

Tělesná výchova a sport mládeže, 2013, roč. 79, č. 6

Úvodem

Vážení čtenáři,

v posledním čísle tohoto ročníku končí dva seriály článků a tři nové, doufáme, že zajímavé, začínají. V čísle 5 jsme na poslední stránce obálky upozorňovali na projekt České triatlonové asociace a v aktuálním čísle začínáme seriál článků L. Kovářové a K. Kováře, který o tomto projektu a o tréninku dětí ve věku 8–15 let informuje více. Jednotlivé články by mohly být podnětné i pro učitele tělesné výchovy.

Uvádíme také seriál článků D. Juráka, který se bude týkat korekce plavecké techniky. Touto formou se dostávají ke čtenářům informace, které v současné české odborné literatuře systematicky zpracované chybí. Diagnostika a korekce plavecké techniky jsou základními kompetencemi plaveckého odborníka – učitele, trenéra sportovního plavání či pohybového tréninku ve vodě, instruktora zdravotního plavání.

Začíná také seriál nejméně 3 článků J. Viduškové: Připravujeme se na atletický čtyřboj základních škol. První díl má podtitul „Až se jaro zeptá, jak jsme se připravili“. Tento i druhý díl se bude týkat přípravy v tělocvičně.

Své třetí sdělení k trendovým sportům uvádí E. Pokorná. A třetí částí končí také seriál článků Kolik dovedností na lyžích umíš, tolikrát jsi lyžařem!

V rubrice Věda na pomoc praxi tentokrát najdete zajímavý článek slovenských autorů D. Kutlíka a J. Čelka Pohybová, najmä vytrvalostná aktivita a jej vplyv na psychické funkcie a stavy detí.

Plavec na první stránce obálky upozorňuje na další plavecký článek. Týká se zatěžování v plavecké výuce a autorem je T. Brtník. Dále v tomto čísle najdete např. zajímavé sdělení P. Strnada k józe nebo článek autorů O. Velenského, M. Velenského o významu pravidel sportovních her, ale i další příspěvky.

Tento ročník končí a redakce se zamýšlí nad příštím. Těšíme se na spolupráci s osvědčenými autory i na nové přispěvatele. Přivítáme Vaše náměty.

Na sklonku roku bychom rádi poděkovali všem autorům i čtenářům za přízeň, kterou nám věnujete a bez které by tento časopis nevycházel.

Přejeme neuspěchaný Advent, příjemné prožití vánočních svátků a do nového roku hodně elánu realizovat svá přání.

Za redakci časopisu

Irena Čechovská, šéfredaktorka

Le Parkour:

E. Pokorná, FTVS UK v Praze

Trendové sporty vymýšlejí, objevují, rozšiřují a uvádějí na trh zpravidla určité subkultury. Společenského vývoje tohoto druhu se můžeme zúčastnit, nebo se od něj distancovat a zůstat u osvědčených tradic a zavedených sportů a sportovních odvětví. Existuje i třetí možnost: otevřít se pro nové sportovní aktivity a zároveň se dále angažovat v tradičních oblastech sportu.

Alternativa, která se školám vyplatí, spočívá ve společném vymýšlení, objevování a vlastní inscenaci trendových pohybových aktivit. Takové záměry lze úspěšně realizovat na základních i středních školách.

Význam pravidel sportovních her (na příkladu basketbalu)

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

Postihnout význam pravidel basketbalu a dalších sportovních her v jedné či několika stručných formulacích je nepatřičné. Pravidla představují pro administrativu Mezinárodní basketbalové federace (FIBA) jednu z jejích nejdůležitějších směrnic. Pravidla totiž umožňují relativně jednotné řízení utkání a soutěží v celosvětovém měřítku. Jsou proto důležitým nástrojem managementu a současně určitou zárukou objektivitu rozhodování.

Pravidla basketbalu, ostatně jako pravidla všech sportů, představují a sjednocují normy chování či jednání účastníků soutěžení, soupeření. Jsou-li tyto normy v utkáních nebo v soutěžích přestupovány, dochází k sankcím. Svým způsobem tak pravidla vytvářejí předpoklad sportovní či sportovně herní legislativy. V tom zřejmě spočívá největší význam pravidel FIBA.

Trénink dětí v triatlonu (1. část)

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

Triatlon je olympijský sport, ve kterém závodník absolvuje plaveckou, cyklistickou a běžeckou část v uvedeném pořadí, s průběžným měřením času od startu plavání do cíle běhu. Triatlon se podobně jako některá jiná sportovní odvětví poměrně rychle přizpůsobuje požadavkům současnosti. Vedle ryze vytrvalostního charakteru se stále více soutěží odehrává na kratších tratích a na rozdíl od minulosti přibývá i soutěží pro děti a mládež.

Triatlonové soutěže jsou pořádány i pro děti, rozvíjí se metodika pro práci s malými triatlonisty. Již od mládežnických kategorií jsou závodníci systematicky připravováni na triatlonovou závodní dráhu a absolvují specializovaný triatlonový trénink v souladu se zásadami tvorby tréninku v mládežnických kategoriích. Trénink dětí a mládeže má svá specifika. Existuje mnoho rozdílů v porovnání s tréninkem dospělých jak v systému řízení, tak v samotné struktuře výkonu. Častou chybou začínajících trenérů mládeže v triatlonu je přejímání tréninkových metod určených pro dospělé sportovce.

Korekce plaveckého způsobu kraul v plavecké výuce a tréninku

D. Jurák, FTVS UK v Praze

V příspěvku je prezentována problematika korekce neefektivního provedení plaveckých způsobů u osob, které si osvojují nebo korigují konkrétní plaveckou techniku. Je předložen podrobný popis nejčastěji se vyskytujících odchylek od účinného provedení plaveckého způsobu kraul, které trochu zjednodušeně budou nazývány chybami v technice. Je popsáno, čím jsou tyto chybné odchylky způsobeny a které didaktické postupy a plavecká cvičení jsou k jejich postupnému odstraňování nejvhodnější. Dále jsou prezentovány různé příklady metod výuky klientů s odlišnou úrovní zvládnutí plaveckých dovedností a s odlišným tempem motorického učení.

Informace prezentované v textu mohou být užitečné pro osoby, které se zabývají plaveckou výukou začátečníků, ale i osob, které již plavat umí a chtějí svůj individuální plavecký styl neustále zdokonalovat. Text je určen rovněž všem trenérům a učitelům plavání, které nezajímá jen co nejrychlejší dosažení výkonnostního cíle, ale kteří o své práci přemýšlejí a plaveckou výuku chápou také jako výchovu k aktivnímu způsobu života.

Zatěžování v plavecké výuce

T. Brtník, FTVS UK v Praze

Ve zdokonalovací plavecké výuce mohou učitelé dospět do okamžiku, kdy jejich žáci ovládají uspokojivě techniku plaveckých způsobů kraul, znak a prsa, snadno zvládají obrátky a další plavecké dovednosti. Učitelé tedy přistupují vedle dalšího zdokonalování pohybového projevu ve vodě i k náročnějším činnostem spojeným se zatěžováním ve vodě.

Prostřednictvím zatěžování cíleně stimulujeme vybrané motorické schopnosti, a tím můžeme ovlivňovat obecnou a zejména plaveckou tělesnou zdatnost. Protože se nabízí velmi široká škála postupů a metod zatěžování, výuka může být velmi pestrá.

Testy herních zručností vo florbale

D. Baránek, Ústav telesnej výchovy, Žilinská univerzita

V súčasnosti sa objavujú v rámci predmetu Telesná a športová výchova čoraz častejšie nové, netradičné pohybové a športové hry. Vyučujúci pri ich zaraďovaní vychádzajú z požiadaviek žiakov, ktorí majú záujem o nové netradičné športy. Pôvodne bol jednou z týchto športových hier, ktorá už v súčasnosti nie je netradičná, florbal. Myslíme si, že žiaci si ju obľúbili a veľmi radi sa k nej vracajú, pretože je alternatívou ľadového hokeja, ktorý patrí medzi najpopulárnejšie športy na Slovensku.

Prostredníctvom príspevku by sme teda chceli prispieť k zvýšeniu kvality vyučovania florbalu na základných školách. Samotné testy herných zručností by mali prispieť k ekonomickému a efektívnemu procesu vyučovania florbalu v rámci predmetu Telesná a športová výchova, ktorý sa touto formou môže stať atraktívnejším pre žiakov svojím obsahom i náplňou v rámci vyučovacích hodín.

Kolik dovedností na lyžích umíš, tolikrát jsi lyžařem! (III. část)

Učíme se lyžovat ve složitějších podmínkách a na strmých svazích

M. Polášková, P. Matošková, FTVS UK v Praze

Důležitým momentem ve výuce lyžování je nácvik regulace rychlosti jízdy, konkrétně zvládnutí zvětšeného smýkání lyží, které považujeme z hlediska bezpečného pohybu na sjezdových tratích za nesmírně důležité. Ke smýkání lyží dochází v okamžiku, kdy je patka lyže odlehčena a následně špička lyže opisuje jiný poloměr oblouku než patka. Pro aktivní odlehčení lyží, spojené s různě razantním odrazem z hran lyží a k nácviku postupného hranění v průběhu vedení by měla pomoci vybraná a v praxi využívaná cvičení.

Obecně platí, že čím více získá lyžař pohybových dovedností na lyžích, tím lepším lyžařem se stává. Dokáže si poradit v nenadálých situacích, je vůči svému okolí předvídavější, jeho reakce jsou rychlejší a jízda se tím stává bezpečnější. Každý lyžařský instruktor by měl své svěřence naučit nejen jízdu po hranách, ke které dnešní carvingové lyže svádí, ale také je naučit regulovat rychlost jízdy smykem. Tyto dovednosti pak lze kombinovat nejen během jízdy po svahu, ale i v průběhu jednoho oblouku podle nastalé situace.

Připravujeme se na atletický čtyřboj základních škol (I. část)

Až se jaro zeptá, jak jsme se připravovali

J. Vindušková, FTVS UK v Praze

V atletickém čtyřboji všichni závodí ve sprintu na 60 m a v běhu na 800 m dívky a 1 000 m chlapci, dále se závodí ve skoku vysokém, ve skoku dalekém, v hodů míčkem a ve vrhu koulí. V zimních měsících, v tělocvičně, máme dobrou příležitost zařadit průpravná cvičení ke všem

výše uvedeným disciplínám. V jarním a letním období jsou potom žáci připraveni zvládnout tyto disciplíny tak, aby v nich mohl být zorganizován přebor školy.

Autorka uvádí vhodná cvičení pro zdokonalování přirozené formy běhu, pro nácvik reakce a akcelerace: starty z poloh, nácvik akcelerace, běhu v maximální rychlosti a souvislého rovnoměrného vytrvalého běhu.

Pohybová, najmä vytrvalostná aktivita a jej vplyv na psychické funkcie a stavy detí

D. Kutlík, FTVŠ UK v Bratislave

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

Pohybové správanie je výrazne ovplyvnené aktuálnym psychickým stavom a naopak, psychické procesy je možné ovplyvňovať pohybovou aktivitou. Preto je možné využiť pohybovú aktivitu jedinca k terapeutickému ovplyvňovaniu jeho somatickej stránky, ale i psychického stavu. Dokazuje to aj priaznivý efekt pohybovej aktivity na priebeh psychických porúch. Na základe empirie sa vedelo, že po pohybovej aktivite sa dostávajú krátkodobé účinky i na psychiku, ku ktorým patrí zníženie tenzie, depresie, hnevu a pocit zvýšenia sily. Táto skutočnosť sa využívala v komplexnom prístupe k ľuďom postihnutých ťažkým úrazom, alebo chorobou, u ktorých sa prejavovalo zníženie aktivity myšlienkových pochodov a pokles sebadôvery, sebaúcty a sebahodnotenia.

Doterajšie štúdie prinášajú dostatok dôkazov, že aeróbny tréning je veľmi efektívny a dostupný prostriedok k zlepšeniu psychického a fyzického zdravia, bez vedľajších účinkov farmakoterapie. Plasticita detskej CNS umožňuje väčší vplyv telesného pohybu na aktiváciu a reguláciu CNS ako v neskoršom veku, preto pohybová aktivita v detskom veku významne facilituje rozvoj psychických funkcií. Z výsledkov tiež vyplýva, že dlhodobá pohybová inaktivita v detskom veku predstavuje rizikový faktor nielen pre zníženie telesného zdravia, ale tiež riziko pre pomalší vývin psychických funkcií. Ďalší výskum je potrebné zamerať na prax, čo by mohlo priniesť vysvetlenie, aké individuálne rozdiely a rôzne typy cvičení pôsobia na kognitívne funkcie a mozog.

Bibliografické citace

ANGEVAREN, M., AUFDEKAMPE, G., VERHAAR, HJ., ALEMAN, A., VANHEES, L. Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database syst Rev.*, 2008 Apr., 16(2):CD005381.

BASCH, CE. Physical activity and the achievement gap among urban minority youth. *J. Sch. Health*, 2011 Oct, 81(10):626–634.

COE, DP., PIVARNIK, JM., WOMACK, CJ., REEVES, MJ., MALINA, RM. Health-related fitness and academic achievement in middle school students. *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 2012 Dec, 52(6):654–660.

ERICKSON, KI., VOSS, MW., PRAKASH, RS., BSAK, C., SZABO, A., CHADDOCK, L., KIM, JS., HEO, S., ALVES, H., WHITE, SM., WOJCICKI, TR., MAILEY, E., VIEIRA, VJ., MARTIN, SA., PENCE, BD., WOODS, JA., MCAULEY, E., KRAMER, AR. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proc. Natl. Acad. Sci.*, 2011, USA 108:3017–3022 [PubMed].

HÖTTING, K., RÖDER, B. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neurosci. Biobehav. Rev.*, 2013 Apr 25 [Epub ahead of print].

- HUIZING, MM. Age-related change in executive function: developmental trends and a latent variable analysis. *Neuropsychologia*, 2006, 44(11):2017–2036 [PubMed].
- LOJOVICH, JM. The relationship between aerobic exercise and cognition: is movement medicinal? *J. Head Trauma Rehabil.*, 2010, 25(3):184–192.
- NIEDEREE, I., KRIEMER, S., GUT, J., HASRTMANN, T., SCHINDLER, CH., BARRAI, J., PUDER J. Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschooler (Ballabeine): A cross-sectional and longitudinal study. *BMC Pediatr.*, 2011, 11:34.
- PEREIRA, AC., HUDDLESTON, DE., BRICKMAN, AM., SOSUNOV, AA., HEN, RK., MCKHANN, GM., SLOAN, R., GAGE, FH., BROWN, TRSMALL, SA. An in vivo correlate of exercise-induced neurogenesis in the adult dentate gyrus. *Proc. Natl. Acad. Sci.*, 2007, USA 104:5638–5643 [PubMed].
- PESCE, C., CROVA, C., CEREATTI, L., CASELLA, R., BELLUCCI, M. Physical activity and mental performance in preadolescents: effects of acute exercise on free-recall memory. *Ment. Health Phys. Activ.*, 2009, 2:16–22.
- PHILLIP, D., TOMPOROWSKI, PD., LAMBOURNE, K., OKUMURA, MS. Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. *Prev. Med.*, 2011 June 1, 52(Suppl 1):S3–S9.
- PIETRELLI, A., LOPEZ-COSTA, J., GONI, R., BRUSCO, A., BASSO, N. Aerobic exercise prevents age-dependent cognitive decline and reduces anxiety-related behaviors in middle aged and old rats. *Neuroscience*, 2012 Jan 27, 202:252–266.
- PONTIFEX, MB., SALIBA, BJ., RAINE, LB., PICCHIET, DL., HILLMAN, CH. Exercise improves behavioral, neurocognitive, and scholastic performance in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *J. Pediatr.*, 2013, 162(3):543–551.
- SHORE, SM, SACHS, ML., LIDICKER, JR, BRETT, SN, WRIGHT, AR., LIBONATI, JR. Decreased scholastic achievement in overweight middle school students. *Obesity*, 2008, 16(7):1535–1538.
- TOMPOROWSKI, PD. Methodological issues: research approaches, research design, and task selection. In: MCMORRIS, T., TOMPOROWSKI, PD., AUDIFFREN, M. (Eds.) *Exercise and Cognitive Function*. Chichester, UK : John Wiley & Sons, 2009, 91–112.

Spacebaal

F. Táborský

Spacebaal je jednou z atraktivních míčových her provozovaných na speciálně upravené trampolíně. První moderní trampolína byla vyvinuta na univerzitě Iowa (USA) ve spolupráci bývalého gymnasty a budoucího zakladatele sportovních odvětví na trampolínách a jeho trenéra. Tito pánové, G. Nissen a L. Griswold, vyvinuli první prototyp trampolíny pro výcvik kosmonautů v roce 1934. Z toho je odvozena také první část názvu (space = prostor, též kosmický). Od tréninku astronautů NASA se hra později rozšířila také mezi nové vyznavače sportování na trampolínách. První ukázky této hry mimo území USA se datují do šedesátých let minulého století (Paříž, 1965). Přestože jsme objevili základní informace o pravidlech této sportovní hry, nepodařilo se nám získat dostačující důkazy, že by byly organizovány pravidelné mezinárodní soutěže.

Fyziologie pohybové zátěže

Učební texty pro studenty tělovýchovných oborů

S. Bartůňková a kol.

Učební text se snaží zachytit nové poznatky a vývojové trendy v daném oboru. První část se zabývá reaktivními a adaptačními změnami v různých tělesných systémech v závislosti na pohybových aktivitách. Druhá, speciální část, se věnuje tělesné zdatnosti a sportovní výkonnosti. Text je doplněn řadou tabulek a obrázků.