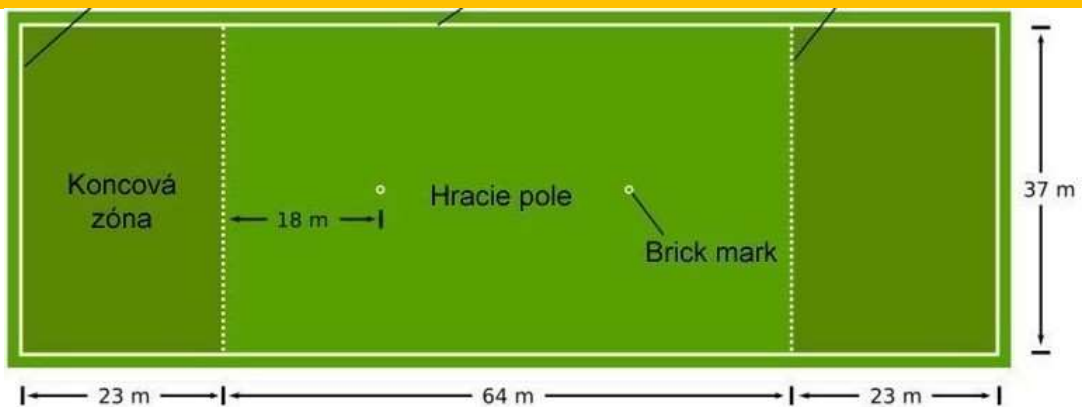


## Od pohybových hier s lietajúcim diskom



### k ultimate frisbee



**PaedDr. Gustáv Argaj, PhD.**  
 Fakulta telesnej výchovy a športu  
 Univerzita Komenského v Bratislave

**ŠKOLA V POHYBE  
 2022**

## OBSAH

1. Úvod .....	3
2. Informácie o lietajúcich diskoch .....	4
3. Príklad špeciálneho rozcvičenia v rámci vyučovacej hodiny .....	5
4. Základy techniky hádzania a chytania lietajúceho disku .....	6
5. Príklady pohybových hier s lietajúcim diskom .....	9
6. Základy ultimate frisbee .....	18
7. Edukačné efekty výučby pohybových hier s lietajúcim diskom ....	29
8. Literatúra .....	30

**ŠKOLA  
V POHYBE  
2022**

odborný seminár pre učiteľov TaŠV  
25. 08. - 28. 08. 2022 / FTVŠ UK Bratislava

**17** praktických workshopov

**4** teoretické prednášky

Odborný garant:


 MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VÝCHOVY A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY


 NÁRODNÉ  
ŠPORTOVÉ  
CENTRUM


 ZÚTSV


 FIEPS

## 1. Úvod

Lietajúci disk (frisbee) je známy predovšetkým ako hračka, ktorá sa využíva v rekreačných pohybových aktivitách a rôznych pohybových hrách. Lietajúce disky sa uplatňujú aj v oblasti športu, Medzinárodná federácia lietajúceho disku (WFDF) riadi už pomerne veľa športových disciplín (ultimate, frisbee golf, double disc court), ktoré sú rozšírené prakticky po celom svete.

Lietajúce disky sa využívajú v telesnej a športovej výchove v pohybových hrách a aj pri netradičnej športovej hre ultimate frisbee. Ich výhodou je, že pre žiakov znamenajú spestrenie výučby a rovnako aj to, že ovládanie lietajúceho disku je pomerne jednoduché a všetky pohybové činnosti sa dajú veľmi rýchlo naučiť.

Pohybové hry s lietajúcim diskom sú prezentované prostredníctvom rôznych súťaží a školení, na ktorých sa podieľajú predovšetkým **Slovenská asociácia Frisbee (www.szf.sk)** a ďalšie vzdelávacie organizácie.

V rámci seminára ŠKOLA V POHYBE 2022 sa účastníci mohli oboznámiť s pohybovými hrami s lietajúcim diskom a netradičnou športovou hrou ultimate frisbee.

## 2. Informácie o lietajúcich diskoch

Lietajúce disky je možné rozdeliť podľa toho na aký účel sa budú používať. My sa zameriame na informácie o lietajúcich diskoch, ktoré sú vhodné na ich využitie v telesnej a športovej výchove. Tu platí základné pravidlo, že veľkosť, hmotnosť a materiál z ktorého je lietajúci disk vyrobený prispôbujeme veku žiakov. Pre žiakov na prvom stupni základných škôl sú vhodné ľahké soft disky z penového plastu:



Na druhom stupni základných škôl odporúčame lietajúce disky z plastu s hmotnosťou 135 gramov a priemerom 24 cm:



Na stredných školách môžeme použiť súťažné disky z plastu s hmotnosťou 175 gramov a priemerom 27 cm:



Podrobnejšie informácie o lietajúcich diskoch sú na adrese [www.discline.com](http://www.discline.com)

### 3. Príklad špeciálneho rozcvičenia v rámci vyučovacej hodiny

Po všeobecnom rozcvičení odporúčame v špeciálnej časti cvičenia zamerané na základné zručnosti pri hádzaní a chytaní lietajúceho disku.

- Vyhadzovanie a chytanie lietajúceho disku v pokluse



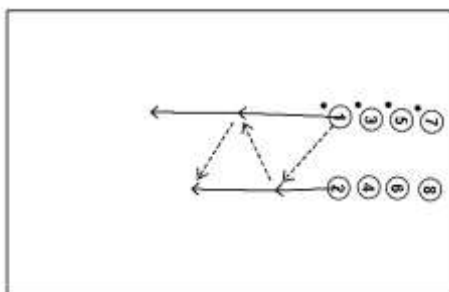
Žiaci sa postavia do radu vedľa seba, každý žiak má lietajúci disk. Žiaci v pokluse vyhadzujú lietajúci disk nad seba bekhendovým spôsobom a chytajú disk dvoma rukami.

- Vyhadzovanie a chytanie lietajúceho disku jednou rukou v pokluse



Žiaci sa postavia do radu vedľa seba, každý žiak má lietajúci disk. Žiaci v pokluse vyhadzujú lietajúci disk nad seba bekhendovým spôsobom a chytajú disk jednou rukou.

- Prihrávky vo dvojiciach v pohybe



Žiaci vytvoria dvojice a prihrávajú si na krátku vzdialenosť (max. 5 m) tak, aby s diskom v ruke urobili maximálne 2 kroky.

#### 4. Základy techniky hádzania a chytania lietajúceho disku

Pre ultimate frisbee a aj pre všetky druhy pohybových hier s lietajúcim diskom je dôležité naučiť sa základné spôsoby hádzania a chytania disku.

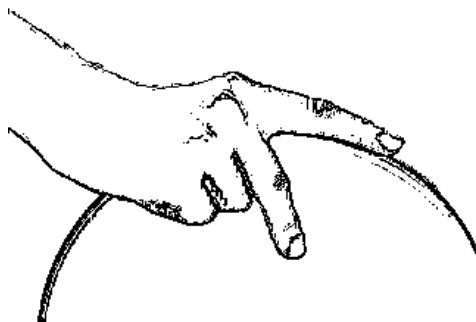
**Základný spôsob hádzania je bekhend**, ten sa používa najčastejšie a s ním sa dosahujú aj najdlhšie hody – u mužov sú to výkony aj nad 200 metrov. Pri bekhende poznáme dva základné spôsoby držania disku:

- Prvý je najrozšírenejší a aj najefektívnejší, pri ktorom sa disk drží tak, že palec je zhora a ostatné prsty zdola:



Pozri video: <https://www.youtube.com/watch?v=8oBzItB3220>

- Druhý je menej rozšírený, niekedy je vhodnejší pri nižších vekových kategóriách a pri ňom sa disk drží tak, že palec je zhora, ukazovák z boku a ostatné prsty zdola:



Disk sa hádza zo stoja rozkročného v bočnom postavení vzhľadom na smer kam sa bude hádzať. Pohyb sa začína otáčaním trupu doľava a pokrčením paže s diskom. Pri odhode otáčame trup vpravo, pravá ruka s diskom sa vystiera a posledný rotačný impulz dáva disku zápästie.

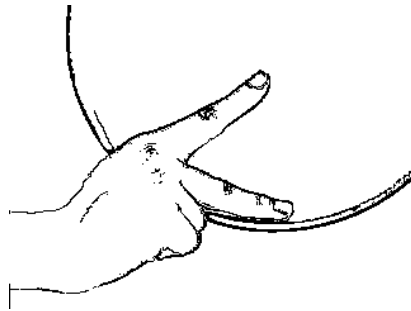


**Ťažší spôsob hádzania disku je forhend,** ktorý sa používa predovšetkým pri športovej hre ultimate frisbee. Aj pri forhende sú dve základné techniky držania disku:

- Pri prvej sa disk drží tak, že palec je zhora a ukazovák a prostredný prst zospodu:



- Pri druhej sa disk drží tak, že prostredný prst je opretý o vnútorný okraj disku, ukazovák je zospodu a smeruje do stredu disku, palec drží disk zhora a ostatné prsty sú pokrčené:



Disk sa hádže zo stoja rozkročného v čelnom postavení vzhľadom na smer kam sa bude hádzať. Pohyb sa začína otáčaním trupu vpravo, pravá paža s diskom je v upažení vzad. Pri odhode otáčame trup vľavo, nasleduje rýchly pohyb pravej paže vpred a rotačný pohyb zápästia, ktorý dáva disku rýchlosť a rotáciu.



**Chytanie disku** – najčastejšie sa disk chytá do dvoch rúk. Jedna ruka sa prikladá k letiacemu disku zhora a druhá zdola, ruky pri tom robia



pohyb v smere letu, čím sa dosiahne jeho stlmenie a bezpečné chytenie. Pri chytaní je dôležitý strehový postoj, aby bol hráč pripravený reagovať na zmeny letu disku.



## 5. Príklady pohybových hier s lietajúcim diskom

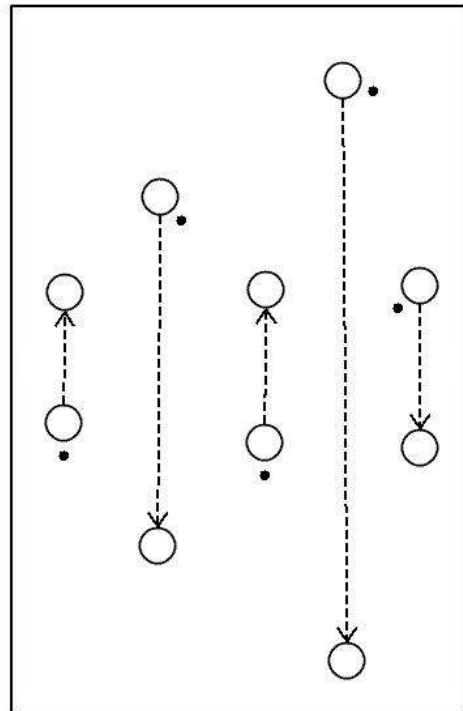
Uvádzame pohybové hry a rôzne druhy hernej praxe, ktoré sme zostavili tak, že na seba nadväzujú a vytvárajú tak vhodné podmienky učenia. Základom tohto prístupu je koncepcia integrovanej hernej praxe podľa Dobrého a kol. (2011). Sú vhodné pre žiakov základných aj stredných škôl a tvoria prirodzený prechod od pohybových hier s lietajúcim diskom k športovej hre ultimate frisbee.

### Méty

Na ihrisku označíme niekoľko mét, ktoré sú od seba vzdialené v 5 metrových odstupoch. Vytvoríme dvojice hráčov, ktoré sa postavia na prvé méty. Každá dvojica sa snaží dostať čo najrýchlejšie z prvej na poslednú méty. Z každej méty sa postupuje až vtedy, keď si dvojica prihrá 10 krát za sebou bez chyby (disk nesmie spadnúť na zem) . Víťazí dvojica, ktorá sa prvá dostane na poslednú méty.

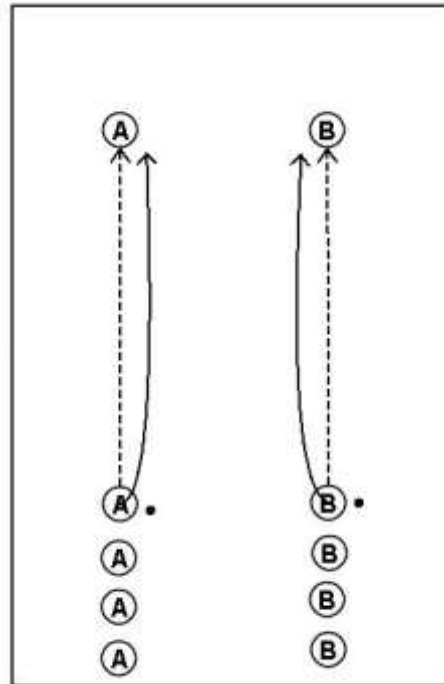
### Méty s dvoma diskami

Tá istá organizácia ako pri métach, ale hráči si prihrávajú dva disky naraz.



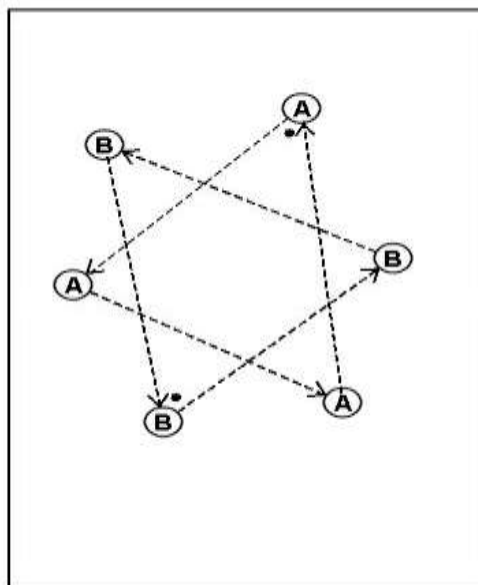
### Štafeta

Vytvoríme družstvá (podľa počtu hráčov) s rovnakým počtom hráčov a na ihrisku označíme dve méty. Hráči sa postaví do zástupov na prvú métu a jeden hráč z každého družstva na druhú métu. Prvý hráč z každého družstva má disk, na signál hádže disk spoluhráčovi na druhú métu a beží na jeho miesto. Hráč na druhej méte chytá disk, prihráva späť na prvú métu a beží na prvú métu. Družstvá súťažia, ktoré sa skôr vrátia do základného postavenia. Keď je prihrávka nepresná a nedoletí na métu, musí hráč ktorý prihrával bežať pre disk, vrátiť sa späť a prihrávať znova.



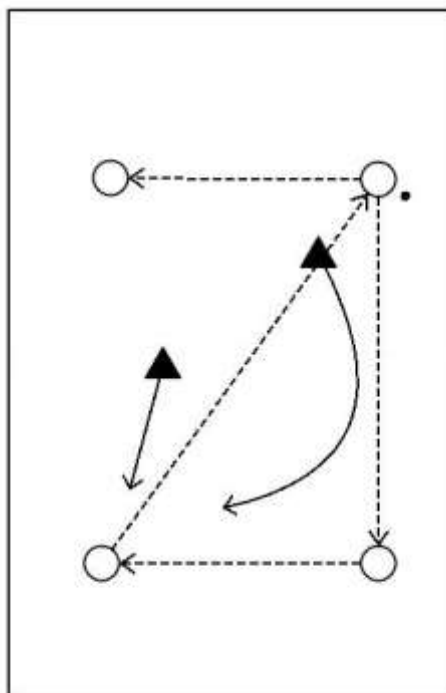
**Naháňačka diskov**

Hráči sa rozdelia do dvoch družstiev s rovnakým počtom hráčov a všetci sa striedavo postavajú do kruhu (hráč A – hráč B – hráč A – hráč B, ...). Oproti stojaci hráči A a B majú lietajúci disk. Na signál si prihrávajú určeným smerom a snažia sa rýchlymi prihrávkami predbehnúť disk súpera. Komu sa to podarí získa bod. Hra potom pokračuje rovnako ďalej a prihráva sa opačným smerom.



**Bago**

Bago – obľúbená pohybová hra sa dá hrať aj s lietajúcim diskom. Štyria hráči sa postaví do štvorca a dvojica hráčov sa postaví do stredu. Hráči s diskom si prihrávajú a dvojica obrancov sa snaží disk zachytiť, alebo zraziť na zem. Hráč s diskom sa nesmie pohybovať, môže robiť obrátku okolo jednej nohy (tak ako v basketbale) a musí prihrať do 5 sekúnd. Obranca nesmie vyrážať disk z ruky a nesmie faulovať. Striedanie obrancov nastáva keď: disk spadne na zem po nepresnej prihrávke, disk zrazí na zem obranca, hráč s diskom poruší pravidlo o krokoch, obranca zachytí disk, hráč s diskom neprihrá do 5 sekúnd.



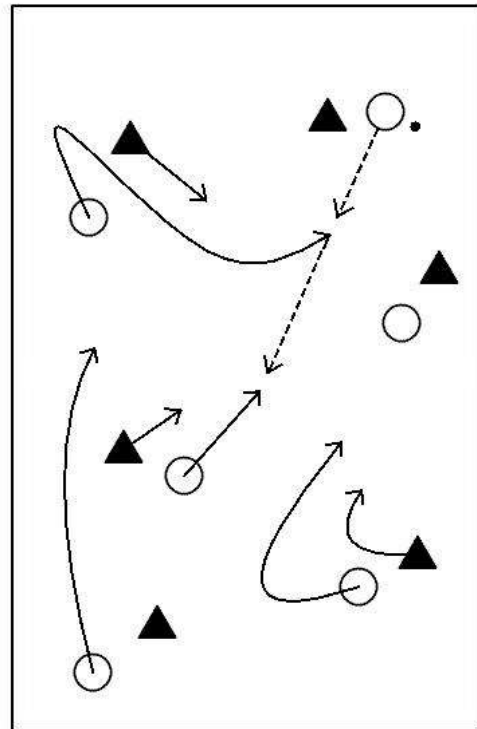
### Na 10 (5) prihrávok

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev (4 až 6 členné podľa veľkosti ihriska). Úlohou družstva, ktoré má disk je prihrávať si disk tak, aby hráči dosiahli 10 (5) prihrávok za sebou. Keď sa im to podarí, družstvo získa bod. Druhé družstvo bráni, snaží sa získať disk pod svoju kontrolu.

Zmena kontroly nad diskom nastáva keď:

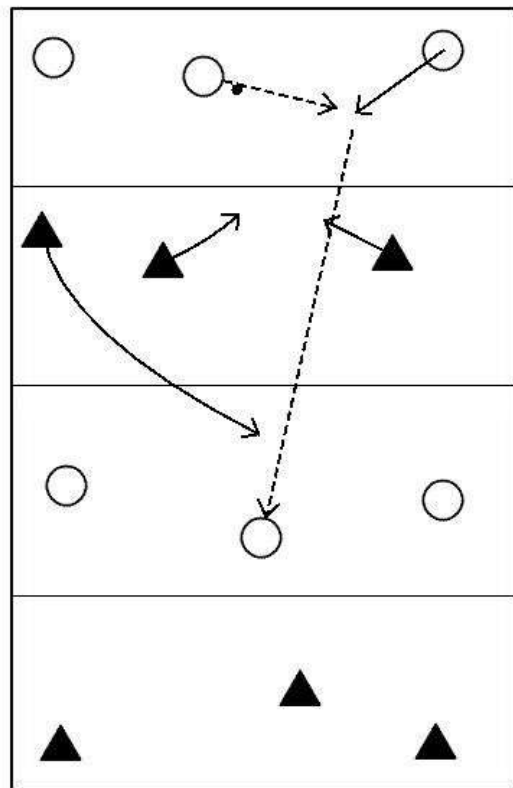
- disk spadne na zem
- hráč neprihrá do 5 sekúnd
- disk chytí obranca, alebo ho zrazí na zem
- sa disk dotkne plochy mimo ihriska
- hráč chytí disk mimo ihriska
- družstvo dosiahne 10 (5) prihrávok za sebou (získa bod).

Pri každej zmene kontroly nad diskom sa prihrávky počítajú odznova. Pri hre nie je povolený kontakt hráčov a hráčovi sa nesmie disk vyrážať z ruky.



### Prihrávaná v zónach

Ihrisko (40 x 20 m) rozdelíme na 4 rovnaké časti. Hráči vytvoria dve družstvá a každé družstvo sa rozdelí do dvoch zón. Všetci hráči sa môžu pohybovať len vo svojej zóne. Družstvo, ktoré má disk útočí a jeho cieľom je prihrať spoluhráčovi z jednej zóny do druhej. Hráč s diskom môže urobiť len jeden krok alebo obrátku okolo jednej nohy, disk nesmie spadnúť na zem (keď spadne tak disk získa druhé družstvo). Hráči si môžu prihrať aj v zóne, aby si vytvorili lepšiu pozíciu na prihrávku do druhej zóny. Keď sa družstvu podarí prihrať spoluhráčovi do druhej zóny získa bod. Družstvo, ktoré bráni sa snaží zachytiť disk alebo ho zraziť na zem. Keď sa mu to podarí bude útočiť. Víťazí družstvo, ktoré prvé dosiahne väčší počet bodov.



**Priestor pre vlastné pohybové hry lietajúcim diskom**

--	--



**Priestor pre vlastné pohybové hry lietajúcim diskom**

--	--

**Priestor pre vlastné pohybové hry lietajúcim diskom**

--	--

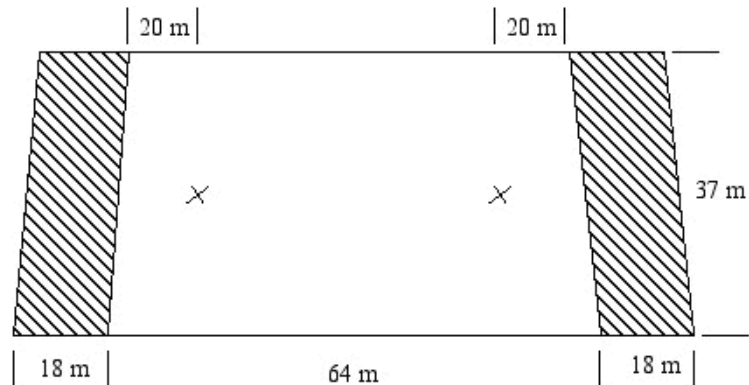
## 6. Základy ultimate frisbee

Ultimate frisbee je netradičná športová hra. Cieľom hry je prihrať spoluhráčovi lietajúci disk do koncovkej zóny ihriska. Lietajúci disk vznikol v USA, kde bol tento výrobok v roku 1965 aj patentovaný. Postupne sa vytvorilo niekoľko športových aktivít, ktoré využívajú lietajúci disk a v súčasnosti sú mnohé veľmi rozšírené (najmä v USA a v západnej Európe). Jednou zo športových hier, ktoré sa hrajú s lietajúcim diskom je ultimate. Táto netradičná športová hra vznikla v roku 1967 v USA a postupne sa rozšírila do celého sveta. V súčasnosti športy s lietajúcim diskom riadi World Flying Disc Federation ([wfdf.org](http://wfdf.org)), ktorá združovala v roku 2022 už 101 národných asociácií. Na Slovensku súťaže riadi Slovenská asociácia Frisbee ([szf.sk](http://szf.sk)).

## Základné pravidlá

### Ihrisko

Hrá sa na trávnom ihrisku 100 x 37 m, na ktorom sú dve koncové zóny.



### Predmet hry

Hrá sa s lietajúcim diskom, ktorý je z plastu. Jeho priemer je 27 cm a hmotnosť 175 g.



### Námet hry a pravidlá

Každé družstvo má na ihrisku 7 hráčov. Hrá sa na body - víťazí družstvo, ktoré ako prvé dosiahne 17 bodov. Bod získa družstvo vtedy, keď útočník prihrá disk spoluhráčovi do koncovkej zóny. Hráči si disk prihrávajú, hráč s diskom nesmie urobiť kroky. Hra je

bezkontaktná a brániaci hráč nesmie súperovi vyrážať disk z rúk. Brániace družstvo sa snaží zamedziť súperovi dosiahnuť bod - brániaci hráč sa snaží zachytiť disk, nesmie však útočníka faulovať (akýkoľvek kontakt hráčov môže byť považovaný za faul) a platí pravidlo, že nemá byť k nemu bližšie ako na šírku disku. Útočníka s diskom môže brániť len jeden hráč, ktorý mu môže počítať časový limit 10 sekúnd na odhodenie disku. Keď útočník do 10 sekúnd disk neodhodí znamená to stratu disku.

### **Strata disku pre útočiace družstvo ďalej nastane, keď:**

1. disk spadne na zem;
2. disk opustí ihrisko (spadne na zem mimo ihriska, disk však počas letu môže letieť mimo ihriska);
3. disk zachytí obranca;
4. hráč s diskom urobí kroky;
5. hráč s diskom sa dostane mimo ihriska.

### **Striedanie hráčov**

Striedať sa môže po dosiahnutí bodu alebo v prípade zranenia niektorého hráča.

### **Oddychový čas**

Každé družstvo si môže zobrať 2 oddychové časy v každom polčase a to vtedy, keď útočí.

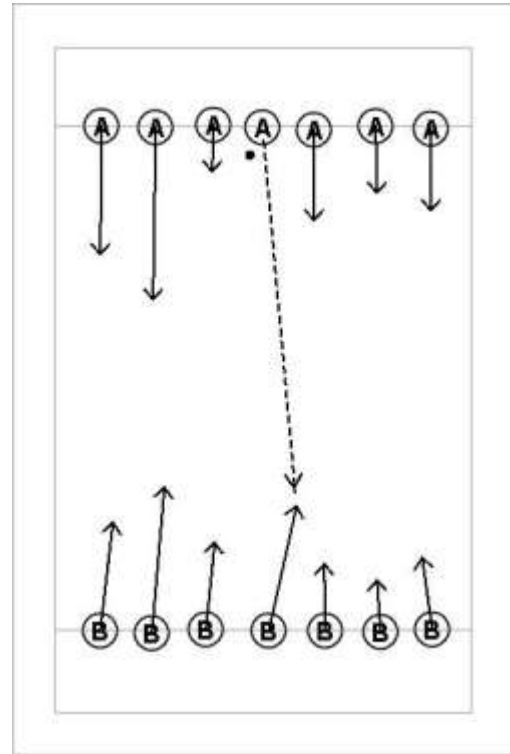
### **Rozhodovanie**

Hru neriadi rozhodca, hráči si sami hlásia fauly, kroky a ďalšie priestupky. Kladie sa veľký dôraz na dodržiavanie športového ducha,

fair play a priateľstvo (Spirit of the Game). V súčasnosti sa už zavádza rozhodca, najmä na medzinárodných súťažiach. Pri výučbe na školách odporúčame, aby najskôr rozhodoval učiteľ a v priebehu hry vysvetľoval pravidlá. Potom môže ponechať rozhodovanie na žiakov s inštrukciou, aby dodržiavali princípy fair play.

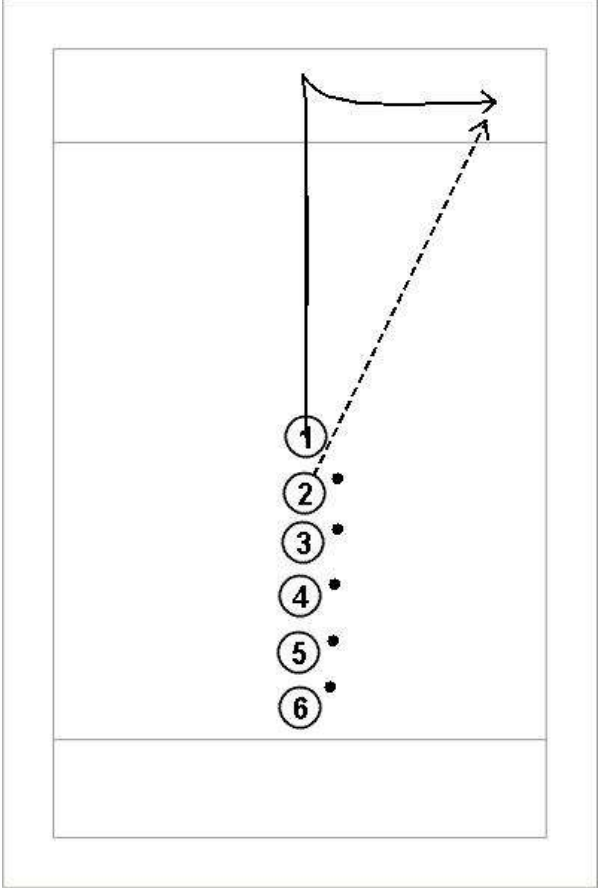
## Zahájenie hry

Družstvá stoja na čiarach, ktoré vymedzujú koncovú zónu (každé na svojej strane ihriska). Kapitáni družstiev dajú zdvihnutím ruky signál, že ich družstvo je pripravené na hru. Ktorýkoľvek hráč družstva, ktoré bude v obrane (družstvo A) hodí disk smerom k súperovej koncovkej zóne a v tom momente hráči oboch družstiev môžu opustiť koncovú zónu. Po vhození disku do hry ho môže zachytiť ktorýkoľvek hráč družstva, ktoré bude útočiť (družstvo B). Potom družstvo B začína útočiť a družstvo A brániť. Po dosiahnutí bodu si družstvá vymenia strany na ktoré útočia a hru opäť začína družstvo, ktoré bude brániť.



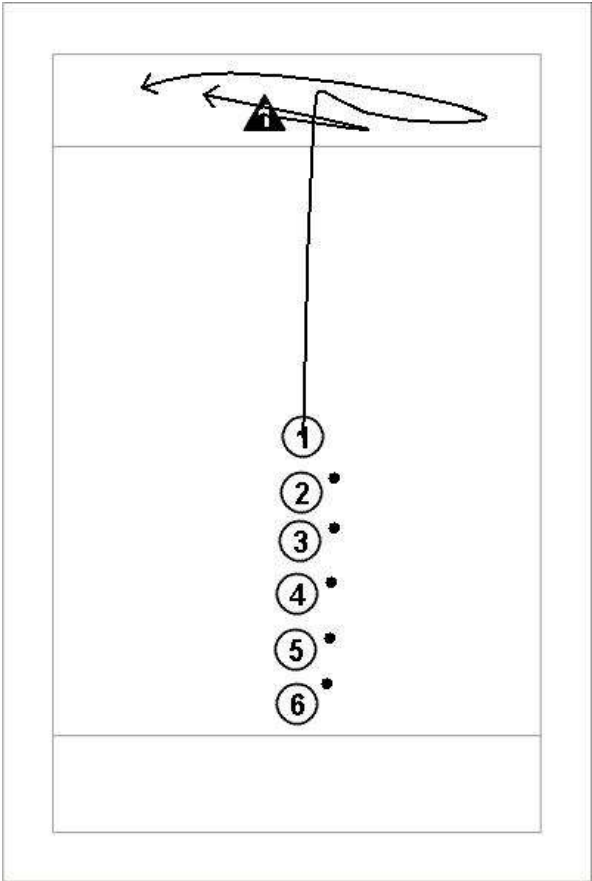
## Príklady nácviku a zdokonaľovania herných činností v športovej hre ultimate

a) Nácvik prihrávky do koncovej zóny (prípravné cvičenie)

Schéma	Organizácia
	<p>Hráči sa postavia do zástupu, prvý hráč bez disku, ostatní hráči s diskom. Hráč 1 vybieha do koncovej zóny a uvoľňuje sa pomocou L-úniku. Hráč 2 prihráva. Hráč 1 chytá disk v koncovej zóne a zaradí sa na koniec zástupu. Potom do koncovej zóny vybieha hráč 2 a cvičenie pokračuje ďalej.</p> <p><b>Kľúčové body</b>  Vizuálny kontakt hráčov, načasovanie prihrávky.</p>



## b) Zdokonaľovanie prihrávky do koncovej zóny (herné cvičenie)

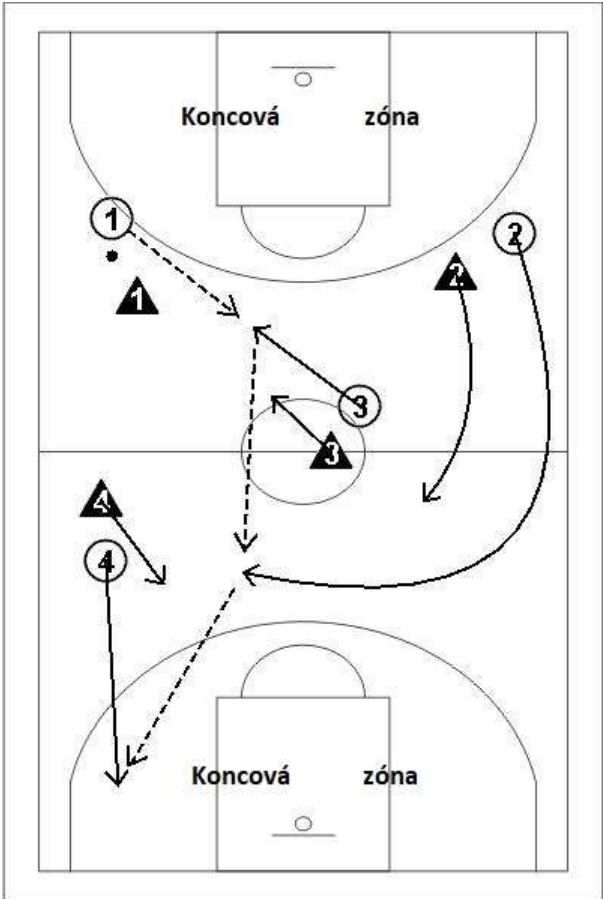
Schéma	Organizácia
 <p>The diagram illustrates a basketball court layout for a drill. At the top of the court, a player (1) is positioned at the top key, with a curved arrow indicating a pass to player (2) at the top of the key. Below them, players (3), (4), (5), and (6) are lined up at the bottom of the key. A vertical line connects player (1) to player (2), representing the pass.</p>	<p><b>Organizácia</b></p> <p>Do koncovej zóny sa postaví obranca. Ostatní hráči sa postavia do zástupu, prvý hráč bez disku, ostatní hráči s diskom. Hráč 1 vybieha do koncovej zóny a uvoľňuje sa pomocou L-úniku a obranca ho bráni – jeho úlohou je disk chytiť alebo zraziť na zem. Hráč 2 prihráva až vtedy keď sa hráč 1 uvoľní. Hráč 1 chytá disk v koncovej zóne a potom bude brániť. Obranca zoberie disk a zaradí sa na koniec zástupu. Potom do koncovej zóny vybieha hráč 2 a cvičenie pokračuje ďalej.</p> <p><b>Kľúčové body</b></p> <p>Útočník bez disku: pri uvoľňovaní musí meniť rýchlosť a smer pohybu, vizuálny kontakt s hráčom, ktorý prihráva. Útočník s diskom: načasovanie prihrávky v momente keď je hráč bez disku voľný.</p>

## c) Zdokonaľovanie útočných a obranných činností

(prípravná hra 3:3)

Schéma	Organizácia
	<p><b>Organizácia</b></p> <p>V prípravnej hre hrajú proti sebe trojice hráčov na ihrisku s rozmermi približne 15 x 15 m. Úlohou hráčov, ktorí majú disk je dosiahnuť 5 prihrávkov za sebou. Úlohou hráčov, ktorí bránia je získať disk. Hrá sa podľa pravidiel ultimate.</p> <p><b>Kľúčové body</b></p> <p>Útočníci: pri uvoľňovaní musia vytvárať otvorený prihrávkový koridor. Obrancovia: pri bránení musia vidieť hráča, ktorého bránia a zároveň aj útočníka s diskom.</p>

d) Zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností  
(prípravná hra 4:4)

Schéma	Organizácia
	<p><b>Organizácia</b></p> <p>V prípravnej hre hrajú proti sebe štvorice hráčov na basketbalovom (hádzanárskom) ihrisku. Úlohou hráčov, ktorí majú disk je prihrať disk spoluhráčovi do koncovej zóny – časť územia basketbalového ihriska vymedzeného čiarou trojbodovej strelby (bránkovisko hádzanárskeho ihriska). Keď útočník chytí disk v tejto koncovej zóne získa pre svoje družstvo bod. Úlohou hráčov, ktorí bránia je získať disk, keď sa im to podarí, tak budú útočiť . Hrá sa podľa pravidiel ultimate.</p> <p><b>Kľúčové body</b></p> <p>Útočníci: pri uvoľňovaní musia vytvárať otvorený prihrávkový koridor. Obrancovia: pri bránení musia vidieť hráča, ktorého bránia a zároveň aj útočníka s diskom.</p>

Priestor pre vlastné príklady nácviku a zdokonaľovania herných  
činností v ultimate

--	--

Priestor pre vlastné príklady nácviku a zdokonaľovania herných  
činností v ultimate

--	--

## 7. Edukačné efekty výučby pohybových hier s lietajúcim diskom

Pohybové hry s lietajúcim diskom a netradičná športová hra ultimate sú vhodné prostriedky výučby telesnej a športovej výchovy na školách. V rámci ISCED 3 sú súčasťou obsahového štandardu spolu s ďalšími netradičnými športovými hrami (basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, hokejbal florbal, **ultimate frisbee**, futsal, boccia, kolky, plážový volejbal, vodné pólo, nohejbal, hokej, indiaka, softbal, T-ball, streetbal, bejzbal).

Na základe našich skúseností s výučbou pohybových aktivít s lietajúcim diskom na našej fakulte a na základe poznatkov z ďalších zdrojov (záverečné práce, semináre pre učiteľov, rôzne publikácie) môžeme edukačné efekty výučby pohybových hier s lietajúcim diskom zhrnúť do bodov:

- Netradičný predmet hry – lietajúci disk žiakov zaujme, niečo nové je vždy pre nich zaujímavé.
- Základné pohybové zručnosti – hádzanie a chytanie lietajúceho disku je jednoduché, dá sa rýchlo naučiť.
- Pri hrách s lietajúcim diskom sa rozvíjajú pohybové schopnosti – predovšetkým rýchlosť a koordinácia.
- Pri riešení herných situácií sa výrazne stimulujú intelektuálne schopnosti žiakov, najmä vnímanie a taktické myslenie.
- Pravidlá športovej hry ultimate výrazne podporujú spoluprácu hráčov.
- Pri pohybových hrách s lietajúcim diskom a pri športovej hre ultimate dochádza ku kontaktným herným situáciám len zriedkavo (sú limitované pravidlami), preto sú tieto pohybové aktivity bezpečné.

## 7. Literatúra

- ARGAJ, G. 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, 2009. ISBN 978-223-2602-5.
- ARGAJ, G., 2013. Zahrajte sa s lietajúcim diskom. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2013, roč. 79, č.12, s. 13-17.
- BACCARINI, M., T. BOOTH, 2008. *Essential Ultimate*. Champaign: Human Kinetics, 2008. ISBN 13: 978-0-7360-5093-7.
- DOBŘÝ, L. a kol. 2011. Integrovaná praxe ve sportovních hrách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2011, roč. 77, č. 2, s. 7-17.  
<https://unibook.upjs.sk/sk/telesna-vychova-a-sport/347-zaklady-ultimate-frisbee>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qL-HwZK4rHc>
- JÁNOŠKA, J., 2016. *Ultimate a jeho využití na středních školách*. Brno. Bakalárska práca. Masarykova univerzita v Brne, Fakulta sportovních studií.
- JEŠINA, O. 2004. Létaující disky frisbee v TV na základních a zvláštních školách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2004, roč. 70, č. 6, s. 30-34.
- MELICHAR, R., Z. KUCHELOVÁ a K. ZUSKOVÁ, 2016. *Základy ultimate frisbee*. Košice: UPJŠ. ISBN 978-80-8152-474-5.
- NEUMANN, P., J. KITTSTEINER a A. LASSLEBEN, 2004. *Faszination Frisbee*. Wiebelsheim : Limpert Verlag, 2004. ISBN 3-7853-1696-8.
- PARINELLA, J. a E. ZASLOW, E. 2004. *Ultimate Techniques & Tactics*. Champaign: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-7360-5104-X.
- SIMON, R., 2013. Frisbeespiele in der Halle. In: *Sporpraxis*, 54(1+2), 31-32. ISSN 0176-5906.
- ŽUFFOVÁ, Z. 2012. *Efektivita rôznych prístupov k vyučovaniu frisbee ultimate* : diplomová práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2012, 124 s.