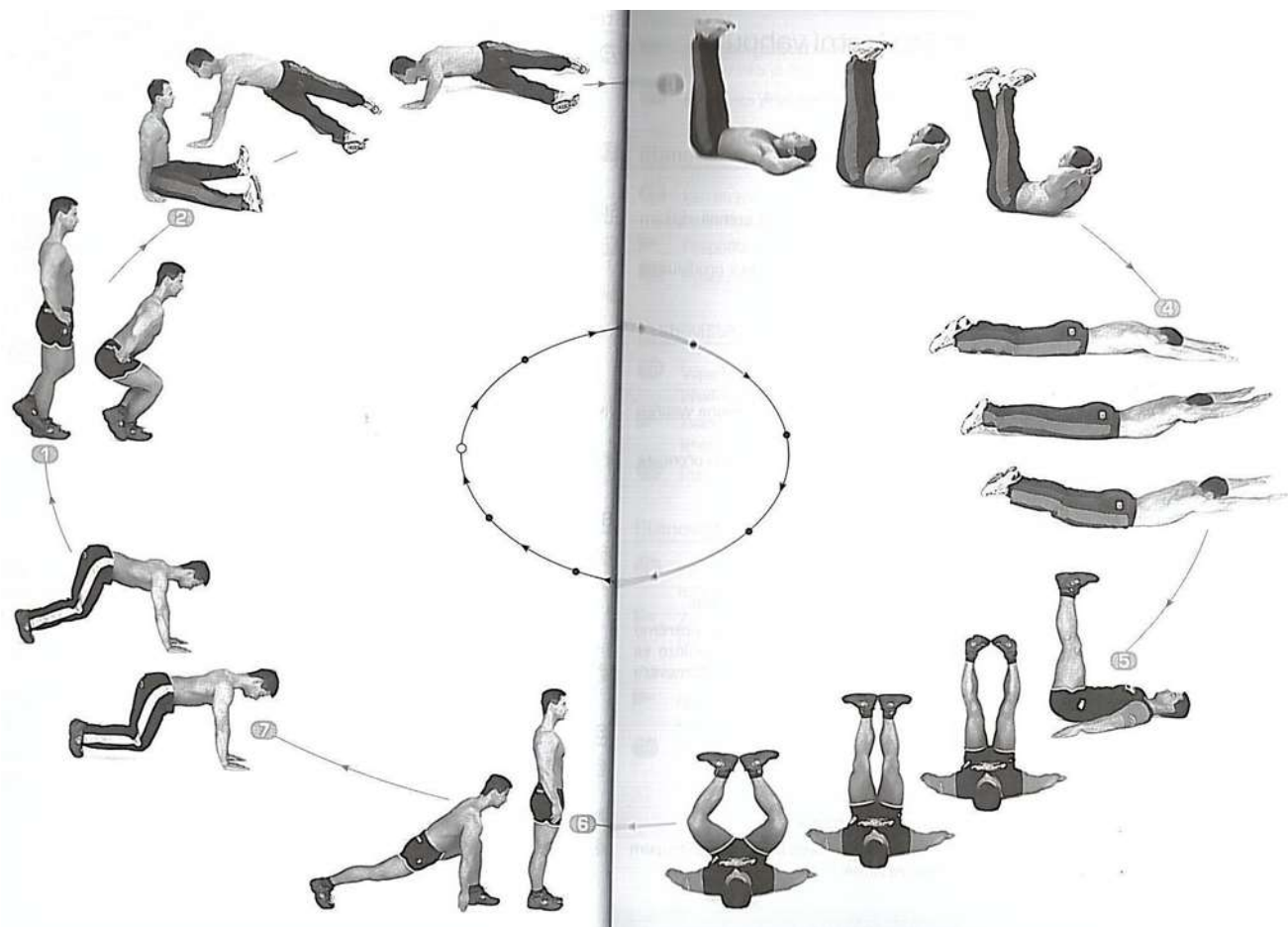
- Ľah na chrbte, upažte, dlane položte na zem, prednožte a pritiahnite špičky k predkoleniam.
- Postupne, vždy na dve doby:
 - otáčame pritiahnuté chodidlá špičkami dovnútra
 - vytočte chodidlá špičkami von – päty pritlačte k sebe
 - pokrčte kolená čo najviac k hrudníku
 - vráťte sa do základnej polohy
- Posilňujete lýtkové svaly a svaly stehien.

Stanovište 6

- Stoj rozkročný v šírke bokov, pripažte.
- Výpad vzad pravou (ľavou) nohou, zadné koleno napnite, chodidlo postavte na špičku, prednú nohu pokrčte, stehno s lýtkom zvierajú uhol 90°, koleno držte kolmo nad členkom, trup je v predĺžení nohy, vnútornou rukou sa ľahko dotknite zeme, dlaň druhej ruky oprite o stehno.
- Posilňujete svaly dolných končatín a sedacie svaly.

Stanovište 7

- Vzpor kľáčmo, dlane smerujú vpred, nohy oprite o špičky, zdvihnite kolená a predkolenie vodorovne nad zem, nevysadzujte panvu, hlava je v predĺžení chrbtice.
- Prevádzajte malé kmity, dvíhajte kolená hore a späť do základnej polohy.
- Posilňujete brušné a chrbtové svaly, svaly paží.



Obr. 20 Kruhový tréning s vlastnou váhou (Jarkovská, 2010)

3) posilňovanie s ľahkým náradím

Stanovište 1

- Gumičky navlečte nad členky. Podrep, dlane položte nad kolená, nakloňte trup vpred.
- Krokom stranou urobte podrep.
- Posilňujete sedacie svaly a svaly dolných končatín.

Stanovište 2

- Stoj rozkročný v šírke bokov, pripažte, uchopte činku podhmatom v šírke ramien (palce smerujú von), napnite lakty, nezakláňajte sa.
- Predpažte, nekrčte lakty, nedvíhajte ramená, nezakláňajte sa – výdych, späť, nádych.
- Posilňujete deltový sval.

Stanovište 3

- Lež na chrbte, prednožte, napnite kolená, ohnite chodidlá, predpažte poníže, uchopte tyč nadhmatom v šírke ramien (palce smerujú dovnútra), tyč položte na kolená.
- Zdvihnite hlavu a hornú časť trupu zo zeme, nekrčte lakte, stiahnite brušné svaly a pritlačte bedrovú časť chrbtice k zemi – výdych, späť nádych.
- Posilňujete brušné svaly a svaly krku.

Stanovište 4

- Lež na šikmej lavici na bruchu, chodidlá opríte špičkami o zem, bradu opríte o koniec lavice, činky spustite voľne na zem, chrbát rúk otočte vpred.
- Upažte pokrčmo, lakte zvierajú uhol 90° , predlaktie je zvisle k zemi – výdych, návrat späť do základnej polohy – nádych.
- Posilňujete chrbtové svaly.

Stanovište 5

- Stoj rozkročný v šírke bokov, pravú (ľavú) nohu prednožte pokrčmo, špičku chodidla opríte tesne pri chodidle špičky opornej nohy, dajte ruky vbok.
- Urobte podrep, nakloňte trup o 45° , váhu tela preneste na päť stojnej nohy, vysaďte panvu, hlava je v predĺžení chrbtice.
- Posilňujete svaly dolných končatín, sedacie a chrbtové svaly.

Stanovište 6

- Stoj rozkročný na šírku bokov, pripažte, gumičky uchopte za zadkom, chrbty rúk otočte von, gumičky napnite, nedvíhajte ramená, nekrčte lakte.
- Gumičky natiahnite do upaženia poníže, nedvíhajte ramená.
- Posilňujete svaly paží.

Stanovište 7

- Vzpor ležmo, opríte sa o činky na šírku ramien, chrbty rúk otočte vpred, ramená vysuňte mierne dopredu, nevysadzujte panvu.
- Urobte klik, držte lakte pozdĺž tela, predlaktie musí byť kolmo k zemi a uhol v lakti je 90° , váhu preneste na paže, nevysadzujte panvu – výdych, pri pohybe späť nádych.
- Posilňujete prsné svaly, svaly paží a predlaktia.

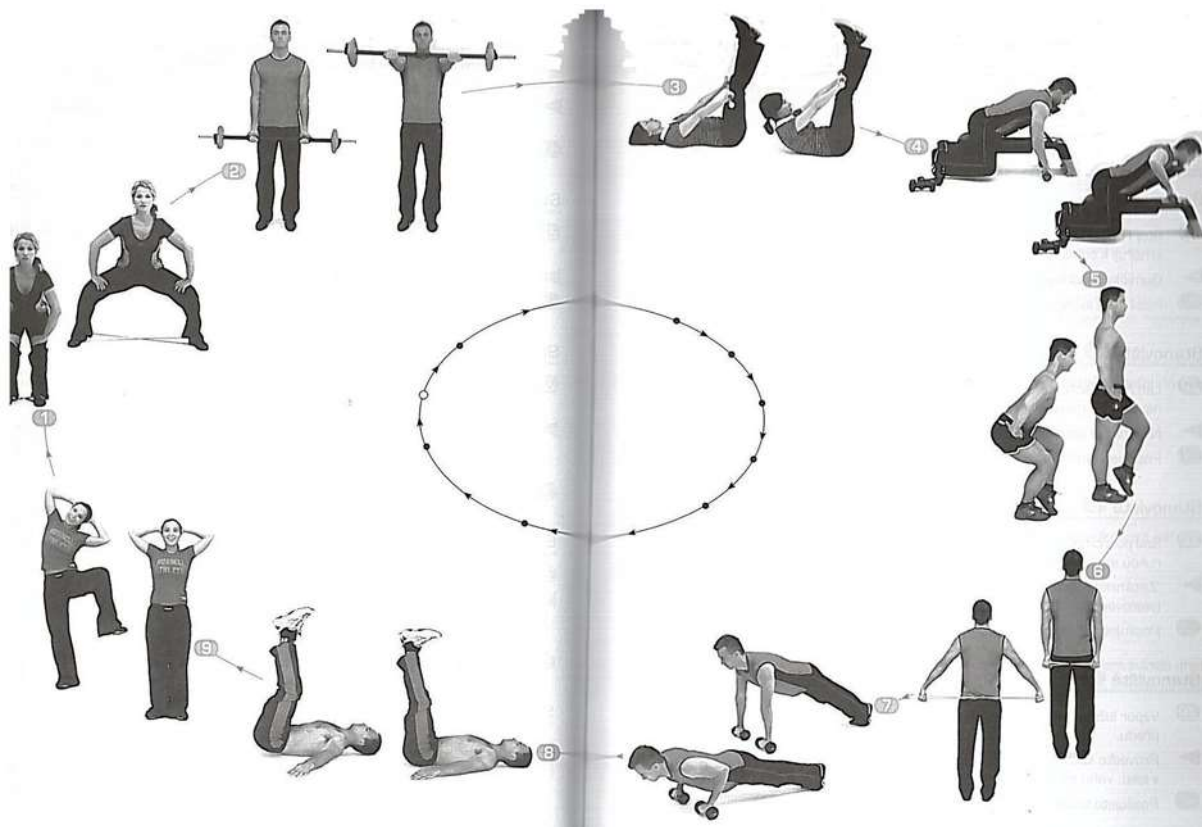
Stanovište 8

- Lež na chrbte, prednožte, ohnite chodidlá, upažte poníže, dlane položte na zem.

- Zdvihnite zadok od zeme aktívnym sťahom brušných svalov tak, že pritiahnete pokrčené kolená k hrudníku a pritlačíte bedrovú časť chrbtice k zemi. V základnej polohe sa nadýchnite a v konečnej polohe vydýchnite.
- Posilňujete brušné svaly a svaly dolných končatín.

Stanovište 9

- Stoj spätný, dajte ruky do tyla.
- Unožte pokrčmo ľavú (pravú) nohu a nakloňte trup ku kolenu. Koleno unoženej nohy je vytočené tak, ako to dovoľí vaša dispozícia pohyblivosti v bedrovom kĺbe, panva smeruje dopredu.
- Posilňujete šikmé brušné svaly a svaly dolných končatín.



Obr. 21 Kruhový tréning s ľahkým náradím (Jarkovská, 2010)

4) posilňovanie s ľahkými činkami a vlastnou váhou

Stanovište 1

- Sed, napnite nohy, ohnite chodidlá, dlane položte k bokom, prsty smerujú vpred.

- Napnite pravé chodidlo, prednožte pravou, trup držte vzpriamený, stiahnite brušné svaly a ľahko sa oprite o dlane. Vykonávajte striedavo ľavou a pravou nohou.
- Posilňujete štvorhlavý sval stehenný a brušné svaly.

Stanovište 2

- Stoj rozkročný v šírke bokov, upažte, činky uchopte nadhmatom, chrbty rúk otočte vpred, nedvíhajte ramená.
- Upažte pokrčmo, predlaktie smeruje zvislo k zemi, lakte zvierajú uhol 90° - výdych, pri pohybe späť nádych.
- Posilňujete chrbtové svaly a svaly paží.

Stanovište 3

- Ľah na boku, dajte ruky do tyla, napnite chodidlá.
- Skrčte prednožmo pravou (ľavou), koleno zostane vo výške boku, medzi trupom, stehnom a lýtkom je uhol 90° .
- Posilňujete sedací sval, svaly dolných končatín, chrbtové a brušné svaly.

Stanovište 4

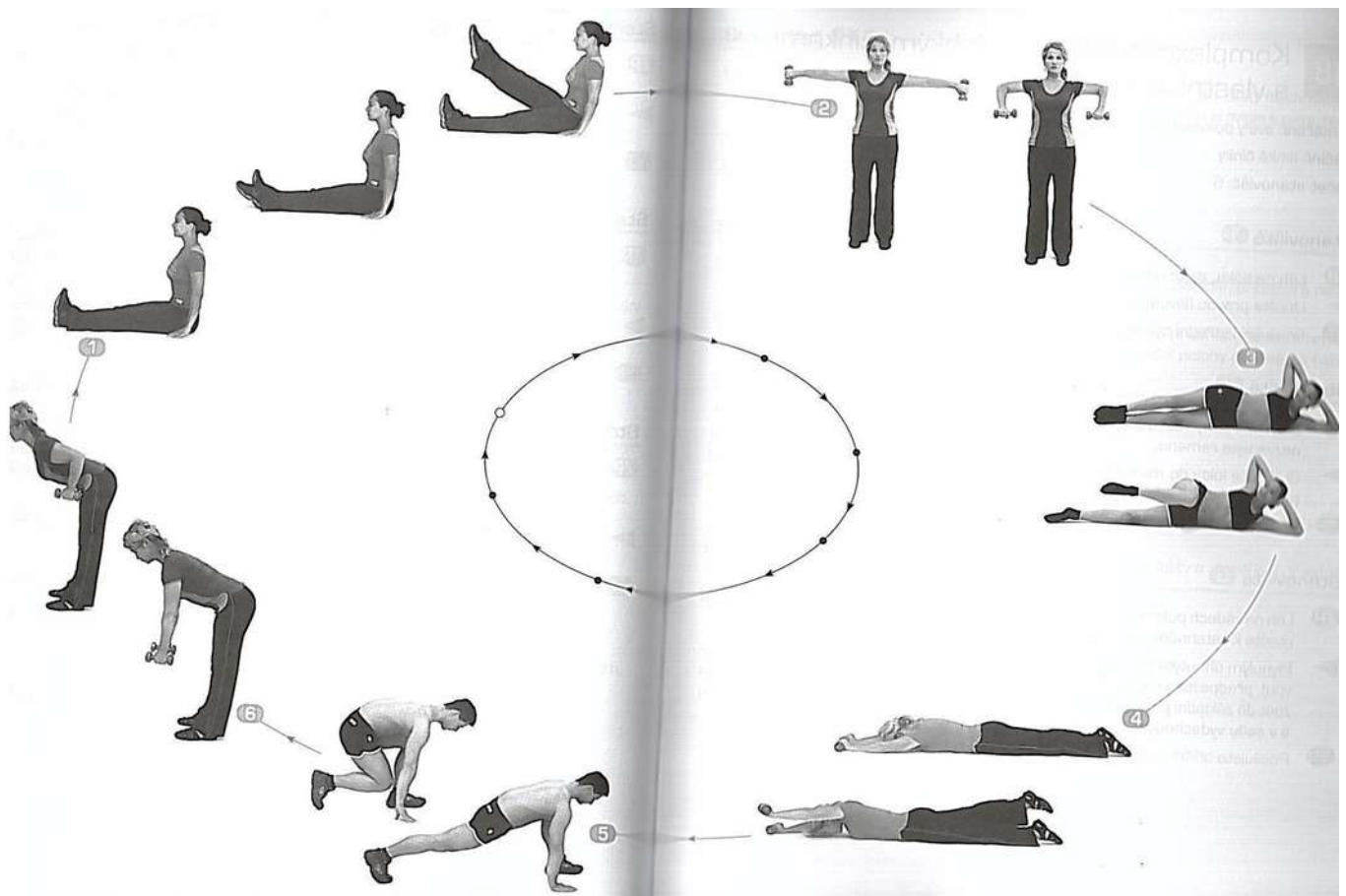
- Ľah na bruchu, päty k sebe, vzpažte, činky uchopte nadhmatom, položte ich na zem, čelo položte na zem.
- Zanožte pravou (ľavou) a vzpažte opačnou pažou, hlava je v predĺžení chrbtice, neprehýbajte sa v bedrách – výdych, pri pohybe späť nádych. To isté zacvičte opačne.
- Posilňujete chrbtové a sedacie svaly.

Stanovište 5

- Vzpor drepmo, zanožte pravou (ľavou), stehno s lýtkom prednej nohy zvierá uhol 90° , dlane položte vedľa chodidla, prsty rúk smerujú vpred, hlava je v predĺžení chrbtice.
- Pritiahnite zadnú nohu kolenom do úrovne päty, bedrá zostanú v rovnakej výške, nezakláňajte hlavu.
- Posilňujete svaly dolných končatín, zadku a paží.

Stanovište 6

- Stoj rozkročný v šírke bokov, nakloňte trup v uhle 45° , uchopte činky nadhmatom, chrbty rúk vytočte von, hlava je v predĺžení chrbtice, paže spustite zvislo k zemi.
- Zatiahnite lakte vzad do uhlu 90° , predlaktie smeruje zvisle k zemi, chrbty rúk otočte von – výdych, pri pohybe späť nádych.
- Posilňujete chrbtové svaly.



Obr. 22 Kruhový tréning s ľahkými činkami a vlastnou váhou tela (Jarkovská, 2010)

5) posilňovací program s veľkou loptou

Stanovište 1

- Vo vzpriamenom sede roznožte, v šírke bokov pérojte rytmicky hore a dole. Dlaňami sa opierajte z boku o loptu.
- Na štyri doby striedavo vysúvajte pravú (ľavú) nohu, opríte ju pätou o zem, predpažte, ohnite dlane.
- Nepretržitým pérovaním precvičujete rovnováhu, dynamicky posilňujete svalstvo chrbta, svalstvo panvového dna, svaly nôh, brucha, precvičujete pohyblivosť paží.

Stanovište 2

- Ľah na zemi, pokrčte nohy a uchopte loptu vnútornou stranou chodidiel a lýtok. Dajte ruky do tyla.
- Zdvihnite loptu od zeme do prednoženia pokrčmo, zdvihnite ramená od zeme. Stiahnite brušné svaly a pritlačte bedrovú časť chrbtice k zemi. Vráťte sa späť do základnej polohy.

- Posilňujete brušné svaly a svaly nôh.

Stanovište 3

- Ľah v strede lopty, opríte sa o špičky chodidiel, uvoľnite hlavu a uchopte činky (tento cvik môžete vykonávať aj bez činiek).
- Zdvihnite činky do upaženia pokrčmo, medzi trupom a nadlaktím a v lakt'och je uhol 90 °, hlava je v predĺžení trupu.
- Posilňujete svaly paží a chrbtové svaly.

Stanovište 4

- Ľah na zemi, položte pokrčené nohy (roznožené do šírky bokov) na loptu. Pritiahnite ju k stehnám, pripažte, dlane položte na zem. Ohnite chodidlá, medzi stehnami a trupom je uhol 90 ° tak, aby sa zadné strany stehien pritlačili na loptu.
- Odtlačte gúľaním loptu vpred, zdvihnite panvu, kolená mierne pokrčte, Vráťte sa späť do základnej polohy.
- Posilňujete sedacie svaly a svaly dolných končatín.

Stanovište 5

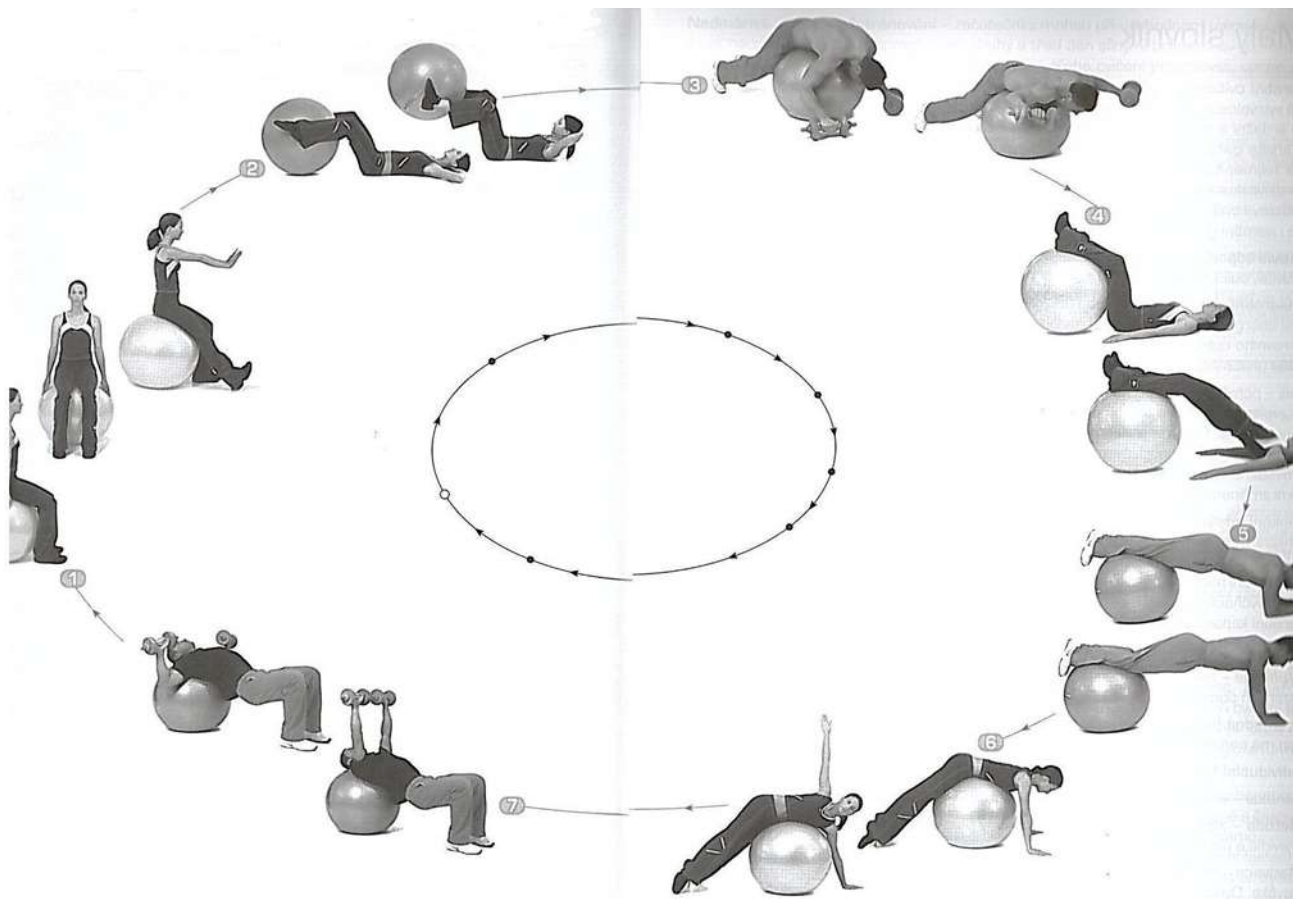
- Podpor ležmo na predlaktiach, predkolenia opríte o stred lopty. Neprehýbajte sa, stiahnite zadok, hlava je v predĺžení trupu.
- Zdvihnite sa do vzporu ležmo, napnite lakte.
- Posilňujete svaly paží.

Stanovište 6

- Vzpor ležmo na lopte, pevne sa opríte o dlane a špičky chodidiel, prsty rúk smerujú vpred, napnite lakte, napnite kolená, hlava je v predĺžení chrbtice.
- Otočte trup vpravo, upažte, nekrčte nohy v kolenách. Vráťte sa späť do základnej polohy a to isté zacvičte opačne.
- Posilňujete svaly trupu.

Stanovište 7

- Ľah na chrbte – roznožte do šírky bokov, chrbát opríte o loptu, zadok je nižšie ako kolená. Posuňte sa do polohy, v ktorej sa panva nedotýka lopty. Hlavu položte na loptu. Stiahnite zadok a zdvihnite panvu nahor. Predkolenia a stehná zvierajú pravý uhol, predpažte, činky sú horizontálne.
- Upažte skrčmo poníž, lakte sa dotknú lopty. Vráťte sa späť do základnej polohy.
- Posilňujete prsné svaly, svaly panvového dna a nôh.



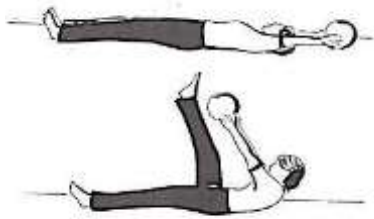
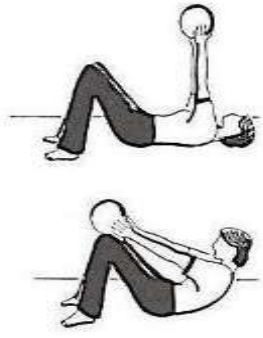
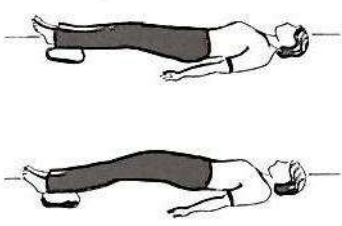

Obr. 23 Kruhový tréning s fit loptou (Jarkovská, 2010)


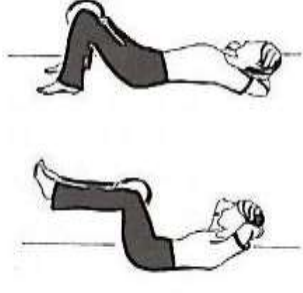


2.4. ĽAHKÉ POSILŇOVANIE – FITNES PROGRAMY

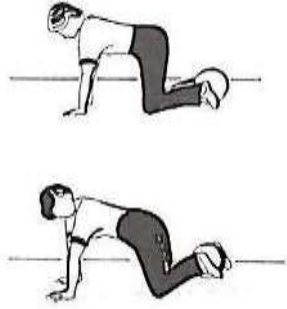
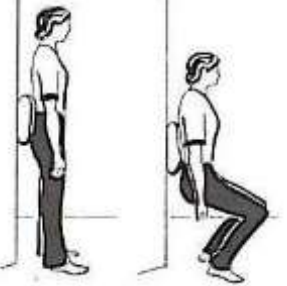
2.4.1 Súbor posilňovacích cvičení s overballom

Overball - gymnastická lopta, over ball, redondoball, softgym atď je malá mäkká nafukovacia lopta s neklzávym pružným povrchom s veľmi vysokou nosnosťou 120 – 150kg. Okrem funkcie fyzioterapeutickej rehabilitačnej pomôcky využívanej pri nápravných cvičeniach, ponúka uplatnenie aj pri cvičení kondičnom, manipulačnom a posilňovacom. Výhodou pomôcky je jej finančná dostupnosť a možnosť využívať ju aj pre domáce cvičenie, pretože cvičenia s overballom sú priestorovo nenáročné a ich využiteľnosť je širokospektrálna. Overball je možné využívať ako plne nafúknutú loptu, alebo slabšie nafúknutú loptu, pričom miera nahustenia závisí od druhu cvičenia. Všeobecne platí, že samotná tvrdosť lopty ovplyvňuje obtiažnosť cvičenia. Čím viac je overball nafúknutý, tým väčší je jej odpor a zároveň ťažšie prevedenie konkrétneho posilňovacieho cvičenia. (Štílec, 2004; Muchová – Tománková, 2010).

Súbor cvičení predstavuje posilňovacie cvičenia vhodné pre vekovú kategóriu študentov vysokoškolákov, ktorí začínajú s posilňovaním a formovaním postavy. Odporúčané opakovanie uvedených cvikov je 12 - 15x s pravidelným dýchaním a dostatočným oddychom medzi cvičeniami. Každé cvičenie realizujeme na začiatku v dvoch, po zvládnutí v 3 – 4 sériách po 15 – 30 opakovaní.

<p>Ľah na chrbte, znožmo, loptu držíme oboma rukami vo vzpažení. S nádychom dvíhame natiahnutú, alebo mierne pokrčenú pravú nohu a loptou sa snažíme dotknúť podľa možnosti členku, alebo kolena. S výdychom sa položíme späť a rovnaký cvik prevedieme druhou nohou. Cvičenie posilňuje najmä brušné svaly.</p>	
<p>Ľah na chrbte, pokrčmo oboma nohami, chodidlá opreté o podložku, loptu držíme v natiahnutých rukách pred telom. S výdychom dvíhame oblúkom hlavu a hornú časť trupu po dolné uhly lopatiek, loptu posúvame ku kolenám. S nádychom sa pomaly položíme na podložku.</p> <p>Cvičenie posilňuje priame brušné svaly a opäť ho možno začínať výdychom i nádychom.</p>	
<p>Ľah na chrbte, paže voľne pozdĺž tela, nohy položené päťami na lopte. S nádychom spevníme telo a na 4-5 sekúnd nadvihne zadok od podložky. S výdychom sa pomaly položíme do pôvodnej polohy.</p> <p>Cvičenie posilňuje zadok a bedrové svaly a znižuje svalovú dysbalanciu.</p>	
<p>Ľah na chrbte, loptu máme podloženú pod panvou, kolená pokrčené, nohy opreté o chodidlá a ruky položené voľne pozdĺž tela. Pri plynulom dýchaní pohybujeme pomaly krúživo panvou po lopte, alebo ju posúvame vpravo a vľavo. Zároveň vedome sťahujeme a posilňujeme svaly panvového dna.</p>	

<p>Ľah na chrbte, pokrčmo oboma nohami, chodidlá opreté o loptu, paže ležia voľne pozdĺž tela. S nádychom pomaly dvíhame panvu do najvyššej nožnej úrovne, zadok je stiahnutý.</p>	
<p>Ľah na chrbte, pokrčmo oboma nohami, chodidlá opreté o podložku, loptu držíme medzi kolenami a ruky máme zložené pod hlavou. S nádychom tlačíme postupne sa zvyšujúcim tlakom loptu ku kolenám 6-7 sekúnd. Potom s výdychom nadvihne pokrčené nohy, predkolenia so stehnami tvoria pravý uhol a súčasne mierne zdvihne hlavu a hornú časť trupu. S nádychom sa vraciame do pôvodnej polohy, kde vydýcheme a s nádychom začíname opakovanie. Posilňujeme brušné svaly a svaly vnútornej strany stehien.</p>	
<p>Sedíme na mäkkejšej lopte, ruky dáme v tyl, nohy oprieme chodidlami o podložku. S nádychom mierne zdvihne jednu nohu (podľa možnosti pokrčenú alebo až napnutú), trup držíme priamo a zotrváme 3 sekundy. S výdychom sa vrátíme do sedu vzpriameného a vymeníme nohu.</p> <p>Cvik spevňuje svaly trupu, dolné končatiny a prehľbuje svalovú koordináciu a rovnováhu.</p>	
<p>Kľačíme na mäkkejšej lopte ľavým kolenom a opierame sa o natiahnuté ruky. S nádychom zanožíme pravú nohu tak, aby bola v predĺžení trupu, obdobne ako hlava. S výdychom prechádzame do východiskového postavenia. Prevádzame v rytme dychu 7-8 x na každú nohu. Dôležité je neprehýbať sa v bedrovej oblasti a mať spevnené brucho. Cvičenie posilňuje najmä zadok a bedrové svaly a zlepšuje svalovú koordináciu.</p>	

<p>Kľáčime s oporou o natiahnuté ruky, loptu držíme medzi členkami, ruky aj stehná zvierajú s podložkou pravý uhol. S výdychom vytočíme nohy s loptou vpravo a cez pravé rameno sa ho snažíme sledovať očami. S nádychom sa vraciame do základného postavenia, a potom cvičenie prevádzame na druhú stranu. Opakujeme na každú stranu 7-8x. Posilňujeme tým šikmé brušné, bedrové svaly a zadok.</p>	
<p>Stojíme chrbtom k stene, loptu vložíme medzi bedrá a stenu a mierne sa rozkročíme. S výdychom ideme pomaly do podrepu, lopta sa tlakom o stenu zguľ'a a masíruje jednotlivé časti chrbta. S nádychom sa opäť dvíhame, prípadne krúživým pohybom masírujeme chrbticu. Masáž svalových partií v oblasti chrbtice a posilňovanie svalstva dolných končatín.</p>	

Obr. 24 Súbor posilňovacích cvičení s overaballom (Štilec, 2004)

2.4.2 Súbor posilňovacích cvičení s malými činkami

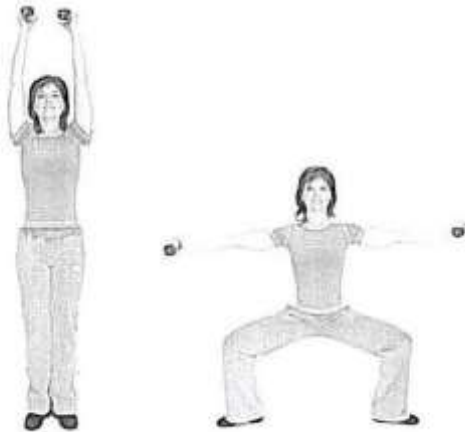
Posilňovanie svalového systému vyžaduje pravidelný svalový tréning. Primeraným pravidelným silovým cvičením, vhodným súborom posilňovacích cvičení v sériách s primeraným počtom opakovaní je možné zvýšiť svalovú silu v akomkoľvek veku. K spomínanému cieľu môžeme dospieť aj posilňovacími cvičeniami s malými činkami s hmotnosťou 0,5kg, alebo 1,0kg, až 1,5kg. Využívanie nízkych hmotností čiek nám umožňuje cvičenia vykonávať frekvenčne a s vyšším počtom opakovaní, čo vedie jednak k spevňovaniu, formovaniu a posilneniu svalových partií a tým k celkovému sfunkčneniu svalu. Posilňovacie cvičenie môžeme na začiatku vykonávať aj bez čiek. Pri prvom cvičení prejdeme všetkými cvičeniami jeden krát v rozmedzí 8 – 15 opakovaní. Pri pravidelnom cvičení môžeme zvyšovať série a aj počty opakovaní, napríklad každý cvik realizujeme v 3 – 4 sériách po 8 – 15 opakovaní, pri foirmovaní a spevňovaní postavy až 30 opakovaní. Súbor posilňovacích cvičení zameraný na posilnenie všetkých svalových partií je zostavený podľa Novotnej a kol. (2006).



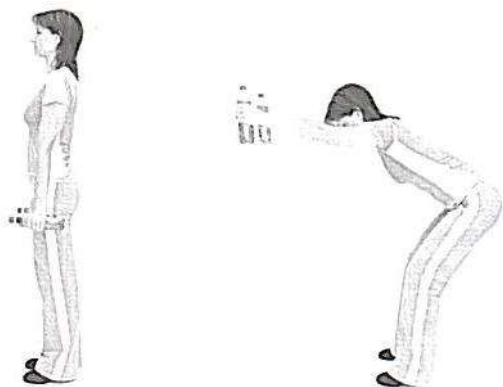
Obr. 25 Chôdza na mieste, v pohybe na zahriatie so záťažou – činkami.



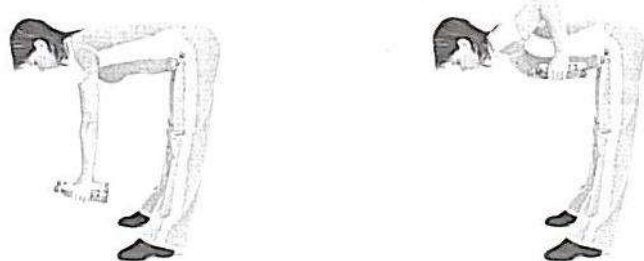
Obr. 26 V stoji rozkročnom, vzpažiť ľavou a pripažiť pravou vykonávame úklony vpravo – 8 – 15 opakovaní. To isté opakujeme na ľavú stranu.



Obr. 27 V stoji spätnom vzpažíme dlaňami dnu, úkrokom na pravú – ľavú stranu vykonávame podrep rozkročný a späť s pažami do vzpaženia. Cvičenie opakujeme 8 – 15 krát na obe strany.



Obr. 28 V stoji mierne rozkročnom pripažíme, v podrepe vysunieme panvu dozadu a v rovnom predklone predpažíme. Cvičenie opakujeme 8 – 15 krát.



Obr. 29 V stoji rozkročnom, vo vodorovnom predklone predpažíme, pokrčíme zapažmo s predlaktím smerom dole a zapažujeme ostrými lakt'ami. Cvičenie opakujeme 8 – 15 krát.



Obr. 30 V sede skrížnom upažíme dlaňami dole a následne skčíme upažmo a vrátíme sa do východiskovej polohy. Cvičenie opakujeme 8 – 15 krát.



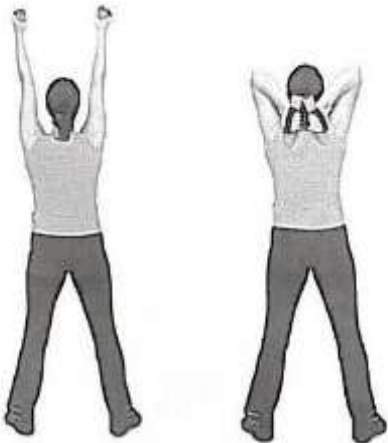
Obr. 31 V ľahu vpredu vzpažíme a mierne dvíhame trup od podložky so súčasným skrčením pripažmo dlaňami dole. Cvičenie opakujeme 8 – 15 krát.



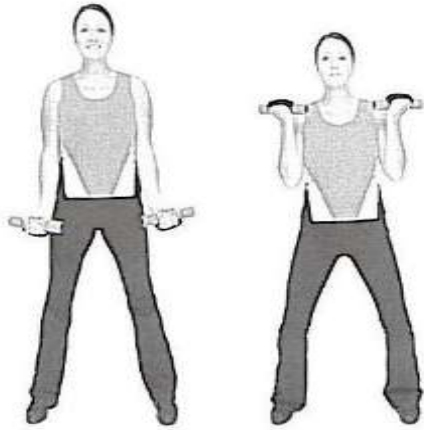
Obr. 32 V ľahu roznožnom pokrčmo oboma nohami vzpažíme pravou a pripažíme ľavou pažou a následne vymieňame polohy paží najprv predpažením potom upažením. Cvičenie vykonnávame 8 – 15 krát.



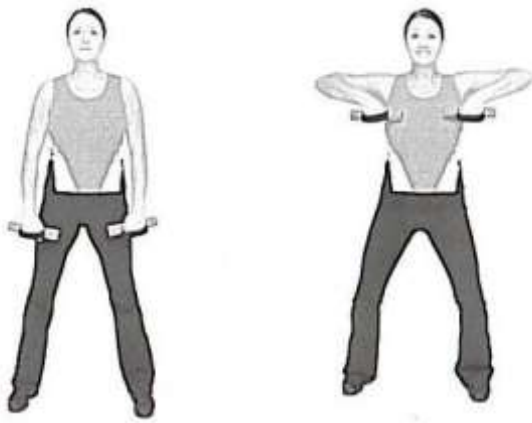
Obr. 33 V ľahu roznožnom pokrčmo oboma nohami upažíme dľaňami nahor a následne premiešňujeme paže do predpaženia a späť. Cvičenie opakujeme 8 – 15 krát.



Obr. 34 V stoji rozkročnom vzpažíme dľaňami dnu a následne zapažíme pokrčmo obe paže – činky sú za hlavou. Cvičenie opakujeme 8 – 15 krát.



Obr. 35 V stoji rozkročnom pripažíme dľaňami hore, činky držíme podhmatom mierne pred telom a následne skrčíme predpažmo s predlaktím vpred. Cvičenie opakujeme 8 – 15 krát.

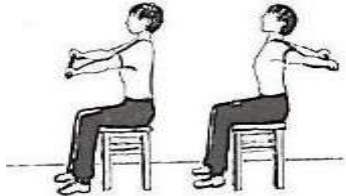
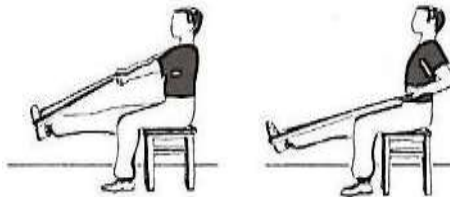


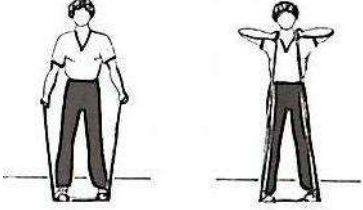

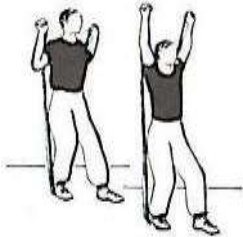
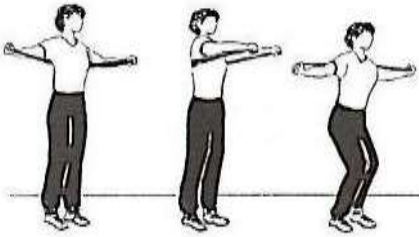
Obr. 36 V stoji rozkročnom pripažíme, činky držíme pred telom nadhmatom a skrčíme upažmo oboma pažami naraz. Cvičenie opakujeme 8 – 15 krát.

2.4.3 Súbor posilňovacích cvičení s gumovými expandermi

Gumový expander - theraband, alebo rubberband – tenšia kratšia posilňovacia guma sa používa už dlho ako rehabilitačná, alebo cvičená pomôcka. V prvých dvoch prípadoch ide o 10 centimetrový široký pás. Ich pevnosť – pružnosť, ktorú cvičením prekonávame je rôzna, väčšinou sú gumové pásy odlíšené farebne. Expandery sú moderná všestranná posilňovacia pomôcka určená k posilňovaniu celého tela aj v prostredí domova. Na rozdiel od posilňovania s činkami, kedy je prekonávame najväčší odpor práve na začiatku cviku, pri expanderoch je to presne naopak. Najväčšia sila je nutná práve na konci pohybu, kedy je pás najviac natiiahnutý a zmršťuje sa. Ak chceme zvýšiť napätie a odpor a tým si cvičenie sťažiť, nemusíme kupovať viac gumových pásov s rôznym odporom, ale jednoducho gumový pás zdvojíme – skrátíme.

Všetky cvičenia vykonávame bez švihů, s výdychom. Počet opakovaní je pri všetkých posilňovacích cvičeniach len orientačný, závisí od subjektívnych pocitov samotného cvičiaceho. Účinné je vymeniť jednoduchšie cvičenie na stoličke, za cvičenie na fit lopte.

<p>Natiahnutie svalov trupu a posilnenie medzilopatkových svalov.</p> <p>Sedíme vzpriamene na pevnej tvrdej stoličke, ruky s napnutým therabandom – expanderom sú upažené. V rytme pomalého dychu rotujeme trup vrátane hlavy. Pomalé natiahnutie therabandu s otočením trupu doplníme zatahnutím ruky vzad do krajnej polohy. Boky nepretáčame, panvu máme podsadenú, pohyb je plynulý a pomalý, gumový pás primerane napnutý.</p>	
<p>Posilnenie svalov ramenného pletenca.</p> <p>Sedíme vzpriamene, v širšom rozkročení na pevnej stoličke, ruky sú pripažené a držia theraband - expander, ktorý je pristúpený chodidlami k zemi. Postupne krčíme paže, malíčkové strany dlaní smerujú hore, pohyb končíme v polohe upažiť, nie vyššie. Pohyb hore i dole je vedený pomaly.</p>	
<p>Natiahnutie svalov v oblasti ramenného kĺbu.</p> <p>V rovnom sede s natiahnutými pažami v predpažení, v ramennom kĺbe robíme pomalé výkruty vpred a vzad, čiže z predpaženia ponad hlavu smerom za chrbát. Postupne môžeme skracovať dĺžku úchopu gumového pásu.</p>	
<p>Posilnenie svalov dolných končatín, nácvik správneho vstávania zo sedu.</p> <p>Pri cvičení držíme chrbát rovno, nehrbíme sa, hlava je v predĺžení trupu. Theraband - expander je napnutý a pri vztyku - vstávaní ho pridržujeme chodidlami.</p>	
<p>Posilnenie tricepsov a priamych svalov trupu.</p> <p>Sedíme vzpriamení na stoličke, theraband - expander je vedený popod stoličku, uchopíme ho za hlavou tak, aby dlane smerovali hore. Lakte držíme tesne pri hlave, máme podsadenú panvu, nehrbíme sa a theraband - expander napíname krčením paží v lakt'och.</p>	
<p>Posilnenie ohýbačov lakt'a, širokého chrbtového svalu a natiahnutie zadných stehenných svalov.</p> <p>Sedíme na stoličke, gumový pás vedieme pod chodidlom napnutej nohy a postupne ho rukami napíname k pásu, dlane pokrčených rúk vytáčame hore.</p>	

<p>Posilnenie deltového a trapézového svalu. V stoji rozkročnom máme theraband - expander pod chodidlami. Pri napínaní pásu smerujú dlane k sebe, lakty držíme vyššie než ruky. Pri dokončení cviku máme dlane pri brade. Pohyb paží je vedený ťahom, nie švihom.</p>	
<p>Posilnenie ramenného pletenca. V stoji rozkročnom mierne podsadíme panvu. Chodidlami pristúpime vystretý theraband – expander a s výdychom upažíme povyše tak, aby boli ruky a zápästia až nad rovinou ramien.</p>	
<p>Posilnenie paží, ramien a chrbtových svalov. V stoji prednožnom - do mierneho výpadu pristúpime chodidlom zadnej nohy theraband - expander a váhu tela preniesieme mierne vzad. Pažami pokrčenými pri hlave držíme pás vedený za chrbtom. S výdychom idú ruky hore do vzpaženia, chrbát máme rovný, brucho vtiahnuté.</p>	
<p>Posilnenie paží, ramien a hrudníka. Gumu - expander podľa potreby preložíme a natiahneme vodorovne za chrbtom v úrovni lopatiek. V stoji mierne rozkročenom pokrčíme paže a držíme stále v upažení tak, aby bol gumový pás napnutý. Nadýchneme sa a s výdychom predpažíme obe paže pred hrudník, s nádychom prechádzame plynule do pôvodnej polohy.</p>	

Obr. 37 Súbor posilňovacích cvičení s expanderom (Štilec, 2004).

V druhom súbore cvičení sú uvedené posilňovacie cvičenia na jednotlivé svalové partie, vhodné pre pokročilých cvičencov, ale aj pri týchto cvičeniach je možné prispôbiť počet opakovaní a sérií podľa schopností a možností jednotlivca. Súbor posilňovacích cvičení bol použitý z <http://casprezeny.azet.sk/clanok/31002/trening-s-body-bandom.html>.



Obr. 38 Bicepsy

Posaďte sa, body-band - expander zachyťte o pravé chodidlo a druhý koniec uchopte ľavou rukou. Zápästie ťahajte nahor k plecu, pričom lakeť držte pevne pri tele. Na každú stranu zopakujte 15-krát.



Obr. 39 Brušné svalstvo a nohy

Posaďte sa, body-band navlečte na chodidlá a hornú polovicu tela podoprite rukami. Napnite brucho a pokrčené nohy zdvihnite do výšky. V tejto polohe ich pomaly rozťahujte a priťahujte. Zopakujte 10-krát.



Obr. 40 Vonkajšia strana stehien

Ľahnite si na ľavý bok, jednou rukou si podoprite hlavu, druhú ruku položte pred seba. Body-band zachyťte o členky a flexujte chodidlá. Pravú nohu zdvihnite do výšky proti odporu a opäť položte. Podľa kondície zopakujte 10- až 15-krát a vymeňte nohy.



Obr. 41 Ploché bruško

Ľahnite si na chrbát a pokrčte nohy. Body-band držte v predpažených vystretých rukách, brucho je napnuté. Pomaly zdvihnite hornú polovicu tela a opäť sa vráťte do východiskovej polohy. Urobte 15 opakovaní.



Obr. 42 Paže

Mierne sa rozkročte. Vezmite body-band do ľavej ruky a pravou rukou uchopte jeho druhý koniec za chrbtom. Ľavou rukou ho ťahajte dohora, druhá ruka zostáva na mieste. Urobte 7 opakovaní a vymeňte strany.



Obr. 43 Stehná

Sadnite si na ležadlo, podoprite sa rukami za chrbtom. Ľavou nohou sa postavte na body-band, pravá noha naťahuje pomôcku smerom hore. Zdvihnite a položte 10-krát, potom vymeňte nohy.



Obr. 44 Zadok a zadné stehenné svaly

Body-band zachyťte o ľavý členok a pravé chodidlo, kľaknite si na kolená a podprite sa laktami. Dbajte na rovný chrbát a vťahnuté brucho, pohľad smeruje k zemi. Pokrčenú pravú nohu zdvíhajte do výšky tak, aby stehno bolo v jednej rovine s chrbticou. Zopakujte 10-krát a vymeňte strany.

2.4.4 Súbor posilňovacích cvičení na fit loptách

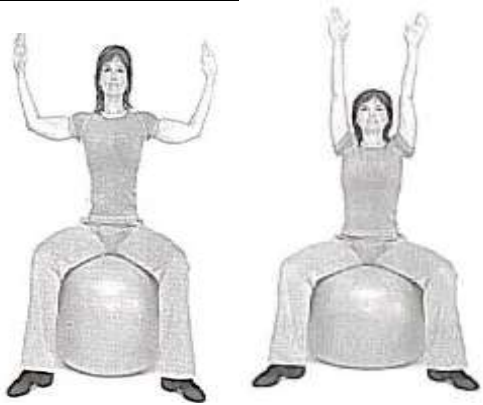


Fit lopta - gymnastická lopta, balančná lopta alebo gymball, fitball sa využíva v rámci rehabilitácie ako fyzioterapeutická pomôcka, na školách alebo vo fitness centrách. Je to vlastne veľká lopta z nekĺzavého nepraskajúceho materiálu s nosnosťou až 200kg, vhodná na rôznorodé cvičenia. Pri výbere správnej lopty sa orientujeme podľa jej veľkosti. Medzi najbežnejšie rozmery patrí 45 cm, 55 cm, 65 cm a 75 cm. Existujú dva najpoužívanejšie spôsoby, ako zistiť vhodnú veľkosť.


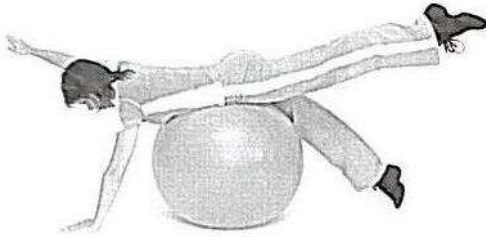
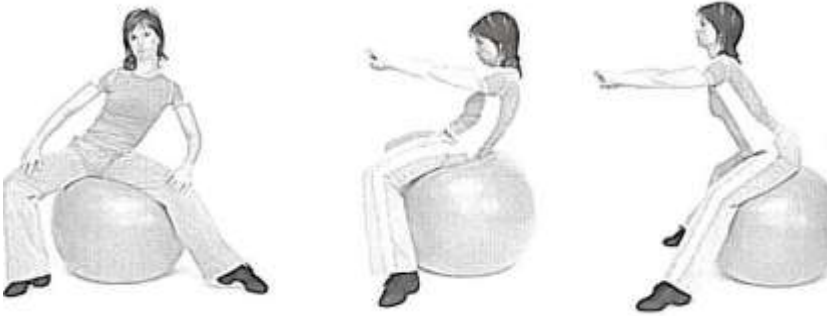
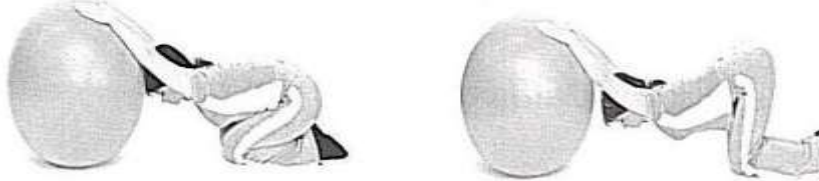
Určovanie podľa výšky postavy:	
Pod 140 cm	45 cm
140 až 160 cm	55 cm
160 až 180 cm	65 cm
Nad 180 cm	75 cm
Podľa dĺžky natiahnutej hornej končatiny od ramena po špičky prstov:	
55 až 65 cm	55 cm
66 až 80 cm	65 cm
81 až 90 cm	75 cm

Tab. 1 Spôsoby istenia správnej veľkosti lopty

Hoci by sa zdalo že sedenie na fitlopte je veľmi jednoduché, je dôležité dávať si pozor na správnu polohu tela a sedieť správne. Pri sedení sa totiž telo zvykne dostať do oveľa pohodlnejších polôh, ktoré nemusia byť práve najideálnejšie a najzdravšie. Hlavný prínos fitlopty je v jej nestabilite – balančná pomôcka, udržiavanie rovnováhy v sede vedie k zlepšeniu držania tela a stavu chrbtice a k spevneniu tela, hlavne za pomoci vhodných posilňovacích cvikov, ktoré sú zamerané nielen na chrbtové svalstvo, ale svalstvo celého tela. Nenahraditeľnou výhodou cvičenia na fitloptách je, že maximálne šetria kĺby.

Cvičenia vykonávame pomaly s pravidelným dýchaním, bez hmitania, opakujeme 5 – 10 krát.





<p>V sede roznožnom pokrčmo na lopte, vzpažíme. Opakovane vykonávame hmity, pričom striedame polohu paží pokrčiť upažmo do vzpaženia.</p>	
<p>V sede roznožnom pokrčmo na lopte, vykonávame striedavo úklony na pravú a ľavú stranu, pričom jednu pažu vzpažíme a v predpažení dolu vyrovnávame polohu držaním za stehno.</p>	
<p>V sede roznožnom pokrčmo na lopte, vzpažíme. Posúvame panvu na lopte do strany v sede únožnom a v úklone striedavo na jednu a druhú stranu.</p>	

<p>V sede roznožnom pokrčmo na lopte.</p> <p>Vykonáme poloobratom sed zánožný a predpažíme rovnakou pažou, striedavo na pravú, ľavú stranu.</p>	
<p>Vo vzpore ležmo na lopte zanožujeme jednu nohu a súčasne vzpažíme nesúhlasnú ruku do vzpaženia s pravidelným opakovaním na pravú a ľavú stranu.</p>	
<p>V sede roznožnom pokrčmo na lopte, oprieme ruky dlaňami o kolená.</p> <p>Krúžime panvou lopte a posúvame sa vpred a vzad a preklápame.</p>	
<p>V kľaku sedmo sa prekloníme a položíme paže dlaňami na loptu.</p> <p>Pretlačíme ramená smerom dole a natiahneme sa.</p>	

Obr. 45 Súbor jednoduchých posilňovacích cvičení na fit lopte podľa Novotnej a kol. (2006).

Súbor náročnejších posilňovacích cvičení na fit lopte Cvičenia vykonávame pomaly s pravidelným dýchaním (vydychujeme pri namáhavejšej časti cviku), bez hmitania. Každé z nich opakujeme 5 – 10 krát pre začiatok v jednej sérii. Pre pokročilých opakujeme 8 –

15 krát v 3 sériách pri každom cviku. U niektorých vybraných posilňovacích cvičení na fit lopte je možné zvýšiť ich náročnosť použitím malých činiek.

<p>Bedrá oprieme o loptu a ohneme hrudnú a driekovú časť chrbtice, hrudník postupne približujeme k panve a posilňujeme priamy brušný sval.</p> <p>(pri cvičení s činkami ich držíme v rukách a dvíhame ich spolu s hrudníkom smerom ku kolenám)</p>	
<p>V ľahu na lopte s oporou prstov rúk o zem unožujeme pravou, ľavou nohou a posilňujeme sedací sval.</p> <p>(pri cvičení s činkami posilňujeme medzilopatkové svalstvo tým, že držíme činky v oboch rukách a súčasne zapožujeme pokrčmo ostrými laktami smerom hore)</p>	
<p>V sede na lopte vyrovnávame stabilitu a súčasne prednožujeme pravou, ľavou nohou – posilňujeme predný stehenný sval.</p>	
<p>V sede na lopte s rukami upažit' pokrčmo vzad sa striedavo ukláňame s nádychom vpravo, vľavo a s výdychom späť.</p> <p>(činky uchopíme do oboch rúk a vykonávame úklony do oboch strán v pripažení – činka smeruje k zemi)</p>	

V sede na lopte so vzpaženými pažami uchopíme overbal a striedavo sa ukláňame s nádychom vpravo, vľavo a s výdychom späť. (vymeníme overbal za činky a cvičenie opakujeme)



V ľahu na chrbte prednožíme s loptou medzi členkami a pažami vo vzpažení pokrčmo za hlavou. S výdychom priťahujeme kolena k hrudníku a dvíhame kostrč od podložky a s nádychom vraciame späť.



V ľahu na chrbte sú lýtka opreté o loptu a paže pripažené. S výdychom spevňujeme panvové dno a zadok dvíhame postupne od podložky až po lopatky a s nádychom vraciame naspäť.

(pri využití činiek ich držíme rukami na spodnej časti brucha a cvičenie realizujeme tak isto)



V stoji chrbát opierame o loptu, ktorá je pritlačená ku stene. Nohy sú na šírku ramien, chodidlá mierne vpredu. Vykonávame podrepy s výdychom. Pri návrate do východiskovej polohy sa nadychujeme.

(pri využití činiek ich uchopíme do oboch rúk a vykonávame tak ťažšiu variantu cviku)





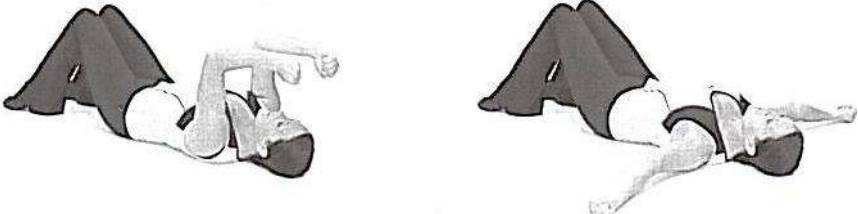
Obr. 46 Súbor náročnejších posilňovacích cvičení ma fit lopte vybratý z publikácie Janošková et al (2010)

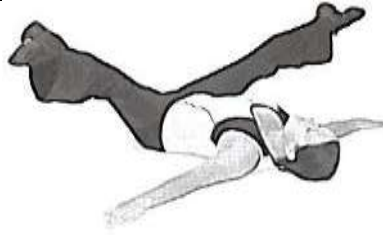
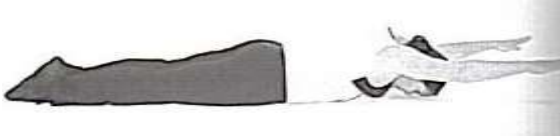


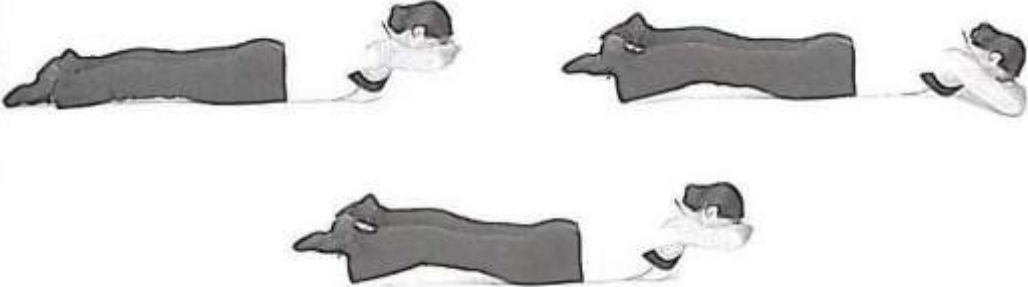
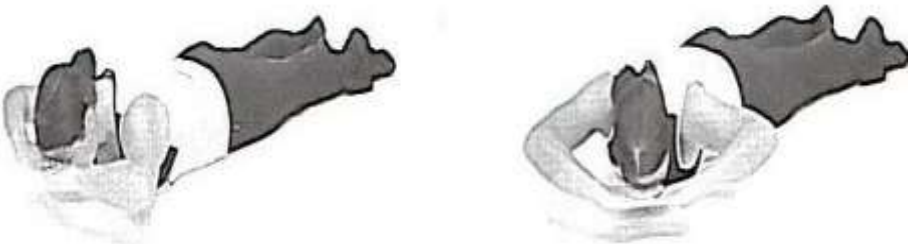
2.4.5 Súbor posilňovacích a spevňovacích cvičení s vlastnou váhou tela



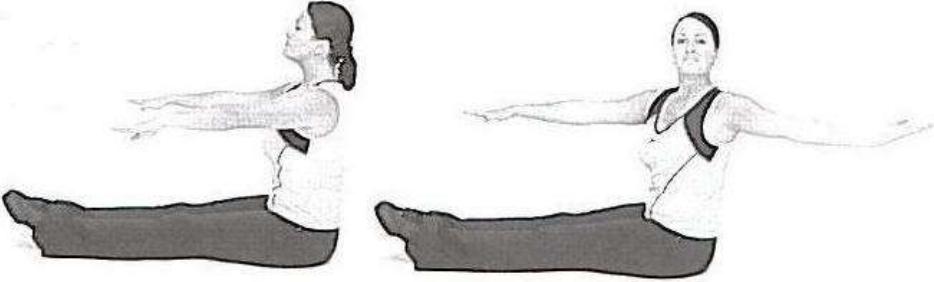
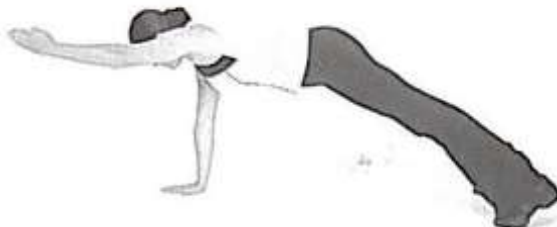
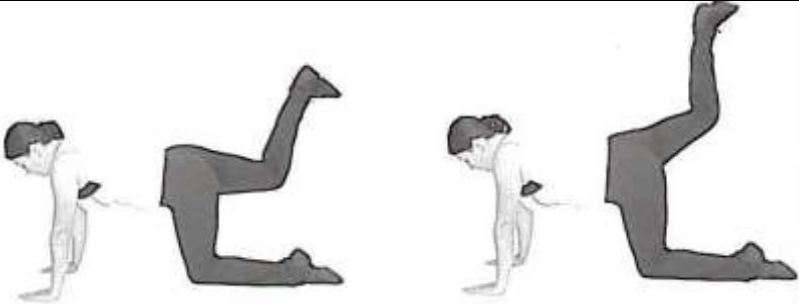

Posilňovanie a spevňovanie svalstva celého tela napomáha zlepšiť celkovú fyzickú kondíciu, zosilní svalstvo a zároveň šľachy a kĺby, spevňuje svalovú hmotu. Je potrebné začať s cvikmi ľahkými, náročnosť zvyšovať postupne. Preferujeme vždy nižšiu intenzitu zaťaženia a vyšším počtom opakovaní v sérii cvičení, ale len do takej miery, aby nedošlo k preťaženiu organizmu. Každé cvičenie by malo byť súčasťou denného režimu človeka.

Súbor posilňovacích a spevňovacích cvičení s vlastnou váhou tela pomôcok vybratý z publikácií Novotná et al (2006).

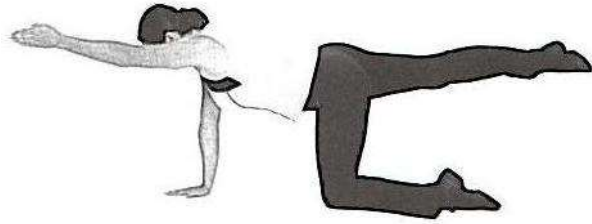
Cvičenia vykonávame pomaly bez zadržiavania dýchania, každé z nich opakujeme 8 - 10 krát, v závislosti od ich zvládnutia a náročnosti. Pri pokročilých cvičencoch môžeme opakovať 8 – 15 krát v troch sériách každý cvik. Medzi jednotlivými cvikmi oddychujeme 60 sekúnd. Medzi sériami máme dlhší oddych. Vydychujeme vždy pri namáhavejšej časti cviku, pri uvoľnení sa nadychujeme.

<p>V ľahu roznožnom pokrčmo vzpažíme. Silou pokrčíme predpažmo s dlaňou smerom hore, alebo zovretou v päť.</p>	
<p>V ľahu roznožnom pokrčmo, predpažíme. Následne predpažíme pokrčmo predlaktiami k sebe a silou znovu predpažíme.</p>	
<p>V ľahu roznožnom pokrčmo, predpažíme pokrčmo s rukami zavretými v päť upažíme.</p>	

<p>V ľahu prednožnom upažíme. Roznožíme, špičky nôh smerujú do strán.</p>	
<p>V ľahu na bruchu vzpažíme. Dvíhame paže nad podložku.</p>	
<p>V ľahu na bruchu vzpažíme. Dvíhame pažu a nesúhlasnú nohu nad podložku.</p>	
<p>V ľahu na bruchu vzpažíme. Paže nad podložkou silou upažíme pokrčmo.</p>	
<p>V ľahu na bruchu mierne roznožíme upažíme skrčmo a čelo položíme na ruky. Nad podložku dvíhame paže alebo nohy, prípadne súčasne aj paže aj nohy.</p>	
<p>V ľahu na bruchu mierne roznožíme upažíme skrčmo a čelo položíme na ruky. Zdvihneme paže a hlavu od podložky a ukláňame sa striedavo do oboch strán.</p>	

<p>V ľahu na bruchu pokrčmo ľavou nohou upažíme skrčmo a čelo položíme na ruky. Zanožujeme s pätou smerom hore.</p>	
<p>V sede skrížnom upažíme pokrčmo a spojíme ruky prstami ako háky. Lakte ťaháme do strán od seba.</p>	
<p>V sede predpažíme. Otáčame trup, pričom silou upažíme vzad.</p>	
<p>V vzpore ležmo vzpažíme striedavo pravú, ľavú ruku.</p>	
<p>V vzpore kľáčmo zanožíme pokrčmo jednou nohou. Hmitáme nohou smerom hore, potom nohy vymeníme.</p>	
<p>V vzpore kľáčmo unožíme pokrčmo. Hmitáme pravou, potom ľavou nohou hore v menšom rozsahu pohybu.</p>	

V vzpore kľáčmo vzpažíme ľavou a zanožíme pravou nohou a pravidelne striedame.



Obrázok 47 Súbor posilňovacích cvičení bez pomôcok s vlastnou váhou tela podľa Novotnej et al (2006)

3. RAKETOVÉ ŠPORTY

3.1 TENIS

3.1.1. Všeobecná charakteristika športovej hry tenis

Tenis sa zaraďuje medzi športové hry bez priameho kontaktu so súperom, čiže medzi odrážacie sieťové hry. Základnou charakteristickou činnosťou v tenise je pohybová aktivita smerujúca k prekonávaniu súpera s použitím herného náčinia – rakety a lopty. V súťažnej aj rekreačnej forme sa hrá po celom svete. Je prírľivý najmä tým, že je športom pre každý vek, s mnohými emocionálnymi zážitkami, ktoré prináša hra a tvorivá činnosť (Melišová, 1999).

3.1.2 Vznik a vývoj tenisu

Neexistuje vari ani jeden moderný šport, ktorý by svoje historické korene nehľadal v šerom dávnoveku. Medzi ne bezpochyby patrí i tenis. Už Homér vo svojich eposoch spomína, že Naussika a jej družky sa hrali s loptičkami a raketami. V čínskej kronike asi z prvého storočia pred naším letopočtom sa píše o hre „tie-te-tse“, úlohou hráčov bolo dostať loptičku cez nízku sieť na druhú stranu dvorca, ktorý bol asi 23 metrov dlhý a 11 metrov široký. Lapidárnym dôkazom je čínska váza zo šiesteho storočia s maľbou hráča tenisu. V starogréckych gymnáziách sa hrala loptová hra „sphairistiké“, ktorú neskôr prevzali Rimania a hrali ju s ťažkými drevenými raketami a loptami naplnenými zrnkami fig. Volali ju „trigon“. O niekoľko storočí sa v novovekom Taliansku objavuje pod názvom „gingo della pallone“ alebo „gingo della corda“, vo Francúzsku „jeu de paume“. V Španielsku sa od 14. storočia hrá populárna „pelota“, ktorá sa postupne rozšírila na nemecké a holandské šľachticné dvory. Teda, nie na dvory a kurty, ale do vtedajších „hál“. Vyššie uvedené hry mali s dnešnou tenisovou hrou ešte pramálo spoločného. Loptička sa v nich odpaľovala najprv palicou, neskôr bandážovanou rukou. Lopty boli korkové alebo kožené, naplnené kúskami plátna pomiešanými s kúskami kože. Pravda, tieto lopty odskakovali iba na kamennej alebo drevenej podlahe. A pretože sa loptička odpaľovala o stenu, mohli by sme ju považovať tiež za predchodcu squashu. Bandáže boli pri týchto hrách nutnosťou, pretože loptičky neboli gumové, ale z tvrdého korku. Prvé zmienky o hre s názvom tenis sú z prelomu 15. a 16. storočia. Hrala sa v Anglicku, ale slovo tennis je zrejme odvodené z francúzskeho výrazu „tenez“ (sloveso s významom „berte“, či ešte výstižnejšie „chytajte“). Až v 19. storočí, keď

vynašli prvé gumové lopty, sa mohla hrať preniesť do voľnej prírody. Prvá historicky overená správa o tenise pochádza z roku 1873 z anglického grófstva Denbighshire. Spočiatku sa táto hra hrávala výlučne na tráve, a preto dostala meno lawn tennis, teda tenis na tráve. Toto pomenovanie sa v anglicky hovoriacom svete zachovalo dodnes, hoci tenis sa hráva už aj na iných povrchoch, na antuke, na piesku, na palubovke, na betóne, na asfalte a na rozličnejších umelých hmotách. (Jedľovský – Lichner). Konkrétnym predobrazom dnešného tenisu sa stala hra sféristika, ktorú si 16. marca 1874 nechal patentovať anglický major Walter Clopton Wingfield. Sféristika sa hrala na kurtoch, ktoré boli v polke vlastného poľa zúžené a odtiaľ mierne stúpali k sieti. O rok neskôr už vznikli prvé pravidlá tenisu, o ktoré sa zaslúžili funkcionári Marylebone Cricket Clubu a roku 1886 dostal dnešnú podobu i tenisový kurt. Od tej doby sa pravidlá tenisu menili len minimálne. V roku 1903 a 1958 bola špecifikovaná a upravená tzv. chyba nôh pri podaní, nazývaná prešľap. V roku 1975 dochádza k pomerne revolučnej zmene – na pranie televíznych spoločností, ktoré trpeli nekonečnými zápasmi, sa zaviedlo skrátené počítanie v sedemnástom, respektíve trinástom gеме (najskôr pri stave 8:8 a neskôr – dodnes – pri stave 6:6 rozhodujúceho setu) – tie break. Postupne sa tento rozhodujúci gem začal hrať v každej sade.



Obr. 49 Tenisové rakety z rôznych období (www.mrmartinweb.com)

3.1.3 História svetových súťaží a organizácií

Prvé majstrovstvá sa konali v júli v roku 1877 vo Wimbledone a ďalšie významné turnaje na seba nenechali dlho čakať. Od roku 1881 je datované US Open v New Yorku, od roku 1905 Australian Open v Melbourne a od roku 1925 French Open v Paríži. Všetky tieto štyri turnaje sú označované ako Grand Slamové a súťaží sa v nich v dvojhrách a štvorhrách (tzv. singl a debl). Začiatok 19. storočia, presnejšie rok 1905, je tiež v znamení zavedenia súťaže družstiev. Jednalo sa o súťaž mužov a dodnes má názov Davis Cup. Ženy si na podobnú súťaž museli počkať do roku 1963, kedy bol odohraný prvý Federation Cup, v roku 1995 premenovaný na Fed Cup. Tenis bol od roku 1896 tiež súčasťou olympijského programu a to až do hier v roku 1924. Potom bol vyradený, aby sa v roku 1988 mohol opäť medzi olympijské športy vrátiť.

Medzinárodná tenisová federácia bola založená v roku 1913 pod názvom International Lawn Tennis Federation. Od roku 1977 nesie názov ITF. Do roku 1968 platilo, že ak prejde tenista do profesionálneho tenisu, už nesmie nastúpiť na turnaji amatérov. Od tohto dátumu prestala podmienka platiť a grand slamových turnajov sa môžu zúčastňovať aj hráči amatéri. Pre profesionálov bola potom v roku 1972 založená Asociácia profesionálnych tenistov (Association of Tennis Professionals, ATP), ktorá v dnešnej dobe organizuje alebo zaštituje väčšinu medzinárodných turnajov v rámci ATP Tour a dohliada na zostavovanie rebríčku tenistov. O rok neskôr, v roku 1973, bola založená Ženská tenisová asociácia (Women's Tennis Association, WTA), čo je záujmová organizácia profesionálnych tenistiek.

Na Slovensku vznikli prvé tenisové kurty v r. 1880 v parku terajšieho Prezidentského sídla (predtým Grasalkovičov palác), neskôr v Košiciach, Piešťanoch. Prvý tenisový turnaj bol v roku 1903 v Spišskej Novej Vsi. Veľké turnaje boli ďalej v Banskej Bystrici, Trenčianskych Teplíciach, Kremnici, Lučenci.

Medzi najlepších tenistov v histórii patria Guillermi Villas, John McEnroe, Bjorn Borg, Ivan Lendl, Pete Sampras, Roger Federer, Rafael Nadal a mnohí ďalší.

Medzi najlepšie tenistky patria Mabell Cahill, Martina Navrátilová, Steffi Graf, sestry Williamsové a mnohé ďalšie.

Medzi najlepších hráčov v histórii slovenského tenisu patria Miloš Mečíř, Karol Kučera, Dominik Hrbatý, Karin Habšudová, Dominika Cibulková, Daniela Hantuchová.



Obr. 50 Dominik Hrbatý a Dominika Cibulková – víťazi Hopmanovho pohára 2009 (www.zimbio.com)

3.1.4. Tenis v meste Zvolen

Históriu „bieleho športu“ spolu s inými športmi zachytili autori (monografia ZV) „Tenis prenikol do našich končín už v roku 1894. Vo Zvolene bol skôr spoločenskou ako súťažnou záležitosťou.

V meste bolo čiasom už 7 dvorcov: dva na Unionke, dva v Hlbinách pod zámkom a tri na starom ihrisku za hranským mostom pri hati, ktoré však často zaplavovala voda z Hrona, až ich napokon úplne zničila. Všetky mali povrch zo žltého piesku.

Tenisti používali rakety nemeckej, anglickej alebo francúzskej výroby, lopty značky Dunlop, čiary na ihrisku značili vápenným mliekom pomocou drevenej lajnovacej šablóny. Koža na rukovätiach rakiet sa objavila až po roku 1930. Raketa stála 200-300 korún, čo bola polovica mesačného zárobku robotníka. Lopty s kvalitnou plst'ou stáli 4 koruny za kus a ak prirátame vysoké hracie poplatky, potom bol tenis skutočne drahým športom.

Kurty na Unionke a Hlbinách priniesli po roku 1926 do zvolenského tenisu nový prvok – mládežnícky tenis. V rokoch 1931-32 dôstojníci čs. armády postavili ďalšie dva dvorce v priestore vojenských zásobární pod Borovou horou. Hráčky, ktoré tam hrávali, Libuša Machalová a Katka Puškášová, boli schopné držať krok aj v súbojoch s mužmi.

Po vojne jediný dvorec v meste zažil oficiálny krst 25. mája 1947 priateľským zápasom proti ŠK Krupina.

Puškášová v dvojhre a v štvorhre s Machalom vyhrala viackrát oblastné a krajské majstrovstvá, úspešná bola aj na majstrovstvách ČSR a Slovenska. Najviac však rezonuje jej finálová účasť v dvojhre na majstrovstvách ČSR DŠO Lokomotíva v roku 1953, keď prehrala len po tuhom trojsetovom boji so Štaflovou z Berouna.

Od roku 1948 začali vyrastať nové dvorce na mieste bývalého jarmočniska pod zámkom. Tenistom sa podarilo zabezpečiť tento priestor zmluvne na 99 rokov. Na štyroch dvorcoch Lokomotívy sa vtedy uskutočnila výberová celoslovenská súťaž žiactva. Po výstavbe areálu sa pozornosť sústredila na výchovu mládeže, veď v rokoch 1948-1950 mal oddiel len dvoch žiakov, Sýkoru a Kapouna. Najvýraznejšie sa presadila v roku 1964 vtedy študentka SVŠ Galádová, keď v celoštátnom rebríčku dorasteniek skončila tretia. Do roku 1993 sa do listiny víťazov Putovného pohára SNP zapísali tieto mená: Králová, Jakubík, Hruška, Hudec, Havlová, Kostor, Tužinský, Suchánek, Mračnová, Valentýniová.

V 80. tých rokoch sa k špičke na Slovensku zaradili aj dorastenci Surový s Pavúrovou, ktorí potom v roku 1983 stali majstrami Československa. Po tom bratia Bielikovci vytvorili ďalší súkromný tenisový subjekt TK Junior. A napokon, rekreační hráči sa zastrešili Oblastným tenisovým zväzom vo Zvolene na čele s predsedom Jozefom Bišturom, pričom v roku 2002 si v dvoch divíziách meralo sily 21 družstiev. Začiatkom nového milénia pôsobili muži ZTC v I. lige a ženy v II. lige, mládež v tomto klube už toľko pozornosti nedostávala. V regionálnych súťažiach mal Zvolen zastúpenie žiactvom a dorastom Fresh klubu, ktorý v decembri 2001 otvoril parádnu krytú halu s dvomi dvorcami s granulátovým povrchom.

Dva najvýraznejšie talenty mladej zvolenskej generácie Karol Beck a Lenka Dlhopolcová (v roku 1998 dvojnásobná majsterka Slovenska starších žiačok), vo svetových rebríčkoch ATP a WTA zaujali miesta v tretej, resp. v druhej stovke, odkiaľ sa posúvali vyššie.

Pravdaže, tenis bol a je obľúbený aj v iných TJ a kluboch. Zdravotník, Agrozet, Poľana, Lokomotíva B, ČSZTV, to všetko boli zvolenské družstvá, ktoré si v tomto i predchádzajúcom období merali svoje sily v rámci okresných súťaží.

3.1.5. Pravidlá a počítanie

Prvý pokus upraviť pravidlá tejto hry si dal patentovať v Londýne roku 1874 anglický major Walter Clopton Wingfield a hru nazval sféristika. Základné čiary boli 9,15 m dlhé a smerom k sieti sa zužovali až na 6,37 m. Malo sa hrať cez sieť vysokú 1,5 m do pätnásť bodov. Podávanie a rávanie bodov pripomínali volejbal. Tieto pravidlá vyvolali širokú diskusiu a väčšina prívržencov tenisu ich neakceptovala. V marci 1875 vyskúšali hru so zmenenými

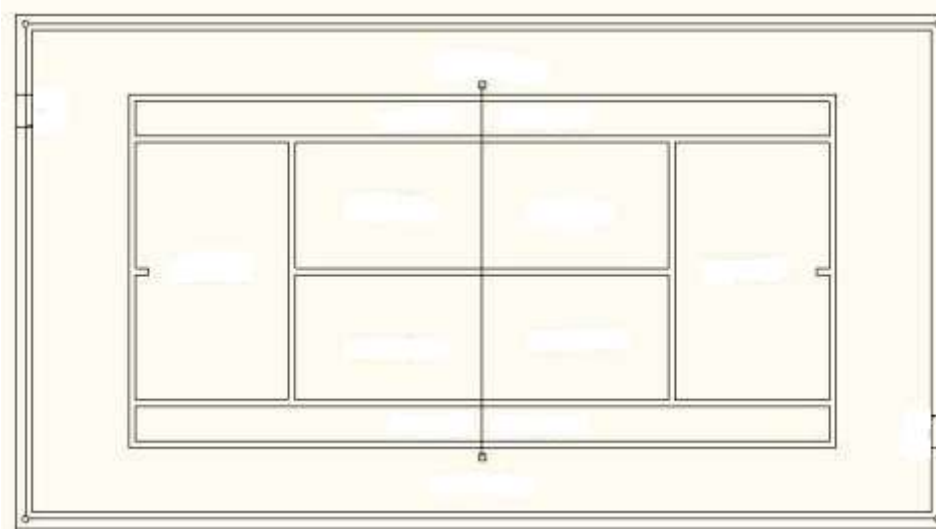
pravidlami, ktoré v podstate platia doteraz. Dvorec bol obdĺžnik s rozmermi, ako ho poznáme dnes. Podávajúci musel stáť za základnou čiarou a podávať musel uhlopriečne do vymedzeného územia. Body sa rátali podľa anglického prepracovania hry „jeu de paume“, nazvaného „realtennis“. Z tohto prepracovania vychádza aj počítanie dosiahnutých bodov. V „loptovniach“ sa hrací čas určoval hracími hodinami. Z nástenných hodín vychádza aj rátanie: 15, 30, 45, hra. Postupom času pre zjednodušenie tretí bod forty-five (45) sa skrátil na forty (40). Toto počítanie sa zachovalo dodnes napriek tomu, že sa vyskytlo veľa pokusov rátať body zjednodušene základnými číslovkami (Jedľovský - Richner, 1976).

Tenisový kurt: dvorec je obdĺžnik dlhý 23,77 m a široký 8,23 m. Uprostred je rozdelený sieťou zavesenou na povraze alebo na kovovom lane maximálneho priemeru 0,8 cm. Ak sa kombinovaný dvorec na štvorhru a na dvojhru so sieťou na štvorhru použije na dvojhru, musí byť sieť podopretá vo výške 1,07 m pomocou dvoch stĺpikov, nazývaných tyčky na dvojhru. Výška siete v strede je 91 cm. Čiary, ktoré ohraničujú kratšie strany dvorca, sa nazývajú základné čiary (base-lines), čiary ohraničujúce dlhšie strany dvorca sa nazývajú postranné čiary (side-lines). Na oboch stranách siete vo vzdialenosti 6,4 m od siete rovnobežne so sieťou sú čiary podania (service-lines).

Zápas sa hrá obvykle na dva alebo tri víťazné sety. Set vyhráva hráč, ktorý v sete získa minimálne 6 hier (gemov), pričom súper musí mať o dve hry menej. Každá hra sa delí na výmeny, pričom každá začína podaním. V každej hre podáva iný hráč. Hráč vyhráva výmenu ak: jeho súper zahrá loptičku do autu alebo do siete, sa jeho súper dotkne loptičky časťou svojho tela, loptička dvakrát dopadne na zem na súperovej polovici, sa jeho súper raketou dvakrát dotkol loptičky, jeho súper nie je schopný vrátiť loptičku naspäť, sa loptička dotkne stropu (v prípade, že sa hrá v hale).

Vo výmene sa boduje nasledujúcim spôsobom: po prvej výmene je stav vždy 15-0 resp. 0-15 (v prvom prípade vyhral podávajúci, v druhom prijímajúci). Ďalšia výmena sa opäť hodnotí pätnástimi bodmi, takže stav môže byť 30-0, 0-30 alebo 15-15. Ak nasledujúcu výmenu vyhrá hráč, ktorý ma 30 bodov, pridáva sa už len 10 bodov, čiže stav môže byť 40-0 alebo 0-40, resp. rôzne variácie stavu, keď zvíťazí hráč, ktorý má 30 bodov. Stav 40-40 sa nazýva zhoda a hráč, ktorý vo výmene za tohto stavu zvíťazí, získava výhodu. Ak vyhrá aj nasledujúcu výmenu, vyhráva hru (gem). Ak nezvíťazí, opakuje sa stav 40-40 až kým jeden z hráčov nezvíťazí. Mimo zhody zvíťazí hráč, ktorý zvíťazí vo výmene za stavu 40-x, pričom rozdiel musí byť minimálne o dve loptičky, inak opäť nastáva zhoda. Za stavu 6-6 na gemy zápas nepokračuje ďalšou hrou, ale nastáva tie-break, v ktorom hráči striedavo podávajú (každý hráč podáva dvakrát, okrem úvodného podania, keď podávajúci podáva iba raz). Boduje sa už

iba po jednom bode. Zvíťazí hráč, ktorý ako prvý dosiahne 7 bodov, pričom aj tu platí pravidlo, že druhý hráč musí mať o dva body menej.



Obr. 51 Tenisový kurt (www.dioramatta.estranky.cz)

3.1.6. Výbava

Tenisové rakety prešli od počiatkov tenisu viacerými štádiami vývoja. Spočiatku sa rámy rakiet vyrábali z jaseňového dreva, ktoré bolo sformované do požadovaného tvaru a zlepené živočíšnymi lepidlami. Okrem jaseňového dreva sa používalo aj drevo z javora, platana alebo hrabu. Drevené rakety sa používali do začiatku 80. rokov 20. storočia, kedy začali prevažovať rakety z iných materiálov. V roku 1967 uviedla firma Wilson Sporting Goods na trh raketu Wilson T2000, ktorá nebola vyrobená z dreva, ale mala kovový rám. Táto raketa bola komerčne úspešná, používaná bola napríklad Jimmym Connorsom. V polovici 70. rokov uviedla na trh firma Prince raketu s nadmerne veľkou hlavou. Raketa mala hliníkový rám a pletivo 50% väčšie ako bol štandard. V tom čase nebolo žiadne oficiálne obmedzenie na veľkosť rakety, Medzinárodná tenisová federácia zaviedla obmedzenia až v roku 1979. Úspech kovových rakiet zo 60. a 70. rokov viedol k experimentovaniu s inými zlúčeninami pri výrobe tenisových rakiet. Začali sa vyrábať a používať "grafitové" rakety (nebol to grafit aký sa používa napr. v ceruzkách, bolo to vlastne uhlíkové vlákno). Rámy rakiet zo zlúčenín s "grafitom" sa používajú dodnes.

Spolu s tenisovou raketou sú tenisové loptičky najpotrebnejším náčiním pri tenise. Súčasnú, žltú tenisovú loptičku boli uvedené do tenisu v roku 1972, kedy Medzinárodná tenisová

federácia zakomponovala tieto loptičky do pravidiel tenisu. V minulosti boli loptičky najčastejšie čierne alebo biele (podľa kurtu) a vyrábali sa iba z gumy.

3.1.7. Základné tenisové údery

Tenis je veľmi technicky náročný šport a preto by sa tréneri mali zamerať na jednotlivé fázy úderu. Aj sa hráč nestihne správne a včas postaviť k úderu, nemôže byť samotný úder správne spravený, a teda ani výsledok nemôže byť optimálny. Preto sú jednotlivé fázy úderu a zamerania na kľúčové miesta tak dôležité. Základné tenisové údery: forhend, bekhend, volej, smeč, podanie.

Špeciálne tenisové údery: údery s hornou rotáciou (lift, topspin), údery so spodnou rotáciou (čop, slice) a údery s kombinovanou rotáciou. Ďalej do tejto kategórie radíme údery so špecifickým taktickým významom (halfvolej, stopbal, stopvolej, lob). V technike každého úderu rozoznávame štyri fázy prevedenia:

1. náprah
2. zásah
3. pretiahnutie
4. návrat do základného postavenia

Nácvik základnej tenisovej techniky:

3.1.7.1. Podanie

Podanie v tenise je úder, ktorým sa začína každá hra. V súčasnom profesionálnom tenise sa využíva takmer výlučne podanie, pri ktorom hráč vyhodí loptičku do vzduchu a udrie ju raketou tak, aby smerovala krížom od hráča do poľa podania. Ak sa loptička dotkne siete a padne do poľa podania, hlási sa "let" a podanie sa opakuje. V profesionálnom tenise sa loptička pri prvom podaní hrá priamo (silovo bez akejkoľvek rotácie), pri druhom sa zvykne zatočiť (zarotovať hornou, bočnou alebo najčastejšie kombinovanou rotáciou), aby po dopade na kurt zmenila smer a rýchlosť. Hráč má k dispozícii dve podania, pokiaľ obe podania skazí, ide o dvojchybu a bod získava protihráč.

Podanie je jediný tenisový úder na ktorý nemá vplyv protihráč. Protihráč nemôže do podania nijak zasahovať. Podávajúci hráč si sám vyberie spôsob akým podá (silu, rotáciu, či podá protihráčovi do forhendu, bekhendu alebo na telo). Hráč pri podaní nesmie pred stretom rakety a loptičky prekročiť hociktorou nohou čiaru podania, v inom prípade sa hlási prešľap a podanie je neplatné a nemôže sa opakovať.

Pre nováčikov je to jeden z najzložitejších úderov, ak je však dobre natrénované, môže sa stať pre hráča veľkou výhodou. Pokročilí hráči dokážu podať rôznym spôsobom a používajú svoje podanie ako príležitosť získať bod, (eso - returnujúci hráč sa nesmie žiadnou časťou rakety dotknúť loptičky) alebo ako získať prevahu v hre - zatlačením protihráča do pozície z ktorej môže zahrať iba obranný úder. Z tohto dôvodu profesionálni tenisti vyhrávajú väčšinu svojich podaní a okamih, keď protihráč prelomí podanie súpera (*break*) hrá kľúčovú úlohu v zápase. Hráč podáva z ľavej alebo pravej polovice svojej strany dvorca, do opačnej štvrtiny súpera, ľavú a pravú polovicu postupne strieda. V prípade štvorhry sa hráči na podaní postupne striedajú, pri podaní hráč podáva do tej istej časti dvorca, ako v dvojhre, ostatné údery platia na rozšírenom dvorci, vyznačenom čiarami.

Taktika: Podanie pri dvojhre - hráč podáva vždy na kríž a stojí čo najbližšie ku stredu dvorca. Prvé podanie sa väčšinou podáva silovo, úspešné prvé podanie je veľkou výhodou pre podávajúceho hráča. Druhé podanie má funkciu sťažiť returnujúcemu hráčovi vrátenie loptičky. Hráč by nemal druhé podanie často kaziť, mohlo by to viesť ku breaku, ktorý býva najmä na tvrdom povrchu rozhodujúci. Druhým podaním sa dá veľmi dobre taktizovať. Najúčinnnejšie druhé podanie praváka do forhendovej strany protihráča je von z dvorca. Do bekhendovej strany je najúčinnnejšie podanie do súperovho bekhendu - rotovaná loptička má tendenciu sa stočiť do protihráčovho tela. Podanie pri štvorhre - hráč taktiež podáva na kríž, ale stojí viac von z dvorca, teda niekde pri strete bočnej dvojhrovej čiary so základnou čiarou. Najdôležitejšou úlohou podávajúceho hráča pri štvorhre je podať tak, aby umožnil svojmu spoluhráčovi na sieti ukončiť odreturnovanú loptičku.

Technika: Prvé podanie - hráč (pravák) si hádže loptičku pred seba mierne do pravej strany. Raketa udiera loptičku priamo. Je postavený bočne tak, aby ramená smerovali do políčka kam podáva. Po odraze loptičky hráč prekročí základnú čiaru pravou nohou. Druhé podanie - hráč (pravák) si hádže loptičku mierne za seba. Bočnou rotáciou dociel, že loptička počas letu a po dopade sa bude stáčať do strany. Hornou rotáciou sa loptička po dopade zrýchli a vyskočí podstatne vyššie.



Obr. 52 Podanie v tenise – Daniela Hantuchová (www.tennisserver.com)

3.1.7.2. Forhend

- a) držanie rakety – pre forhend sa odporúča forhendové držanie rakety,
- b) príprava k úderu (náprah) – začína ešte pred dopadom loptičky. Zo základného postavenia prechádza do postavenia úderového pootočením na pravej nohe a následne trupu, takže stojí ľavým bokom k sieti (v prípade, ak je hráč pravák). Súčasne začína napriahnutie paže s raketou. Zo začiatku podpierá raketu ľavá ruka v krčku. Váha tela sa prenáša na pravú nohu, ľavá je uvoľnená. Pravá paža sa pohybuje vzad. Je dôležité, aby pohyb začínal v lakti a aby sa zápästie pred ukončením napriahnutia spevnilo. Najrýchlejšie sa pohybuje vzad hlava rakety, a to po dráhe plochej slučky.
- c) zásah loptičky – na konci napriahnutia opíše paža s raketou plochú slučku, ide oproti loptičke a zároveň pod ňu. Súčasne sa váha tela prenáša z pravej nohy na ľavú, tá vykračuje dopredu a telo sa pohybuje oproti loptičke, toto postavenie je zavreté. Naopak, postavenie otvorené je také, kedy obe nohy sú postavené ako pri napriahnutí, v miernom rozkročení, hráč stojí bokom k sieti a je pokrčený v kolenách. Pohyb paže s raketou sa postupne zrýchľuje. Tesne pred úderom sa stisk rakety spevní, hlava rakety je v rovnakej výške ako zápästie. Hráč sleduje loptičku. Má ju zasiahnuť v úrovni ľavého boku alebo tesne pred ním po odskoku v kulminačnom bode.
- d) pretiahnutie úderu – paža s raketou pokračuje v pohybe v smere úderu ako by sprevádzala loptičku a končí približne pred ľavým ramenom. Trup sa otáča do takmer

čelného postavenia k sieti, váha tela sa preniesie úplne na ľavú nohu. Raketa smeruje šikmo vľavo k sieti a nahor, zápästie pravej paže je vo výške ľavého ramena. Plocha rakety je postavená zvislo. Ľavá paža na začiatku napriahnutia pomáha viesť raketu vzad a tým napomáha natočenie trupu. Potom sa pohybuje takmer súbežne s hrajúcou pažou a podieľa sa na udržovaní rovnováhy.

- e) návrat do základného postavenia – hráč sa vracia späť do základného postavenia (SEVERA, 1993)



Obr. 53 Forhedový úder – Lukáš Lacko (<http://a.static.noviny.sk/>)

3.1.7.3. Bekhend

- a) držanie rakety je bekhendové,
- b) príprava k úderu – zo základného postavenia sa hráč otočí na prednej časti ľavého chodidla (ak je hráč pravák). Súčasne otáča ramená a napriahuje sa. Váha sa prenáša na ľavú nohu. Pravý bok a pravé rameno smerujú k sieti. Paža s raketou je v lakt'och mierne pokrčená, krčí sa v pohybe vodorovne vzad, až drží raketu na ľavom boku kolmo k sieti. Lakte sú pri tele nad bokom
- c) zásah loptičky – pohyb vychádza najprv z lakt'ov, paža sa plynule napína. Váha tela sa prenáša na pravú nohu vykračujúcu vpred, toto postavenie je zavreté. Naopak, postavenie otvorené je také, kedy obe nohy stoja ako pri napriahnutí, v miernom rozkročení, hráč stojí bokom k sieti a je pokrčený v kolenách. Loptičku je treba zasiahnuť pred telom. Tesne pred úderom spevniť zápästie. Hráč sleduje loptičku. V okamžiku úderu sa váha tela preniesie úplne na pravú nohu.

d) pretiahnutie úderu – napäté paže sprevádzajú loptičku v smere letu. Hráč je pred dokončením mierne pootočený k sieti. Váha tela spočíva na pravej nohe. Pri zakončení pohybu je plocha rakety zvislá, zápästia sú vo výške pravého ramena. Po pretiahnutí úderu sa hráč vracia do základného postavenia.

(SEVERA, 1993)

Základné postavenie je rovnaké ako u forhendového úderu. Prípravná fáza – hráč natáča rameno a boky na stranu, až sa dostáva do postavenia bokom ku sieti, ku zmene držania rakety dochádza v momente vytáčania ramien, nohy sa prispôsobujú a vyrovnávajú šikmo bokom. Váha tela sa prenáša na ľavú nohu (u ľavákov na pravú), raketa ide vzad, nehrajúca paža ju pridrža v krčku, hlava rakety sa dostáva dozadu a klesá mierne dolu pod úroveň výšky prilietajúcej loptičky, kolena sú pokrčené, aby následne podporili pohyb nahor...

(<http://www.sportovniweb.cz/view.php?cislocianku=2006041201>)



Obr.54 Jednoručný bekhend (www.sportuj.com)

3.1.8. Prípravné cviky pre nácvik forhendu, bekhendu, podania a voleja

- hádzanie a chytanie loptičky po odskoku pravou rukou, v dvojiciach,
- nácvik pohybu s raketou bez loptičky,
- úder do zavesenej loptičky,
- úder do loptičky, ktorí si cvičiaci sám nadhodí,
- úder do loptičky vhodne nadhodeného rukou spoluhráča,
- úder do loptičky nahraného spoluhráčom raketou.

Základné postavenie – raketa je pred telom, ľavá ruka (u ľavákov pravá) ju pridržia v jej krčku, kolená sú mierne a pružne pokrčené, nohy mierne rozkročené a váha tela je rovnomerne rozložená na obe nohy, telo je mierne predklonené a váha spočíva na prednej časti chodidiel.

Prípravná fáza – hráč natáča ramená i boky na stranu, dostáva sa bokom k sieti a ľavé rameno (u ľavákov práve) je natočené vpred k sieti. Vytáčanie ramien začína náprah, hlava rakety sa dostáva vzad a mierne klesá dolu pod výškou prilietajúcej loptičky, kolená sú pokrčená, aby následne podporili pohyb zdola nahor.

Úderová fáza – tesne pred začiatkom švihovej fáze hráč vykročí vpred naproti loptičke ľavou nohou (ľavák pravou), nasleduje švih paže s raketou, miesto kontaktu hlavy rakety s loptičkou je asi v úrovni pásu a pred telom. Hlava rakety je v momente zásahu kolmo k zemi, celý švih je vedený v smere mierne zdola nahor, váha tela je úplne na ľavej nohe (u ľavákov na pravej).

Pretiahnutie – po zásahu raketa pokračuje v smere za loptičkou dlhým plynulým pohybom zdola nahor, lakeť sa pri dokončení dostáva približne do úrovni ramien, ohýba sa a paže sa potom obtočia okolo ramien. Hráč prenáša váhu tela vpred do úderu o chodidlo pravej nohy (u ľavákov ľavej), sa zdvíha, trup sa rýchlo vracia do základného postavenia.

Chyby – častou chybou je krátke „klepnutie“ do loptičky namiesto úderu s patričným pretiahnutím. Chybí sa taktiež vo vysokom napriahnutí a nízkym zakončení úderu. Často sa stáva, že hlava rakety klesá hlboko pod zápästie, príčinou býva slabé zápästie, ktoré je potom nutné posilňovať špeciálnymi cvikmi.

3.1.9. Vyučovanie tenisu na TU v rámci výberovej telesnej výchovy

Spolu s inými športmi sa vyučovaniu tenisu na Technickej univerzite vo Zvolene zaoberali aj autori Kružliak-Baisová (2008).

„Tenis je na priestory najnáročnejší šport z ponuky pálkovacích športov na TU vo Zvolene. Študenti majú k dispozícii jeden vonkajší kurt s umelou trávou, dva vonkajšie kurty s asfaltovým povrchom, jeden vonkajší volejbalový kurt s umelým povrchom Nisaplast (možnosť hrania tenisu v obmedzenom rozsahu) a jeden kurt v telocvični (palubovka). Pre študentov je k dispozícii vybavenie na hru tenisu - tenisové rakety a tenisové loptičky, ktoré na zvládnutie základov tenisu úplne vyhovujú. Herne vyspelejších hráčov orientujeme, aby si zakúpili vlastnú kvalitnejšiu športovú výstroj. Študenti sú na hodinách zaradení do skupín začiatovníkov a pokročilých, s vlastným programom. Komplikácie nastávajú len v prípade

nepriaznivého počasia, kedy máme k dispozícii len jeden vnútorný kurt a hodín telesnej výchovy sa študenti zúčastňujú s časovým harmonogramom, aby sa naraz nestretlo veľké množstvo hráčov.“

V súčasnosti je ihrisko s nisaplantom v rekonštrukcii a má z neho vzniknúť beach volejbalové kurty a tak už nie je k dispozícii pre výučbu tenisu.

Každoročným vyvrcholením bývali Majstrovstvá TU v tenise pre študentov a zamestnancov, ktoré sa uskutočňovali na antukových dvorcoch zvolenského tenisového klubu. V súčasnosti sa Majstrovstvá TU organizujú v priestoroch ÚTVŠ.

Od roku 1995 hrali zamestnanci TU okresnú súťaž I. a II. triedy. V družstvách pôsobili hráči ako Ladislav Reinprecht, Rastislav Rajnoha, Andrej Jankech, Miroslav Chovan, Roman Reh, Peter Polakovič, Ľubomír Scheer, Peter Perháč, Martin Kružliak, Ján Lipnický a ďalší.

Vyučovanie tenisu sa realizuje v rámci hodín výberovej telesnej výchovy podľa syláb predmetu.

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

SYLABUS PREDMETU						
Kód predmetu:	Názov predmetu v JS: TELESNÁ VÝCHOVA – tenis 1					
Gestor: PaedDr. Martin Kružliak, PhD.	Vyučujúci: PaedDr. Stanislav Azor, PhD.					
Garantujúce pracovisko: Ústav telesnej výchovy a športu	Študijný program: LF, DF, FEE, FEVT, CUP					
Forma výučby: denná	Typ predmetu: výberový					
Forma vyučovanych hodín: DŠ - cvičenia	Vyučovací jazyk: slovenský					
Kľúčové slová: kondičné schopnosti, koordinačné schopnosti, špecifické pohybové zručnosti	Metódy predmetu: metóda slovného výkladu, metóda názornej ukážky, metóda prakt.cvičenia					
Ukončenie predmetu: Zápočet, 1 kredit Podmienky získania kreditu: 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						
Doporučený ročník:	1.	forma	Rozsah výučby týždenný (h)		HC za semester (dni)	ECTS kredity:
Semester:	Zimný	DŠ		2	0	1
			12 (za semester)			
Týždne	Sylabus cvičení					Počet

			týždňov
1.	Hlavná kapitola:	cvičenia na rozvoj kondičných a koordinačných schopností	1
	Podkapitoly:	rozvoj priestorovo orientačnej schopnosti, rovnováhy, základné informácie o tenisovej hre (pravidlá, výstroj)	
2.	Hlavná kapitola:	nácvik činností pred tenisovým úderom - forhend	1
	Podkapitoly:	úderové postavenie, pohyby dolných, horných končatín	
3.	Hlavná kapitola:	nácvik činností pred tenisovým úderom - backhand	1
	Podkapitoly:	úderové postavenie, pohyby dolných, horných končatín	
4.	Hlavná kapitola:	nácvik činností pred podaním	1
	Podkapitoly:	pohyb dolných, horných končatín, opakovanie predchádzajúcich herných činností	
5.	Hlavná kapitola:	nácvik činností pred volejom	1
	Podkapitoly:	postavenie pred volejom z forhandovej strany, opakovanie predchádzajúcich herných činností	
6.	Hlavná kapitola:	nácvik činností pred volejom	1
	Podkapitoly:	postavenie pred volejom z backhandovej strany, opakovanie predchádzajúcich herných činností	
7.	Hlavná kapitola:	nácvik úderu lob	1
	Podkapitoly:	Praktické cvičenia pre precvičovanie uvedenej hernej činnosti, opakovanie predchádzajúcich herných činností	
8.	Hlavná kapitola:	nácvik úderu smeč	1
	Podkapitoly:	nácvik pohybovej činnosti dolných a horných končatín pred smečom , opakovanie predchádzajúcich herných činností	
9.	Hlavná kapitola:	hra dvojíc od základnej čiary	1
	Podkapitoly:	zásady pohybovej činnosti hráča pri tenisovej hre	
10.	Hlavná kapitola:	hra na sieti a od základnej čiary	1
	Podkapitoly:	zásady pohybovej činnosti pri hre na sieti	
11.	Hlavná	hra od základnej čiary, na sieti	1

	kapitola:		
	Podkapitoly:	opakovanie hernej činnosti	
12.	Hlavná kapitola:	Hra od základnej čiary, volej, smeč	1
	Podkapitoly:	opakovanie herných činností, udelenie zápočtov	

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.	MEČÍŘ, M.– NAKLÁDAL, R.: Tenis. Nakladateľstvo Šport 1995, Bratislava ISBN 80-7096-222-4.
3.	MERUNKA, L.: Tenis pre každého SPN Bratislava 1995. ISBN 80-08 00302-2.
4.	BÍNOVSKÝ, A.: Systematická a funkčná športanatómia. Telovýchovná škola Bratislava 2001. ISBN 80-88901-42-1.
5.	KAMP MILLER, T. – VANDERKA, M.: Súčasný trendy v rozvoji kondičných schopností. In.: Zborník prác z medzinárodnej konferencie Telesná výchova a športu v treťom tisícročí 2003. Prešov SVSTVŠ a PU, s. 24 – 26.

ZS = 12 týždňov cvičení

LS = 12 týždňov cvičení

3.2 STOLNÝ TENIS

3.2.1. Charakteristika stolného tenisu

Stolný tenis alebo tiež bežne označovaný ping pong je bezpochyby jeden z najrýchlejších športov vôbec. Stolný tenis patrí k najrozšírenejším športovým odvetviam po celom svete, a to ako na profesionálnej hráčkovej úrovni, tak na úrovni rekreačnej.

Stolný tenis je v systéme školského športu z individuálnych športov druhým najmasovejším športom po atletike. Patrí medzi 4 najmasovejšie športy na Slovensku. Nie je zaradený medzi základné športy v školskom systéme. Stolný tenis, ktorý je vhodný pre športovanie od 8 do 80 rokov, je výborný pohybový telocvik, prekrvuje celé telo, relaxuje svalstvo, zvyšuje schopnosť rýchlej reakcie, zapája myseľ, pôsobí výborne psychicky. Stolný tenis nie je zaradený medzi primárne športy v povinnej TV – buduje na základoch všeobecnej telesnej prípravy získanej na hodinách telesnej výchovy. (Brúderová, 2008)

Hernými variabilitami a nárokmi na pohybovú kultúru patri medzi najpríťažlivejšie športy. Splýva v ňom do jedného celku dynamika pohybu a psychická pohotovosť. Preto toto športové odvetvie vyžaduje hráčov psychicky vyrovnaných a fyzicky zdatných. Tieto atribúty dávajú stolnému tenisu neobyčajnú príťažlivosť, silu a krasu. Stolný tenis je aj športom, ktorý pomerne rýchlejšie ako iné napredoval v materiálnom a taktickom ponímaní. Táto hra si podmanila veľké množstvo ľudí bez ohľadu na vek, spoločenské postavenie a miesto na zemeguli.

3.2.2. Vývoj stolného tenisu

História a počiatky vzniku

Vznik stolného tenisu sa datuje v 19. storočia, kedy stolný tenis ako spoločenská hra bola privezená z Číny do Veľkej Británie. Stolný tenis ako športová hra vznikol prenesením tenisu do sálového prostredia na stôl. Predchodcom stolného tenisu bola stará japonská hra gossima. Stolný tenis sa hral spočiatku na stoloch rôznych rozmerov, s gumenými alebo korkovými loptičkami, pergamenovými, neskôr drevenými raketami. Stolný tenis sa ako športové odvetvie začal označovať v čase, keď sa táto spoločenská aktivita začala pravidelne a predvídateľne hrať, teda začalo mať zmysel v tejto hre medzi sebou súťažiť a zároveň počítať body. Zhruba na začiatku 20. storočia sa stala hra "stolný tenis" vo Veľkej Británii tak populárne, že sa začala jej obľuba rozširovať nielen do celej Európy, ale aj do Spojených Štátov.

Prvé pravidlá stolného tenisu boli vydané v Londýne 1884 (u nás 1925). Celuloidovú loptičku do hry zaviedol v roku 1899 Angličan James Gibb. Od roku 1900 sa stolný tenis šírila do strednej Európy (Nemecko, Rakúsko, Maďarsko) a bol pestovaný aj u nás. Veľký rozmach stolného tenisu nastal po prvej svetovej vojne, keď sa hral už takmer na všetkých kontinentoch sveta. Stolný tenis, ako medzinárodná uznávaná športová súťaž, bol definitívne označený v roku 1926, kedy bola taktiež založená medzinárodná federácia stolného tenisu (z anglického slova International Table Tennis Federation, skratka ITTF). Zakladajúcimi členmi federácie bolo Nemecko, Maďarsko, Rakúsko a Švédsko. Zanedlho sa táto federácia rozšírila o ďalšie štáty Európy vrátane bývalého Československa a Anglicka.

Medzinárodná federácia stolného tenisu sa snažila o popularizáciu tohto športového odvetvia a tiež zvýšenie diváckej atraktívnosti. Svojím úsilím a úpravou pravidiel ping-pongu bol tento šport v roku 1988 zaradený do letných olympijských hier. Ping pong alebo tiež stolný tenis si od tejto doby drží svoje pevné postavenie medzi letnými olympijskými športy a to hlavne vďaka veľkej obľube vo východnej Ázii.

Podľa Ujpála je vývoj stolného tenisu je spätý s vývojom rakety. Používaním rôznych druhov rakety a poťahového materiálu rakety sa charakter a technika hry menili z pasívneho nenáročného halfvolejového spôsobu hry až na dnešný dynamický aktívny spôsob techniky topspinových drajvov a účinných rotácií loptičky.

Drevená raketa sa používala od roku 1889 do prvého MS 1926 v Londýne. V hre prevládal halfvolej, pri kt. hráč zahrával loptičku bezprostredne po jej odskoku od stola, bez rotácie. Od tvrdej drevenej rakety sa loptička hlučne a pomerne rýchle odrážala a nebolo ho možné dostatočne usmerňovať. Pomerne rozšírená bola aj korková raketa.

Gumená raketa s gumovým vrúbkovaným poťahom sa používala v rokoch 1926-1951. Vynálezcom poťahu s gumenými vrúbkami bol Angličan E.C.Good. Raketa umožňovala rotáciu loptičky, účinných úderov útočnej a obrannej techniky a podania (drajv, lift, smeč, čop, šlajz a ďal.). Raketa sa zdokonaľovala, hra bola rýchlejšia a dynamickejšia, pestrá, uplatňovali sa rôzne herné systémy a úderové kombinácie. V 30.rokoch nastal odklon od obrannej hry, útoční hráči sa málo presadzovali, používala sa vyčkávací taktika.

ITTF na kongrese 1928 v Štokholme rozhodla o zavedení jednotného počítania do 21 (u nás sa dovtedy počítali sety na gamy ako v tenise). Na kongrese ITTF 1937 v rakúskom Badene bolo schválené pravidlo o znížení sieťky zo 17,15 na 15,25 cm a zaviedol sa časový limit na 20 min. Tiež bolo zakázané používanie podania z prstov (fingerspin – rotácia dávaná prstami). Tieto zmeny pravidiel umožnili nástup útočnej techniky.

Špongiová raketa sa v stolnom tenise používala v rokoch 1952 – 1959. Prišli s ňou Japonci na MS 1952 v Bombai. Špongiová raketa spôsobila niektoré problémy – loptičky boli často krát nekontrolovateľné, údery nepočítateľné, rotácie loptičky nepredvídateľné a tým aj reakcia hráčov veľmi sťažená. Hra Japoncov ceruzkovým držaním rakety bola rýchla, útočná a vyžadovala všestranný pohyb. prejav v celom hernom priestore, ich pohybové reakcie, pohyblivosť, herná odvaha a úderová istota podložená kvalitným podaním im prinášali športové úspechy na MS. Európski hráči s klasickým držaním rakety s gumovým poťahom boli síce všestrannejší v herných činnostiach, ale pohybovo pomalší.

Raketa so sendvičovým a softovým poťahom, je používaná od roku 1959 až dodnes. Nové druhy poťahov podľa schválenej štandardizácie s dobrými mechanickými vlastnosťami umožnili uplatniť v hre nové prvky útočnej i obrannej techniky hráča: ázijskú lobovanú obranu, topspin, rýchly topspin, rôzne varianty topspinových drajvov, podania kontratopspinov, blokingov a ďal. Nové druhy poťahov umožnili väčšiu variabilnosť úderov, zvýšenie účinnosti podania, najmä z vasokého nadhodu. Topspinový spôsob hry uplatňovaný v strednej a blízkej zóne herného priestoru, nízke rýchle topspinové drajvy, topspinový

halfvolej a istota aktívnych blokingov sú stratégiou, kt. zatlačila do pozadia obranných hráčov.

Špeciálne druhy poľahov softu, sendviču, trávy, antitopsinu i špeciálneho dreva zavedené v osemdesiatych rokoch i v súčasnosti sú účinnými zbraňami, kt. spočiatku priniesli moment prekvapenia, ale obohatili úderovú techniku obranných i útočných hráčov. Nový poľahový materiál umožňuje zvyšovanie rýchlosti hry, razancie úderov, účinnosť obojstrannej topspinovej techniky, blokingovej techniky, zvyšovanie úderovej istoty, variabilnosti podania a príjmu podania, dynamickosť herného tempa, nátlakových topspinových drajvov po celý zápas. Tento náročný atletický a účinný herný spôsob s totálnym nasadením a psychickou odolnosťou vyžaduje vysokoobjemovú a intenzívnu prípravu hráča v modelovaných podmienkach.

3.2.3. Stolný tenis vo Zvolene

„Iniciatíva v neorganizovanej forme stolného tenisu vo Zvolene patrila v prvej polovici 20. storočia študentom, ktorí počas veľkonočných prázdnin usporadúvali turnaje. P. Sušický zasa za primeraný honorár učil umeniu tejto hry v hoteli Grand. Takže niet divu, že majiteľ hotela napokon vyhradil jednu z miestností „pingpongu“. Stalo sa tak roku 1932, šesť rokov po vzniku Čs. table-tenisovej asociácie a prelomovom nahradení drevenej rakety gumenou, kedy MUDr. Tibor Žilinčan založil TTK Grand Zvolen. Vo funkcii tajomníka v ňom vystupoval Wittmann. Klub organizoval mestské majstrovstvá až do roku 1938 a medzimestské stretnutia s Bratislavou, Banskou Bystricou a Banskou Štiavnicou. V roku 1944 existovali v meste kluby SEM a SKM, ktoré sa zúčastňovali majstrovskej súťaže vo zvolenskej skupine Žilinskej župy SSST. Tento šport pestovali aj študenti Akademického klubu, pravidelných súťaží sa však nezúčastňovali.

V ŠK Bučina začal oddiel písať svoju históriu v januári 1948 usporiadaním turnaja pre zamestnancov podniku, avšak za účasti len 11 hráčov. Pri začiatkoch stáli najmä Miloš Pelikovský, Ján Ďuriš a Ján Moravčík. Tri roky však bučinári nevykazovali ktovieakú činnosť, skôr stagnovali až do roku 1957, kedy sa začalo s výstavbou malej športovej haly, ktorá počítala s využitím aj pre stolný tenis. Oddiel koncom roka 1958 obnovil svoju činnosť a zasiahol do okresných majstrovstiev zmiešaných družstiev. Posilnil sa Bezroukovou a Ružičkovou z VŠLD a sezónu zakončil bilanciou 4 víťazstvá – 1 prehra. K jeho protagonistom treba zaradiť Jána Mílika – Bielu perlu, ktorý sa ako svojrázna osobnosť prezentoval aj vo futbale. Celkove však v druhej polovici minulého storočia účinkovali zvolenské celky poväčšine v krajských súťažiach bez výraznejších úspechov. No o popularite

a rozvoji tohto športu svedčí skutočnosť, že v rokoch 1954 – 63 účinkovalo v meste viacero oddielov, ktoré hrávali akúsi mestskú ligu, len aby nemuseli cestovať za súpermi a ušetrili tak na nákladoch. Lokomotíva, Tatran Bučina, Slavoj, Dynamo, Slovan, ČH, Paneláreň, Vojsko, ONV, Projekcia, Spoje... Družstvo LB v sezóne 1964 reprezentovali v krajskej súťaži Jeleň, Pivarčí, Ing. Beck, Čillík a Moravčík.

Slávia VŠLD zasiahla do krajských majstrovstiev II. triedy okamžite po vytvorení oddielu v októbri 1964 a premiéru zakončila 8. miestom. V ďalšom ročníku sa oddiel rozrástol o B-družstvo, v roku 1968 však zanikol. V 70-tych rokoch mal stolnotenisový oddiel LB Zvolen 39 členov, pričom v mužskej kategórii účinkovali v súťažiach až tri družstvá. Jedno v majstrovstvách kraja, dve v okresnej súťaži. V „krají“ sa darilo aj ženám, jednu sezónu dokonca bojovali o postup, keď podľahli víťazkám druhej skupiny ZVL Žilina. Od roku 1974 pravidelne usporadúvali turnaje pre dospelých i mládež, ba roku 1984 bol Zvolen dejiskom majstrovstiev Slovenska a ČSSR. Samozrejmosťou na území mesta sa stali tradičné vianočné a silvestrovské turnaje pre registrovaných i neregistrovaných, či turnaje k významným výročiam, plniace súčasne náborovú a propagačnú funkciu (napr. na Podborovej zásluhou poslancov mesta a bytového družstva, na Zlatom Potoku k výročiu vzniku ČSR, v ŽOS a pod.). Jedným z viacerých vtedajších oddielov bol aj oddiel TSÚS.

V 80. rokoch figurovali muži Lokomotívy naďalej v majstrovstvách kraja, avšak absentovala širšia základňa, čo bolo citeľné najmä pre kategóriu dorastu. Herňu vo všešportovom areáli aj súťažne využívali predovšetkým staršie vekové kategórie. Pravdaže, súťažnému stolnému tenisu sa venovali nielen v Lokomotíve, ale naďalej tiež v iných TJ. Tak v roku 1988 štartovala v majstrovstvách kraja Lokomotíva A (aj starší žiaci), v okresnej súťaži I. triedy družstvá VTJ A, Lokomotíva B a C, Štart i Rapid, v II. triede figurovali tímy VJ B i ČH Zvolen a mená Šataru, Pirnika, Hricu, Masarika, Hrnčiara, Šebiana a ďalších mali primeraný kredit. V TJ SPŠ drevárska sa tomuto športu takisto venovali mnohí zánietenci. V roku 1992 sme mali v najvyššej okresnej súťaži zastúpenie v tímoch Doprastavu A a B, Lokomotívy B a C, VTJ A, Agrotechniky.

Pozoruhodným vývojom prešiel Energetik. V ročníku 1992/93 si vybojoval postup zo 4. ligy, o ktorý sa zaslúžili Šataru, Barčík, Dubovský, Lupták, Vrabc a Krajč. Vo vyššej súťaži zotrval tri sezóny, aby sa po 10. a 8. mieste dočkal ďalšieho postupu. Prvenstvo v 3. lige v ročníku 1995/96 vybojovali hráči Škopec, Majerčík, Dubovský, Barčík, Šataru (B-družstvo v 4. lige tvorili Jelen, Vrabc, Lupták, Gajdoš, Krajč). Na ďalší postup, tentoraz už do I. ligy, stačili Energetiku dve sezóny a umiestnenia na 2. resp. 1. mieste. Zaslúžil sa o to kolektív v zložení Škopec, Dragaš, Majerčík, Mihálik, Dubovský (béčko figurovalo v 4. lige). Žiaľ, po

premiérovej 8. priečke skončili energetici v druhom roku pôsobenia v tejto súťaži na poslednom mieste a v ročníku 2000/2001 ich vzhľadom na nedostatok financií stihol administratívny zostup až do 3. ligy. Preto volili zlúčenie s SK Malý princ Moštenica, v drese ktorého nastupovali Vrabec, Dubovský a Lupták.“ (monografia ZV)

3.2.4. Základné vybavenie stolného tenisu, pravidlá, terminológia

Stôl

Povrch stola sa nazýva hracia plocha. Hracia plocha má tvar obdĺžnika dlhého 2,74 m, širokého 1,525 m a musí byť vodorovná vo výške 76 cm nad podlahou. Hracia plocha môže byť z akéhokoľvek materiálu a musí byť celá rovnomerne pružná tak, aby sa štandardná loptička voľne spustená z výšky 30 cm odrazila do výšky asi 23 cm. Hracia plocha je rozdelená na dve polovice zvislou sieťkou napnutou rovnobežne s koncovými čiarami. Sieťka neprerušene rozdeľuje plochu stola.

Sieťka

Sieťka sa skladá z vlastnej sieťky, špagáta, na ktorom je zavesená a stojančekov vrátane zariadenia, ktorým je sieťka pripevnená ku stolu. Sieťka je napnutá špagátom na zvislých stojančekoch vysokých 15,25 cm, stĺpiky stojančekov sú vzdialené 15,25 cm od postranných čiar stola. Horný okraj sieťky je po celej dĺžke 15,25 cm vysoko nad hracou plochou.

Loptička

Loptička je guľatá a má priemer 40 mm. Predpísaná hmotnosť loptičky je 2,7 g. Loptička je vyrobená z celuloidu, alebo z podobnej plastickej hmoty, je biela alebo oranžová a nelesklá.

Raketa

Raketa môže mať akúkoľvek veľkosť, tvar a hmotnosť. Podklad rakety musí byť plochý a neohybný. Najmenej 85% hrúbky podkladu rakety musí byť z prírodného dreva. Vrstva vlepená vo vnútri podkladu rakety môže byť spevnená rôznym materiálom vystuženým vláknom, napr. uhlíkovými vláknami (carbon fibre), sklenenými vláknami (glass fibre), alebo lisovaným papierom (compressed paper), nesmie byť hrubšia ako 7,5% celkovej hrúbky podkladu rakety, najviac však 0,35 mm. Povrch poťahu na rakete alebo povrch tej strany rakety, ktorá je bez poťahu musí byť nelesklý, jasne červený na jednej strane a čierny na druhej strane rakety. Hráč je povinný poskytnúť raketu, s ktorou chce hrať, súperovi a rozhodcovi na obhliadku a to na začiatku zápasu a v priebehu zápasu vždy, keď mení raketu.



Obr. 55 Tenisové rakety

Základné pravidlá hry

Základné pravidlo je dostať loptičku na súperovu polovicu výhradne použitím rakety. Hra začína podaním.

Podanie v stolnom tenise

- podanie sa v stolnom tenise vykonáva z nadhodu - loptička sa musí dotknúť najskôr vlastnej a až potom súperovej polovice
- počas podania sa nesmie loptička akokoľvek skryť
- pri dotyku sieťky sa podanie opakuje
- pri štvorhre sa musí podávať "krížom" - z pravej vlastnej polovice smerom doľava

Medzihra

- loptička sa vracia už bez dotyku vlastnej polovice, môže sa dotknúť sieťky, nesmie sa dotknúť stropu
- pri štvorhre sa hráči na každej strane pravidelne striedajú
- hrá sa na sady (sety) do 11 bodov, pričom rozdiel musí byť najmenej dva body, na profesionálnej úrovni sa hrá na štyri víťazné sety

Definícia pojmov

- ✓ Čas, počas ktorého je loptička v hre sa nazýva "výmena".
- ✓ Loptička je "v hre" od posledného momentu kedy leží nehybne na dlani voľnej ruky podávajúceho pred tým ako ju nadhodí na podanie až do momentu kedy je výmena rozhodnutá nariadením novej loptičky, alebo započítaním bodu.
- ✓ Výmena, ktorej výsledok sa nezarátava, sa volá "nová loptička".
- ✓ Výmena, ktorej výsledok sa zarátava, sa volá bod.

- ✓ Hráč "bráni v dopade" loptičke vtedy, keď sa po poslednom zahratí súperom dotkne telom, alebo ktoroukoľvek časťou odevu alebo vybavenia, loptičky v hre, keď je táto nad, alebo sa pohybuje smerom k hracej ploche skôr, ako loptička dopadne na jeho polovicu hracej plochy.
- ✓ "Podávajúci" je hráč, ktorý má zahrať v danej výmene loptičku ako prvý.
- ✓ "Prijímajúci" je hráč, ktorý má zahrať loptičku v danej výmene ako druhý.
- ✓ "Rozhodca" (angl. "umpire") je osoba, poverená riadením zápasu.

3.2.5. Základné držanie rakety a prípravné cvičenia s pálkou a loptičkou

Aby sa hráč mohol úspešne rozvíjať až na majstrovskú úroveň svojho technického prejavu, musí mať jeho technika dobrý základ. Všetko začína od prvých krôčikov s pálkou v ruke. Veľmi dôležité je samotné držanie pátky. Ide vlastne o polohu palca a ukazováku na čepeli pátky, na pozíciu ostatných troch prstov na držadle, zasunutie či vysunutie čepele pátky z dlane hrajúcej ruky, ale i na postavenie dlane hrajúcej ruky s pátkou voči predlaktiu a uhlu, ktorý zvierá čepeľ pátky s dlaňou hrajúcej ruky.

Obece má každý jednotliviec tendenciu chytiť pátku po svojom, tak ako mu je to prirodzené. Zrejme i preto je v Ázii bežné ceruzkové (vertikálne) držanie pátky. Obyvatelia tohto svetadielu konzumujú jedlo paličkami a ich držanie sa prenáša aj na držanie pátky na stolný tenis.

Nám Európanom je bližšie držanie klasické (európske, horizontálne). Nie je dobré prirodzené držanie pátky za každú cenu násilne meniť na akési predpisové, snažiť sa docieľiť toho, aby všetci hráči držali pátku rovnako. Povinnosťou trénera je však vysvetliť hráčovi, ako vzorové držanie pátky vyzerá, aby začínajúci hráč mal správnu predstavu, ktorej sa bude snažiť priblížiť pri zachovávaní svojich osobných potrieb. Detská ruka je malá, má isté problémy s hmotnosťou pátky. Pre zvýraznenie forhendových úderov má tendenciu posunúť ukazovák bližšie k stredu bekhendovej strany čepele pátky, prípadne pridávať na pomoc ďalší prst, prostredník. Táto odchýlka od vzorového držania sa nedá posudzovať ako zásadná chyba, často býva skutočne len otázkou fyzického rastu hráča, ktorý držanie pátky v budúcnosti upraví. Z histórie sú známe i prípady, kedy si hráč k silným dominantným forhendovým úderom pomáhal oporou štyroch prstov na bekhendovej strane čepele pátky, palec len zaisťoval, aby sa páčka v dlani vôbec udržala. Toto držanie pátky však prakticky znemožňovalo hru bekhendom, čo by pri súčasnej rýchlosti hracích materiálov bolo tak veľkým hendikepom, že by sa hra nedala pohybovo v celej šírke hracieho priestoru len s použitím forhendu zvládnuť. Taktiež hráči, ktorí silne preferujú hru bekhendom, si pre

zvýraznenie účinnosti úderu pomáhajú posunom palca na forhendovej strane čepele pátky bližšie k jej stredu, niekedy extrémne až k samotnému kraju čepele. Toto držanie teda eliminuje hrať údery i forhendom. Hráči, preferujúci toto držanie, majú tendenciu hrať po celej šírke stolu len bekhend, alebo pri vynútení forhendových úderov výrazne držanie pátky menia, prechytávajú.

Veľkou chybou pri držaní pátky je tzv. zalomené zápästie. Dľaň s pátkou pri tomto držaní zvierá s predlaktím zhruba pravý uhol, čo samo o sebe vyzerá neesteticky, ale hlavne účinnosť úderov. Správne má prísť k uvoľneniu zápästia až tesne pred uskutočnením náprahu. Tak vyzerá správne spravená prípravná fáza každého úderu, predčasne zalomenie zápästia kvalitné prevedenie úderu znemožňuje. Zalomenie môže byť smerované k podlahe, nesprávne je ale i zalomenie v opačnom smere, čo je často videné pri blokovaní forhendom alebo hraní forhendových topspinov.

Správne: Dľaň s pátkou má byť prirodzeným predĺžením hrajúcej paže bez zalomenia v akomkoľvek smere.

K drobným odchýlkam pri držaní pátky, respektíve pri jej polohe v dlani, môže dôjsť pri zachovávaní princípu smeru predĺženia hrajúcej paže v uhle, ktorý zvierá čepeľ pátky s osou predlaktia. Ideálne sa zdá, keď je čepeľ pátky súhlasná s osou predlaktia i dlane, niektorí hráči pre zvýšenie istoty a účinnosti úderov, hlavne topspinových, ale tento uhol nepatrne menia. Stretol som sa s tým napríklad u Miroslava Brodu, ktorý v rámci sebapoznania skvalitnenia vedome s týmto uhlom pracoval, hľadal pre seba pozíciu čo najvhodnejšiu.

Ďalším fenoménom držania pátky je jej zasunutie alebo vysunutie z dlane. Čím bližšie je čepeľ pátky k dlani hrajúcej ruky, teda zasunutá, tým vyššia je kontrola loptičky pri úderoch. Blížime sa tomu, ako keby sme hrali samotnou dľaňou, ktorou nervosvalovými procesmi dokážeme lepšie ovládať, ako v prípade, že sa čepeľ pátky od dlane vzdďaľuje, vysúva a je preto ovládaná na väčšiu vzdialenosť. Pre porovnanie s tenisom, kde je hrajúca časť pátky od dlane výrazne vzdialená, je u tenistov častejšie zahrávanie loptičky rámom pátky i u vyspelejších hráčov. Je to umožnené práve vzdialenosťou čepele pátky od dlane. Pri vysunutí čepele pátky z dlane je jednoduché docieľiť väčšej páky pri forhendovom či bekhendovom topspine, silno sa ale znižuje istota ďalších úderov, hlavne blokov, drajvov, úderov medzi hry. Keď si porovnáme nepatrné percento zvýšenia účinnosti topspinov a vysoké percentá straty istoty ďalších úderov, je jasné, k čomu sa budeme prikláňať, ako budeme zverených hráčov smerovať.

Tiež je dôležité prechytávanie pátky, teda zmena držania pátky pri hraní bekhendových a forhendových úderov. Ideálne je, keď hráč dokáže držať pátku rovnako pri forhendových i

bekhendových úderoch, pretože pri rýchlych úderových výmenách nestráca zmenou držania ani nepatrný zlomok času. Ale nedá sa prechytávanie pátky považovať za hrubú chybu, ak vôbec nejakou chybou je. Prechytávajú si ju i hráči absolútnej svetovej špičky, čo im umožňuje precíznejšie odohrávať jednotlivé údery. Dlhoročným cvikom sú tak zruční, že nepatrné straty v zlomkoch času, o ktorých bola zmienka, sú zanedbateľné, do popredia vystupuje posilnenie účinnosti úderov ideálnejším chytom pátky práve pre daný úder. Bežné je, že pri podaní držia hráči pátku nie za držadlo, ale pre zvýšenie účinnosti úderu za čepeľ, a potom dokážu bleskovo prejsť do klasického drania a pokračovať v hre. Ako perličku môžeme uviesť pretáčanie pátky v dlani po odohraní úderu pred nasledujúcim úderom. Ani táto odchýlka od klasiky nie je u hráča na úkor plynulosti hry, nadväzovaní jedného úderu na druhý.

Záver: Držanie pátky je základným kameňom úderovej techniky hráča stolného tenisu. Otázke držania pátky je preto treba dávať od začiatku rozvoja techniky patričnú pozornosť vo všetkých jej častiach - postaveniu ukazováku, palca a ostatných prstov, zasunutiu pátky do dlane, postavenia pátky vzhľadom k osi hrajúcej paže, uhlu čepele vzhľadom k dlani. Všetky negatívne odchýlky sa po svojom zafixovaní ťažko odstraňujú a limitujú ďalší rozvoj techniky hráča.

Skôr ako sa začínajúci adept stolného tenisu postaví s pátkou v ruke ku stolu a začne sa snažiť loptičku prepinknúť na druhú stranu, je vhodné (vlastne nevyhnutné), aby sa s pátkou a loptičkou bližšie zoznámil. Deje sa tak zábavnou formou, pri ktorej získava vzťah k pátku a loptičke, ktorý bude neskôr využitý pri vlastnej hre na stole.

Pinkanie na mieste

Hráč stojí v miernom stoju rozkročnom, pátku drží pred telom forhendovou stranou čepele nahor, na úrovni pásu. V nehrajúcej ruke drží loptičku, ktorú voľne pustí z výšky cca 20 cm smerom na pátku. Pátkou je loptička primeranou silou odrazená smerom kolmo nahor tak, aby pri ďalšom pokuse mohol hráč zostať stáť na rovnakom mieste a plynule pokračovať v cvičení (obr. 1).



Obr. 56 Pinkanie na mieste s forhendom

Chyby

- neúmerná sila úderu – loptička vyletí hodne vysoko a je pre začiatočníka následne ťažko kontrolovateľná;
- vychýlenie čepele pátky z vodorovnej roviny – loptička odskočí na stranu a hráč ju naháňa po opustení základného postavenia. Táto chyba je veľmi častá, každý nasledujúci úder je potom ťažší a ťažší.

Varianty

Ťažším variantom je pinkanie bekhendovou stranou čepele pátky (obr. 2).



Obr. 57 Pinkanie na mieste bekhendom

Po zvládnutí tohto variantu sa prechádza k striedavému pinkaniu forhendovou a bekhendovou stranou čepele pátky, pričom je znovu veľmi dôležité mať pátku v okamžiku úderu vo

vodorovnej polohe, pretože inak dochádza k odrazom loptičky stranou a hráč musí úlohu riešiť v pohybe, čo je výrazne náročnejšie.

Odporúčaním pre zvýšenie atraktivity tréningu je dobré počítať úspešné pokusy, priniesť do skupinky hráčov prvok súťaživosti („kto prvý bude mať 10, 20, 50...úspešných pokusov v jednej sérii“).

Pinkanie v pohybe

Po zvládnutí pinkania s loptičkou pri postavení na mieste, ktoré sa často mení na pinkanie v pohybe vynútené nesprávnym prevedením úlohy, prechádzame k **zámernému** pohybu pri vyššie popísaných variantoch cvičenia.

Pohyb sa môže diať rôznymi spôsobmi – smerom vpred, s otáčaním okolo zvislej osi tela, okolo stolu, slalomom medzi prekážkami (napr. stojaci spoluhráči), smerom do strán, dozadu, šikmo naprieč... Záleží na vynaliezavosti trénera, ako spraví cvičenie čo najzaujímavejším.

Pinkanie o stenu

S dopadom loptičky na podlahu – tento variant je jednoduchší, pretože hráč získava čas na uskutočnenie následného úderu. Začína sa forhendovou stranou čepele pátky pred telom (obr. 3), čo ešte nekorešponduje s budúcim správne spraveným forhendovým úderom. Loptička po odraze od steny dopadá na podlahu, po jej odskoku má hráč čas zaujať správne postavenie na zahranie nasledujúceho úderu. Náročnejšie je hranie forhendom mimo os tela (obr. 4), blíži sa podobe budúceho forhendového úderu.



Obr. 58 Pinkanie o stenu forhendom mimo os tela (v osobe chlapca)

S odbíjaním loptičky zo vzduchu – náročnejšie, hráč musí rýchlejšie reagovať, zvyšuje sa dôležitosť správnej sily úderu a jeho správne smerovanie. Zatiaľ čo pri dopade loptičky na podlahu je viac času na reakciu na nepresnosť jeho odskoku od cvičnej steny, pri odohraní zo

vzduchu musí hráč pohybovo reagovať skôr a horšie sa mu koriguje zrovnanie rytmu cvičenia (obr. 6).



Obr. 59 Pinkanie o stenu s odbíjaním loptičky zo vzduchu - korekcia slabšieho odrazu loptičky od steny pohybom hráča bližšie k stene

Odporúčania

Voliteľ postavenie v primeranej vzdialenosti od cvičnej steny – ani blízko, ani ďaleko.

Úderom dávať takú silu, aby sa loptička vracala plynule, nie príliš rýchlo (veľmi silný úder), ale tiež aby vôbec došlo k jej odrazu od cvičnej steny a nespadla kolmo dole (príliš slabý úder).

Čepel pátky klásť rovnobežne s cvičnou stenou, aby odraz loptičky nebol do strany.

Varianty

Rovnako ako pri pinkaní na mieste alebo v pohybe ide okrem už popísaného forhendu pred telom, forhendu klasického a bekhendu hrať striedavo bekhendom a forhendom.

Iným vhodným variantom je hranie vo dvojici (trojici), kedy jeden hráč odohrá loptičku, druhý (i tretí) je za ním pripravený na odohranie nasledovnej loptičky, pričom mu prvý hráč musí uvoľniť operačný priestor (obr. 7). Dobré je hráčov inštruovať tak, aby zmenu miest robili dohodnutým spôsobom (po odohraní loptičky forhendom u pravákov najlepšie doľava a dozadu pri neustálom sledovaní cvičnej steny očami – neotočiť sa chrbtom).

Pinkanie v dvojici bez použitia stolu

S medziľahlým dopadom na podlahu – jednoduchší variant, pretože hráč získava viac času na odohranie následného úderu.

Uskutočnenie

Dvaja hráči stoja vo voľnom priestore čelom k sebe a odohrávajú vzájomné loptičky vzduchom forhendovou technikou pred telom, klasickým forhendom alebo bekhendom tak, že loptička medzi nimi, zvyčajne bližšie k prijímaciemu hráčovi, dopadne na podlahu a je odohratá až po dosiahnutí najvyššieho bodu svojej dráhy letu po odskoku. Prijímajúci hráč je pripravený v strehovom postavení, aby pohybom dopredu, dozadu alebo do strán správne reagoval na vzniknutú situáciu a mohol loptičku odbiť späť v správnu chvíľu (obr. 8).



Obr. 60 Pinkanie vo dvojici vzduchom s medziľahlým dopadom loptičky na podlahu

Bez medziľahlého dopadu, priamo zo vzduchu – náročnejší variant, vyžadujúci ešte bystrejšie reakcie na let loptičky.

Uskutočnenie

Platia rovnaké zásady ako pri uskutočnení cvičenia s medziľahlým dopadom.

Variant

Medzi cvičiacich hráčoch sa môže postaviť ohrádka (obr. 9).



Obr. 11 Pinkanie vo dvojici cez ohrádku, ktorá je medzi hráčmi postavená

Odporúčanie

Opäť platia rovnaké zásady ako u predchádzajúcich cvičení. Dávať úderom takú silu, aby partner mal dostatok času na odpoveď. Správne nakloniť čepeľ pátky, aby loptičky neutekali do strán. Byť maximálne koncentrovaný na každý jednotlivý úder.

Popísané prípravné cvičenia s pátkou sú základom k tomu, aby sa budúci stolný tenista zoznámil bližšie s pátkou a s loptičkou, začal si prisvojovať správne postavenie na každý jednotlivý úder, správny moment stretu pátky s loptičkou, čo je všetko nevyhnutné pre ďalšie úspešné rozvíjanie jeho úderovej a pohybovej techniky.

3.2.6. Vyučovanie stolného tenisu na TU v rámci výberovej telesnej výchovy

Stolný tenis má vo vyučovaní všeobecnej telesnej výchovy svoje pevné miesto a dlhodobu sa teší veľkému záujmu študentov TU. Vyučovaniu stolného tenisu na TU vo Zvolene sa vo svojej práci venovali aj Kružliak-Baisová (2008).

Ako uvádzajú, stolný tenis sa na pôde Technickej univerzity vo Zvolene udomácnil v roku 1992, kedy sa do vybavenia vtedajšej katedry telesnej výchovy a športu zakúpilo osem stolnotenisových stolov a ďalšie športové vybavenie pre hru stolného tenisu. Pre stolný tenis sú vytvorené dobré podmienky pre realizáciu telesnej výchovy. Naraz je možné rozložiť všetkých 8 stolov, pri ktorých tak na niektorých hodinách telesnej výchovy naraz môže hrať až 32 študentov. Hodiny sú zamerané na zvládnutie základných herných zručností, pravidiel a taktiky pri dvojhre a štvorhre. V rámci hodín telesnej výchovy prebiehajú počas semestra turnaje, ktoré umožňujú každému študentovi konfrontovať svoje herné skúsenosti s ďalšími hráčmi. Vyučovanie stolného tenisu prebieha podľa syláb v trinástich týždňoch letného aj zimného semestra.

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

SYLABUS PREDMETU

Kód predmetu:	Názov predmetu v JS: TELESNÁ VÝCHOVA – stolný tenis 1
Gestor: PaedDr. Martin Kružliak, PhD.	Vyučujúci: PaedDr. Stanislav Azor, PhD.
Garantujúce pracovisko: Ústav telesnej výchovy a športu	Študijný program: LF, DF, FEE, FEVT, CUP
Forma výučby: denná	Typ predmetu: výberový
Forma vyučovaných hodín: DŠ - cvičenia	Vyučovací jazyk: slovenský

Kľúčové slová: kondičné schopnosti, koordinačné schopnosti, špecifické pohybové zručnosti		Metódy predmetu: metóda slovného výkladu, metóda názornej ukážky, metóda prakt.cvičenia				
Ukončenie predmetu: zápočet, 1 kredit Podmienky získania kreditu: 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						
Doporučený ročník:	1.	forma	Rozsah výučby týždenný (h)		HC za semester (dni)	ECTS kredity:
			prednášky	cvičenia		
Semester:	Zimný	DŠ		2	0	1
			12 (za semester)			
Týždne	Sylabus cvičení					Počet týždňov
1.	Hlavná kapitola:	cvičenia na rozvoj kondičných a koordinačných schopností				1
	Podkapitoly:	rozvoj priestorovo orientačnej schopnosti, reakčnej schopnosti, základné informácie o stolnotenisovej hre (pravidlá, výstroj)				
2.	Hlavná kapitola:	nácvik činností pred stolnotenisovým úderom - forhend				1
	Podkapitoly:	úderové postavenie, pohyby dolných, horných končatín				
3.	Hlavná kapitola:	nácvik činností pred stolnotenisovým úderom - backhand				1
	Podkapitoly:	úderové postavenie, pohyby dolných, horných končatín				
4.	Hlavná kapitola:	nácvik činností pred podaním				1
	Podkapitoly:	pohyb dolných, horných končatín, opakovanie predchádzajúcich herných činností				
5.	Hlavná kapitola:	základné údery				1
	Podkapitoly:	priamy úder, nácvik hernej činnosti				
6.	Hlavná kapitola:	priamy úder forhend, priamy úder backhand				1
	Podkapitoly:	nácvik hernej činnosti z oboch strán				
7.	Hlavná kapitola:	útočné údery – forhend, backhand				1
	Podkapitoly:	útočné údery sprava, zľava, nácvik činnosti				
8.	Hlavná kapitola:	útočné údery v blízkej zóne				1
	Podkapitoly:	nácvik útočných úderov s krátkym švihom				
9.	Hlavná kapitola:	útočné údery v strednej a vzdialenej zóne				1
	Podkapitoly:	nácvik útočného úderu s dlhým švihom				

		paže	
10.	Hlavná kapitola:	obránné údery	1
	Podkapitoly:	nácvik úderu so spodnou rotáciou	
11.	Hlavná kapitola:	obránné údery	1
	Podkapitoly:	nácvik hernej činnosti s vrchnou rotáciou loptičky	
12.	Hlavná kapitola:	dvojhra, štvorhra	1
	Podkapitoly:	opakovanie herných činností	

Hodnotenie a ukončenie predmetu

Zápočet

Odporúčaná literatúra:

1.	BÍNOVSKÝ, A.: Systematická a funkčná športanatómia. Telovýchovná škola Bratislava 2001. ISBN 80-88901-42-1.
2.	DEMETROVIČ, E.: Stolný tenis. Učebnica pre školenie trénerov. Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo Bratislava 1984..
3.	KAMPMILLER, T. – VANDERKA, M.: Súčasný trendy v rozvoji kondičných schopností. In.: Zborník prác z medzinárodnej konferencie Telesná výchova a športu v treťom tisícročí 2003. Prešov SVSTVŠ a PU, s. 24 – 26
4.	MORAVEC, R. et. al.: Teória a didaktika športu. FTVŠ UK 2004, Bratislava. ISBN 80-89075-22-3.
5.	MORAVEC, R.: Zmeny motorickej výkonnosti u školskej populácie a ich hodnotenie. Acta Fac. Educ. Phys. Comenianae, Bratislava. SPN, 34, 1994, s.51 – 59.

ZS = 12 týždňov cvičení

LS = 12 týždňov cvičení

Tab. 2 Sylaby predmetu stolný tenis

Hlavným konfrontačným podujatím, ktoré sa pravidelne organizuje na pôde Technickej univerzity bývajú Majstrovstvá TU vo Zvolene v stolnom tenise pre registrovaných a neregistrovaných hráčov, kde sa pravidelne majstrovstiev zúčastňujú aj študenti z iných vysokých škôl z regiónu stred. Každoročne sa v stolnom tenise organizuje aj turnaj o pohár rektora TU. Študenti Technickej univerzity sa taktiež pravidelne zúčastňujú medzinárodného turnaja v Holandskom Eindhoven, kde v roku 2012 v mužskej dvojhre zvíťazil Tomáš Bezúr. Medzi ďalších študentov, ktorí reprezentovali Technickú univerzitu na rôznych podujatiach patrí aj súrodenecká dvojica Marček – Marčeková, Slavomír Mihálik, Pavol Gajdoš, Lukáš Haluz, Peter Friedl, Michal Pietka, Lukáš Machala, Radoslav Rísik, Lukáš Genčúr, Martina Golejová a v súčasnosti aj odborná asistentka na FEE Zuzana Minarovičová-Perháčová.

BIBLIOGRAFICKÉ A ELEKTRONICKÉ ZDROJE

- ARGAJ, G. 1998. *Netradičné športové hry- zahrajte si florbal*. Športové hry : Katedra hier FTVŠ UK, občianske združenie, roč. III. č.1/1998, str. 36.
- JANOŠKOVÁ, H. – MUCHOVÁ, M. – TOMÁNKOVÁ, K. 2010. *Cvičíme na veľkej lopte*. Brno: Computer Press, 2010. 144 s. ISBN 978-80-251-3283-8
- KARCZMARCZYK, R.: 2006. *Florbal. Učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press, 2006. 96 s. ISBN 80-251-1271-3
- KRUŽLIAK, M. 2010. *Účinnosť netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania*. [Dizertačná práca]. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. 2010.
- LEDNICKÝ, A.: 2008. *Pohybové hry v kondičnej príprave*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2008. 68 s. ISBN 80-89075-14-2
- MAJERSKÝ, O. 2003. *Florbal do škôl*. Telesná výchova a šport: roč.XIII. č.3/2003, ISBN 1335-2245, str. 11.
- NOVOTNÁ, V. et al.2006. *Fit programy pro ženy*. Praha: GFrada, 2006. 225 s. ISBN 80-247-1191-5
- OKSANEN, J., PELTOMEKY, V. 2004. *Florbal- príručka pre začiatočníkov*. International Floorball Federation. Preklad Čechovič, VI. 2004.
- SKRUŽNÝ, Z. et al.: 2005. *Florbal*. Praha: Grada Publishing, 2005. 116 s. ISBN 80-247-0383-1
- SKRUŽNÝ, Z. et. al. 2008. *Florbal*, Praha : Grada, 2008. s. 168. ISN 80- 247- 0502- 8
- STACKEOVÁ, D. 2008. *Fitness programy. Teorie a praxe*. Praha: Galén, 2008. 209 s. ISBN 978-80-7262-541-3
- SUJOVÁ, L.: 2012. *Vplyv florbalu na rozvoj kondičných schopností detí mladšieho školského veku*. Diplomová práca. Bratislava: UK, 2012. 136 s. školiteľka: PaedDr. Klaudia Korvínová, PhD.
- ŠTILEC, M. 2004. *Program aktívneho stylu života*. Praha: Portál s. r. o., 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8
- BRÚDEROVÁ, M., 2008, *Stolný tenis v povinnej a záujmovej telesnej výchove*. In: *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*, 2008, MPC, Prešov, ISBN: 978-80-8045-515-6
- JANKOVSKÝ, J., 2008, *Tenis*, 2008, Grada Publishing, Praha, 80-247-0169-3

JEDŇOVSKÝ, J., - LICHNER, I., 1976, *Tenis je ich život*, 1976, Šport, Bratislava,
KRUŽLIAK, M. – BAISOVÁ, K., 2010, Individuálne a pálkovacie športy v hodinách
všeobecnej telesnej výchovy na Technickej univerzite vo Zvolene. In: *Telesná výchova –
prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*, zborník z odbornej
konferencie, 2010, TUZVO, Zvolen, s.77 – 83, ISBN 978–80–228–2104–9
LANGEROVÁ, B., - HEŘMANOVÁ, B., 2005, *Tenis a děti*, 2005, Grada Publishing, Praha,
80-247-1256-3
LINHARTOVÁ, D., 2009, *Tenis*, 2009, Grada Publishing, Praha, 978-80-247-2703-5
MERUŇKA, L., 1995, *Tenis pre každého*, 1995, SPN, Bratislava, ISBN 80-08-00302-2.
MORAVEC, R. et. al.: 2004, *Teória a didaktika športu*, 2004, FTVŠ UK, Bratislava. ISBN
80-89075-22-3.
SEVERA, J. a kol., 1993, *Učební texty pro trénery II. a III. třídy*, 1993, 2.díl, TMK ČTS,
Praha

Elektronické dokumenty

[http://sotak.blog.sme.sk/c/175195/Florbal-floorball-nie-je-hokejbal-a-mozete-ho-hrat-aj-
vy.html](http://sotak.blog.sme.sk/c/175195/Florbal-floorball-nie-je-hokejbal-a-mozete-ho-hrat-aj-vy.html)

[http://www.hkl-mjmflorbal.estranky.cz/clanky/historia/historia-vzniku-florbalu-vo-svete-a-
na-slovensku.html](http://www.hkl-mjmflorbal.estranky.cz/clanky/historia/historia-vzniku-florbalu-vo-svete-a-na-slovensku.html)

<http://www.floorball.org/default.asp?sivu=2&alasivu=205&kieli=826>

www.nsport.eu

<http://www.infovek.sk/predmety/telesna/index.php?k=92>

<http://fitness.cvicte.sk/cvicte-sk/aktualita-tyzdna-historia-fitness-siaha-daleko>

<http://casprezeny.azet.sk/clanok/31002/trening-s-body-bandom.html>

<http://sk.wikipedia.org/wiki/Fitness>

http://sk.wikipedia.org/wiki/Zora_Czoborov%C3%A1

http://sk.wikipedia.org/wiki/Daniel_Medo

<http://www.osobnosti.sk/index.php?os=zivotopis&ID=412>

<http://www.zimbio.com/photos/Dominika+Cibulkova/Dominik+Hrbaty>

<http://www.protenis.sk/slovník.php?id=201>

<http://www.sstz.sk/>

<http://www.sstz.sk/Dokumenty/Pravidla.htm>

<http://www.stolny-tenis.com/stolny-tenis>

<http://www.sstz.sk/Dokumenty/Pravidla.htm>

<http://www.mino.kvalitne.cz/uvod.html>

<http://www.najlacnejsisport.sk/vsetko-o-stolnom-tenise-cize-ping-pongu-a-79.html>

http://www.tennisserver.com/turbo/turbo_07_05.html

<http://www.sportuj.com/view.php?cislocianku=2009110035>

<http://www.mrmartinweb.com/otherstuff.html>

<http://www.dioramatta.estranky.cz/clanky/tvorba/tt-enisove-kurty.html>