

# OBSAH

|          |                                                                                                         |    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1        | SOMATOTYP ŠPORTOVCA<br>/Doc. RNDr. D. Marcinková, CSc./ .....                                           | 4  |
| 1.1      | Vplyv tréningu na organizmus človeka .....                                                              | 5  |
| 2        | TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT AKO PROSTRIEDOK VÝCHOVY A VZDELÁVANIA<br>/Doc. RNDr. J. Bartošík, CSc./ .....   | 7  |
| 2.1      | Charakteristika telesnej výchovy a športu .....                                                         | 7  |
| 2.2      | Telesná výchova ako prostriedok výchovy a vzdelávania .....                                             | 8  |
| 2.3      | Šport ako prostriedok výchovy a vzdelávania .....                                                       | 9  |
| 2.4      | Úlohy a ciele socialistickej telesnej výchovy a športu .....                                            | 10 |
| 2.5      | Možnosti negatívneho vplyvu športu .....                                                                | 11 |
| 3        | FYZIOLOGICKO ZDRAVOTNÍCKE HĽADISKÁ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY<br>/Doc. RNDr. J. Bartošík, CSc./ ..... | 13 |
| 3.1      | Rast a vývoj .....                                                                                      | 13 |
| 3.1.1    | Prenatálne obdobie .....                                                                                | 14 |
| 3.1.2    | Perinatálne obdobie .....                                                                               | 14 |
| 3.1.3    | Postnatálne obdobie .....                                                                               | 14 |
| 3.1.4    | Novorodenecké obdobie .....                                                                             | 15 |
| 3.1.5    | Dojčenské obdobie .....                                                                                 | 16 |
| 3.1.6    | Obdobie batoľata .....                                                                                  | 16 |
| 3.1.7    | Predškolské obdobie .....                                                                               | 16 |
| 3.1.8    | Školský vek .....                                                                                       | 16 |
| 3.1.9    | Dospelosť a stárnutie .....                                                                             | 17 |
| 3.1.10   | Faktory pôsobiace na rast a vývin .....                                                                 | 18 |
| 3.1.10.1 | Dedičnosť .....                                                                                         | 18 |
| 3.1.10.2 | Prostredie .....                                                                                        | 18 |
| 3.2      | Životné prostredie a funkcia telesnej kultúry .....                                                     | 18 |
| 3.3      | Vývinová akcelerácia a sekulárny trend .....                                                            | 19 |
| 3.4      | Metabolizmus ako biochemický základ fyziológie a motoriky<br>človeka .....                              | 20 |
| 3.4.1    | Metabolizmus sacharidov .....                                                                           | 20 |
| 3.4.2    | Metabolizmus tukov .....                                                                                | 21 |
| 3.4.3    | Metabolizmus bielkovín .....                                                                            | 21 |
| 3.4.4    | Metabolizmus nerastných látok .....                                                                     | 21 |
| 3.4.5    | Energetický metabolizmus .....                                                                          | 22 |
| 3.4.6    | Vplyv pohybovej činnosti na metabolizmus .....                                                          | 23 |

|          |                                                                 |    |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1        | SOMATOTYP ŠPORTOVCA                                             |    |
|          | /Doc. RNDr. D. Marcinková, CSc./ .....                          | 4  |
| 1.1      | Vplyv tréningu na organizmus človeka .....                      | 5  |
| 2        | TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT AKO PROSTRIEDOK VÝCHOVY A VZDELÁVANIA   |    |
|          | /Doc. RNDr. J. Bartošík, CSc./ .....                            | 7  |
| 2.1      | Charakteristika telesnej výchovy a športu .....                 | 7  |
| 2.2      | Telesná výchova ako prostriedok výchovy a vzdelávania .....     | 8  |
| 2.3      | Šport ako prostriedok výchovy a vzdelávania .....               | 9  |
| 2.4      | Úlohy a ciele socialistickej telesnej výchovy a športu .....    | 10 |
| 2.5      | Možnosti negatívneho vplyvu športu .....                        | 11 |
| 3        | FYZIOLOGICKO ZDRAVOTNÍCKE HĽADISKÁ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY |    |
|          | /Doc. RNDr. J. Bartošík, CSc./ .....                            | 13 |
| 3.1      | Rast a vývoj .....                                              | 13 |
| 3.1.1    | Prenatálne obdobie .....                                        | 14 |
| 3.1.2    | Perinatálne obdobie .....                                       | 14 |
| 3.1.3    | Postnatálne obdobie .....                                       | 14 |
| 3.1.4    | Novorodenecké obdobie .....                                     | 15 |
| 3.1.5    | Dojčenské obdobie .....                                         | 16 |
| 3.1.6    | Obdobie batoľaťa .....                                          | 16 |
| 3.1.7    | Predškolské obdobie .....                                       | 16 |
| 3.1.8    | Školský vek .....                                               | 16 |
| 3.1.9    | Dospelosť a stárnutie .....                                     | 17 |
| 3.1.10   | Faktory pôsobiace na rast a vývin .....                         | 18 |
| 3.1.10.1 | Dedičnosť .....                                                 | 18 |
| 3.1.10.2 | Prostredie .....                                                | 18 |
| 3.2      | Životné prostredie a funkcia telesnej kultúry .....             | 18 |
| 3.3      | Vývinová akcelerácia a sekulárny trend .....                    | 19 |
| 3.4      | Metabolizmus ako biochemický základ fyziológie a motoriky       |    |
|          | človeka .....                                                   | 20 |
| 3.4.1    | Metabolizmus sacharidov .....                                   | 20 |
| 3.4.2    | Metabolizmus tukov .....                                        | 21 |
| 3.4.3    | Metabolizmus bielkovín .....                                    | 21 |
| 3.4.4    | Metabolizmus nerastných látok .....                             | 21 |
| 3.4.5    | Energetický metabolizmus .....                                  | 22 |
| 3.4.6    | Vplyv pohybovej činnosti na metabolizmus .....                  | 23 |

|        |                                                                                                                     |    |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4      | FYZIOLOGICKÁ PODSTATA MOTORIKY<br>/Doc. RNDr. J. Bartošík, CSc./ .....                                              | 24 |
| 4.1    | Vývoj a rozvoj motoriky človeka .....                                                                               | 24 |
| 4.1.1  | Vývoj motoriky v období nemluvňata .....                                                                            | 24 |
| 4.1.2  | Vývoj motoriky v období batoľata .....                                                                              | 25 |
| 4.1.3  | Vývoj motoriky v predškolskom veku /3 - 6 rokov/ .....                                                              | 26 |
| 4.1.4  | Rozvoj motoriky v období prepubesencie /6 - 11 rokov/ .....                                                         | 26 |
| 4.1.5  | Rozvoj motoriky v období pubescencie /11 - 15 rokov/ .....                                                          | 27 |
| 4.2    | Fyziologická podstata pohybových vlastností, schopností<br>a zručností .....                                        | 27 |
| 4.2.1  | Pohybové vlastnosti .....                                                                                           | 28 |
| 4.2.2  | Pohybové schopnosti .....                                                                                           | 28 |
| 4.2.3  | Pohybové zručnosti .....                                                                                            | 31 |
| 4.3    | Lekársko pedagogické sledovanie v telesnej a športovej výchove. ....                                                | 32 |
| 4.3.1  | Zvláštnosti lekársko pedagogického sledovania .....                                                                 | 32 |
| 4.3.2  | Fyziológia a psychohygiena telesnej a športovej výchovy .....                                                       | 33 |
| 4.3.3  | Problémy ranej športovej špecializácie .....                                                                        | 34 |
| 4.4    | Prevenencia chybného držania tela .....                                                                             | 35 |
| 4.5    | Prostriedky a metódy pedagogicko lekárskeho sledovania žiakov..                                                     | 37 |
| 4.5.1  | Sledovanie štruktúry ľudského tela .....                                                                            | 39 |
| 4.5.2  | Sledovanie aktívneho pohybového systému .....                                                                       | 42 |
| 4.5.3  | Sledovanie funkčných ukazovateľov .....                                                                             | 44 |
| 5      | TESTOVANIE MOTORIKY DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU<br>/Doc. RNDr. J. Bartošík, CSc./ .....                           | 51 |
| 5.1    | Príklady motorických testov telesnej zdatnosti a výkonnosti<br>školskej mládeže .....                               | 52 |
| 6      | ŠTATISTICKÉ SPRACOVANIE A VYHODNOTENIE LEKÁRSKO<br>PEDAGOGICKÉHO SLEDOVANIA<br>/Doc. RNDr. J. Bartošík, CSc./ ..... | 54 |
| 6.1    | Charakteristika prieskumu .....                                                                                     | 54 |
| 6.2    | Charakteristika výskumu .....                                                                                       | 54 |
| 6.3    | Všeobecne o plánovaní a organizovaní výskumu .....                                                                  | 55 |
| 6.3.1  | Štatistický súbor .....                                                                                             | 55 |
| 6.3.2  | Prvok štatistického súboru .....                                                                                    | 55 |
| 6.3.3  | Vlastnosti prvkov štatistického súboru .....                                                                        | 55 |
| 6.3.4  | Delenie pozorovaných znakov .....                                                                                   | 56 |
| 6.3.5  | Premenná veličina .....                                                                                             | 56 |
| 6.3.6  | Príčiny premenlivosti .....                                                                                         | 57 |
| 6.3.7  | Štatistické tabuľky .....                                                                                           | 57 |
| 6.3.8  | Grafy .....                                                                                                         | 58 |
| 6.3.9  | Výbery a výberové chyby .....                                                                                       | 58 |
| 6.3.10 | Rozdelenie početnosti .....                                                                                         | 59 |

|        |                                                                                                                      |     |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.4    | Štatistické charakteristiky .....                                                                                    | 60  |
| 6.4.1  | Miery polohy .....                                                                                                   | 60  |
| 6.4.2  | Šírkové miery .....                                                                                                  | 61  |
| 6.5    | Variačný rad a jeho teoretické rozloženie .....                                                                      | 66  |
| 6.5.1  | Normálne rozloženie .....                                                                                            | 68  |
| 6.6    | Testy významnosti .....                                                                                              | 69  |
| 6.7    | Testy zhody .....                                                                                                    | 87  |
| 6.8    | Závislosť dvoch náhodných veličín .....                                                                              | 89  |
|        | Lineárna interpolácia .....                                                                                          | 9   |
|        | TABUĽKOVÁ ČASŤ .....                                                                                                 | 95  |
|        | POUŽITÁ LITERATÚRA .....                                                                                             | 108 |
| 7      | NIEKTORÉ ĎALŠIE DEMOGRAFICKÉ CHARAKTERISTIKY OVPLYVŇUJÚCE<br>PRÁCU UČITEĽA TELESNEJ VÝCHOVY<br>/Dr. I. Mačura/ ..... | 108 |
| 8      | PROBLÉMY INCVÁCIE MYSLANIA UČITEĽA ALEBO TRÉNERA V TELESNEJ<br>VÝCHOVE A ŠPORTE<br>/Dr. I. Mačura/ .....             | 111 |
| 9      | PSYCHOLOGICKÉ FAKTORY MECHANIKY A DYNAMIKY TRÉNINGOVÉHO<br>PRCCESU V ŠPORTE<br>/Dr. I. Mačura/ .....                 | 119 |
| 9.1    | Vplyv trénera na športovcov .....                                                                                    | 119 |
| 9.2    | Psychologické postupy učenia športovcov v telovýchovnej praxi. ....                                                  | 120 |
| 9.3    | Citlivosť trénera k osobnosti hráčov .....                                                                           | 121 |
| 9.4    | Tvorivosť a pružnosť trénera .....                                                                                   | 122 |
| 10     | NÁČRT TESTOVANIA V PSYCHOLÓGII TELESNEJ VÝCHOVY<br>/Dr. I. Mačura/ .....                                             | 124 |
| 10.1   | Test pozornosti .....                                                                                                | 126 |
| 10.2   | Akú máš pamäť? .....                                                                                                 | 128 |
| 10.2.1 | Vizuálna pamäť .....                                                                                                 | 129 |
| 10.2.2 | Mechanická pamäť .....                                                                                               | 129 |
| 10.3   | Vieš predvídať? .....                                                                                                | 129 |
| 10.4   | Test úrovne ašpirácie .....                                                                                          | 132 |
| 10.5   | Aký si /I/? .....                                                                                                    | 135 |
| 10.6   | Aký si /II./? .....                                                                                                  | 138 |
| 11     | SOCIÁLNE A PSYCHOLOGICKÉ FAKTORY VZNIKU A VÝVOJA ŠPORTOVÉHO<br>DRUŽSTVA<br>/Dr. I. Mačura/ .....                     | 141 |
| 11.1   | Športové družstvo ako malá sociálna skupina .....                                                                    | 141 |

|             |                                                                                                        |     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 11.2        | Tréner - nositeľ formálnej autority v družstve .....                                                   | 142 |
| 11.3        | Vývoj športového družstva ako produktívnej skupiny .....                                               | 146 |
| 11.4        | Kooperácia a súťaživosť v družstve .....                                                               | 146 |
| 11.5        | Sociálne psychologické diagnostické metódy v práci trénera                                             | 148 |
| 11.5.1      | Pozorovanie .....                                                                                      | 148 |
| 11.5.2      | Sociometria .....                                                                                      | 149 |
| 11.5.2.1    | Sociogramy .....                                                                                       | 153 |
| 11.5.2.1.1  | Neusporiadaná sociometrická matica .....                                                               | 153 |
| 11.5.2.1.2  | Individualizovaný záznam sociálneho atomu jednotlivých členov skupiny .....                            | 153 |
| 11.5.2.1.3  | Kruhový záznam .....                                                                                   | 154 |
| 11.5.2.1.4  | Hierarchický osový záznam .....                                                                        | 154 |
| 11.5.2.1.5  | Hierarchický kruhový záznam .....                                                                      | 155 |
| 11.5.2.1.6  | Štrukturálny sociogram .....                                                                           | 155 |
| 11.5.2.1.7  | Sociometrický test s použitím záporných volieb .....                                                   | 156 |
| 11.5.2.1.8  | Usporiadaná sociometrická matica .....                                                                 | 157 |
| 11.5.2.1.9  | Nesústredená štruktúra rozdelenia obluby .....                                                         | 158 |
| 11.5.2.1.10 | Nepriama sociometria .....                                                                             | 158 |
| 11.5.2.1.11 | Praktické využitie sociometrie v športovom družstve .....                                              | 159 |
| 11.5.3      | Sebahodnotenie športového kolektívu .....                                                              | 171 |
| 12          | NIEKTORÉ PRAKTICKÉ FORMY VYUŽITIA PSYCHOLÓGIE ŠPORTU<br>V TELOVÝCHOVNEJ PRAXI<br>/Dr. I. Mačura/ ..... | 178 |
| 12.1        | Problém - ideál - model .....                                                                          | 178 |
| 12.2        | Teoretické rozpracovanie modelu .....                                                                  | 180 |
| 12.3        | Prostriedky podporujúce vzbudenie záujmu o nový model ...                                              | 180 |
| 12.4        | Konštrukcia algoritmov techniky .....                                                                  | 180 |
| 12.5        | Konštrukcia algoritmov taktiky .....                                                                   | 184 |
| 12.6        | Realizácia nového modelu činnosti v praxi .....                                                        | 184 |
|             | Americký mužský volejbal .....                                                                         | 188 |
|             | Minivolejbal .....                                                                                     | 189 |
|             | Vzor programovaného učebného postupu vo volejbale .....                                                | 190 |
|             | Použitá literatúra .....                                                                               | 191 |