

Tělesná výchova a sport mládeže, 2014, roč. 80, č. 2

Úvodem

Informace o akci Tělo Praha 2014.

Trénink dětí v triatlonu (III. Část)

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

Dítě ve věku 8–9 let by se mělo těšit na trénink a ke konci etapy jej samo vyhledávat. Mělo by kamarádům a rodičům spontánně vyprávět, co dělalo, co se mu povedlo a co se naučilo. Rodiče by se měli aktivně zajímat o to, co se jejich děti naučily, a podporovat je v tom. Neměli by však zasahovat do tréninku.

Na konci etapy by dítě mělo umět v plavání: kvalitně dýchat do vody, umět základní splývavé polohy a tyto libovolně měnit, plavat bez brýlí, technicky zvládat kraulové a znakové nohy, následně základy plaveckého způsobu znak a prsa. Skočit do bazénu střemhlav, umět základní obrátku. Naučit se základní provedení plaveckého způsobu kraul s plaveckým dýcháním. Na kole by mělo umět zatáčet na malém prostoru na obě strany, přehazovat, řídit jednou rukou, přejíždět nerovnosti, jezdit ve smyku. Při běhu zachovat techniku běžeckého kroku i polohu těla při ztížených podmínkách (běh s rukama u těla, za zády či nad hlavou), běh pozadu, cval stranou, skoky střídmonož. Ve všeobecné přípravě by dítě mělo zvládnout kotoul vpřed, vzad, váhu předklonmo na pravé i levé, hluboký předklon s dotykem dlaní na zem, přemet stranou, bez problému „ujít v trakaři“ 20 m, vyšplhat po tyči v tělocvičně, přeskočit kozu.

Význam pravidel sportovních her (na příkladu basketbalu) II. Část

Příklady upřesňování, vzniku a vývoje některých pravidel

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

Na přelomu 20. a 30. let minulého století, v době, kdy se schylovalo k založení FIBA, nezůstal na původních pravidlech basketbalu obrazně řečeno kámen na kameni. Autoři se podrobně zabývají vývojem pravidel o hřišti, o počtu hráčů, vznikem a vývojem pravidla o driblingu.

V dodatcích, shrnutí a závěrech konstatují především, že vývoj pravidel basketbalu představuje historicky nepřetržitý proces a probíhá i v současné době.

Nácvik odbití míče obouruč spodem – tzv. bagr

R. Vorálek, FTVS UK v Praze

Mezi základní volejbalové dovednosti, pomocí nichž se provádí především přihrávka, vybírání a v menší míře i nahrávka, je odbití míče obouruč spodem. Ve školní tělesné výchově se z hlediska časového omezení učíme odbití obouruč spodem především v ose těla na místě, následně po pohybu a pod úhlem. Cílem článku je seznámit s nácvikem této dovednosti. Při nácviku jsou pro vytvoření názorné představy o provádění pohybu velmi důležitými aspekty popis a především praktická ukázka.

Projekt outdoorového vzdělávacího programu pro děti předškolního věku s názvem „Cesta do pravěku“

M. Jílek, S. Jiránková, ZŠ a MŠ Štefcova, Hradec Králové

Předložená outdoorová hra byla projektována jako vyvrcholení týdenního vzdělávacího programu zaměřeného na období pravěku, konkrétně Druhohor – věku dinosaurů. Byla určena pro rodiny s dětmi, které navštěvují MŠ. V tomto textu se autoři pokoušejí dát návod či inspirovat učitele, volnočasové pedagogy, rodiče a další zájemce z praxe. Přestože si uvědomují časovou, materiální i odbornou náročnost, ohlasy dětí a především rodičů zapojených do uskutečněného programu jsou důvodem, proč se hra publikuje. Projekt byl realizován v rekreačním středisku Tesla v Horním Bradle v květnu 2013 s dětmi z MŠ Štefcova v Hradci Králové a byl koncipován pro děti ve věku 3–4 let s doprovodem.

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

Je jaro. Už můžeme na hřiště. Co jsme se neučili v tělocvičně?

J. Vindušková, FTVS UK v Praze

Než začneme dětem měřit výkony a než je začneme podněcovat k závodění na školních závodech, měli bychom je naučit nejdůležitější dovednosti a základní pravidla. Ve sprintu je nejdůležitější zvládnout nízký start z bloků a umět doběhnout až do cíle 60m tratě. Základní didaktické problémy při nácviku skoku dalekého jsou spojení rozběhu s odrazem, souhra odrazu a švihových pohybů, rovnováha za letu, bezpečný doskok. Při nácviku skoku vysokého flopem jsou důležité dovednosti: rozběh do oblouku s odklonem trupu, založení správné rotace v průběhu odrazu, prohnutí, vytažení boků vzhůru a správné načasování přednožení po přechodu laťky hýžděmi. Základem hodu míčkem je hod z náprahu vrchním obloukem. Nejprve nacvičujeme a zdokonalujeme hod z místa z čelného postavení, potom přistoupíme k nácviku hodu z impulzního přeskočení a nakonec přidáme rozběh.

Trčení je základem pohybu při vrhu koulí. Kouli je třeba držet v prstech, loket je zvednutý, koule je tlačena ke krku. Krokem, překrokem, sunem se Žák dostane do odvrhového postavení, vlastní odvrh je zahajován otáčením na špičce pravé nohy, protlačováním pravého boku vpřed a vzhůru. Na rotaci trupu, která je provázána náponem obou nohou, navazuje trčení paže. pravé nohy, protlačováním pravého boku vpřed a vzhůru. Na rotaci trupu, která je provázána náponem obou nohou, navazuje trčení paže.

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

Podezření na vnitřní krvácení a prevence šoku

M. Malá, S. Majorová, FTVS UK v Praze

Žák při běhu přes lavičku na jejím konci uklouzne a padá. Při pádu narazí bokem na roh lavičky. Zůstává ležet na žíněnce ve skrčené poloze a drží se za břicho.

Situace, u kterých může dojít k vnitřnímu krvácení, nejsou v hodinách tělesné výchovy velkou vzácností. Závažnost poranění vnitřních orgánů a cév není na první pohled patrná. Vnitřní krvácení patří mezi stavy, které ohrožují život zraněného. Zraněný je ohrožen ztrátou krve, následným rozvojem šokového stavu, poruchou vědomí, zástavou oběhu a dýchání. Rozsah krvácení a jeho lokalizace určuje rychlost zhoršování stavu a zároveň jeho závažnost a tím i nutnost rychlé pomoci. Podezření na vnitřní krvácení vychází z mechanismu úrazu a stavu zraněného. Příznaky vnitřního krvácení se objevují většinou s určitým časovým odstupem od vlastního poranění, stav zraněného se nezlepšuje nebo se zhoršuje. Zraněný si obvykle stěžuje na bolesti v místě poranění, je bledý, opocení, má chladnou kůži, pocit žízně, zrychlený tep, může zvracet, omdlévat. Pociťuje slabost, únavu či neklid. Mohou se objevit poruchy vědomí až bezvědomí. Cílem první pomoci je co nejrychleji zajistit odbornou pomoc, zabránit dalšímu zhoršování stavu a zpomalit rozvoj šoku.

Korekce plaveckého způsobu kraul v plavecké výuce a tréninku

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

D. Jurák, FTVS UK v Praze

Pohyb horních končetin (HK) je vymezen fázemi. Při přechodu prstů pod hladinu hovoříme o fázi přípravné. Při změně postavení záběrových ploch dlaně a předloktí o fázi přechodné.

V průběhu pohybu HK proti směru plavání hovoříme o fázi záběrové, kterou dělíme na fázi přitažení a odtlačení, a při přenosu HK nad hladinou do výchozí polohy hovoříme o fázi přenosu. V každé fázi

pohybu HK se setkáváme s individuálními rozdíly provedení, ale také s odchylkami od modelového provedení, které je třeba odstranit.

Autor rozlišuje chyby, které jsou viditelné nad hladinou a které jsou pozorovány pod hladinou, v obou případech uvádí odpovídající korekční cvičení.

Bezpečné pořádání vodácké akce (II. část)

P. O. Novotný, FTVS UK v Praze

Autor navazuje na článek publikovaný v TVSM č. 3/2012. Věnoval se v něm přípravě a organizaci vodácké akce, stanovil bezpečnostní standardy pro vedení skupiny a pohyb na vodě. Ve II. části chce upozornit na kritéria stanovení obtížnosti vodního toku v kontextu s výběrem řeky pro pořádání vodácké akce, popisuje základní záchranné pomůcky, stanoví zásady záchrany, popisuje časté chyby při provádění záchrany i sebezáchrany, doporučuje postup při řešení krizových situací, shrnuje kritéria správně vedené vodácké akce.

Homeopatie – lék, nebo placebo?

Ivana Kinkorová, FTVS UK v Praze

Podle údajů WHO (Světová zdravotnická organizace) je homeopatie v současné době jedním z nejrozšířenějších, ale také nejdiskutovanějších oborů alternativní léčby. Obecně tato metoda vychází z myšlenky léčby „Similia similibus curantur“, tj. podobné léčit podobným. Nezabývá se pouze jedním příznakem nebo skupinou příznaků, ale snaží se vnímat jedince jako celek a toho posléze i jako celek léčit. Používají se vysoce ředěné (tzv. potencované) látky, které ve vysokých dávkách u zdravého jedince vyvolávají příznaky podobné těm, které má léčená nemoc. Jednou z hlavních pomůcek homeopatů je tzv. repertorium. Ke každému příznaku, ať již fyzickému či psychickému, jsou přiřazeny léky, o kterých je známo, že mohou daný příznak ovlivnit. Účinnost metody ani fungování homeopatických principů nebyly spolehlivě vědecky prokázány. Jde tedy o kontroverzní metodu. Mnoho odpůrců považuje účinky homeopatických preparátů za placebo efekt.