

Zostavili:

doc. Mgr. Imrich Nagy, PhD.

PhDr. Miroslava Melicherčíková, PhD.

Recenzovali:

Všetky príspevky prešli nezávislým recenzným konaním.

Vydalo:

Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici v roku 2024.

Adresa redakcie:

Filozofická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Tajovského ulica 40, 974 01 Banská Bystrica

www.motus.umb.sk

<http://www.motus.umb.sk/en>



Návrh obálky:

© Igor Duda

Zuzana Bariaková

Martina Kubealaková

Grafická a technická redakcia:

Mgr. Martina Kubealaková, PhD.

Mgr. Janka Kováčová

Jazyková korektúra:

Mgr. Patrícia Molnárová, PhD.

ISBN 978-80-557-2198-9

EAN 9788055721989

<https://doi.org/10.24040/2024.9788055721989>



Táto publikácia je šírená pod licenciou Creative Commons Attribution NoDerivatives 4.0 International Licence CC BY-ND (uviedenie autora – bez odvodeného obsahu).



otus in verbo

collectanea disputationum doctorandorum quodlibetalium

OBSAH

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ PRE VPLYV SILOVO-VYTRVALOSTNÉHO TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU NA BEŽECKÝ VÝKON TRIATLONISTOV Kristián Bako	8
VPLYV PLYOMETRICKÉHO TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU NA VÝBUŠNOSŤ DOLNÝCH KONČATÍN BASKETBALISTIEK Martina Barthová	17
JAZYKOVÝ OBRAZ SVETA V HÁDANKE: K OTÁZKE O TEORETICKEJ BÁZE Mariya Jadroňová	25
APLIKÁCIA KOMPENZAČNÝCH CVIČENÍ ZALOŽENÝCH NA VÝVOJOVEJ KINEZIOLÓGI DO ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU DETÍ Dávid Líška	36
JE MOŽNÉ DOPRACOVAŤ SA METÓDAMI HISTORIKA K PATROCÍNIU KARNEROVEJ KAPLNKY PRI RÍMSKOKATOLÍCKOM KOSTOLE V KRUPINE? (PRIAMA METÓDA A NEPRIAME METÓDY PRI VÝSKUME PATROCÍNIA KARNEROVEJ KAPLNKY V KRUPINE) Miroslav Lukáč	47
TEORETICKÉ POZNATKY O POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH S VYUŽITÍM GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ NA VÝVIN DIEŤAŤA V PREDPRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ Kristína Gregor Reháková	60
PARKOUR V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE U ŽIAKOV A ŽIAČOK 3. A 4. ROČNÍKA ZÁKLADNEJ ŠKOLY Iveta Žilovcová	71

CONTENT

THEORETICAL PRINCIPLES FOR THE EFFECT OF A STRENGTH-CONDITIONING TRAINING PROGRAM ON THE RUNNING PERFORMANCE OF TRIATHLETES Kristián Bako	8
THE INFLUENCE OF THE PLYOMETRIC TRAINING ON THE LOWER LIMB EXPLOSIVE POWER OF BASKETBALL PLAYERS Martina Barthová	17
THE LINGUISTIC WORLDVIEW IN A RIDDLE: THE ISSUE OF THEORETICAL FRAMEWORK Mariya Jadroňová	26
APPLICATION OF CORE EXERCISE BASED ON DEVELOPMENTAL KINESIOLOGY IN CHILDREN'S SPORTS TRAINING Dávid Líška	36
IS IT POSSIBLE TO FIND THE CHURCH DEDICATION OF THE OSSUARY CHAPEL AT THE ROMAN CATHOLIC CHURCH IN KRUPINA USING THE METHODS OF A HISTORIAN? (DIRECT METHOD AND INDIRECT METHODS IN THE RESEARCH OF CHURCH DEDICATION OF THE OSSUARY CHAPEL IN KRUPINA) Miroslav Lukáč	47
THEORETICAL KNOWLEDGE OF MOVEMENT ACTIVITIES USING GYMNASTIC EXERCISES FOR CHILD DEVELOPMENT IN PRE-PRIMARY EDUCATION Kristína Gregor Reháková	60
PARKOUR IN PHYSICAL EDUCATION FOR THIRD AND FOURTH YEAR PRIMARY SCHOOL PUPILS Iveta Žilovcová	71

Vážené čitateľky a vážení čitatelia,

doktorandský quodlibet ako platforma pre prezentovanie výskumných tém doktorandov Filozofickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici ponúkol pri svojom predstavení v roku 2021 rámec pre odbornú diskusiu, metodologickú inšpiráciu a debatu o kvalite doktorandského štúdia medzi doktorandmi, ich školiteľmi a pedagógmi, ako aj popularizáciu tohto stupňa štúdia medzi študentmi magisterských študijných programov – nádejnými budúcimi doktorandmi. Životaschopnosť a užitočnosť takejto základne pre otvorenú vedeckú dišputu a interdisciplinárnu výmenu skúseností dokumentuje skutočnosť, že v podobe doktorandského kolokvia ako povinnej súčasťi vedeckej časti doktorandského štúdia si ho prevzali v rámci zosúladovania so štandardmi pre študijný program Slovenskej akreditačnej agentúry pre vysoké školstvo všetky akreditované študijné programy 3. stupňa štúdia na FF UMB.

Ďalšie dva ročníky doktorandského quodlibetu sa preto uskutočnili už aj v takto inštitucionalizovanom formáte 19. októbra 2022 a 29. novembra 2023 v priestoroch Vzdelávacieho centra Mateja Bela v Univerzitnej knižnici UMB. Prezenčne, resp. pripojení on-line sa ho zúčastnili 19 doktorandi dennej aj externej formy štúdia zo študijných programov slovenské dejiny, slovenský jazyk a literatúra, systematická filozofia, translatológia, vedy o športe a všeobecná jazykoveda.

Som veľmi rád, že v tomto – druhom – zväzku recenzovaného vedeckého zborníka *Motus in verbo: collectanea disputationum doctorandorum quodlibetalium* môžem uviesť príspevky siedmich autorov, ktorí sa rozhodli spracovať svoje vystúpenia z doktorandského quodlibetu do podoby vedeckých štúdií a ponúknuť ich na publikovanie. Tematicky sa tieto odborné texty radia do oblasti vied o športe (5 prác), historických vied a filológie (po jednej práci). Autori v nich dokumentujú výsledky čiastkových výskumov realizovaných v rámci svojich dizertácií, ktoré v nejednom prípade už kompletizovali a overili aj v rámci úspešných obhajob dizertačných prác.

Nech teda nájdu svojich čitateľov, nech povedú k hľadaniu odpovedí na nové otázky a nech inšpirujú ďalších. Lebo to je zmyslom vedeckého poznania.

Imrich Nagy

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ PRE VPLYV SILOVO-VYTRVALOSTNÉHO TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU NA BEŽECKÝ VÝKON TRIATLONISTOV

THEORETICAL PRINCIPLES FOR THE EFFECT OF A STRENGTH-CONDITIONING TRAINING PROGRAM ON THE RUNNING PERFORMANCE OF TRIATHLETES

Kristián Bako

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
kristian.bako@umb.sk

Kľúčové slová

kruhový tréning, sila, triatlon, výkon v behu, vytrvalosť

Key words

circuit training, strength, triathlon, running performance, endurance

Abstract: In the strength skill development area, there are many modern methods and innovative procedures, the goal of which is the athlete's best possible performance. It is beneficial to include the strength-endurance training programme in the form of the circuit training during the preparation of the triathletes with the aim of improving endurance in the cycling part and developing strength in the running step which can ultimately achieve improvement in performance itself. The aim of the article is to provide theoretical starting points for a strength-endurance training programme in the form of circuit training for triathlon from the running performance point of view.

Úvod

Triatlon je pomerne mladý šport, v ktorom existuje viacero metód rozvoja vytrvalostných schopností. Úlohou každého triatlonového trénera je vybrať tú správnu, aby jeho triatlonisti podali čo najlepší výkon, vyhli sa zraneniu a využívali čas efektívne. V triatlone je bežecká časť dôležitá, pretože vo väčšine prípadov rozhodne, ako sa triatlonista umiestni na súťaži. Počas prípravného obdobia je typické pre triatlonistov nabehať čo najväčšie množstvo kilometrov. Triatlonisti čerpajú zo svojho „objemu“ v hlavnej sezóne, ale nemôžeme zabúdať, že len rozvoj vytrvalostných schopností nestačí. Hlavnou úlohou v prípravnom období je rozvíjať všestrannosť a pozornosť venovať aj iným pohybovým schopnostiam, akými je napríklad sila, ktorá nám vytvára spolu s rýchlosťou a koordináciou základ pre triatlon. Ak by triatlonisti nemali dostatočnú silu v plaveckej časti v dolných a horných končatinách pri odtláčaní vody, alebo nevyužívali celý cyklický pohyb pri tlačení nôh do pedálov a následne ich nevyťahovali smerom nahor pomocou tretry, ktorá je upevnená o pedál, a pri bežeckej časti nemali dostatočnú silu pri odraze chodidlom od zeme a mobilitu, aby mohli vykonávať plnú flexiu a extenziu v bedrovom kĺbe, tak triatlonisti nebudú mať primeranú ekonomiku pohybu.¹ Budovanie sily v rámci všestranného rozvoja má veľký význam aj vo vytrvalostnom športe, akým je práve triatlon.² Cieľom tohto článku je priblížiť teoretické východiská pre silovo-vytrvalostný tréningový program v triatlone.

¹ FORMÁNEK, Jaroslav – HORČÍK, Josef a kol. 2003. *Triatlon. Historie / Trénink / Výsledky*. Praha : Olympia, 2003. 248 s. ISBN 80-7033-567-X.

² BRÚNN, David et al. 2018. The importance of strength training in triathlon. In: *Slovak Journal of Sport Science*, vol. 3, 2018, no. 1. Dostupné na: <https://ojs.umb.sk/index.php/sjss/article/view/124> [2022-12-12].

Skúmaná problematika

Triatlon je synonymom vytrvalostného viacboja, počas ktorého športovci absolvujú tri športové disciplíny, ktoré nadväzujú na seba a ich poradie je nemenné. Tento multišport začína plaveckou disciplínou, po ktorej nasleduje cyklistika, a je zakončený záverečným behom.³

V triatlone sa čas zaznamenáva štartom prvej disciplíny po dobehnutí do cieľa. Aby sa zabezpečil plynulý prestup z jednej disciplíny do druhej, tak sú v triatlone zaradené prechody, ktoré sú započítané do výsledného času súťaže.⁴ Priestor, v ktorom sa vykonávajú prechody, sa nazýva depo. Skúsení triatlonisti vedia, že pri kratších vzdialenostiach, ako je superšprint, šprint triatlon a krátky triatlon, rozhoduje aj čas, ktorý sa zdržia v depe. Pri strednom a dlhom triatlone, v ktorých celkový čas súťaže trvá aj niekoľko hodín, čas strávený v depe nie je až taký podstatný. V rámci času v depe majú triatlonisti príležitosť sa prezliecť, skonzumovať energetické gély a tyčinky alebo aplikovať opaľovací krém, keďže cyklistická časť pri dlhom triatlone predstavuje až 180 km.⁵ Pre lepšiu interpretáciu si priblížime vzdialenosti jednotlivých triatlonov.⁶

Tabuľka 1 Triatlonové vzdialenosti. Zdroj: Klion, Jacobson (2015), doplnené podľa Jurášek a kol. (2020)

	Plávanie	Cyklistika	Beh
Štafeta	150 – 250 m	5 – 6 km	1 – 1,5 km
Super šprint	250 – 500 m	6,5 – 13 km	1,7 – 3,5 km
Šprint triatlon	750 m	20 km	5 km
Krátky „olympijský“ triatlon	1,5 km	40 km	10 km
Stredný „polovičný“ triatlon	1,9 km	90 km	21,1 km
Dlhý triatlon	3,8 km	180 km	42,2 km

Organizátori si môžu mierne pozmeniť vzdialenosti v jednotlivých disciplínach, a to s maximálnym vychýlením 5 %. Dané pravidlo vychádza zo stanovísk Slovenskej triatlonovej únie.⁷ Pre šprint triatlon je doba zaťaženia v intervale od 50 do 70 min., zatiaľ čo v krátkom „olympijskom“ triatlone to môže predstavovať až dvojnásobný čas. V strednom „polovičnom“ triatlone je doba zaťaženia od 4 do 6 hodín a v dlhom triatlone sa môže

³ O'Toole, Mary L. – Douglas, Pamela S. – Hiller, W. Douglas B. 1989. Applied Physiology of a Triathlon. In: *Sports Medicine*, vol. 8, 1989, pp. 201 – 225. Dostupné na: <https://doi.org/10.2165/00007256-198908040-00002> [2022-11-10].

⁴ SHARMA, Avish P. – PÉRIARD, Julien D. 2020. Physiological Requirements of the Different Distances of Triathlon. In: Migliorini, S. (eds) *Triathlon Medicine*. Springer, Cham. Dostupné na: https://doi.org/10.1007/978-3-030-22357-1_2 [2022-10-25].

⁵ FORMÁNEK, Jaroslav – HORČÍK, Josef a kol. 2003. *Triatlon. Historie / Trénink / Výsledky*. Praha : Olympia, 2003. 248 s. ISBN 80-7033-567-X.

⁶ KLION, Mark – JACOBSON, Troy. 2015. *Triatlon anatomie. Váš ilustrovaný průvodce pro vyšší rychlost a lepší výkon*. Brno : CPRESS, 2015. 208 s. ISBN 978-80-264-0828-4.

⁷ JURÁŠEK, Jozef a kol. 2020. Pravidlá STÚ. In: Triathlon. 2020. Dostupné na: https://www.competitions.com/userfiles/files/2022_PRAVIDLA%CC%81%20STU%CC%81_ff_pretlac%CC%8C.pdf [2022-10-25].

pohybovať v dvojnásobnom čase, ako je uvedený pri polovičnom triatlone.⁸ Tieto údaje uvádzame v intervaloch z dôvodu odlišnej úrovne športovej výkonnosti triatlonistov.

Aby sme mohli začať riešiť a hodnotiť úroveň športovej výkonnosti v triatlone, je nutné si stanoviť hlavné aspekty, ktoré sú primárne zastúpené v triatlone, na základe čoho ich rozvíjame v nasledujúcich tréningových cykloch.⁹ Aspekty taktiež označované aj ako zložky športového výkonu, ktoré ovplyvňujú športový výkon, sa neobjavujú samostatne v príprave, ale ide o ich prelínanie, pretože ak zlyháva jedna zložka, tak športový výkon triatlonistu môže byť značne odlišný ako u toho, kto ich v tréningovom procese rozvíja.¹⁰

Športový výkon chápeme ako systematický postup športového tréningu, ktorý bol aplikovaný s cieľom dosiahnutia požadovaného výsledku.¹¹ Úlohou triatlonového trénera je nájsť ten správny model, aby jeho triatlonisti boli rýchlejší, silnejší a hlavne vytrvalejší, a nadobudnuté schopnosti preniesli z tréningového procesu priamo do súťaže.¹² Dosiahnuť tento cieľ je pomerné náročné, keďže výkon športovcov je podmienený mnohými faktormi. Tréningový proces sa neustále mení, je nutné ho vždy personalizovať podľa požiadaviek triatlonistu z hľadiska kritérií (výkonnosť a vek).¹³ Medzi hlavné faktory, ktoré sa podieľajú na športovom výkone, patria somatické, kondičné, motorické, psychické, taktické a technické faktory.¹⁴ Pre maximálny športový výkon triatlonistov je vhodné mať tieto faktory v harmónii počas celej doby športovej prípravy.¹⁵

Kondičný faktor je dôležitý faktor pre triatlonistov. Jeho cieľom je zabezpečiť všestranný rozvoj triatlonistov v prípravnom období. V tomto období sa primárne kladie dôraz na silové, rýchlostné a koordinačné schopnosti.¹⁶ O možnom zastúpení týchto schopností môžeme hovoriť vo všetkých troch disciplínach, pretože len rozvoj vytrvalostných schopností v príprave nestačí. Ak by jeden z týchto parametrov kondičnej prípravy v tréningovom procese absentoval, mohli by sme hovoriť o zníženej ekonomike pohybu, čo v konečnom dôsledku ovplyvňuje športový výkon.¹⁷ Pri zníženej ekonomike behu môže dochádzať aj k možným zraneniam a to konkrétnej v bežeckej časti triatlonu.¹⁸ Aby sa

⁸ FORMÁNEK, Jaroslav – HORČIC, Josef a kol. 2003. *Triatlon. Historie / Trénink / Výsledky*. Praha : Olympia, 2003. 248 s. ISBN 80-7033-567-X.

⁹ KAMPMILLER, Tomáš a kol. 2012. *Teória športu a didaktika športového tréningu*. Bratislava : ICM AGENCY, 2012. 356 s. ISBN 9788089257485.

¹⁰ FORMÁNEK, Jaroslav – HORČIC, Josef a kol. 2003. *Triatlon. Historie / Trénink / Výsledky*. Praha : Olympia, 2003. 248 s. ISBN 80-7033-567-X.

¹¹ DOVALIL, Josef. 2008. *Lexikon športovního tréningu*. Praha : Karolinum, 2008. 364 s. ISBN 978-80-246-1404-5.

¹² BOYLE, Michael. 2017. Discover how to avoid the mistakes that 95% of coaches make when conditioning their athletes and start developing programs that get results. In: *Complete Sports conditioning*. 2017. Dostupné na: <http://completeconditioning.com> [2022-11-10].

¹³ LIPÁROVÁ, Svetlana – BRODŽANI, Jaroslav. 2013. *Športová príprava v horskom triatlone a intraindividuálny adaptačný efekt na tréningové zaťaženie*. Nitra : PF UKF, 2013. 87 s. ISBN 978-80-558-0386-9.

¹⁴ DOVALIL, Josef a kol. 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2009. 336 s. ISBN 978-80-7376-326-8.

¹⁵ SUCHÝ, Jiří a kol. 2012. *Skripta pro trenéry triatlonu III. Třídy*. Praha : Karlova Univerzita v Prahe, Fakulta telesnej výchovy a športu, 2012. 105 s. ISBN 978-80-86317-94-6.

¹⁶ FORMÁNEK, Jaroslav – HORČIC, Josef a kol. 2003. *Triatlon. Historie / Trénink / Výsledky*. Praha : Olympia, 2003. 248 s. ISBN 80-7033-567-X.

¹⁷ FORMÁNEK, Jaroslav – HORČIC, Josef a kol. 2003. *Triatlon. Historie / Trénink / Výsledky*. Praha : Olympia, 2003. 248 s. ISBN 80-7033-567-X; BECKINSALE, James. 2016. *The Triathlon training book*. London : Dorling Kindersley Limited, 2016. 168 s. ISBN 978-0-2412-2977-4.

¹⁸ SPIKER, Andrea – DIXIT, Samer – COSGAREA, Andrew J. 2012. Triathlon: Running Injuries. In: *Sport medicine and arthroscopy review*, vol. 20, 2012, no. 4, pp. 206 – 13. doi:10.1097/JSA.0b013e31825ca79f.

predchádzalo možnému zraneniu, je v príprave triatlonistov potrebné venovať vyššiu pozornosť kondičným faktorom, a to konkrétne silovej časti.¹⁹

Prínos rozvoja silových schopností v triatlone

Aplikácia silového tréningu poukazuje na možné benefity pre vytrvalostné športy z hľadiska rozvoja vnútro-svalovej koordinácie a taktiež silový tréning nemá negatívny dopad na maximálnu spotrebu kyslíka (VO_{2max}) a na krvné laktátové hodnoty.

Vplyv silového tréningu na vytrvalostný beh
Reference: by Blagrove, Howatson & Hayes, Sports Med 2018 Designed by @YLMsportScience

Pridanie silového tréningu do celkového tréningu bežca môže priniesť zlepšenie v bežeckej ekonomike, časovom výkone a anaeróbných parametroch, ako je maximálna rýchlosť šprintu.

Podložený mechanizmus predovšetkým súvisí s alternáciou vnútro-svalovej koordinácie a zvyšuje tvrdosť šliach.

Silový tréning nemá nepriaznivý vplyv na VO_{2max} ani na krvné laktátové ukazovatele.

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

- 1 Pridaním 2 – 3 silových tréningov pod dohľadom za týždeň pomáha dostatočne stimulovať zvýšené parametre v rámci 6 – 14 týždňového obdobia.
- 2 Výhody sú pravdepodobnejšie pre dlhšie trvajúce zásahy.
- 3 Ťažký odporový tréning, explozívny odporový tréning a plyometrický tréning môžu byť využité na dosiahnutie podobných výsledkov za predpokladu, že bežci nie sú trénovaní silovo.
- 4 Ťažký odporový tréning je každopádne najviac uprednostňovaný najmä pre maximalizáciu dlhodobej úpravy.
- 5 Odporový tréningový program s cieľom zväčšenia svalovej hmoty najmä v oblastiach dolných končatín môže zlepšiť biomechanické a fyziologické faktory, ktoré pozitívne ovplyvňujú bežeckú ekonomiku.

Obrázok 1 Vplyv silového tréningu na vytrvalostný beh. Zdroj: upravené podľa Blagrove, Howatson, Hayes (2018)

Zastúpenie silovej časti v príprave triatlonistov stále absentuje alebo sa mu nevenuje taká pozornosť.²⁰ Bežecká časť v triatlone je jedna z dôležitých častí, ktorá môže rozhodnúť o možnom umiestnení v súťaži. Medzi najčastejšie sa vyskytujúce zranenia pri behu patrí poranenie v oblasti bedrového kĺbu, kolenného kĺbu, členkového kĺbu, z čoho môžu taktiež

¹⁹ BRÚNN, David et al. 2018. The importance of strength training in triathlon. In: *Slovak Journal of Sport Science*, vol. 3, 2018, no. 1. Dostupné na: <https://ojs.umb.sk/index.php/sjss/article/view/124> [2022-12-12].

²⁰ BRÚNN, David et al. 2018. The importance of strength training in triathlon. In: *Slovak Journal of Sport Science*, vol. 3, 2018, no. 1. Dostupné na: <https://ojs.umb.sk/index.php/sjss/article/view/124> [2022-12-12].

vznikať poranenia v oblasti driekovej časti chrbtice.²¹ Efektivita behu môže byť priamo ovplyvnená aj cyklistickou časťou triatlonu (zhromažďovanie laktátu v štvorhlavom svale stehna), pretože dochádza k zníženiu bežeckej techniky (kratší bežecský krok) a zvyšuje sa pocit vyčerpania.²²

Zaradenie silového tréningu môže v konečnom dôsledku pozitívne ovplyvniť celú prípravu triatlonistu z hľadiska zlepšenia ekonomiky behu, zníženiu rizika a množstva zranení, a prispieť k navýšeniu športového výkonu triatlonistov.²³



Obrázok 2 Silový tréning pre triatlonistov. Zdroj: upravené podľa Luckin-Baldwin a kol. (2021)

²¹ SPIKER, Andrea – DIXIT, Samer – COSGAREA, Andrew J. 2012. Triathlon: Running Injuries. In: *Sport medicine and arthroscopy review*, vol. 20, 2012, no. 4, pp. 206 – 13. doi:10.1097/JSA.0b013e31825ca79f.

²² HAUSSWIRTH, Christophe – BIGARD, André-Xavier – GUEZENNEC, Charles Yannick. 1997. Relationships between Running Mechanics and Energy Cost of Running at the End of a Triathlon and a Marathon. In: *International journal of sports medicine*, vol. 18, 1997, no. 5, pp. 330 – 335. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9298772/> [2022-11-19].

²³ BRÚNN, David et al. 2018. The importance of strength training in triathlon. In: *Slovak Journal of Sport Science*, vol. 3, 2018, no. 1. Dostupné na: <https://ojs.umb.sk/index.php/sjss/article/view/124> [2022-12-12]; COLLINS, Kathryn et al. 1989. Overuse injuries in triathletes. A study of the 1986 Seafair Triathlon. In: *The American Journal of Sports Medicine*, vol. 17, 1989, no. 5, pp. 675—680; BECKINSALE, James. 2016. *The Triathlon training book*. London : Dorling Kindersley Limited, 2016. 168 s. ISBN 978-0-2412-2977-4.

Silovo-vytrvalostný tréningový program v triatlone

Ak chceme hovoriť o silovo-vytrvalostnej dominancii v tréningovom procese, nemala by pohybová aktivita prebiehať dlhšie ako 60 až 70 sekúnd. Z pohľadu intervalu zaťaženia ju môžeme rozdeliť na silovo-vytrvalostnú alaktátovú (svalová práca je do 5 sekúnd) a silovo-vytrvalostnú laktátovú (doba svalovej činnosti je od 5 do 60 – 70 sekúnd). Vytrvalostno-silová schopnosť vyjadruje produkciu sily dlhšiu ako 60 sekúnd a jej hraničná doba je 120 sekúnd.²⁴ Svalová vytrvalosť je charakteristická pre metódu kruhového tréningu. Kruhový tréning môžeme zaradiť medzi vytrvalostnú silu.²⁵ Metóda kruhového tréningu predstavuje súbor cvičení, keď po ukončení jedného cvičenia prechádzame na druhé cvičenie.²⁶

Kruhový tréning je často používaný prístup tréningového programu na zlepšenie súťažného výkonu v konkrétnom športe. Napriek mnohým neoficiálnym správam, ktoré hovoria o výhodách kruhového tréningu, je len veľmi málo vedeckých štúdií, ktoré skúmali tento konkrétny typ tréningu. Ukazuje sa, že existuje určitý prenos tréningových účinkov na maximálnu spotrebu kyslíka. Zásady kruhového tréningu majú zvyčajne väčší význam, najmä pre vysoko tréňovaných športovcov. Kruhový tréning môže zlepšiť vytrvalosť, telesnú kompozíciu a silu.²⁷

V predsúťažnej fáze triatlonu by sme mali zaradiť špecifický kruhový tréning, vytvorený na základe špecifických svalových partií, ktoré sa vyskytujú v prechodných fázach medzi plávaním a cyklistikou, a medzi cyklistikou a behom.²⁸

Jedna z prvých disciplín v triatlone je plávanie. Vplyvom kruhového tréningu na túto disciplínu sa zaoberala štúdia, ktorá zisťovala vzťah medzi kruhovým tréningom a zlepšením vytrvalosti, rýchlosti a sily. Výsledky poukázali na výrazne zlepšenie vytrvalosti, ale aj sily u jednotlivých probandov v experimentálnej skupine a taktiež sa nenašiel dôkaz, ktorý by poukázal na to, že kruhový tréning tvorený cvičeniami s vlastnou hmotnosťou by znížil plavecký výkon.²⁹

Uplatnenie kruhového tréningu vo vytrvalostnom športe našlo svoje opodstatnenie aj v príprave dvoch chodkýň na dlhé trate. Subjekty vykonávali súbežne silový kruhový tréning spolu s vytrvalostným programom. Cieľom testovania bolo určenie VO₂max, ekonomika behu a úroveň laktátového prahu. Výstupný test nepreukázal zmeny vo VO₂max a ekonomike behu, pričom boli pozorované zmeny v laktátovom prahu a vo výkone na vzdialenosť 5 km, čo koreluje so vzdialenosťou, ktorú majú prekonať triatlonisti v juniorskej kategórii.³⁰

²⁴ FEČ, Rastislav – FEČ, Karol. 2013. *Teória a didaktika športového tréningu*. Košice : UPJŠ v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu, 2013. 261 s. ISBN 978-80-8152-087-7.

²⁵ ZATSIORSKY, Vladimír M. – KRAEMER, William. J. 2006. *Silový tréning. Praxe a veda*. Praha : Mladé fronty, 2006. 351 s. ISBN 978-80-204-3261-2.

²⁶ VANDERKA, Marián. 2013. *Silový tréning pre výkon*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2013. 270 s. ISBN 978-80-89075-40-9.

²⁷ TANAKA, Hirofumi. 1994. Effects of Cross-Training. In: *Sports Medicine*, vol. 18, 1994, pp. 330 – 339. Dostupné na: <https://doi.org/10.2165/00007256-199418050-00005> [2022-10-11].

²⁸ MILLER, Christian – REUZÉ, Laursen. 1999. A specific weight training program for triathlon. In: *Les Cahiers de l'INSEP*, n°24, 1999. 2e Congrès international de triathlon de l'INSEP – 2nd INSEP international triathlon Congress, pp. 152-153. Dostupné na: https://www.persee.fr/doc/insep_1241-0691_1999_num_24_1_2111 [2022-04-21].

²⁹ NUNNEY, Derek N. 1960. Relation of Circuit Training to Swimming. In: *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, vol. 31, 1960, no. 2, pp. 188–198. Dostupné na: <https://doi.org/10.1080/10671188.1960.10613095> [2022-11-22].

³⁰ LA TORRE, Antonio et al. 2008. Combined endurance and resistance circuit training in highly trained/top-level female race walkers: a case report. In: *Sport Sciences for Health*, vol. 4, 2008, pp. 51 – 58. Dostupné na: <https://doi.org/10.1007/s11332-008-0067-1> [2022-11-29].

Záver

V rozvoji silových schopností existuje veľké množstvo novodobých metód a inovatívnych postupov, ktorých cieľom je dosiahnuť čo najlepší výkon u športovca.³¹ Ak chceme dlhodobo zvyšovať športovú výkonnosť a prispôsobovať sa danej záťaži, je potrebná variabilita v tréningovom procese. Absencia tréningovej variability môže spôsobiť v dlhodobej športovej príprave stagnáciu trénovanosti športovca. Z daných dôvodov je potrebný stály zásah trénera, ktorý zvolí vhodné metódy a bude brať do úvahy aj výkonnostné rozdiely (začiatočník a pokročilý) trénovaných jedincov.³²

Zaradenie silovo-vytrvalostného tréningového programu formou kruhového tréningu v príprave triatlonistov s cieľom zlepšiť vytrvalosť v cyklickej časti a rozvoja sily v bežeckom kroku môže v konečnom dôsledku zlepšiť samotný výkon. Kruhový tréning sa odporúča zaviesť do silovej prípravy triatlonistov a to najmä u triatlonistov zameraných na olympijské vzdialenosti.³³

Cieľom článku bolo poskytnúť teoretické východiská pre silovo-vytrvalostný tréningový program formou kruhového tréningu pre triatlon z pohľadu výkonu v behu. Poukázali sme na možné benefity pre vytrvalostný šport, akým je triatlon. Taktiež zo štúdií, ktoré aplikovali kruhový tréning, budeme očakávať po aplikovaní silovo-vytrvalostného tréningového programu možné zlepšenie výkonnosti u triatlonistov z hľadiska zlepšenia anaeróbného prahu, aeróbného prahu, maximálnej spotreby kyslíka, čo sa môže odzrkadliť na konečnom výkone v triatlone.

Literatúra

- BECKINSALE, James. 2016. *The Triathlon training book*. London : Dorling Kindersley Limited, 2016. 168 s. ISBN 978-0-2412-2977-4.
- BLAGROVE, Richard C. – HOWATSON, Glyn – HAYES, Philip R. 2018. Effects of Strength Training on the Physiological Determinants of Middle- and Long-Distance Running Performance: A Systematic Review. In: *Sports Medicine*, vol. 48, 2018, no. 5, pp. 1117–49. doi: 10.1007/s40279-017-0835-7.
- BOYLE, Michael. 2017. Discover how to avoid the mistakes that 95% of coaches make when conditioning their athletes and start developing programs that get results. In: *Complete Sports conditioning*. 2017. Dostupné na: <http://completeconditioning.com> [2022-11-10].
- BRŮNN, David et al. 2018. The importance of strength training in triathlon. In: *Slovak Journal of Sport Science*, vol. 3, 2018, no. 1. Dostupné na: <https://ojs.umb.sk/index.php/sjss/article/view/124> [2022-12-12].
- COLLINS, Kathryn et al. 1989. Overuse injuries in triathletes. A study of the 1986 Seafair Triathlon. In: *The American Journal of Sports Medicine*, vol. 17, 1989, no. 5, pp. 675–680.

³¹ KAMPMILLER, Tomáš a kol. 2012. *Teória športu a didaktika športového tréningu*. Bratislava : ICM AGENCY, 2012. 356 s. ISBN 9788089257485.

³² VANDERKA, Marián. 2013. *Silový tréning pre výkon*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2013. 270 s. ISBN 978-80-89075-40-9.

³³ HAGERMAN, Patrick. 2015. *Strength training for triathletes*. USA : VeloPress, 2015. 232 s. ISBN 978-1-937716-64-6.

- DOVALIL, Josef. 2008. *Lexikon sportovního tréningu*. Praha : Karolinum, 2008. 364 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
- DOVALIL, Josef a kol. 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2009. 336 s. ISBN 978-80-7376-326-8.
- FEČ, Rastislav – FEČ, Karol. 2013. *Teória a didaktika športového tréningu*. Košice : UPJŠ v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu, 2013. 261 s. ISBN 978-80-8152-087-7.
- FORMÁNEK, Jaroslav – HORČÍK, Josef a kol. 2003. *Triatlon. Historie / Trénink / Výsledky*. Praha : Olympia, 2003. 248 s. ISBN 80-7033-567-X.
- HAGERMAN, Patrick. 2015. *Strength training for triathletes*. USA : VeloPress, 2015. 232 s. ISBN 978-1-937716-64-6.
- HAUSSWIRTH, Christophe – BIGARD, André-Xavier – GUEZENNEC, Charles Yannick. 1997. Relationships between Running Mechanics and Energy Cost of Running at the End of a Triathlon and a Marathon. In: *International journal of sports medicine*, vol. 18, 1997, no. 5, pp. 330 – 335. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9298772/> [2022-11-19].
- JURÁŠEK, Jozef a kol. 2020. Pravidlá STÚ. In: *Triathlon*. 2020. Dostupné na: https://www.triathlon.sk/userfiles/files/2022_PRAVIDLA%CC%81%20STU%CC%81_ff_pr etlac%CC%8C.pdf [2022-10-25].
- KAMPMILLER, Tomáš a kol. 2012. *Teória športu a didaktika športového tréningu*. Bratislava : ICM AGENCY, 2012. 356 s. ISBN 9788089257485.
- KLION, Mark – JACOBSON, Troy. 2015. *Triatlon anatomie. Váš ilustrovaný průvodce pro vyšší rychlost a lepší výkon*. Brno : CPress, 2015. 208 s. ISBN 978-80-264-0828-4.
- LIPÁROVÁ, Svetlana – BROŽÁNI, Jaroslav. 2013. *Športová príprava v horskom triatlone a intraindividuálny adaptačný efekt na tréningové zaťaženie*. Nitra : PF UKF, 2013. 87 s. ISBN 978-80-558-0386-9.
- LUCKIN-BALDWIN, Kate M. et al. 2021. Strength Training Improves Exercise Economy in Triathletes During a Simulated Triathlon. In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, vol. 16, 2021, no. 5, pp. 663 – 73. doi: 10.1123/ijsp.2020-0170.
- MILLER, Christian – REUZÉ, Laursen. 1999. A specific weight training program for triathlon. In: *Les Cahiers de l'INSEP*, n°24, 1999. 2e Congrès international de triathlon de l'INSEP – 2nd INSEP international triathlon Congress, pp. 152-153. Dostupné na: https://www.persee.fr/doc/insep_1241-0691_1999_num_24_1_2111 [2022-04-21].
- NUNNEY, Derek N. 1960. Relation of Circuit Training to Swimming. In: *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, vol. 31, 1960, no. 2, pp. 188–198. Dostupné na: <https://doi.org/10.1080/10671188.1960.10613095> [2022-11-22].
- O'Toole, Mary L. – Douglas, Pamela S. – Hiller, W. Douglas B. 1989. Applied Physiology of a Triathlon. In: *Sports Medicine*, vol. 8, 1989, pp. 201 – 225. Dostupné na: <https://doi.org/10.2165/00007256-198908040-00002> [2022-11-10].

- SHARMA, Avish P. – PÉRIARD, Julien D. 2020. Physiological Requirements of the Different Distances of Triathlon. In: Migliorini, S. (eds) *Triathlon Medicine*. Springer, Cham. Dostupné na: https://doi.org/10.1007/978-3-030-22357-1_2 [2022-10-25].
- SPIKER, Andrea – DIXIT, Samer – COSGAREA, Andrew J. 2012. Triathlon: Running Injuries. In: *Sport medicine and arthroscopy review*, vol. 20, 2012, no. 4, pp. 206 – 13. doi:10.1097/JSA.0b013e31825ca79f.
- SUCHÝ, Jiří a kol. 2012. *Skripta pro trenéry triatlonu III. Třídy*. Praha : Karlova Univerzita v Prahe, Fakulta telesnej výchovy a športu, 2012. 105 s. ISBN 978-80-86317-94-6.
- TANAKA, Hirofumi. 1994. Effects of Cross-Training. In: *Sports Medicine*, vol. 18, 1994, pp. 330 – 339. Dostupné na: <https://doi.org/10.2165/00007256-199418050-00005> [2022-10-11].
- LA TORRE, Antonio et al. 2008. Combined endurance and resistance circuit training in highly trained/top-level female race walkers: a case report. In: *Sport Sciences for Health*, vol. 4, 2008, pp. 51 – 58. Dostupné na: <https://doi.org/10.1007/s11332-008-0067-1> [2022-11-29].
- VANDERKA, Marián. 2013. *Silový tréning pre výkon*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2013. 270 s. ISBN 978-80-89075-40-9.
- ZATSIORSKY, Vladimír M. – KRAEMER, William. J. 2006. *Silový tréning. Praxe a veda*. Praha : Mladé fronty, 2006. 351 s. ISBN 978-80-204-3261-2.

VPLYV PLYOMETRICKÉHO TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU NA VÝBUŠNOSŤ DOLNÝCH KONČATÍN BASKETBALISTIEK

THE INFLUENCE OF THE PLYOMETRIC TRAINING ON THE LOWER LIMB EXPLOSIVE POWER OF BASKETBALL PLAYERS

Martina Barthová

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
barthova.martina@gmail.com; mbarthova@student.umb.sk

Kľúčové slová

basketbal, plyometrický tréningový program, výbušnosť dolných končatín

Key words

basketball, plyometric training program, lower limb explosive power

Abstract: Plyometric training programs are currently used in all types of sports. Athletes increase their performance in specific movements, such as throws, jumps, starts, etc. Especially basketball requires fast dynamic movements and a high degree of lower limb explosive power. Two training methods are usually required to achieve explosive power: strength training and plyometric training. In basketball, plyometric training is considered a safe and effective method to improve explosive power and dynamism of the lower limbs. The aim of the paper is to provide a theoretical basis for plyometric training in basketball and its effect on the level of explosive power of the lower limbs.

Úvod

Basketbal je vysoko intenzívny kontaktný a tímový šport, kombinácia aeróbnej a anaeróbnej kapacity¹ vyžadujúca veľa skokov, šprintov, schopnosti zmeny smeru², dribling, otočky, clony, náročné technické a taktické zručnosti. Kĺby dolných končatín sú neustále vystavené fyzickému stresu z technických pohybov a intenzívnych fyzických interakcií počas hry.³ V basketbale je aeróbná kapacita pozitívne spojená s regeneráciou počas opakovaných vysoko intenzívnych tréningov a zápasov.⁴ Navyše, pohyby vysokej intenzity basketbalových hráčov úzko súvisia s rozvojom sily, rýchlosti a obratnosti.⁵

Počas basketbalového zápasu profesionálni hráči prekonajú približne 3500 – 5000 m, vykonajú približne 500 väčšinou krátkych činností trvajúcich okolo 2 sekúnd. Analýza časového pohybu ukázala, že tieto krátke aktivity sa vykonávajú s rôznou frekvenciou podľa

¹ DELETRAT, Anne – COHEN, Daniel. 2009. Strength, Power, Speed, and Agility of Women Basketball Players According to Playing Position. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 23, 2009, no. 7, p. 1974 – 1981. ISSN 1064-8011.

² TROJIAN, Thomas et al. 2017. Osteoarthritis Action Alliance Consensus Opinion – Best Practice Features of Anterior Cruciate Ligament and Lower Limb Injury Prevention Programs. In: *World Journal of Orthopedics*, vol. 8, 2017, no. 9, p. 726 – 734. ISSN 2218-5836.

³ STOJANOVIĆ, Emilija et al. 2017. Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in Female Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Sports Medicine*, vol. 47, 2017, no. 5, p. 975 – 986. ISSN 0112-1642.

⁴ CASTAGNA, Carlo et al. 2008. Effect of Recovery Mode on Repeated Sprint Ability in Young Basketball Players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 22, 2008, no. 3, p. 923 – 929. ISSN 1064-8011.

⁵ CASTAGNA, Carlo et al. 2007. Relation between Maximal Aerobic Power and the Ability to Repeat Sprints in Young Basketball Players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 21, 2007, no. 4, p. 1172 – 1176. ISSN 1064-8011.

pozície hráča.⁶ Výbušná sila, rýchlosť, vzletová sila a obratnosť sú schopnosti, ktoré významne prispievajú k efektívnemu pohybu hráča s loptou a bez lopty, a preto hrajú dôležitú úlohu v basketbalovej technike a taktike.⁷

Výbušnosť dolných končatín

Na úvod k celej širokej problematike ohľadne výbušnej sily je potrebné podotknúť, že silové schopnosti človeka sú označované ako biologický základ všetkých jeho schopností.⁸ Výbušná sila je o prekonávaní pokojovej zotrvačnosti a slúži nato, aby sme telo basketbalistu dokázali dostať čo najrýchlejšie do najvyššej rýchlosti. Je to nutnosťou pri samotnom športovom výkone. V basketbalovej hre výbušná sila dolných končatín je určená výškou skoku a zrýchlením počas krátkych šprintov.⁹ Tieto schopnosti sú nevyhnutné, pretože jeden basketbalový zápas zahŕňa 50 skokov na hráča a 10 % pohybov počas hry sú šprinty, ktoré presahujú 10 – 20 metrov a iba 5 % šprintov je dlhších ako 4 sekundy¹⁰. Schopnosť rýchlo sa pohybovať a skákať čo najvyššie (pri dosahu) určuje výkon hráča a kvalitu ďalších technických úkonov, ktoré sú v basketbale dôležité: rýchle brejky, rýchle prechody z obrany do útoku, výskoky, boj o doskok či už v útočnej, alebo obrannej fáze hry a obranné činnosti.¹¹ V praxi používame pojem výbušnosť (explozívna sila), aj keď sme si vedomí, že nejde čisto len o vyhradenú jednu schopnosť, ale skôr o kombináciu dvoch pohybových schopností – rýchlosti a sily. V konkrétnych športových činnostiach sa však nikdy nevyskytuje žiadna zo schopností v tzv. čistej podobe (osamote), ale vždy sú určitým spôsobom kombinované.¹² Výbušná (explozívna) sila je spojením štartovej a akceleračnej sily. Je to teda schopnosť vyvinúť maximálnu silu v čo najkratšom časovom úseku pri prekonávaní nižších, ako aj hraničných odporov – údery do lopty, výskoky atď. K najúčinnjším cvičeniam na rozvoj výbušnej sily patria plyometrické cvičenia. Odporúča sa zaradiť tréningovú jednotku zameranú na rozvoj výbušnej sily s frekvenciou 2-3-krát v týždni, pričom je dôležité poukázať na výber cvičení, ktoré sa z hľadiska svalovej koordinácie majú podobáť herným činnostiam využívaným v samotnej hre.¹³

Z pohľadu športovej praxe sa využitie plyometrického tréningu reaktívnej sily javí ako veľmi efektívne za predpokladu, že pred jej používaním má športovec v dostatočnej miere

⁶ BEN ABDELKRIM, Nidhal – EL FAZAA, Saloua – EL ATI, Jalila. 2007. Time-Motion Analysis and Physiological Data of Elite under-19-Year-Old Basketball Players during Competition. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 41, 2007, no. 2, p. 69 – 75. ISSN 0306-3674.

⁷ ERČULJ, Frane – BLAS, Mateja – BRAČIČ, Mitja. 2010. Physical Demands on Young Elite European Female Basketball Players with Special Reference to Speed, Agility, Explosive Strength, and Take-off Power. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 24, 2010, no. 11, p. 2970 – 2978. ISSN 1064-8011.

⁸ VACULA, Jindřich – DOSTÁL, Emil – VOMÁČKA, Václav. 1983. *Abeceda atletického tréningu*. Praha : Olympia, 1983. 268 s.

⁹ CASTAGNA, Carlo et al. 2007. Relation between Maximal Aerobic Power and the Ability to Repeat Sprints in Young Basketball Players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 21, 2007, no. 4, p. 1172 – 1176. ISSN 1064-8011.

¹⁰ DRINKWATER, Eric J. – PYNE, David B. – MCKENNA, Michael J. 2008. Design and Interpretation of Anthropometric and Fitness Testing of Basketball Players. In: *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, vol. 38, 2008, no. 7, p. 565 – 578. ISSN 0112-1642.

¹¹ AREDE, Jorge et al. 2021. The Effect of Differential Repeated Sprint Training on Physical Performance in Female Basketball Players: A Pilot Study. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, 2021, no. 23, p. 12616. ISSN 1660-4601.

¹² VACULA, Jindřich – DOSTÁL, Emil – VOMÁČKA, Václav. 1983. *Abeceda atletického tréningu*. Praha : Olympia, 1983. 268 s.

¹³ PŘÍDAL, Vladimír – ZAPLETALOVÁ, Ludmila. 2016. *Športová príprava vo volejbale: vysokoškolská učebnica*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2016. 362 s. ISBN 9788089075553.

rozvinutú maximálnu a dynamickú silu (hypertrofia pomalých a rýchlych oxidatívnych svalových vlákien).¹⁴

Plyometrická metóda

V športovej praxi sa v minulosti zaužíval pojem plyometria. Plyometria sú cvičenia, ktoré využívajú rýchle, výbušné pohyby na vytvorenie svalovej sily zakomponovanej pri výbušných činnostiach dolných končatín, pohotových výbuchoch v rýchlosti a prudkých zmenách smeru. Je však potrebné vymedziť rozdielnosť v ponímaní plyometrickej metódy, kde ide o cvičenia reaktívneho charakteru, no v širšom kontexte môžeme hovoriť aj o plyometrickom princípe ako cykle natiahnutia a skrátene (z angl. SSC – stretch shortening cycle). V excentrickej predaktívnej fáze plyometrie sú Golgiho šľachy natiahnuté viac ako pri bežnom silovom tréningu, čo vedie k väčšej inhibícii ich ochrannej funkcie a zvýšeniu koncentrického výdaja sily.¹⁵ Plyometrický tréning (PT) teda môže zlepšiť mechanické vlastnosti komplexu sval – šľacha, posilniť elastické vlastnosti spojivového tkaniva a optimalizovať mechaniku krížových mostíkov a aktiváciu motorickej jednotky. Tieto adaptácie sú spojené so zlepšením svalovej sily, dynamickej stability a neuromuskulárnej kontroly, ako aj so zvýšením rýchlosti kontrakcie a stuhnutosti kíbov.¹⁶

Pri viac ako 3 – 4 % predĺžení svalového vlákna počas excentrickej kontrakcie dochádza k znižovaniu celkovo vyprodukovanej sily v koncentrickej fáze. V tomto prípade to len potvrdzuje poznatky iných autorov, pričom sa na tento mechanizmus zaužíval termín krátky rozsah pružnej tuhosti (SRES – short range elastic stiffness), alebo tiež svalovo-šlachová tuhosť (MTS – muscle tendon stiffness). Tieto fázy natiahnutia a skrátene sa taktiež nazývajú akumuláciou a rekuperáciou (ARC – akumuláčno-rekuperáčny cyklus). Excentrické svalové aktivácie hrajú počas SSC prvoradú úlohu a takýto mechanizmus je kľúčovou zložkou aj počas akcií, ktoré sú špecifické pre basketbal.¹⁷ Využitelnosť v športovej praxi je v tomto prípade iba pri cvičeniach s protipohybom, kde aktívne natiahnutie, tzv. excentrická kontrakcia, v čo najkratšom čase strieda skrátene – koncentrická kontrakcia. Vyššia produkcia sily vplyvom využitia elasticko-reflexných mechanizmov svalovo-šlachového aparátu, poukazuje na nevyhnutnosť prechodu od natiahnutia ku skrátene v čo najkratšom čase, v opačnom prípade dôjde k poklesu produkcie síl.¹⁸ Využívanie elastickej energie je možné iba pri cvičeniach s protipohybom, kde dochádza najprv k fáze nahromadenia potenciálnej elastickej energie počas excentrickej časti pohybu a následne fáze jej spätného využitia počas koncentrickej časti pohybu. Dôležitý je pri tom najmä časový odstup medzi jednotlivými fázami.

¹⁴ LACZO, Eugen. 2005. Uplatnenie metódy plyometrie na rozvoj výbušnej sily v jednoročnom tréningovom cykle. In: Zborník prednášok zo vzdelávacích aktivít Národného športového centra 2004. Liptovský Mikuláš : Grafon, 2005. S. 136-139. ISBN 80-89130-36-4.

¹⁵ DAVIES, George – RIEMANN, Bryan L. – MANSKE, Robert. 2015. CURRENT CONCEPTS OF PLYOMETRIC EXERCISE. In: *International Journal of Sports Physical Therapy*, vol. 10, 2015, no. 6, p. 760 – 786. ISSN 2159-2896.

¹⁶ RAMÍREZ-DELACRUZ, María et al. 2022. Effects of Plyometric Training on Lower Body Muscle Architecture, Tendon Structure, Stiffness and Physical Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Sports Medicine – Open*, vol. 8, 2022, p. 40. ISSN 2199-1170.

¹⁷ MARKOVIC, Goran – MIKULIC, Pavle. 2010. Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training. In: *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, vol. 40, 2010, no. 10, p. 859 – 895. ISSN 0112-1642.

¹⁸ VANDERKA, Marián. 2008. *Silové a rýchlostno-silové schopnosti v kondičnej príprave športovcov*. Bratislava : ICM Agency, 2008. 92 s. ISBN 978-80-89257-10-2.

Možné je aj využitie doplnkovej záťaže, ktorá sa využíva, keď skončí nastupujúci režim. Cieľom je dosiahnuť maximálnu možnú akceleráciu v závere cvičenia. Dôležitá je prípravná fáza (zoskok z mierne vyvýšeného miesta a pod.), ktorou vytvárame v pohybovom systéme športovca energetické predpätie – akumuláciu, ktoré sa následne využíva pri samotnom cvičení na dosiahnutie čo najväčšej akcelerácie. Pri vykonávaní cvičení jednorazového charakteru, doba odpočinku môže byť krátka, je však potrebné zabezpečiť koncentráciu športovca na správne vykonávanie cvičenia. Využitie týchto cvičení nachádzajú športovci predovšetkým pri zlepšení rýchlosti svalovej kontrakcie, svalovej výbušnosti a dynamickej pohyblivosti ako základu pre rýchle motorické reakcie.

Cieľom PT je zlepšiť aj tieto mechanizmy, čoho výsledkom by malo byť rýchle a pružné riešenie pohybovej úlohy, na ktorú má v neposlednom rade vplyv telesná hmota či už aktívna alebo pasívna. Vekom sa táto pružnosť rýchlo stráca a je nahradzovaná maximálne silovými prejavmi na báze zväčšenia prierezu svalu, čo nemusí byť vždy žiaduce.¹⁹

Plyometrický tréning

Sila svalov v nohách vo všeobecnosti a najmä výkon vo vertikálnom skoku sa považujú za kritické faktory úspešného športového výkonu v basketbale.²⁰ Skákanie je tiež nevyhnutné pri odraze, streľbe alebo blokovani, keďže muži vykonajú v priemere 35 – 46 skokov na zápas²¹ a ženy 19 – 43 skokov.²² Počas súťaže musia hráči predbehnúť svojich súperov tým, že sú rýchlejší a silnejší. Preto je zlepšenie rýchlosti a zrýchlenia, ako aj zvýšenie sily a výkonu, kľúčové pre maximalizáciu basketbalového výkonu.²³ Existuje množstvo tréningových metód používaných na rozvoj výkonu vertikálneho skoku, ako je odporový tréning výbušného typu, silový odporový tréning, vibračný tréning a elektrostimulačný tréning.²⁴ Basketbaloví tréneri používajú niekoľko tréningových prístupov na zlepšenie sily, rýchlosti, rovnováhy a silových atribútov.²⁵ Zdá sa však, že PT je obzvlášť bežný a rovnako účinný ako iné tréningové metódy (napr. tradičný odporový tréning). Bežné začlenenie PT medzi tréningové postupy v basketbale môže byť spôsobené jeho vysokou podobnosťou s hernými situáciami.²⁶

¹⁹ VANDERKA, Marián. 2008. *Silové a rýchlostno-silové schopnosti v kondičnej príprave športovcov*. Bratislava : ICM Agency, 2008. 92 s. ISBN 978-80-89257-10-2.

²⁰ CANAVAN, Paul K. – VESCOVI, Jason D. 2004. Evaluation of Power Prediction Equations: Peak Vertical Jumping Power in Women. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 36, 2004, no. 9, p. 1589 – 1593. ISSN 0195-9131

²¹ CHERNI, Yosser et al. 2021. Neuromuscular Adaptations and Enhancement of Physical Performance in Female Basketball Players After 8 Weeks of Plyometric Training. In: *Frontiers in Physiology*, vol. 11, 2021, p. 588787. ISSN 1664-042X.

²² ZIV, Gal – LIDOR, Ronnie. 2009. Physical Attributes, Physiological Characteristics, on-Court Performances and Nutritional Strategies of Female and Male Basketball Players. In: *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, vol. 39, 2009, no. 7, p. 547 – 568. ISSN 0112-1642.

²³ STOJANOVIĆ, Emilija et al. 2017. Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in Female Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Sports Medicine*, vol. 47, 2017, no. 5, p. 975 – 986. ISSN 0112-1642.

²⁴ MALATESTA, Davide et al. 2003. Effects of Electromyostimulation Training and Volleyball Practice on Jumping Ability. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 17, 2003, no. 3, p. 573 – 579. ISSN 1064-8011.

²⁵ SIMENZ, Christopher J. – DUGAN, Carrie A. – EBBEN, William P. 2005. Strength and Conditioning Practices of National Basketball Association Strength and Conditioning Coaches. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 19, 2005, no. 3, p. 495 – 504. ISSN 1064-8011.

²⁶ SLIMANI, Maamer et al. 2016. Effect s of Plyometric Training on Physical Fitness in Team Sport Athletes: A Systematic Review. In: *Journal of Human Kinetics*, vol. 53, 2016, p. 231 – 247. ISSN 1640-5544.

Ako už bolo spomenuté, PT sa vzťahuje na vykonávanie pohybov naťahovacieho cyklu (SSC), ktoré zahŕňajú excentrickú kontrakciu vysokej intenzity bezprostredne po rýchlej a silnej koncentrickej kontrakcii. Ukázalo sa, že tento model kontrakcie zvyšuje schopnosť šprintu, pohyblivosť, svalovú silu a výšku skoku.²⁷ Pokiaľ ide o výbušnú silu dolných končatín, PT zahŕňa vykonávanie rôznych typov skokových cvičení s vlastnou telesnou hmotnosťou, najmä výskoky s protipohybom (CMJ), bez protipohybu,²⁸ skoky so švihom pažou i bez²⁹ výskoky s jednou nohou a dvoma nohami, súvislé výskoky a výskoky z drepu so zaťažením. Pri ktoromkoľvek z týchto typov skokov je možné analyzovať výšku dosiahnutú používateľom, ale najčastejšie používané skoky pri všetkých súvisiacich prácach sú protipohyb a skoky do drepu.³⁰

Silové a plyometrické tréningové metódy majú cieľ pomôcť športovcom skákať vyššie a ďalej, bežať rýchlejšie, hádzať ďalej a zdvíhať ťažšie váhy. Niekoľko štúdií naznačilo, že pravidelná účasť na silových tréningoch a plyometrických tréningových programoch môže zlepšiť výkonnosť pri skokoch a šprintoch a tiež zvýšiť silu, nezávisle od veku a hernej úrovne basketbalistov.³¹ Kombinovaný silový a PT je možné využiť aj na zlepšenie agility a koordinácie pre lepšiu atletickú výkonnosť.³² Ukázalo sa, že plyometrické cvičenia sú aj efektívnou metódou na zlepšenie množstva fyzických vlastností, ako je sila a výška skoku, ekonomika behu agility, rýchlosť šprintu a vytrvalosť. Okrem toho sa ukázalo, že kombinácia silového a PT predstavuje účinnejšiu metódu na zvýšenie motorických schopností basketbalistov ako samostatné prístupy.³³ Predchádzajúce štúdie požadovali kombinovaný silový a PT ako alternatívu k biomechanicky porovnateľným silovým cvičeniam s nízkym zaťažením a využitím plyometrie v rovnakom súbore. Mnoho trénerov a športovcov využíva kombinovanú váhu a PT na zvýšenie sily a rýchlosti. Dobre navrhnutý a športovo špecifický PT možno použiť ako bezpečnú a efektívnu tréningovú metódu na zlepšenie výkonu pri skokoch, šprinte a agilitate u atlétov v tímových športoch. Skoky s protipohybom so záťažou kombinujú silu a PT, kde pridané zaťaženie môže zvýšiť koordináciu svalov dolnej časti tela jednotlivca a schopnosť rýchlo zvýšiť svalové napätie pre vyššiu maximálnu rýchlosť vývoja sily.³⁴ Schopnosť skákania je kľúčová pre úspešné vykonávanie základných motorických schopností viacerých tímových športov, okrem toho, že ide o najpoužívanejšiu alternatívu na

²⁷ MARKOVIC, Goran. 2007. Does Plyometric Training Improve Vertical Jump Height? A Meta-analytical Review. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 41, 2007, no. 6, p. 349 – 355. ISSN 0306-3674.

²⁸ CASARTELLI, Nicola – MÜLLER, Roland – MAFFIULETTI, Nicola A. 2010. Validity and Reliability of the Myotest Accelerometric System for the Assessment of Vertical Jump Height. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 24, 2010, no. 11, p. 3186 – 3193. ISSN 1064-8011.

²⁹ GARCÍA-RAMOS, Amador et al. 2015. Predicting Vertical Jump Height from Bar Velocity. In: *Journal of Sports Science & Medicine*, vol. 14, 2015, no. 2, p. 256 – 262. ISSN 1303-2968.

³⁰ FLECK, Steven J. 1999. Periodized Strength Training: A Critical Review. In: *The Journal of Strength & Conditioning Research*, vol. 13, 1999, no. 1, p. 82 – 89. ISSN 1064-8011.

³¹ GONZALO-SKOK, Oliver et al. 2016. Improvement of Repeated-Sprint Ability and Horizontal-Jumping Performance in Elite Young Basketball Players With Low-Volume Repeated-Maximal-Power Training. In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, vol. 11, 2016, no. 4, p. 464 – 473. ISSN 1555-0265.

³² ASADI, Abbas et al. 2017. Effects of Volume-Based Overload Plyometric Training on Maximal-Intensity Exercise Adaptations in Young Basketball Players. In: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, vol. 57, 2017, no. 12, p. 1557 – 1563. ISSN 0022-4707.

³³ LUM, Danny et al. 2019. Effects of Intermittent Sprint and Plyometric Training on Endurance Running Performance. In: *Journal of Sport and Health Science*, vol. 8, 2019, no. 5, p. 471 – 477. ISSN 2095-2546.

³⁴ SANTOS, Eduardo J. A. M. – JANEIRA, Manuel A. A. S. 2008. Effects of Complex Training on Explosive Strength in Adolescent Male Basketball Players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 22, 2008, no. 3, p. 903 – 909. ISSN 1064-8011.

zlepšenie a nepriame meranie sily dolných končatín v športoch s častými zmenami smeru ako je basketbal.³⁵

Záver

Dlhé obdobie sa hľadali efektívne a adekvátne prostriedky na zlepšenie síl s cieľom zvýšenia športového výkonu. Plyometria, resp. plyometrické cvičenia, boli vyvinuté hlavne na rozvoj výbušnej a dynamickej sily. Hlavnou myšlienkou výbušnej sily je vyvinúť čo najvyššiu silu v čo najkratšom čase.

Všetky pozorované štúdie poukazujú na pozitívny vplyv zaradenia plyometrického tréningového programu do tréningového procesu. Zaujímavým zistením bolo, že pre výraznejší efekt nárastu výbušnej sily je nutná aplikácia programu minimálne v trvaní 6 týždňov s aplikáciou 3-krát do týždňa.

Literatúra

- ALEMDAROĞLU, Utku. 2012. The Relationship between Muscle Strength, Anaerobic Performance, Agility, Sprint Ability and Vertical Jump Performance in Professional Basketball Players. In: *Journal of Human Kinetics*, vol. 31, 2012, p. 149 – 158. ISSN 1899-7562.
- AREDE, Jorge et al. 2021. The Effect of Differential Repeated Sprint Training on Physical Performance in Female Basketball Players: A Pilot Study. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, 2021, no. 23, p. 12616. ISSN 1660-4601.
- ASADI, Abbas et al. 2017. Effects of Volume-Based Overload Plyometric Training on Maximal-Intensity Exercise Adaptations in Young Basketball Players. In: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, vol. 57, 2017, no. 12, p. 1557 – 1563. ISSN 0022-4707.
- BEATO, Marco et al. 2018. Effects of Plyometric and Directional Training on Speed and Jump Performance in Elite Youth Soccer Players. In: *The Journal of Strength & Conditioning Research*, vol. 32, 2018, no. 2, p. 289 – 296. ISSN 1064-8011.
- BEN ABDELKRIM, Nidhal – EL FAZAA, Saloua – EL ATI, Jalila. 2007. Time-Motion Analysis and Physiological Data of Elite under-19-Year-Old Basketball Players during Competition. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 41, 2007, no. 2, p. 69 – 75. ISSN 0306-3674.
- CANAVAN, Paul K. – VESCOVI, Jason D. 2004. Evaluation of Power Prediction Equations: Peak Vertical Jumping Power in Women. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 36, 2004, no. 9, p. 1589 – 1593. ISSN 0195-9131.
- CASARTELLI, Nicola – MÜLLER, Roland – MAFFIULETTI, Nicola A. 2010. Validity and Reliability of the Myotest Accelerometric System for the Assessment of Vertical Jump Height. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 24, 2010, no. 11, p. 3186 – 3193. ISSN 1064-8011.

³⁵ DOMÍNGUEZ-DÍEZ, Marta et al. 2021. Comparison of Multidirectional Jump Performance and Lower Limb Passive Range of Motion Profile between Soccer and Basketball Young Players. In: *PLoS ONE*, vol. 16, 2021, no. 1, p. e0245277. ISSN 1932-6203.

- CASTAGNA, Carlo et al. 2008. Effect of Recovery Mode on Repeated Sprint Ability in Young Basketball Players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 22, 2008, no. 3, p. 923 – 929. ISSN 1064-8011
- CASTAGNA, Carlo et al. 2007. Relation between Maximal Aerobic Power and the Ability to Repeat Sprints in Young Basketball Players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 21, 2007, no. 4, p. 1172 – 1176. ISSN 1064-8011.
- CHERNI, Yosser et al. 2021. Neuromuscular Adaptations and Enhancement of Physical Performance in Female Basketball Players After 8 Weeks of Plyometric Training. In: *Frontiers in Physiology*, vol. 11, 2021, p. 588787. ISSN 1664-042X.
- DAVIES, George – RIEMANN, Bryan L. – MANSKE, Robert. 2015. Current concepts of plyometric exercise. In: *International Journal of Sports Physical Therapy*, vol. 10, 2015, no. 6, p. 760 – 786. ISSN 2159-2896.
- DELETRAT, Anne – COHEN, Daniel. 2009. Strength, Power, Speed, and Agility of Women Basketball Players According to Playing Position. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 23, 2009, no. 7, p. 1974 – 1981. ISSN 1064-8011.
- DOMÍNGUEZ-DÍEZ, Marta et al. 2021. Comparison of Multidirectional Jump Performance and Lower Limb Passive Range of Motion Profile between Soccer and Basketball Young Players. In: *PLoS ONE*, vol. 16, 2021, no. 1, p. e0245277. ISSN 1932-6203.
- DRINKWATER, Eric J. – PYNE, David B. – MCKENNA, Michael J. 2008. Design and Interpretation of Anthropometric and Fitness Testing of Basketball Players. In: *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, vol. 38, 2008, no. 7, p. 565 – 578. ISSN 0112-1642.
- ERČULJ, Frane – BLAS, Mateja – BRAČIČ, Mitja. 2010. Physical Demands on Young Elite European Female Basketball Players with Special Reference to Speed, Agility, Explosive Strength, and Take-off Power. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 24, 2010, no. 11, p. 2970 – 2978. ISSN 1064-8011.
- FLECK, Steven J. 1999. Periodized Strength Training: A Critical Review. In: *The Journal of Strength & Conditioning Research*, vol. 13, 1999, no. 1, p. 82 – 89. ISSN 1064-8011.
- GARCÍA-RAMOS, Amador et al. 2015. Predicting Vertical Jump Height from Bar Velocity. In: *Journal of Sports Science & Medicine*, vol. 14, 2015, no. 2, p. 256 – 262. ISSN 1303-2968.
- GONZALO-SKOK, Oliver et al. 2016. Improvement of Repeated-Sprint Ability and Horizontal-Jumping Performance in Elite Young Basketball Players with Low-Volume Repeated-Maximal-Power Training. In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, vol. 11, 2016, no. 4, p. 464 – 473. ISSN 1555-0265.
- LACZO, Eugen. 2005. Uplatnenie metódy plyometrie na rozvoj výbušnej sily v jednoročnom tréningovom cykle. In: Zborník prednášok zo vzdelávacích aktivít Národného športového centra 2004. Liptovský Mikuláš : Grafon, 2005. S. 136-139. ISBN 80-89130-36-4.
- LUM, Danny et al. 2019. Effects of Intermittent Sprint and Plyometric Training on Endurance Running Performance. In: *Journal of Sport and Health Science*, vol. 8, 2019, no. 5, p. 471 – 477. ISSN 2095-2546.
- MALATESTA, Davide et al. 2003. Effects of Electromyostimulation Training and Volleyball Practice on Jumping Ability. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 17, 2003, no. 3, p. 573 – 579. ISSN 1064-8011.

- MARKOVIC, Goran. 2007. Does Plyometric Training Improve Vertical Jump Height? A Meta-analytical Review. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 41, 2007, no. 6, p. 349 – 355. ISSN 0306-3674.
- MARKOVIC, Goran – MIKULIC, Pavle. 2010. Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training. In: *Sports Medicine* (Auckland, N.Z.), vol. 40, 2010, no. 10, p. 859 – 895. ISSN 0112-1642.
- MECKEL, Yoav – GOTTLIEB, Roni – ELIAKIM, Alon. 2009. Repeated Sprint Tests in Young Basketball Players at Different Game Stages. In: *European Journal of Applied Physiology*, vol. 107, 2009, no. 3, p. 273 – 279. ISSN 1439-6319.
- PŘIDAL, Vladimír – ZAPLETALOVÁ, Ludmila. 2016. *Športová príprava vo volejbale: vysokoškolská učebnica*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2016. 362 s. ISBN 9788089075553.
- RAMÍREZ-DELACRUZ, María et al. 2022. Effects of Plyometric Training on Lower Body Muscle Architecture, Tendon Structure, Stiffness and Physical Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Sports Medicine – Open*, vol. 8, 2022, p. 40. ISSN 2199-1170.
- SANTOS, Eduardo J. A. M. – JANEIRA, Manuel A. A. S. 2008. Effects of Complex Training on Explosive Strength in Adolescent Male Basketball Players. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 22, 2008, no. 3, p. 903 – 909. ISSN 1064-8011.
- SIMENZ, Christopher J. – DUGAN, Carrie A. – EBBEN, William P. 2005. Strength and Conditioning Practices of National Basketball Association Strength and Conditioning Coaches. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 19, 2005, no. 3, p. 495 – 504. ISSN 1064-8011.
- SLIMANI, Maamer et al. 2016. Effects of Plyometric Training on Physical Fitness in Team Sport Athletes: A Systematic Review. In: *Journal of Human Kinetics*, vol. 53, 2016, p. 231 – 247. ISSN 1640-5544.
- STOJANOVIĆ, Emilija et al. 2017. Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Performance in Female Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Sports Medicine*, vol. 47, 2017, no. 5, p. 975 – 986. ISSN 0112-1642.
- STOJANOVIĆ, Emilija et al. 2018. The Activity Demands and Physiological Responses Encountered During Basketball Match-Play: A Systematic Review. In: *Sports Medicine* (Auckland, N.Z.), vol. 48, 2018, no. 1, p. 111 – 135. ISSN 0112-1642.
- TROJIAN, Thomas et al. 2017. Osteoarthritis Action Alliance Consensus Opinion – Best Practice Features of Anterior Cruciate Ligament and Lower Limb Injury Prevention Programs. In: *World Journal of Orthopedics*, vol. 8, 2017, no. 9, p. 726 – 734. ISSN 2218-5836.
- VACULA, Jindřich – DOSTÁL, Emil – VOMÁČKA, Václav. 1983. *Abeceda atletického tréninku*. Praha : Olympia, 1983. 268 s.
- VANDERKA, Marián. 2008. *Silové a rýchlostno-silové schopnosti v kondičnej príprave športovcov*. Bratislava : ICM Agency, 2008. 92 s. ISBN 978-80-89257-10-2.
- ZIV, Gal – LIDOR, Ronnie. 2009. Physical Attributes, Physiological Characteristics, on-Court Performances and Nutritional Strategies of Female and Male Basketball Players. In: *Sports Medicine* (Auckland, N.Z.), vol. 39, 2009, no. 7, p. 547 – 568. ISSN 0112-1642.

JAZYKOVÝ OBRAZ SVETA V HÁDANCE: K OTÁZKE O TEORETICKEJ BÁZE THE LINGUISTIC WORLDVIEW IN A RIDDLE: THE ISSUE OF THEORETICAL FRAMEWORK

Mariya Jadroňová

Katedra slovanských jazykov, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
mariya.jadronova@umb.sk

Klíčové slová

jazykový obraz sveta, hádanky, etnolingvistika, kognitívna lingvistika

Key words

the linguistic worldview, riddles, ethnolinguistics, cognitive linguistics

Abstract: This study deals with the general state of linguistic worldview research, which, according to various authors, is related to ethnolinguistics and cognitive linguistics. We analyse scientific works by Slovak (J. Dolník, O. Orgoňová and others), Russian (V. Telya, V. Kostomarov, S. Tolstaya and others), Polish (J. Bartmiński) and Czech (I. Vaňková) scholars. We focus in particular on the study of the linguistic worldview in riddles, which belong to the oldest genres of folk culture and are also standard cultural texts (scientific works by V. Sibirceva, E. H. Andreeva, I. L. Kuksha and others). We consider the linking of the ethnolinguistic and cognitive approaches as important specifics of the riddle research.

Úvod

Hádanka ako útvar malého folklórneho žánru sa od začiatku jej zbierania považovala za reprezentatívny materiál, v ktorom „sa zreteľnejšie prejavuje estetická funkcia, čiže tvorivé, povznesené nad každodennosť, vyžadujúce jazykové používanie so schopnosťou rýmovať“¹. Takéto špecifiká dostávajú vedeckú interpretáciu vo viacerých humanitných vedách ako komplexný jav, odzrkadľujúci prepojenie jazyka a jeho nositeľa v spojení s konkrétnou národnou kultúrou.

V druhej polovici 20. storočia začali mnohí lingvisti skúmať prepojenie jazyka s psychologickým, spoločenským a kultúrnym kontextom. V dôsledku toho sa rozvinul nový jazykovedný smer – etnolingvistika, ktorý sa „vo svojom skúmaní orientuje na vzťah jazyka k národným dejinám, spoločenskému životu a predovšetkým na vzťah jazyka a kultúry“² (tu a ďalej uvádzame náš preklad citátov – M. J.). Kľúčovými pojmami v etnolingvistike sú stereotyp a jazykový obraz sveta. V našom príspevku sa zameriame na stav preskúmania jazykového obrazu sveta a zanalyzujeme vedecké práce, ktorých autori sa orientovali na jeho interpretáciu v hádankách.

Teória jazykového obrazu sveta

Jazykový obraz sveta sa okrem už spomínanej etnolingvistiky spája aj s kognitívnou lingvistikou, ktorá vychádza z predpokladu, že skúmanie jazyka ako komponentu poznávania

¹ LIASHUK, Viktória. 2009. Folklórny vektor v kodifikácii bieloruského a slovenského jazyka. Prešov : Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2009. s. 54. ISBN 978-80-555-0079-9.

² BARTMIŃSKI, Jerzy. 2005. Jazykovej obraz mira: očerki po etnolingvistike / Perevod s poľského. Moskva : Indrik, 2005. s. 21. ISBN 5-85759-347-6.

je súčasťou výskumu ľudskej mysle.³ Na otázku Čo je to jazykový obraz sveta? existuje v súčasnej lingvistike množstvo odpovedí, pričom každá z nich zdôrazňuje iné aspekty. Teória jazykového obrazu sveta sa v predchádzajúcich rokoch rozpracovávala prevažne v slovanských krajinách, najmä v Rusku a v Poľsku.

Teória jazykového obrazu sveta v Rusku

V Rusku sa uvedenou problematikou zaoberala prevažne moskovská sémantická škola. Jej najvýraznejší predstaviteľ Jurij Apresjan tvrdí, že každý prirodzený jazyk dokáže odrážať určitý spôsob percepcie a organizácie (t. j. konceptualizácie) sveta. Významy v jazykoch tvoria jednotný systém pohľadov, ktorý predstavuje istú kolektívnu filozofiu.⁴ J. Apresjan ďalej zdôrazňuje, že „spôsob konceptualizácie reality je sčasti univerzálny a sčasti špecifický pre určitý národ, pretože nositelia jazykov môžu svet vnímať rozdielne, cez prizmu svojho jazyka“.⁵ Takýto jazykový obraz sveta J. Apresjan interpretuje ako naivný, a to v tom zmysle, že sa v mnohých detailoch odlišuje od takzvaného vedeckého obrazu sveta. Tu však zdôrazňuje, že naivný obraz sveta netreba za žiadnych okolností považovať za primitívny, pretože v mnohých prípadoch je dokonca zložitejší a zaujímavejší než vedecký. Jeho typickým príkladom sú naivné predstavy o vnútornom svete človeka, ktoré odrážajú skúsenosti desiatok generácií spojené so sebazpozorením a predstavou o okolitom svete. J. Apresjan dodáva, že v naivnom obraze sveta možno vyčleniť naivnú geometriu, fyziku priestoru a času, etiku, psychológiu a podobne. Ako príklad uvádza slovné dvojice, v ktorých majú prvé slová pozitívny a druhé negatívny význam: гордиться (byť pyšný) – кичиться (vychvaľovať sa), смотреть (pozerať sa) – подсматривать (špehovať), свидетель (svedok) – соглядатай (špeh), критиковать (kritizovať) – чернить (očierňovať).⁶ Na základe analýzy podobných slovných dvojíc si môžeme vytvoriť predstavu o základných pravidlách ruskej (pri týchto príkladoch by sa dalo hovoriť aj o slovenskej) naivno-jazykovej etiky: nie je správne sa vychvaľovať, špehovať iných ľudí alebo ich ohovárať.

K podobnému názoru sa prikláňala Veronika Telija, ktorá zdôrazňuje, že jazykový obraz sveta nie je zrkadlovým obrazom reality, ale len jej interpretáciou závislou od prizmy, prostredníctvom ktorej vnímame svet. Úlohu tejto prizmy podľa V. Telije najlepšie spĺňa metafora, pretože práve tento tróp je najviac spojený s poznávacou činnosťou človeka.⁷ Autorka zdôrazňuje, že v jazykovom obraze sveta sa vyskytujú tri najpodstatnejšie druhy metafor:

³ TOMOVÁ, Viera et al. 2016. *Encyclopaedia Beliana. Ôsmy zväzok. Kalh-Kokp*. Bratislava : Encyklopedický ústav Slovenskej akadémie vied, 2016. 678 s. ISBN 978-80-970350-2-0.

⁴ APRESJAN, Jurij Derenikovič. 1995. *Образ человека по данным языка: попытка системного описания*. In: *Избранные труды, том II. Интегральное описание языка и системная лексикография*. Moskva : „Школа Языка русской культуры“, 1995, s. 348 – 388. ISBN 5-88766-045-7. Dostupné na: <https://www.twirpx.com/file/1588297/> [2022-11-12].

⁵ APRESJAN, Jurij Derenikovič. 1995. *Образ человека по данным языка: попытка системного описания*. In: *Избранные труды, том II. Интегральное описание языка и системная лексикография*. Moskva : „Школа Языка русской культуры“, 1995, s. 350 – 351. ISBN 5-88766-045-7. Dostupné na: <https://www.twirpx.com/file/1588297/> [2022-11-12].

⁶ APRESJAN, Jurij Derenikovič. 1995. *Образ человека по данным языка: попытка системного описания*. In: *Избранные труды, том II. Интегральное описание языка и системная лексикография*. Moskva : „Школа Языка русской культуры“, 1995, s. 348 – 388. ISBN 5-88766-045-7. Dostupné na: <https://www.twirpx.com/file/1588297/> [2022-11-12].

⁷ TELIJA, Veronika Nikolajevna. 1988. *Метафоризация и ее роль в создании языковой картины мира*. In: *Роль человеческого фактора в языке: Язык и картина мира*. Moskva : Nauka, 1988, s. 173 –180. ISBN 5-02-010880-4.

- a) Identifikačná alebo indikatívna metafora (rus. идентифицирующая или индикативная метафора): „Špecifikum danej metafory spočíva v tom, že sa obraz, ktorý označuje, zhoduje s obrazom, ktorý sa stáva vnútornou formou metaforického významu“.⁸ Tento druh metafory vytvára deskriptívny význam a uplatňuje sa pri označovaní skutočnosti vnímanej zmyslovými orgánmi. Jej typickými príkladmi sú slovné spojenia подошва горы (úpätie hôr) a коленная чашечка (kolenné jabĺčko).⁹
- b) Kognitívna metafora (rus. когнитивная метафора): Ide o metaforu, ktorá vytvára abstraktný význam. Táto metafora sa podobá na identifikačnú, no vo väčšine prípadov sa už zaraďuje medzi mŕtve metafory (уровень языка – úroveň jazyka, ядро атома – jadro atómu). Kognitívne metafory sa najvýraznejšie prejavujú v odborných textoch (napríklad война слов – vojna slov, в широком смысле слова – v širokom zmysle slova), kde sa používajú pre vytvorenie jasnej predstavy o opisovanom objekte.¹⁰
- c) Hodnotiacia metafora (rus. оценочная метафора): Motív alebo vnútorná forma tejto metafory vykonáva úlohu katalyzátora hodnotiacej reakcie. Hodnotiacia metafora vyčleňuje príznak, ktorý sa zachytáva v deskriptívnom význame (острый слух – ostrý sluch, глубокая мысль – hlboká myšlienka).¹¹

Jazykový obraz sveta opisuje Svetlana Tolstaja ako „objemný a hierarchicky, dynamicky a systematicky usporiadaný“¹². Tieto vlastnosti predpokladajú, že v jazykovom obraze sveta sú zahrnuté nielen predmetné, ale aj predikatívne podstaty, pretože podľa S. Tolstej si človek, ktorý spoznáva a kategorizuje svet, v skutočnosti okrem predstavy o predmetoch, javoch a ich vlastnostiach vytvára aj predstavu o samotných vlastnostiach, ktoré sú príznačné pre rôzne predmety. Človek teda nevníma len to, že tráva je zelená a krv červená, ale robí aj úsudky o tom, čo je zelená a červená farba a aké predmety ju majú. Predmetné a predikatívne podstaty S. Tolstaja označuje ako dva odlišné typy jazykových znakov a pri vysvetlení ich rozdielu sa opiera o teóriu Jurija Apresjana: „Predmetné názvy sa od slov s inou sémantikou líšia predovšetkým tým, že opisujú zložité mnohoaspektové situácie, ktorých formálna explikácia si vyžaduje charakteristiku vlastností, stavov a vzájomných vzťahov účastníkov“.¹³ Oba typy jazykových znakov, ako ďalej zdôrazňuje S. Tolstaja, však svojou sémantikou vyjadrujú pre každého človeka špecifický spôsob kategorizácie sveta a aj to, ako jazyk prostredníctvom spájania slov s určitým fragmentom skutočnosti člení okolitý svet. Pomocou predmetnej lexiky sa napríklad v jednom jazyku rozlišujú šálky, hrnčeky a poháre (alebo stoličky, kreslá a taburetky), zatiaľ čo v iných

⁸ TELIJA, Veronika Nikolajevna. 1988. Metaforyzacija i jejo roľ v sozdanii jazykovoju kartiny mira. In: *Roľ človečeskogo faktora v jazyke: Jazyk i kartina mira*. Moskva : Nauka, 1988, s. 173 –180. ISBN 5-02-010880-4.

⁹ TELIJA, Veronika Nikolajevna. 1988. Metaforyzacija i jejo roľ v sozdanii jazykovoju kartiny mira. In: *Roľ človečeskogo faktora v jazyke: Jazyk i kartina mira*. Moskva : Nauka, 1988, s. 173 –180. ISBN 5-02-010880-4.

¹⁰ TELIJA, Veronika Nikolajevna. 1988. Metaforyzacija i jejo roľ v sozdanii jazykovoju kartiny mira. In: *Roľ človečeskogo faktora v jazyke: Jazyk i kartina mira*. Moskva : Nauka, 1988, s. 173 –180. ISBN 5-02-010880-4.

¹¹ TELIJA, Veronika Nikolajevna. 1988. Metaforyzacija i jejo roľ v sozdanii jazykovoju kartiny mira. In: *Roľ človečeskogo faktora v jazyke: Jazyk i kartina mira*. Moskva : Nauka, 1988, s. 173 –180. ISBN 5-02-010880-4.

¹² TOLSTAJA, Svetlana Michajlovna. 2015. *Obraz mira v tekste i rituale*. Moskva : Russkij fond sodejstvija obrazovaniju i nauke, 2015. s. 60. ISBN 978-5-91244-132-5.

¹³ TOLSTAJA, Svetlana Michajlovna. 2015. *Obraz mira v tekste i rituale*. Moskva : Russkij fond sodejstvija obrazovaniju i nauke, 2015. s. 60. ISBN 978-5-91244-132-5.

jazykoch sa tieto predmety môžu označovať len jedným slovom. Predikatívna lexika zas v každom jazyku určuje podmet slovesa.¹⁴ V ruštine sa napríklad používa kolokácia *ide dážd'*, zatiaľ čo v inom jazyku (napríklad v slovenčine) sa pri slove *dážď* používa sloveso *padá*.

Podľa predstaviteľov moskovskej sémantickej školy Jevgenija Vereščagina a Vitalija Kostomarova jazyk rekonštruje logický myslený obraz reality a vnáša do neho svojrázne opravy, prostredníctvom ktorých vkladá do procesu poznania svoju stopu. V našom vedomí sa následne okrem logického obrazu sveta vytvára aj vedľajší jazykový obraz, ktorý sa s logickým obrazom v niektorých prípadoch nezhoduje. Jazykový obraz sveta nie je v každom jazyku rovnaký, pretože národy majú rozdielne fantázie, od ktorých závisí obrazná strana slova. Ďalšou príčinou odlišností jednotlivých jazykových obrazov sveta je podľa J. Vereščagina a V. Kostomarova fakt, že v niektorých jazykoch môžu chýbať pomenovania istých predmetov alebo javov, pre ktoré v iných jazykoch pomenovania existujú.¹⁵ V nemeckom jazyku napríklad existuje jedinečné slovo *Waldeinsamkeit*, ktorým sa označuje pocit samoty v lese. V ruštine sa zas používa slovo *почемучка*, ktorým sa nazýva zvedavé dieťa s množstvom otázok. Okrem toho nesmieme podľa odborníkov zabúdať na to, že lingvistické predstavy dokážu zužovať a rozširovať naše predstavy o predmetoch, ktoré majú totožné poňatia: v ruskom (a môžeme konštatovať, že aj v slovenskom) jazyku napríklad rozlišujeme modrú a belasú farbu (rus. *синий и голубой цвет*), zatiaľ čo v angličtine sa tieto dve farby označujú ako modrá (ang. *blue*). Rozdiely v jazykovom obraze sveta sa podľa J. Vereščagina a V. Kostomarova prejavujú aj na frazeologickej úrovni, čo by sa dalo názorne ukázať na známom frazeologizme *z očí do očí* (rus. *с глаза на глаз*).¹⁶ Kým v ruskom a v slovenskom jazyku sa v tomto frazeologizme vyskytuje komponent *oči*, v anglickom jazyku sa v podobnej funkcii používa komponent *tváre* (ang. *face to face*).

Teória jazykového obrazu sveta v Poľsku

Moskovská sémantická škola aktívne spolupracovala a spolupracuje s poľskou najmä lublinskou školou. V Poľsku sa teória jazykového obrazu sveta začala rozvíjať v polovici 80. rokov v Lubline na univerzite Marie Curie-Skłodowskej, kde pôsobil aj zakladateľ výskumu jazykového obrazu sveta Jerzy Bartmiński, ktorý jazykový obraz sveta chápe ako „v jazyku uzavretú interpretáciu súčasnosti, ktorú si možno predstaviť vo forme komplexu úsudkov o svete. Tieto úsudky môžu byť buď zakotvené v samotnom jazyku, t. j. v jeho gramatických formách, slovnej zásobe, v ustálených textoch (napríklad v prísloviach), alebo implikované formou a textami jazyka“¹⁷. J. Bartmiński sa zároveň prikláňa k teórii J. Apresjana o naivnom jazykovom obraze sveta a zdôrazňuje, že je výrazne vytváraný z uhla pohľadu človeka a meraný ľudskými meradlami. V obraze, ktorý je človeku blízky, teda napríklad slnko vychádza a zapadá, cesta ubieha a rastliny sa delia na úžitkové a nebezpečné (t. j. pre človeka). J. Bartmiński zdôrazňuje, že najdôležitejším základom pre rekonštrukciu jazykového obrazu sveta je gramatika, a to konkrétne kategórie osoby, čísla, rodu, času, spôsobu a pádu,

¹⁴ TOLSTAJA, Svetlana Michajlovna. 2015. *Obraz mira v tekste i rituale*. Moskva : Russkij fond sodejstvija obrazovaniju i nauke, 2015. 528 s. ISBN 978-5-91244-132-5.

¹⁵ VEREŠČAGIN, Jevgenij Michajlovič – KOSTOMAROV, Vitalij Grigorievič. 2005. *Jazyk i kultura. Tri lingvostranovedčeskije koncepcii: leksičeskogo fona, reče-povedenčeskich taktik i sapientemy*. Moskva : Indrik, 2005. 1040 s. ISBN 5-85759-289-5.

¹⁶ VEREŠČAGIN, Jevgenij Michajlovič – KOSTOMAROV, Vitalij Grigorievič. 2005. *Jazyk i kultura. Tri lingvostranovedčeskije koncepcii: leksičeskogo fona, reče-povedenčeskich taktik i sapientemy*. Moskva : Indrik, 2005. 1040 s. ISBN 5-85759-289-5.

¹⁷ BARTMIŃSKI, Jerzy. 2005. *Jazykovej obraz mira: očerki po etnolingvistike / Perevod s poľskogo*. Moskva : Indrik, 2005. s. 88. ISBN 5-85759-347-6.

ktoré sa dajú jednoducho pozorovať a porovnávať v mechanizmoch interkultúrnej komunikácie. Podľa J. Bartmińského má však pri spoznávaní jazykového obrazu sveta dôležitú úlohu aj slovná zásoba, pretože predstavuje klasifikátor spoločenských skúseností a okrem toho zahŕňa v sebe existenciálne, spoločensky a kultúrne relevantné koncepty. Slovná zásoba sa v jazykových obrazoch sveta neustále rozvíja, čo sa dá odôvodniť zmenami životných podmienok, spoločenských potrieb a novými vedomosťami, vďaka ktorým poznáme nové úžitkové predmety (napríklad počítače alebo mobilné telefóny) alebo javy (napríklad stagflácia, monitoring).¹⁸

Teória jazykového obrazu sveta na Slovensku

Na Apresjanovu teóriu sa odvolávajú aj slovenskí lingvisti Juraj Dolník a Oľga Orgoňová. Podľa nich v naivnom jazykovom obraze sveta ide o obraz, „ktorý si vytvorili generácie používateľov materinského jazyka ako súčasť svojej kultúry, ktorá je pre nich prirodzeným sociálnoživotným prostredím“¹⁹. Citovaní odborníci zároveň opisujú spôsoby rekonštrukcie jazykového obrazu sveta, ku ktorým sa dá pristupovať z rozličných pozícií. Zámerom jeho rekonštrukcie môže podľa nich byť:

- a) opis obrazu väčšieho výseku skutočnosti (vo vedeckých prácach sa napríklad často stretávame s jazykovým obrazom človeka),
- b) zachytenie metaforického zobrazenia istých životných sfér,
- c) opis konceptov charakteristických pre daný jazyk (napríklad konceptu *duše* alebo *osudu* v ruštine). V jazykových obrazoch sveta jednotlivých národov sa zároveň podľa O. Orgoňovej a J. Dolníka systematicky skúmajú aj špecifické konotácie konceptov. Typickým príkladom je symbolika farieb v rozličných kultúrach: červená farba napríklad v USA symbolizuje nebezpečenstvo, vo Francúzku aristokraciu, v Egypte smrť, v Indii život a tvorivosť, v Japonsku hnev a nebezpečenstvo a v Číne šťastie.²⁰

Slovenský rusista Jozef Sipko tvrdí, že jazykový obraz sveta treba chápať s určitým relativizmom, pretože jazyk je len komunikačný prostriedok a sám o sebe žiadny obraz sveta nevytvára. Existuje však objektívny obraz sveta, ktorý nie je závislý na človeku a ani na jeho jazyku. Jazykový obraz tohto objektívneho sveta je druhotný, subjektívny a vypovedá o poznávacích a mysliteľských schopnostiach človeka. Okrem toho má aj výrazný evolučný aspekt, čo znamená, že v diachrónnom pohľade na jazyk sa dá evidovať určitý stupeň kognitívnych schopností. Podľa J. Sipka sa jazykový obraz sveta ešte výraznejšie prezentuje v porovnávacom aspekte, prostredníctvom ktorého sa dajú evidovať značné rozdiely v jeho etnokultúrnych variantoch. Ako príklad možno uviesť vyššiu mieru emocionality slovanských národov v porovnaní s ich germánskymi susedmi.²¹

¹⁸ BARTMIŃSKI, Jerzy. 2005. *Jazykovej obraz mira: očerki po etnolingvistike / Perevod s poľskogo*. Moskva : Indrik, 2005. 512 s. ISBN 5-85759-347-6.

¹⁹ ORGOŇOVÁ, Oľga – DOLNÍK, Juraj. 2010. *Používanie jazyka*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2010. s. 42. ISBN 978-80-223-2925-5.

²⁰ ORGOŇOVÁ, Oľga – DOLNÍK, Juraj. 2010. *Používanie jazyka*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2010. 229 s. ISBN 978-80-223-2925-5.

²¹ SIPKO, Jozef. 2011. *Teoretické a sociálno-komunikačné východiská lingvokulturologie*. Prešov : Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2011. 320 s. ISBN 978-80-555-0371-4.

Teória jazykového obrazu sveta v Česku

V Česku sa danou problematikou zaoberala Irena Vaňková, ktorá medzi vlastnosti jazykového obrazu sveta zaraďuje:

- a) Heterogénnosť – jazykový obraz sveta je mnohvrstvový, komplikovaný a v niektorých prípadoch aj vnútorne rozporný. Má množstvo rovín a je teritoriálne, sociálne a štýlovo diferencovaný.
- b) Dynamickosť – jazykový obraz sveta sa v priebehu vývoja dejín mení a je neustále v pohybe. Jeho základ, ktorý sme zdedili po našich predkoch, však zostáva nemenný.
- c) Výberovosť – každý jazykový obraz sveta musí mať výberový charakter. I. Vaňková to vysvetľuje tým, že sa v ňom niektorým aspektom reality venuje väčšia pozornosť, zatiaľ čo iné sa z neho úplne vytláčajú.
- d) Axiologickosť – človek v jazykovom obraze sveta vníma veci a bytosti ako priaznivé a nepriateľské, známe a neznáme, príťažlivé a odpudivé, sympatické alebo odporné.
- e) Integritnosť a kontextuálnosť – v rámci štúdia jazykového obrazu sveta sa dajú len ťažko a nepresne určiť rozdiely medzi slovníkovou (jazykovou) definíciou a mimojazykovou reflexiou danej veci, ktorá zodpovedá slovu.
- f) Transcendentnosť a sebareflexia – jazykový obraz sveta obsahuje svoj vlastný metajazyk a je schopný sám seba reflektovať.²²

Skúmanie jazykového obrazu sveta v hádankách

Jazykový obraz sveta sa v súčasnosti často skúma nielen v žánroch ľudovej slovesnosti, ale aj v autorskej tvorbe, medzi ktorú sa zaraďujú aj hádanky. Táto problematika sa rozpracováva najmä vo východnej Európe. Jedným z výskumov je dizertácia Viery Sibircevej, ktorá sa v nej zamerala na porovnávanie jazykového obrazu sveta ruských hádaniek pre deti a dospelých. Sibircevová zistila, že hádanky pre deti a dospelých vytvárajú rozličné jazykové obrazy sveta, ktoré sa prispôbujú potrebám súčasného človeka. Detské hádanky podľa nej rozvíjajú obraznú predstavu o okolitom svete, no okrem toho vytvárajú aj jazykový obraz sveta, ktorý sa u detí zameriava na dosiahnutie istých výchovných a výučbových cieľov.²³ Po podrobnej analýze ruských zborníkov s detskými hádankami V. Sibircevová zdôrazňuje, že:

- a) Hádanky formujú normatívne vzťahy detí k okolitému svetu, čo sa dá pozorovať napríklad v hádanke o hromade uloženého dreva, kde sa opisuje jeho praktický význam: „Летом у сарая сложена стена; чем мороз сильнее, тем нужней она“²⁴ [v slovenskom preklade: V lete je pri kôlni poskladaná stena; čím je mráz silnejší, tým je viac potrebná – tu a ďalej v hranatých zátvorkách uvádzame náš preklad – M. J.].
- b) Hádanky zvyšujú záujem detí o výučbový materiál. Rozlúštením takýchto hádaniek sú podľa V. Sibircevej abstraktné pojmy (napríklad čísla, farby alebo písmena):

²² VAŇKOVÁ, Irena. 2005. Jazykový obraz světa. In: *Co na srdci, to na jazyku : kapitoly z kognitivní lingvistiky*. Praha : Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2005, s. 46 – 59. ISBN 80-264-0919-3.

²³ SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003.

²⁴ SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003. s. 100.

„Пропала туфелька, что делать? Есть лишь одна, а надо... две“²⁵ [v slovenskom preklade: Zmizla topánočka, čo s tým? Je len jedna a treba, aby boli... dve].

- c) Hádanky u detí stimulujú tvorivé schopnosti. Typickým príkladom sú podľa V. Sibircevej autorské hádanky, ktoré v sebe ukrývajú postavy z iných žánrov (napríklad rozprávok): „Золотиста и кругла. И ее узнает каждый, если вспомнит, как однажды дедке, бабке, внучке, Жучке, кошке мышка помогла.“²⁶ [v slovenskom preklade: Zlatistá a okrúhla. Spozná ju každý, keď si spomenie, ako raz dedkovi, babke, vnučke, Dunčovi a mačke pomohla myška.].

Citovaná vedkyňa zistila, že hádanky pre dospelých, na rozdiel od detských, demonštrujú ironický vzťah k realite. Tieto hádanky následne rozdeľuje na dve hlavné skupiny:

- 1) Hádanky o ľuďoch a predmetoch zo všedného života, ktorých jazykový obraz sveta zachytáva, čo sa dostáva do uhla pohľadu človeka.
- 2) Hádanky vo forme hier, ktorých jazykový obraz sveta implicitne obsahuje znalosti o tom, ako používateľ daného jazyka vidí svet. Medzi hlavné spôsoby modelovania priestoru hier v hádankách V. Sibircevej zaraďuje:
 - a) Obohrávanie predmetnosti hádaniek – v týchto hádankách sa nekladie dôraz na predmet ukrytý v rozlúštení, ale na jeho príznak: „Вся шуба в заплатках, а игла не бывала“²⁷ [v slovenskom preklade: Celý kožuch v záplatách a ihla na ňom nebola – strakatá krava].
 - b) Narušenie jedinečnosti a jednoznačnosti rozlúštenia hádaniek – takéto hádanky podľa V. Sibircevej obsahujú buď nejasné opisy predmetov, alebo dvojsmysly: „Без рук, без ног Богу молится“²⁸ [v slovenskom preklade: Bez rúk, bez nôh a Bohu sa modlí – kolíska, kosák alebo umývadlo]; Светит, но не греет“²⁹ [v slovenskom preklade: Svieti, ale nehreje – plešina].
 - c) Potrebu odhalenia všetkých možných sémantických vzťahov medzi otázkou a odpoveďou – ide o hádanky, ktoré napríklad:
 - obsahujú homonymá: „За чем вода в бутылке? За стеклом“³⁰ [v slovenskom preklade: Za čím je voda vo fľaši? Za sklom]. V tejto hádanke nachádzame ruské homonymá за чем (t. j. za čím) a зачем (t. j. prečo).

²⁵ SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003. s. 100.

²⁶ SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003. s. 101.

²⁷ SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003. s. 105.

²⁸ SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003. s. 107.

²⁹ SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003. s. 108.

³⁰ SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003. s. 109.

- provokujú poslucháča k ich mylnému chápaniu: „Что тяжелее: килограмм пуха или килограмм железа? Одинаково“³¹ [v slovenskom preklade: Čo je ťažšie: kilo páperia alebo železa? Sú rovnako ťažké].
- aktualizujú asociačné vzťahy medzi lexikálnymi významami mnohovýznamových slov: „Каким гребнем не расчешешь голову? Петушиным“³² [v slovenskom preklade: Akým hrebeňom si nerozčešeš hlavu? Kohútim].

Iný pohľad na problematiku jazykového obrazu sveta v ruských hádankách priniesol Konstantin Žukov, podľa ktorého sa závery o jazykovom obraze sveta dajú robiť len vtedy, keď sa počas výskumu opierame o klasický fond hádaniek.³³ Autor to odôvodňuje tým, že hádanky sú „jazykové jednotky, ktoré vystupujú ako jednotky vyjadrenia konceptov. Hádanky sa sformulovali vo vedomí predstaviteľov celej etnokultúrnej jednoty, a preto zobrazujú národnú osobitosť konceptualizácie sveta“³⁴.

Úloha hádanky v jazykovom obraze sveta sa stala predmetom štúdie s tým istým názvom, ktorú vypracovali Jekaterina Anderejevová a Irina Kukša. Autorky skúmali spoločné a odlišné črty jazykových obrazov sveta v ruských a anglických hádankách a ich komparatívny výskum priniesol napríklad nasledujúce výsledky:

- a) Jazykové obrazy ruských a anglických hádaniek môžu obsahovať prvky mytológie. Ako príklady autorky uvádzajú anglickú hádanku o tme s kozmogonickým mýtom a ruskú hádanku o vajci, kde je prítomný mýtus o narodení zázračného dieťaťa: „Cannot be seen, cannot be felt, cannot be heard, cannot be smelt. It lies behind the stars and beneath the hills. Ends life and kills laughter.“³⁵ [v slovenskom preklade: Nemožno ju vidieť, nemožno ju cítiť, nemožno ju počuť, nemožno ju ovoňať. Leží za hviezdami a pod horami. Ukončuje život a zabíja smiech.]; „Родила Аленька ребенка, без рук, без ног, одна головенка.“³⁶ [v slovenskom preklade: Porodila Alenka dieťaťko, bez rúk, bez nôh, len jedna hlavička.].
- b) Jazykový obraz sveta hádaniek oboch jazykov vyjadruje etnografické reálie, ktoré sú charakteristické len pre jeden národ. Typickým príkladom sú anglická hádanka o vianočnom pudingu a ruská o balalajke: „Flour of England, fruit of Spain, met

³¹ SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003. s. 110.

³² SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003. s. 110.

³³ ŽUKOV, Konstantin Anatolievič. 2009. Jazykovaja kartina sovremennoj ruskoj zagadki: brennoje i večnoje. In: *Vestnik novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2009, č. 51, s. 60 – 63. ISSN 2076-8052. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/yazykovaya-kartina-mira-sovremennoj-ruskoj-zagadki-brennoe-i-vechnoe> [2022-11-12].

³⁴ ŽUKOV, Konstantin Anatolievič. 2009. Jazykovaja kartina sovremennoj ruskoj zagadki: brennoje i večnoje. In: *Vestnik novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2009, č. 51, s. 61. ISSN 2076-8052. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/yazykovaya-kartina-mira-sovremennoj-ruskoj-zagadki-brennoe-i-vechnoe> [2022-11-12].

³⁵ ANDREJEVA, Ekaterina Georgijevna – KUKŠA, Irina Leonardovna. 2010. Rol' zagadki v jazykovoj kartine mira (na materiale russkogo i anglijskogo jazykov). In: *Vestnik Ruskoj christianskoj gumanitarnej akademii*, roč. 11, 2010, č. 3, s. 152. ISSN 1819-2777. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zagadki-v-yazykovoy-kartine-mira-na-materiale-russkogo-i-anglijskogo-yazykov>. [cit. 2022-11-10].

³⁶ ANDREJEVA, Ekaterina Georgijevna – KUKŠA, Irina Leonardovna. 2010. Rol' zagadki v jazykovoj kartine mira (na materiale russkogo i anglijskogo jazykov). In: *Vestnik Ruskoj christianskoj gumanitarnej akademii*, roč. 11, 2010, č. 3, s. 152. ISSN 1819-2777. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zagadki-v-yazykovoy-kartine-mira-na-materiale-russkogo-i-anglijskogo-yazykov>. [cit. 2022-11-10].

together in a shower of rain; put in a bag tied round with a string, if you'll tell me this riddle, I'll give you a ring."³⁷ [v slovenskom preklade: Múka z Anglicka a ovocie zo Španielska sa spolu stretli pod dažďom, a potom ich uložili do vrecka a zaviazali mašľou. Ak túto hádanku uhádneš, kúsok z nej dostaneš.]; „В лесу выросло, из лесу вынесли, на руках плачет, а на полу скачет."³⁸ [v slovenskom preklade: V lese vyrástlo, z lesa ju vyniesli, na rukách plače a na podlahe skáče.].

- c) Z jazykového obrazu sveta ruských a anglických hádaniek si môžeme vytvoriť predstavu o oblečení oboch národov. V anglických hádankách sa napríklad často spomína čiapka so šiltom (cap), plášť bez rukávov (cloak), oblek (suit) a čipka (lace), čo by sa dalo názorne predviesť na nasledujúcej hádanke o bodliaku: „He stands beside the road in a purple cap and tattered green cloak. Those who touch him, curse him."³⁹ [v slovenskom preklade: Stojí vedľa cesty v purpurovej čiapke a v potrhanom zelenom plášti. Kto sa ho dotkne, ten mu vynadá.]. V ruských textoch hádaniek sa zas z oblečenia často vyskytuje napríklad кафтан (kaftan), шуба (kožúch), сапоги (čizmy) a ермолка (jarmulka). Uvedieme príklad s hádankou o snehu: „Худенька шубенка все поле покрыла."⁴⁰ [v slovenskom preklade: Chudunký kožuštek pokryl celé pole.].

Záver

Z uvedeného vyplýva, že problematika jazykového obrazu sveta je v jazykovede relatívne nová a skúma sa z rôznych uhlov pohľadu. Na základe predstavených teórií môžeme konštatovať, že jazykový obraz sveta predstavuje interpretáciu skutočnosti, ktorá je osobitná pre každý národ. V rámci nášho dizertačného výskumu plánujeme spracovať jazykový obraz sveta v ruských a slovenských hádankách a vyčleniť v ňom spoločné a odlišné črty. V teoretickej báze našej práce považujeme za dôležité všetky uvedené koncepcie jazykového obrazu sveta, ktoré na materiáli hádaniek budeme selektovať v závislosti od ich obsahu, prezentácie konkrétnych reálií a od ich jazykového kódovania. Predpokladáme, že náš výskum bude prínosný pre porovnávaciu textovú lingvistiku, lexikológiu a gramatiku.

Literatúra

ANDREJEVA, Ekaterina Georgijevna – KUKŠA, Irina Leonardovna. 2010. Roľ zagadki v jazykovej kartine mira (na materiale ruskogo i anglijskogo jazykov). In: *Vestnik Russkoj*

³⁷ ANDREJEVA, Ekaterina Georgijevna – KUKŠA, Irina Leonardovna. 2010. Roľ zagadki v jazykovej kartine mira (na materiale ruskogo i anglijskogo jazykov). In: *Vestnik Russkoj christianskoj gumanitarnej akademii*, roč. 11, 2010, č. 3, s. 154. ISSN 1819-2777. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zagadki-v-yazykovoy-kartine-mira-na-materiale-ruskogo-i-anglijskogo-yazykov>. [cit. 2022-11-10].

³⁸ ANDREJEVA, Ekaterina Georgijevna – KUKŠA, Irina Leonardovna. 2010. Roľ zagadki v jazykovej kartine mira (na materiale ruskogo i anglijskogo jazykov). In: *Vestnik Russkoj christianskoj gumanitarnej akademii*, roč. 11, 2010, č. 3, s. 155. ISSN 1819-2777. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zagadki-v-yazykovoy-kartine-mira-na-materiale-ruskogo-i-anglijskogo-yazykov>. [cit. 2022-11-10].

³⁹ ANDREJEVA, Ekaterina Georgijevna – KUKŠA, Irina Leonardovna. 2010. Roľ zagadki v jazykovej kartine mira (na materiale ruskogo i anglijskogo jazykov). In: *Vestnik Russkoj christianskoj gumanitarnej akademii*, roč. 11, 2010, č. 3, s. 155. ISSN 1819-2777. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zagadki-v-yazykovoy-kartine-mira-na-materiale-ruskogo-i-anglijskogo-yazykov><https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zagadki-v-yazykovoy-kartine-mira-na-materiale-ruskogo-i-anglijskogo-yazykov>. [cit. 2022-11-10].

⁴⁰ ANDREJEVA, Ekaterina Georgijevna – KUKŠA, Irina Leonardovna. 2010. Roľ zagadki v jazykovej kartine mira (na materiale ruskogo i anglijskogo jazykov). In: *Vestnik Russkoj christianskoj gumanitarnej akademii*, roč. 11, 2010, č. 3, s. 155. ISSN 1819-2777. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zagadki-v-yazykovoy-kartine-mira-na-materiale-ruskogo-i-anglijskogo-yazykov>. [cit. 2022-11-10].

christianskoj gumanitarnej akademii, roč. 11, 2010, č. 3, s. 148 – 160. ISSN 1819-2777. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zagadki-v-yazykovoy-kartine-mira-na-materiale-russkogo-i-anglijskogo-yazykov>. [cit. 2022-11-10].

- APRESJAN, Jurij Derenikovič. 1995. Obraz človeka po dannyh jazyka: popytka sistemnogo opisanija. In: *Izbrannyje trudy, tom II. Integral'noe opisanije jazyka i sistemnaja leksikografija*. Moskva : „Škola Jazyki ruskoj kultury“, 1995, s. 348 – 388. ISBN 5-88766-045-7. Dostupné na: <https://www.twirpx.com/file/1588297/> [2022-11-12].
- BARTMIŃSKI, Jerzy. 2005. *Jazykovej obraz mira: očerki po etnolingvistike / Perevod s poľskogo*. Moskva : Indrik, 2005. 512 s. ISBN 5-85759-347-6.
- BARTMIŃSKI, Jerzy. 2007. *Językowe podstawy obrazu świata*. 2. vyd. Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2007. 283 s. ISBN 978-83-227-2685-3.
- BARTMIŃSKI, Jerzy. 2004. Slovanská etnolingvistika – pokus o bilanci. In: *Jazyk v kontextu kultury: dvanáct statí z lublinské kognitivní etnolingvistiky*. Preložila a zostavila Vaňková Irena. Praha : Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016, s. 21 – 32. ISBN 978-80-246-2883-7.
- ČULENOVÁ, Eva. 2013. *Plynutie roka v slovenskom jazykovom obraze sveta*. Banská Bystrica : Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela - Belianum, 2013. 228 s. ISBN 978-80-557-0565-1.
- LIASHUK, Viktória. 2009. *Folklórny vektor v kodifikácii bieloruského a slovenského jazyka*. Prešov : Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2009. 309 s. ISBN 978-80-555-0079-9.
- ORGOŇOVÁ, Oľga – DOLNÍK, Juraj. 2010. *Používanie jazyka*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2010. 229 s. ISBN 978-80-223-2925-5.
- SIBIRCEVA, Vera Grigorievna. 2003. *Jazykovaja kartina mira v ruskoj zagadke* [dizertačná práca]. Školiteľ Julija Sergejevna Juzikova. Nižnij Novgorod: Nižegorodskij gosudarstvennyj lingvističeskij universitet im. N. A. Dobroľubova, 2003.
- SIPKO, Jozef. 2011. *Teoretické a sociálno-komunikačné východiská lingvokulturológie*. Prešov : Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2011. 320 s. ISBN 978-80-555-0371-4.
- TELIJA, Veronika Nikolajevna. 1988. Metaforyzacija i jejo roľ v sozdanii jazykovej kartiny mira. In *Roľ človečeskogo faktora v jazyke: Jazyk i kartina mira*. Moskva : Nauka, 1988, s. 173 –180. ISBN 5-02-010880-4.
- TOLSTAJA, Svetlana Michajlovna. 2015. *Obraz mira v tekste i rituale*. Moskva : Russkij fond sodejstvija obrazovaniju i nauke, 2015. 528 s. ISBN 978-5-91244-132-5.
- TOMOVÁ, Viera et al. 2016. *Encyclopaedia Beliana. Ôsmy zväzok. Kalh-Kokp*. Bratislava : Encyklopedický ústav Slovenskej akadémie vied, 2016. 678 s. ISBN 978-80-970350-2-0.
- VAŇKOVÁ, Irena. 2005. Jazykový obraz sveta. In: *Co na srdci, to na jazyku : kapitoly z kognitivní lingvistiky*. Praha : Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2005, s. 46 – 59. ISBN 80-264-0919-3.
- VEREŠČAGIN, Jevgenij Michajlovič – KOSTOMAROV, Vitalij Grigorievič. 2005. *Jazyk i kultura. Tri lingvostranovedčeskije koncepcii: leksičeskogo fona, reče-povedenčeskich taktik i sapientemy*. Moskva : Indrik, 2005. 1040 s. ISBN 5-85759-289-5.

ŽUKOV, Konstantin Anatolievič. 2009. Jazykovaja kartina sovremennoj ruskoj zagadki: brennoje i večnoje. In: *Vestnik novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2009, č. 51, s. 60 – 63. ISSN 2076-8052. Dostupné na: <https://cyberleninka.ru/article/n/yazykovaya-kartina-mira-sovremennoy-russkoy-zagadki-brennoe-i-vechnoe> [2022-11-12].

APLIKÁCIA KOMPENZAČNÝCH CVIČENÍ ZALOŽENÝCH NA VÝVOJOVEJ KINEZIOLÓGII DO ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU DETÍ APPLICATION OF CORE EXERCISE BASED ON DEVELOPMENTAL KINESIOLOGY IN CHILDREN'S SPORTS TRAINING

Dávid Líška

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
david.liska@umb.sk

Klíčové slová

zranenia, vývojová kineziológia, prevencia, pohybová aktivita

Key words

injuries, developmental kinesiology, prevention, physical activity

Abstract: Exercise has many potential benefits for young children, and the options for children's exercise programs should be available to as many children as possible. However, with a significant increase in physical activity in children and early specialization in sports, more injuries can occur in children. Many children and adolescents choose to participate in organized sports for fun and fitness and to develop important sports skills. With the increasing number of children and adolescents who participate in sports events, the risk of injury to the musculoskeletal system also increases. Movement diversity to ensure injury prevention is a necessary condition to build sports performance. The main aim of the paper is to highlight the impact of exercises based on developmental kinesiology in the sports training of children.

Úvod

Fyzická inaktivita je jednou z hlavných príčin chronických ochorení.¹ Dostatočná fyzická aktivita vo forme pohybu má preukázané okamžité pozitívne účinky na zdravie populácie.² Cvičenie má veľa potenciálnych výhod pre malé deti a možnosti pohybových programov pre deti by mali byť dostupné čo najväčšiemu počtu detí.³ S výrazným nárastom

¹ GONZÁLEZ, Karimé – FUENTES, Jorge – MÁRQUEZ, José Luis. 2017. Physical Inactivity, Sedentary Behavior and Chronic Diseases. In: *Korean Journal of Family Medicine*, vol. 38, no. 3, pp. 111–115.

² O'DONOVAN, Gary et al. 2010. The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. In: *Journal of Sports Sciences*, vol. 28, no. 6, pp. 573–591; WARBURTON, Darren E. R. – NICOL, Crystal Whitney – BREDIN, Shannon S. D. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. In: *CMAJ : Canadian Medical Association Journal*, vol. 174, no. 6, pp. 801–809; WARBURTON, Darren E. R. – BREDIN, Shannon S. D. 2016. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? In: *The Canadian Journal of Cardiology*, vol. 32, no. 4, pp. 495–504; PATNODE, Carrie D. et al. 2017. Behavioral Counseling to Promote a Healthful Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults Without Known Cardiovascular Disease Risk Factors: Updated Systematic Review for the U.S. Preventive Services Task Force. In: *U.S. Preventive Services Task Force Evidence Syntheses, formerly Systematic Evidence Reviews*. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality (US); WANG, Yucong – ASHOKAN, Kalaiselvan. 2021. Physical Exercise: An Overview of Benefits From Psychological Level to Genetics and Beyond. In: *Frontiers in Physiology*, vol. 12, pp. 731858; RUEGSEGGER, Gregory N. – BOOTH, Frank W. 2018. Health Benefits of Exercise. In: *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, vol. 8, no. 7, p. a029694.

³ STRICKER, Paul R. 2002. Sports training issues for the pediatric athlete. In: *Pediatric Clinics of North America*, vol. 49, no. 4, pp. 793–802, vii.

pohybovej aktivity u detí a včasnou špecializáciou na šport však môže dôjsť k viacerým zraneniam.⁴ Úsilie trénovať mladých športovcov by sa malo robiť s vedomím, že detský športovec je jedinečný a nemal by byť trénovaný ako malý dospelý.

Športové úrazy u detí postihujú rastúce kosti aj mäkké tkanivá a môžu mať za následok poškodenie rastových mechanizmov. Organizovaný mládežnícky šport je pozitívne spojený s vyššou úrovňou pohybovej aktivity, čo môže zvyšovať riziko zranenia u detí. Mládežnícky šport má dôležité účinky pre dlhodobý zdravý fyzický a psychický vývoj detí. Dostatočná pohybová aktivita sa preto musí podporovať od mladého veku. Účast v športe však prináša riziko zranenia.⁵ Športové a rekreačné aktivity sú hlavnou príčinou úrazov u športujúcej mládeže. Zranenia muskuloskeletálneho systému môžu viesť k zníženiu súčasného a budúceho zapojenia do športovej činnosti, ktoré so sebou prináša značnú ekonomickú záťaž spojenú na mnohých úrovniach spoločnosti.⁶

Pokiaľ ide o športové zranenia, je dôležité vynaložiť maximálne úsilie, aby sa zabránilo ich vzniku. Silná potreba pohybovej aktivity na jednej strane a negatívny účinok športových zranení súvisiacich so športom na druhej strane, poukazujú na dôležitosť aplikácie preventívnych prostriedkov v športovom tréningu detí. Frekvencia a závažnosť akútnych a nadmerných zranení neustále narastá.⁷ Bezpečnostné pokyny, edukácia, ochranné prostriedky a preventívne vzdelávanie sú kľúčové faktory, ktoré ovplyvňujú výskyt detských, rekreačných a športových úrazov. Aby deti a dospelávajúci mohli naďalej využívať výhody z organizovaných športových a rekreačných aktivít, je dôležité riziko zranenia pohybového aparátu minimalizovať.

Rizikové faktory v športe sú také faktory, ktoré môžu zvýšiť potenciál pre vznik zranenia. Základné rozdelenie rizikových faktorov je na vnútorné a vonkajšie.⁸ Medzi vonkajšie rizikové faktory patrí napríklad počasie a medzi vnútorné faktory vek a pohlavie. Vonkajšie rizikové faktory zvyčajne zahŕňajú druh športovej disciplíny, postavenie v rámci športu, pravidlá špecifické pre daný šport, úroveň a trvanie hry, hraciu plochu, druh a kvalitu ochranných prostriedkov. Ďalšie významné rozdelenie rizikových faktorov pri športe je na modifikovateľné a nemodifikovateľné. Nemodifikovateľné rizikové faktory sú také faktory, ktoré sa nedajú ovplyvniť. Identifikácia týchto rizikových faktorov môže napomôcť pri definovaní vysokorizikových populácií.

⁴ DAVIS, Elaine K. 2004. Sports and recreational injuries in children and adolescents: prevention and education. In: *The Journal of the Oklahoma State Medical Association*, vol. 97, no. 1, pp. 18–21; TURSZA, Anne – CROST, Monique. 1986. Sports-related injuries in children. A study of their characteristics, frequency, and severity, with comparison to other types of accidental injuries. In: *The American Journal of Sports Medicine*, vol. 14, no. 4, pp. 294–299; TAYLOR, Breana L. – ATTIA, Magdy W. 2000. Sports-related injuries in children. In: *Academic Emergency Medicine: Official Journal of the Society for Academic Emergency Medicine*, vol. 7, no. 12, pp. 1376–1382; STRACCIOLINI, Andrea et al. 2013. Pediatric sports injuries: an age comparison of children versus adolescents. In: *The American Journal of Sports Medicine*, vol. 41, no. 8, pp. 1922–1929.

⁵ BAHR, Roald – HOLME, Ingar. 2003. Risk factors for sports injuries – a methodological approach. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 37, no. 5, pp. 384–392.

⁶ LUTTER, Christoph et al. 2022. Does prevention pay off? Economic aspects of sports injury prevention: a systematic review. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 56, no. 8, pp. 470–476.

⁷ DAVIS, Elaine K. 2004. Sports and recreational injuries in children and adolescents: prevention and education. In: *The Journal of the Oklahoma State Medical Association*, vol. 97, no. 1, pp. 18–21.

⁸ HILL, Lee – COLLINS, Malcolm – POSTHUMUS, Michael. 2015. Risk factors for shoulder pain and injury in swimmers: A critical systematic review. In: *The Physician and Sportsmedicine*, vol. 43, no. 4, pp. 412–420; BAHR, Roald – KROSSHAUG, Tron. 2005. Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 39, no. 6, pp. 324–329.

Športové zranenia u detí a dospelujúcich môžu byť predvídateľné a potenciálne sa im dá predísť. Dôležitý prvok v športovom tréningu detí zahŕňajú kompenzačné cvičenia, ktoré sú cielené na prevenciu zranení pohybového aparátu. Aby preventívne cvičebné programy úspešne znižovali výskyt športových úrazov u detí a dospelujúcich, je potrebné pochopenie faktorov, ktoré zvyšujú riziko zranenia pohybového aparátu.

Držanie tela

Na ľudské telo pôsobia počas každého vykonávaného pohybu vonkajšie faktory, na ktoré musí reagovať vznikom vnútorných síl, ktoré vytvárajú posturálne držanie tela. Tu sa uplatňuje hlavne stabilizačná funkcia svalov, ktorá je typická svojou posturálnou funkciou. Posturálna funkcia predstavuje predpoklad každého vykonávaného pohybu a je ovládaná centrálnou nervovou sústavou. Dôsledky nesprávneho pôsobenia vnútorných síl sa môžu prejavovať nesprávnym držaním tela. Dlhodobé nevhodné posturálne držanie môže viesť k vzniku bolesti pohybového aparátu.⁹ Zvlášť u detí, kompenzačné mechanizmy sú častokrát zodpovedné za zmenu stereotypu a vytváranie patologického vzoru z dôvodu ochrany štruktúr, ale bolesť vzniká až keď tieto mechanizmy začnú zlyhávať. Bolesť ešte nie je prítomná, ale už je prítomná patológia, ktorá mení stereotyp pohybu a potencuje tak riziko vzniku zranenia.

Pokiaľ spomenieme pojem držanie tela, tak je nutné zohľadniť aj respiračný systém, pretože tieto dva systémy sú úzko prepojené. Rôzne posturálne odchýlky v podobe zlého držania tela sú prítomné už od detstva, čo môže potenciálne zvýšiť riziko jednotlivých športových zranení v neskoršom veku. Prevencia a aplikácia kompenzačných cvičení u detí predstavuje významný faktor, ktorý môže redukovať negatívne pohybové vzory v športovom tréningu detí.

Pri neoptimálnom držaní tela sa kĺby dostávajú do nevhodného, tzv. decentrovaného postavenia a funkcia, ktorú svaly vykonávajú, nie je v rovnováhe. Pod pojmom funkčná centrácia je možné chápať také postavenie kĺbu, ktoré umožňuje jeho optimálne statické zaťaženie. Optimálne funkčné postavenie je také, keď v jednotlivých kĺboch dochádza k maximálnemu rozloženiu tlaku na kĺbových plochách. Pri chybnom držaní tela táto podmienka nie je splnená. Toto predstavuje ideálnu podmienku pre vznik tzv. svalových dysbalancií. Pri funkčnej centrácii dochádza k jeho optimálnemu statickému zaťaženiu. Príčiny svalovej dysbalancie sú teda rôzne. Svalová dysbalancia ovplyvňuje celkovo dynamickú stabilitu.¹⁰

Hlavným predmetom posturálneho vývoja je pozícia jednotlivých kĺbov. Aktívna schopnosť zaujať centrovanú pozíciu a optimálne postavenie jednotlivých kĺbov je jednou

⁹ WERNLI, Kevin et al. 2020. Movement, posture and low back pain. How do they relate? A replicated single-case design in 12 people with persistent, disabling low back pain. In: *European Journal of Pain (London, England)*, vol. 24, no. 9, pp. 1831–1849; NOWOTNY, Janusz et al. 2011. Body posture and syndromes of back pain. In: *Ortopédia, Traumatológia, Rehabilitácia*, vol. 13, no. 1, pp. 59–71; MAHMOUD, Nesreen Fawzy et al. 2019. The Relationship Between Forward Head Posture and Neck Pain: a Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, vol. 12, no. 4, pp. 562–577; LU, Lei et al. 2020. Effective Assessments of a Short-Duration Poor Posture on Upper Limb Muscle Fatigue Before Physical Exercise. In: *Frontiers in Physiology*, vol. 11, pp. 541974.

¹⁰ BOUISSET, Simon – DO, Manhcuong. 2008. Posture, dynamic stability, and voluntary movement. In: *Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology*, vol. 38, no. 6, pp. 345–362; HOF, At L. – GAZENDAM, Marnix G. J. – SINKE, W. E. 2005. The condition for dynamic stability. In: *Journal of Biomechanics*, vol. 38, no. 1, pp. 1–8; SHIBATA, Daisuke. 2020. Improvement of dynamic postural stability by an exercise program. In: *Gait & Posture*, vol. 80, no. 1, pp. 178–184.

z hlavných predpokladov optimálneho držania tela. Pri ontogenéze a vývoji držania tela sa uplatňujú svalové synergie, ktoré sú predeterminované v centrálnej nervovej sústave. Jednotlivé svalové synergie sa automaticky aktivujú a zapájajú a nie je potrebné sa ich učiť. Svalová rovnováha, vznik svalových dysbalancií a kvalita držania tela je ovplyvnená viacerými faktormi, ktoré sú vzájomne spojené. Chybné držanie tela je spôsobené narušením svalovej aktivity a rovnováhy. Svaly, ktoré výrazne ovplyvňujú držanie tela, delíme na fázické a tonické. Podľa Jančokovej¹¹ fázické svaly zabezpečujú lokomočnú činnosť schopnosťou svalovej kontrakcie tak, že dochádza k striedaniu fázy kontrakcie s pokojovou fázou. Tonické svaly sú tie, ktoré majú tendenciu skracovať sa, a fázické svaly zase ochabujú. Medzi tonické svaly patria predovšetkým svaly, ktoré sa upínajú na zadnej strane dolných končatín, chrbtové svaly, svaly šije, prsné svaly a m. iliopsoas. K fázickým svalom patria predovšetkým ohýbač krku, medzilopatkové svaly, brušné a gluteálne svaly.

Kompenzačné cvičenia založené na vývojovej kineziológii

V prvom roku života je muskuloskeletálny systém človeka charakteristický jeho zrením a výraznými zmenami. Zrenie pohybového systému je možné definovať ako výsledok vonkajšieho pôsobenia gravitácie a vnútorného geneticky predeterminovaného systému motoriky. Počas intenzívnej fázy vývoja dochádza ku zmenám uhlov kostí a zakrivenia chrbtice. Pohybový aparát dieťaťa okolo jedného roku je funkčne prispôbený pre bipedálny mechanizmus chôdze. Detstvo predstavuje dynamické obdobie, keď počas krátkeho časového úseku prechádza organizmus explozívnymi zmenami fyzického, psychomotorického a sociálneho vývoja.

Podľa konceptu vývojovej kineziológie je bránica jedným z najdôležitejších kostrových svalov ľudského organizmu.¹² Hlavnou funkciou bránice je zabezpečenie dýchania. Funkcia bránice je však duálna. Okrem respiračnej má aj posturálnu úlohu.¹³ Počas kontrakcie sa centrálna šľacha bránice pohybuje kaudálnym smerom, zároveň znižuje vnútrohruďný tlak pri súčasnom zvyšovaní intraabdominálneho tlaku.¹⁴ Pokiaľ sa bránica kontrahuje fyziologicky, klesá centrum tendineum. Naopak vnútrobrušný tlak klesá počas výdychu. Adekvátna úroveň vnútrobrušného tlaku je základným mechanizmom stabilizácie chrbtice.¹⁵ Jednou z hlavných častí posturálnej funkcie brušnej steny je schopnosť vytvoriť intraabdominálny tlak. Brušná dutina tvorí samostatný kompartment s rigidnými stenami ako chrbtica, panva, rebrové oblúky. Brušná dutina je zásobená krvou z mezenterických artérií. Brušné orgány sú obklopené priestorom, ktorý je vyplnený peritoneálnou tekutinou.

¹¹ JANČOKOVÁ, Ľudmila. 2018. *Fyziológia vo vedách o športe v pojmoch*. Žilina: IPV inštitút priemyselnej výroby Žilina. ISBN 978-80-89902-12-5.

¹² ČELKO, Juraj et al. 2019. Účinky pomalého bránicového dýchania. In: *Rehabilitácia*, roč. 56, č. 4, s. 275–287; KOLAR, Pavel et al. 2012. Postural function of the diaphragm in persons with and without chronic low back pain. In: *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, vol. 42, no. 4, pp. 352–362; KOLAR, Pavel et al. 2010. Stabilizing function of the diaphragm: dynamic MRI and synchronized spirometric assessment. In: *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, vol. 109, no. 4, pp. 1064–1071.

¹³ YU, Xin et al. 2021. The Role of the Diaphragm in Postural Stability and Visceral Function in Parkinson's Disease. In: *Frontiers in Aging Neuroscience*, vol. 13, pp. 785020.

¹⁴ CAMPBELL, E. J. – GREEN, J. H. 1953. The variations in intra-abdominal pressure and the activity of the abdominal muscles during breathing; a study in man. In: *The Journal of Physiology*, vol. 122, no. 2, pp. 282–290.

¹⁵ HODGES, Paul W. 2005. Intra-abdominal pressure increases stiffness of the lumbar spine. In: *Journal of Biomechanics*, vol. 38, no. 9, pp. 1873–1880.

Pri optimálnom dychovom stereotype dochádza k vzostupu intraabdominálneho tlaku pri nádychu. Naopak, pokles intraabdominálneho tlaku je možné pozorovať pri výdychu. Intraabdominálny tlak má teda významnú posturálnu funkciu.¹⁶ Dôležitú úlohu zohrávajú aj svaly panvového dna.¹⁷

Počas trupovej stabilizácie sa aktivujú najmä hlboké extenzory chrbtice. Táto aktivita hlbokých extenzorov chrbtice je vyvážená aktiváciou hlbokých flexorov krku a súhrou medzi bráničnou, abdominálnymi svalmi a svalmi panvového dna. Pokiaľ dôjde ku zvýšeniu nárokov na trupovú stabilizáciu, bránica sa oploští a zatlačí na brušnú dutinu. Zároveň dôjde k zvýšeniu hrudnej apertúry a brušnej steny. Okrem bránice prispievajú k optimálnej regulácii intraabdominálneho tlaku aj svaly panvového dna. Fázická aj tonická aktivita bránice súvisí s riadením intraabdominálneho tlaku pomocou centrálnej nervovej sústavy. Pokiaľ bránica vykonáva pohyb za zvýšenej kontrakcie intraabdominálneho tlaku, tak musia brušné svaly excentricky ustupovať kontrakcii bránice.

Pri kľudovom dýchaní rastie aktivita m. transversus abdominis, a tým zároveň aj vnútrobrušný tlak. Ďalšie abdominálne svaly m. obliquus internus, externus abdominis a m. rectus abdominis sa aktivujú pri zvýšenom posturálnom zaťažení. So zvyšujúcim sa intraabdominálnym tlakom sa zvyšuje aktivita svalov panvového dna a brušnej steny. Vzájomná koaktivita bránice a m. transversus abdominis prispieva k posturálnej stabilite.

Veľký dôraz pri cvičeniach založených na vývojevej kineziológii zohráva dychový stereotyp. Optimálny dychový stereotyp by mal byť dodržaný v pokojovej aj záťažovej situácii. Pri optimálnom dychovom stereotype sa horné rebrá pohybujú vo frontálnej rovine, pričom spodné rebrá sa viac pohybujú v sagitálnej rovine a laterálne do strán. Vertebrokostálne skĺbenia smerujú do rotácie. Postavenie sternu je charakterizované stabilnou pozíciou, pričom spodná časť sternálnej kosti by mala vykazovať pohyb v anterioposteriornom smere. Kľúčne kosti bilaterálne zostávajú v nezmenenej pozícii a nenastáva u nich kraniokaudálny pohyb. Hlavnú úlohu pri optimálnom dychovom stereotype zohráva bránica a tzv. bráničné dýchanie. Bránica sa typicky pri pohybe oploštuje a stláča tým obsah abdominálnej dutiny kaudálnym smerom. Centrum tendineum pritom klesá. Abdominálna brušná dutina sa rozširuje laterálne do strán. Podobný pohyb nastáva aj v dolnej hrudnej apertúre, pričom sa rozširujú medzirebrové priestory. Fyziologický pohyb bránice by mal byť súčasťou každého jedného vykonávaného pohybu. Fyziologický pohyb bránice je sprevádzaný zvýšením intraabdominálneho tlaku. Vnútrobrušný tlak sa zvyšuje vo všetkých smeroch.

Dynamická neuromuskulárna stabilizácia (DNS) je koncept, ktorý vytvoril prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D. Koncept dynamickej neuromuskulárnej stabilizácie má základ v Pražskej škole rehabilitácie. Za zakladateľov sa považujú následníci kliniky akademika

¹⁶ KOLAR, Pavel et al. 2012. Postural function of the diaphragm in persons with and without chronic low back pain. In: *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, vol. 42, no. 4, pp. 352–362; HODGES, Paul W. 2003. Core stability exercise in chronic low back pain. In: *The Orthopedic Clinics of North America*, vol. 34, no. 2, pp. 245–254; KOBESOVÁ, Alena – KOLAR, Pavel. 2014. Developmental kinesiology: three levels of motor control in the assessment and treatment of the motor system. In: *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, vol. 18, no. 1, pp. 23–33; HODGES, Paul W. – DANNEELS, Lieven. 2019. Changes in Structure and Function of the Back Muscles in Low Back Pain: Different Time Points, Observations, and Mechanisms. In: *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, vol. 49, no. 6, pp. 464–476; HODGES, Paul W. – TUCKER, Kylie. 2011. Moving differently in pain: a new theory to explain the adaptation to pain. In: *Pain*, vol. 152, no. 3 Suppl, pp. S90–S98.

¹⁷ HODGES, Paul W. – SAPSFORD, Ruth – PENGEL, Liset H. M. (2007). Postural and respiratory functions of the pelvic floor muscles. In: *Neurourology and Urodynamics*, vol. 26, no. 3, pp. 362–371.

Hennera, a to konkrétne prof. MUDr. Karel Lewit, CSc., MUDr. Václav Vojta, MUDr. Vladimír Janda a MUDr. Karel Obrda, CSc. Významným spôsobom nadviazal na prácu týchto lekárov prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D, ktorý vytvoril koncept dynamickej neuromuskulárnej stabilizácie.

Dynamická neuromuskulárna stabilizácia je diagnostická a terapeutická metóda so širokým využitím v rehabilitácii. Koncept je založený na tom, že určité biomechanické odchýlky pohybového aparátu zvýšia riziko jednotlivých zranení. Hlavný princíp konceptu je založený na tom, že určité pohybové vzory sú geneticky predeterminované. Tieto princípy sú ovplyvnené najmä centrálnou nervovou sústavou. Tieto špecifické pohybové vzory sú zaistené optimálnymi svalovými súhrmi, ktoré sú typické pre určité obdobie dozrievania dieťaťa. Veľký dôraz sa pri DNS kladie na trupovú stabilizáciu a funkciu intraabdominálneho tlaku. Táto vzájomná interakcia má byť synchronná a koordinovaná. Pokiaľ je táto funkcia narušená, často dochádza ku vŕhovaniu brušnej steny. Funkcia bránice je preto narušená a jej stabilizačná funkcia sa nemôže optimálne uplatniť.

Dôležitú úlohu pri kontrole pohybu a vnímaní pohybu zohrávajú ideomotorické funkcie. Ideomotorické funkcie sa v športe odrážajú v schopnosti osvojiť si nové pohybové programy a stereotypy. Ideomotorické funkcie umožňujú vykonávať predstavu a plánovanie pohybu.¹⁸ Poruchy ideomotorických funkcií majú pravdepodobne význam aj v etiológii zranení. Funkcia ideomotorických funkcií sa uplatňuje v schopnosti osvojiť si nové pohybové vzory.¹⁹ Vysoká kvalita ideomotorických funkcií je predpokladom pre športový talent a výkon. Ideomotorické funkcie sa začínajú vyvíjať v období dozrievania kôrových funkcií okolo druhého roka života.²⁰

Pri úrovni motorického riadenia pohybu sa uplatňujú tri úrovne riadenia pohybu, a to kortikálna, subkortikálna a spinálna. Pri kortikálnej úrovni sa uplatňuje schopnosť vedomej korekcie pohybu, cieleného pohybu a rôznych modalít vzhľadom na externé prostredie. Motorické riadenie je hierarchicky usporiadané a zahŕňa viaceré časti centrálného nervového systému. Syntéza zmyslových informácií zozbieraných z rôznych receptorov sa spracováva v mnohých oblastiach centrálnnej nervovej sústavy a jej výsledkom sú zložité gnostické funkcie, ktoré slúžia na rozpoznanie predtým naučených informácií. Vstupy a výstupy zo zmyslových a kognitívnych procesov určujú schopnosť jednotlivca nadobúdať, ovládať, upravovať a zlepšovať motorické zručnosti a schopnosti.²¹ Plánovanie pohybu je závislé od multisenzorickej integrácie.²² Športovec musí dobre rozumieť svojmu telu, aby si dobre naplánoval všetky pohyby. Zmyslový vstup z vlastného tela musí byť organizovaný do jednoznačného „obrazu a integrity“. Informácie zo zrakového, hmatového, proprioceptívneho a vestibulárneho systému sú dôležitými komponentmi formovania tohto obrazu.

¹⁸ SCHACK, Thomas et al. 2014. Mental representation and motor imagery training. In: *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 8, no. 1, p. 328.

¹⁹ KOCH, Iring – KELLER, Peter – PRINZ, Wolfgang. 2004. The Ideomotor approach to action control: Implications for skilled performance. In: *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 2, no. 4, pp. 362–375.

²⁰ FRANK, Clare – KOBESOVÁ, Alena – KOLAR, Pavel. 2013. Dynamic neuromuscular stabilization & sports rehabilitation. In: *International Journal of Sports Physical Therapy*, vol. 8, no. 1, pp. 62–73.

²¹ VOELCKER-REHAGE, Claudia. 2008. Motor-skill learning in older adults – a review of studies on age-related differences. In: *European Review of Aging and Physical Activity*, vol. 5, no. 1, pp. 5–16.

²² SOBER, Samuel J. – SABES, Philip N. 2003. Multisensory integration during motor planning. In: *Journal of Neuroscience*, vol. 23, no. 18, pp. 6982–6992.

Keďže všetky pohyby sú priamo spojené so zmyslovými vnemami, môžeme predpokladať, že čím lepšia je kvalita multizmyslového vnímania a integrácie,²³ tým lepšia je aj kvalita pohybu. Zhoršená motorická kontrola súvisí so zvýšeným rizikom muskuloskeletálneho zranenia.²⁴ Senzorická integrácia, motorické plánovanie a koordinácia určujú situačné uvedomenie.²⁵ Osvojenie si motorických schopností závisí od neurálnej plasticity na kortikálnej aj subkortikálnej úrovni v centrálnom nervovom systéme.

Aplikácia kompenzačných cvičení v športovom tréningu

Hlavným cieľom športového tréningu detí je podpora športového rozvoja a odolnosť. Významnú časť športového tréningu u detí by mala zastávať edukácia a prevencia zranení. Rozvoj mladých športovcov si vyžaduje komplexný prístup. Športujúce deti, ktoré netrpia zraneniami alebo sa rýchlo zotavia zo zranení, sú schopné rýchlejšie rozvíjať svoje zručnosti na vyššej úrovni. Naopak, športujúce deti, ktoré sú zranené príliš často, sa často nemôžu zúčastniť tréningového procesu a nedokážu rozvinúť všetky zručnosti potrebné pre daný šport. Športový rozvoj detí bez poškodenia pohybového aparátu je rozhodujúcim faktorom pre budúci individuálny a tímový úspech. Dôležitým aspektom je teda venovať pozornosť optimálnemu zdravému vývoju držania tela, pohyblivosti, sile, vytrvalosti a rýchlosti. Pohybová rôznorodosť na zabezpečenie prevencie úrazov je nevyhnutnou podmienkou pre začatie budovania športového výkonu.

Záver

Na základe analýzy vplyvu cvičení založených na vývojovej kineziológii v športovom tréningu detí je možné konštatovať, že tieto cvičenia majú významný prínos pre prevenciu zranení pohybového aparátu a podporu optimálneho fyzického vývoja. Cielená aplikácia kompenzačných cvičení môže zlepšiť posturálnu stabilitu a funkčné pohybové vzory, čím sa znižuje riziko zranení spojených so športovou aktivitou. Pre budúce štúdie a prax je dôležité pokračovať vo výskume efektivity týchto cvičení a ich integrácie do tréningových programov pre deti, aby sa zabezpečila ich dlhodobá fyzická a športová kondícia.

Poznámka

Zvýšenie pohybovej aktivity po pandémie spôsobenej COVID-19/The movement activity enhancement after the COVID-19 pandemics, project number 2021-1-SK01-KA220-HED-000023008.

²³ GADHVI, Mahesh – MOORE, Marlyn J. – WASEEM, Muhammad. 2021. Physiology, Sensory System. In: *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547656/> [2021-08-05].

²⁴ CHMIELEWSKI, Terese L. et al. 2021. Impaired motor control after sport-related concussion could increase risk for musculoskeletal injury: Implications for clinical management and rehabilitation. In: *Journal of Sport and Health Science*, vol. 10, no. 2, pp. 154–161.

²⁵ KAKAVAS, George et al. 2020. Neuroplasticity and Anterior Cruciate Ligament Injury. In: *Indian Journal of Orthopaedics*, vol. 54, no. 3, pp. 275–280.

Literatúra

- ALOTHMAN, Shaima A. et al. 2021. Lifestyle behaviors trend and their relationship with fear level of COVID-19: Cross-sectional study in Saudi Arabia. In: *PloS One*, vol. 16, no. 10. e0257904. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257904>
- BAHR, Roald – HOLME, Ingar. 2003. Risk factors for sports injuries – a methodological approach. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 37, no. 5, pp. 384–392.
- BAHR, Roald – KROSSHAUG, Tron. 2005. Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 39, no. 6, pp. 324–329.
- DE BOER, Diederik R. et al. 2021. Physical Activity, Sedentary Behavior and Well-Being of Adults with Physical Disabilities and/or Chronic Diseases during the First Wave of the COVID-19 Pandemic: A Rapid Review. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 12, pp. 6342.
- BOUISSET, Simon – DO, Manhcuong. 2008. Posture, dynamic stability, and voluntary movement. In: *Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology*, vol. 38, no. 6, pp. 345–362.
- BURTSCHER, Johannes – BURTSCHER, Martin – MILLET, Grégoire P. 2021. The central role of mitochondrial fitness on antiviral defenses: An advocacy for physical activity during the COVID-19 pandemic. In: *Redox Biology*, vol. 43, pp. 101976.
- CAMPBELL, E. J. – GREEN, J. H. 1953. The variations in intra-abdominal pressure and the activity of the abdominal muscles during breathing; a study in man. In: *The Journal of Physiology*, vol. 122, no. 2, pp. 282–290.
- CAPUTO, Eduardo L. – REICHERT, Felipe F. 2020. Studies of Physical Activity and COVID-19 During the Pandemic: A Scoping Review. In: *Journal of Physical Activity & Health*, vol. 17, no. 12, pp. 1422–1432.
- COSTELLO, Victoria Lawhun et al. 2021. Impact of the COVID-19 Pandemic on Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Behavior Among Overweight Young Adults: Yearlong Longitudinal Analysis. In: *JMIR public health and surveillance*, vol. 7, no. 11, e28317.
- ČELKO, Juraj et al. 2019. Účinky pomalého bránicového dýchania. In: *Rehabilitácia*, roč. 56, č. 4, s. 275–287.
- CHMIELEWSKI, Terese L. et al. 2021. Impaired motor control after sport-related concussion could increase risk for musculoskeletal injury: Implications for clinical management and rehabilitation. In: *Journal of Sport and Health Science*, vol. 10, no. 2, pp. 154–161.
- DAVIS, Elaine K. 2004. Sports and recreational injuries in children and adolescents: prevention and education. In: *Journal of the Oklahoma State Medical Association*, vol. 97, no. 1, pp. 18–21.
- FRANK, Clare – KOBESOVÁ, Alena – KOLAR, Pavel. 2013. Dynamic neuromuscular stabilization & sports rehabilitation. In: *International Journal of Sports Physical Therapy*, vol. 8, no. 1, pp. 62–73.

- GADHVI, Mahesh – MOORE, Marlyn J. – WASEEM, Muhammad. 2021. Physiology, Sensory System. In: *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547656/> [2021-08-05].
- GONZÁLEZ, Karimé – FUENTES, Jorge – MÁRQUEZ, José Luis. 2017. Physical Inactivity, Sedentary Behavior and Chronic Diseases. In: *Korean Journal of Family Medicine*, vol. 38, no. 3, pp. 111–115.
- HILL, Lee – COLLINS, Malcolm – POSTHUMUS, Michael. 2015. Risk factors for shoulder pain and injury in swimmers: A critical systematic review. In: *Physician and Sportsmedicine*, vol. 43, no. 4, pp. 412–420.
- HODGES, Paul W. 2003. Core stability exercise in chronic low back pain. In: *Orthopedic Clinics of North America*, vol. 34, no. 2, pp. 245–254.
- HODGES, Paul W. 2005. Intra-abdominal pressure increases stiffness of the lumbar spine. In: *Journal of Biomechanics*, vol. 38, no. 9, pp. 1873–1880.
- HODGES, Paul W. – DANNEELS, Lieven. 2019. Changes in Structure and Function of the Back Muscles in Low Back Pain: Different Time Points, Observations, and Mechanisms. In: *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, vol. 49, no. 6, pp. 464–476.
- HODGES, Paul W. – SAPSFORD, Ruth – PENGEL, Liset H. M. (2007). Postural and respiratory functions of the pelvic floor muscles. In: *Neurourology and Urodynamics*, vol. 26, no. 3, pp. 362–371.
- HODGES, Paul W. – TUCKER, Kylie. 2011. Moving differently in pain: a new theory to explain the adaptation to pain. In: *Pain*, vol. 152, no. 3 Suppl, pp. S90–S98.
- HOF, At L. – GAZENDAM, Marnix G. J. – SINKE, W. E. 2005. The condition for dynamic stability. In: *Journal of Biomechanics*, vol. 38, no. 1, pp. 1–8.
- JANČOKOVÁ, Ľudmila. 2018. *Fyziológia vo vedách o športe v pojmoch*. Žilina: IPV inštitút priemyselnej výroby Žilina. ISBN 978-80-89902-12-5.
- KAKAVAS, George et al. 2020. Neuroplasticity and Anterior Cruciate Ligament Injury. In: *Indian Journal of Orthopaedics*, vol. 54, no. 3, pp. 275–280.
- KOBESOVÁ, Alena – KOLAR, Pavel. 2014. Developmental kinesiology: three levels of motor control in the assessment and treatment of the motor system. In: *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, vol. 18, no. 1, pp. 23–33.
- KOCH, Iring – KELLER, Peter – PRINZ, Wolfgang. 2004. The Ideomotor approach to action control: Implications for skilled performance. In: *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 2, no. 4, pp. 362–375.
- KOLAR, Pavel et al. 2010. Stabilizing function of the diaphragm: dynamic MRI and synchronized spirometric assessment. In: *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), vol. 109, no. 4, pp. 1064–1071.
- KOLAR, Pavel et al. 2012. Postural function of the diaphragm in persons with and without chronic low back pain. In: *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, vol. 42, no. 4, pp. 352–362.
- LU, Lei et al. 2020. Effective Assessments of a Short-Duration Poor Posture on Upper Limb Muscle Fatigue Before Physical Exercise. In: *Frontiers in Physiology*, vol. 11, pp. 541974.

- LUTTER, Christoph et al. 2022. Does prevention pay off? Economic aspects of sports injury prevention: a systematic review. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 56, no. 8, pp. 470–476.
- MAHMOUD, Nesreen Fawzy et al. 2019. The Relationship Between Forward Head Posture and Neck Pain: a Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, vol. 12, no. 4, pp. 562–577.
- NOWOTNY, Janusz et al. 2011. Body posture and syndromes of back pain. In: *Ortopedia, Traumatologia, Rehabilitacja*, vol. 13, no. 1, pp. 59–71.
- O'DONOVAN, Gary et al. 2010. The ABC of Physical Activity for Health: a consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. In: *Journal of Sports Sciences*, vol. 28, no. 6, pp. 573–591.
- PATNODE, Carrie D. et al. 2017. Behavioral Counseling to Promote a Healthful Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults Without Known Cardiovascular Disease Risk Factors: Updated Systematic Review for the U.S. Preventive Services Task Force. In: *U.S. Preventive Services Task Force Evidence Syntheses, formerly Systematic Evidence Reviews*. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality (US).
- RIVERA, Paola Andrea – NYS, Bojan Luc – FIESTAS, Fabián. 2021. Impact of COVID-19 induced lockdown on physical activity and sedentary behavior among university students: A systematic review. In: *Medwave*, vol. 21, no. 8, p. e8456.
- RUEGSEGGER, Gregory N. – BOOTH, Frank W. 2018. Health Benefits of Exercise. In: *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, vol. 8, no. 7, p. a029694.
- SCHACK, Thomas et al. 2014. Mental representation and motor imagery training. In: *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 8, no. 1, p. 328.
- SHIBATA, Daisuke. 2020. Improvement of dynamic postural stability by an exercise program. In: *Gait & Posture*, vol. 80, no. 1, pp. 178–184.
- SOBER, Samuel J. – SABES, Philip N. 2003. Multisensory integration during motor planning. In: *Journal of Neuroscience*, vol. 23, no. 18, pp. 6982–6992.
- STRACCIOLINI, Andrea et al. 2013. Pediatric sports injuries: an age comparison of children versus adolescents. In: *The American Journal of Sports Medicine*, vol. 41, no. 8, pp. 1922–1929.
- STRICKER, Paul R. 2002. Sports training issues for the pediatric athlete. In: *Pediatric Clinics of North America*, vol. 49, no. 4, pp. 793–802, vii.
- TAYLOR, Breana L. – ATTIA, Magdy W. 2000. Sports-related injuries in children. In: *Academic Emergency Medicine: Official Journal of the Society for Academic Emergency Medicine*, vol. 7, no. 12, pp. 1376–1382.
- TURSZ, Anne – CROST, Monique. 1986. Sports-related injuries in children. A study of their characteristics, frequency, and severity, with comparison to other types of accidental injuries. In: *American Journal of Sports Medicine*, vol. 14, no. 4, pp. 294–299.
- VOELCKER-REHAGE, Claudia. 2008. Motor-skill learning in older adults – a review of studies on age-related differences. In: *European Review of Aging and Physical Activity*, vol. 5, no. 1, pp. 5–16.

- WANG, Yucong – ASHOKAN, Kalaiselvan. 2021. Physical Exercise: An Overview of Benefits From Psychological Level to Genetics and Beyond. In: *Frontiers in Physiology*, vol. 12, pp. 731858.
- WARBURTON, Darren E. R. – BREDIN, Shannon S. D. 2016. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? In: *Canadian Journal of Cardiology*, vol. 32, no. 4, pp. 495–504.
- WARBURTON, Darren E. R. – NICOL, Crystal Whitney – BREDIN, Shannon S. D. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. In: *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, vol. 174, no. 6, pp. 801–809.
- WERNLI, Kevin et al. 2020. Movement, posture and low back pain. How do they relate? A replicated single-case design in 12 people with persistent, disabling low back pain. In: *European Journal of Pain* (London, England), vol. 24, no. 9, pp. 1831–1849.
- WINDT, Johann – GABBETT, Tim J. 2017. How do training and competition workloads relate to injury? The workload-injury aetiology model. In: *British Journal of Sports Medicine*, vol. 51, no. 5, pp. 428–435.
- YU, Xin et al. 2021. The Role of the Diaphragm in Postural Stability and Visceral Function in Parkinson's Disease. In: *Frontiers in Aging Neuroscience*, vol. 13, pp. 785020.

**JE MOŽNÉ DOPRACOVAŤ SA METÓDAMI HISTORIKA K PATROCÍNIU
KARNEROVEJ KAPLNKY PRI RÍMSKOKATOLÍCKOM KOSTOLE V KRUPINE?
(PRIAMA METÓDA A NEPRIAME METÓDY PRI VÝSKUME PATROCÍNIA KARNEROVEJ
KAPLNKY V KRUPINE)**

**IS IT POSSIBLE TO FIND THE CHURCH DEDICATION OF THE OSSUARY CHAPEL AT THE ROMAN
CATHOLIC CHURCH IN KRUPINA USING THE METHODS OF A HISTORIAN?
(DIRECT METHOD AND INDIRECT METHODS IN THE RESEARCH OF CHURCH DEDICATION
OF THE OSSUARY CHAPEL IN KRUPINA)**

Miroslav Lukáč

Katedra histórie, Filozofická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici
muzeum@krupina.sk

Klíčové slová

patrocínium, sakrálna architektúra, karnerová kaplnka, sv. Michal archanjel, Boží Baránok, mesto Krupina, mesto Banská Štiavnica, Uhorsko, Rakúsko, historické metódy, význam výskumu patrocínií

Key words

Church dedications, sacral architecture, ossuary chapel, St. Michael the Archangel, the Lamb of God, Krupina (town), Banská Štiavnica (town), Hungary, Austria, historical methods, importance of church dedication research

Abstract: Research on church dedications of sacral buildings may also be suitable in terms of demonstrating the use of direct and indirect historical methods to research unknown historical facts. Unidentified dedications of the preserved ossuary chapel at the Roman Catholic church in Krupina can be indirectly documented by several methods. The main method is a comparison or analogy. First, it is necessary to find out in what way the preserved underground part of the chapel is like the others known within the territory of Slovakia. It features a square ground plan with a vault on the central pillar. The chapel on the central pillar of the vaulted arches is like the centrally vaulted chapel of St. Michael the Archangel in the town of Banská Štiavnica. Furthermore, the connection of parish churches in both sites (Krupina and Banská Štiavnica) is documented architecturally and historically, which could indicate a connection with the architectural design of both ossuaries and suggest what the dedication of the Krupina ossuary looked like (St. Michael the Archangel similarly to the Banská Štiavnica ossuary). Architecturally, we have documented similar ossuaries of square-ground planning especially in Lower Austria, where most of such ossuaries are consecrated to St. Michael the Archangel. The ossuary dedications to St. Anne or St. John the Baptist can also be taken into consideration. Another answer may be hidden in the Krupina coat of arms that features the Lamb of God as the main figure, which is beyond the development of the towns coat of arms in Slovakia.

Úvod

Stredoveký pojem patrocínium má svoje korene v antickom pojme patrón. Patrón bol hlavou rodiny, majiteľom domu a majetku, mal významné spoločenské postavenie a mal pomáhať klientom alebo prepusteným otrokom, teda tým, ktorí boli na ňom závislí, mal ich ochraňovať. Patrocínium v počiatkoch kresťanstva – a aj neskôr v stredoveku – nadobudlo iný význam. Patrónom sa stal svätec, mučeník, ktorý prepájal svet pozemský so svetom nadpozemským, s nebeským kráľovstvom a bol orodovník, sprostredkovateľ prosieb ľudí,

ktorí mu na tejto zemi zasvätili (venovali) kaplnky, kostoly (patrocíniá). Z hľadiska právneho bol aj majiteľom sakrálnej stavby a komunity, ktorá ju postavila, mal ich teda ochraňovať a vyprosovať im dobrá od Spasiteľa (Boha).¹ V tomto smere ho zastupovali v správe sakrálnej stavby pozemskí patróni – stavitelia, donátori. V prípade karnerovej kaplnky v Krupine to boli plnoprávni mešťania nemeckej komunity hostí.²

Výskum patrocínií môže byť zaujímavý alebo dôležitý pre rôzne oblasti – výskum cirkevných dejín, prehĺbenie poznatkov o kultúrnom dedičstve Slovenska, dejín mentalít (morálne vzory našich predkov), pre výskum vplyvu protestantizmu na zmeny patrocínií,³ ale aj pre zatriktívnenie informácií o pamiatkach turisticky málo objaveného regiónu Hont a mesta Krupina. Výskum patrocínií môžeme využiť aj pri demonštrácii metód historikov pri objavovaní neznámych historických faktov. Niektoré patrocíniá, teda tituly kostolov a kaplniek, u nás zanikli, niektoré sa modifikovali. Na niektoré odkazujú iba zachované archeologické či architektonické pamiatky, ako je to v prípade zaniknutej karnerovej kaplnky pri rímskokatolíckom kostole v Krupine. A hoci zanikli, niektorí historici či archeológovia prostredníctvom historických metód dokázali identifikovať pravdepodobné patrocíniom zaniknutých sakrálnych stavieb. Otázka znie: Je možné dopracovať sa metódami historika k pomenovaniu, titulu (k patrocíniu) zaniknutej karnerovej kaplnky pri rímskokatolíckom kostole v Krupine? Na to odpovedá predložený príspevok.

Každý (aj historický) výskum by mal odpovedať na otázky a hoci sa nie vždy podarí získať odpovede, na správne formulovaných otázkach je založené každé dobré dielo. Takouto otázkou môže byť i tá, ktorá stojí na začiatku predmetu nášho výskumu a problematiky patrocínií a ktorá sa týka otázky potrebnosti či dôležitosti výskumu patrocínií a kultu svätých.

Náboženstvo, či isté formy viery v nadpozemský život, či duchovno, sú súčasťou všetkých kultúr. Túto skutočnosť zaznamenali antropológovia, historici alebo religionisti.⁴ Základným kameňom západnej kultúry a aj pojmu Západ je kresťanstvo, ktoré prevzalo po rozpade Západorímskej ríše kultúrne dedičstvo antického sveta, pretvorilo ho a vytvorilo celkom svojbytnú kultúru. Vieme, že náboženské a vzdelávacie inštitúcie – farské, kapitulske, kláštorné školy a napokon i univerzity stáli pri vzniku západného poznania a napokon i západnej vedy. Veď len také citovanie s použitím úvodzoviek, alebo vyčleňovanie slov, ktoré

¹ K pojmu patrocíniom porovnaj LEHNER, Johann Baptist: Patron. 1963. *Lexikon für Theologie und Kirche. Achter Band, Palermo bis Roloff*. Edds. Josef Höfer – Karl Rahner. Freiburg : Verlag Herder, 1963, stl. 187 – 191. Spomedzi slovenských autorov sa najpodrobnejšie tomuto pojmu venoval SLIVKA, Michal. 2013. *Pohľady do stredovekých dejín Slovenska (Res intrinsecus lectae)*. Martin : Matica slovenská, 2013, s. 97 – 98. ISBN 978-80-8126-093-1. Pred tým publikované aj ako štúdia: *Uctievanie svätých na Slovensku*. In: *Studia Archaeologica Slovaca Mediaevalia*. V., 2006, s. 91 – 93.

² Táto štúdia sa čiastočne opiera o spracovanie problematiky krupinského karnera v časti štúdie LUKÁČ, Miroslav – ŠIMKOVIC, Michal. 2022. Zaniknutá karnerová kaplnka v meste Krupina. In: *Archaeologia historica*, roč. 47, 2022, č. 1, s. 197 – 220. ISSN 0231-5823.

³ LUKÁČ, Miroslav. 2021. K problematike patrocínií vybraných protestantských kostolov Hontianskeho arcidiakonátu vo svetle vizitačných protokolov zo 17. – 18. storočia. In: *Folia historica Bohemica*, roč. 36, 2021, č. 1, s. 111 – 140.

⁴ Prehľad o vývoji posvätna a náboženstiev od najstarších kultúr spracoval ELIADE, Mircea. 1995. *Dejiny náboženských predstáv a ideí. Od doby kamennej po eleusínske mystériá I*. Bratislava : Agora, 1995, 398 s. ISBN 80-967210-1-1; ELIADE, Mircea. 1997. *Dejiny náboženských predstáv a ideí II. Od Gautamu Buddha po víťazstvo kresťanstva*. Bratislava : Agora, 1997. 424 s. ISBN 80-967210-2-X; ELIADE, Mircea. 1997. *Dejiny náboženských predstáv a ideí III. Od Muhammada po reformy*. Bratislava : Agora, 1997. 294 s. ISBN 80-967210-0-3. Prehľadne tiež KOMOROVSKÝ, Ján: 2000. *Religionistika. Veda o náboženstvách sveta a jej pomocné disciplíny*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2000. 180 s. ISBN 80-223-1535-4.

používajú vedeckí pracovníci dnes, používali ako prví kresťanskí prepisovatelia Biblie.⁵ Pravda, pôvodne tam bol iný dôvod pre ich použitie vymedzovacích znamienok. Súčasťou náboženského sveta bola (i je) viera v posmrtný život a viera v to, že aj ľudia sa môžu stať svätými a môžu už na tejto zemi vytvoriť lepšiu spoločnosť, a to podľa vzoru svätých a (hoci tu na zemi zatiaľ nedosiahnuteľného) nebeského kráľovstva. Je známe, že pozitívne morálne pravidlá a ľudská identita sa vyvíjali ruka v ruku so sakrálnym u človeka, s jeho náboženským vnímaním sveta.⁶ Dokonca aj vzťah duševného zdravia a náboženstva bol preukázaný mnohými štúdiami.⁷

Teoretici historiografie priamu metódu identifikujú s realizáciou výskumu poznávaním a vytváraním obrazu minulosti prostredníctvom jedného alebo viacerých prameňov, teda priame využitie archívnych prameňov.⁸ Táto metóda však nemôže byť absolutizovaná a ani jediná, ktorú pri výskume historik použije. Pre dosiahnutie čo najlepšieho výsledku, teda aby historik vytvoril čo najpresnejší obraz o stave, existencii a súvislostiach vzniku a používání patrocínií, nemôže byť použitá iba priama metóda, ale musí byť kombinovaná s ďalšími metódami a technikami práce s historickými prameňmi, akými sú napríklad porovnávanie, hľadanie analógií, súvislostí s inými reáliami (pečate a i.). Prostredníctvom umelecko-historickej alebo aj historicko-antropologickej metódy je možné pokúsiť sa poznávať aj význam patrónov pre život človeka (ikonológia) či skúmať dejiny mentalít. S použitím týchto metód je možné dať odpoveď na otázky spojené s identifikáciou konkrétneho (doteraz neznámeho) svätca kaplnky.

Jedným z (viacerých) cieľov nášho príspevku je zistiť zaniknuté patrocíniá na základe nepriamych metód, a to z hľadiskom k tomu, že priama metóda neposkytuje pri výskume patrocíniá zaniknutého karnera v Krupine žiadne priame údaje.

Predpokladáme, že zaniknutá karnerová kaplnka v Krupine pôvodne mala, podobne ako všetky ostatné, svoje zasvätenie. Toto muselo mať súvis s inými patrocíniami alebo s ďalšími skutočnosťami (možno pečať symbol a erb mesta), ktoré sú dodnes nevysvetlené. Porovnaním s inými lokalitami v okolí a zaradením do širších historických a umelecko-historických okruhov (analógie) sa pokúsime verifikovať prípustné súvislosti k možným zasväteniam.

Príspevok rozdeľujeme do dvoch hlavných častí. V prvej je riešená problematika pravdepodobného patrocíniá krupinského karnera a v druhej časti je prepis latinských prameňov, vzťahujúcich sa na skúmanú problematiku. Je to predovšetkým text kanonickej vizitácie z roku 1829, ktorá sa nachádza v biskupskom archíve v Banskej Bystrici.

⁵ Historička Evina Steinová, PhD. o tom podrobne referovala na prednáške „Odkiaľ sa vzali úvodzovky?“, ktorú 5. novembra 2019 zorganizovala Katedra histórie Filozofickej fakulty UMB v Banskej Bystrici.

⁶ ZÁLEŠÁK, Tomáš. 2000. K otázke sakrálneho a k otázke vývoja morálnych pravidiel. In: *Filozofia*, roč. 55, 2000, č. 1, s. 1 – 8. ISSN 0046-385X.

⁷ HOLM, Nils G. 1998. *Úvod do psychologie náboženství*. Praha : Portál, 1998, s. 133 – 134. ISBN 80-7178-217-3.

⁸ HROCH, Miroslav a kol. 1985. *Úvod do studia dějepisu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985, s. 204 – 207. Na s. 261 v rámci kapitoly filologická metóda v historickej vede sa autor Eduard Maur dotýka priamo problematiky výskumu patrocínií. Novšie spracované napríklad aj v publikácii DVOŘÁK, Tomáš a kol. 2014. *Úvod do studia dějepisu 1*. Brno : Masarykova univerzita, 2014, s. 100 – 102. Dostupné na: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/462> [2022-10-19].

Patrocínium karnerovej kaplnky v Krupine

Doteraz sa výskumu karnera venovalo iba niekoľko prác. Ako prvá na jestvovanie karnera v Krupine upozornila Mária Kodoňová⁹ v práci, ktorú neskôr citovali ďalší autori.¹⁰ Po prvýkrát karner podľa obhliadky identifikovali a poznatky o ňom publikovali Miroslav Lukáč a Michal Šimkovic, ktorý spracoval aj pôdorys kostnice – podzemnej časti karnerovej kaplnky už v roku 2006.¹¹ Vyššie uvedení autori sa v uvedenej štúdii nevenovali patrocíniu karnera v Krupine. Prvú ucelenú prácu o karnerovej kaplnke publikovali M. Lukáč a M. Šimkovic v roku 2022¹² a problematike karnera a jeho zasväteniu sa venovali štúdie M. Lukáča publikované v roku 2021¹³ a 2022.¹⁴ Táto štúdia dopĺňa metódy výskumu patrocínia a detailnejšie rozoberá pramene, ktoré by sa mohli týkať zasvätenia karnerovej kaplnky.

Pre problematiku výskumu a identifikácie patrocínií sú najdôležitejšie zdroje, ktoré sa nachádzajú v mestských a regionálnych archívoch, najmä v cirkevných a štátnych archívoch. Predovšetkým ide o archívne fondy vo Vatikánskom tajnom archíve (Archivo Segredo Vaticano), dnes Vatikánsky pápežský archív (Archivo Apostolico Vaticano), z ktorých autori publikovali viaceré pramene v rôznych edíciách.¹⁵ Veľmi významná je diplomatická zbierka Maďarského národného archívu (Magyar Nemzeti Levéltár) v Budapešti, ktorý vo fonde Diplomatikai Levéltár uchováva viac ako 100 000 listín do roku 1526.¹⁶ Vo vyššie uvedenom fonde je len menšie množstvo listín tangujúcich patrocíniách kostolov v Hontianskej a Zvolenskej stolici,¹⁷ preto je nutné informácie o nich získavať z mladších prameňov,

⁹ KODOŇOVÁ, Mária. 1977. *Stavebno-historický výskum Starého zámku Banská Štiavnica a program pamiatkových úprav*. 1977, s. 43 – 44 rkp. uložený v Archíve Pamiatkového úradu v Bratislave, sign. T 3016 (1-3). Neskôr publikované práca KODOŇOVÁ, Mária. 1981. *Banská Štiavnica, Starý zámok – výsledky doplnujúceho výskumu*. In: *Pamiatky a príroda*, č. 1, 1981, s. 13 – 17.

¹⁰ VANČO, Martin. 2000. *Stredoveké rotundy na Slovensku*. Bratislava : Chronos, 2000, s. 87 (autor píše o predpokladanej rotunde). ISBN 80-89027-00-8; HOŠSO, Ján. 2000. *Kremnica a jej regionálne nadregionálne postavenie vo svetle archeologického výskumu*. In: *Kremnické múzeum. Zborník k 110. výročiu múzea v Kremnici*. zost. Bohuslava Konušová. Kremnica : Kremnické múzeum, 2000, s. 14. ISBN 80-8043-058-6; POMFYOVÁ, Bibiana a kol.: *Stredoveký kostol. Historické a funkčné premeny architektúry*. 1. zväzok. Bratislava : FO Art, 2015, s. 179. ISBN 978-80-89664-35-1.

¹¹ LUKÁČ, Miroslav a kol. 2006. *Krupina – monografia mesta*. Banská Bystrica : Štúdio Harmony pre mesto Krupina, 2006, s. 199 – 200. ISBN 80-89151-13-2.

¹² LUKÁČ, Miroslav – ŠIMKOVIC, Michal. 2022. *Zaniknutá karnerová kaplnka v meste Krupina*. In: *Archaeologia historica*, roč. 47, 2022, č. 1, s. 197 – 220. ISSN 0231-5823.

¹³ LUKÁČ, Miroslav: *K problematike patrocínií stredovekých farských kostolov historického dekanátu Krupina (Krupina, Babiná, Dobrá Niva a Sása)*. 2021. In: *Argenti fodina 2020*. zost. Daniel Harvan – Jozef Labuda. Banská Štiavnica : Slovenské banské múzeum, 2021, s. 59 – 72. ISBN 978-80-85579-59-8.

¹⁴ LUKÁČ, Miroslav. 2021. *Zmeny patrocínií sakrálnych stavieb mesta Krupina v zrkadle vizitácií 17. – 18. storočia*. In: *Východočeské listy historické*, roč. 46, 2001, s. 59 – 72. ISSN 1211-8184.

¹⁵ Najnovšie spracovanie s citáciami prameňov uverejnil: MEZŐ, András. 2003. *Patrocíniumok a középkori Magyarországon*. Budapest : METEM, 2003, s. 9. ISBN 963-8472-19-7. Spomedzi hontianskych lokalít je až 42 citovaných prameňov z Vatikánskeho tajného archívu, 22 z diplomatickej zbierky Maďarského národného archívu, ďalej 4 z Arcibiskupského archívu v Ostrihome. Z ostatných rodových archívov (Paláštyovci, Balašovci, Károlyovci) ďalšie 4 a z mestských archívov (najmä Magistrát mesta Banská Štiavnica) približne 4.

¹⁶ Magyar Nemzeti Levéltár, Országos Levéltár – Diplomatikai levéltár (ďalej len MOL OL – DL).

¹⁷ Najstaršia písomná zmienka je o kláštore sv. Štefana kráľa a o Kaplnke (kostole) sv. Margity antiochijskej. Listina z roku 1135 sa zachovala iba v odpise z roku 1566: MOL OL – DL 5775. GYÖRFFY, György. 1987. *Az Árpád-kori Magyarország történeti földrajza III*. Budapest : Akadémiai Kiadó, 1987, s. 182 (Bzovík), s. 216 (Litava). ISBN 963-05-3613-7. Listinu v plnom znení publikoval MARSINA, Richard (ed.). 1971. *Codex diplomaticus et epistolaris Slovaciae I*. Bratislava : Sumptibus Academiae scientiarum Slovacae, 1971, s. 71 – 72, listina č. 74*.

predovšetkým z vizitačných protokolov zo 17. – 20. storočia, ktoré sa uchovávajú v Budapešti¹⁸, Ostrihome¹⁹ a v Banskej Bystrici.²⁰ A dokonca ani tie neuvádzajú všetky sakrálné objekty alebo menšie stavby – napríklad karnery (a teda ani ich zasvätenia), a to aj preto, lebo v čase vykonania zápisu protokolov, už nejestvovali.²¹

Vzhľadom k tomu, že vyššie uvedené fondy a pramene neposkytujú odpoveď na niektoré otázky spojené s výskumom patrocínií, je nutné pracovať aj s mladšími prameňmi. Význam štúdia vizitácií zo 17. – 19. storočia sa prejavil aj pri výskume areálu rímskokatolíckeho Kostola narodenia Panny Márie v Krupine, a to pri hľadaní karnera či kostnice. Regionálni historici a kunsthistorici identifikovali v objekte pivnice spojenej s Husitskou baštou pri tomto kostole podzemnú dodnes zachovanú časť zaniknutej karnerovej kaplnky, datovanej do prelomu 13. a 14. storočia.²² Vizitácie však túto kaplnku nezaznamenávajú. Priamo v pokynoch arcibiskupa, ktoré na mieste realizoval zvyčajne arcidiacon, bolo potrebné vyznačiť kaplnky v obvode farnosti. Išlo však o existujúce kaplnky, a to je zrejme dôvod, prečo nebola zaevidovaná podzemná časť bývalej kaplnky, ktorá sa už nepoužívala na svoj pôvodný účel. Hoci sa vo vizitáciách nachádzajú zmienky o zaniknutých, vyhorených, či nepoužívaných kostoloch, tieto ešte v nedávnej dobe do vykonania zápisu boli používané, alebo boli výrazne v teréne rozpoznateľné. Krupinský karner počas realizácie vizitačných zápisov v rokoch 1692 a 1696 už dávno (možno aj viac ako dve storočia) používaný nebol. Preto prekvapuje, že práve v najmladšej, no najpodrobnejšej, vizitácii z rokov 1828 – 1829 je záznam o zaniknutých troch kostniciach (osáriách).²³ Aspoň jedno z týchto troch osárií by malo byť podzemnou časťou karnerovej kaplnky, ktorá ale nie je vo vizitačných protokoloch z rokov 1692, 1694, 1713, 1754, 1756 a 1781 vôbec zaznamenaná. V tomto prípade nás čaká ďalší výskum a využitie ďalších metód, ktoré by nám mohli objasniť prípad karnerovej kaplnky v Krupine.

Pomocou komparatívnej metódy a analógií by bolo možné osvetliť, koľko mohlo byť v Krupine karnerov s kostnicami v porovnaní s ostatnými obcami a mestami na Slovensku. V žiadnej so skúmaných lokalít na Slovensku (okrem Bratislavy, ale to je zvláštny prípad vysokej koncentrácie sakrálnych stavieb) nebola doložená existencia viac než jednej

¹⁸ Eötvös Loránd Tudomány Egyetem – Egyetemi Könyvtár Budapest, fond Collectio Hevenessiana (ďalej ELTE – EK Budapest, f. CH): Visitatio ecclesiarum archidiaconatus Hontensis facta per Franciscum Jezerniczki abbatem sancti Spiritus de Hrabko archidiaconum Hontensem. Ecclesiae Metroplitanae Strigoniensis Canonicum. Anno Domini Millesimo Sexcentesimo Nonagesimo Secundo. Die 10. Et Subsequentibus Mensis Junii (ďalej Vizitácia Hont 1692) a Visitatio parochorum et parochiarum incltyi comitatus Zoliensis Anno MDCXCII... (ďalej Vizitácia Zvolen 1692).

¹⁹ Prímási Levéltár Esztergom (ďalej PL Esztergom), fond Archivum Ecclesiasticum Vetus (ďalej f. AEV) a fond Visitaciones canonicae (f. VC), vizitácie z rokov 1635, 1687, 1713, 1754, 1756, 1760, 1761, 1766, 1794.

²⁰ Rímskokatolícka cirkev – Archív Biskupstva v Banskej Bystrici (ďalej ABBB), fond Zbierka kanonických vizitácií (ďalej f. ZKV), vizitácie z rokov 1754, 1781 a 1828-1829.

²¹ Na neúplnosť zápisov vizitačných protokolov uložených v primaciálnom archíve (Prímási Levéltár) v Ostrihome upozornil LUKÁČ, Miroslav. 2019. K informačnej hodnote katalógu vizitačných protokolov Ostrihomského arcibiskupstva (16. – 20. storočie). In: *Acta historica Neosoliensia*, roč. 22, 2019, č. 1, s. 45 – 59. ISSN 1336-9148.

²² LUKÁČ, Miroslav a kol. 2014. *Krupina – monografia mesta*. Banská Bystrica : Harmony pre mesto Krupina, 2014, s. 199-200. ISBN 978-80-971624-5-0. Autor pôdorysu: Mgr. Michal Šimkovic.

²³ ABBB, f. ZKV, Josephus Belánsky Divina et Apostolica sedis gratia episcopus Neosoliensis... 1829 die 6. mensis... Civitatem Carponensem... 1828-1829, CV 40 (ďalej Vizitácia farnosti Krupina z r. 1828-1829), hlava I., § 1.

karnerovej kaplnky.²⁴ Jeden karner bol zrejme aj v Krupine, preto správa o troch kostniciach vyvoláva ďalšiu otázku a tie zas ďalšie otázky.

Boli to rovnaké kostnice, ako tie, ktoré bývali spojené s kaplnkami? Ak aspoň jedna z nich bola súčasťou kaplnky, aké mala táto sakrálna stavba patrocínium? Bolo možné, aby tak malá lokalita mala až tri karnery? Ak existovali v minulosti dve sakrálné stavby – jeden kostol pre Nemcov a jeden pre Slovákov,²⁵ nemohlo byť rozdelené aj ukladanie kostí týchto dvoch krupinských entít zabezpečené do rôznych karnerov alebo kostníc? Na všetky tieto otázky nemožno nateraz odpovedať, preto sa pokúsime odpovedať iba na jednu z nich.

Analogická metóda nám môže napovedať, aké zasvätenie mohla mať karnerová kaplnka, ktorej podzemná časť sa zachovala dodnes. Tu si pomôžeme znalosťami umeleckej histórie. Väčšina karnerov na Slovensku je zasvätená sv. Michalovi archanjelovi. Aj najbližší karner v Banskej Štiavnici, ďalej zaniknutý karner v Banskej Bystrici a aj karnery v Kremnici, Trenčíne, pravdepodobne aj v Košiciach a možno aj v Trnave boli zasvätené tomuto archanjelovi.²⁶ Sv. Michal bol považovaný za svätca a anjela, ktorý pomáha vážiť duše zomretých ľudí prichádzajúcich k Bohu (alebo sa tak má stať pri poslednom súde), pričom jedni sa po zväžení dostávajú do pekla a ostatní do neba, nebeského Jeruzalema (resp. do očistca).²⁷ Podobne veľké množstvo karnerov zasvätených sv. Michalovi archanjelovi bolo aj v susednom Rakúsku či ďalších krajinách.²⁸ Dôvody, prečo uvádzame práve Banskú Štiavnicu a lokality v Rakúsku, a nie napríklad v Maďarsku (či v Rumunsku), ktoré boli počas stredoveku v rámci jedného štátneho celku – Uhorska, sú tie, že v Banskej Štiavnici bol pôvodný románsky farský kostol zasvätený Blahoslavenej Panne Márii, rovnako ako aj v Krupine, a oba kostoly spájajú aj detailné architektonické prvky (a zrejme aj ich stavitelia). Štiavnický Karner sv. Michala archanjela má zaujímavú architektonickú štruktúru – zaklenutie klenbových rebier na stredný stĺp, podobne ako je to aj v Krupine. V tomto architektonickom riešení sú oba karnery rovnaké. Krupinský karner je však mladší a nie je kruhového pôdorysu ako ten v Štiavnici. Má obdĺžnikový, takmer štvorcový pôdorys, ktorý sa u nás nevyskytuje. Najbližšie analógie nachádzame v Rakúsku.²⁹ Táto analógia nie je zrejme náhodná. Aj štýlové analógie

²⁴ SLIVKA, Michal (recenzia) 2000. Martin VANČO: Stredoveké rotundy na Slovensku. Bratislava : Chronos, 2000, 194 s., 32 obr., 42 pôdorysov – 1 mapa, anglický súhrn. In: *Studia Archaeologia Slovaca Mediaevalia*, roč. III – IV, 2000 – 2001. Bratislava VEDA, vyd. SAV, 2001, s. 416 – 420. ISBN 80-224-0691-0.

²⁵ LUKÁČ, Miroslav a kol. 2014. *Krupina – monografia mesta*. Banská Bystrica : Štúdio Harmony pre mesto Krupina, 2014, s. 140. ISBN 978-80-971624-5-0.

²⁶ Svätomichalské patrocínium mali alebo majú tieto stavby: karner v Banskej Bystrici, karner v Banskej Štiavnici, karner v Kremnici (neskôr sv. Ondrej), kaplnka v Malých Kosihách, kostol(?) v Michalovciach. VANČO, M.: Stredoveké rotundy na Slovensku, s. 97 – 99, 120 – 122, 130 – 131, 132 – 133. K Banskej Bystrici MÁCELOVÁ, Marta 2000. K lokalizácii karnera sv. Michala v Banskej Bystrici. In: *Archaeologia historica*, roč. 25, 2000, s. 253 – 256. ISSN 0231-5823. Košice, Trenčín a ako pravdepodobný prípad aj Trnavu uvádza POMFYOVÁ, Bibiana a kol. 2015. *Stredoveký kostol. Historické a funkčné premeny architektúry. 1. zväzok*. Bratislava : Fo Art, 2015, s. 189. ISBN 978-80-89664-35-1.

²⁷ Je bojovníkom proti diablu a víťazí nad ním (s pomocou Boha) a je ochrancom vyvoleného národa a nielen jeho, má pomáhať proti silám zla. Veď meno MI-KA-EL znamená v hebrejčine „Tvár Božia“ alebo tiež „Kto je ako Boh“? Je tiež patrónom obchodníkov a Nemcov. K tomu podrobne: RULÍŠEK, Hynek 2006. *Slovník křesťanské ikonografie. Postavy, atributy, symboly*. České Budějovice : Karmášek, 2006, heslo Michael. ISBN 80-239-7434-3.

²⁸ SLIVKA, Michal. 2013. *Pohľady do stredovekých dejín Slovenska (Res intrinsecus lectae)*. Martin : Matica slovenská, 2013, s. 110. ISBN 978-80-8128-093-1; ZILKENS, Stephan. 1983. *Karner-Kapellen in Deutschland. 22. Veröffentlichung der Abteilung Architektur des Kunsthistorischen Instituts der Universität zu Köln*. Köln : Universität zu Köln, 1983, s. 109; SÖRRIES, Rudolf. 1996. *Die Karner in Kärnten*. Klagenfurt : Verlag Carinthia, 1996, s. 71. ISBN 3-924447-13-6.

²⁹ Oba karnery (Pulst a Unterfrau) z Rakúska sú na južnej strane od kostola, ako ten v Krupine (je juhozápadne). K tomu s podrobným popisom karnerov: WESTERHOFF, Wolfgang. 1989. *Karner in Österreich und Südtirol*.

architektonických prvkov románskych bazilík v Krupine a v Štiavnicí (a inde) nachádzame v klenbových rebrách v rakúskom kláštornom kostole v Heiligenkreuzi a ďalších rakúskych a podunajských stavbách,³⁰ ale napríklad aj v ďalšom karneri v štajerskom Hartbergu.³¹ V stredoveku mal tzv. podunajský štýl svoje vyjadrenia v tabuľovom maliarstve prác v dnešnom Rakúsku, Morave, Maďarsku aj na Slovensku (aj v Štiavnicí a v Krupine).³² Existoval tu teda dlhodobý vplyv rakúskych krajín na vývoj architektúry a umenia v Hornom Uhorsku (na Slovensku), a pravdepodobne ovplyvnil aj oblasť bankských miest, Banskú Štiavnicu i Krupinu.

Banská Štiavnica – farský Kostol B. P. Márie	Karner sv. Michala archanjela
Banská Bystrica – farský Kostol B. P. Márie	Karner sv. Michala archanjela
Kremnica – farský Kostol B. P. Márie (neskôr sv. Kataríny)	Karner sv. Michala archanjela (neskôr sv. Ondreja) ³³
Krupina – farský Kostol B. P. Márie	Karner asi sv. Michala archanjela

Istotu v zasvätení však nemáme a aby sme nevyklúčili žiadne možnosti, je možné využiť ďalšiu pomocnú vedu historickú – heraldiku.

Je známe, že staršiu časť erbu mesta Krupina tvorí Boží Baránok. Historici a heraldici sa preli (a prú) o motiváciu prevzatia tohto symbolu.³⁴ Bolo bežné, že sa do mestských pečatí, z ktorých sa vyvinuli aj mestské erby, dostávali svätci (či ich atribúty), ktorým bol zasvätený hlavný farský kostol: v Košiciach sv. Alžbeta, v Šamoríne Panna Mária, a podobne. Situáciu problematizuje to, že v Krupine nebol kostol zasvätený sv. Jánovi Krstiteľovi, ktorého užívaný symbol v podobe Božieho Baránka (Baránok je zvyčajný atribút sv. Jána Krstiteľa) by sa dostal do mestskej pečate. Pričom pripúšťame aj teoretickú možnosť, že kaplnka mohla byť sv. Jánovi Krstiteľovi skutočne zasvätená. Otázne je tiež, či jeho atribút mohol byť inšpiráciou pre pečaťný znak Krupiny. Svätý Ján Krstiteľ, ktorý krstil Ježiša v Jordáne a označil ho za „Baránka Božieho“, mohol byť predznamenáním príchodu Božieho syna a zaručenia spásy sveta pre hriešnikov, ktorí mohli dosiahnuť večnú spásu.³⁵ Takto to mohli vnímať aj samotní Krupinčania. Aj keby sme zobrali do úvahy skutočnosť, že paradigma stredovekej spoločnosti bola i to, že pozemský život bol považovaný za dočasný, pričom bol očakávaný

St. Pölten – Wien : Verlag Niederösterreich und Südtirol, 1989, s. 85 (románske a románsko-gotické karnerie, Pulst v Korutánsku), s. 86 – 87 (Unterfrau v Dolnom Rakúsku), s. 91 – 132 (viaceré gotické karnerie). ISBN 3-85326-891-9.

³⁰ MENCL, Václav. 1937. *Stredoveká architektúra na Slovensku. Kniha prvá. Stavebné umenie na Slovensku od najstarších čias až do konca doby románskej*. Praha – Prešov : Nákladom československej grafie unie úč. spol., 1937, s. 183 – 187.

³¹ Hartberg v Štajersku zasvätený archanjelovi Michalovi. WESTERHOFF, Wolfgang. 1989. Karner in Österreich und Südtirol. St. Pölten – Wien : Verlag Niederösterreichisches Pressehaus, 1989, s. 44 – 46. ISBN 3-85326-891-9 (fotografia na s. 45).

³² MENCL, Václav. 1937. *Stredoveká architektúra na Slovensku. Kniha prvá*. s. 149.

³³ Pôvodné zasvätenia mariánskych kostolov sú v stredovekých prameňoch identifikované jednoduchou formou zápisu (Ecclesia Beatae Mariae Virginis, t. j. Kostol Blahoslavenej Panny Márie). V mladšom období boli rozšírené alebo zmenené, tu používame najmä staršie zasvätenia doložené ešte v stredoveku.

³⁴ LUKÁČ, Miroslav a kol. 2014. *Krupina – monografia mesta*. Banská Bystrica : Štúdio Harmony pre mesto Krupina, 2014, s. 121 – 122. ISBN 978-80-971624-5-0. Naposledy podrobne analyzované v štúdiu LUKÁČ, Miroslav. 2022. K problematike pečaťného symbolu a erbu mesta Krupina. In: *Acta historica Neosoliensia*, roč. 25, 2022, č. 1, s. 5 – 32. ISSN 1336-9148. DOI: <https://doi.org/10.24040/ahn.2022.25.01.05-32>.

³⁵ RULÍŠEK, Hynek 2006. *Slovník křesťanské ikonografie*. Postavy, atributy, symboly. České Budějovice : Karmášek, 2006, heslo Ján Krstiteľ. ISBN 80-239-7434-3.

ako dôležitý (či dôležitejší) večný život a prijatie Spasiteľom,³⁶ ani potom by táto úvaha nesmerovala k oprávnenosti nachádzať zdroj pre pečatný symbol Krupiny v symbolike patróna karnera.

Je toto uvažovanie oprávnené? Ako sme vyššie uviedli, pečate mali prevzaté symboly zo zasvätení hlavných farských kostolov, doposiaľ nebolo zistené, že by boli preberané podľa atribútov svätcov nejakých bočných alebo karnerových kaplniek. Zdroje týchto symbolov sa hľadali inde. No rozpor v zasvätení hlavných kostolov a pečatných symbolov nachádzame aj v susedných obciach, čo nás pôvodne navádzalo uvažovať inak, ako sa uvažovalo doteraz. Mestečko Babiná má hlavný farský kostol zasvätený sv. Matúšovi evanjelistovi, ale na pečati používanej obcou je jednoznačne sv. Juraj na koni (v podobe drakobijcu),³⁷ ktorý ako patrón umierajúcich a aj ako patrón duší v očistci mohol byť tiež svätcom dnes zaniknutého karnera či kostnice, ktorú pozitívne dokladá archívny prameň.³⁸ V neďalekej obci Sebechleby je kostol zasvätený sv. Michalovi archanjelovi,³⁹ ale v pečati mestečka bola hlava Ježiša Krista.⁴⁰ V Sebechleboch ale zatiaľ nemáme doloženú existenciu karnera.⁴¹ Jeho existenciu však možno pripustiť vzhľadom na význam a veľkosť lokality už v čase stredoveku. Najnovší výskum však takéto uvažovanie nepotvrdil.

Okrem vyššie uvedených možností (sv. Michal archanjel, sv. Ján Krstiteľ) možno uvažovať aj o ďalšej svätici, ktorej mohol byť zasvätený karner. Svätá Anna bola vnímaná ako patrónka umierajúcich a jej kult bol silne zastúpený v oblastiach s vplyvom baníckej kultúry. Spomenieme Kaplnku sv. Anny spojenú s radnicou v Banskej Štiavnici⁴² alebo sochu sv. Anny v Banskej Bystrici, pri ktorej sa zastavovali odsúdení, idúci na popravu smerom na Šibeničný vrch.⁴³

³⁶ O očakávaní večného života – pekla, neba (alebo aj očistca) a jeho vnímaní súčasníkmi, spracované na základe výberu z dostupných prameňov, podrobnejšie publikoval DINZELBACHER, Peter. 2004. *Poslední věci člověka. Nebe, peklo, očištec ve středověku*. Praha : Vyšehrad, 2004, s. 25 – 131. ISBN 80-7021-693-X. O pevnej viere v peklo a nebo Martina Luthera sa zmieňuje na s. 125.

³⁷ Boj s drakom ako alegória boja s diablom a silami zla. Svätý Juraj je patrónom umierajúcich a duší v očistci. Podrobnejšie o tom: RULÍŠEK, Hynek 2006. *Slovník křesťanské ikonografie*. Postavy, atributy, symboly. České Budějovice : Karmášek, 2006, heslo Jiří. ISBN 80-239-7434-3.

³⁸ Karnerová kaplnka či kostnica zanikla. Ako hrubo postavenú ju zaznamenáva vizitácia z r. 1805: ABBB, ZKV, *Visitatio canonica Ecclesiae et Parochiae Oppidi Babaszék...* Anno 1805-o instituta, CV 39 (Kanonická vizitácia farnosti Babiná z r. 1805), bod 9 (Secus Turrini Rudera Ossarii adsunt, nulla autem Crypta habentur). Osarium ako karner z latinčiny prekladá: ZAREVŮCKÝ, Anton: *Katalóg farností banskobystrického biskupstva I. b.r.*, s. 113. Rukopis.

³⁹ PL Esztergom VC, *Visitatio Ecclesiarum et Parochiarum in Comitatus Hontensis et Liptoviensis Anno 1697* (Kanonická vizitácia farnosti Sebechleby z r. 1697), s. 76 (...e/st/ dedicata honori Sancti Michaelis Archangeli).

⁴⁰ NOVÁK, Jozef. 2008. *Pečate miest a obcí Slovenska II. zväzok. N – Ž*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2008, s. 224 (Sebechleby). ISBN 978-80-89236-53-4. Autor konštatuje, že hoci kostol je zasvätený sv. Michalovi (archanjelovi), v pečati mestečka rozoznáva neidentifikovanú sväticu. V pečati však skôr možno rozpoznať hlavu Krista.

⁴¹ Na tomto mieste je potrebné upozorniť, že nemáme k dispozícii celú pramennú základňu. Z obdobia stavby kostolov (v Babinej, Sebechleboch) sa nám nezachovali pôvodné pečate, poznáme ich iba z mladšieho obdobia.

⁴² LABUDA, Jozef – MIŇO, Martin. 2009. *Nález radničnej kaplnky sv. Anny v Banskej Štiavnici*. In: *Archaeologia historica*. roč. 34, 2009, č. 1, s. 765. ISSN 0231-5823.

⁴³ SKLENKA, Vladimír. 2005. *Symboly spravodlivosti slobodného kráľovského mesta Banská Bystrica*. In: *Minulosť a prítomnosť Banskej Bystrice*. zost. Imrich Nagy – Igor Graus, Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Štátna vedecká knižnica, 2005, s. 142. ISBN 80-85169-79-7. Autor uvádza, že išli najprv popri Kostole sv. Alžbety, kde sa mohol odsúdenec pomodliť a popri soche sv. Anny, a potom mohol ísť až na popravisko.

Je možné, že patróni hlavných farských kostolov v spomínaných lokalitách (Krupina, Babiná, Dobrá Niva, Sebechleby) boli pôvodne iní, než ich dokladajú zachované stredoveké a novoveké pramene. V prípade Krupiny je to nepravdepodobné. Stavba kostola je z obdobia, kedy vznikli v stredoslovenskej banskej oblasti aj ďalšie podobné stavby, a čo je príznačné, mali rovnaké patrocínium. Staré mariánske patrocínium podporujú rovnako zasvätené kostoly v Banskej Štiavnici, Banskej Bystrici a zrejme aj pôvodný starý kostol v Kremnici. Rovnako aj stredoveké písomné pramene dokladajúce staré mariánske patrocínium v Krupine.⁴⁴ Tieto kostoly (Banská Štiavnica a Krupina) s rovnakými patrocíniami patrili pravdepodobne do jednej časovej vrstvy, datovanej do prvej tretiny 13. storočia (cca 1200 – 1230), ktorú sledovala druhá časová vrstva (Banská Bystrica, Kremnica) z druhej tretiny a polovice 13. storočia (okolo r. 1250 a 2. polovica 13. storočia), čo podporuje aj predpoklad o rovnakom patrocínium. Akékoľvek patrocínium karnerovej kaplnky v Krupine by sme predpokladali ako možné, muselo nevyhnutne zapadať do kontextu patrocínií sakrálnych stavieb okolia banských miest so silným vplyvom Banskej Štiavnice a komunity hostí, pochádzajúcich z nemeckých krajín. Patrocíniá podliehali vplyvu objednávateľov a donorov týchto stavieb, ktorí sa mohli zoznámiť so stavebnou kultúrou sepulkrálnej architektúry v Podunajsku (najmä Rakúsko, Čechy a Morava) alebo v nemeckých krajinách.

Odpoď na otázku z titulného názvu tejto štúdie, či je možné historickými metódami dopracovať sa k patrocíniumu zaniknutej karnerovej kaplnky pri rímskokatolíckom kostole v Krupine, je áno, je to možné, ale výsledok je len približný, aproximatívny. Pravdepodobným patrónom karnerovej kaplnky v Krupine bol sv. Michal archanjel, na čo poukazujú viaceré indície.

Kostnica vo vizitačnom protokole z roku 1829

C. ABBB, ZKV, Vizitácia farnosti Krupina z r. 1828-1829 – farnosť Krupina

Pars I.mo § I. De parochiali Ecclesia, ejus situ, structura et ornatu. (s. 3):

Illut olim, dum cadavera adhuc in Ecclesiae adjacente caemeterio humanentur, tria hic est sunt ossaria,⁴⁵ actu tamen nullum datur, sed ossa eruta /: si id contingat :/ deligentes colliguntur, et cum novo cadavere intumentur.⁴⁶

Preklad:

Prvá časť. § I. O farskom kostole, jeho polohe, štruktúre stavby a výzdobe. (s. 3):
Kým boli kedysi mŕtvolý doposiaľ v príľahlom cintoríne kostola pochovávané, sú tu (boli tu) tri kostnice, nariadením predsa žiadna k dispozícii (už) nie je, ale kosti vykopané (:ak by sa tak stalo:) sa pozbierajú, a nech sa pochovajú s novou mŕtvolou (teda iba sú vložené).

⁴⁴ MEZŐ, András. 2003. Patrocíniumok a középkori Magyarországon..., s. 439, 405, 434 (Banská Štiavnica, Banská Bystrica, Krupina). Kremnica neskôr zmenila patrocínium farského kostola – prevládla patrónka baníkov sv. Katarína. Pôvodné zasvätenie kremnického hradného kostola uvádza: LAMOŠ, Teodor. 1969. *Vznik a počiatky banského a mincového mesta Kremnice 1328 – 1430*. Bratislava : Stredoslovenské vydavateľstvo, 1969, s. 202.

⁴⁵ Podľa RÁCZ, Imre. 1998. Glossarium, s. 43, môže byť ossárium aj kaplnka (karnerová kaplnka): csont-ház, kápolna, ahová az emberi csontokat gyűjtötték, (ossuárium). Pre karner (karnerovú kaplnku) autor nepozná zvláštny pojem (slovo). Ako sme vysvetlili v texte, je možné, že zrejme jedna z tu uvedených kostníc bola súčasťou karnerovej kaplnky, teda tej, ktorej práve podzemná časť (kostnica) sa zachovala dodnes.

⁴⁶ Za kontrolu prepisu a revíziu prekladu ďakujem doc. Mgr. Imrichovi Nagyovi, PhD. V príspevku som ponechal iba prepis textov vizitácií.

Záver

Na otázku z nadpisu tohto príspevku, či je možné historickými metódami dopracovať sa k titulu zaniknutej karnerovej kaplnky pri rímskokatolíckom kostole v Krupine, je možné odpovedať iba nejednoznačne. Výsledok využitia priamej metódy a nepriamych metód pri výskume umožňuje vyvodiť predbežný hypotetický záver, že zaniknutý krupinský karner bol zasvätený buď sv. Michalovi archanjelovi, takisto ako architektonicky podobný karner v Banskej Štiavnici a ako najviac karnerov v tomto priestore (vrátane Rakúska), alebo bol zasvätený sv. Jánovi Krstiteľovi či sv. Anne, na čo by poukazoval symbol Božieho Baránka v mestskej pečati a erbe a funkcia sv. Anny ako patrónky dobrej smrti.

Na konkrétnom prípade výskumu patrocínií sme ukázali, že priama metóda, ktorú by historik využil na výskum patrocínií, sama osebe nepostačuje. Platí to aj o zázname z vizitačného protokolu z roku 1829, ktorý hovorí o troch kostniciach, a je otázne, či jedna z nich mohla byť podzemnou časťou – zvyškom zaniknutej karnerovej kaplnky. Tento i ďalšie premene sú neúplné, nepostihujú úplnú skutočnosť, majú rôznu kvalitu i výpovednú hodnotu. Preto je nutné využiť aj nepriamu metódu. Je potrebné využiť analógie a spojiť krupinský karner s podobnými stavbami v iných lokalitách, ktorých zasvätenia poznáme a ktoré vznikali v lokalitách s podobným právno-historickým základom či etnickým zložením, teda, že ich zakladali hostia z nemeckých jazykových oblastí (nemecké krajiny, pravdepodobne Rakúsko, Bavorsko). Zároveň sme využili ďalšie poznatky z archeológie, historickej geografie, histórie umenia, heraldiky a ikonológie. No ani s využitím nepriamej metódy vrátane analógií či poznatkov z pomocných vied historických nemožno dosiahnuť jednoznačnú odpoveď. Preto je nutné otázku zasvätenia krupinského karnera a prípadnej existencie ďalších kaplniek označiť ako neuzavretú.

Nasledujúci postup výskumu by mohol zahrnúť verifikáciu alebo falzifikáciu. Ako produktívne pre oba postupy sa nám javí možnosť porovnania ďalších patrocínií sakrálnych stavieb a pečatných symbolov v ostatných lokalitách na Slovensku, ako sa to ukázalo v Krupine, v Babinej, Dobrej Nive, Sáse⁴⁷ a čiastočne v Sebechleboch. Hoci sa prepojenie karnerov na erby mesta a mestečiek nepodarilo preukázať, podarilo sa preukázať či naznačiť prepojenie na patrocíniá (alebo možné zaniknuté patrocíniá) hlavných farských kostolov. Je potrebné preštudovať všetky zápisy vizitačných protokolov od 16. až do 19. storočia, ale aj staršie pramene. Môžu tak doplniť doterajšie poznatky z oblasti sfragistiky a heraldiky, ako ich spracoval Jozef Novák a ďalší autori, ako aj poznatky umeleckých historikov, ktorí často nemali k dispozícii poznatky vizitačných protokolov.

Poznámka

Štúdia bola realizovaná v rámci grantu VEGA 2/0020/19 „Renesančné vplyvy na novovekú spoločnosť vo vzťahu k Slovensku“, realizovaného na pôde Historického ústavu Slovenskej akadémie vied v Bratislave.

⁴⁷ LUKÁČ, Miroslav 2001. K problematike patrocínií stredovekých farských kostolov historického dekanátu Krupina (Krupina, Babiná, Dobrá Niva a Sása), s. 59 – 72. Prepojenia karnerov na erby mesta a mestečiek sa nepodarilo preukázať, ale podarilo sa preukázať či naznačiť prepojenie na patrocíniá (alebo možné zaniknuté patrocíniá) hlavných farských kostolov.

Archívne pramene a literatúra

Eötvös Loránd Tudomány Egyetem – Egyetemi Könyvtár Budapest, fond Collectio Hevenessiana

- Visitatio ecclesiarum archidiaconatus Hontensis facta per Franciscum Jezerniczki abbatem sancti Spiritus de Hrabko archidiaconum Hontensem. Ecclesiae Metropolitanae Strigoniensis Canonicum. Anno Domini Millesimo Sexcentesimo Nonagesimo Secundo. Die 10. Et Subsequentibus Mensis Junii (Vizitácia Hont 1692)
- Visitatio parochorum et parochiarum incltyi comitatus Zoliensis Anno MDCXCII (Vizitácia Zvolen 1692).

Magyar Nemzeti Levéltár – Országos Levéltár, fond Diplomatikai levéltár

- listina Bela II. potvrdzujúca donáciu pre kláštor v Bzovíku z r. 1135/1256/1566, č. DL 5775

Prímási Levéltár Esztergom, fond Archivum Ecclesiasticum Vetus a fond Visitaciones canonicae

- Visitatio Ecclesiae Hontensis, et Lyptoviensi C(omi)t(a)tuum de A(nn)o 1713, sign. Lib. 15a (Vizitácia Hont 1713)
- Visitatio Ecclesiarum et Parochiarum in Comitatus Hontensis et Liptoviensis Anno 1697 (Vizitácia Hont 1697)

Rímskokatolícka cirkev – Archív Biskupstva v Banskej Bystrici, fond Zbierka kanonických vizitácií

- Josephus Belánsky Divina et Apostolica sedis gratia episcopus Neosoliensis... 1829 die 6. mensis... Civitatem Carponensem... 1828-1829) (Vizitácia farnosti Krupina z r. 1828-1829), CV 40
- Visitatio canonica Ecclesiae et Parochiae Oppidi Babaszék... Anno 1805-o instituta (Vizitácia farnosti Babiná r. 1805), CV 39

ZAREVÚCKY, Anton: *Katalóg farností banskobystrického biskupstva I.* b.r. 152 s. Rukopis.

Literatúra

DINZELBACHER, Peter. 2004. *Poslední věci člověka. Nebe, peklo, očištec ve středověku.* Praha : Vyšehrad, 2004. 152 s. ISBN 80-7021-693-X

DVOŘÁK, Tomáš a kol. 2022. *Úvod do studia dějepisu 1.* Brno : Masarykova univerzita, 2014. 257 s. Dostupné na: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/462> [2002-10-19]

ELIADE, Mircea. 1995. *Dejiny náboženských predstáv a ideí. Od doby kamennej po eleusínské mystériá I.* Bratislava : Agora, 1995. 398 s. ISBN 80-967210-1-1

ELIADE, Mircea. 1997. *Dejiny náboženských predstáv a ideí II. Od Gautamu Buddha po víťazstvo kresťanstva.* Bratislava : Agora, 1997. 424 s. ISBN 80-967210-2-X

ELIADE, Mircea. 1997. *Dejiny náboženských predstáv a ideí III. Od Muhammada po reformy.* Bratislava : Agora, 1997. 294 s. ISBN 80-967210-0-3

GYÖRFFY, György. 1987. *Az Árpád-kori Magyarország történeti földrajza III.* Budapest : Akadémiai Kiadó, 1987. 570 s. ISBN 963-05-3613-7

HOLM, Nils G. 1998. *Úvod do psychologie náboženství.* Praha : Portál, 1998. 158 s. ISBN 80-7178-217-3

HOŠSO, Ján. 2000. Kremnica a jej regionálne nadregionálne postavenie vo svetle archeologického výskumu. In: *Kremnické múzeum. Zborník k 110. výročiu múzea*

- v Kremnici. zost. Bohuslava Konušová. Kremnica : Kremnické múzeum, 2000, s. 13 – 21. ISBN 80-8043-058-6
- HROCH, Miroslav a kol. 1985. *Úvod do studia dejepisu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 306 s.
- KOMOROVSKÝ, Ján. 2000. *Religionistika. Veda o náboženstvách sveta a jej pomocné disciplíny*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2000. 180 s. ISBN 80-223-1535-4
- LABUDA, Jozef – MIŇO, Martin. 2009. Nález radničnej kaplnky sv. Anny v Banskej Štiavnici. In : *Archaeologia historica*, roč. 34, 2009, s. 763 – 744.
- LAMOŠ, Teodor. 1969. *Vznik a počiatky banského a mincového mesta Kremnice 1328 – 1430*. Bratislava : Stredoslovenské vydavateľstvo, 1969. 256 s.
- LEHNER, Johann Baptist. 1963. Patron. In: *Lexikon für Theologie und Kirche. Achter Band, Palermo bis Roloff*. Edds. Josef Höfer – Karl Rahner. Freiburg : Verlag Herder, 1963, stl. 187 – 191.
- LUKÁČ, Miroslav. 2019. K informačnej hodnote katalógu vizitačných protokolov Ostrihomského arcibiskupstva (16. – 20. storočie). In: *Acta historica Neosoliensia*, roč. 22, 2019, č. 1, s. 45 – 59. ISSN 1336-9148
- LUKÁČ, Miroslav a kol. 2014. *Krupina – monografia mesta*. Banská Bystrica : Štúdio Harmony pre mesto Krupina, 2014. 256 s. ISBN 978-80-971624-5-0
- LUKÁČ, Miroslav a kol. 2006. *Krupina – monografia mesta*. Banská Bystrica : Štúdio Harmony pre mesto Krupina, 2006. 256 s. ISBN 80-89151-13-2
- LUKÁČ, Miroslav. 2021. K problematike patrocínií stredovekých farských kostolov historického dekanátu Krupina (Krupina, Babiná, Dobrá Niva a Sása). In: *Argenti Fodina 2020*. zost. Daniel Harvan – Jozef Labuda, Banská Štiavnica : Slovenské banské múzeum, 2021, s. 59 – 72. ISBN 978-80-85579-59-8
- LUKÁČ, Miroslav. 2021. K problematike patrocínií vybraných protestantských kostolov Hontianskeho arcidiakonátu vo svetle vizitačných protokolov zo 17. – 18. storočia. In: *Folia historica Bohemica*, roč. 36, 2021, č. 1, s. 111 – 140. ISSN 0231-7494
- LUKÁČ, Miroslav. 2021. Zmeny patrocínií sakrálnych stavieb mesta Krupina v zrkadle vizitácií 17. – 18. storočia. In: *Východočeské listy historické*, roč. 46, 2001, s. 59 – 72. ISSN 1211-8184
- LUKÁČ, Miroslav. 2022. : K problematike pečatného symbolu a erbu mesta Krupina. In: *Acta historica Neosoliensia*, roč. 25, 2022, č. 1, s. 5 – 32. ISSN 1336-9148
- DOI:<https://doi.org/10.24040/ahn.2022.25.01.05-32>
- LUKÁČ, Miroslav – ŠIMKOVIC, Michal. 2022. Zaniknutá karnerová kaplnka v meste Krupina. In: *Archaeologia historica*, roč. 47, 2022, č. 1, s. 197 – 220. ISSN 0231-5823
- MAREK, Miloš. 2020. *Slovník stredovekej a novovekej latinčiny na Slovensku. Glossarium mediae et infimae Latinitatis Slovaciae*. 2. dopl. a opr. vydanie. Trnava : Filozofická fakulta Trnavskej univerzity a Towarzystwo Słowaków w Polsce Kraków, 2020. 1320 s. ISBN 978-83-8111-176-8
- MARSINA, Richard (ed.). 1971. *Codex diplomaticus et epistolaris Slovaciae I*. Bratislava : Sumptibus Academiae scientiarum Slovacae, 1971. 472 s. + 32 s. prílohy.

- MÁCELOVÁ, Marta. 2000. K lokalizácii karnera sv. Michala v Banskej Bystrici. In: *Archaeologia historica*, roč. 25, 2000, s. 253 – 256. ISSN 0231-5823
- MENCL, Václav. 1937. *Stredoveká architektúra na Slovensku. Kniha prvá. Stavebné umenie na Slovensku od najstarších čias až do konca doby románskej*. Praha – Prešov : Nákladom československej grafie unie úč. spol., 1937. 484 s. + 86 s. prílohy.
- MEZŐ, András. 2003. *Patrocíniumok a középkori Magyarországon*. Budapest : METEM, 2003, 546 s. ISBN 963-8472-19-7
- NOVÁK, Jozef. 2008. *Pečate miest a obcí Slovenska II. zväzok. N – Ž*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2008. 720 s. ISBN 978-80-89236-53-4
- POMFYOVÁ, Bibiana a kol. 2015. *Stredoveký kostol. Historické a funkčné premeny architektúry. 1. zväzok*. Bratislava : Fo Art, 2015. 583 s. ISBN 978-80-89664-35-1
- RÁCZ, Imre. 1998. *Glossarium. Latin-magyar szójegyzék a canonica visitatio és a régi latin nyelvű okmányok fordításához*. Miskolc, 1998. 72 s. Dostupný na: https://library.hungaricana.hu/hu/view/BAZM_Sk_52/?pg=0&layout=s [2022-10-19]
- RULÍŠEK, Hynek. 2006. *Slovník křesťanské ikonografie. Postavy, atributy, symboly*. České Budějovice : Karmášek, 2006. nestr. ISBN 80-239-7434-3
- SKLENKA, Vladimír. 2005. *Symboly spravodlivosti slobodného kráľovského mesta Banská Bystrica*. In: *Minulosť a prítomnosť Banskej Bystrice*. zost. Imrich Nagy – Igor Graus, Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela – Štátna vedecká knižnica v Banskej Bystrici, 2005, s. 138 – 152. ISBN 80-85169-79-7
- SLIVKA, Michal. 2013. *Pohľady do stredovekých dejín Slovenska (Res intrinsecus lectae)*. Martin : Matica slovenská, 2013. 224 s. ISBN 978-80-8126-093-1
- SLIVKA, Michal. 2006. *Uctievanie svätých na Slovensku*. In: *Studia Archaeologia Slovaca Mediaevalia*, roč. V, 2005. Bratislava : VEDA, vyd. SAV, 2006, s. 67 – 80. ISBN 80-89187-15-3284
- SLIVKA, Michal (recenzia). 2000. *Martin VANČO: Stredoveké rotundy na Slovensku*. Bratislava : Chronos, 2000, 194 s., 32 obr., 42 pôdorysov – 1 mapa, anglický súhrn. In: *Studia archaeologia Slovaca mediaevalia*. roč. III-IV, 2000 – 2001. Bratislava : VEDA, vyd. SAV, 2001, s. 416 – 420. ISBN 80-224-0691-0
- SÖRRIES, Rudolf. 1996. *Die Karner in Kärnten*. Klagenfurt : Verlag Carinthia, 1996. 140 s. ISBN 3-94447-13-6
- VANČO, Martin. 2000. *Stredoveké rotundy na Slovensku*. Bratislava : Chronos, 2000. 196 s. ISBN 80-89027-00-8
- WESTERHOFF, Wolfgang. 1989. *Karner in Österreich und Südtirol*. St. Pölten – Wien : Verlag Niederösterreichisches Pressehaus, 1989. 216 s. ISBN 3-85326-891-9
- ZÁLEŠÁK, Tomáš. 2000. *K otázke sakrálneho a k otázke vývoja morálnych pravidiel*. In: *Filozofia*, roč. 55, 2000, č. 1, s. 1 – 8. ISSN 0046-385X
- ZILKENS, Sigmund. 1983. *Karner-Kapellen in Deutschland. 22. Veröffentlichung der Abteilung Architektur des Kunsthistorischen Instituts der Universität zu Köln*. Köln : Universität zu Köln, 1983. 343 s. 35 príloh.

TEORETICKÉ POZNATKY O POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH S VYUŽITÍM GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ NA VÝVIN DIEŤAŤA V PREDPRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ

THEORETICAL KNOWLEDGE OF MOVEMENT ACTIVITIES USING GYMNASTIC EXERCISES FOR CHILD DEVELOPMENT IN PRE-PRIMARY EDUCATION

Kristína Gregor Reháková

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
kristina.rehakova@student.umb.sk

Kľúčové slová

deti v predškolskom veku, pohybová aktivita, vývin dieťaťa

Key words

pre-school children, physical activity, child development

Abstract: The aim of the article is to briefly describe the effect of physical activities including gymnastic exercises on the development of a child in pre-primary education. According to universal claims, gymnastic physical activity stimulates the locomotor system and proper motor development of children. In the process of physical and sports education, it is important to know the principles of physical and motor development of children, which allow to correctly guide and develop movement prerequisites. Adequate physical activities significantly influence the intellectual, psychological and social development of children's personality structure. The goal of ontogenesis is to make the development of an individual a continuous process passing between individual periods which are characterized by certain signs of physical development. The intention is to clarify the factors and influence of physical activity on physical and motor development.

Úvod

V súvislosti s podporou správneho telesného a psychomotorického vývinu detí v predprimárnom vzdelávaní má telesná výchova v materskej škole svoje nezastupiteľné miesto. Plní dôležitú funkciu v socializácii dieťaťa v materskej škole, ale hlavným cieľom je všestranný rozvoj dieťaťa a zabezpečiť kvalitný výchovno-vzdelávací proces. Počas ontogenézy dieťaťa dochádza k výrazným vývinovým zmenám a práve pohybová aktivita je determinujúci faktor ovplyvňujúci zdravý rast dieťaťa.

V rôznom veku treba inak pristupovať k dieťaťu. Napriek tomu, že vo vývine jednotlivých detí sú určité rozdiely, psychomotorický vývin má svoj fyziologický priebeh. Pri posudzovaní miery psychomotorického vývinu sa hodnotí nielen reč a sociálne správanie, ale aj jemná a hrubá motorika. Z uvedeného vyplýva, že motorika dieťaťa je súčasťou psychomotorického vývinu dieťaťa.¹ Preto našim zámerom je ovplyvňovať nielen telesný vývin, ale aj motoriku dieťaťa, a tým jeho psychomotorický vývin. Pohybová aktivita úzko súvisí s motorikou dieťaťa, a práve preto v tomto období dieťa treba motivovať k osvojovaniu si nových pohybových zručností, ktoré sú predpokladom pre ďalší motorický vývin. Pri aplikácii telesných cvičení je dôležité dbať na správnu techniku vykonania jednotlivých

¹ KOŠŤÁLOVÁ, Ľudmila et al. 2005. *Úvod do pediatrie*. Bratislava : Lekárska fakulta Univerzity Komenského, 2005. 144 s. Dostupné na:
https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sluzby/akademicka_kniznica/PDF/Elektronicke_knihy_LF_UK/Uvod_do_pediatrie_-_nemedicinske_smery_01.pdf [2022-11-25].

cvičení tak, aby bol zachovaný ich fyziologický účinok.² Na základe skutočností o telesnom a motorickom vývine detí, by mohli naše zistenia poslúžiť ako poznatky pre odborníkov, ktorí sa venujú všeobecnej pohybovej príprave detí v predprimárnom vzdelávaní a prispievajú tak k správne telesnému a motorickému vývinu dieťaťa.

Ontogenéza

Ontogenéza alebo vývin sú postupné a relatívne nezvratné kvantitatívne a kvalitatívne zmeny organizmu v čase. Celý vývin je plynulý a individuálny proces, ktorý delíme na určité časové etapy, v ktorých sa kumulujú identifikovateľné znaky telesného vývinu.³ Pri výbere pohybových prostriedkov na rozvoj jednotlivých pohybových schopností vychádzame z poznania telesného, biologického a motorického vývinu v ontogenéze detí.

V predprimárnom vzdelávaní má telesná výchova ako jedna z výchovných metód svoju históriu. Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách uvádza, že cieľom vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb je získať poznatky, vedomosti a poskytovať deťom základné informácie súvisiace so zdravím a aplikovať primerané telesné cvičenia.⁴ Základným východiskom na uskutočňovanie pohybových aktivít s deťmi v rannom detstve je poznanie fyziologických zákonitostí, didaktických zásad a rešpektovanie individuálnych predpokladov detí.⁵ Jedinec prechádza jednotlivými štádiami vo svojom vývinovom procese, kde vplýva veľa faktorov, ktoré môžu pôsobiť na jeho motorický vývin, emocionálny, kognitívny alebo aj psychický. Motorický vývin človeka je zložitý proces a faktory, ktoré ho ovplyvňujú, sú dedičnosť, výchova, prostredie, vlastná aktivita. Priebeh motorického vývinu závisí od endogénnych činiteľov vychádzajúcich z vnútra človeka a od exogénnych činiteľov, ako sú prostredie, výchova, tréning, ktoré pôsobia zvonka.⁶ Ružbarská a Turek chápu vplyvy somatického a funkčného rozvoja organizmu ako dôsledok prirodzeného biologického vývinu na skúmanie pohybovej výkonnosti.⁷

Hlavným cieľom vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v materskej škole je rozvoj pohybových schopností a osvojenie si základných pohybových zručností. Proces osvojovania si pohybových zručností prebieha prostredníctvom plynulého procesu motorického učenia.

Motorické učenie pozostávajúce z niekoľkých fáz súvisí s motorickým systémom, ktorý riadi pohyby a zosúladuje pohybovú činnosť aj so senzorickými a autonómnymi funkciami. Motorický systém miechy pozostáva z monosynaptických a polysynaptických reflexov, ktoré tvoria bázu lokomócie (chôdza, beh) cez koordinačný výkon miechy. Základný ontogenetický princíp motorického učenia je, že všetky pohyby, pri ktorých sa koordinačný

² Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách. 2022. Národný inštitút vzdelávania a mládeže. 2022. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/data/att/96d/24534.b6f65c.pdf> [2022-11-11].

³ ŠVANCARA, Josef a kol. 1980. *Diagnostika psychického vývoja*. 3. vydání. Praha : Avicenum, 1980. 392 s.

⁴ Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách. 2022. Národný inštitút vzdelávania a mládeže. 2022. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/data/att/96d/24534.b6f65c.pdf> [2022-11-11].

⁵ MASARYKOVÁ, Dana. 2016. *Zdravie a pohyb*. Metodická príručka k vzdelávacej oblasti Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie v materských školách. Bratislava : ŠPÚ, 2016. 43 s. ISBN 978-80-8118-178-8.

⁶ KASA, Július. 2000. *Športová antropomotorika*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000. 209 s. ISBN 80-968252-3-2.

⁷ RUŽBÁRSKA, Ingrid – TUREK, Milan. 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov : Prešovská univerzita, Fakulta športu, 2007. 141 s. ISBN 978-80-8068-670-3.

výkon miechy potláča, sa ľahšie a rýchlejšie učia v mladom veku. Spoluprácou extrapyramídového motorického systému a pyramídového motorického systému vzniká motorický inervačný vzor, ktorý sa ukladá do extrapyramídového motorického systému, aby nezaťažoval vedomie. Motorický inervačný vzor sa musí cielene posilňovať opakovaním v tréningu.⁸ Pohybová aktivita má dominantné postavenie v živote človeka a je významná v ontogenéze dieťaťa.⁹ Pohybom sa snažíme podporiť psychomotorický vývin a zlepšenie zdravia detí. Kasa do vývinu motoriky zahrňuje vývin pohybových možností, predpokladov (vlastností a schopností) ako aj pohybových foriem, prejavov a výkonov. Na upevňovanie návykov a zručností sa využívajú prostriedky hry, keď ide o náhodné učenie, a spontánna činnosť, ktorá sa využíva pri napodobňovaní a sebaučení.¹⁰ Možeme konštatovať, že celkový vývin dieťaťa je prirodzeným procesom v ontogenéze. V nasledujúcich častiach však chceme poukázať na ukazovatele vývinu dieťaťa a dokázať, že pohybová aktivita má vplyv na jeho vývin.

Telesný vývin dieťaťa

Z pohľadu pediatrie je obdobie rastu a rozvoja definované ako obdobie detstva. Jednotlivé vekové obdobia majú zvyčajne svoje anatomické, fyziologické a funkčné osobitosti.¹¹ Predškolský vek je vývinové obdobie dieťaťa od 3. roku do 6. rokov, respektíve po vstup do školy. V tomto období dochádza k výrazným zmenám v telesnej a pohybovej oblasti, pričom somatický rast je určitým ukazovateľom celkového zdravotného stavu.¹² Nerovnomernosť vývojových procesov vytvára významné rozdiely medzi kalendárnym a biologickým vekom. Autori interpretujú, že biologický vek je vyjadrený ako aktuálny stav momentálnej funkčnosti alebo degradácie tkanív orgánov organizmu. Je ovplyvnený nielen geneticky, ale aj životnými podmienkami (výživa, choroby) a týmito vplyvmi môže byť biologický vek spomalený alebo zrýchlený.¹³ Rast taktiež zabezpečuje rastový hormón (STH), ktorý sa tvorí v pečeni, v jednotlivých tkanivách a v epifýzach dlhých kostí, ktorý je priamo zodpovedný za rast kosti z rastovej platničky. Rast podporujú aj hormóny štítnej žľazy

⁸ ŠTULRAJTER, Vojtech – SCHOLZOVÁ, Alica. 1999. Klasické a novšie fyziologické aspekty motorického učenia. In: *Motorické učenie v gymnastických športoch*. Bratislava : Univerzita Komenského, T+S ofset print, 1999, 128 s. ISBN 80-223-1424-2.

⁹ STUPÁK, Bohuslav. 2014. Prostriedky a možnosti formovania pozitívnych postojov k zdravému životnému štýlu detí v Slovenskej republike v reflexii koncepcie štátnej politiky v oblasti športu. In: *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w nauczaniu uczniow najmłodszych*. Lublin : Wydawnictwo KUL, 2014, s. 131-149. ISBN 978-83-7702-919-0.

¹⁰ KASA, Július. 2000. *Športová antropomotorika*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000. 209 s. ISBN 80-968252-3-2.

¹¹ KOŠŤÁLOVÁ, Ľudmila et al. 2005. *Úvod do pediatrie*. Bratislava : Lekárska fakulta Univerzity Komenského, 2005. 144 s. Dostupné na: https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sluzby/akademicka_kniznica/PDF/Elektronicke_knihy_LF_UK/Uvod_do_pediatrie_-_nemedicinske_smery_01.pdf [2022-11-25].

¹² KRASNIČANOVÁ, Hana – ZEMKOVÁ, Dagmar. 1991. Růst a biologický věk. In: *Čs. Pediat.*, roč. 46, 1991, č. 12, s. 525 – 530. ISSN 0069-2328.

¹³ LACZO, Eugen a kol. 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. Bratislava : NŠC a FTVŠ UK, 2014. 162 s. ISBN 978-80-971466-0-3. Dostupné na: http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/Rozvoj_diagnostika_PS_Laczo_2014.pdf [2022-11-25].

a vitamín D. Podmienkou pre kvalitný rast dieťaťa je tiež správna výživa, dobré psychosociálne zázemie dieťaťa a dobrý celkový zdravotný stav.¹⁴

Z aktuálnych informácií usudzujeme, že z pohľadu telesného vývinu sa mení oporno-pohybová sústava detí. Ide o výrazný rast do výšky (ročne až 5 – 6 cm) a priberanie na hmotnosti (1 kg ročne). Deti zoštíhlejú, vyťahujú sa, končatiny sa im viac predlžujú.¹⁵ Podrobnú analýzu rastu človeka uskutočnil švédsky auxológ Karlberg (1987). Rastovú krivku človeka rozdelil matematicky na tri aditívne, čiastočne sa prekrývajúce komponenty – I (Infancy), C (Childhood), P (Puberty) (obrázok 1).¹⁶ V priebehu rastu sa aj výrazne mení podiel svalovej hmoty na celkovej hmotnosti dieťaťa. Vo veku šesť rokov predstavuje svalová hmota už 21 – 22 % z celkovej hmotnosti. Za negatívny jav sa považuje zvýšené množstvo zásobného tuku.¹⁷ Vo výskume preukázali znížený index telesnej hmotnosti po aplikácii pohybových aktivít u detí základných škôl.¹⁸ Vplyvom pohybového programu dochádza k rozvoju antropologických charakteristík detí predškolského veku. Prírastok telesnej výšky a telesnej hmotnosti medzi štvrtým a siedmym rokom dieťaťa je v súlade s normálnym rastovým trendom.¹⁹ Čillík a Willwéber sa stotožňujú s názormi iných autorov a uvádzajú v záveroch, že namerané výsledky o telesnom zložení majú stúpajúci trend so zvyšujúcim sa vekom.²⁰

¹⁴ KOŠŤÁLOVÁ, Ľudmila et al. 2005. *Úvod do pediatrie*. Bratislava : Lekárska fakulta Univerzity Komenského, 2005. 144 s. Dostupné na:

https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sluzby/akademicka_kniznica/PDF/Elektronicke_knihy_LF_UK/Uvod_do_pediatrie_-_nemedicinske_smery_01.pdf [2022-11-25].

¹⁵ JUNGER, Ján. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov : PF UPJŠ, Grafotlač, 2000. 139 s. ISBN 80-88885-32-9; KOŠŤÁLOVÁ, Ľudmila et al. 2005. *Úvod do pediatrie*. Bratislava : Lekárska fakulta Univerzity Komenského, 2005. 144 s. Dostupné na:

https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sluzby/akademicka_kniznica/PDF/Elektronicke_knihy_LF_UK/Uvod_do_pediatrie_-_nemedicinske_smery_01.pdf [2022-11-25].

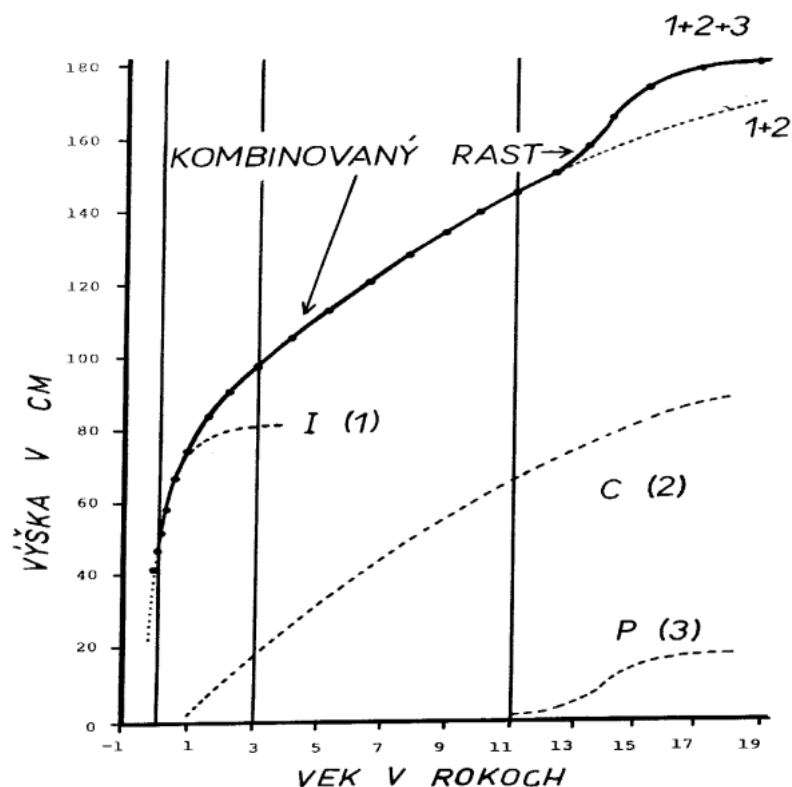
¹⁶ KARLBERG, Johan. 1987. On the modelling of human growth. In: *Statistics in Medicine*, vol. 6, 1987, no. 2, pp. 185 – 192. Dostupné na: <https://doi.org/10.1002/sim.4780060210> [2022-11-25].

¹⁷ JUNGER, Ján. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov : PF UPJŠ, Grafotlač, 2000. 139 s. ISBN 80-88885-32-9.

¹⁸ DONNELLY, Joseph E. et al. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. In: *Preventive Medicine*, vol. 49, 2009, no. 4, pp. 336 – 341. Dostupné na: [doi:10.1016/j.ypmed.2009.07.022](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.07.022) [2022-11-15].

¹⁹ TRAJKOVSKI, Biljana – MARIĆ, Željana – TOMAC Zvonimir. 2014. Trend in motor skills development among preschool children as affected by a kinesiology program-longitudinal study. [Trend u razvoju motoričkih vještina među predškolskom djecom obuhvaćenom kineziološkim programom – Longitudinalna studija]. In: *Sport Science*, vol. 7, 2014, no. 2, 2014, pp. 28 – 33. ISSN 18403662. [2022-11-15].

²⁰ ČILLÍK, Ivan – WILLWÉBER, Tomáš. 2018. Physical development and body composition parameters in 4-11-year-old children. In: *Health Problems of Civilization*, vol. 12, 2018, no. 1, pp. 49 – 56. Dostupné na: [doi:10.5114/hpc.2018.74190](https://doi.org/10.5114/hpc.2018.74190) [2022-11-10].



Obrázok 1 ICP Model rastu podľa Karlberga (Krasničová – Zemková, 1991)

Motorický vývin dieťaťa

Psychomotorický vývin je úzko spätý s funkciou centrálného nervového systému, prísunom živín a kyslíka do mozgu, s výživou a dostatkom podnetov z okolia. Do posudzovania psychomotorického vývinu patrí rozvoj motoriky, reči, sociálneho správania a poznania.²¹ Pokiaľ ide o motorický vývin dieťaťa, v priebehu ontogenézy sú fázy, v ktorých sa mimoriadne priaznivo rozvíjajú určité pohybové schopnosti a zručnosti. Obdobie vnútromaternicového vývoja, prvý, tretí, šiesty a desiaty až dvanásť rok života je obdobím najprudšieho vývinu. V prvých šiestich rokoch života je rýchlosť motorického vývinu približne trikrát vyššia ako v dvoch nasledujúcich šesťročných etapách.²²

Z pohľadu motorického vývinu v predškolskom veku dochádza k osvojovaniu pohybových zručností napodobňovaním pohybových vzorov. Deti prechádzajú prvou a druhou fázou motorického učenia s využitím globálnej metódy. Deti sú schopné osvojiť si celkovú štruktúru bez schopnosti analytického osvojovania jednotlivých častí alebo fáz. Pomalšie osvojovanie nastáva pri acyklických pohybových zručnostiach, a to najmä kombinovaného charakteru (skoky, hody). Za problematické vykonávanie pohybovej činnosti sa považuje spojenie prípravnej časti (rozbeh) s hlavnou časťou (skok), čo je zapríčinené absenciou medzisvalovej koordinácie. Najväčšie prírastky v osvojení si motorických

²¹ KOŠŤÁLOVÁ, Ľudmila et al. 2005. *Úvod do pediatrie*. Bratislava : Lekárska fakulta Univerzity Komenského, 2005. 144 s. Dostupné na: https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sluzby/akademicka_kniznica/PDF/Elektronicke_knihy_LF_UK/Uvod_do_pediatrie_-_nemedicinske_smery_01.pdf [2022-11-25].

²² KASA, Július. 1985. Zákonitosti a činitele motorického vývinu detí a mládeže. In: *Ontogeneze lidské motoriky. Soubor referátu z V. semináře antorpomotoriky v Olomouci*. Praha : Olympia, 1985, s. 23 – 29.

zručností má lokomočný charakter.²³ Väčšina autorov sa stotožňuje s názorom, že motorický vývin súvisí s rastom jedincov. Motorický výkon je spôsobený najmä rastom mladých športovcov.²⁴ Kasa interpretuje, že koncom šiesteho roka dosahuje dieťa už taký stupeň motorického vývinu, ktorý sa podobá dospelým. Dieťa ovláda základné tvary športovej motoriky: vie chodiť, behať, liezť, skákať, hádzať, chytať. Dieťa je v tomto období takmer nepretržite v pohybe. Z fyziologického hľadiska sa to vysvetľuje prevahou procesov vzruchu nad procesmi útľmu v mozgovej kôre.²⁵ Vo výskume v oblasti motorických zručností detí v priebehu troch rokov výrazne zvýšili svoje skóre. Vzhľadom na to, že deti boli v tom čase zapojené do kineziologického programu, možno takýto vývojový trend spájať s vplyvom kineziologického programu na výrazné zlepšenie pohybových schopností.²⁶

Z výskumných prác a z praxe vyplýva, že detský organizmus potrebuje dostatočné množstvo pohybových aktivít prispôsobených veku, v ktorom sú zastúpené všetky prostriedky a formy rozvíjajúce komplexnú zdatnosť a výkonnosť s príslušnými výchovnými aspektmi. Telovýchovný proces by preto mal byť všestranný, intenzívny, emocionálny, s vysokou variabilitou prostriedkov a v súťaživých podmienkach.²⁷

Zo štúdií je preukázané, že pohybové programy zlepšujú pohybové schopnosti a zručnosti detí. Deti, ktoré navštevovali len hodiny telesnej výchovy, vykazovali nižšiu výkonnosť ako deti zapísané v športových centrách. Výsledky potvrdili lepšie výkony v pohybových schopnostiach súvisiacich s požiadavkami jednotlivých disciplín.²⁸ Ďalší autori interpretujú, že po aplikovaní intervenčného programu sa zlepšila dynamická posturálna kontrola u detí s poruchou koordinačného vývoja ($p < 0,05$).²⁹ Väčšina výskumov sa zhoduje, že špecifický tréningový program u detí zlepšuje motoriku.

Pohybová aktivita založená na gymnastických cvičeniach

Pokiaľ ide o gymnastickú prípravu, športová gymnastika vďaka vysokej zložitosti pohybu patrí medzi koordinačne náročné športy. Aktivita centrálnej nervovej sústavy

²³ KUČERA, Miroslav. 1985. *Kvalitatívni a kvantitatívni zmeny bipedálnej lokomoce v průběhu vývoje*. Praha : Univerzita Karlova, 1985. ISBN 60-017-84; JUNGER, Ján. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov : PF UPIŠ, Grafotlač, 2000. 139 s. ISBN 80-88885-32-9.

²⁴ FORNI, Fabio et al. 2022. Effects of visual training on motor performance in young tennis players using FitLight trainer. In: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, vol. 62, 2022, no. 4. Dostupné na: doi:10.23736/s0022-4707.21.12145-0 [2022-11-15].

²⁵ KASA, Július. 2000. *Športová antropomotorika*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000. 209 s. ISBN 80-968252-3-2.

²⁶ TRAJKOVSKI, Biljana – MARIĆ, Željana – TOMAC Zvonimir. 2014. Trend in motor skills development among preschool children as affected by a kinesiology program-longitudinal study. [Trend u razvoju motoričkih vještina među predškolskom djecom obuhvaćenom kineziološkim programom – Longitudinalna studija]. In: *Sport Science*, vol. 7, 2014, no. 2, 2014, pp. 28 – 33. ISSN 18403662. [2022-11-15].

²⁷ LACZO, Eugen a kol. 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. Bratislava : NŠC a FTVŠ UK, 2014. 162 s. ISBN 978-80-971466-0-3. Dostupné na: http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/Rozvoj_diagnostika_PS_Laczo_2014.pdf [2022-11-25].

²⁸ NAZARIO, Patrik Felipe – VIEIRA, José Luiz Lopes. 2013. O contexto esportivo no desenvolvimento motor de crianças. In: *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, vol. 16, 2014, no. 1, pp. 86 – 95. doi:10.5007/1980-0037.2014v16n1p86 [2022-11-15].

²⁹ TAMPLAIN, Priscila et al. 2020. Preliminary Improvements in Dynamic Postural Control after A Group-based Intervention Program for Children with Developmental Coordination Disorder : A Brief Report. In: *Developmental Neurorehabilitation*, vol. 24, 2020, no. 1, pp. 63 – 67. Dostupné na: doi:10.1080/17518423.2020.1819463 [2022-11-15].

zapríčiňuje vysokú koncentráciu na pohyb. Gymnastická pohybová aktivita ovplyvňuje celkovo pohybový aparát a taktiež je podnetná pre správny motorický vývin detí. Deti v rannom detstve by si mali vytvoriť pozitívny vzťah k pravidelnej pohybovej aktivite a k systematickej športovej príprave. Gymnastická pohybová príprava je veľmi dôležitá pre deti v období predškolského a mladšieho školského veku. Vplyvom športovej gymnastickej prípravy prispievame k dynamickému rozvoju schopností nielen koordinačných, ale aj kondičných.³⁰

Slovenskí autori overovali intervenciu gymnastickej pohybovej prípravy u detí predškolského a mladšieho školského veku na úroveň rovnováhových schopností a vestibulárneho analyzátora. Výsledky preukázali, že gymnastická pohybová príprava ovplyvňuje úroveň rovnováhových schopností u detí predškolského a mladšieho školského veku.³¹ Autori Kochanowicz et al. vo svojej štúdii skúmali vplyv gymnastiky na posturálnu kontrolu s využitím a bez použitia vizuálnych informácií a pri dynamickej posturálnej úlohe. Do výskumu sa zapojilo 105 účastníkov, vrátane 48 gymnastov a 57 detí nevykonávajúcich gymnastiku. Posturálna kontrola účastníkov sa merala na platforme v bipedálnom postoji s otvorenými a zatvorenými očami a dynamickou úlohou s vizuálnou spätnou väzbou. Výsledky ukázali, že pri analýze mali gymnasti signifikantne lepšiu ($p = 0,013$) statickú posturálnu kontrolu bez ohľadu na vizuálnu kontrolu, hoci v jednotlivých vekových skupinách neboli žiadne rozdiely. V záveroch konštatovali, že gymnastický tréning má vplyv na posturálnu kontrolu detí a dospelých, ale jednoduché úlohy v statickej kontrole neodrážali schopnosti dospelých gymnastov. Odporúčajú systematickú účasť na gymnastickom tréningu, keďže môže zvýšiť schopnosť koordinovať a regulovať držanie tela.³² V štúdii, kde uskutočnili kvázi experiment, sa snažili zistiť vplyv gymnastických cvičení predškolského veku na rozvoj hrubej motoriky u päť- až šesťročných dievčat. Vzorkami štúdie boli náhodne zaradené dievčatá predškolského veku do experimentálnej skupiny ($n = 20$) a kontrolnej skupiny ($n = 20$). Preukázali, že predúrovňové gymnastické cvičenia mali významný vplyv na rozvoj rovnováhy, hrubej motoriky pohybových schopností a lokomócie. Preto sa odporúča zvýšiť rozvoj hrubej motoriky detí a realizovať pravidelné a organizované pohybové aktivity v predškolských zariadeniach.³³ V ďalšom výskume v štátnych materských školách vykonali

³⁰ STREŠKOVÁ, Elena. 2011. *Športová gymnastika a druhy gymnastiky*. Bratislava : Peter Mačura-PEEM. 2. prepr. vyd., 2011. 228 s. ISBN 978-80-8113-026-7.

³¹ RUPČÍK, Ľuboš. 2010. Vplyv gymnastických cvičení na trénovanosť vestibulárneho analyzátora a statickej rovnováhy detí v etape výberu pre športovú gymnastiku. In: *Úroveň rovnováhových schopností a vestibulárneho analyzátora v gymnastických, tanečných a úpolových športoch : Zborník prác z výsledkov grantovej úlohy VEGA*. 1. vyd. Bratislava : ICM Agency, 2010, s. 65 – 71. ISBN 978-80-89257-29-4; STREŠKOVÁ, Elena. 2010. Zmeny rovnováhovej schopnosti a vestibulárneho analyzátora u detí predškolského a mladšieho školského veku. In: *Úroveň rovnováhových schopností a vestibulárneho analyzátora v gymnastických, tanečných a úpolových športoch : Zborník prác z výsledkov grantovej úlohy VEGA*. 1. vyd. Bratislava : ICM Agency, 2010, s. 72 – 88. ISBN 978-80-89257-29-4; TONKOVIČOVÁ, Adriana. 2010. Úroveň rozvoja vestibulárneho analyzátora u detí mladšieho školského veku. In: *Úroveň rovnováhových schopností a vestibulárneho analyzátora v gymnastických, tanečných a úpolových športoch : Zborník prác z výsledkov grantovej úlohy VEGA*. 1. vyd. Bratislava : ICM Agency, 2010, s. 100 – 104. ISBN 978-80-89257-29-4.

³² KOCHANOWICZ, Andrzej et al. 2017. Effects of systematic gymnastic training on postural control in young and adult men. In: *Science of Gymnastics Journal*, vol. 9, 2017, no. 1, pp. 5 – 15. ISSN 18557171. [2022-11-10].

³³ FALLAH, Elham – NOURBAKSH, Parivash – BAGHERLY, Jaleh. 2015. The Effect of Eight Weeks of Gymnastics Exercises on the Development of Gross Motor Skills of Five to Six Years Old Girls. In: *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, vol. 4, 2015, no. 1, pp. 845 – 852. Dostupné na:

longitudinálnu štúdiu s dvomi paralelnými skupinami. Výskumnú vzorku tvorili dve skupiny detí vo veku 4 až 6 rokov, kde experimentálna skupina absolvovala 6-mesačný program telesných cvičení na rozvoj motoriky. Motorické schopnosti detí boli testované pomocou batérie testov. Zistili, že deti v experimentálnej skupine dosiahli výrazné zlepšenie v teste motoriky. Stotožňujú sa s ostatnými autormi, že pre rozvoj pohybových schopností je predškolský vek citlivým obdobím. Aplikácia telesných cvičení v tomto veku môže výrazne zlepšiť stimulačný účinok na kognitívny vývoj, motoriku a zdravotný stav detí a viesť k lepšej senzomotorickej integrácii.³⁴

Väčšina autorov, či už slovenských alebo zahraničných, sa zhoduje, že špecifický tréningový program ovplyvňuje rozvoj motoriky detí. Avšak v nasledujúcej štúdiu poukazujeme na to, že špecifický pohybový program nepodporuje len motorický vývin detí, ale aj telesný. Hlavnými hrozbami pre zdravie a harmonický telesný vývin detí predškolského veku sú nadváha, obezita a abnormality v postave a držaní tela. Cieľom autorov bolo overiť, či konkrétna intervencia telesnej výchovy je účinnejšia ako štandardné hodiny telesnej výchovy pre deti predškolského veku. Do výskumu sa zapojilo tridsať zdravých 5-6-ročných dievčat. Všetky deti navštevovali hodiny telesnej výchovy 3-krát týždenne. Skupina 1 praktizovala tradičné cvičenia telesnej výchovy (hry, gymnastika a tanec). Skupina 2 okrem hier, gymnastiky a tanca využívala telesný tréning na cieľavedomý rozvoj ramenného pletenca, horných končatín a motorických schopností. V štúdiu boli použité metódy na odhad výšky a telesnej hmotnosti, BMI, zloženia tela, biakromiálnej šírky účastníkov. Na konci štúdie boli medzi skupinami účastníkov signifikantné ($p < 0,05$) rozdiely v hodnotách BMI a biakromiálnej šírky. Skupina 2 mala významne ($p < 0,05$) nižší BMI a väčšie hodnoty šírky ramien. Hodnotenie zloženia tela ukázalo signifikantne ($p < 0,05$) vyššie percento kostnej a svalovej hmoty v skupine 2. V záveroch konštatujú, že programy telesnej výchovy súvisiace s cieľavedomým rozvojom ramenného pletenca, horných končatín a motoriky prispievajú k procesu harmonického rozvoja postavy predškolského veku dievčat (vo veku 5 – 6 rokov), pričom bol zistený vyšší pozitívny efekt pri kontrole telesnej hmotnosti a dynamiky BMI.³⁵

Predpoklad je, že všeobecné aj špeciálne pohybové programy by mohli zlepšiť počiatkový stav pohybových schopností detí prostredníctvom rozvoja ich pohybových schopností na optimálnu úroveň, a mali by pozitívny vplyv na vytváranie návykov pravidelného pohybu.

Záver

Ovplyvňovanie telesného a motorického vývinu detí v predprimárnom vzdelávaní je dôležitou problematikou, ktorej sa treba venovať. Z našich teoretických poznatkov usudzujeme, že vplyv gymnastických podnetov na vývin dieťaťa je preukázateľný. Keďže

<https://www.semanticscholar.org/paper/The-Effect-of-Eight-Weeks-of-Gymnastics-Exercises-Fallah-Nourbakhsh/af387aaff5e88ed42db259b3fb69d5243a24317b> [2022-11-25].

³⁴ RAJOVIĆ, Ranko et al. 2016. Effects of an "NTC" exercise program on the development of motor skills in preschool children [Uticaji "NTC" programa vežbanja na razvoj motoričkih sposobnosti dece predškolskog uzrasta]. In: *Facta Universitatis Series Physical Education and Sport*, vol. 14, 2016, no. 3, pp. 315 – 329. doi:10.22190/FUPES1603315R [2022-11-25].

³⁵ OSIPOV, Aleksander et al. 2021. Harmonious physique development and obesity prevention of preschool girls. In: *Physical Activity Review*, vol. 9, 2021, no. 2, pp. 66 – 75. Dostupné na: doi:10.16926/par.2021.09.22 [2022-11-15].

každá uvádzaná a predložená štúdia³⁶ konštatovala, že intervencia špecifického programu, ktorá zahŕňala aj gymnastické cvičenia, má vyšší efekt a vplyv nielen na motorický vývin dieťaťa, ale aj telesný, odporúčame zaviesť gymnastické cvičenia v predprimárnom vzdelávaní pre efektívnejší telesný a motorický vývin detí. V ďalších výskumoch odporúčame zisťovať, aké špecifické benefity prinášajú gymnastické cvičenia na telesný a motorický vývin detí v predprimárnom vzdelávaní.

Literatúra

- ČILLÍK, Ivan – WILLWÉBER, Tomáš. 2018. Physical development and body composition parameters in 4-11-year-old children. In: *Health Problems of Civilization*, vol. 12, 2018, no. 1, pp. 49 – 56. Dostupné na: doi:10.5114/hpc.2018.74190 [2022-11-10].
- DONNELLY, Joseph E. et al. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. In: *Preventive Medicine*, vol. 49, 2009, no. 4, pp. 336 – 341. Dostupné na: doi:10.1016/j.ypmed.2009.07.022 [2022-11-15].
- FALLAH, Elham – NOURBAKSH, Parivash – BAGHERLY, Jaleh. 2015. The Effect of Eight Weeks of Gymnastics Exercises on the Development of Gross Motor Skills of Five to Six Years Old Girls. In: *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, vol. 4, 2015, no. 1, pp. 845 – 852. Dostupné na: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Effect-of-Eight-Weeks-of-Gymnastics-Exercises-Fallah-Nourbakhsh/af387aaff5e88ed42db259b3fb69d5243a24317b> [2022-11-25].
- FORNI, Fabio et al. 2022. Effects of visual training on motor performance in young tennis players using FitLight trainer. In: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, vol. 62, 2022, no. 4. Dostupné na: doi:10.23736/s0022-4707.21.12145-0 [2022-11-15].
- JUNGER, Ján. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov : PF UPJŠ, Grafotlač, 2000. 139 s. ISBN 80-88885-32-9.
- KARLBERG, Johan. 1987. On the modelling of human growth. In: *Statistics in Medicine*, vol. 6, 1987, no. 2, pp. 185 – 192. Dostupné na: <https://doi.org/10.1002/sim.4780060210> [2022-11-25].
- KASA, Július. 1985. Zákonitosti a činitele motorického vývinu detí a mládeže. In: *Ontogeneze lidské motoriky. Soubor referátu z V. semináře antropomotoriky v Olomouci*. Praha : Olympia, 1985, s. 23 – 29.

³⁶ KOCHANOWICZ, Andrzej et al. 2017. Effects of systematic gymnastic training on postural control in young and adult men. In: *Science of Gymnastics Journal*, vol. 9, 2017, no. 1, pp. 5 – 15. ISSN 18557171. [2022-11-10]; FALLAH, Elham – NOURBAKSH, Parivash – BAGHERLY, Jaleh. 2015. The Effect of Eight Weeks of Gymnastics Exercises on the Development of Gross Motor Skills of Five to Six Years Old Girls. In: *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, vol. 4, 2015, no. 1, pp. 845 – 852. Dostupné na: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Effect-of-Eight-Weeks-of-Gymnastics-Exercises-Fallah-Nourbakhsh/af387aaff5e88ed42db259b3fb69d5243a24317b> [2022-11-25]; RAJOVIĆ, Ranko et al. 2016. Effects of an “NTC” exercise program on the development of motor skills in preschool children [Uticaji “NTC” programa vežbanja na razvoj motoričkih sposobnosti dece predškolskog uzrasta]. In: *Facta Universitatis Series Physical Education and Sport*, vol. 14, 2016, no. 3, pp. 315 – 329. doi:10.22190/FUPES1603315R [2022-11-25].

- KASA, Július. 2000. *Športová antropomotorika*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000. 209 s. ISBN 80-968252-3-2.
- KOŠŤÁLOVÁ, Ľudmila et al. 2005. *Úvod do pediatrie*. Bratislava : Lekárska fakulta Univerzity Komenského, 2005. 144 s. Dostupné na:
https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sluzby/akademicka_kniznica/PDF/Elektronicke_knihy_LF_UK/Uvod_do_pediatrie_-_nemedicinske_smery_01.pdf [2022-11-25].
- KRASNIČANOVÁ, Hana – ZEMKOVÁ, Dagmar. 1991. *Růst a biologický věk*. Čs. Pediat., roč. 46, 1991, č. 12, s. 525 – 530. ISSN 0069-2328.
- KOCHANOWICZ, Andrzej et al. 2017. Effects of systematic gymnastic training on postural control in young and adult men. In: *Science of Gymnastics Journal*, vol. 9, 2017, no. 1, pp. 5 – 15. ISSN 18557171. [2022-11-10].
- KUČERA, Miroslav. 1985. *Kvalitatívni a kvantitatívni zmeny bipedálnej lokomoce v průběhu vývoje*. Praha : Univerzita Karlova, 1985. ISBN 60-017-84; JUNGER, Ján. 2000. *Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku*. Prešov : PF UPJŠ, Grafotlač, 2000. 139 s. ISBN 80-88885-32-9.
- LACZO, Eugen a kol. 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. Bratislava : NŠC a FTVŠ UK, 2014. 162 s. ISBN 978-80-971466-0-3. Dostupné na:
http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/Rozvoj_diagnostika_PS_Laczo_2014.pdf [2022-11-25].
- MASARYKOVÁ, Dana. 2016. *Zdravie a pohyb*. Metodická príručka k vzdelávacej oblasti Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie v materských školách. Bratislava : ŠPÚ, 2016. 43 s. ISBN 978-80-8118-178-8.
- NAZARIO, Patrik Felipe – VIEIRA, José Luiz Lopes. 2013. O contexto esportivo no desenvolvimento motor de crianças. In: *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, vol. 16, 2014, no. 1, pp. 86 – 95. doi:10.5007/1980-0037.2014v16n1p86 [2022-11-15].
- OSIPOV, Aleksander et al. 2021. Harmonious physique development and obesity prevention of preschool girls. In: *Physical Activity Review*, vol. 9, 2021, no. 2, pp. 66 – 75. Dostupné na: doi:10.16926/par.2021.09.22 [2022-11-15].
- RAJOVIĆ, Ranko et al. 2016. Effects of an “NTC” exercise program on the development of motor skills in preschool children [Uticaji “NTC” programa vežbanja na razvoj motoričkih sposobnosti dece predškolskog uzrasta]. In: *Facta Universitatis Series Physical Education and Sport*, vol. 14, 2016, no. 3, pp. 315 – 329. doi:10.22190/FUPES1603315R [2022-11-25].
- RUPČÍK, Ľuboš. 2010. Vplyv gymnastických cvičení na trénovanosť vestibulárneho analyzátoru a statickej rovnováhy detí v etape výberu pre športovú gymnastiku. In: *Úroveň rovnováhových schopností a vestibulárneho analyzátoru v gymnastických, tanečných a úpolových športoch : Zborník prác z výsledkov grantovej úlohy VEGA*. 1. vyd. Bratislava : ICM Agency, 2010, s. 65 – 71. ISBN 978-80-89257-29-4.
- RUŽBÁRSKA, Ingrid – TUREK, Milan. 2007. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov : Prešovská univerzita, Fakulta športu, 2007. 141 s. ISBN 978-80-8068-670-3.

- STREŠKOVÁ, Elena. 2010. Zmeny rovnováhovej schopnosti a vestibulárneho analyzátoru u detí predškolského a mladšieho školského veku. In: *Úroveň rovnováhových schopností a vestibulárneho analyzátoru v gymnastických, tanečných a úpolových športoch : Zborník prác z výsledkov grantovej úlohy VEGA*. 1. vyd. Bratislava : ICM Agency, 2010, s. 72 – 88. ISBN 978-80-89257-29-4.
- STREŠKOVÁ, Elena. 2011. *Športová gymnastika a druhy gymnastiky*. Bratislava : Peter Mačura-PEEM. 2. prepr. vyd., 2011. 228 s. ISBN 978-80-8113-026-7.
- STUPÁK, Bohuslav. 2014. Prostriedky a možnosti formovania pozitívnych postojov k zdravému životnému štýlu detí v Slovenskej republike v reflexii koncepcie štátnej politiky v oblasti športu. In: *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w nauczaniu uczniow najmłodszych*. Lublin : Wydawnictwo KUL, 2014, s. 131-149. ISBN 978-83-7702-919-0.
- ŠTULRAJTER, Vojtech – SCHOLZOVÁ, Alica. 1999. Klasické a novšie fyziologické aspekty motorického učenia. In: *Motorické učenie v gymnastických športoch*. Bratislava : Univerzita Komenského, T+S ofset print, 1999, 128 s. ISBN 80-223-1424-2.
- Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách*. 2022. Národný inštitút vzdelávania a mládeže. 2022. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/data/att/96d/24534.b6f65c.pdf> [2022-11-11].
- ŠVANCARA, Josef a kol. 1980. *Diagnostika psychického vývoja*. 3. vydání. Praha : Avicenum, 1980. 392 s.
- TAMPLAIN, Priscila et al. 2020. Preliminary Improvements in Dynamic Postural Control after A Group-based Intervention Program for Children with Developmental Coordination Disorder : A Brief Report. In: *Developmental Neurorehabilitation*, vol. 24, 2020, no. 1, pp. 63 – 67. Dostupné na: doi:10.1080/17518423.2020.1819463 [2022-11-15].
- TONKOVIČOVÁ, Adriana. 2010. Úroveň rozvoja vestibulárneho analyzátoru u detí mladšieho školského veku. In: *Úroveň rovnováhových schopností a vestibulárneho analyzátoru v gymnastických, tanečných a úpolových športoch : Zborník prác z výsledkov grantovej úlohy VEGA*. 1. vyd. Bratislava : ICM Agency, 2010, s. 100 – 104. ISBN 978-80-89257-29-4.
- TRAJKOVSKI, Biljana – MARIĆ, Željana – TOMAC Zvonimir. 2014. Trend in motor skills development among preschool children as affected by a kinesiology program-longitudinal study [Trend u razvoju motoričkih vještina među predškolskom djecom obuhvaćenom kineziološkim programom – Longitudinalna studija]. In: *Sport Science*, vol. 7, 2014, no. 2, 2014, pp. 28 – 33. ISSN 18403662. [2022-11-15].

PARKOUR V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE U ŽIAKOV A ŽIAČOK

3. A 4. ROČNÍKA ZÁKLADNEJ ŠKOLY

PARKOUR IN PHYSICAL EDUCATION FOR THIRD AND FOURTH YEAR PRIMARY SCHOOL PUPILS

Iveta Žilovcová

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

izilovcova@student.umb.sk, zilovcovaiveta@gmail.com

Klíčové slová

parkour, primárne vzdelávanie, telesná a športová výchova

Key words

parkour, primary education, physical education

Abstract: Innovative approaches to improve the pupils' movement skills in physical education classes include parkour. A sport that is increasingly coming to the fore because it can be practically performed anywhere in nature, on the street, in the playground or in the gym. In this paper we will present parkour as a possible means of teaching in physical education classes, which can be a diversification of the teaching process for pupils. We will try to advise teachers on how they can engage and motivate pupils to move not only during class but also outside of it. Parkour was implemented on a sample of 24 male and 19 female pupils of the third and fourth grade in a selected primary school in Banská Bystrica during two lessons. After taking part, male and female pupils completed a questionnaire designed to elicit feedback on the lessons with the inclusion of parkour. We found that almost 83% of male pupils and 95% of female pupils, would like to experience more parkour in their physical education lessons. It is also interesting to note that 91% of male and 80% of female pupils in the survey reported that they overcame their own fears by overcoming particular obstacles.

Úvod

Telesná a športová výchova (TŠV) má vo vyučovacom procese svoje opodstatnené miesto. Pozitívne ovplyvňuje motorický vývin žiakov a žiačok. Pôsobí na psychický, sociálny, morálny vývin a formuje pozitívny vzťah k pohybovej aktivite. Úlohou predmetu je vytvoriť vzťah žiakov a žiačok k pohybovej aktivite, ktorá bude pravidelná a bude viesť k zlepšeniu pohybovej výkonnosti. Obsah telesnej a športovej výchovy by mal zohľadňovať individuálne dispozície žiakov a žiačok.¹ Pre primárne vzdelávanie je od začiatku školského roku 2015 v platnosti Inovovaný štátny vzdelávací program (ISCED 1), ktorý je pre školy riadiacim dokumentom. ISCED 1 je tak, ako aj iné vzdelávacie programy, členený na vzdelávacie oblasti. TŠV patrí do vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Vzdelávací štandard sa skladá z obsahového štandardu a výkonového štandardu. Vzdelávací štandard má tri základné časti: Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Časť vzdelávacieho štandardu Športové pohybové činnosti sa delí na tematické celky: Základné pohybové zručnosti, Manipulačné, prípravné a športové hry, Hudobno-pohybové a tanečné činnosti, Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti. Tematické celky sú rozdelené na výkonový štandard (na akej úrovni má žiak alebo žiačka dané učivo ovládať a čo má vykonať)

¹ Štátny vzdelávací program. 2015. *Primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy*. Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_pv_2015.pdf [2024-02-15].

a obsahový štandard (určuje minimálny obsah vzdelávania na všetkých školách). V tematickom celku Základné pohybové zručnosti má žiak na konci primárneho stupňa podľa výkonového štandardu zvládnuť aj techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov.² Skoky a akrobatické cvičenia môže pedagóg vložiť do obsahu vyučovania v prvkoch parkouru. Takouto aktivitou pedagóg obohatí vyučovanie TŠV, ktoré je podľa nášho názoru pre žiakov a žiačky motivujúce k pohybovej činnosti. Motivácia je jedným z dôležitých atribútov, ktoré prispievajú k budovaniu pozitívneho vzťahu žiakov a žiačok k športu.

Parkour a motivácia v telesnej a športovej výchove

Motiváciu v TŠV Skladaný – Feč – Zusková delia na vnútornú a vonkajšiu. Do vonkajšej motivácie patrí pochvala, ocenenie, spätná väzba (napríklad pri zlom prevedení cviku učiteľ najskôr žiaka pochváli a následne poukáže na nedostatky) a konečný termín (záverečné hodnotenie). Do vnútornej motivácie zasa patrí dosiahnutie osobného cieľa (dôležitosť úspechu, ego) a náročnosť požiadaviek.³ Zatiaľ, čo Skladaný – Feč – Zusková rozdelili vnútornú motiváciu na dve kategórie, Pelletier a kol. delí vnútornú motiváciu na tri kategórie. Prvou je vnútorná motivácia k poznávaniu (žiak ju zažíva pri učení sa niečoho nového), druhou vnútorná motivácia k zdokonaľovaniu (pocit zlepšovania sa v danej aktivite) a treťou vnútorná motivácia k stimulácii.⁴ Motivácia má tri základné zložky, ktoré sú potrebné na to, aby jedinec začal byť motivovaný a motivovaný aj zostal. Sú to: smer – kam aktivita jedinec smeruje, intenzita – sústredenie a energia, ktorú vkladá jedinec na dosiahnutie cieľa, vytrvalosť – pokračujúce úsilie na dosiahnutie cieľa aj napriek možnému vzniku problémov a prekážok. Každá z troch zložiek motivácie má dopad na dosiahnutie cieľa.⁵ Pedagóg by sa mal vyhnúť hodnoteniu žiakov a žiačok iba podľa aktuálneho výkonu. Meradlom hodnotenia by mal byť proces zlepšovania sa v učení nových zručností, ich vynaložené úsilie a záujem žiakov a žiačok o pohybovú činnosť na TŠV. Takýmto spôsobom ich pedagóg vedie k vnútornej motivácii a samostatnému chceniu zlepšiť sa.⁶ Správne motivovaní žiaci a žiačky si podľa nášho názoru ľahšie osvoja nové pohybové zručnosti.

Pohybové zručnosti žiaci a žiačky primárneho stupňa získavajú v procese motorického vývinu. Mladší školský vek, v ktorom sa žiaci a žiačky primárneho stupňa nachádzajú, je nazývaný aj zlatý vek motoriky. Tento vek je najvhodnejší pre celkový rozvoj koordinačných schopností.⁷ V období mladšieho školského veku (6 – 10 rokov) sa výrazne mení ovládanie tela, žiaci a žiačky viac šetria silami a pohyby, ktoré vykonávajú, sú viac „ekonomické“ ako

² Inovovaný štátny vzdelávací program. 2015. *Telesná a športová výchova – primárne vzdelávanie*. Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf [2024-02-15].

³ SKLADANÝ, Juraj – FEČ, Rastislav – ZUSKOVÁ, Klaudia. 2002. *Fyziológia a psychológia telesnej výchovy*. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity, 2002. 105 s. ISBN 80-8068-107-4.

⁴ PELLETIER, Luc a kol. 1995. Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Ex-trinsic Motivation and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). In: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, roč. 17, 1995, č. 1, s. 35 – 53. Dostupné na: <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35> [2024-04-20].

⁵ POLÁKOVÁ, Michaela – COPUŠ, Lukáš. 2023. Motivácia. In COPUŠ, Lukáš a kol. 2023. *Manažment*. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave, 2023. 463 s. ISBN 97-80-223-5635-0. Dostupné na: https://imucm.sk/wp-content/uploads/2023/08/Ucebica_Manazment.pdf [2024-04-10].

⁶ BARÁK, Antonín – GURSKÝ, Tomáš – MACHÁČEK, Jan – SLIŽIK, Miroslav. 2021. *Program tréneri v škole – metodická príručka*. Banská Bystrica : Belianum, 2021. 180 s. ISBN 978-80-557-1924-5.

⁷ PERIČ, Tomáš. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada Publishing, 2012. 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.

v období predškolského veku.⁸ Prechádzajú od nevedomeľého pohybu k úmyselnej svalovej činnosti. Takáto činnosť vyvoláva pre ich zdravie významné zmeny v organizme.⁹

V posledných rokoch sa parkour stáva atraktívnejším a obľúbenejším. Parkour predstavuje športovú disciplínu, ktorá sa snaží o optimálny pomer rýchlosti, bezpečnosti a energetickej úspornosti pri pohybe jedinca (traceura) z jedného miesta na druhé v členitom prostredí.¹⁰ Jeho podstatou je dostať sa z bodu A do bodu B a zároveň dodržiavať princíp účinnosti a plynulosti. Jedinec musí čeliť prekážke tvárou v tvár, byť stále v pohybe a flexibilne reagovať na nové vzniknuté problémy. Parkour je tiež smer filozofie, ktorý vníma tréning ako nástroj budovania rešpektu k ostatným a sebe samému.¹¹ Môžeme ho definovať aj ako súbor gymnastiky a atletiky. Je jedným z najrozsiahljších cvičebných programov pre deti vo vzťahu k rozvoju flexibility, rýchlosti, rovnováhy, koordinácie a disciplíny. Zaradením parkourových prvkov do vyučovania gymnastiky môže pedagóg zatraktívniť TŠV pre žiakov a žiačky, či už cez parakotúl, ktorý má blízko ku kotúľu z juda, alebo rôznymi preskokmi. V parkoure je menej stanovených techník ako v gymnastike a prevedenie skokov, kotúľov, obrátov a iných pohybových prvkov sa neskladá iba z presne daných pohybov. Záleží na kreatívnosti žiakov alebo žiačok, pohybovej úrovni a na ich psychike, ako dané prekážky zvládnu.¹² Prekážky, ktoré žiaci a žiačky prekonávajú majú rôzny tvar a štruktúru. Z psychologického hľadiska parkour núti traceurov mať analytické myslenie voči prostrediu, inak povedané, parkour môže zlepšiť vnímanie prekážky, ktorú majú prekonať na základe ich individuálnych schopností. Príkladom sú dvaja cvičiaci, ktorí čelia rovnakej prekážke, ale prekonávajú ju odlišným spôsobom.¹³

Prirodzené pohyby ako sedenie, prevaľovanie, chôdza, padanie nás sprevádzajú už od detstva, prirodzene sa prekonávaním prekážok zručnosti človeka rozširujú.¹⁴ Tradičný prístup vyučovania gymnastiky na školách sa zameriaval na výkon, porovnávanie a súťaživosť žiakov a žiačok. Dôraz sa kládol na technicky správne prevedenie pohybových zručností. Alternatívny prístup vyučovania je zameraný na všeobecné pohybové problémy. Cvičenia plní jednotlivec alebo dvojica a využíva sa netradičné náradie a náčinie. Takýto prístup vyučovania dovoľuje individuálny spôsob riešenia pohybových úloh, pri ktorých sa cvičiaci

⁸ GÁBOROVÁ, Ľubica – PORUBČANOVÁ, Dáša. 2016. *Vybrané kapitoly ontogenetickej psychológie. Vysokoškolská učebnica*. Brno : Tribun, 2016. 133 s. ISBN 978-80-263-1088-4. Dostupné na: <https://www.dti.sk/data/files/file-1612776742-60210526ea370.pdf> [2024-02-10].

⁹ NOVOTNÁ, Naďa a kol. 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2009. 86 s. ISBN 978-80-8083-908-6.

¹⁰ HYBNER, Milan – TARAN, Tomáš – ZONYGA, Tomáš. 2018. *Ako dokonale zvládnuť parkour & freerunning*. Praha : Grada. 2018. 128 s. ISBN 978-80-271-2026-0.

¹¹ FIG, 2018. FIG – Discipline. Dostupné na: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-pk.php> [2024-02-10].

¹² SCHICKHOFER, Peter. 2019. Čo je to parkúr? In: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : SVSTVŠ. 2019, r. 29, č. 4., s. 47 – 49. ISSN 1335-2245. Dostupné na: <https://drive.google.com/file/d/1Rym62fVvk58DUcM2Q4NEXE-zMiOfQbc3V/view> [2024-04-15].

¹³ WISANGGENI, Araswendra Fikri – SUGIYANTO – UMAR, Fadilah – RIYADI, Slamet. 2024. The development of parkour sport, organizational system, benefits and sports values contained in parkour sport. In: *Health Technologies*, roč. 2, 2024, č. 1, s. 6 – 15. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/378325406_The_development_of_parkour_sport_organization_al_system_benefits_and_sports_values_contained_in_parkour_sport?_tp=eyJjb250ZXh0Ijpb7ImZpcnNOUGFnZSI6InNlYXJjaCIsInBhZ2UiOiJzZWYyZGI6LCJwb3NpdGlvbil6InBhZ2VIZWFKZXl1fX0 [2024-04-05].

¹⁴ SCHICKHOFER, Peter. 2019. Čo je to parkúr? In: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : SVSTVŠ. 2019, r. 29, č. 4., s. 47 – 49. ISSN 1335-2245. Dostupné na: <https://drive.google.com/file/d/1Rym62fVvk58DUcM2Q4NEXE-zMiOfQbc3V/view> [2024-04-15].

orientuje na seba, zvolí si vlastné tempo a úroveň zaťaženia. Využíva sa didaktický štýl s autonómym rozhodovaním a samostatným objavovaním žiakov a žiačok. Počas parkouru by sa mal žiak alebo žiačka zamerať práve na seba, preto je nevyhnutné, aby sa ani pedagóg nezameriaval na porovnávanie žiakov alebo žiačok. Gymnastika by mala žiakov a žiačky v prvom rade baviť, aby si k nej a celkovo k pohybu vytvorili pozitívny vzťah a cvičili s radosťou, nie preto, že je cvičenie ich povinnosťou v rámci vyučovacieho predmetu v škole.¹⁵

Vytvoriť žiakom a žiačkam prostredie na hodine TŠV, kde si môžu parkour vyskúšať a rozvíjať svoje pohybové zručnosti, môžu obzvlášť pedagógovia na základných školách v Banskej Bystrici. Tieto základné školy vďaka projektu „Gymnastika bezpečne a zaujímavo“ môžu od roku 2018 využívať penové gymnastické náradie. Toto inovatívne náradie malo pozitívny ohlas medzi učiteľmi TŠV v Banskej Bystrici z pohľadu bezpečnosti nácviku cvičebných tvarov.¹⁶ Zaradením tohto inovatívneho náradia sa významne zlepšili gymnastické zručnosti žiakov a žiačok vybraných základných škôl v Banskej Bystrici.¹⁷ Náradie je vhodné nielen na bezpečný nácvik cvičebných tvarov z gymnastiky, ale dá sa nepochybne využiť aj na parkour.

Rozcvičku vnímame ako jednu z najdôležitejších častí vyučovacej hodiny, aby boli žiaci a žiačky pripravení na hlavnú časť hodiny. Kvalitné a racionálne začatie práve rozcvičkou je akosi „vstupnou bránou“ hodiny TŠV. Pri využívaní náradia treba siahnuť po takom, ktoré spĺňa predpísané požiadavky na bezpečnosť. Záleží od kreativity pedagóga, akým spôsobom bude rozcvičku na hodinách obmieňať, čo však vyžaduje istú námahu pri príprave. Využitím inovatívnych náradí a náčiní, ktorým je napríklad nafukovací AirTrek, sa zvýši u žiakov a žiačok atraktivita. Rozcvičenie je vhodné prispôbiť veku žiakov a žiačok tak, aby ich príliš neunavilo pred hlavnou časťou hodiny. Dôležitú úlohu pri rozcvičke zohrávajú pedagogické schopnosti, osobnosť učiteľa a v neposlednom rade obsah vyučovacej hodiny. Správna motivácia na začiatku hodiny navodzuje príjemnú atmosféru a chuť pracovať, preto by rozcvička nemala byť podceňovaná.¹⁸

Gymnastické molitanové náradie pedagóg na vyučovaciu hodinu zameranú na parkour môže bezpečne a systematicky rozmiestniť po telocvični, určiť si pravidlá a niekedy je dobré len nechať pracovať fantáziu žiakov a žiačok, ako podľa nich možno zdolať vytvorené prekážky.

¹⁵ VRCHOVECKÁ, Pavlína. 2020. *Základy gymnastické prípravy detí: herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada Publishing, 2020. 96 s. ISBN 978-80-271-1284-5.

¹⁶ KREMnický, Juraj. 2019a. *Názory žiakov a žiačok 2. stupňa základných škôl na aktivity a vyučovanie gymnastiky v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : DALI-BB, 2019. 105 s. ISBN 978-80-8141-228-8.

KREMnický, Juraj. 2020. Opinions of teachers on teaching gymnastics in Banská Bystrica. In: *Sport and quality of life : 12th international conference on kinanthropology*, Brno, 2020, s. 278-286. ISBN 978-80-210-9631-8. Dostupné na: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/view/1711/4727/2489-1/0#preview> [2024-03-01].

¹⁷ KREMnický, Juraj. 2019b. *Vplyv inovatívnych prostriedkov na osvojenie si gymnastických zručností žiakov a žiačok základných škôl v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : Dali-BB, 2019. 120 s. ISBN 978-80-8141-229-5.

¹⁸ DRÁČKOVÁ, Dana. 2019. Inovatívne prostriedky v rozcvičení na hodinách telesnej výchovy pre žiakov II. stupňa. In: *Gymnastika bezpečne a zaujímavo*. Banská Bystrica : Belanium, 2019, s. 71 – 78. ISBN 978-80-557-1647-3. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/350871126_Innovative_school_gym_equipment_in_warm_up_on_PE_lesson_for_the_elementary_school_Inovativne_prostriedky_v_rozcviceni_na_hodinach_telesnej_vychovy_pre_ziakov_II_druheho_stupna [2024-03-01].

Žiaci a žiačky v období mladšieho školského veku majú výbornú fantáziu,¹⁹ jej rozvoj pedagóg podľa nášho názoru podporí, ak dostanú priestor prekážky v parkoure (napríklad molitanová debna) zdolávať ľubovoľným spôsobom. Traceuri nesúperia medzi sebou, ale objavujú svoje vnútorné „ja“, zdolávajú samých seba, svoju psychickú a fyzickú stránku.

Aby mohol pedagóg efektívne pôsobiť na telesný, motorický, psychický, intelektuálny a sociálny vývoj žiakov a žiačok, musí predovšetkým získať ich záujem o vyučovací proces. Pohybovú aktivitu žiakov a žiačok na TŠV by mal pedagóg namiesto donucovania, zastrášovania a trestania získať vhodnou motiváciou.²⁰ Motiváciu považujeme za dôležitú na hodinách TŠV, pretože navodenie pozitívnej atmosféry a získanie si pozornosti žiakov a žiačok je podľa nášho názoru jeden z dôležitých faktorov, ktoré vplyvajú na vyučovací proces nielen v úvode vyučovacej hodiny.

Vždy je potrebné mať na zreteli, že výkony neporovnávame medzi jednotlivými žiakmi či žiačkami, ale iba v rámci osobných výkonov samého seba, každý jednotlivý pokrok žiaka či žiačky nezabudneme pochváliť!

Odporúčame pedagógom, aby žiakom a žiačkam prečítali krátky etický kódex traceura, ktorý sme upravili pre potreby školského prostredia podľa Hybnera – Tarana – Zonygu.²¹

Etický kódex traceura/parkouristu na telesnej a športovej výchove:

1. V telocvični sa správam zodpovedne a rešpektujem pokyny vyučujúceho.
2. Všetky prekážky prekonávam z vlastného rozhodnutia, nie pod tlakom spolužiakov či ostatných ľudí.
3. Rešpektujem ostatných traceurov a nechám ich samých rozhodovať, ako prekonajú prekážku.
4. Menej skúseným traceurom pomáham.

Etický kódex si môžu pedagógovia upraviť, prípadne doplniť podľa potreby, čo od žiakov a žiačok očakávajú.

Pri tvorbe etického kódexu by sa nemalo zabúdať na rešpektovanie základných etických princípov: princíp neškodiť iným, princíp čestnosti, princíp spravodlivosti, princíp zodpovednosti, princíp rešpektovania základných ľudských práv a princíp participácie na spoločenskom dobre.²²

Metodika

Parkour bol zaradený do dvoch vyučovacích hodín TŠV na primárnom stupni u žiakov a žiačok 3. a 4. ročníka v rámci tematického celku Základné pohybové zručnosti. Dve vyučovacie hodiny zamerané na parkour boli realizované na vybranej Základnej škole na ulici Spojová v Banskej Bystrici. Dve triedy boli na realizáciu parkouru na hodinách TŠV vybrané zámerne, pretože títo žiaci s parkourom skúsenosti v rámci vyučovania nemali.

Do dvoch vyučovacích hodín boli zaradené tri parkourové cviky. „Rail balance“ je základný balančný cvik, ktorý je možné trénovať napríklad na lavičke alebo na kladine. „Cat

¹⁹ BARÁK, Antonín – GURSKÝ, Tomáš – MACHÁČEK Jan – SLIŽÍK, Miroslav. 2021. *Program tréneri v škole – metodická príručka*. Banská Bystrica : Belianum, 2021. 180 s. ISBN 978-80-557-1924-5.

²⁰ ANTALA, Branislav a kol. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava : NŠC a FTVŠ UK, 2014. 343 s. ISBN 97-80-971466-1-1.

²¹ HYBNER, Milan – TARAN, Tomáš – ZONYGA, Tomáš. *Ako dokonale zvládnuť parkour & freerunning*. Praha : Grada. 2018. 128 s. ISBN 978-80-271-2026-0.

²² REMIŠOVÁ, Anna. 2011. *Etika a ekonomika*. 3. prepracované a doplnené vydanie. Bratislava : Kaligram, 2011. 495 s. ISBN 978-80-8101-402-4.

walk“ slúži na pohyb po štyroch, v telocvični môžeme využiť lavičku alebo kladinu. „Turn vault, lazy vault, kong vault a reverse vault“ sú preskoky, ktoré umožňujú ľahké prekonávanie prekážok nachádzajúcich sa vo výške medzi kolenami a hrudníkom.²³

Na hodinách TŠV žiaci a žiačky v úvodnej fáze začínali rozohriatím, ktoré tvorila spoločná pohybová hra „Parkour útek“. Po telocvični bolo rozmiestnené gymnastické penové náradie a lavičky prekryté žinenkami. Náradie bolo zabezpečené tak, aby nedošlo k neočakávanému úrazu. Vopred určení traja žiaci, ktorí mali za spodnou časťou úboru zastrčený rozlišovací dres, naháňali spolužiakov a spolužiačky. Kto bol ďalej chytený, dostal rozlišovací dres a hra pokračovala. Úlohou žiakov a žiačok bolo vyhýbať sa prekážkam (tie mohli využiť aj ako chvíľkový úkryt) a nenechať sa chytiť. Po spoločnom rozohriatí a rozcvičení sa žiaci a žiačky na prvej hodine oboznámili s jednotlivým náradím, ktoré bolo v parkourovej dráhe využité. Nasledovalo vysvetlenie a znázornenie základných parkurových prvkov, ako je možné danú prekážku zdolať. Išlo hlavne o preskok, výskok a zoskok, prevaľovanie, lezenie, pohyb po štyroch, prechytávanie a iné.

V hlavnej časti hodiny mali žiaci a žiačky vytvorenú parkour dráhu, ktorá obsahovala preskoky cez molitanovú debnu (ľubovoľným spôsobom), beh a zoskok cez naklonenú rovinu, rúčkovanie na hrazde, Rail balance cez obrátenú lavičku, Catwalk cez lavičku, poskoky na penovej kladine, lezenie po rebrinách a zoskok na hrubý penový matrac, rozložené žinenky na parakotúle a kotúle. Náradie, ktoré je možné na parkour využiť, je mimo materiálneho zabezpečenia školy, je teda aj o samotnej fantázii pedagóga. Treba však dostatočne zabezpečiť prekážku a jej okolie, aby pri možnom páde nedošlo k nechcenému zraneniu a dopad cvičiaceho bol na mäkkú podložku. Záver hodiny, 5 – 8 minút, bol zameraný na uvoľňovacie a kompenzačné cvičenia najviac namáhaných telesných partií.

Na druhej vyučovacej hodine prebiehalo rozohriatie a rozcvičenie rovnakou formou naháňačky, ale s obmenou umiestnenia náradia. V krátkosti bolo opäť žiakom a žiačkam pripomenuté dodržiavanie pravidiel. S parkourom a prekážkami sa žiaci a žiačky zoznámili predchádzajúcu vyučovaciu hodinu, takže na druhej vyučovacej hodine bola k dispozícii väčšia časová dotácia na parkour dráhu. Žiaci a žiačky mali väčší priestor na rozvoj a zdokonaľovanie svojich pohybových zručností. Náročnosť jednotlivých prekážok je možné postupne zvýšiť, pokiaľ vidíme, že žiaci a žiačky ich dokážu zvládnuť.

Na získanie spätnej väzby na parkour bola použitá opytovacia metóda – anketa. Anketa je nástroj na hromadné a rýchle zisťovanie informácií, názorov, postojov k aktuálnej alebo potenciálnej skutočnosti písomnou formou.²⁴

Prieskumu sa zúčastnilo 43 detí, z toho 24 žiakov a 19 žiačok, ktorí po absolvovaní dvoch vyučovacích hodín zameraných na parkour vyplnili krátku anketu. Jej zámerom bolo zistiť postoj k telesnej a športovej výchove ako vyučovaciemu predmetu u žiakov a žiačok a ich názory na vyučovacie hodiny, ktoré boli zamerané na parkour. Anketa obsahovala okrem uvedenia pohlavia a ročníka päť uzatvorených otázok. V prvej otázke odpovedali na svoj postoj k TŠV ako predmetu, zvyšné štyri otázky sa týkali parkouru.

²³ HYBNER, Milan – TARAN, Tomáš – ZONYGA, Tomáš. 2018. Ako dokonale zvládnuť parkour & freerunning. Praha : Grada. 2018. 128 s. ISBN 978-80-271-2026-0.

²⁴ KAMPMILLER, Tomáš – CIHOVÁ, Iveta – ZAPLETALOVÁ, Ludmila. 2010. Základy metodológie výskumu v telesnej výchove a športe. Bratislava : ICM Agency, 2010. 192 s. ISBN 978-80-89257-27-0.

Otázky a odpovede na výber pre žiakov a žiačky v ankete:

1. Telesná a športová výchova patrí medzi môj predmet – „obľúbený“, „neobľúbený“, „neutrálny (predmet ako všetky ostatné)“.

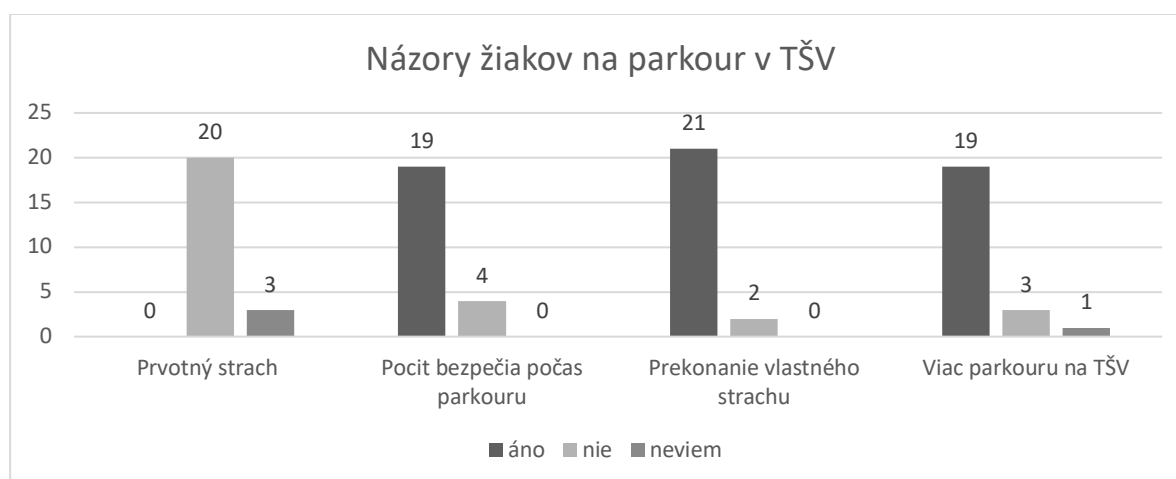
Pri zvyšných otázkach v ankete mali žiaci a žiačky na výber z odpovedí „áno“, „nie“, „neviem“.

2. Mal/a si strach, keď si prvýkrát videl/a parkour dráhu na hodine telesnej a športovej výchovy?
3. Cítil/a si sa bezpečne pri prekonávaní prekážok?
4. Prekonal/a si svoj strach zdolaním prekážok v parkoure?
5. Chcel/a by si viac parkouru na hodinách telesnej a športovej výchovy?

Cieľom prieskumu bolo zistenie názorov žiakov a žiačok na zaradenie parkouru do vyučovacieho procesu telesnej a športovej výchovy.

Výsledky a závery

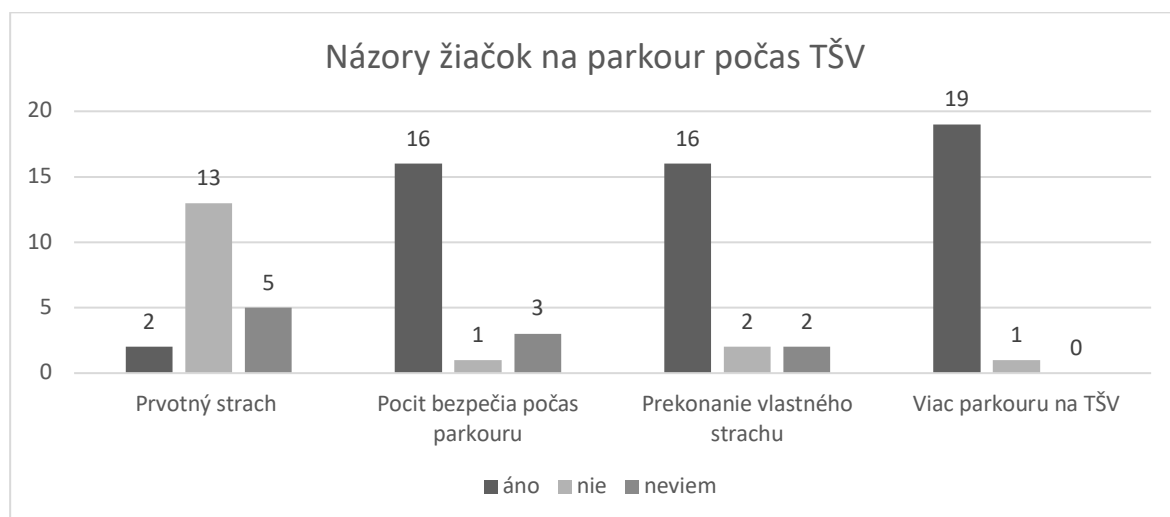
Pri analýze jednotlivých odpovedí sme dospeli k nasledujúcim záverom. Z 23 až 20 žiakov zaradilo TŠV medzi obľúbený predmet. Neutrálny postoj k predmetu TŠV vyjadrili 3 žiaci. Medzi predmet neobľúbený TŠV nezaradil žiadny žiak. Na obrázku 1 sú znázornené odpovede žiakov 3. a 4. ročníka primárneho stupňa na otázky číslo 2 až 5.



Obrázok 1 Názory žiakov na parkour počas TŠV²⁵

20 žiačok z 3. a 4. ročníka na primárnom stupni v rovnakej ankete uvádzalo svoje odpovede nasledovne: 12 žiačok radí TŠV medzi predmet obľúbený. Neutrálny postoj k TŠV vyjadrilo 7 žiačok. Iba 1 žiačka označila TŠV ako predmet neobľúbený. Na obrázku 2 sú premietnuté odpovede žiačok na otázky 2 až 5.

²⁵ Vlastné spracovanie.



Obrázok 2 Názory žiačok na parkour počas TŠV²⁶

Z celkového počtu respondentov až 95 % žiačok a takmer 83 % žiakov v ankete uviedlo odpoveď, že by chceli viac hodín parkouru na TŠV. Zaujímavým zistením tiež je, že 80 % žiačok a 91 % žiakov uviedlo, že prekonaním jednotlivých prekážok prekonal svoj vlastný strach. Vyučovacie hodiny TŠV boli z hľadiska prípravy pre pedagóga síce časovo náročnejšie, ale žiaci a žiačky mali k dispozícii viacero prekážok a podnetov, ako rozvíjať svoje pohybové zručnosti parkourovými cvičeniami. Vo väčšej miere prekonávali prekážky ľubovoľným spôsobom a rozvíjali tak aj svoju kreativitu.

Neodmysliteľnou súčasťou pri realizácii parkouru v rámci TŠV je podľa nášho názoru zdôraznenie bezpečnosti a dodržiavanie jednotlivých odstupov medzi cvičiacimi pri prekážkach. Na prvý pohľad sa parkour môže zdať ako nebezpečný šport, ktorý si môže vyžadovať úrazy. Predísť zraneniam vie pedagóg aj kvalitným úvodom hodiny. Okrem poučenia o disciplíne a bezpečnosti, by mal pedagóg rozcvičenie zamerať hlavne na horné a dolné končatiny, ktoré sú počas parkouru najviac namáhané. Ďalším dôležitým krokom, ako predchádzať vzniku zranení, je vytvoriť žiakom a žiačkam mäkké dopadové plochy, tie by mali byť nielen za prekážkou, ale aj po ich stranách. Takéto rozmiestnenie napríklad žineniek bude v žiakoch a žiačkach evokovať bezpečnejší pocit a pri možných nevydarených pokusoch zabráni zraneniu a narazeniu časti tela o tvrdú plochu. Pedagógovia sa môžu vzdelávať, ako zaradiť parkour do TŠV aj vďaka Národnému športovému centru, ktoré pre nich ponúka inovačné vzdelávanie „Parkour na školách“.

Na základe pedagogického pozorovania a v podobe spätnej väzby rozhovorom z vyučovacích hodín, kde sme parkour zaradili mimo dvoch vyučovacích hodín prieskumu, či už ide o žiakov a žiačky primárneho alebo nižšieho stredného stupňa základnej školy, môžeme potvrdiť, že je to vhodný motivačný nástroj, ako žiakov a žiačky rozhybať.

Na záver môžeme konštatovať, že pokiaľ by sme pracovali s väčším počtom žiakov a žiačok, dosiahnuté výsledky by boli omnoho relevantnejšie, tak ako aj pri navýšení vyučovacích hodín zameraných na parkour. Otázky v ankete sme konštruovali tak, aby boli pre žiakov a žiačky jednoduché na porozumenie a získavanie nami potrebných informácií trvalo čo najkratšie. Ak by sme však zvolili rozsiahlejšiu anketu alebo dotazník, pracovali by sme s väčším objemom získaných informácií, čím by sa nepochybne rozšíril priestor aj o ďalšie nové poznatky. Veríme, že aj napriek týmto limitom sme priniesli užitočné

²⁶ Vlastné spracovanie.

informácie pre prax a podklad pre prípadné výskumy v oblasti telesnej a športovej výchovy. Pre ďalšie bádanie by bolo zaujímavé zistiť, aká je pohybová aktivita a neaktívny (sedavý) čas žiakov a žiačok počas vyučovacích hodín zameraných na parkour.

Literatúra

ANTALA, Branislav a kol. 2014. *Telesná a športový výchova a súčasná škola*. Bratislava : NŠC a FTVŠ UK, 2014. 343 s. ISBN 97-80-971466-1-1.

BARÁK, Antonín – GURSKÝ, Tomáš – MACHÁČEK Jan – SLIŽIK, Miroslav. 2021. *Program tréneri v škole – metodická príručka*. Banská Bystrica : Belianum, 2021. 180 s. ISBN 978-80-557-1924-5.

DRÁČKOVÁ, Dana. 2019. Inovatívne prostriedky v rozcvičení na hodinách telesnej výchovy pre žiakov II. stupňa. In: *Gymnastika bezpečne a zaujímavo*. Banská Bystrica : Belanium, 2019. s. 71 – 78. ISBN 978-80-557-1647-3. Dostupné na:
https://www.researchgate.net/publication/350871126_Innovative_school_gym_equipment_in_warm_up_on_PE_lesson_for_the_elementary_school_Inovativne_prostriedky_v_rozcviceni_na_hodinach_telesnej_vychovy_pre_ziakov_II_druheho_stupna [2024-03-01].

FIG, 2018. FIG – Discipline. Dostupné na:
<https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-pk.php> [2024-02-10].

GÁBOROVÁ, Ľubica – PORUBČANOVÁ, Dáša. 2016. *Vybrané kapitoly ontogenetickej psychológie. Vysokoškolská učebnica*. Brno : Tribun, 2016. 133 s. ISBN 978-80-263-1088-4. Dostupné na:
<https://www.dti.sk/data/files/file-1612776742-60210526ea370.pdf> [2024-02-10].

HYBNER, Milan – TARAN, Tomáš – ZONYGA, Tomáš. 2018. *Ako dokonale zvládnuť parkour & freerunning*. Praha : Grada. 2018. 128 s. ISBN 978-80-271-2026-0.

Inovovaný štátny vzdelávací program. 2015. *Primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy*. Dostupné na:
https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_pv_2015.pdf [2024-02-15].

Inovovaný štátny vzdelávací program. 2015. *Telesná a športová výchova – primárne vzdelávanie*. Dostupné na:
https://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf [2024-02-15].

KAMPMILLER, Tomáš – CIHOVÁ, Iveta – ZAPLETALOVÁ, Ludmila. 2010. *Základy metodológie výskumu v telesnej výchove a športe*. Bratislava : ICM Agency, 2010. 192 s. ISBN 978-80-89257-27-0.

KREMnický, Juraj. 2019a. *Názory žiakov a žiačok 2.stupňa základných škôl na aktivity a vyučovanie gymnastiky v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : DALI-BB, 2019. 105 s. ISBN 978-80-8141-228-8.

KREMnický, Juraj. 2019b. *Vplyv inovatívnych prostriedkov na osvojenie si gymnastických zručností žiakov a žiačok základných škôl v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : Dali-BB, 2019. 120 s. ISBN 978-80-8141-229-5.

- KREMNIČKÝ, Juraj. 2020. Opinions of teachers on teaching gymnastics in Banská Bystrica. In: *Sport and quality of life : 12th international conference on kinanthropology*, Brno, 2020. s. 278 – 286. ISBN 978-80-210-9631-8. Dostupné na: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/view/1711/4727/2489-1/0#preview> [2024-03-01].
- NOVOTNÁ, Naďa a kol. 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2009. 86 s. ISBN 978-80-8083-908-6.
- PELLETIER, Luc a kol. 1995. Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). In: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, roč. 17, 1995, č. 1, s. 35 – 53. Dostupné na: <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35> [2024-04-20].
- PERIČ, Tomáš. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada Publishing, 2012. 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.
- POLÁKOVÁ, Michaela – COPUŠ, Lukáš. 2023. Motivácia. In COPUŠ, Lukáš a kol. 2023. *Manažment*. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave, 2023. 463 s. ISBN 97-80-223-5635-0. Dostupné na: https://imucm.sk/wp-content/uploads/2023/08/Ucebica_Manazment.pdf [2024-04-10].
- REMIŠOVÁ, Anna. 2011. *Etika a ekonomika*. 3. prepracované a doplnené vydanie. Bratislava : Kaligram, 2011. 495 s. ISBN 978-80-8101-402-4.
- SCHICKHOFER, Peter. 2019. Čo je to parkúr? In: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : SVSTVŠ r. 29, 2019, č. 4., s. 47 – 49. ISSN 1335-2245. Dostupné na: <https://sites.google.com/view/sportveda/%C4%8Dasopis/tv%C5%A1-2019?authuser=0> [2024-04-15].
- SKLADANÝ, Juraj – FEČ, Rastislav – ZUSKOVÁ, Klaudia. 2002. *Fyziológia a psychológia telesnej výchovy*. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity, 2002. 105 s. ISBN 80-8068-107-4.
- VRCHOVECKÁ, Pavlína. 2020. *Základy gymnastické prípravy detí: herní pojetí gymnastiky*. Praha : Grada Publishing, 2020. 96 s. ISBN 978-80-271-1284-5.
- WISANGGENI, Araswendra Fikri – SUGIYANTO – UMAR, Fadilah – RIYADI, Slamet. 2024. The development of parkour sport, organizational system, benefits and sports values contained in parkour sport. In: *Health Technologies*, roč. 2, 2024, č. 1, s. 6 – 15. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/378325406_The_development_of_parkour_sport_organizational_system_benefits_and_sports_values_contained_in_parkour_sport?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnNOUGFnZSI6InNlYXJjaCIsInBhZ2UiOiJzZWZyY2giLCJwb3NpdGlvbil6InBhZ2VIZWFkZXIifX0 [2024-04-05].



otus in verbo

collectanea disputationum doctorandorum quodlibetalium

Autori a autorky

Kristián Bako [0,69 AH]
Martina Barthová [0,81 AH]
Mariya Jadroňová [1,02 AH]
Dávid Líška [1,03 AH]
Miroslav Lukáč [1,36 AH]
Kristína Reháková [1,03 AH]
Iveta Žilovcová [0,89 AH]

Vydáva

Belianum
Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Edícia

Filozofická fakulta

E-adresa redakcie

motusinverbo@umb.sk

Webová stránka

www.motus.umb.sk

Periodicita

raz ročne

Rozsah

82 strán (6,81 AH)

Formát

A4, online

Číslo

2. – 3.

Vydanie

prvé

Rok vydania

2024

ISBN

978-80-557-2198-9

EAN

9788055721989

DOI

<https://doi.org/10.24040/2024.9788055721989>

www.motus.umb.sk