

II. ročník doktorandského quodlibet

19. október 2022

Vzdelávacie centrum Mateja Bela, Tajovského 51, Banská Bystrica

Vladimíra Vrajová: *Básnická reflexia slovanskej vzájomnosti v nadosobnej lyrike P. O. Hviezdoslava*

Mariya Jadroňová: *Jazykový obraz sveta v hádanke: k otázke o teoretickej báze*

Lukáš Bendík: *Komentovaný preklad a jeho využitie v príprave budúcich prekladateľov*

Miroslav Lukáč: *Je možné dopracovať sa metódami historika k pomenovaniu, titulu (k patrocíniu) zaniknutej karnerovej kaplnky pri rímskokatolíckom kostole v Krupine?*

Kristián Bako: *Vplyv silovo-vytrvalostného tréningu na zmeny bežeckého výkonu triatlonistov v prípravnom období*

Martina Barthová: *Vplyv plyometrického tréningového programu na výbušnosť dolných končatín basketbalistiek*

Vladimír Franek: *Využitie vibračnej platformy v športovom tréningu*

Dávid Líška: *Kritéria návratu k športu po ruptúre predného krížneho väzu*

Patrik Barčák: *Vplyv vlnovitej silovej periodizácie na zmeny úrovne silových a rýchlostných schopností vo futbale*

Kristína Reháková: *Efektivita cvičení založených na vývinovej kineziológii v tréningu detí*

Gabriel Bujdoš: *Vplyv intervenčného telovýchovného programu na rozvoj pohybových schopností žiakov*



OKTÓBER
19
2022
streda
o 9:00

UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI
FILOZOFICKÁ FAKULTA

Doktorandské
QUODLIBET
„Disputationes doctorandorum
de quolibet“

II.

VZDELÁVACIE CENTRUM MATEJA BELA,
TAJOVSKÉHO 51, BANSKÁ BYSTRICA

- PREZENTÁCIA VÝSKUMU DOKTORANDOV
SPOJENÁ S DISKUSIOU
- QUODLIBET O DOKTORANDSKEJ VEDE A
VÝSKUME

Vladimíra Vraiová

Básnická reflexia slovanskej vzájomnosti v nadosobnej lyrike P. O. Hviezdoslava

Abstrakt: Tematicko-významovú a jazykovo-štylistickú rovinu Hviezdoslavových básní s národnou tematikou ovplyvnili tzv. nadosobné determinanty, medzi ktoré patrí literárna tradícia, dobové reálie, požiadavky kladené na slovesné umenie alebo ideologické tendencie (idealizmu a panslavizmu). Príspevok sa v tejto súvislosti zameriava na básnické zobrazenie Slovanov a slovanskej vzájomnosti v poézii P. O. Hviezdoslava s národno-spoločenskou tematikou. Výskumnú vzorku tvorí 187 básní (napísaných v rokoch 1868 – 1914), z ktorých bol následne urobený výber 42 pasáží s panslavistickou orientáciou. Cieľom je abstrahovať autorské postupy, uplatnené pri exponovaní proslovanských ideí, a to na úrovni štylistických špecifik a metaforických artikulačných mechanizmov. Z metodologického hľadiska sa analýza realizuje vo výskumnom poli štrukturalistickej štylistiky a poetiky (teórie básnickej obraznosti).

Kľúčové slová: P. O. Hviezdoslav, slovanská vzájomnosť, národno-spoločenská poézia, básnická obraznosť, jazykovo-štylistická analýza

Poetic Reflection of Slavic Reciprocity in the Superpersonal Poetry of P. O. Hviezdoslav

Abstract: The thematic-meaning and linguistic-stylistic level of Hviezdoslav's poems with national themes was influenced by so-called super-personal determinants, including literary tradition, contemporary realities, requirements placed on verbal art or ideological tendencies (idealism and Pan-Slavism). In this context, the paper focuses on the poetic depiction of Slavs and Slavic mutuality in P. O. Hviezdoslav's poetry with a national-social theme. The research sample consists of 187 poems (written between 1868 and 1914), from which a selection of 42 passages with a Pan-Slavic orientation was subsequently made. The aim is to abstract the authorial practices applied in the exposition of pro-Slavic ideas, at the level of stylistic specifics and metaphorical articulatory mechanisms. From the methodological point of view, the analysis is carried out in the research field of structuralist stylistics and poetics (theory of poetic imagery).

Keywords: P. O. Hviezdoslav, Slavic reciprocity, poetic imagery, linguistic and stylistic analysis

Mariya Jadroňová

Jazykový obraz sveta v hádanke: k otázke o teoretickej báze

Abstrakt: V našej štúdií sa venujeme všeobecnému stavu preskúmania problematiky jazykového obrazu sveta, ktorý rôzni autori spájajú s etnolingvistikou a kognitívnou lingvistikou. Rozoberáme v nej vedecké práce slovenských (J. Dolníka, O. Orgoňovej a i.), ruských (V. Telije, V. Kostomarova, S. Tolstej a i.), poľských (J. Bartmińského) a českých (I. Vaňkovej) odborníkov. Osobitne sa venujeme výskumom jazykového obrazu sveta v hádankách, ktoré patria medzi najstaršie krátke žánre ľudovej slovesnosti a sú štandardnými kultúrnymi textami (vedecké práce V. Sibircevej, E. H. Andrejevovej, I. L. Kukšy a i.). Za dôležité špecifiká výskumu hádaniek považujeme prepojenie etnolingvistického a kognitívneho prístupu.

Kľúčové slová: jazykový obraz sveta, hádanky, etnolingvistika, kognitívna lingvistika

The Linguistic Worldview in a Riddle: The Issue of Theoretical Framework

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.

Keywords: the linguistic worldview, riddles, ethnolinguistics, cognitive linguistics

Komentovaný preklad a jeho využitie v príprave budúcich prekladateľov

Abstrakt: Komentovaný preklad môžeme charakterizovať ako nástroj prekladateľskej sebareflexie, prostredníctvom ktorého si má študent osvojiť schopnosť reflexie vlastnej prekladateľskej aktivity a rigorózne vysvetliť či priblížiť svoje vlastné rozhodnutia a prekladateľské riešenia. V tomto príspevku chceme poukázať na to, že terminologické, obsahové a metodické vymedzenie tohto pojmu nie je ani dnes samozrejmosťou. Naším cieľom je kriticky syntetizovať dostupné teoretické východiská a odhaliť, čo je a čo nie je komentovaný preklad. Teoretická syntéza bezmála 50 prameňov bude niest' znaky SWOT analýzy a prinesie niekoľko zásadných didakticko-metodických implikácií. Tieto poznatky budú zároveň interpretované na pozadí prebiehajúceho výskumu, v ktorom autor príspevku skúma súčasnú prax tvorby komentovaných prekladov v záverečných prácach na Slovensku.

Kľúčové slová: komentovaný preklad, rozhodovací proces, didaktika prekladu

Translation commentary and its use in translator training

Abstract: Translation commentary is a self-reflection tool, through which the student should acquire the ability to reflect on his/her own translation activity and rigorously explain and justify his/her own translation decisions and solutions. In our paper, we want to point out several ambiguities regarding the methodology of translation commentary-writing as well as some terminological issues. Our aim is to critically review the available theoretical literature and come closer to understanding what translation commentary really is. The theoretical synthesis of nearly 50 sources will bear the hallmarks of a SWOT analysis and will yield some key didactic and methodological implications. At the same time, the results will be interpreted against the backdrop of the author's ongoing research into the practice of writing a translation commentary as an alternative to traditional research-focused bachelor or master theses in Slovakia.

Keywords: translation commentary, decision-making process, translator training

Je možné dopracovať sa metódami historika k pomenovaniu, titulu (k patrocíniu) zaniknutej karnerovej kaplnky pri rímskokatolíckom kostole v Krupine?

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), ale aj pre zatraktívnenie 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. Po niektorých zostali iba archeologické pramene, 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 patrocínium 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 predložená práca (a prednáška).

Abstrakt: Výskum patrocínií má význam pre výskum cirkevných, náboženských či kultúrnych dejín, tiež pri skúmaní dejín mentalít a objavovania morálnych vzorov našich predkov, ale aj pre zatraktívnenie kultúrnych a historických pamiatok málo známeho regiónu Hont a turistami takmer neobjaveného mesta Krupina. Rovnako môže byť vhodným pre demonštráciu využitia priamej a nepriamych metód historika pri výskume neznámych historických faktov. Zaniknuté patrocínium nezachovanej karnerovej kaplnky pri rímskokatolíckom kostole v Krupine je možné nepriamo doložiť niekoľkými metódami. Prípade, že ani v archívnych prameňoch nenájdeme spomínané patrocínium, je možné získať ho nepriamymi metódami. Hlavná metóda je komparácia alebo aj analógia. Predovšetkým je potrebné zistiť, v čom sa zachovaná podzemná karnerová časť kaplnky podobá inými karnerom, ktoré sú známe z územia Slovenska. Je štvorcového pôdorysu so zaklenutím na stredový pilier. Kaplnka sa na stredový pilier zaklenutými klenbovými pásmi podobá na centrálnu zaklenutú karnerovú Kaplnku sv. Michala Archanjela v Banskej Štiavnici. Navyše je architektonicky i historicky doložené spojenie farských kostolov v oboch lokalitách (Krupina a Banská Štiavnica), čo by mohlo naznačovať aj spojenie s architektonickým riešením oboch karnerov a aj naznačovať, aké mohlo byť zasvätenie krupinského karnera (sv. Michal Archanjel ako v B. Štiavnici). Architektonicky máme doložené podobné karnerové štvorcového pôdorysu najmä v Dolnom Rakúsku, kde je väčšina takýchto karnerov zasvätená sv. Michalovi.

Kľúčové slová: Patrocíniá, sakrálna architektúra, karnerová kaplnka, sv. Michal Archanjel, Boží Baránok, mesto Krupina, mesto Banská Štiavnica, Rakúsko, historické metódy, význam výskumu patrocínií

Is it possible to discover the name, the title (dedications), of the faded ossuary chapel at the Roman Catholic church in Krupina using the methods of a historian?

The research of church dedications can be interesting or important for various areas – the research of ecclesiastical history, deepening of knowledge concerning the Slovak cultural heritage, the history of mentalities (our ancestors' moral models), but also for boosting the attractiveness of information related to the monuments of the Hont region and the town of Krupina. The church dedication research can be also used to demonstrate the methods of historians in discovering unknown historical facts. Some church dedications, i.e. titles of churches and chapels, disappeared in our country, others were modified. Only archaeological sources remained in some instances, such as in the case of the faded ossuary chapel at the Roman Catholic Church in the town of Krupina. Even though they disappeared, some historians or archaeologists were able to identify the probable church dedications of the faded sacral buildings using historical methods. The question arises: Is it possible to discover the name, the title (dedications), of the faded ossuary chapel at the Roman Catholic church in Krupina using the methods of a historian? This is answered by the submitted work (and lecture).

Abstract: The research of church dedications is important for the research of the ecclesiastical, religious or cultural history, as well as for the exploration of mentalities' history and discovery of our ancestors' moral models, but also for boosting the attractiveness of cultural and historical monuments of the little-known Hont region and the town of Krupina. It may also be suitable in terms of demonstrating the use of direct and indirect historian methods to research unknown historical facts. The faded dedications of the preserved ossuary chapel at the Roman Catholic church in Krupina can be indirectly documented by several methods. If we do not even find the mentioned church dedications in archival sources, they can be obtained by indirect methods. The main method is comparison or analogy. First of all, it is necessary to find out in what way the preserved underground part of the chapel is similar to the others which are 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 similar to the centrally vaulted Chapel of St. Michael the Archangel in the town of Banská Štiavnica. Moreover, the connection of parish churches in both sites (Krupina and Banská Štiavnica) is documented both architecturally and historically, which could indicate the connection with the architectural design of both ossuaries and also suggest what the consecration 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. With regard to our ancestors' belief that they could enter the world beyond through purgatory and Archangel Michael is the one who weighs the souls of all deceased before they reach heaven (purgatory and then heaven) or hell, this seems to be the more probable option in comparison to other consecrations. 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 towns' coat of arms in Slovakia.

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

Vplyv silovo-vytrvalostného tréningu na zmeny bežeckého výkonu triatlonistov v prípravnom období

Abstrakt: Triatlon je pomerne mladý šport, v ktorom existuje viacero metód rozvoja vytrvalostných schopností. Úlohou každého triatlonového trénera je vybrať tú správnu, aby jeho atléti 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. My sa pokúsime verifikovať túto myšlienku a zistiť či je nutné v danom období sa zamerať len na beh s využitím rovnomerného tréningu alebo môžeme obohatiť prípravu o silový kruhový tréning v posilňovni. Cieľovou skupinou je 12 výkonnostných triatlonistov ktorých vek je od 16 do 20 rokov, čo predstavuje dorasteneckú a juniorskú kategóriu v triatlone.

Kľúčové slová: kruhový tréning, sila, triatlon, výkon v behu, vytrvalosť

The impact of strength-endurance training on running performance of triathletes in preparatory period

Abstract: Triathlon is relatively young sport in which there are several methods of developing endurance skills. The task of every triathlon coach is to choose the right one, so the athletes perform at their best, avoid injury and use the time efficiently. The running part is important in triathlon, because in most cases it decides how the triathlete will place in the competition. During the preparation period it is common for triathletes to run as many kilometres as possible. We will try to verify this and find out if it is necessary to focus only on running in the given period using uniform training or if we can enrich the preparation with strength in the form of circuit training in the gym. The target group is 12 performance triathletes in age from 16 to 20. That represents the adolescent and junior category in triathlon.

Keywords: circuit training, strength, triathlon, running performance, endurance

Vplyv plyometrického tréningového programu na výbušnosť dolných končatín basketbalistiek

Abstrakt: Cieľom našej dizertačnej práce je zistiť zmeny úrovne výbušnej sily dolných končatín, zaradením 8-týždňového plyometrického programu v hlavnom období do tréningového procesu extraligovým hráčkam v basketbale. V teoretickom rozbere je charakterizovaný obsah ročného tréningového cyklu v basketbale, kondičnej prípravy, pohybových schopností, kondičných schopností a plyometrie. V praktickej časti máme doposiaľ znázornené vstupné testovanie, ktoré sme testovali pomocou batérie piatich motorických testov, na zistenie úrovne výbušnej sily dolných končatín.

Výskumný súbor tvorí 19 hráčok družstva UMB Banská Bystrica s priemerným vekom 23,31, ktoré sme rozdelili na experimentálnu skupinu (n=9) a kontrolnú skupinu (n=9). Plyometrický program pozostáva z 20 cvičení rozdelených do 4 fáz, s postupne sa zvyšujúcou náročnosťou a intenzitou. Cvičenia sú na začiatku zamerané na zlepšenie techniky dopadov, excentrickej sily následne využitia protipohybu, skrátenia doby kontaktu s podložkou a využitia elastickej energie v špecifických basketbalových pohyboch.

Po absolvovaní programu predpokladáme, že vplyvom plyometrického tréningového programu v hlavnom období dosiahneme signifikantný nárast medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou.

Kľúčové slová: basketbal, plyometrický program, výbušnosť dolných končatín

The effect of a plyometric training program on the lower limbs explosive power of female basketball players

Abstract: The aim of our dissertation is to determine changes in the level of lower limbs explosive power, by including an 8-week plyometric program in the main period in the training process of women extraleague basketball players. In the theoretical analysis is characteristic the content of the annual training cycle in basketball, conditioning, movement skills, condition skills and plyometrics. In the practical part, we have so far shown the entrance testing, which we tested using a battery of five motor tests, to determine the level of lower limbs explosive power.

The research group consists of 19 female players of the UMB Banská Bystrica team with an average age of 23.31, who were divided into an experimental group (n=9) and a control group (n=9). The plyometric program consists of 20 exercises divided into 4 phases, with gradually increasing difficulty and intensity. At the beginning, the exercises are aimed at improving impact technique, eccentric strength, then using countermovement, shortening the contact time with the mat and using elastic energy in specific basketball movements.

After completing the program, we assume that due to the impact of the plyometric training program in the main period, we will achieve a significant increase between the experimental and control groups.

Keywords: basketball, plyometric training, lower limb explosive power

Vladimír Franek

Využitie vibračnej platformy v športovom tréningu

Abstrakt: V prírode má všetko svoju vlastnú vibráciu. Ako je všeobecne známe, všetko je zložené z atómov a tie sú v neustálom pohybe. V poslednom čase sa v tréningovom procese výrazne rozšírilo využívanie vibračných plošín ako tréningových pomôcok. Podstatou tejto metódy je, že sa energia z mechanickej vibrácie plošiny šíri v rôznych častiach tela, a tak vyvolá rýchle striedanie kontrakcie a relaxácie svalstva. Efektivita využitia vibračnej metódy sa zvyšuje individualizáciou intenzity, frekvencie, amplitúdy a doby trvania vibrácie. Mechanické vibrácie sa dajú využiť ako tréningový podnet alebo ako regeneračný prostriedok (masáž pomocou vibrácie). Vibrácia je definovaná ako mechanické vlnenie vznikajúce vplyvom pôsobenia vonkajších síl. Najpoužívanejším typom vibračného tréningu je WHOLE BODY VIBRATION, ktorý preukazuje benefity pri jeho využívaní v tréningovom procese.

Kľúčové slová: kondičná príprava, športový tréning, vibračná platforma

The use of the vibrating platform in sports training

Abstract: Everything has its own vibration in nature. Everything is composed of atoms and they are in constant motion, which is a well known fact. Recently, the training process has significantly expanded the use of vibrating platforms as training tools. The essence of the method is that the energy from the mechanical vibration of the platform spreads in different parts of the body, and thus causes a rapid alternation of contraction and relaxation. The efficiency of using the vibration method is increased by individualizing the intensity, frequency, amplitude and duration of the vibration. Mechanical vibrations can be used as a training stimulus or as a mean of regeneration (massage by vibration). Vibration is defined as a mechanical wave produced by the action of external forces. The most commonly used type of vibration training is WHOLE BODY VIBRATION, which demonstrates the benefits in the training process.

Keywords: fitness preparation, sports training, vibrating platform

Kritéria návratu k športu po ruptúre predného krížneho väzu

Abstrakt: Zranenia predného krížneho väzu predstavuje jedno z najčastejších a najzávažnejších športových zranení. Ruptúra predného krížneho väzu je charakterizovaná dlhodobou rekonvalescenciou. Vďaka tomuto veľmi častému zraneniu sa sezóna mnohých profesionálnych športovcov náhle skončila. Predný skrížený väz (ACL) je veľmi dôležitým stabilizátorom kolena. Zranenia predného krížneho väzu sú bežné u profesionálnych a rekreačných športovcov vo viacerých rôznych športoch. ACL sa môže roztrhnúť pri kontaktných aj bezkontaktných manévroch. Približne 70 percent zranení je bezkontaktných a dochádza k nim, keď sa športovec pokúša náhle zmeniť smer, spomaliť alebo pristáť zo skoku. Pri kontaktných zraneniach môže priamy úder spôsobiť hyperextenziu alebo ohnutie kolena smerom dovnútra (valgózny stres). Cieľom prednášky je prezentovať funkčný protokol po zranení predného krížneho väzu.

Kľúčové slová: predný krížny väz, návrat k športu, ruptúra predného krížneho väzu

Criteria for returning to sports after rupture of the anterior cruciate ligament

Abstract: Anterior cruciate ligament injuries are one of the most common and serious sports injuries. Rupture of the anterior cruciate ligament is characterized by long-term recovery. This very common injury has brought many professional athletes' seasons to an abrupt end. The anterior cruciate ligament (ACL) is a very important stabilizer of the knee. ACL injuries are common in professional and recreational athletes in a number of different sports. The ACL can be torn during both contact and noncontact maneuvers. About 70% of injuries are non-contact and occur when an athlete tries to suddenly change direction, slow down, or land from a jump. In contact injuries, a direct blow can cause hyperextension or inward bending of the knee (valgus stress). The purpose of the lecture is to present a functional protocol after an anterior cruciate ligament injury.

Keywords: ligamentum cruciatum anteriora, return to play, ACL rupture

Vplyv vlnovitej silovej periodizácie na zmeny úrovne silových a rýchlostných schopností vo futbale

Abstrakt: Futbal je šport, ktorý v sebe nesie zastúpenie veľkého množstva rôznych kondičných schopností medzi ktoré bez výnimky patrí vytrvalosť ale aj rýchlosť a s ňou súvisiaca sila. Futbalista počas zápasu vykoná veľké množstvo krátkych behov rôznej intenzity a trvania. Je preto dôležité aby dokázal túto rýchlosť vyvinúť a udržať. Sila má priamy súvis s rýchlosťou a tak nemôžeme tieto dve schopnosti od seba oddeliť ale musíme ich rozvíjať spoločne. Rozvoj a udržiavanie rýchlostných a silových schopností vo futbale je najlepšie začať už počas prípravného obdobia, ktoré sa začína v zimných mesiacoch a zvyčajne trvá v rozmedzí 8 – 12 týždňov. K rozvoju rýchlostných schopností nám môžu slúžiť rôzne tréningové metódy a to napríklad primárne metódy- medzi ktoré patria bežecké tréningy, ktoré sa priamo podobajú na schopnosť, ktorú chceme rozvíjať alebo sekundárne metódy, kde môžeme zahrnúť silový tréning. Silový tréning má rôzne podoby a k správne mu rozvoju nám môžu slúžiť periodizačné modely, ktoré pri správnom nastavení môžu priniesť vytúžený športový výsledok. V našej práci sa pokúsime správne nastaviť periodizačný model silového tréningu s vplyvom na rýchlostné a silové schopnosti v prípravnom období vo futbale. Cieľovou skupinou je 12 hráčov vo veku $22,07 \pm 2,59$ hrajúcich v klube MŠK Námestovo II. najvyššiu futbalovú ligu.

Kľúčové slová: futbal, rýchlosť, sila, vlnovitá periodizácia, výkonnosť

The effect of undulating strength periodization on changes in the level of strength and speed abilities in soccer

Abstract: Soccer is a sport that represents a large number of different physical abilities, which without exception include endurance but also speed and related strength. A soccer player performs a large number of short runs of varying intensity and duration during a match. It is therefore important that he can develop and maintain this speed. Strength is directly related to speed, so we cannot separate these two abilities, but must develop them together. Developing and maintaining speed and strength skills in soccer is best started during the preparation period, which begins in the winter months and usually lasts between 8-12 weeks. We can use different training methods to develop speed skills, for example primary methods - which include running training that is directly similar to the skill we want to develop or secondary methods where we can include strength training. Strength training has different forms, and periodization models can serve us for proper development, which, if set correctly, can bring the desired sports result.

In our work, we will try to correctly set the periodization model of strength training with an impact on speed and strength skills in the preparatory period in soccer. The target group is 12 players aged 22.07 ± 2.59 playing in the club MŠK Námestovo II. the highest soccer league.

Keywords: performance, soccer, speed, strength, undulating periodisation

Efektivita cvičení založených na vývinovej kineziológii v tréningu detí

Abstrakt: Cieľom našej práce je analyzovať efektivitu cvičení založených na vývinovej kineziológii v tréningu detí. Sledovaný súbor tvorí 61 detí vo veku 4-6 rokov a rozdelený do dvoch skupín. Prvá (experimentálna skupina) pozostáva zo 42 detí s priemerným vekom 5.0 ± 0.48 roka. Druhú (kontrolnú skupinu) tvorí 19 detí s priemerným vekom 5.13 ± 0.67 roka. Počas sledovaného obdobia 6 mesiacov probandi experimentálnej skupiny absolvovali tréningový program pozostávajúci z gymnastických cvičení. Merané ukazovatele telesného rozvoja sú telesná výška, telesná hmotnosť, BMI, percento tuku v tele a hmotnosť kostrového svalstva. Na meranie parametrov zloženia tela sme použili prístroj Inbody 120 (Biospace Co., Ltd., Seoul, Korea). Výsledky boli získané pomocou priamej analýzy segmentovej multi-frekvenčnej bioelektrickej impedancie (BIA). Na analýzu držania tela sme použili prístroj Posture Screen Mobile (PostureCo, Inc.) a Biodex Balance System (Biodex Medical Systems, Inc.) určil úroveň rovnováhových schopností. Pravidelná pohybová aktivita zameraná na gymnastické cvičenia ukázala pozitívne zmeny v zložení tela a držaní tela. Táto pohybová aktivita podporuje vhodný psychomotorický vývoj.

Kľúčové slová: deti v preškolskom veku, telesná kompozícia, bioelektrická impedancia, držanie tela

The effects of exercises based on developmental kinesiology in children's training

Abstract: The aim of this research is to analyze the effects of exercises based on developmental kinesiology in children's training. The monitored sample consists of 61 childrens at the age of 4 – 6 years and is divided into two groups. The first (experimental group) consists of 42 childrens with the average age of 5.0 ± 0.48 years. The second (control group) consists of 19 childrens with the average age of 5.13 ± 0.67 years. During the monitoring period of 6 months the participants of the experimental group went through the training program consisting of gymnastic exercises. Measured indicators of physical development are height, weight, BMI, percent body fat, and skeletal muscle mass. We used the InBody 120 device (Biospace Co., Ltd., Seoul, Korea) to measure the body composition. The results were obtained using a direct analysis of segment multi-frequency bioelectric impedance (BIA). We used the Posture Screen Mobile (PostureCo, Inc.) to analyze posture and Biodex Balance System (Biodex Medical Systems, Inc.) to determine the level of balance ability. Regular physical activity focused on gymnastic exercises showed positive changes in body composition and posture. This physical activity supports appropriate psychomotor development.

Keywords: pre-school children, body composition, bioelectric impedance, posture

Vplyv intervenčného telovýchovného programu na rozvoj pohybových schopností žiakov

Abstrakt: Cieľom dizertačnej práce je zistiť účinnosť a efektivitu pohybového intervenčného programu FIT zameraného na rozvoj pohybových schopností žiakov sekundárnej edukácie. Obsahom intervenčného programu sú rôzne komplexne zamerané cvičenia s vlastnou váhou. Objektom skúmania bolo zámerné vybratých 132 žiakov piatych až siedmych ročníkov navštevujúcich 1. a 2. základnú školu v Sobranciach, z ktorých bolo 69 dievčat a 63 chlapcov. V prvej časti výsledkov prezentujeme rozdiely vstupných a výstupných meraní Ruffierovej funkčnej skúšky, ktoré sme podrobili štatistickej analýze. V druhej časti výsledkov sme sa zamerali na účinnosť a dynamiku zmien rozdielov medzi vstupnými a výstupnými meraniami pohybových schopností jednotlivých ročníkov chlapcov a dievčat. Štatistickú významnosť dát rozdielov vstupných a výstupných meraní sme zisťovali párovým t-testom. V prípade zamietnutia normality dát sme použili párový Wilcoxonov test. Medzi testy, pomocou ktorých sme zisťovali úroveň pohybových schopností žiakov patrili predklon s dosahovaním v sede, ľah-sed za 30 sekúnd, skok do diaľky z miesta, výdrž v zhybe, člnkový beh 4 x 10 metrov a vytrvalostný člnkový beh. Vo všetkých testovaných skupinách sme si stanovili štatistickú významnosť rozdielov medzi vstupným a výstupným meraním na 5% hladinu.

Kľúčové slová: pohybové schopnosti, intervenčný program FIT, sekundárna edukácia

The influence of intervention physical education program on the development of pupils' motion skills

Abstract. The aim of the dissertation is to determine the effectiveness and efficiency of the FIT motion intervention program aimed at developing the motion skills of secondary education students. The content of the intervention program consists of various complex exercises performed with only their own weight. The object of the study was a deliberately selected 132 pupils from the fifth to seventh grade attending the 1st and 2nd elementary school in Sobrance, of whom 69 were girls and 63 were boys. In the first part of the results, we present the differences between the input and output measurements of Ruffier's functional test, which we subjected to statistical analysis. In the second part of the results, we focused on the effectiveness and dynamics of changes in the differences between the input and output measurements of the motion skills from individual grades of boys and girls. We determined the statistical significance of the data differences between input and output measurements using a paired t-test. In the case of rejecting the normality of the data, we used the paired Wilcoxon test. Among the tests, which we used to determine the level of motion skills of the pupils, were the sit and reach test, sit-ups in 30 seconds, standing broad jump test, endurance in pull up, a 4 x 10-meter shuttle run, and an endurance shuttle run. In all tested groups, we determined the statistical significance of the differences between the input and output measurements at the 5% level.

Keywords: motion skills, FIT intervention program, secondary education