

Tělesná výchova a sport mládeže, 2014, roč. 80, č. 3

Úvodem

Certifikátový program pro pedagogické pracovníky školní povinné a nepovinné tělesné výchovy

Trénink dětí v triatlonu (IV. část)

L. Kovářová, K. Kovář, FTVS UK v Praze

Cíle etapy tréninku dětí ve věku 10–11 let je osvojit si základy techniky všech tří disciplín triatlonu. Na konci etapy by dítě mělo umět plavat všemi plaveckými způsoby, kraul s dýcháním na obě strany, startovní skok, kotoulová obrátka, zvládat základní orientaci na volné vodě, využívat na volné vodě kraul. V jednotlivých plaveckých způsobech zvládat samostatně nohy a paže, zkoušet co nejvíce plaveckých technických cvičení. Na kole, silničním jako na MTB, by mělo zvládat projíždět efektivně zatáčky, brzdit, řadit. V běhu by mělo zvládat základy běžecké abecedy (lifting, skiping, zakopávání, předkopávání, koleso). Ve všeobecné přípravě dokáže kotoul plavmo vpřed, váhu předklonmo (holubičku) se zavřenými očima na jedné i druhé noze, hluboký předklon s dotykem dlaní na zem, přemet stranou, bez problému „ujít v trakaři“ 30 m, vyšplhat v tělocvičně na konec lana, přeskočit kozu na délku.

Nástin vývoje basketbalu a jeho pravidel před založením FIBA v Evropě

O. Velenský, M. Velenský, FTVS UK v Praze

Basketbal po svém vzniku nesetřval jen na území USA, ale začal pronikat i do jiných zemí Ameriky a do zemí ostatních kontinentů. Zmínka o první zkušenosti se sportovní hrou mimo území USA pochází z Kanady (1892). Další historicky podložený údaj (1893) se týká Evropy a právě Evropa sehrála později při sjednocování pravidel basketbalu v celosvětovém měřítku a při založení Mezinárodní basketbalové federace (FIBA) dost podstatnou roli.

Na šíření a rozvoji basketbalu v Evropě nesli podíl také tělocvikáři. Josef Klenka částečně přepracoval převzatá americká pravidla basketbalu a zveřejnil je v roce 1898 jako pravidla hry „Házená do koše (Košíková)“ v časopise Sokol (č. 3, 1898).

Korekce plaveckého způsobu kraul v plavecké výuce a tréninku.

Chyby spojené se záběrem horních končetin a jejich oprava (II. část)

D. Jurák, FTVS UK v Praze

Speciální plavecká cvičení ke korekci techniky více využíváme až v etapě zdokonalovací, kde optimalizujeme naučené plavecké způsoby a kde se tato cvičení stávají přímou součástí plavecké výuky. U dospělých klientů je postup odlišný. Jejich mentální kapacita a úroveň tělesné zdatnosti umožňuje aplikaci speciálních cvičení pro optimalizaci techniky dříve a častěji. Využití přímo opravných cvičení souvisí se zvládnutím daného plaveckého způsobu.

Pro opravu chybného provedení jednotlivých částí pohybového cyklu horních končetin je v odborné literatuře k dispozici určitý inventář cvičení, některá cvičení jsou v praxi (a v určité době nebo v určitém prostředí) více preferována. Pro volbu konkrétního cvičení je důležité zvážit, zda bude mít největší vliv na korekci prováděné chyby u konkrétního jedince a zda toto cvičení přinese nejrychlejší korekční efekt. Je také velmi důležité promýšlet, zda korekční cvičení negativně neovlivní jinou fázi záběrového pohybu. Je žádoucí proces opravy techniky sledovat v komplexním dopadu. Jakmile je evidentní, že vybrané cvičení způsobuje jinou chybu, je nutné hledat jiné řešení.

„Chyt' mě!“ (I. část)

E. Pokorná, FTVS UK v Praze

Jak lze v atletice hravou formou rozvíjet pohybové dovednosti a schopnosti dětí? K základním požadavkům atletiky patří osvojení rozmanitých dílčích dovedností, stejně jako zvýšení úrovně tělesné zdatnosti a koordinace odpovídající příslušné věkové kategorii. Ty je možné získat a rozvíjet speciálními tréninkovými metodami a prostředky technického a kondičního tréninku. Mohou být ale také osvojeny pomocí různých hrátek, které zde autorka představuje. Následující soubor honiček a dalších her s využitím běhu je sestaven od jednoduchých ke složitým, resp. od her méně náročných na pomůcky až ke komplexním hrovým činnostem, které je možné realizovat venku i v tělocvičně. Soubor her může být použit v úvodní či závěrečné části vyučovací jednotky, pro celou skupinu, stejně jako při vytváření skupin.

Laická první pomoc pro vyučující tělesné výchovy (V. část)

Poranění hrudníku a břicha

M. Malá, S. Majorová, FTVS UK v Praze

Žáci si o přestávce hrají na venkovním školním hřišti. Jeden vyleze na strom, ale suchá větev se pod ním zlomí a on spadne na zem. Při pádu se zraní na hrudníku o ostrý úlomek větve. Sténá bolestí a zůstává ležet na zemi.

Popsaná situace přímo nesouvisí s vyučovací hodinou tělesné výchovy, ale k podobným úrazům může dojít při různých školních pohybových aktivitách na venkovních hřištích nebo při lyžařském výcviku. Prudký náraz, srážka či pád z výšky může způsobit vážné poranění hrudníku nebo břicha. Proto je nutné vědět, co v takové situaci dělat, abychom raněnému nepřitížili.

Poranění hrudníku a břicha mohou být uzavřená, při nich kůže zůstává neporušena, a poranění otevřená, při kterých je hrudní nebo břišní stěna proražena nějakým předmětem (lyžařská hůlka, kovová nebo dřevěná tyč, nůž, kružítko, zlomené žebro). Oba typy poranění mohou být velmi závažné, protože při nich může dojít ke zranění orgánů a velkých cév ležících v dutině hrudní nebo břišní. To může vést buď k masivnímu krvácení, nebo k selhání funkce orgánů. Kromě toho při otevřeném poranění hrudníku vzniká nebezpečí z hromadění vzduchu v pohrudniční dutině (pneumotorax) s postupným kolapsem poraněné plíce. Zraněný je tedy ohrožen ztrátou krve a rozvojem šoku s následným bezvědomím, nebo selháním životně důležitých funkcí jako je dýchání a krevní oběh. Při uzavřených poraněních hrudníku a břicha budou příznaky a první pomoc stejné jako v případě podezření na vnitřní krvácení. Při otevřených poraněních budou převládat příznaky rozvíjejícího se šoku, u úrazů hrudníku může být v okolí rány vidět světlá zpěněná krev a zraněný může špatně dýchat, u úrazů břicha mohou dokonce vyhéznout břišní orgány.

Cílem první pomoci je co nejrychleji přivolat odbornou pomoc, vhodným způsobem ošetřit ránu a zpomalit rozvoj šoku. Při poskytování první pomoci u otevřených poranění hrudníku a břicha je opět vhodné dodržovat základní postup.

Technika jízdy na kánoí

P. O. Novotný, FTVS UK v Praze

Pro bezpečný pohyb na řece je nutné ovládat techniku jednotlivých záběrů a jejich kombinace. Předpokladem pro dobře provedené záběry je správné sezení, které drží kanoistu pevně v lodi, ale nebrání mu v rozsahu pohybů. Sezení by mělo být pohodlné a stabilní.

V náročnějších podmínkách doporučujeme sezení v kleku pod sedačkami. Loď je snížením těžiště stabilnější. Pro výběr správné délky pádla platí jednoduché pravidlo: horní rukou držíme hlavičku pádla, spodní rukou uchopíme pádlo na žerdi přibližně 15 cm od listu. Držíme-li pádlo s pažemi pokrčenými ve vodorovné poloze nad hlavou, úhel v loktech musí být maximálně do 90 stupňů.

Autor dále popisuje techniku jednotlivých záběrů - přímý, záběr vpřed se slalomovým ulomením napřed, záběr vpřed s přitažením zádě, přitažení, široký záběr vzad, široký záběr od přídě, závěs, záběr vzad, bidlování, přitažení protažením listu vodou po skončení záběru. Věnuje se také technice jízdy na kánoí v proudící vodě.

Svalová dysbalancia a jej vplyv na držanie tela

Ž. Jurašková, Základna škola Dr. D. Fischera, Kežmarok

Z rôznych oblastí spoločenského života (chirurgovia, ortopédi, rodičia aj učitelia) zaznamenávajú poznatky o nesprávnom držaní tela, s čím veľmi úzko súvisia vertebrogénne poruchy chrbtice – kyfóza, lordóza a skolióza, ktoré sú sprevádzané bolesťou a častokrát znamenajú vylúčenie žiaka zo školskej telesnej výchovy. Na potvrdenie a prevenciu spomenutých zistení týkajúcich sa nesprávneho držania tela detí a mládeže sme uskutočnili

v Základnej škole Dr. D. Fischera pedagogický experiment vychádzajúci z testovania svalovej dysbalancie (nerovnováhy) a kvality držania tela u detí mladšieho školského veku.

Cvičenie na odstránenie svalovej dysbalancie sme uskutočňovali jedenkrát do týždňa na hodine telesnej výchovy. Keď si deti správne osvojili techniku cvičenia na fitloptách, cvičenie na karimatkách a riekanky, zaradili sme batériu cvikov aj na ďalších dvoch hodinách telesnej výchovy. Boli to cvičenia v úvode hodiny počas rozcvičovania (10 min) alebo v závere ako kompenzačné a relaxačné cvičenia na ukladnutie po hlavnej časti hodiny telesnej výchovy (5–7 min). Využili sme aj nepovinné formy telesnej výchovy. Boli to ranné cvičenia alebo päťminútovky cez prestávky v tie dni, keď žiaci nemali telesnú výchovu. So súborom cvičení s riekankami vystúpili žiaci aj na akadémii pred rodičmi.

Pohybová aktivita v prevencii detskej obezity

D. Kutlík, FTVŠ UK v Bratislave

J. Čelko, Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita A. Dubčeka v Trenčíne

Dostupné antropometrické údaje týkajúce sa detí koncom 19. storočia dokazujú, že v porovnaní so súčasnosťou boli deti menšie a pomerne chudé. So zmenou životného štýlu sa dostavila aj detská obezita, ktorá ako problém sa začala výraznejšie prejavovať v polovici 20. storočia. V súvislosti s tým sa dostavoval pokles telesnej kondície a aeróbnej vytrvalosti. Detská obezita nepriaznivo ovplyvňuje súčasné i budúce zdravie detí. Prenáša sa do dospelého veku so závažnými medicínskymi i psychosociálnymi dôsledkami, jej nárast je alarmujúci. Pravidelná pohybová aktivita vedie k zmene správania sa voči svojmu zdraviu.

Pre vznik detskej obezity sú rizikové faktory behaviorálne, environmentálne, socioekonomické a genetické. Prevencia detskej obezity si vyžaduje komplexný prístup s rešpektovaním konkrétnych podmienok. Špecifický prístup si vyžadujú obézne deti, s potrebou využitia psychosociálneho prínosu dosiahnutej zvýšenej schopnosti v pohybových aktivitách, na získanie trvale kladného vzťahu k cvičeniu. Zvýšenú pozornosť je potrebné venovať deťom zo znevýhodnených minorít.