

### Úvodem

#### Vzpomínání úspěšného diskáře Imricha Bugára na školní TV

*V letošním roce si atleti připomínají 40 let od mistrovství Evropy v atletice, které proběhlo na pražském stadionu Evžena Rošického a zároveň 35 let od úspěšného 1. Mistrovství světa v atletice, které uspořádaly finské Helsinky. Československá atletika se mohla pochlubit ziskem čtyř zlatých, tří stříbrných a dvou bronzových medailí. Jednu ze zlatých medailí získal diskář Imrich Bugár výkonem 67,72 m. Imrich Bugár se stal během své dlouholeté kariéry mistrem Evropy (1982) a mistrem světa (1983) a také obsadil 2. místo na OH v Moskvě v roce 1980. Při slavnostních zahájeních letních olympijských her v letech 1980 a 1988 byl vlajkonošem československé výpravy. Díky svým úspěchům byl šestkrát zvolen v kategorii mužů nejlepším československým atletem roku (1980–1985) a jednou také Sportovcem roku (1982). V hodu diskem překonal šestkrát československý rekord a celkem patnáctkrát (v rozmezí 17 sezón 1978–1994) se stal v této disciplíně mistrem republiky. V současnosti organizuje v Turnově na počest diskáře Ludvíka Daňka jeho memoriál, který má v celé Evropě ohlas a který příští rok oslaví 20 let od svého založení. V době své aktivní dráhy vystudoval Imrich Bugár v Praze také Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, kterou absolvoval v roce 1990.*

Imrich Bugár byl požádán, zda by v časopise Tělesná výchova a sport mládeže nezavzpomínal na školní tělesnou výchovu.

Při vzpomínání na školní tělesnou výchovu bych se chtěl nejprve zastavit u podmínek, ve kterých jsem vyrůstal. Ty mi totiž daly společně se školní tělesnou výchovou nejvíce, co se týká pohybového umu. V naší obci Ohrady měli rodiče hospodářství s dobyt看em a domácími zvířaty. Doma jsem se tedy určitě nenudil. Zpětně si uvědomuji, že prostředí ve kterém jsem vyrůstal bylo pro mě výborným tréninkovým hřištěm. Zde jsem získal solidní základy pro sport, o jehož existenci jsem tehdy ještě neměl tušení. Musím ještě uvést, že na prvním stupni základní školy jsme moc rozmanitých pohybových aktivit nedělali, jelikož pro ně nebyly podmínky. Můj denní režim začínal od brzkých ranních hodin. Každé ráno jsem vstával, abych stihl být už před šestou v kostele, kde jsem od sedmé třídy vykonával funkci kostelníka. Když se stalo, že jsem na zvonění zůstal sám, musel jsem pořádně zabrat, abych uvedl dva zvony do pohybu. Lze říci, že nebylo lepšího posilovacího stroje a koordinačního cvičení. Díky hospodářství jsem chodíval pást krávy, a abych se na pastvě zabavil, tak jsem házel kameny do dálky i na cíl, v čemž jsem se neustále zdokamaloval. Jedním z nejlepších cvičení pro diskáře je prý také kosení trávy, čehož jsem si v mládí užil dosyta. Trávu jsem kosil pro dobytek z našeho hospodářství, ale také z JZD. Musím říci že kosení trávy byla pěkná fuška.

Teprve na druhém stupni základní školy, jsem objevoval různé sportovní aktivity. Na naší škole v Trhovém Mýtě měla svoji tradici házená. Nejprve jsem totiž hrál za školní družstvo házenou. Náš učitel tělesné výchovy u mě poznal, že mám v ruce strašnou pecku, o čemž se přesvědčovali brankáři a nechtěli proti mě stát při sedmičkách. Díky tomuto švihu v ruce mě začaly bavit vrhačské disciplíny a zejména pak hod míčkem. Na TV jsem posílal kriketový míček až do vzdálenosti 112 metrů. No a jednoho dne došlo na disk. Pan učitel tělesné výchovy

Juraj Matuš mi navrhl, abych se zúčastnil nedělního okresního přeboru v hodu diskem a ve vrhu koulí. Prý si můžu vybrat. Byl pátek a v neděli jsem měl jít na závody. Dlouho jsem o tom nepřemýšlel. Koule se mi nelíbila, protože u krku má člověk pořád špinavý flek. Disk se mi zdál zajímavější. Jenže ten jsem v životě neviděl. Požádal jsem tedy učitele, aby mi ukázal, jak se s

tím hází. Učitel tělesné výchovy mi odvětil, že prý to mám vzít do ruky a nějak to tam vypustit. Párkrát jsem si to zkusil a v neděli sedl na kolo a odjel do Dunajské Stredy na závody. V rámci rozcvičení jsem odkoukával od ostatních závodníků, jak se diskem hází. Někteří z mých soupeřů již uměli otočku, ale to jsem neriskoval, takže jsem házel z místa. Rozmáchl jsem se a hodil 31,14 m, což znamenalo při prvním mém startu i vítězství.

Školní tělesná výchova mě provázela i při studiu na učilišti v Bratislavě. V rámci tělesné výchovy jsme stále hráli fotbal, který mě moc nebavil. Míč mi u nohy dost překážel. Naopak jsem vůbec neměl problémy s míčem při házené. Chtěl jsem tedy místo fotbalu házet diskem, avšak pan učitel Sekera mi to zakázal, abych neničil školní hřiště. Tak jsem tedy hrál ten fotbal. Jednoho dne mě po skončení výuky vzal učitel Sekera mezi atlety SVŠT a představil mě trenérovi Hurtoňovi, který byl bývalým skokanem o tyči, ale ve skupině měl také vrhače. Nakonec jsme tam zůstal a získal jsem tak základy techniky i tréninku v hodů diskem.

Když se tedy poohlédnu zpětně na školní tělesnou výchovu, tak musím konstatovat, že hodně záleží na podmínkách a také na osobnosti učitele tělesné výchovy a trenéra. Myslím si, že kdybych se nesetkal s učitelem Matúšem a Sekerou, a dále s prvním trenérem Vendégem, tak nevím, zda bych byl tak úspěšný atlet. Kromě výše uvedeného mi velice pomohla práce v hospodářství rodičů. Podle mě tato fyzická práce totiž současné generaci dětí chybí, což se projevuje i v absenci pohybových aktivit. Děti nám totiž přestaly sportovat, když mají v současnosti jiné aktivity, kterými vyplňují svůj volný čas. Je třeba si uvědomit, že nebudou-li se děti pohybovat, tak je počítače nezachrání. Vždyť pohyb patří ke zdravému vývoji mladého jedince. Ze své zkušenosti musím říci, že všeho se dá dosáhnout, jen musí mladá generace chtít sportovat a pohybovat se.

## **Psychologizácia hodín telesnej a športovej výchovy z aspektu sociálneho a emocionálneho rozvoja**

Lucia Petričková, FTVŠ UK v Bratislave

Klaudia Zusková, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Cieľom príspevku je priblížiť problematiku TŠV z aspektu nastavenia cieľov učiteľa TŠV súvisiacich so sociálnymi a emocionálnymi zručnosťami, ktoré sa spájajú aj s realizáciou prosociálneho správania. Učitelia TŠV by si mali nastaviť krátkodobé a dlhodobé ciele, vo vzťahu k výkonovým cieľom – čo chcú dosiahnuť a procesným cieľom – akým spôsobom to dosiahnu. Sociálne a emocionálne zručnosti dávajú učiteľovi široký priestor rozvíjať sa, byť kreatívny a efektívny a prekročiť hranice zaužívaného telovýchovného procesu. U žiakov je rozvíjanie sociálnych a emocionálnych zručností základom pre zvnútorňovanie pravidiel, ktoré ich učia osobnej a sociálnej zodpovednosti.

Rozvíjanie týchto zručností v mladom veku žiakov pomáha následne aj v živote v dospelosti. Sociálne a emocionálne zručnosti, vrátane prosociálneho správania sú v triede ako celku tvorcom príjemnej sociálnej atmosféry. Konštatujeme, že súčasná TŠV zahŕňa a zároveň presahuje tradičnú koncepciu tela, pohybovú dominanciu, fyzický tréning, pohybové vzdelanie tým, že je rozšírená o novšie koncepcie osobnostného vzdelávania. Poukazujeme na silnú potrebu osvojovania poznatkov z psychológie u učiteľov TŠV. Navrhujeme, aby témy sociálneho a emocionálneho rozvoja žiakov mali v rámci vzdelávacích štandardov predmetu TŠV na všetkých typoch škôl svoj priestor.

## Bibliografické citácie

- ANTALA, B. a kol. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava: Národné športové centrum a FTVŠ UK v Bratislave, 2014. 343 s. ISBN 978-80-971466-1-0.
- BIEDLE, S. J. H., MUTRIE, N. *Psychology of Physical Activity. Determinants, Well-Being and Interventions* [online]. London: Routledge, 2007 [vid. 2018-06-02]. ISBN 978-11-342119-3-7. Dostupné z: <https://www.taylorfrancis.com/books/9781134211937>.
- GÁBOROVÁ, Ľ. Uplatňovanie humanistickej psychológie vo výchove a vzdelávaní. In: KUBÁNI, V. et al. *Psychologická revue I.* [online]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2006, s. 42–69 [vid. 2018-06-02]. ISBN 80-8068-507-X. Dostupné z: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Kubani2>.
- GLENNIE, E. J., ROSEN, J. A., SNYDER, R., WOODS-MURPHY, M., BASSETT, K. *Student Social and Emotional Development and Accountability: Perspective of Teachers*. [online]. 2017 [vid. 2018-06-02]. Dostupné z: <https://www.nnstoy.org/wp-content/uploads/2017/06/Social-and-Emotional-Development-Accountability.pdf>.
- GOODMAN, A., JOSHI, H., NASIM, B., TYLER, C. *Social and emotional skills in childhood and their long-term effects on adult life* [online]. 2015 [vid. 2018-06-02]. Dostupné z: <file:///C:/Users/lucia/Downloads/EIF-Strand-1-Report-FINAL1.pdf>.
- JONES, S., BOUFFARD, S. *Social and Emotional Learning in Schools – From Programs to Strategies. Social Policy Report* [online]. 2012 [vid. 2018-06-02]. ISSN 1075-7031. [https://www.srcd.org/sites/default/files/documents/spr\\_264\\_final\\_2.pdf](https://www.srcd.org/sites/default/files/documents/spr_264_final_2.pdf).
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. s. 797. ISBN 978-80-7367-686-5.
- Inovovaný štátny vzdelávací program pre gymnáziá so štvorročným a päťročným vzdelávacím programom* [online]. 2015 [vid. 2018-06-02]. Dostupné z: [http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna\\_a\\_sportova\\_vychova\\_g\\_4\\_5\\_r.pdf](http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna_a_sportova_vychova_g_4_5_r.pdf).
- LAVAY, B. W., FRENCH, R., HENDERSON, H. L. *Positive Behavior Management in Physical Activity Settings* [online]. 2016 [vid. 2018-06-02]. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 13: 9781492524458.
- LI, CH., KAM, W. K. *Mosston's Reciprocal Style of Teaching: A Pilot Study in Hong Kong* [online]. 2011 [vid. 2018-06-02]. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ955531.pdf>.
- LINTUNEN, T., KUUSELA, M. Social and Emotional Learning in Physical Education. In: Liukkonen, J. et al. *Psychology for Physical Educators: Student in Focus*. Champaign IL: Fepsac, 2007, s. 75-83. ISBN-10: 0-7360-6240-8.
- LIUKKONEN, J. et al. *Psychology for Physical Educators: Student in Focus*. Champaign IL: Fepsac, 2007, s. 293. ISBN 10: 0-7360-6240-8.
- MOSSTON, M., ASHWORTH, S. *Teaching Physical Education* [online]. 2008 [vid. 2018-06-02]. Dostupné z: [http://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1st\\_Online\\_old.pdf](http://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_old.pdf).
- MUŠZKIETA, R. *Physical Education Teacher – Evaluation of Students' Performance*. Poznań: WIGO, Śrem, 2005. 300 s. ISBN 83-917202-3-3.
- OMMUNDSEN, Y., LEMYRE, P. N. Self Regulation and Strategic Learning: The Role of Motivational Beliefs and the Learning Environment in Physical Education. In: Liukkonen, J. et al. *Psychology for Physical Educators: Student in Focus*. Champaign IL: Fepsac, 2007, s. 141–173. ISBN-10: 0-7360-6240-8.

ONDRUŠKOVÁ, E. *Sociálna psychológia*. Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca, 2006. 100 s. ISBN 80-89185-22-3.

PÁLENÍK, Ľ. Prosociálne správanie. In: KOLLÁRIK, T. a kol. *Sociálna psychológia*. Bratislava: UK v Bratislave, 2008, s. 387–403. ISBN 978-80-223-2479-3.

PAUGSCHOVÁ, B. Šport ako najširší pojem, podsystémy športu, športový výkon. In: Kompán, J., Paugschová, B., Valenčáková, V. *Vedy o športe*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta, 2010. 166 s. ISBN 978-80-7414-274-1.

PAVLOV, I., VALICA, M. Profesionálny rozvoj učiteľov v kariérnom systéme. In: *Profesionálny rozvoj učiteľa*. Prešov: Rokus, 2006, s. 85–139. ISBN 80-8045-431-0.

SOKOLOVÁ, L., LEMEŠOVÁ, M., JURSOVÁ ZACHAROVÁ, Z. *Psychologická príprava budúcich učiteľov a učiteliek: Inovatívne prístupy*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2014. 137 s. ISBN 978-80-223-3656-7.

STUHLÍKOVÁ, I., PROKEŠOVÁ, L., KREJČÍ, M. *Zvládání emočních problémů školáku*. Praha: Portál, 2005. 176 s. ISBN 80-7178-534-2.

SÝKORA, P. Altruizmus ako kľúč k pochopeniu sociálneho správania. In: Kollárik, T. a kol. *Sociálna psychológia*. Bratislava: UK v Bratislave, 2008, s. 75–82. ISBN 978-80-223-2479-3.

TELAMA, R., POLVI, S. Facilitating Prosocial Behaviour in Physical Education. In: Liukkonen, J. et al. *Psychology for Physical Educators: Student in Focus*. Champaign IL: Fepsac, 2007, s. 85–99. ISBN-10: 0-7360-6240-8.

THEODORAKIS, Y. et al. Goal Setting in Physical Education. In: Liukkonen, J. et al. *Psychology for Physical Educators: Student in Focus*. Champaign IL: Fepsac, 2007, s. 21–34. ISBN 10: 0-7360-6240-8.

UHEROVÁ, Z. Uplatnenie didaktických štýlov v telesnej a športovej výchove-pedagogický experiment. In: *Modernizačné aspekty didaktických štýlov v telovýchovnom procese*. Prešov: PU v Prešove, 2012, s. 71–95. ISBN 978-80-555-0610-4.

WEINBERG, R. S., GOULD, D. *Foundation of Sport and Exercise Psychology. Sixth edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014. 688 s. ISBN 978-1-4504-6981-4. ISBN 13: 978-1450469814.

ZUSKOVÁ, K. Vybrané aspekty psychologizácie hodín telesnej výchovy. In: *Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov TV* [online]. MPC Prešov, PU v Prešove, Fakulta športu, 2006, s. 32–39 [vid. 2018-06-02]. Dostupné z: <http://www.dok.rwan.sk/Sport/Zbornik%20-%20Konferencia%20ucitelov%20TV%202006%20Presov.pdf>.

## **Vychovávajme v telesnej výchove! Program rozvíjajúci kritické myšlenie**

Radka Peřinová, UK FTVS, Praha

Rádi bychom vám představili jeden z programů, kterým vy, učitelé i trenéři můžete poněkud oživit fádní, jednotvárnou podvečerní „nudu“ lyžařského kurzu, či jiného sportovního soustředění, případně zaplácnout díru v rámci výuky Tělesné výchovy, kdy nelze s dětmi ať už z důvodů malování tělocvičny či jiných „cvičit“. Podaří se vám tak ulovit hned několik bobříků. Jednak přispějete k rozvoji kompetencí požadovaných RVP. Vyzkoušíte si i „trochu jinou práci“, než jakou vykonáváte běžně v tělocvičně a na hřišti. A budete-li zdatní, zkrátíte a i zaujmete své svěřence a nad to navíc můžete vhodně zvoleným tématem přispět nejen k jejich osobnímu ale i sociálnímu rozvoji.

Nabízíme vám formu, která využívá konstruktivistického přístupu ve vzdělávání a podporuje kritické myšlení. Nebojte se, nejde o tajnou podporu případné vzpoury vašich svěřenců. „Kriticky myslet neznamená kritizovat. Je to schopnost přemýšlet o faktech a vyvozovat závěry.“ Tato forma kromě kritického myšlení učí spolupráci a využívá kooperativní myšlení při práci s informacemi.

## **Literatura**

<https://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/16247/vyukove-metody-v-pedagogice-trifazovy-model-uceni.html/> (volně citovaný zdroj k dalšímu studiu).

## **Výuka jízdy na in linech ve dvojici**

Tomáš Gnad, UK FTVS, Praha

V hodinách školní tělesné výchovy nebo v mimoškolních volnočasových programech v letních měsících je možné využít velké množství pohybových aktivit, včetně bruslení na in linech. Jedná se o velmi oblíbenou činnost mladé generace, včetně dětí. In line tras v městech přibývá, stejně tak i sportovních hřišť s možností bruslení. Děti se na in linech naučí poměrně brzy, protože zpravidla nemají takový pocit strachu, jako dospělí. S výukou nemusíme dlouho čekat, vyvstává jen otázka, kdy na in linech vůbec začít a pak už stačí zvolit zábavnou a bezpečnou výuku.

První seznámení s jízdou na in linech můžeme u dětí začít již v předškolním věku, ale jen s tou podmínkou, že je dítě přiměřeně fyzicky vyspělé, má již dostatečně vyvinutý kloubní systém, především v oblasti hlezenního kloubu. V předškolním věku by to mělo být nejdříve mezi čtvrtým a pátým rokem. Děti si předem můžeme otestovat při různých rovnovážných cvičeních na jedné noze, abychom zjistili, zda jsou vůbec schopné udržet rovnováhu na jedné noze bez bruslí. Bruslení je postaveno především na rovnováze. Zásadní pro rovnováhu je funkce svalů hlubokého stabilizačního systému (šikmé břišní svaly, svaly pánevního dna a bránice, společně se zádovým svalstvem), který bychom měli postupně rozvíjet u všech dětí. Zároveň bychom měli přihlédnout k tomu, jestli dítě v předškolním věku bruslit na in linech vůbec chce, abychom ho od bruslení zbytečně neodradili. Není třeba nikam spěchat.

## **Didaktika školní atletiky v kostce (XI. část)**

### **Didaktika hodu míčkem – program nácviku**

Jitka Vindušková, UK FTVS, Praha

Hod míčkem je rychlostně silová disciplína, která vyžaduje specifickou pohyblivost a stabilitu v páteři, v ramenním kloubu, v lokti a zápěstí. Rozcvičením by měly být tyto části těla přiměřeně protaženy a zpevněny. Zejména velmi uvolnění žáci by měli provádět stabilizační cvičení, především v ramenním kloubu. Hmotnost míčku pro mladší žáky (12–13 let) je 150 g. Ve škole můžeme se staršími žáky a studenty házet míčkem o hmotnosti 350 g. Míček se na závodech hází z rozběhové dráhy široké 4 m. Hází se do výše.

Žák nesmí po odhodu přešlápnout odhodový oblouk, míček nesmí dopadnout mimo výše ani na čáry označující výše. Výkon se měří opticky nebo pásmem od bližší stopy dopadu míčku k vnitřnímu okraji odhodového oblouku přes střed výše.

Před nacvičováním hodu míčkem z rozběhu by žáci měli zvládnout hod z místa.

## **Použitá literatura**

- JIROVEC, J. *Změny pohybové výkonnosti v atletické přípravce*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS, 2013.
- RUDOVÁ, I. (Ed.) *Hod míčkem*. Dostupné na: <http://www.atletikaprodeti.cz/pro-oddily/metodika>.
- VINDUŠKOVÁ, J. Připravujeme se na atletický čtyřboj základních škol II. Část. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 80(1), s. 32–40. ISSN 1210-7689.
- VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika*. 1. vyd. Edice metodických listů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11–15letých žáků. Praha: Svoboda, 1998. 64 s. ISBN 80-205-0528-8.
- ŽÁK, V. *Pravidla atletiky*. Pravidla IAAF ve znění příručky Competition Rules 2018–2019. Praha: ČAS, 2017. Dostupné z: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/rozhodci/legislativa/pravidla-atletiky/>.

## **Funkční přístup v posilování (I. část)**

### **Základní principy**

Markéta Křivánková, UK FTVS, Praha

Posilování svalů je nedílnou součástí sportovního tréninku a jeho správné provádění je důležité jak pro následný sportovní výkon, tak z hlediska prevence úrazů a pohybových poruch.

Často můžeme pozorovat, jak lidé při posilování nevhodně zatěžují svůj pohybový aparát, a to nejen nepřiměřenou zátěží, ale především nevhodným nastavením těla. Zatímco při provedení jednorázového pohybu to nemusí mít negativní vliv, při mnohonásobném opakování cviku (a opakování je základem posilování) v nevhodném nastavení těla se riziko značně zvyšuje a může dojít až k závažným poškozením. Často tak již velmi mladí sportovci navštěvují ortopedy a fyzioterapeuty, aby našli úlevu od pohybových obtíží (bolesti zad, kolen, ramen aj.), které ovlivňují či dokonce ohrožují jejich sportovní kariéru. Pokud však nedojde k úpravě zátěže, která poškození vyvolává, je jakákoli rehabilitační pomoc pouze dočasná a po ústupu akutních příznaků se sportovci vracejí zpět do začarovaného kruhu: trénink – bolest – fyzioterapie – trénink...

Cílem článku není dělat z trenérů fyzioterapeuty (naopak v případě výskytu jakýchkoliv obtíží by mělo vždy dojít k návštěvě příslušného odborníka), ale kombinací poznatků z rehabilitace a biomechaniky dosáhnout optimálního rozvoje sportovců a předcházet pohybovým poruchám. S tímto přístupem je možné zkvalitnit a prodloužit aktivní život jedince.

### **Zdroje**

- KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009, 713 s. ISBN 978-80-762-657-1.
- KOLÁŘ, P., ZOUNKOVÁ, I. Posturální funkce. In: Kučera, M., Kolář, P., Dylevský, I. et al. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. s. 63-67. ISBN 978-80-7262-712-7.
- KOLÁŘ, P., LEWIT, K. Význam hlubokého stabilizačního systému v rámci vertebrogenních obtíží. *Neurologie pro praxi*. 2005, 6(5), s. 270-275. ISSN 1803-5280.
- KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastické posilování: motoricko-funkční příprava*. Praha: UK FTVS, 2014, 160 s. ISBN 978-80-87647-15-8.

RICHARDSON, C., HODGES, P., HIDES, J. *Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization: A Motor Control Approach for the Treatment and Prevention of Low Back Pain*. 2nd ed. London: Churchill Livingstone, 2004, 271 pp. ISBN 0-443-07293-0.

STACKEOVÁ, D. *Cvičení na bolavá záda*. Praha: Grada, 2012, 137 s. ISBN 978-80-247-4089-8.

SUCHOMEL, T. Stabilita v pohybovém systému a hluboký stabilizační systém – podstata a klinická východiska. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 2006, 13(3), s. 112-124. ISSN 1211-2658.

SUCHOMEL, T., LISICKÝ T. Progresivní dynamická stabilizace bederní páteře. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 2004, 11(3), s. 128-136. ISSN: 1211-2658.

ŠAFÁŘOVÁ, M., KOLÁŘ, P. Posturální stabilizace a sportovní zátěž. In: Máček, M., Radvanský, J. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011. s. 177-188. ISBN 978-80-7262-695-3.

VÉLE, F. *Výšetření hybných funkcí z pohledu neurofyziologie: příručka pro terapeutu pracující v neurorehabilitaci*. Praha: Triton, 2012, 224 s. ISBN 978-80-7387-608-1.

## **Zpětná vazba v pohybovém učení**

Klára Mišinová, Ivana Reifenauer, UK FTVS, Praha  
 Jiří Radvanský, 2. LF UK, Praha

Jedním z cílů tréninku je zlepšení efektivity pohybu skrze jeho opakované provádění. Pokud je trénink správně koncipován, dochází v důsledku motorického učení ke zvýšení kvality pohybu. Základním předpokladem motorického učení je tzv. zpětná vazba, která může být zprostředkována jak našimi smysly, tak vnějším zdrojem, např. trenérem. V tomto článku objasníme mechanismy působení této vnější zpětné vazby na pohybové učení a uvedeme nové vědecké poznatky, které pomáhají při stanovení optimální četnosti, načasování a typu zpětné vazby.

Zdrojem zpětné vazby mohou být nejenom vlastní senzorické, ale i vnější zdroje. Na základě zpětné vazby posoudíme, zdali jsme pohyb provedli tak, jak jsme zamýšleli, případně odhadneme odchylku od žádaného výsledku. Následně při příštím pokusu provedeme korekci a pohybový vzorec opět vyhodnotíme pomocí zpětné vazby. Tímto způsobem nám zpětná vazba napomáhá pohyb zefektivnit, zlepšit staré a získat nové motorické dovednosti. Při úplné absenci zpětné vazby nedochází k motorickému učení, protože nejsou k dispozici informace, na jejichž základě by mohly být prováděny korekce pohybu vedoucí k jeho optimalizaci.

## **Použitá literatura**

ARMSTRONG, T. R. *Training for the production of memorized movement patterns*. Tech. Rep. No. 26. Ann Arbor, MI: University of Michigan, Department of Psychology, 1970.

CHIVIACOWSKY, S., & WULF, G. Feedback After Good Trials Enhances Learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 40–47, 2007.

EDWARDS, W. H. *Motor learning and control: from theory to practice*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning, 2010.

GOLLHOFER, A. *Routledge handbook of motor control and motor learning*. London: Routledge, 2012.

SCHMIDT, R. A., & LEE, T. D. *Motor learning and performance: from principles to application*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.

## **Do Afriky jako fotbalový trenér**

Michal Királyi, student oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami na UK FTVS

Na jaře 2017 jsem účastnil mezinárodního studijního programu Mini-EUDAPA na univerzitě Haaga-Helia. Tento pobyt byl nabitý informacemi i zážitky a byl pro mě inspirativní v mnoha směrech. Mimo jiné jsem se od finských spolužaček dozvěděl o možnosti splnění praktické stáže v Tanzanii na východním pobřeží střední Afriky. Využil jsem získané kontakty na organizace, domluvil si stáž a v polovině ledna jsem unikl střeoevropské zimě, abych se stal na měsíc fotbalovým trenérem v městečku Liwale ležícím v regionu Lindi na jihovýchodě Tanzanie.

Mým úkolem bylo trénovat tým 35 dvanáctiletých děvčat, z nichž 12 nejlepších bude mít možnost vyjet v červenci 2018 na mezinárodní fotbalový turnaj do Helsinek. Dívčí fotbalový tým je v Tanzanii výjimečnou záležitostí a jedná se o projekt finské neziskové organizace Liike – Sports & Development a tanzanské neziskové organizace Sports Development Aid, které podporují školy v rurálních oblastech Tanzanie. Snaží se skrze sport motivovat děti k pravidelné školní docházce a podporovat rovnost pohlaví. Tamější kultura totiž upřednostňuje vzdělání a volnočasové aktivity jen u chlapců, zatímco dívky často zůstávají doma, aby mohly pomáhat s vedením domácnosti.