

## ORGANIZAČNÝ VÝBOR

doc. PaedDr. Viera BEBČÁKOVÁ, PhD.

doc. PaedDr. Pavel RUŽBARSKÝ, PhD.

PaedDr. Iveta BORŽÍKOVÁ, PhD.

Mgr. Patrik DURKÁČ, PhD.

Mgr. Rastislav FEČ, PhD.

Mgr. Róbert KANDRÁČ, PhD.

Mgr. Tibor KLAČEK

Mgr. Rút LENKOVÁ, PhD.

PaedDr. Juraj MIHALČÍN, PhD.

PhDr. Marcel NEMEC, PhD.

Mgr. Terézia SLANČOVÁ, PhD.

Mgr. Viera SMERECKÁ, PhD.

## MIESTO KONANIA KONFERENCIE

Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu

Ul. 17. novembra 13

081 16 Prešov

tel.: +421-51-7470507

e-mail: [jvaligur@unipo.sk](mailto:jvaligur@unipo.sk)

informácie: [www.unipo.sk/fs](http://www.unipo.sk/fs)

## DÔLEŽITÉ TERMÍNY

Predloženie prihlášok do teoretických sekcií

s anotáciami a pohybových skladiieb (výber sekcie) 13.04.2011

Odovzdanie prác a námetových listov ([jvaligur@unipo.sk](mailto:jvaligur@unipo.sk)) 22.04.2011

Predloženie troch zviazaných prác a námetových listov  
pri prezentácii 27.04.2011



**PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE**  
**FAKULTA ŠPORTU**  
pod záštitou jej dekana prof. PaedDr. Jána Jungera, PhD.

organizuje v spolupráci so

**SLOVENSKOU VEDECKOU SPOLOČNOŤOU PRE TELESNÚ**  
**VÝCHOVU A ŠPORT – regionálna pobočka**  
a  
**DEXIA BANKOU SLOVENSKO**

**CELOSLOVENSKÉ KOLO**  
**ŠTUDENTSKEJ VEDECKEJ KONFERENCIE**  
**VO VEDÁCH O ŠPORTE 2011**

**27. apríl 2011**

**Prešov**

## SEKCIE ŠTUDENTSKEJ VEDECKEJ KONFERENCIE

### *Teoretické sekcie:*

- ✓ Športová kinantropológia
- ✓ Športová edukológia
- ✓ Športová humanistika
- ✓ Doktorandi

### *Pohybové skladby:*

- ✓ Športová sekcia
- ✓ Tanečná sekcia

## PREDBEŽNÝ PROGRAM KONFERENCIE

10:30 – 11:00	Prezentácia účastníkov ŠVK
11:00	Otvorenie ŠVK
11:15	Organizačné pokyny pre účastníkov ŠVK
11:30 – 12:30	Obed (ŠDJ PU)
12:30 – 14:00	Rokovanie v jednotlivých teoretických sekciách
12:30 – 14:00	Organizovaný tréning pódiových skladieb a porada rozhodcov
14:00 – 16:00	Pódiové skladby
16:00	Spoločné vyhodnotenie ŠVK
16:30	Záver ŠVK

## POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKOV

Max. počet strán: 5 (vrátane obrázkov, tabuliek a použitej literatúry)  
Veľkosť a formát: A4, MS Word 95 a novší  
Písmo: Arial, veľkosť 11 bodov  
Riadkovanie: jednoduché  
Nastavenie strany: hore, dole, vpravo, vľavo 2,5 cm

*Odporúčané členenie textu* je do nasledovných častí: úvod, cieľ (hypotézy), metodika, výsledky, diskusia, záver a literatúra. Názvy kapitol píšete od ľavého okraja veľkými tučnými písmenami o veľkosti 12 bodov.

*Záhlavie príspevku:* názov príspevku napíšete vycentrovane veľkými tučnými písmenami o veľkosti 14 bodov; vynechajte riadok; meno a priezvisko autora a školiteľa napíšete vycentrovane písmenami o veľkosti 12 bodov a na ďalší riadok napíšete vycentrovane o veľkosti 11 bodov názov pracoviska autora.

*Tabuľky a obrázky:* každá tabuľka musí mať svoj názov a označenie nad tabuľkou vľavo. Názov obrázku a jeho označenie umiestnite v spodnej časti. Obrázky zaradte do textu a dbajte na ich ostrosť a čitateľnosť. Číslovanie tabuliek a obrázkov je priebežné.

*Bibliografické citácie:* uvádzajte len citácie uvedené v texte. Citované práce zoradte a číslojte podľa abecedy.

## POKYNY PRE POHYBOVÉ SKLADBY

Pohybová skladba v športovej a tanečnej sekcii je predvádzaná minimálne štvoricou študentov. Dĺžka skladby: športová sekcia 2 min. – 3 min.; tanečná sekcia 2 min. 30 sek. – 4 min.

*Odporúčané členenie námetového listu* pre pohybové skladby: tanečná resp. športová sekcia, autorský kolektív, vedúci skladby, názov skladby, názov hudby, trvanie skladby, počet interpretov, námet skladby, choreografický zámer autora, pohybový obsah skladby, interpreti skladby, priestorové zmeny (min. 5).

Prešovská univerzita v Prešove  
Fakulta športu



Verbatim

100%

CD-R 52X

700 MB

1280

150

CD-R 52X

Vydala: © Prešovská univerzita  
v Prešove

ISBN: 978-60-555-0382-0

Zborník z celoslovenského kola ŠVK  
s medzinárodnou účasťou  
vo vedách o športe  
2011



**PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V REŠOVE  
FAKULTA ŠPORTU**



**ZBORNÍK Z CELOSLOVENSKEHO KOLA  
ŠVK S MEDZINÁRODNOU ÚČASŤOU  
VO VEDÁCH O ŠPORTE**

**2011**



## Hodnotiace komisie

### **Športová edukológia:**

**Predseda:** doc. PhDr. Květoslava Perečinská, PhD.

**Členovia:** doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD.  
PaedDr. Igor Tóth, PhD.

### **Športová humanistika:**

**Predseda:** doc. PaedDr. Marián Vojčík, PhD.

**Členovia:** PaedDr. Nora Halmová, PhD.  
PhDr. Anna Pavlíková, PhD.

### **Športová kinantropológia:**

**Predseda:** doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.

**Členovia:** PaedDr. Ladislava Doležajová, PhD.  
PaedDr. Róbert Rozim, PhD.

## **Doktorandi**

### **Športová kinantropológia:**

**Predseda:** prof. PhDr. Milan Turek, PhD.

**Členovia:** doc. MUDr. Mirianna Brtková, PhD.  
Mgr. Martin Pach, PhD.

### **Športová edukológia a humanistika:**

**Predseda:** prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.

**Členovia:** doc. PaedDr. Viera Bebčáková, PhD.  
Mgr. Ján Cvečka, PhD.

**Vydala: © Prešovská univerzita v Prešove, 2011**

**ISBN: 978-80-555-0382-0**

**EAN: 978805550320**

**Spracoval: Mgr. Pavol Čech**



## OBSAH

### *PRÍHOVOR DEKANA FAKULTY ŠPORTU PU V PREŠOVE*

Prof. PaedDr. Ján Junger, PhD. 3

### **ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA** 7

#### *ŠTRUKTÚRA VŠESTRANNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI NA ŠG V NITRE V ROKOCH 2000-2010*

Michal Bernadič 8

#### *VERIFIKÁCIA PROGNÓZ SVETOVÝCH VÝKONOV V MUŽSKÝCH A ŽENSKÝCH ATLETICKÝCH DISCIPLÍNACH DO OH V LONDÝNE*

Radovan Srnec - Peter Gbelec 14

#### *VYUŽITIE LAKTÁTOVEJ KRIVKY V TRÉNINGU BEŽCA NA DLHÉ VZDIALENOSTI*

Marek Tomáš - Marcel Nemec 19

#### *RELIABILITA VYBRANÝCH TESTOV KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ*

Jana Griačová, 24

#### *VZŤAH MEDZI KVALITOU A DRUHOM ÚTOČNÉHO ÚDERU VO VRCHOLOVOM VOLEJBALE JUNIORIEK*

Lukáš Lupták - Vladimír Pridal 28

#### *ZÁKLADNÉ SPÔSOBY CHYTANIA STREĽBY V ŠPORTOVEJ PRÍPRAVE BRANKÁRA V HÁDZANEJ*

Eva Podhradská - Ján Hianik 33

#### *VÝSKYT ZKRÁCENÝCH ISCHIOCRURÁLNIČ SVALŮ U DĚTÍ S RŮZNOU ÚROVNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY*

Martina Prachárová - Helena Medeková 41

#### *ADAPTÁCIA ORGANIZMU NA TRÉNINGOVÉ ZAŤAŽENIE V PLÁVANÍ*

Jana ŠARIŠSKÁ - Pavel RUŽBARSKÝ 48

### **ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA** 53

#### *TVORBA TEMATICKÉHO CELKU FITNES JAKO VÝBĚROVÉHO UČIVA PRO ŽÁKY STŘEDNÍ ŠKOLY*

Pavel Šmela - Janka Peráčková 54

#### *VEDOMOSTI O VÝŽIVE A POHYBOVEJ AKTIVITE ŽIEN Z HĽADISKA BMI, VZDELANIA A VEKU*

Lucia Slobodová - Helena Medeková 62

#### *KOMPENZAČNÉ CVIČENIA AKO PROSTRIEDOK ODSTRAŇOVANIA SVALOVEJ NEROVNOVÁHY U ŠKOLSKEJ POPULÁCIE*

Lenka Šimončíčová - Janka Kanásová 68

#### *ZÁUJMOVÁ TELESNÁ VÝCHOVA DIEVČAT NA VYBRANOM GYMNÁZIU*

Peter Melek - Branislav Antala 76

#### *VPLYV POHYBOVEJ AKTIVITY NA POSTURÁLNU STABILITU SENIORIEK*

Jozef Moroščák - Róbert Kandráč 80

#### *ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA 10 ROČNÝCH FUTBALISTOV*

Ján Dluhoš - Patrik Durkáč 87



<i>AEROBIK AKO PROSTRIEDOK ROZVOJA RYTMICKÝCH SCHOPNOSTÍ VYSOKOŠKOLÁČOK</i>	
Ivana Maľcovská - Jaroslava Rubická	92
<i>VPLYV ŠKOLSKÝCH TÁBOROV NA REKREAČNÉ NÁVYKY – SENEK A JELKA</i>	
Mária Szabó - Beáta Dobay	99
<i>ÚČINNOSŤ ROZVOJA SILOVO-RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ SA BEZ PROTIPOHYBU</i>	
Tomáš Mihalík - Marián Vanderka	105
<b><u>ŠPORTOVÁ HUMANISTIKA</u></b>	<b>110</b>
<i>HISTÓRIA ATLETICKÉHO ODDIELU ŠG V NITRE</i>	
Nada Bradáčová	111
<i>PSYCHOLOGICKÝ PROFIL ŠPORTOVCOV V CENTRE OLYMPIJSKEJ PRÍPRAVY NA ŠPORTOVOM GYMNÁZIUM V NITRE</i>	
Magdaléna Kováčová	116
<i>NIEKOĽKO POHLADOV NA SPONZORSTVO V ŠPORTE</i>	
Andrej Úradníček - Zuzana Sakáčová	121
<b><u>SEKCIA DOKTORANDI - ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA</u></b>	<b>134</b>
<i>KOMPARÁCIA POSTURÁLNEJ STABILITY VRCHOLOVÝCH A VÝKONNOSTNÝCH STRELCOV</i>	
Pavol Čech	135
<i>KINEZIOLÓGICKÝ OBSAH VYBRANÝCH FOREM BĚHU NA LYŽÍCH A VOLNÉ BIPEDÁLNI CHŮZE</i>	
Martina Chrástková - Radka Bačáková - Bronislav Kračmar - Vladimír Hojka	140
<i>PROBLEMATIKA ZOSTAVENIA FAKTOROVÉHO MODELU DIAGNOSTIKY HOKEJOVEJ VÝKONNOSTI</i>	
Marek Kokinda	145
<i>ANALÝZA POHYBOVÉHO REŽIMU SENIORIEK</i>	
Lenka Tlučáková - Ján Junger	151
<b><u>SEKCIA DOKTORANDI - ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA A HUMANISTIKA</u></b>	<b>155</b>
<i>VLIV VYŠŠÍ NADMOŘSKÉ VÝŠKY NA ÚSPĚŠNOST STŘELBY V BIATLONU</i>	
Adéla Boudíková	156
<i>ANALÝZA VERBALNEHO PREJAVU TRÉNERA HÁDZANEJ</i>	
Peter Kačúr	160
<i>VPLYV TRÉNINGU NA BALANČNÝCH PODLOŽKÁCH NA PARAMETRE ROVNOVÁHY A SILY U ŠPORTOVCOV PO PORANENIACH PREDNÉHO SKRÍŽENÉHO VÄZU</i>	
Matej Vlašič	168
<b><u>VÝSLEDKY Z CELOSLOVENSKÉHO KOLA</u></b>	<b>176</b>



# SEKCIA ŠTUDENTI

## ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA

**Predseda:** doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.

**Členovia:** PaedDr. Ladislava Doležajová, PhD.

PaedDr. Róbert Rozim, PhD.







# ZÁKLADNÉ SPÔSOBY CHYTANIA STREĽBY V ŠPORTOVEJ PRÍPRAVE BRANKÁRA V HÁDZANEJ

Bc. Eva Podhradská, doc. Ján Hianik PhD.  
Katedra hier FTVŠ UK v Bratislave

## ABSTRAKT

Predmetom tejto práce je prispieť k rozšíreniu poznatkov osvojenia si základných spôsobov chytania streľby v športovej príprave brankárov v hádzanej. Na splnenie tohto cieľa sme použili súbor cvičení, ktorý slúžil pri tréningovom procese, videozáznamy a kvalitatívne hodnotenie herného výkonu pomocou 4- stupňovej škály, na ktorý sme vytvorili vlastný záznamový hárok.

**Kľúčové slová:** hádzaná, nácvik, chytanie streľby, herný výkon, brankár.

## 1 VSTUP DO PROBLEMATIKY

Hra brankára podľa Packu (1998) má viacero špecifických, osobitých znakov, preto i nároky na rozvoj pohybových schopností sú v mnohom odlišné. Predovšetkým chytá nohami aj rukami, veľmi často mení polohy (sed, ľah, unoženie), ale i činnosti (presúvanie sa, stávanie sa, skoky, výskoky, vybiehanie, štarty, prihrávky, beh, môže hrať v poli, strieľať góly). Prevažujú preto u neho pohybové reakcie, výbušná sila nôh a rúk, mrštnosť, ohybnosť a rýchlosť pohybu končatín. Herné činnosti brankára delíme na obranné a útočné.

### Charakteristika obranných činností brankára

Medzi obranné činnosti brankára podľa Zaťkovej (2006) patrí:

- základné postavenia a pohyb brankára,
- základné spôsoby chytania,
- špeciálne spôsoby chytania,
- zachytávanie protiútokú súpera.

### Základné postavenie a pohyb brankára

Brankár stojí podľa Packu (1998) v základnom postavení v strede bránky v miernom podpore rozkročmo, paže sú v pokrčení upažmo a dlane vpred. Vzdialenosť chodidiel je približne na šírku pliec a vzdialenosť od bránkovej čiary je 60- 100cm. Hmotnosť tela je rozložená na obidvoch nohách, viac na prednej časti. Trup je mierne predklonený, hlava vzpriamená a oči sledujú hru.

Brankár sa presúva s rozkročením sa na šírku pliec a rukami vo výške hlavy alebo pliec. Tyčky pomáhajú brankárovi pri orientácii. Nohy pružia na bruškách prstov, päty sa nedotýkajú zeme. Brankár pri presune neskáče, ale sa v kolenách posúva do strán, ruky má vedľa hlavy alebo v polovysokom upažení (Fritz – Schmidt, 2008).

Podľa Feketeho (2007) vysokí brankári vykrývajú rohy bránky aj keď sú postavení ďalej od bránkovej čiary. Naopak brankári nižšej postavy by mali byť viac zasunutí. Tiež zdôrazňuje, že pri správnom postavení by mali mať napnuté svalstvo dolných končatín, čo je základom rýchleho odrazu.

### Základné spôsoby chytania

Podľa umiestnenia hovoríme o chytaní vysokých, nízkych a polovysokých lôpt.

#### Chytanie vysokých lôpt

Vysoké lopty sú lopty, ktoré smerujú do hornej polovice bránky. Brankár ich môže chytiť do dvoch rúk alebo ich vyráža jednou rukou. Do dvoch rúk chytá menej razantné strely a prudké strely zráža jednou rukou. Dlaň je vystretá a prsty sú roziahnuté. Pri loptách smerujúcich do horných rohov si brankár pomáha odrazom so súhlasnej alebo nesúhlasnej nohy. Paža je v upažení hore a dlaň je obrátená vpred (Packa, 1998).

#### Chytanie nízkych lôpt

Nízke lopty smerujú do dolnej časti bránky. Brankár ich môže chytať odrazom z nesúhlasnej nohy priskokom, rozštepom alebo ruka- noha (Packa 1998). Preferovanejšie je chytanie spôsobom ruka – noha, pretože brankárovi umožňuje rýchle zaujatie základného



postavenia na rozdiel od chytania rozštepom, ktorým síce brankár vykrýva väčší priestor, ale má sťaženú pozíciu na ďalší zákrok (Fekete, 2007).

### **Chytanie polovysokých lôpt**

Polovysoké lopty zasahujú najväčší priestor bránky. Z hľadiska výšky sa delia na dve skupiny. Prvou sú lopty smerujúce do výšky 30cm až 1m od zeme. Brankár ich kryje súčasným pohybom nohy a súhlasnej paže. Druhou skupinou sú lopty smerujúce vo výške pásu a pŕs. Tieto lopty chytá brankár väčšinou len rukou (Packa, 1998).

## **2 CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE**

### **2.1 Cieľ práce**

Cieľom práce je prispieť k rozšíreniu poznatkov osvojenia si základných spôsobov chytania streľby v športovej príprave hádzanárskeho brankára v kategórií mladších žiakov.

### **2.2 Úlohy práce**

#### *Úloha 1*

Zostaviť plán športovej prípravy mladých brankárov.

#### *Úloha 2*

Navrhnuť súbor cvičení na nácvik základných spôsobov chytania brankára.

#### *Úloha 3*

Vyhodnotiť zmeny úrovne osvojenia si základných spôsobov chytania brankára.

## **3. METODIKA PRÁCE**

### **3.1 Charakteristika sledovaného súboru**

Experimentálny súbor tvorili dvaja brankári družstva mladších žiakov z HK Slovan

**Tabuľka 1** Charakteristika sledovaného súboru

Meno	Výška	Hmotnosť	Vek
A.O.	143,5 cm	32 kg	10
M.P.	147 cm	35 kg	11

### **3.2 Organizácia výskumu**

Výskum sa uskutočnil v súťažnom ročníku 2009/ 2010. Výskumu sa zúčastnili dvaja brankári mladších žiakov z HK Slovan Modra. Príprava družstva trvala 10 týždňov od augusta do októbra, v jednej tréningovej jednotke (90 min) mali brankári vyčlenených 30 až 45 min na špecializovaný tréning. Výskum sme začali v júni nahrávkou štyroch videozáznamov a ukončený bol v novembri tiež nahrávkou štyroch videozáznamov. Výskum sa realizoval v hale HK Slovan Modra, ako cvičebné pomôcky sme použili napr. prekážky, lopty, kužele.

### **3.3 Metódy získavania výskumných údajov**

Na splnenie úloh práce sme nahrali osem videozáznamov (štyri pred a štyri po príprave). Na kvalitatívne hodnotenie techniky jednotlivých spôsobov chytania sme využili 4- stupňovú škálu a záznamový hárok.

#### **3.3.1 PLÁN ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY BRANKÁROV**

Vytvorili sme plán športovej prípravy brankárov (tab. 2), ktorý je dôležitý na zvyšovanie výkonnosti a osvojovania si základných spôsobov chytania. Predpokladali sme, že máme k dispozícii halu, pomôcky a vymedzený čas z tréningovej jednotky na individuálny brankársky tréning.



**Tabuľka 2** Plán športovej prípravy brankárov

MC 1	TJ 1	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 2	Prípravné cvičenia
MC 2	TJ 1	Chytanie nízkych lôpt
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 3	Chytanie polovysokých lôpt
MC 3	TJ 1	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 2	Chytanie vysokých lôpt
MC 4	TJ 1	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 2	Chytanie nízkych lôpt
	TJ 3	Prípravné cvičenia
MC 5	TJ 1	Chytanie polovysokých lôpt
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
MC 6	TJ 1	Chytanie vysokých lôpt
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 3	Chytanie nízkych lôpt
MC 7	TJ 1	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 2	Chytanie polovysokých lôpt
MC 8	TJ 1	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 2	Chytanie vysokých lôpt
	TJ 3	Prípravné cvičenia
MC 9	TJ 1	Chytanie nízkych lôpt
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
MC 10	TJ 1	Chytanie polovysokých lôpt
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 3	Chytanie vysokých lôpt

### 3.3.2 SÚBOR NA NÁCVIK ZÁKLADNÝCH SPÔSOBOV CHYTANIA STREĽBY

Pri nácviku herných činností sa brankár učí novú, neznámu činnosť. Na začiatku nácviku by mali byť optimálne, zjednodušené podmienky, ktoré nezodpovedajú podmienkam hry. Výsledkom nácviku by mala byť zvládnutá a stabilizovaná pohybová činnosť. Nácvik považujeme za ukončený, keď brankár má hernú činnosť čiastočne zautomatizovanú a je schopný sústrediť sa aj na iné úlohy, ako napríklad na taktické riešenie situácie (Zapletalová, 2004). Na nácvik základných spôsobov chytania sme použili podľa Packu (1998) nasledovné cvičenia:

1. dvaja brankári si kopú loptu vnútorným priehlavkom,
  - striedavo ľavá, pravá noha, ruky upažené pokrčmo,
  - 20 opakovaní,
  - zameranie: chytanie nízkych lôpt.
2. zo základného postavenia drep a z toho chytanie,
  - striedavo v pravo, v ľavo nízke lopty,
  - 6 opakovaní,
  - zameranie: chytanie nízkych lôpt.
3. zo základného postavenia chytanie dolných lôpt,
  - striedavo pravo a ľavo dole,
  - 10 opakovaní,
  - zameranie: chytanie nízkych lôpt.

4. chytanie ruka – noha,
  - striedavo v pravo a ľavo,
  - 6 opakovaní,
  - zameranie: chytanie polovysokých lôpt.
5. zo základného postavenia chytanie polovysokých lôpt len rukami,
  - striedavo v pravo a ľavo,
  - 10 opakovaní,
  - zameranie: chytanie polovysokých lôpt.
6. brankár má ruky za chrbtom a chytá stredné lopty len nohami,
  - striedavo pravá, ľavá,
  - 6 opakovaní,
  - zameranie: chytanie polovysokých lôpt.
7. brankár v sede, môže ísť aj do ľahu na chrbte, chytá prudkú loptu do dvoch rúk,
  - 10 opakovaní,
  - zameranie: chytanie vysokých lôpt.
8. zo základného postavenia chytanie vysokých lôpt,
  - striedavo v pravo a ľavo ,
  - 10 opakovaní,
  - zameranie: chytanie vysokých lôpt.
9. zo základného postavenia ide brankár do drepu a z toho chytá vysoké lopty,
  - striedavo v pravo a ľavo,
  - 6 opakovaní,
  - zameranie: chytanie vysokých lôpt.
10. zo základného postavenia imitácia chytania,
  - striedavo dolné , stredné, horné rohy,
  - 4x dole, 4x stred, 4x hore,
  - zameranie: nácvik stavania sa a premiestňovania sa.
11. chytanie lôpt zo základného postavenia ,
  - striedavo, horné, stredné, dolné rohy,
  - 4x dole, 4x stred, 4x hore,
  - zameranie: nácvik stavania sa a premiestňovania sa.
12. brankár zo základného postavenia vybieha na čiaru 6m kde sa dotkne lopty a chytá „lob“,
  - 6 opakovaní,
  - zameranie: nácvik stavania sa a premiestňovania sa.

Mladí brankári si v príprave osvojovali základné spôsoby chytania a preto sme použili aj cvičenia na rozvoj koordinačných schopností:

13. brankár je v sede rozkročnom, ruky má položené na kolenách. Tréner stojí za brankárom, spúšťa loptu z vystretých rúk ponad brankára a brankár sa snaží loptu chytiť.
  - 10 opakovaní,
  - zameranie: reakčná schopnosť.
14. brankár je otočený chrbtom k ihrisku , na signál sa čo najrýchlejšie otáča (striedavo do pravá, do ľavá) a snaží sa chytiť loptu,
  - 8 opakovaní,
  - zameranie: reakčná schopnosť.
15. rôzne variácie cvičení (vedenie lopty, žonglovanie) s dvomi, tromi loptami, tenisovými loptičkami
  - 8-12 opakovaní,
  - zameranie: kinesteticko – diferenciačná schopnosť.
16. brankár má loptu, ktorú si vyhodí do výšky, sed alebo ľah – vztyk a chytá loptu,
  - 8 opakovaní,
  - zameranie: kinesteticko – diferenciačná schopnosť.



Cvičenia opakujeme v dvoch – troch sériach, pri nízkej – strednej intenzite.

### 3.3.3 HODNOTENIE ZÁKLADNÝCH SPÔSOBOV CHYTANIA BRANKÁROV

Pri hodnotení herného výkonu sa snažíme získať o sledovanom objekte (družstve, jednotlivcovi) diagnostické údaje. Pozornosť najčastejšie zameriavame na realizáciu herných činností v zápase. Hodnotenie môžeme vykonávať rôznymi spôsobmi. Vzhľadom na to, že u mladých brankárov nie je vhodné hodnotiť ich herný výkon chytania percentuálne, vytvorili sme na hodnotenie ich techniky chytania 4- stupňovú škálu, v ktorej 1 bod predstavuje technicky najkvalitnejšie vykonaný pohyb pri chytaní lopty a 4 body predstavujú technicky najnižšiu kvalitu pohybu.

#### **4- stupňová škála hodnotenia základných spôsobov chytania brankára:**

- 1 bod – brankár vykonal pohyb technicky správne a nedostal gól,
- 2 body – brankár vykonal pohyb technicky správne, ale dostal gól,
- 3 body - brankár vykonal pohyb technicky nesprávne, ale nedostal gól,
- 4 body – brankár vykonal pohyb technicky nesprávne a dostal gól.

V záznamových hárkoch sú hodnotené štyri zápasy pred prípravou a štyri zápasy po príprave. V hárkoch evidujeme meno brankára, hodnotenie techniky chytania a priestor, do ktorého lopta smerovala (obrázok 1).

### 3.4 Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov

Pri

vyhodnotení získaných údajov sme v práci použili základné charakteristiky matematickej štatistiky. Pri analýze štatistických údajov sme využili metódy logickej a vecnej analýzy a syntézy.

## 4. VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSIA

### 4.1 Vyhodnotenie športovej prípravy brankárov

Celkové vyhodnotenie športovej prípravy mladých brankárov je pre porovnanie znázornené ako plán športovej prípravy ( tab. 3).

**Tabuľka 3** Skutočnosť plánu športovej prípravy brankárov

MC 1	TJ 1	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia- mimo haly
	TJ 2	Prípravné cvičenia- mimo haly
MC 2	TJ 1	Cvičenia: 1, 3,10; čas – 30 minút
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 3	Cvičenia: 4, 5, 10; čas – 45 minút
MC 3	TJ 1	Turnaj
	TJ 2	Turnaj
MC 4	TJ 1	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 2	Cvičenia: 1, 2, 3, 10; čas – 45minút
	TJ 3	Prípravné cvičenia
MC 5	TJ 1	Cvičenia: 4, 5, 6; čas – 30 minút
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
MC 6	TJ 1	Cvičenia: 7, 8, 10, 12; čas – 45 minút
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 3	Cvičenia: 2, 3, 10, 11; čas – 45 minút
MC 7	TJ 1	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia

	TJ 2	Cvičenia: 4, 5, 6; čas – 30 minút
MC 8	TJ 1	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 2	Cvičenia: 7, 8, 9, 12; čas – 45 minút
	TJ 3	Prípravné cvičenia
MC 9	TJ 1	Cvičenia: 1, 2, 10, 11; čas – 45 minút
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
MC 10	TJ 1	Cvičenia: 4, 5, 11; čas 30 minút
	TJ 2	Prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia
	TJ 3	Cvičenia: 7, 8, 11, 12; čas – 45 minút

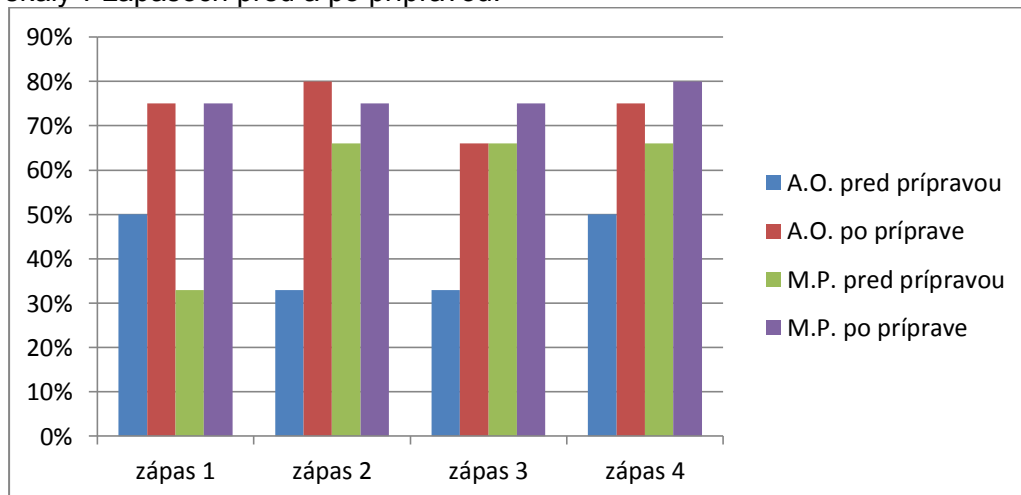
Na základe údajov v tabuľke 3 môžeme konštatovať, že plán prípravy brankárov bol takmer splnený. Z plánovaných 25 tréningových jednotiek bolo uskutočnených 23 tréningových jednotiek. S odstupom času môžeme zhodnotiť, že brankári sa na svoj mladý vek disciplinovane zúčastňovali tréningových jednotiek a plnili všetky úlohy. Dochádzka A.O. bola splnená na 80% a dochádzka M. P. bola splnená na 90%.

#### 4.2 Vyhodnotenie súboru cvičení

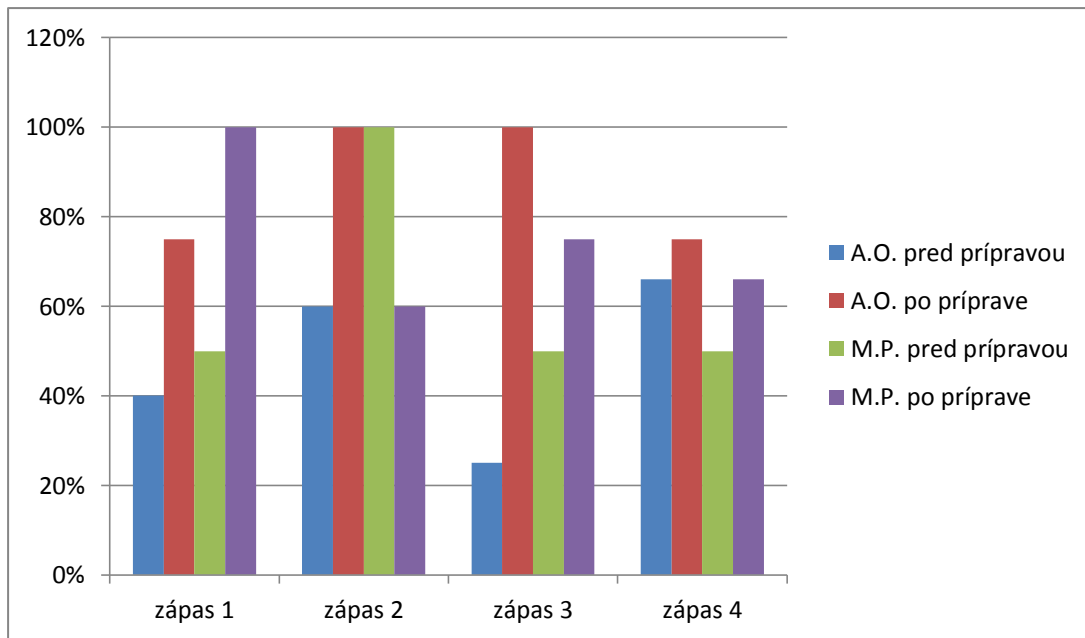
Aplikované cvičenia, ktoré sme použili, nám mali slúžiť na nácvik základných spôsobov chytania brankára v hádzanej. Zistili sme, že brankári mali problém pri cvičeniach číslo 8 a 9, ktoré boli zamerané na chytanie vysokých lôpt, čo bolo spôsobené ich výškou a problémy sme zaznamenali aj pri koordinačných cvičeniach číslo 15 a 16. Mladých brankárov najviac bavili cvičenia číslo 1, 12 a 14. Pri realizácii ostatných cvičení sme neboli väčšie problémy. Dôležité bolo, že sme cvičenia často menili, využívali hravé formy a, mladých brankárov často chválili. Pri vykonávaní dlhšie trvajúceho cvičenia by ich cvičenia mohli omrzieť, stratili by koncentráciu a boli by znechutení z tréningu.

#### 4.3 Vyhodnotenie zmien úrovne osvojenia si základných spôsobov chytania

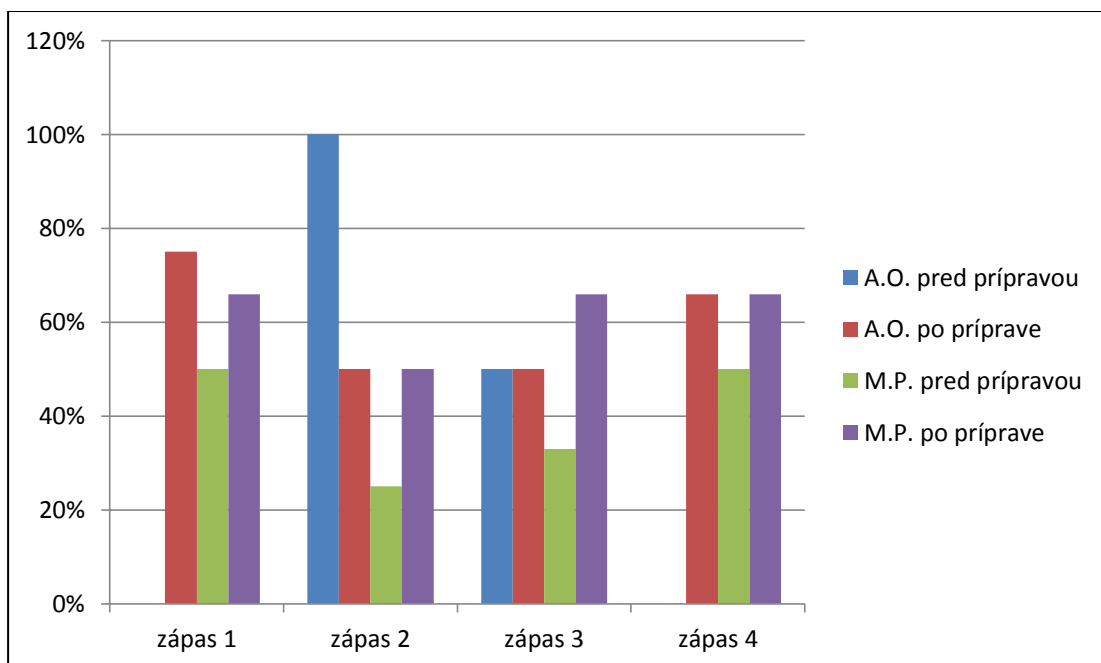
Hráči družstva z Modry B, v ktorom chytajú sledovaní brankári odohrali zápasy pred prípravou a po príprave proti ŠKP Bratislava, Modra A, Malacky a Pezinok. V obrázkoch 2, 3 a 4 je hodnotená úspešnosť zásahov brankárov pri chytaní nízkych, polovysokých a vysokých lôpt v sledovaných zápasoch pred a po príprave. V obrázku 5 je hodnotená úspešnosť zásahov brankára A.O. podľa 4- stupňovej škály hodnotenia v zápasoch pred a po prípravou a v obrázku 6 je hodnotená úspešnosť brankára M.P. podľa 4- stupňovej škály v zápasoch pred a po prípravou.



**Obrázok 2** Úspešnosť zásahov brankárov pri chytaní nízkych lôpt v zápasoch pred a po príprave



**Obrázok 3** Úspešnosť zásahov brankárov pri chytaní polovysokých lôpt v zápasoch pred a po príprave



**Obrázok 4** Úspešnosť zásahov brankárov pri chytaní vysokých lôpt v zápasoch pred a po príprave

Pri porovnaní úspešnosti chytania brankárov nízkych, polovysokých a vysokých lôpt môžeme konštatovať, že u oboch brankárov nastalo zlepšenie. Brankár A.O. vykonával pred prípravou technicky správne pohyby za 1 a 2 body 41% a po príprave 72%. Technicky nesprávne pohyby za 3 a 4 body vykonával pred prípravou 59% a po príprave 28%. Brankár M.P. vykonával pred prípravou technicky správnych pohybov za 1 a 2 body 52% a po príprave 70%. Technicky nesprávnych pohybov za 3 a 4 body vykonával pred prípravou 48% a po príprave 30%.



## 5. Záver

Zistili sme, že brankár A.O. v štyroch sledovaných zápasoch pred prípravou vykonával 59% technicky nesprávnych pohybov a brankár M. P. 48%. Po príprave mal brankár A.O. v štyroch sledovaných zápasoch 28% technicky nesprávnych pohybov a brankár M. P. 30%. Na základe týchto výsledkov môžeme konštatovať, že u oboch brankárov došlo k zlepšeniu. Chyby, ktoré brankári vykonávali pri chytaní nízkych, polovysokých a vysokých lôpt boli nevytočené špičky smerom von, nepritiahnutá ruka k nohe, chytanie vysokých lôpt bez odrazu, v pokrčených kolenách, základný postoj na celých chodidlách, nespevnené horné končatiny. Niektoré nedostatky sa nám počas prípravy podarilo odstrániť, ale niektoré chyby brankárom ostali. Bolo to spôsobené aj tým, že príprava netrvala dostatočne dlho na odstránenie všetkých chýb a vekom brankárov. Väčšie zlepšenie sme zaznamenali u brankára A.O., u ktorého bolo zlepšenie o 31% a u brankára M.P o 18%.

### Zoznam bibliografických odkazov

- FEKETE, B.** 2007. *A kézilabdázás technikája*. Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2007. 218s.
- FRITZ, H., SCHMIDT, W.** 2008. *Halten und siegen*. Holterdorf: Philippka- Sportverlag, 2008. s. 191. ISBN 978-3-89417-177-3.
- HIANIK, J.** 2010. *Vzťah ukazovateľov herného výkonu družstva k výsledku zápasu v hádzanej*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu, 2010. ISBN 978-80-8113-019-9, s. 128.
- PACKA, J.** 1998. Príprava a hra brankára v hádzanej. In *Metodické listy*. Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 1998. ISBN 80-88901-15-4, s. 6-15.
- ZAPLETALOVÁ, L.** et al. 2004. *Teória didaktika športových hier*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2004. ISBN 80-89197-00-0, s. 108.
- ZAŤKOVÁ, V.** 2006. Hodnotenie výkonu mladých hádzanárov v zápase. In *Športové hry*: 2006, roč. 9, č 1, s. 8 - 11.





## 5.2 ODPORÚČANIE PRE VEDNÝ ODBOR

Do ďalších výskumov s podobnou tematikou je potrebné vyzdvihnúť odporúčanie väčšej experimentálnej skupiny. Zaujímavejšie úspechy v podobe konkrétnejších výsledkov by mohol poskytnúť i intraindividuálny výskum. Ďalej je dôležité hľadať nové, možno citlivejšie diagnostické metódy. V neposlednom rade by nemala ostať bokom ani snaha o prepojenie odboru športovej edukológie s rehabilitačnými odborníkmi.

## LITERATÚRA

1. HÁJKOVÁ, M., VYŠŇA, P. 2006. Centrum léčby pohybového aparátu. SANQUIS č.47, str. 29
2. MAYER, D.G. et al. 2008. Neuromuscular training techniques to target deficits before return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction, Journal of strength and conditioning research, 22(3):987-1014
3. MAYER, M. 2003. Poškození měkkých struktur kolenního kloubu, jako důsledek poruch motorického řízení. Principy rehabilitace. Rehabilitácia, Vol. XL. (XXXVI), No.1, str.8-16
4. MUCHA, C. 2000. Rehabilitácia pri lézii predného skrúženého väzu kolena. Rehabilitácia, Vol. 33, No. 1,
5. RISBERG, M.A. et al. 2007. Neuromuscular training versus strength training during first 6 months after anterior cruciate ligament reconstruction. A randomized clinical trial. Am. Phys. Ther., 87:001-014

# VÝSLEDKY Z CELOSLOVENSKEHO KOLA

## Teoretické sekcie



### ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA

#### 1. miesto

Bc. Jozef Moroščák

Vplyv pohybovej aktivity na posturálnu stabilitu senioriek.

#### 2. miesto

Lenka Šimončíčová

Kompenzačné cvičenia ako prostriedok odstraňovania svalovej nerovnováhy u školskej populácie.

#### 3. miesto

Bc. Pavel Šmela

Tvorba tematického celku Fitnes jako výběrového učiva pro žáky střední školy.

### ŠPORTOVÁ HUMANISTIKA

#### 1. miesto

Bc. Lucia Slobodová

Vedomosti o výžive a pohybovej aktivite žien z hľadiska BMI, vzdelania a veku.

#### 2. miesto

Bc. Andrej Úradníček

Niekoľko pohľadov na sponzorstvo v športe.

#### 3. miesto

Magdaléna Kováčová

Psychologický profil športovcov v Centre olympijskej prípravy na ŠG v Nitre.



## ŠPORTOVÁ KINANTROPOLOGIA

### 1. miesto

Rado Srnec, Peter Gbelec

Prognóza a verifikácia svetových výkonov v mužských a ženských atletických disciplínach do OH v Londýne.

### 2. miesto

Bc. Jana Griačová

Reliabilita testov koordinačných schopností.

### 3. miesto

Lukáš Lupták

Vzťah medzi kvalitou a druhom útočného úderu vo vrcholovom volejbale junioriek.

## Doktorandi

## ŠPORTOVÁ KINANTROPOLOGIA

### 1. miesto

Mgr. Marek Kokinda

Problematika zostavenia faktorového modelu diagnostiky hokejovej výkonnosti.

### 2. miesto

Martina Chrastková, Radka Bačáková, Bronislav Kračmar, Vladimír Hojka

Kineziologický obsah vybraných forem behu na lyžiach a volné bipedální chůze.

### 3. miesto

Mgr. Pavol Čech

Komparácia posturálnej stability u vrcholových a výkonnostných strelcov.



## Doktorandi

### ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA A HUMANISTIKA

#### 1. miesto

Mgr. Tomáš Mihálik

Adaptation effects of explosive weight training with Vs. counter- movements.

#### 2. miesto

Mgr. Matej Vlašič

The effect of balance training on parameters of postural stability and strength in athletes after anterior cruciate ligament injury.

#### 3. miesto

Mgr. Peter Kačúr

Analýza verbálneho prejavu trénera hádzanej.