



Zákon o športe - významný krok k jeho rozvoju

Záverečný finiš vlaňajšieho ročníka školských športových súťaží prebiehal v období mierneho napätia, ktoré sprevádzalo poslednú časť príprav návrhu toľko očakávaného Zákona o športe. Zákona, ktorý by mal určiť rámec podmienok potrebných pre životaschopný organizmus (a takým slovenský šport je), pre spravodlivé pravidlá jeho fungovania i transparentné využívanie spoločnosťou určených (najmä finančných) prostriedkov.

Všetci, ktorí to so slovenským športom myslia úprimne, proces prípravy jeho legislatívneho „uchytenia“ prijímali s nádejou. A nielen to, ale aktívnym spôsobom sa aj zapájali do organizovaných dišpút. Len ťažko by sme hľadali paralelu s tvorbou iných zákonov v minulosti. Stovky ľudí, tisíce vyjadrení, množstvo názorov a návrhov, pripomienok a odporúčaní. To možno zaradiť k najpozitívnejším momentom dvojročného procesu tvorby „nášho“ zákona. Nie vždy síce došlo v diskusií k úplnej zhode - to nie! Ale taký stupeň zblíženia (zjednotenia?) telovýchovno-športových subjektov a ich predstaviteľov si jednoducho nepamätáme. Ani tí z generácie skôr narodených.

K organizáciám, ktoré sa aktívnym spôsobom - najmä svojimi pripomienkami - zapojili do tvorby nového Zákona o športe sa zaradila aj Slovenská asociácia športu na školách.

Najvýznamnejšia organizácia školského športu na Slovensku (SAŠŠ-pozn.red.) pôsobí na našej telovýchovno športovej scéne už takmer štvrt' storočia. Nespočetnekrát dokázala svoju opodstatnenosť získaním detí pre pravidelné športovanie, vyhľadávaním talentov a ich postupným zaraďovaním do výkonnostného a vrcholového športu, ale aj schopnosťou spájať šport s kultúrou, výchovou a vzdelávaním. Mnohé z jej ponúk znesú aj tie najprísnejšie (medzinárodné nevynímajúce) kritéria a boli doslova ozdobou nielen školského športu, ale slovenského športu vôbec. Ukázalo sa, že napĺňanie strategických cieľov v súčasných

podmienkach naráža na určité - nazvime to - limity, ktoré môže posunúť alebo odstrániť vôbec výlučne nová legislatíva. Preto SAŠŠ-ka nemohla zostať bokom a v kúte čakať, čo nám nový zákon priniesie.

Pre úplnosť tejto informácie treba však dodať, že v širokej diskusií odzneli aj niektoré demagogické tvrdenia znevažujúce našu organizáciu. Každý má právo vyjadriť svoj názor, ale napríklad tvrdenia o zbytočnosti školských športových súťaží alebo o monopolnom postavení našej organizácie neprinášajúcej (vraj) žiadnu pridanú hodnotu, treba rázne odmietnuť!

Vráťme sa však k samotnému Zákonu o športe. Očakávame, že poskytne široký priestor pre rozvíjanie aktivity a iniciatívy športových nadšencov, že sa stane významným impulzom k oživeniu dobrovoľníckeho hnutia, o ktorom sa ešte v nedávnej minulosti hovorilo ako o ZLATOM FONDE (česko) slovenského športu a olympizmu. Zvykli sme si však v tejto súvislosti hovoriť, že „iniciatíva sa medze nekladú“. Máme však na mysli iniciatívu rozumnú a rešpektujúcu nielen tradície, ale predovšetkým reálne možnosti. Často si totiž nevedomujeme, že Slovensko je malá krajina, no počtom rôznych športových aktivít sme schopní prekonať aj svetové veľmoci. Nárokuje si pritom - „prirodzene“ - aj na štátnu podporu. To sa predsa utiahnuť nedá. **Očakávame teda, že Zákon o športe postaví nosné piliere tak, aby sa prednostne mohli naplňovať predovšetkým priority slovenského športu (vrátane toho školského).**

Je pochopiteľné, že oblasť financovania športu je oblasť, ktorá momentálne najviac „omiňa“ slovenské športové hnutie. Ak má Zákon o športe venuje dominantnú pozornosť, vyvoláva to pocit uspokojenia nielen u funkcionárov, ale predovšetkým u samotných športovcov.

Všetkých zaujímajú najmä dve stránky tohto procesu - zdroje získavania finančných prostriedkov, ale aj transparentné pravidlá ich rozdeľovania. Treba oceniť prístupy autorov návrhu Zákona, ktorí obe tieto stránky riešia erudovane, s využitím poznatkov dlhoročnej praxe. Práve tá napríklad upozornila na nevyužitú možnosť získania finančných prostriedkov z hazardu a zo súkromného sektora vďaka daňovým úľavám pre sponzorov.

Určité (verme, že neopodstatnené) obavy organizátorov školského športu pramenia z toho, že o niektorých balíkoch peňazí budú rozhodovať štátom menované komisie. A v takomto prípade subjektívizmus pri rozdeľovaní vylúčiť na sto percent nemožno. Veríme, že tomu tak nebude a obavy sú zbytočné - aj keď ich skúsenosti z nedávnej minulosti sú zakódované hlboko v ich vedomí.

Na druhej strane si treba uvedomiť - a to sa týka aj SAŠŠ-ky - že pridelovanie finančných prostriedkov na základe súťaže projektov nie je nárokovateľné. Treba sa o ne popasovať a dokázať spoločenskú užitočnosť ponúkanej aktivity, ktorá musí byť vo verejnom záujme. A práve túto stránku financovania bude riešiť v zákone slušne prepracovaný kontrolný mechanizmus.

Čo na záver?

Za všetkým vždy stoja ľudia - praktické uplatňovanie zákona o športe z toho nevynímajú. Aj keď skepsa v tomto prípade nie je na mieste, až najbližšie roky ukážu či úsilie desiatok a stovák tvorcov zákona nevyjde nazmar.

Anton Javorka, čestný predseda SAŠŠ



Z DOMÁCICH ŠAMPIONÁTOV



K najaktívnejším organizátorom sa v školskom roku 2014/2015 zaradili Košice. Privítali účastníkov školských M SR v bedmintonе, basketbale i stolnom tenise.



Začiatok nového školského roka sa nezadržiteľne blíži a spolu s ním sa na obzore črtá aj každoročná úloha zhodnotiť úroveň vlnajších školských športových súťaží, najmä z hľadiska plnenia ich dlhodobých cieľov. Nielen tak - formálne - ale predovšetkým s cieľom zostaviť nový kalendár, ktorý opäť posunie slovenský školský šport o čosi dopredu. Uvedomujeme si, že výraz „o čosi“ neznie príliš optimisticky, ale realita je už taká. Financovanie sa síce v lani výrazne zlepšilo - najmä vďaka pochopeniu ministerstva - ale vyskakovať na úrovni rekordu Bánskobystrickej latky sme si aj tak dovoliť nemohli. Napriek tomu sme program SAŠS-kárskeho kalendára uskutočnili v plnom rozsahu. A to je najpotešiteľnejší poznatok! Získané informácie nám potvrdili tiež to, čo už vieme z minulých rokov - že úroveň práce organizátorov stúpa z roka na rok. A to aj napriek tomu, že počet nadšencov školského športu nejak výrazne nestúpa. Skôr naopak! Vo väčšine prípadov sa kolektívny organizátorov neuspokojujú len s ponúknutím zaužívaného štandardu, ale hľadajú a ponúkajú čosi navyše. Len aby účastníci slovenských šampionátov odchádzali domov spokojní a naplnení príjemnými spomienkami. „Fajnšmekeri“ si prišli na svoje aj pokiaľ sa týka športovej výkonnosti. Úroveň viacerých zápasov či výkony niektorých jednotlivcov mali skutočne vysokú úroveň a púťali pozornosť prítomných divákov. V tejto súvislosti sa žiada spomenúť predovšetkým úspešnú olympiádu stredoškôľakov Gaudeamus Igitur, ale aj Zimnú Kalokagatiu na Spiši. O oboch významných podujatiach píšeme na inom mieste.

Zdalo by sa, že s uplynulým ročníkom by sme mohli byť nadmieru spokojní. Spokojní áno, ale nadmieru asi nie! To, že sa nám - tak ako sme si priali - nepodarilo zorganizovať učiteľskú



Z DOMÁCIH ŠAMPIONÁTOV



V posledných rokoch sa čoraz viac presadzujú najmä vidiecke školy - svojimi športovými i organizačnými úspechmi. Slovenský šampionát stredoškôľakov vo futsale zorganizovali v Badine, titul školský majster slovenska vo vybíjanej si z Trnavy odniesli dievčatá zo ZŠ Nitrianske Rudno.

olympiádu, malo svoje objektívne príčiny. Z rovnakého dôvodu nám z programu vypadlo pomaly už tradičné medzištátne stretnutie školákov vo florbale s Českou republikou a dopredu sme sa nepohli ani v posúvaní koncepcie medzinárodnej ligy V4. Do rozbehnutého kalendára sme už nestihli zaradiť ani avizované plávanie a letný biatlon. To všetko - opakujeme ešte raz - malo svoje ospravedlniteľné príčiny.

Oveľa viac nás však trápia iné „drobnosti“. Napríklad odvolanie účasti družstva školy na celoštátnom finále necelých dvadsaťštyri hodín pred jeho konaním s odôvodnením (skôr výhovorkou), za ktoré by sa červenal aj predškôľák. Uvedomuje si takýto „zodpovedný“ jedinec dôsledky svojho konania? Od nabúrání hracieho systému cez neúctu k niekoľkomesačnej práci organizátorov až po finančnú stratu. Veď objednaný tovar v školskej jedálni musí predsa niekto zaplatiť, podobne aj rezervované ubytovanie.

Prejdime však k inému a (ešte závažnejšiemu) problému. Týka sa neoprávneného štartu žiaka, o ktorom zvykneme hanlivo hovoriť ako o „černochovi“ (úvodzovky by mali byť zároveň ospravedlnením ľuďom čiernej pleti). Žiaľ, stali sa aj také prípady. Je samozrejmé, že po odhalení takého postupu musia prísť okamžité sankcie. Donebavolajúca drzosť však je, ak sa vínnik (učiteľ, nie žiak) dožaduje opakovania zápasu či turnaja s odôvodnením, aby bolo udelené férovosti zadost'. TO SNÁĎ NIE, pán kolega zo Žiliny.

Výsledky zo všetkých slovenských školských šampionátov a ďalších celoštátnych finále nájdete na www.sass.sk a budú zverejnené aj v pripravovanej ročenke.



Školské majstrovstvá Slovenska výrazným spôsobom ovplyvňujú aj poradie v celoštátnej súťaži Škola roka. Jej vlaňajšie vyhodnotenie sa uskutočnilo v Žiari nad Hronom za účasti viacerých významných hostí. (Na obrázkoch: predseda NR SR Peter Pellegrini a olympijská víťazka Nasta Kuzminová.



Po prestávke znovu na Spiš



Prišlo to ako blesk z jasného neba! Informácia z ministerstva o schválení projektu ZIMNEJ KALOKAGATIE 2015 príjemne prekvapila, ale aj trochu zaskočila. V tom prvom prípade hlavne preto, že po viacročnej pauze sme už v takýto „zázrak“ ani neverili. No a pokiaľ sa týka toho zaskočenia - to pochopia len tí, ktorí už nejaké tie skúsenosti z organizovania náročných podujatí majú. Tri či

štyri týždne na ich prípravu je naozaj málo. Skôr by sa to dalo vyjadriť tým známym, že v takýchto prípadoch ide skutočne „o držku“.

Tím okolo **Dušana Slivu** to však zvládol, presnejšie povedané - zvládol na jednotku, čo nakoniec potvrdila aj početná účasť a predovšetkým skvelé výkony na športoviskách. Medzi štartujúcimi sme na svahu určite videli budúcich nástupcov Veroniky Velez Zuzulovej, Adama Žampu, Aleny Prochádzkovej či Martina Bajčičáka. Škoda, že časová tieseň, a hlavne limitované financie nedovolili vrátiť ZIMNEJ KALOKAGATII pôvodnú podobu. Teda aj s hokejom, biatlonom či šortrekom.

Všetci zainteresovaní sú však presvedčení, že k tomu v budúcnosti určite dôjde. Súčasne oceňujú, že tohtoročná zimná detská olympiáda sa po niekoľkoročnej prestávke znovu pozviechala a v ďalších rokoch sa to bude už len zlepšovať. Ešte predtým však treba dokončiť rozpracovanú koncepciu zimných športov a spolu s ministerstvom vylepšiť aj spôsob financovania. Problémy sú najmä s čerpaním finančných prostriedkov pri podujatiach organizovaných na začiatku kalendárneho roka. A ZIMNÁ KALOKAGATIA je toho jasným príkladom. Ak sa už zamýšľame nad budúcnosťou, aktuálnou tiež zostáva požiadavka zdôraznená aj v otváracom vystúpení čestného predsedu SAŠŠ **Antona Javorku** - „dostať do pravidelného rytmu všetky olympiády zastrešené najvýznamnejšou organizáciou školského športu na Slovensku“. Kalokagatiou (letnou i zimnou) začínajúc, cez Gaudemamus igutur až po Olympiádu školských pracovníkov.

Vráťme sa však k daniu v Spišskej Novej Vsi. Oficiálne všetko začalo milým podujatím - medzitým už odštartovali aj prvé disciplíny bežeckého a zjazdového lyžovania - vyhodnotením kultúrno-umeleckých súťaží. Na vyhlásené témy vo výtvarnom prejave a vlastnej literárnej tvorbe napriek krátkemu času zareagovalo niekoľko desiatok mladých umelcov z celého Slovenska. Znovu sa tak potvrdilo ako blízko k sebe majú ŠPORT A KULTÚRA, vyjadrujúce obsah starogréckej Kalokagatie.



Slávnostné otvorenie sa uskutočnilo na záver prvého súťažného dňa na námestí hostiteľskej obce Mlynky. Zúčastnilo sa ho aj viacero hostí, medzi ktorými účastníci privítali prednostu Okresného úradu v Spišskej Novej Vsi **Ondreja Majerníka**, starostu obce **Alfréda Franka** a predsedu Olympijského klubu v Spišskej Novej Vsi **Viliama Mjartana**.

Moderátorka slávnostného otvorenia **Antónia Bendíková** predstavila prítomným aj predstaviteľov vyhlasovateľov a hlavných organizátorov podujatia - predsedu a generálneho sekretára SAŠŠ - **Mariána Majzlíka** a **Andreju Ristovú**, predsedu organizačného výboru **Dušana Slivu** a predsedu Kalokagatie na Slovensku **Antona Javorku**, ktorý aj Zimnú Kalokagatiu 2015 otvoril.

V pôsobivom programe dominovali predovšetkým olympijské symboly. Ako sme si už na Spiši zvykli, otvorenie bolo zrežirované veľmi dôstojne a medzi prítomnými zanechalo hlboký dojem, na ktorý potom nadviazal vhodne zostavený kultúrny program. Už tradične v ňom prevládali účinkujúci zo **ZUŠ Dezidera Straucha Smižany** pod vedením riaditeľky **Marceľy Maniakovej**.

Druhý deň bol venovaný výlučne športovým súťažiam, lepšie povedané ich dokončeniu. Najskôr sme sa všetci obávali silného odmäku (bol by vážne ohrozil niektoré disciplíny - aj tak sa ich trate oproti pôvodnému zostaveniu značne zmenili), no ten nedošiel. Nahradil ho však búrlivý vietor, ktorý vydoloval z pretekárov aj posledné zvyšky síl. Nádejných olympionikov však nezdoal. **Výsledky zo Zimnej Kalokagatie nájdete na www.sass.sk.**



Tri nezabudnuteľné dni v "Malom Ríme"



Celostátna olympiáda stredoškôľakov SR

Už po piaty raz sa Trnava stala dejiskom olympijského zápolenia stredoškôľakov Slovenskej republiky. Premiéra tohto dnes už významného podujatia sa uskutočnila v roku 2007, keď organizátori v Slovenskej asociácii športu na školách a občianskom združení Kalokagatia na Slovensku pozitívne reagovali na myšlienku vtedajšieho poslanca NR SR a predsedu Trnavského samosprávneho kraja Tibora Mikuša zorganizovať olympiádu aj pre túto vekovú kategóriu. Pod jeho záštitou sa niesol aj tohtoročný trnavský sviatok športu a olympizmu, od samého začiatku nesúci názov Gaudeamus Igitur. Slávnostné otvorenie prebiehalo v Mestskej športovej hale po prvom súťažnom dni. Moderátor Chino Chynoranský prepĺnenému hľadisku predstavil početnú suitu hostí a olympijského výboru Vladimír Miller.

Na tohtoročnej olympiáde Slovenských stredoškôľakov nechýbali ani novinky

Tou prvou - staronovou - bola skutočnosť, že organizátori rozšírili program vrcholného podujatia našich stredoškôľakov o jeden deň. Dôvodom tohto cieľeného kroku trnavských nadšencov bola snaha uskutočniť súťaže bez časovej tiesne, no hlavne dať možnosť nádejným olympionikom nadviazať kontakty so svojimi rovesníkmi z iných krajov a v plnom rozsahu vychutnať si tú pravú olympijskú atmosféru. Žiaľ, nie všetky výpravy to takto pochopili



(otázka znie, či celé súťažiace tímy, alebo len ich vedúci) a svoj pobyt v Trnave redukovali iba na časový rozpis súťaží. Škoda, lebo presvedčiť sponzorov o ušľachtilosti už spomínanej myšlienky nebolo vždy ľahké.

Priaznivé časové možnosti umožnili organizátorom vrátiť sa (po rokoch) k niektorým tradíciám.

Patril ku nim aj v celku vydarený športovo-spoločenský večer, v ktorom patrónmi súťažných družstiev krajov boli známi slovenskí športovci - **Gereková, Prochádzková, Štibrányi, Jarábek, Javorka, Filipovič** a ďalší. Záver tohto večera mal tak trochu zrýchlené tempo. Ukázalo sa, že práve prebiehajúci svetový šampionát v ľadovom hokeji je príliš silný konkurent.

Druhá novinka sa netýkala špeciálne olympiády, jej rámec sa len využil k prezentácii zaujímavej myšlienky. Vedúcim krajských výprav bol predstavený významný projekt k 25. výročiu založenia Slovenskej asociácie športu na školách a o.z. Kalokagatia na Slovensku - SIEŇ SLÁVY SLOVENSKÝCH TELOCVIKÁROV, v ktorej by v prvej etape (do konca roka 2016) malo byť zaradených približne tridsať osobností slovenského školského športu.

A do tretice, novinkou bolo aj vyhlásenie CENY FAIR PLAY

GaUDEAMUS IgITUR, pod záštitou Klubu fair play SOV. Mala byť udelená športovcom, ktorí svoj vzťah k čistej hre potvrdia konkrétnym činom alebo celkovým vystupovaním na športovisku či mimo neho. **Premiérové ocenenie po dôkladnom zvážení putovalo do Spišskej Novej Vsi zásluhou kolektívu volejbalistiek Gymnázia na Školskej ulici.**

Jadrom programu bola jeho športová časť a v nej školské majstrovstvá Slovenska v atletike, futbale, basketbale, hádzanej a volejbale. Medzi ukážkové športy bol tentoraz zaradený speedbadminton a silový päťboj.

V jednotlivých súťažiach sa stretla skutočná slovenská elita, ktorá si postup do „Malého Ríma“ vybojovala v hustom site okresných a krajských kôl. Aj preto neúčast' zástupcu niektorého z krajov bola skôr výnimkou. Nekompletné osmičky organizátori zaznamenali len v hádzanej (Banská Bystrica) a volejbale chlapcov (Žilina).

V kolektívnych športoch bol najúspešnejší **Trenčiansky kraj** s dvoma zlatými, jednou striebornou a jednou bronzovou medailou pred **Prešovským** (2-0-0) a **Bratislavským krajom** (1-1-1). Na ďalších miestach skončili Trnavský kraj a Banskobystrický kraj (1-1-0), Nitriansky kraj (0-2-2), Košický kraj (0-1-2), Žilinský kraj (0-0-1).

Z konkrétnych slovenských škôl len tri z nich mali zastúpenie na stupni víťazov dvakrát - **ŠG Trenčín** (zlaté v hádzanej dievčat a striebro vo volejbale chlapcov), **Gymnázium Bílikova Bratislava** (zlaté vo volejbale dievčat, bronz vo volejbale chlapcov) a **Gymnázium P. Horova Michalovce** (striebro v hádzanej dievčat, bronz vo futbale chlapcov).



NA OLYMPIJSKEJ VLNE

Výnimočné a nezabudnuteľné

V hlavnom meste Azerbajdzanu - Baku sa v dňoch 2.-27. júna konali I.Európske hry. Na pôde Európskych olympijských výborov sa o ich zorganizovaní diskutovalo viac ako pätnásť rokov. Ostatné kontinenty v tomto smere žiaden problém nemali, no v Európe sa vždy našli dôvody - lepšie povedané prekážky - pre ktoré takéto podujatie nebolo možné uskutočniť. Pripomínalo nám to Gaudeamus Igitur. Pop prvý krát sa o uskutočnení stredoškolskej olympiády hovorilo na zasadnutí predsedníctva už v roku 1997, no jej prvý ročník uzrel svetlo sveta až o desať rokov neskôr.

Vráťme sa však k Baku. Bolo veľkým šťastím pre olympijské hnutie starého kontinentu, že práve toto mesto sa uchádzalo o zrealizovanie odvážnej myšlienky. „**Výnimočné a nezabudnuteľné**“ - takto označil I.Európske hry predseda Slovenského olympijského výboru **František Chmelár**, ktorý nám zároveň prisľúbil exkluzívny rozhovor. Prinesieme ho už v budúcom čísle.

Dnes prezradíme o tomto podujatí len toľko, že Slovensko na ňom reprezentovala doteraz **najväčšia výprava** na vrcholnom športovom podujatí - **257 členov** a športovci získali **2 zlaté, 2 strieborné a 3 bronzové medaily**. Okrem toho ďalších šestnásť reprezentantov skončilo do 8.miesta. Summa summarum - 23.miesto z celkového počtu 50 zúčastnených krajín. Zlaté medaily získala dvojica Varga-Štefečková v športovej streľbe (disciplína mixtrape) a miešané družstvo atlétov.

Šanca pre stredoškolačkov

Nadväzujúc na informáciu o vedomostnej súťaži stredoškolačkov upozorňujeme na ďalšiu novinku z dielne SOU. Od septembra do novembra prebehne aj na Slovensku medzinárodná vedomostná súťaž „OLYMPIC QUIZ“. Je určená pre stredoškolačkov Slovenska a Maďarska v online podobe. Vo finále sa v Budapešti 13.februára 2016 stretnú štyri najúspešnejšie družstvá zo Slovenska a štyri z Maďarska.

Prvé číslo Olympijskej revue

Naši čitatelia možno už zaregistrovali, že priaznivci slovenského športu a olympizmu dostali do vienka milý darček. V prázdninovom období vyšlo prvé číslo magazínu SOV pod názvom OLYMPIA - SLOVENSKÁ OLYMPIJSKÁ REVUE. V premierovom čísle (podotýkame, že mimoriadne

peknou s farebným dizajnom) dominujú informácie z I. Európskych hier v Baku. Na tridsiatich stranách sa čitateľ zoznámí nielen s faktami tohto významného podujatia, ale aj s názormi účastníkov a rôznymi zaujímavosťami z jednotlivých športovísk. Približne rovnaký rozsah majú aj ďalšie dva bloky - prvý pod názvom „ROK DO OLYMPIÁDY V RIU DEJANEIRO“ a druhý s titulkom „TÉMY, OSOBNOSTI, uDALOSTI“.

Premiérov online

Vedomostná súťaž o olympizme pre žiakov základných škôl a osemročných gymnázií sa v tomto ročníku premiérov organizovalo cez internetovú stránku www.olympic.sk. Na dve zverejnené témy („olympijské hry v období samostatnosti SR“ a „olympijské symboly“) zareagovalo 164 školských tímov. Predstavuje to 820 súťažiacich žiakov, čo je nový účastnícky rekord, potvrdzujúci správnosť cesty elektronizácie tejto populárnej súťaže. Na prvom mieste sa umiestnila ZŠ s MŠ Bojnice, druhá skončila ZŠ Tomašikova Košice, a bronzová priečka patrí ZŠ s MŠ Vráble - piatačky. Všetky tri družstvá sa v júli zúčastnili Medzinárodného olympijského tábora mládeže v Hornom Smokovci, kde sa stretli vo finálovom kole slovenského súboja. V tábore sa stretli aj s rovesníkmi z Česka, Poľska, Maďarska a Ukrajiny. Informáciu o tomto podujatí prinesieme nabudúce.

Olympijská abeceda už v septembri

V náklade 5.000 výtlačkov už v septembri uzrie svetlo sveta mimoriadne zaujímavá publikácia z autorskej dielne **Jána Grexu** pod názvom **Olympijská abeceda**. Toto dielo vydal Slovenský olympijský výbor doteraz už dva krát - v roku 2001 a 2008 a vždy sa stretlo s veľkým ohlasom u pedagógov, ale aj u žiakov. Práve to viedlo SOV vydať zaujímavú publikáciu aj do tretice. A podotýkame, že nielen s inovovaným obsahom, ale aj v novom šate. V tvrdej väzbe a na 88 stranách je množstvo farebných a čiernobielych ilustrácií, celý rad profilov slovenských olympijských hrdinov. Nechýba ani stručný výklad olympijských pojmov, zhutnené informácie o podujatiach slovenského olympijského hnutia a podobne. A to všetko pod písmenkami ABECEDY. V prílohách sú zverejnené olympijské maskoti, plagáty, piktogramy a pochodne, texty olympijskej hymny a Coubertinovej Ódy na šport. Autor nezabudol ani na vedomostné otázky, ktorých správne odpovede sú tiež zverejnené v prílohe. Publikáciu pútavo zalomil **Peter Buček**.

Olympijské festivaly pred záverom

Predchádzajúci ročník Olympijských festivalov Slovenska - ako sme našich čitateľov už informovali - bol vyhodnotený vo februári v Spišskej Novej Vsi. Celkové prvenstvo si odniesol **Košický kraj** (zvíťazil v kategóriách materské školy a základné školy) pred **Banskobystrickým krajom** a **Nitrianskym krajom**. Práve končiaci ročník prišiel s významnou novinkou - zúčastnené školy sa registrujú prostredníctvom internetovej stránky SOV, čo sprehľadňuje evidenciu a umožňuje to v podstate lepšiu spätnú väzbu. Podľa nových pravidiel budú vyhodnotené všetky kategórie z minulých rokov. Udeje sa to na celoštátnom vyhodnotení - pravdepodobne v novembri v Trnave.

Naši v zahraničí

Hektický mesiac - naši aj tentoraz s medailou

Dalo nám to poriadne „zabrať“! Tohtoročný kalendár medzinárodných školských majstrovstiev ISF zrejme nebol pripravovaný v koordinácii jednotlivých subkomisii Technickej komisie medzinárodnej organizácie školského športu. Inak by sa totiž nemohlo stať, aby sa päť zo šiestich týchto podujatí konalo v jednom mesiaci. „Fofry“ mala nielen generalita ISF, ale aj sekretariáty členských krajín tejto prestížnej organizácie. Najmä ak to robia tak zodpovedne, ako je tomu napríklad u nás. Najskôr kvalifikačné turnaje či preteky, po nich definitívne zostavenie nominácie až po vybavenie leteniek, jednotného výstroja a ďalších „drobností“.

Chvalabohu, zvládli sme to nad očakávanie a - zdá sa - aj bez stresu. Naši športovci sa nám za to odvdáčili skvelou reprezentáciou Slovenska a slovenského školského športu na medzinárodnom fóre. Ich správanie za hranicami našej vlasti, či predstavenie kultúry slovenského národa svojim rovesníkom z rôznych kútov sveta boli skutočne na vysokej úrovni a zaslúžia si uznanie. A o to hlavne ide aj pri týchto športových podujatiach mladých ľudí. Výsledky vôbec nie sú rozhodujúce, aj keď nejaká tá medaila poteší. V tomto školskom roku sme ju získali zásluhou triatlonistu Matúša Vrbovského.



Dievčatá v tucte najlepších

Basketbalové tímy tentoraz cestovali do Francúzska, kde sa v Limoges uskutočnil svetový šampionát školákov v dňoch 17.-25. apríla. Slovenský školský šport reprezentovali dievčatá z **Gymnázia Štefana Moyzesa v Ružomberku** a chlapci z **Obchodnej akadémie v Považskej Bystrici**. Náročný program lepšie zvládli Ružomberčanky, ktoré sa umiestnili na 12. mieste, chlapci obsadili dvadsiatu priečku. Vo Francúzsku štartovalo 27 dievčenských a 29 chlapčenských tímov. Hrací systém bol dosť zložitý a na naše podmienky nezvyčajný. Najskôr sa hralo v trojčlenných resp. štvorčlenných skupinách systémom každý s každým. Prvé dva kolektívy hrali potom o



1.-16. miesto, ostatné družstvá o ďalšie umiestnenie.

Vedúci výpravy **Daniel Beniček** pôsobenie našej reprezentácie zhodnotil slovami: „**Výprava dobre reprezentovala náš školský šport - vystupovaním, ale aj primeranými výsledkami**“.

Extrémne náročný terén

Takto zhodnotili trate tohtoročných Medzinárodných školských majstrovstiev ISF v orientačnom behu prítomní tréneri. Pripravili ich organizátori z tureckej Antalya Kemer. V termíne od 18. do 24. apríla sa ich zúčastnila aj slovenská školská reprezentácia v piatich kategóriách - troch chlapčenských a dvoch dievčenských. **Najlepšie si počínali národné výbery, v ktorých chlapci M1 obsadili štvrté a dievčatá W1 šieste miesto.** Školské družstvá skončili v druhej



Naši v zahraničí

desiatke štartového poľa - **11.miesto - ZŠ Kupeckého Pezinok (M2), 16.miesto Gym. Svätej Uršule Bratislava (W1) a 15. miesto Gym. Groslingova Bratislava (M1).**

Z jednotlivcov sa do prevej desiatky prebojovali **T. Šmelíková** z národného výberu - **Gym. Metodova, Bratislava** (4.miesto na strednej trati) a **M.Féder** (5.miesto na dlhšej trati)- **ZŠ Kupeckého, Pezinok.**

Vedúcou výpravy bola **Ludmila Dratvová**, ktorá potvrdila vyjadrenia trénerov k náročnosti tratí. Súčasne však ocenila prácu našich odborníkov na čele s M.Mazúrom, ktorí „**dokázali pripraviť našich pretekárov aj na tie najhoršie podmienky**“.

Problémy plavcov



Paradoxom je, že medzinárodné súťaže plavcov obsadzujeme pravidelne, hoci tento šport v našom systéme už niekoľko rokov absentuje. Možno aj táto skutočnosť sa podpísala pod problémy, ktoré sprevádzali nomináciu a vôbec celú prípravu našej výpravy do Poľska. Tam sa v Poznani (16.-21. apríla) konali Medzinárodné školské majstrovstvá ISF. Aby toho nebolo dosť, do vlaku v Košiciach bez udania dôvodu nenastúpila P. Krivdová (ŠG Košice), čo našej výprave spôsobilo problémy o akých sa nám ani nespínalo.

Po príchode do miesta konania, organizátori najskôr chceli diskvalifikovať celú výpravu len preto, že zo štyroch šesťčlenných tímov - dva národné a dva školské - chýbala jedna jediná pretekárka. Treba pritom dodať, že absencia plavkyne bola pre družstvo veľkou nevýhodou, takže žiadny neoprávnene získaný bonus. Nakoniec sa



vedenie pretekov „zlutovalo“ a svoju hrozbu zúžilo len na inkriminované družstvo. Aj to však s dodatkom, že ak by si postup s kvalifikácií aj vybojovalo, vo finále už štartovať nemôže. To sa nakoniec aj udialo a naše dievčatá si boj o medaily vychutnať nemohli. Vinnou nedisciplinovanosti nominovanej pretekárky, ale aj nezmyselnému pravidlu ISF. Bolo by správne tento neférový prístup pripomenkovať!

V závere treba ešte dodať, že národné **družstvo dievčat** skončilo **na siedmom** a národné **družstvo chlapcov na ôsmom mieste**. Školské družstvo chlapcov (ŠG J.Herdu v Trnave) obsadilo jedenástu priečku a dievčat (ŠG Košice) - ako spomíname vyššie - bolo diskvalifikované.

Vedúca výpravy **Eva Pavlíková** pochválila vystúpenie chlapcov a dievčat zo Slovenska, najmä ich správanie a aktivitu pri prezentácii našej krajiny medzi ostatnými účastníkmi svetového školského šampionátu v plávaní. **Súčasne však vyjadrila rozčarovanie nad organizáciou podujatia. Viaceré nedostatky boli nepriehľadné.**

Skvelá premiéra - Verbovský so striebrom

Slovenský školský šport sa prostredníctvom SAŠŠ-ky poprvý krát v histórii zúčastnil aj Medzinárodných školských majstrovstiev v triatlone. Reprezentoval nás síce len jeden pretekár, ale aj tak tento krok možno považovať za významný. Navyše, **Matúš Verbovský** z levického **Gymnázia sv. Vincenta de Paul, získal pre Slovensko skvelé druhé miesto**, ktoré - možno priláka k tomuto športu aj ďalších, aby sme v budúcnosti nemali problém s vyslaním (aj) celého družstva. Vráťme sa však k Matúšovi. Po plávaní bol na treťom mieste a túto pozíciu si výrazne vylepšil jazdou na bicykli. Beh začínal z prvého miesta - skvelé! V priebehu tejto časti mu však rozhodcovia oznámili desaťsekundovú penalizáciu za odloženie cyklistickej prilby do vedľajšej bedničky. Na jednej strane možno hovoriť o prísnom pravidle (pravidlo je však pravidlo), na strane druhej o školáckej chybe - ako sa vyjadrila vedúca výpravy a zároveň mama Matúša **Silvia Verbovská**.

K najväčšiemu vlnajšiemu úspechu nášho školského športu na medzinárodnom poli sa vrátíme v budúcom čísle rozhovorom s našim úspešným reprezentantom.

V pravidelnej rubrike prinesieme však aj informáciu o nesúťažnom podujatí ISF (2.Svetové edukačné hry, v Grécku - Marek Mazán) a o medzinárodnom programe 2015/2016. Ten sa bude konkretizovať po uzávierke tohto čísla na rokovaní predsedníctva SAŠŠ.



Skvelé vyvrcholenie v škole Pavla Demitru



Vyvrcholením tohtoročného KALANDÁRA ŠKOLSKÝCH ŠPORTOVÝCH SÚŤAŽÍ v kategórii základných škôl bol nesporne **Jednota futbal cup** - spoločný to projekt JEDNOTY COOP a Slovenskej asociácie športu na školách. V predposledný júnový týždeň napísal v Dubnici nad Váhom už svoju dvanástu kapitolu. Hostiteľskú úlohu spoločne a predovšetkým perfektne zvládli **trenčianska Krajská rada SAŠŠ spolu so Základnou školou Pavla Demitru** a Krajským centrom voľného času v **Trenčíne**. O popularite nášho v súčasnosti najstaršieho a najvýznamnejšieho projektu v partnerstve hovorí aj skutočnosť, že medzi zúčastnenými kolektívami boli všetky, čo si postup vybojovali v krajských kolách. Teda žiadna absencia. Súboje v skupinách boli pomerne vyrovnané a charakteristické veľkou bojovnosťou, ktorá však neprekročila hranice čistej hry. Rozhodcovia tak mali uľahčenú úlohu a prítomní diváci príjemnú, žiadnym incidentom nerušenú pohodu. Tí si z ponúkaného programu vždy mohli vybrať. Hralo sa totiž na dvoch - neďaleko od seba vzdialených - ihriskách. Na vyššie položenom v dvoch skupinách hrali chlapci, na tom druhom tím istým systémom zasa dievčatá.

Skupinovú fázu turnaja vystriedali na druhý deň zápasy o celkové umiestnenie. Ich sitom sa do finále prebojovali skutočne tie najlepšie tímy. Očakávanie dramatických súbojov však záverečné zápasy nepriniesli. V oboch prípadoch boli víťazstvá nových školských majstrov Slovenska jednoznačné. V kategórii dievčat si zaslúžené prvenstvo vybojovali **Vrbovčanky** a v súťaži chlapcov zase **Trenčania**.

Slávnostného vyhlásenia výsledkov sa zúčastnili primátor Dubnice nad Váhom **Jozef Gašparík**, zástupkyňa generálneho sponzora Jednota coop - **Mária Pažitnajová**, čestný predseda SAŠŠ **Anton Javorka**, člen predsedníctva **Daniel Beniček** a generálny sekretár SAŠŠ **A. Ristová**. Všetkých prítomných však potešila aj účasť olympijského víťaza v boxe **Jána Zacharu**.

Na záver ešte jedna poznámka k tradičnému partnerovi, ktorého podiel na realizácii celého projektu je ROZHODUJÚCI. Nie všetci si uvedomujú, že podpora JEDNOTY COOP začína už na úrovni okresných kôl, pokračuje v krajských kolách a celoštátne finále je len obľúbenou „čerešničkou na torte“. A v tom sa líši od

niektorých iných subjektov, ktorí si nechajú tieto náklady preplatiť od štátu a svoj sponzorský podiel (v prevažnej miere) venujú posilňovaniu svojho imidžu.



XIII. Ročník celoštátnej súťaže žiakov a žiačok Základných škôl v malom futbale



**JEDNOTA
FUTBAL
Cup**
Školský rok 2015/2016

Zapojte sa aj vy!!!

Informácie nájdete na: www.sass.sk
a <https://www.facebook.com/JednotaFutbalCup>

ŠPORTOVÁ PRÍPRAVA DETÍ - krok za krokom 4. časť

Kalendárny, biologický a športový vek - senzitívne obdobia a ich vplyv na rozvoj pohybových schopností.

Každý z nás oslavuje narodeniny v deň, keď sa narodil. Hovoríme o ňom ako o kalendárnom veku. Tento je daný. V živote sa ale stretávame s rovnako starými deťmi, pričom niektorým by sme podľa výzoru prisúdili viac rokov, niektorým naopak menej. Nezriedka sa na športových súťažiach stretávame so žiakmi, o ktorých veku máme pochybnosti a skôr by sme ich zaradili do súťaže inej vekovej kategórie, doklady totožnosti nás ale „vyvedú z omylu“. V takomto prípade hovoríme o biologickom veku. Ak je jedinec biologicky vyspelejší prejavuje sa u neho biologická akcelerácia. Naopak, ak je biologicky menej vyvinutý hovoríme o biologickej retardácii (nie mentálnej!). V športovej príprave hovoríme o športovom veku, čo je doba, počas ktorej sa daný človek venuje športovej príprave. Napr. ako dlho trénuje gymnastiku, volejbal, alebo iné športy. Dĺžka, ktorej sa venuje športovej príprave je potom kritériom pre úroveň výkonnosti. Tá bude iná u začínajúceho športovca a iná u športovca s dlhodobejšou prípravou. Vo výhode by mal byť jedinec s dlhodobejšou športovou prípravou.

Poznanie uvedených typov veku má svoj význam v športovej príprave. Tréner, resp. učiteľ by mal zohľadňovať rozdielnosti v biologickom veku a k tréningovým metódam a prostriedkom pristupovať k jednotlivcom individuálne. Napríklad, ak je v družstve volejbalistiek skupina dievčat s nižším biologickým vekom a skupina dievčat s vyšším biologickým vekom, môže u vyspelejších dievčat začať so silovou prípravou, u zaostalejších dievčat so silovým tréningom ešte počká, nakoľko ešte ich organizmus nie je dostatočne pripravený na zvládnutie takéhoto tréningu a mohol by viesť ku zdravotným komplikáciám. Biologický vek má svoj význam pri stanovovaní miery talentovanosti. Inak bude posudzované o miere talentu dieťa so zaostalejším biologickým vývinom (horšie hodnotenie), inak dieťa biologicky vyspelejšie (lepšie hodnotenie). Na zistenie skutočného biologického veku existuje niekoľko možností. Najbežnejší spôsob je porovnanie výšky a váhy s normami, osifikácia kostí, úroveň rozvoja druhotných pohlavných znakov.

Senzitívne obdobia

V závislosti veku, ako sa organizmus vyvíja, má jedinec predpoklady rozvíjať určité pohybové schopnosti, koordinačné a kondičné (rýchlostné, silové, vytrvalostné, ohybnosť) a zručnosti. V športe je preto dôležité vedieť, ktoré a v akom veku je najvhodnejšie rozvíjať. Hovoríme o senzitivných obdobiach (citlivých). Netreba však tieto obdobia spájať s kalendárnym vekom, skôr ide o to, vystihnúť optimálny biologický vek na rozvoj jednotlivých schopností, zručností. Napríklad dievčata dozrievajú po biologickej stránke skôr ako chlapci a teda ich senzitivné obdobia spravidla začínajú aj končia skôr ako u chlapcov.

Koordinačné schopnosti

Ich rozvoj podmieňuje úroveň analyzátorov (sluchového, zrakového, vestibulárneho, kinezetického). Je daný na základe dedičných (získaných) schopností, ktoré sa dajú rozvíjať tréningom. Vplyv na ich rozvoj má ďalej úroveň neurofyziológických funkčných mechanizmov. Získanie kvalitných koordinačných schopností zohráva významnú úlohu neskôr pri zvládnutí racionálnej techniky pohybov v konkrétnych športoch.

Každý šport kladie na koordinačné schopnosti svoje špecifické

požiadavky. Je preto potrebné zdôrazniť, že každý športovec by mal mať primeranú úroveň všetkých koordinačných schopností a maximálnu úroveň tých, ktoré sú v danom športe limitujúce (napr. v lyžovaní, krasokorčuľovaní - rovnováhová schopnosť, basketbal - kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín, vo futbale dolných končatín). Na športovom výkone sa vo všeobecnosti podieľa spravidla päť základných koordinačných schopností: reakčná schopnosť, rovnováhová schopnosť, orientačná schopnosť, rytmická schopnosť a kinesteticko-diferenciačná schopnosť a v niektorých športoch ešte schopnosť nadväzovať pohyby a schopnosť prispôbovať pohyby meniacim sa podmienkam a situáciám.

Senzitivné obdobie vhodné na rozvoj koordinačných schopností je v závislosti od stupňa vývoja organizmu od 6 - 7 až do 11 - 12 do nástupu puberty. Tieto nie sú geneticky natoľko podmienené ako kondičné (s výnimkou reakčnej schopnosti), a preto sa môžu rozvíjať aj v neskoršom veku, avšak pri správnom využívaní stimulov v tomto období sa dajú dosiahnuť veľmi dobré výsledky a „menej za to zaplatíme tréningom“. Po 12 roku dochádza pri chlapcoch (11 rokov pri dievčatách) k útlmu v rozvoji koordinačných schopností. V puberte sú podmienky o niečo horšie a priaznivé obdobie je potom ešte od 15 - 16 až do 18 - 19 rokov, čo ale nevylučuje ich rozvoj ani v neskoršom veku.

Najvhodnejšie podmienky na rozvoj jednotlivých koordinačných schopností sú v nasledujúcich vekových obdobiach

Kinesteticko - diferenciačná schopnosť	6 - 9 rokov
Reakčná schopnosť	8 - 11 rokov
Rytmická schopnosť	8 - 11 rokov
Rovnováhová schopnosť	8 - 12 rokov
Orientačná schopnosť	9 - 14 rokov

Reakčná schopnosť - schopnosť rýchlo začať a realizovať krátkotrvajúcu pohybovú činnosť maximálnej intenzity na zadaný signál (zvukový, sluchový, dotykový). Rozlišujeme jednoduchú reakciu (vopred poznáme druh signálu ako aj spôsob odpovede - štart v atletických behoch) a zložitú reakciu (vopred nepoznáme ani druh signálu ani spôsob odpovede - športové hry). Sú to reakcie na pohybujúci sa objekt (lopta, puk, hráč) a reakcie s výberom (treba rýchlo zvoliť a realizovať z niektorých možností tú najvhodnejšiu). Reakčná schopnosť si vyžaduje nepretržité a pozorné vnímanie informácií z vonkajšieho prostredia, ich rýchle a presné spracovanie ako aj rozhodnutie, ktorú motorickú reakciu realizovať. Na signál môžeme reagovať štandardnou (vopred naučenou) alebo neštandardnou pohybovou činnosťou. Jednoduchú reakciu možno tréningom zlepšiť o 10 až 20 %, reakciu s výberom až o 30 %. Dôležitú úlohu pritom zohráva schopnosť anticipácie (predvídaní) a skúsenosti (na základe ktorých sa určujú rozhodovací proces).

Rovnováhová schopnosť - schopnosť zachovať, resp. v prípade potreby obnoviť, narušenú rovnováhu tela. Rozlišujeme statickú rovnováhovú schopnosť (zachovať polohu) a dynamickú rovnováhovú schopnosť (v pohybe). Rozhodujúce sú senzitivné informácie (z vestibulárneho, ale aj zrakového a kinezetického aparátu). Uplatňujú sa cvičenia, ktoré vytvárajú sťažené podmienky na zachovanie rovnováhy tela alebo vyžadujú narušenú rovnováhu obnoviť.

Orientačná schopnosť - schopnosť rýchlo určiť a adekvátne zmeniť svoje postavenie, polohu a pohyb tela v čase a priestore vo vzťahu k vonkajšiemu prostrediu (značenie ihriska, spoluhráči, lopta, súper a pod.). Umožňuje športovcovi sa orientovať správne

v každej situácii. Základom je pozorné a nepretržité vnímanie situácií a predvídanie ich možných zmien.

Rytmická schopnosť - schopnosť realizovať v pohybovej činnosti vlastný optimálny vnútorný rytmus, resp. vykonať pohyby v súlade s vonkajším zadaným rytmom. Vnímané akustické a vizuálne podnety sa premietajú do pohybovej činnosti. Dôležitú úlohu môžu zohrávať aj taktilné (hmatové, dotykové) a kinestetické informácie.

Kinesteticko-diferenciačná schopnosť - schopnosť riadiť pohyby v čase, priestore a dynamike. Prejavuje sa v schopnosti hodnotiť, merať, diferencovať a realizovať priestorové, časové a dynamické parametre pohybov, čo vytvára predpoklad vysokej presnosti, zladenosti, precíznosti a ekonomickosti nielen jednotlivých pohybov, fáz, ale aj pohybových činností ako celku.

Schopnosť nadväzovať pohyby - schopnosť koordinovať pohyby jednotlivých častí tela, jednotlivých pohybových fáz navzájom v súlade s pohybom celého tela, ktorý je orientovaný na dosiahnutie určitého cieľa, schopnosť realizovať časové, priestorové a dynamické zmeny parametrov v osvojenej organizácii pohybov a zosúladiť ich do celku.

Schopnosť prispôbovať pohyby - schopnosť na základe vnímanej alebo predvídanej zmeny situácie či podmienok korigovať, prispôbiť osvojený pohybový program, resp. nahradiť ho novým s prihliadaním na nové požiadavky.

Medzi koordináčnymi schopnosťami a športovou technikou existuje veľmi úzky vzťah, preto sa v štruktúre športového výkonu uvádzajú spolu, ako jeden faktor. Podmieňujú nielen rýchle a presné osvojenie si techniky, ale aj jej ďalšie zdokonaľovanie.

Medzi jednotlivými koordináčnymi schopnosťami panuje veľmi úzky vzťah. Rozvoj jednej ovplyvňuje rozvoj ostatných koordináčnych schopností.

Veľmi úzky vzťah existuje aj medzi kondičnými a koordináčnymi schopnosťami. Bez adekvátnej úrovne kondičných schopností nemožno efektívne rozvíjať ani koordináčne schopnosti. Rovnako, bez dostatočnej úrovne koordináčnych schopností, nemožno efektívne využiť kondičný potenciál.

(J. Šimonek, 2004)

Kondičné schopnosti

Koordináčne schopnosti sú úzko spojené s činnosťou CNS. Kondičné pohybové schopnosti úzko súvisia najmä s funkčnými schopnosťami organizmu. Do tejto skupiny schopností patria rýchlostné schopnosti, silové schopnosti, vytrvalostné schopnosti, kľbová pohyblivosť.

Rýchlostné schopnosti - schopnosť vykonať pohyb v čo najkratšom čase. Uplatňuje sa vo vzťahu k pohybom celého tela, ale aj jeho častí (napr. v atletike, cyklistike, úpoloch, v športových hrách a pod.). Do určitej miery sú dané geneticky a tréningom sa dajú rozvíjať. Patria k tým pohybovým prejavom, ktoré je dobre rozvíjať čo najskôr, keď je na to vhodné senzitivné obdobie. Môžu sa rozvíjať aj neskôr, ale tam už pri uplatnení podporného faktora iných schopností, najmä silových. Najvhodnejším obdobím pre rozvoj rýchlostných schopností je vek od 7 - 14 rokov.

Silové schopnosti - schopnosť prekonať, alebo udržať vonkajší odpor svalovou kontrakciou. Treba si však uvedomiť, že nie je sila ako sila. Z hľadiska druhov silových schopností môžeme rozdeliť silu na statickú a dynamickú. **Statická sila** je schopnosť udržať telo, alebo bremeno v statickej polohe. Neprejavuje sa pohybom a hovoríme pri nej o tzv. izometrickéj kontrakcii (mení sa napätie, nemení sa dĺžka svaly). Napr. výdrž čo najdlhšie vo zvisle na hrazde. **Dynamická sila** je silovou schopnosťou, pri ktorej sa vykonáva pohyb (nemení sa napätie svaly, mení sa jeho dĺžka: skrátenie svaly - **koncentrická** svalová činnosť, predĺženie svaly - **excentrická** svalová činnosť). Kontrakcia vykonávaná svalmi sa označuje ako izotonická (napr. v skoku do diaľky, pri vrhu guľou, hode oštepom ako jednorazová a opakovaná pri veslovaní, cyklistike a pod.). Pre rozvoj silových schopností je senzitivné

obdobie posunuté vo veku od 10 - 13 rokov u dievčat a od 13 - 15 rokov u chlapcov. Toto obdobie úzko súvisí so zvýšením produkcie pohlavných a rastových hormónov, ktoré vplyvajú na rozvoj sily.

Vytrvalostné schopnosti - schopnosť vykonávať pohybovú činnosť čo najdlhšie, alebo bez zníženia intenzity, schopnosť vzdorovať únave. Vytrvalostné schopnosti delíme na vytrvalosť aeróbného charakteru (je spojená s transportom a zužitkovaním kyslíka) a vytrvalosť anaeróbného (je vyvolanie pohybov bez dostatku kyslíka). Vytrvalosť chápeme ako pohybovú činnosť, ktorá súvisí s ostatnými pohybovými schopnosťami:

- vytrvalosť v sile,
- vytrvalosť v rýchlosti,
- vytrvalosť v koordinácii.

(Perič 2008) uvádza že maximálne hodnoty spotreby kyslíka stúpajú približne do 18 roku (je to vplyvom rastu postavy), relatívne hodnoty rastú približne do 15 roku. Po tomto období nastáva stagnácia a často aj útlm, ktorý je súvisí so znižovaním pohybovej aktivity.

Kľbová pohyblivosť - je schopnosť vykonávať pohyb v čo najväčšom rozsahu. Najintenzívnejšie k rozvoju aktívnej pohyblivosti dochádza zhruba medzi 9. - 13. rokom. Dievčatá môžu začať s rozvojom pohyblivosti skôr, asi medzi rokmi 8. - 12. Najlepší nárast pohyblivosti je v období medzi 10. - 12. rokom. V období puberty schopnosť rozvíjať pohyblivosť klesá.

ČILÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*, Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied, 128 s. ISBN 80-8055-992-9

PERIČ, T. 2009. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s., 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4

ŠIMONEK, J. 2004. *Význam koordináčnych schopností a ich rozvoj v športe*, PH UKF, katedra TV a športu, Nitra, In Zborník Národného športového centra 2004.

Jana Valušková

Novinka!

Urbíčaná
pre najmladších žiakov základných škôl

VEŠKÁ? od septembra do decembra 2015
KDE? na základných školách (včas sa oboznámiť a doplniť potrebné údaje do požadovanej žiadosti).
KTO? dobrovoľníci 12-14-roční študenti základných škôl (na ktorých musí byť minimálne 3 dieťať), zverejnené 1.9.2015 o 12:00h (1. etapa).

AKO SA ÚČASŤ PRÍJEM? Príhlaska sa predkladá do učiteľského kabinetu do 30. 9.2015
Príhlaska je vyplnená a dynamická časť. Keď vykonáte a budete mať pripravenú účasť, môžete sa stať členom školy. Škola sa môže stať 7. stupňa pomocná škola v rámci školskej súťaže. Ak sa prihlavujete za učiteľov, táto súťaž môže byť zameraná.

PRÍLOHY: vyplnená a na jar 2016 bude podľa Slovenskej Asociácie Športových Škôl.

Spolu tvoríme školský šport.

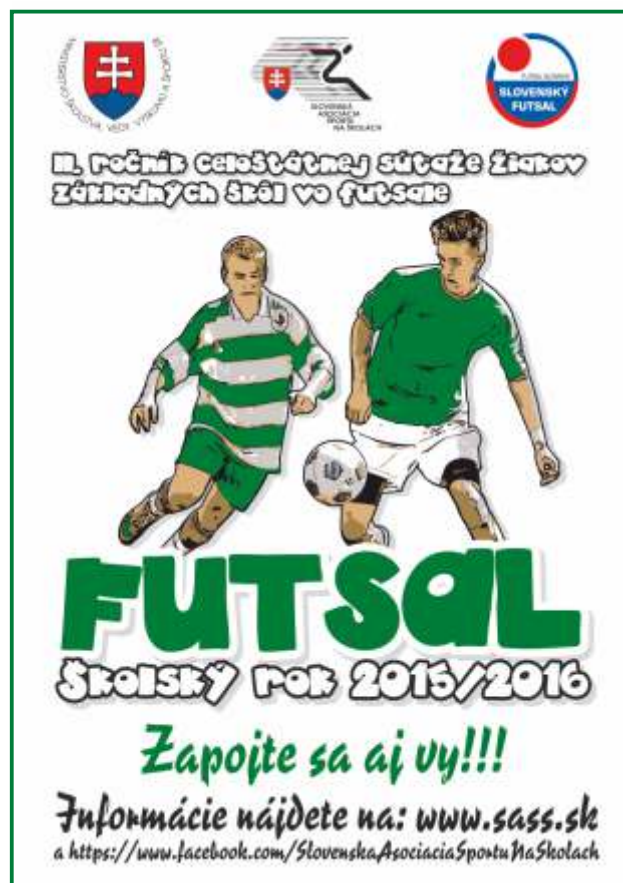
ŠKOLA ROKA (pravdepodobne) v októbri

V týchto dňoch sa pomaly sumarizujú výsledky v troch pilieroch celoštátnej súťaže aktivity pod názvom ŠKOLA ROKA. Budú - prirodzene - zverejnené až na celoštátnom vyhodnotení, ktoré sa uskutoční pravdepodobne v októbri. O mieste ešte nieje rozhodnuté. Vzhľadom k zložitej finančnej situácii vyhlasovatelia očakávajú od organizátorov aj nejakú tú „pridanú“ (rozumie sponzorskú) hodnotu.

Známe sú však už kritéria nového ročníka. Možno povedať, že zásady zostávajú rovnaké, len niektoré detaily si vyžadujú zmenu. Kvôli spravodlivosti, ale aj preto, aby ŠKOLA ROKA ako celok výraznejšie prispievala k napĺňaniu hlavných cieľov školského športu. T je jedno z elementárnych kritérií MODERNOSTI našej organizácie.

Ročenka je už zostavená

V čase vydania tohto čísla RIA DE JANEIRO nám hlásili HOTOVO aj autori tradičnej ročenky „Prehľadu výsledkov školských športových súťaží“. Obsahuje nielen fakty z celoštátnych finále v jednotlivých športoch SASS-kárskeho kalendára, ale v stručnosti je zhodnotené aj účinkovanie našich športovcov v zahraničí. Autori sa „pohrali“ s hodnotením úspešnosti krajov a neskôr sa do ročenky VSUNŮ aj výsledky celoštátnej aktivity pod názvom „ŠKOLA ROKA“. Uvažujú tiež (po niekoľkoročnej pauze) o spracovaní rekordov v individuálnych športoch. Upozorňujeme ešte, že aj v tomto ročníku - podobne ako vlani - bude ročenka zverejnená v elektronickej podobe.



1. ročník celoštátnej súťaže žiakov
základných škôl vo futsale

FUTSAL
Školský rok 2015/2016

Zapojte sa aj vy!!!

Informácie nájdete na: www.sass.sk
a <https://www.facebook.com/SlovenskaAsociaciaSportuNaSkolach>

ŠKOLSKÉ DNI ŠPORTU 2015

Nemusíte mať talent, musíte však šport milovať. Zapojte sa do netradičných pohybových súťaží, ktoré Vám dávajú šancu športovať, súťažiť, vyniknúť... ale hlavne zabaviť sa!

Prečo ŠKOLSKÉ DNI ŠPORTU?

Súťažiť môžu naozaj všetci - bez strachu a ostychu. Netradičné športové disciplíny dávajú šancu všetkým, aby sa pohyb a šport stal súčasťou ich denného režimu, aby mali radosť zo športovej aktivity a pohybu vôbec. **A to je dôležité!**



Kategórie: Žiaci a žiačky ZŠ, nar. 1.1.2000 a mladší
Žiaci a žiačky SŠ, nar. 1.1.1996 a mladší

Memoriál Márie Zavorskej

Súťaž VYTRVALOSTNÝCH ŠTAFIET.

Rope skipping

Skákanie cez švihadlá.

Abeceda futbalistu

Zongľovanie s loptou.

Skok do diaľky

„pod patronátom majsterky Európy
Evy Murkovej“

3 členné zmiešané družstvá súťažia v skoku do diaľky.

Hod „balvanom“

„pod patronátom vrhačskej rodiny
Charfreitagovcov“

3 členné zmiešané družstvá súťažia v hode medzidzimbalom.

Penaltový festival

Netradičná súťaž v kopaní pokutových kopov (jednostok) podľa jednoduchých zásad
„DÁŠ postupuješ - NEDÁŠ vypadávaš z hry“.

...ale

nebojte sa program Školských dní športu na školách, obciach a mestách obohatiť o ďalšie disciplíny ako napr. pretahovanie lanom, hod do basketbalových košov, in line korčuľovanie, hádzanárske sedmičky, a mnohé ďalšie. Stačí si vybrať, budeme sa tešiť na vaše nápady.

Pravidlá, metodiku a vzor tabuľky na zasielanie výsledkov nájdete na www.sass.sk alebo facebooku SASS.

Hlásenia o uskutočnených športových netradičných súťažiach spolu s výsledkami a peknou fotkou zo súťaže, zasielajte od septembra do konca októbra na sass@sass.sk.

Rio de Janeiro • Vydáva: Slovenská asociácia športu na školách a KALOKAGATIA na Slovensku

- Zodpovedný redaktor: Anton Javorka • Autori príspevkov: Anton Javorka, Andrea Ristová, Jana Valušková
- Sadzba: Santal Trnava • MATERIÁL NEPREŠIEL JAZYKOVOU ÚPRAVOU!