

Úvodem

Vážení čtenáři,

v tomto čísle časopisu bych ráda upozornila na příspěvek *Trendy ve sportu a trendové sporty* autorek E. Pokorné a A. Vaněčkové, zpracovávající z německých podkladů informace o sportech, které po konzultacích s jazykovými odborníky nazvaly *trendové sporty*. Autorky si daly velkou práci s převedením odborných termínů z němčiny do češtiny. Sledovaly frekvenci využívaných výrazů v němčině a hledaly obdobným způsobem odpovídající vyjádření odbornou češtinou. Četné citace k tomuto článku uvádíme na webových stránkách časopisu Tělesná výchova a sport mládeže.

Ráda bych dále upoutala pozornost k článku L. Dobrého, *Marginálie k pojetí pohybových schopností a pohybových dovedností*, který užitečným způsobem shrnuje neustávající komentování vztahu pohybové schopnosti – pohybové dovednosti.

Zajímavé sdělení nabízí A. Vránová, *Vegetariánství a sport*, které poskytuje ucelené informace o formách vegetariánství, shrnuje určitá pozitiva a negativa vyhraněnějších přístupů vegetariánství a uvádí je do souvislosti s prováděním pohybových aktivit.

Naplnujeme sliby v pokračování příspěvků M. Velenského, *Jak na základy obrany v basketbalu dětí?*, S. Majorové a M. Malé, *Laická první pomoc pro vyučující tělesné výchovy. Masivní vnější krvácení*. Na úvodní informace navazují také příspěvky P. Schlegela, *CrossFit pro děti*, a J. Buchtela s K. Kůtovou, *Volejbal pro osoby se specifickými potřebami*. Končíme prozatím s informací o různých podobách rugby krátkým sdělením o aplikaci rugby ve vodním prostředí, pod hladinou.

Přinášíme i příspěvky, které, doufáme, ocení praxe, např. J. Křištofič, *Umíme se účelně rozvíjet?*, nebo R. Vorálek, L. Kotlasová, *Prevence zranění ve volejbale*.

Léto končí, začíná nový školní rok a nový roční tréninkový cyklus. Za redakci časopisu přeji učitelům tělesné výchovy vnímavé žáky, trenérům mládeže talentované a pilně svěřence, hodně vlastní motivace se zlepšovat, chuť realizovat nové a efektivní přístupy ve výuce i tréninku. Jako inspiraci předkládáme toto číslo časopisu.

Příjemné čtení.

Irena Čechovská, šéfredaktorka

Marginálie k pojetí pohybových schopností a pohybových dovedností

L. Dobrý, FTVS UK v Praze

Autor využívá teoretických přístupů světově známých a mnohokrát citovaných autorů, jakož i svých dřívějších formulací a myšlenek. Pohybové schopnosti a pohybové dovednosti považuje především za teoretické konstrukty, se kterými je třeba citlivě zacházet. V praxi bychom se měli především zabývat pohybovými dovednostmi, které musíme vždy náležitě pojmenovat a chápat je celistvě tak, jak jsme se pokusili je definovat.

Za důležité autor považuje neztotožňovat výkon v konkrétní pohybové dovednosti, např. v běhu na 100 m, s pohybovou schopností, kterou nazveme např. rychlost nebo rychlostní schopnost.

Musíme jednoznačně dát najevo, že trénujeme běh na 100 m, že zvyšujeme nebo zlepšujeme dovednost uběhnout 100 m v co nejkratším čase.

Trendy ve sportu a trendové sporty

E. Pokorná, A. Vaněčková, FTVS UK v Praze

Trendy ve sportu přicházejí a odcházejí. Po určité době se těší velké oblibě, etablojí se, stávají se z nich institucionalizovaná (soutěžní) sportovní odvětví nebo zmizí stejně tak rychle, jak vznikly. Velké množství nových, respektive znovu objevených a modifikovaných forem individuálního pohybu dokládá, že je toto téma dnes velmi aktuální.

Zvláštní charakter trendových sportů, specifické vypořádání se s novými pohybovými aktivitami, různé formy sebevzdělávání, sociální soužití a vzájemná podpora v procesu učení nabízejí četné možnosti, jak aktualizovat a inovovat tělesnou výchovu. Trendy ve sportu nemusí nutně konkurovat tradičním sportům a sportovním odvětvím (rovněž ne ve školní tělesné výchově).

Bibliografické citace

BALZ, E. BRINKHOFF, KP. WEGNER, U. Neue Sportarten in die Schule. *Sportpädagogik*, 1994, 18 (2), s. 17–24.

BREITSPRECHER, R., TERREL, P., SCHNORR, V., MORRIS, WVA. *Wörterbuch für Schule und Studium*. 3. přeprac. vyd. Stuttgart : Ernst Klett Verlag, 1988.“

BRETTSCHNEIDER, WD., KLEINE, T. *Jugendarbeit in Sportvereinen. Anspruch und Wirklichkeit*. Eine Evaluationsstudie. Schorndorf : Hoffmann, 2002.

BREUER, C., MICHELS, H. *Trendsport – Modelle, Orientierungen und Konsequenzen*. Aachen : Meyer & Meyer, 2003.

GERLACH, E., KUSSIN, U., BRANDL-BREDENBECK, HP., BRETTSCHNEIDER, WD. Der Sportunterricht aus Schülerperspektive. In *Deutscher Olympischer Sportbund* (Eds.), *DSB-SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland*. Aachen : Meyer & Meyer, 2006, s. 115–152.

GOGOLL, A., KURZ, S., MENZE-SONNECK, A. Sportengagements Jugendlicher in Westdeutschland. In W. Schmidt, I., Hartmann-Tews, Brettschneider WD. (Eds.) *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. (3.přeprac. vyd.). Schorndorf : Hoffmann, 2008. s. 145–165.

LAMPRECHT, M., MURER, K., STAMM, H. Die Genese von Trendsportarten – zur Wirkung von Institutionalisierung – und Kommerzialisierungsprozessen. In Breuer, C., Michels, H. (Eds.) *Trendsport – Modelle, Orientierungen und Konsequenzen*. Aachen : Meyer & Meyer, 2003, s. 33–50.

LANGE, H. *Trendsportarten für die Schule*. Wiebelsheim : Limpert, 2007.

LANGENSCHIEDT-Redaktion. *Langenscheidts Handwörterbuch Englisch*. Teil 1 Englisch-Deutsch. Berlin : Langenscheidt KG, 2000.

LOTMANN, JM. *Universe of Mind. A Semiotic Theory of Culture*. London : I.B. Tauris, 1990.

- Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSWWF). *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II - Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen*. Frechen : Ritterbach Verlag GmbH, 2001.
- SCHILDMACHER, A. Trends und Moden im Sport. *Dvs-Informationen*. 1998, 13 (2), s. 14–19.
- SCHWIER, J. „Do the right things“ – Trends im Feld des Sports. *Dvs-Informationen*. 1998, 13 (2), s. 7–13.
- SCHWIER, J. Was ist Trendsport? In Breuer, C., Michels, H. (Eds.) *Trendsport – Modelle, Orientierungen und Konsequenzen*. Aachen : Meyer & Meyer , 2003, s. 18–32.
- SCHWIER, J. Soziologie des Trendsports. In Weis, K. & Gugutzer, R. (Eds.). *Handbuch Sportsociologie*. Schorndorf : Hoffmann, 2008a, s. 349–357.
- SCHWIER, J. Trendsportarten und ihre mediale Inszenierung. In W. Schmidt, I., Hartmann-Tews, Brettschneider WD. (Eds.) *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. (3. präpar. vyd.). Schorndorf : Hoffmann, 2008. s. 189–209.
- SÖLL, W. Zum pädagogischen Stellenwert von Trendsportarten. *Sportunterricht*, 2000, 49, 12, s. 377–382.
- WOPP, C. Wie werden Trendsportarten gelernt und welche spezielle Methodik ist für Ausbilder und Übungsleiter erforderlich? In Breuer, C., Michels, H. (Eds.) *Trendsport – Modelle, Orientierungen und Konsequenzen*. Aachen : Meyer & Meyer, 2003, s. 92–103.
- WOPP, C. *Handbuch zur Trendforschung im Sport*. Aachen : Meyer & Meyer, 2006.

Podvodní rugby

V. Soukup, FTVS UK v Praze

Podvodní rugby hrají dva týmy s maximálním počtem 12 hráčů. Standardní výbava hráče je maska, ploutve, šnorchl a pro odlišení týmů – ochranná čepice, plavky a nátepníky, vždy bílé nebo modré barvy. Jako hřiště slouží bazén o minimální hloubce 3,5 m. Na dně u protilehlých stěn jsou připevněny železné koše, jejichž obroučka je opředena měkkým materiálem, aby mohl brankář pohodlně ležet na koši. Míč je naplněný solným roztokem, který má větší hustotu než voda v bazénu, a proto se s ním může hrát pod hladinou. Standardní herní doba je 2 x 15 minut. Hráči jsou rozděleni do tří postů – brankáři, obránci a útočníci. V podvodním rugby jsou celkem tři rozhodčí: hladinový, který hlídá čas a veškeré přestupky na hladině a dva podvodní vybavení dýchacími přístroji, kteří hlídají góly a přestupky pod hladinou. Všichni tři mají tlačítko připojené ke zvukové signalizaci.

Umíme se účelně rozcvičit?

J. Křištofič, FTVS UK v Praze

Podnětem k sepsání tohoto příspěvku je reflexe obecného vnímání problematiky rozcvičení, kterému bývá často prisuzována podružná role banality a rutinní záležitosti nevyžadující si naši pozornost, protože vše kolem rozcviček je již dávno vyřešeno a uzavřeno.

Rozcvičení v hodině tělesné výchovy a v tréninkové jednotce může být rozdílné svou strukturou a výběrem konkrétních cviků, ale ne ve funkčním základu, který stimuluje bazální systémy a pohybové funkce. Předpokladem pro naplnění zdravotních benefitů, které pohybové aktivity přinášejí, je komplexní příprava organismu na zátěž, a to jak ve smyslu pohybového aparátu, tak vnitřních orgánů a funkčních systémů.

Každá rozcvička by měla obsahovat minimálně část *rušnou, mobilizační, protahovací a dynamickou*, ostatní zmíněné bloky jsou doporučené a jejich zařazení či přidání dalších je úměrné účelu rozcvičky.

Prevence zranění ve volejbale

R. Vorálek, L. Kotlasová, FTVS UK v Praze

Volejbal je bezkontaktní sportovní hrou, kde jsou hráči soupeřících týmů odděleni sítí, dalo by se očekávat, že počet úrazů bude malý. Na straně druhé však volejbal vyžaduje množství koordinačně náročných pohybů celého těla prováděných ve velké rychlosti, a to jak ve vertikální, tak horizontální rovině, což může být příčinou některých typů zranění. Dalšími faktory vzniku zranění bývají kontakt hráče s míčem (nekvalitní technika, únava apod.) či kontakt s jinou osobou, buď spoluhráčem, nebo soupeřem.

Předcházet vzniku úrazů a následnému výpadku z tréninkového procesu se dá vhodnou prevencí, mezi kterou patří tato opatření: rozcvičení, užívání ochranných pomůcek (tapy, bandáže a ortézy), zařazování cvičení pro snížení rizik vzniku úrazu, regenerace, absolvování odborných lékařských prohlídek (nejlépe na začátku přípravného a na konci soutěžního období).

Jak na základy obrany v basketbalu dětí? (II. část)

M. Velenský, FTVS UK v Praze

Příspěvek navazuje na předchozí stať příklady metodicko-organizačních forem (MOF). Autor uvádí cvičení zaměřená na pochopení významu herních činností jednotlivce v rámci základního obranného systému (HC 1, HC 2), cvičení zaměřená na pohybové aspekty (techniku) realizace základů obranných činností jednotlivce (PC 1, PC 2), cvičení zaměřená na rychlost, pružnost rozhodování (reakcí) obránce v závislosti na činnosti soupeře – útočníka (PC 2, HC 1), příklady soutěživých cvičení a příklady průpravných her či utkání s modifikovanými pravidly.

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

S. Majorová, M. Malá, FTVS UK v Praze

Dva žáci se o přestávce postrkují na chodbě. Jeden ztrácí rovnováhu a padá na prosklené dveře. Výplň dveří praská. Poraněný žák začíná silně krváčet na předloktí.

Masivní krvácení patří mezi stavy bezprostředně ohrožující život zraněného. Zraněný je ohrožen velkou ztrátou krve, rozvojem šokového stavu, zástavou oběhu. Pro postup první pomoci není podstatné, zda se jedná o krvácení tepenné nebo žilní. Cílem je neprodleně zastavit nebo alespoň podstatně omezit krvácení. Masivní krvácení zastavujeme nejlépe přímým tlakem prsty v ráně, za

použití gumových rukavic. Voláme 155. Následně můžeme přiložit tlakový obvaz. Zajistíme protišoková opatření.

CrossFit pro děti

P. Schlegel, FTVS UK v Praze

Článek navazuje na obecnou informaci o CrossFit. U dětí jsou praktikována cvičení spíše hravou formou, důležité je udržení zábavy. Zátěž při cvičení, délka nácviku a drobné hry jsou přizpůsobeny věku a jejich délka je kratší. Zůstává důležitý požadavek, že se v hlavní části jedná o funkční pohyby, prováděné vysokou intenzitou, které se stále mění. Nezměněný je i poměr mezi gymnastikou, vzpíráním a kardiem.

Náplň hodin je pestrá a jednotlivé úseky nemají dlouhé trvání. Často jsou zařazovány opičí dráhy, štafetové závody, při kterých lze využívat úplně vše – od hrazdy, kruhů až po lavičky, žíněnký a medicinbaly. Samozřejmostí je zařazování her (honičky, sportovní hry), ty jsou ale doplňkem, který má okořenit průběh tréninku.

Nutné je jen dodržovat tři základní pravidla (funkční pohyby, vysokou intenzitu, neustálou změnu) a ta aplikovat na jakékoliv prostředí a cílovou skupinu. Tím se zapojí téměř veškeré pomůcky a také plně využijí venkovní i vnitřní prostory školy.

Volejbal pro osoby se specifickými potřebami (II. část)

J. Buchtel, K. Kůtová, FTVS UK v Praze

Příspěvek se v návaznosti na první část zaměřuje na problematiku nácviku a zdokonalování v tréninku volejbalu osob se specifickými potřebami. K rozboru a charakteristice herních činností jednotlivce, kombinací a systémů autoři přidali vybraná průpravná a herní cvičení, která mohou přispět k osvojení volejbalových dovedností. Obsah nácviku a zdokonalování u osob se specifickými potřebami tvoří stejně jako v jiných formách volejbalu komponenty, mezi které patří technicko-taktický rozvoj, kondiční rozvoj, psychický rozvoj a regenerace. Z různých forem volejbalu osob se specifickými potřebami patří mezi nejobtížnější **volejbal sedících**.

Vegetariánství a sport

J. Vránová, FTVS UK v Praze

Vegetariánská strava je založená primárně na příjmu potravin, jako jsou především obiloviny, zelenina, luštěniny, ořechy, rozličná semena a mnoho druhů ovoce. Z obecného hlediska obsahují tyto potraviny cenné látky pro zdraví organismu, jsou-li vhodně doplněny také mléčnými produkty a vejci. Přínosem je především vysoký obsah vlákniny, nízký obsah nasycených tuků a v převážné většině absence cholesterolu (vejce jej obsahují). Rozlišujeme typy vegetariánství dle příjmu jednotlivých živin, stanovené Mezinárodní vegetariánskou unií: frutariánství, veganství či čisté vegetariánství, lakto-vegetariánství, lakto-ovo-vegetariánství a nové vegetariánství.

Z hlediska obsahu jednotlivých složek výživy existují však jisté diference zásadního významu mezi čistě vegetariánskou a klasickou smíšenou stravou. Z hlediska sportovní výkonnosti bude nezanedbatelný především aspekt obsahu proteinů.

Padel Tennis – Paddle Tennis – Platform Tennis

F. Táborský, FTVS UK v Praze

Tři názvy a následující popisy představují skupinu sportovních her, ve kterých jsou spojeny prvky tenisu a squashe. Tvůrce a propagátor Enrique Corcuera představil padel tennis poprvé v roce 1969 v Acapulco (Mexiko). V současnosti je padel tennis rozšířen ve většině latinsko-amerických zemí. V Evropě pak zejména ve Španělsku, Velké Británii, Nizozemsku a Německu. V roce 2005 byla založena rovněž profesionální soutěž dvojic pod názvem Padel Pro Tour (PPT).

Paddle tennis se hraje na území USA již více než celé století. Za tvůrce je považován duchovní Frank Peer Beal, který upravil pravidla tenisu pro rekreační účely mládeže již v roce 1897. První soutěžní turnaj byl odehrán v roce 1922 a o rok později byla založena United States Paddle Tennis Associated. V roce 1941 byla tato varianta tenisu provozována již téměř v 500 severoamerických městech.. Typické pro USA je rovněž zavedení profesionální soutěže.

Platform Tennis představili americké veřejnosti James Cogswell a Fessenden Blanchard v New Yorku v roce 1926. V současnosti je rozšířen nejvíce na severovýchodě a středovýchodě USA. Hřiště je ve srovnání s paddle tennisovým o 6 stop (183 centimetrů) kratší. Kurt je vymezen drátěným plotem se šestihrannými oky. Také zde je povoleno hrát míčkem po odrazu ze země do ohrazení hřiště. Používá se plný měkký míček z pěnové gumy. Je povoleno horní podání (servis). Vyvýšená plocha hřiště (platforma) je v zimě vyhřívána.

Cesta do tajů herního přístupu v basketbalu

L. Dobrý, FTVS UK v Praze

Dnes každý radí, že praxe s mládeží musí být zábavná. Málokdo však naznačí, jak této zábavnosti dosáhnout. I autor recenzované knihy ASEP & SCHOWALTER, D. *Coaching Youth Basketball* (Koučování basketbalu mládeže). 4th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2009. ISBN 978-0-7360-8143-6 začíná tímto doporučením. Ihned však přidává druhou významnou radu: zábavnosti, a tím i přitažlivosti vaší basketbalové praxe dosáhnete, přijmete-li základní koncept *herního přístupu* (game approach) a budete-li se řídit jeho rámcovými pravidly.

Recenzovaná publikace nabízí velké množství praktických ukázek, které ilustrují velmi jasně přednosti herního přístupu.

M. Simmons

Vážená redakce,

jmenuji se Mark Simmons, jsem Američan a učím na gymnáziu NOVÝ PORG v Praze 4.

V odpoledních hodinách trénuji basketbal chlapců naší školy.

V minulých dnech se mi dostal do rukou časopis TVSM č. 3/2013, kde mne zaujal článek „Cesta ke zvyšování úspěšnosti trestných hodů v basketbalovém utkání“ – autorem je pan profesor Lubomír Dobrý, FTVS UK v Praze.

Článek mne zaujal proto, že autor v něm nabízí poznatky o basketbalu ze zahraničí, a to jak z výzkumné oblasti, tak i z praxe. Souhlasím s jeho uvedenými příklady – nezbytností zařazovat psychické zatížení v tréninkovém procesu a nutnost vést záznamy z tréninkové praxe. Od samého začátku mého působení na gymnáziu zařazuji v nejrůznějších obměnách právě uváděné psychické zatížení do tréninku chlapců a vedu záznamy. Z článku je zřejmé, že pan profesor je nejenom znalec a příznivec českého basketbalu, ale zajímá se i o basketbal za hranicemi Česka. To velmi oceňuji!

Chtěl bych říci, že basketbal je v USA neodmyslitelnou součástí středních a vysokých škol. Platí zde přísná pravidla pro trénink a soutěže. V Česku poznávám jiné pojetí tréninku, jinou atmosféru i odlišný přístup k žákům. Snažím se o propojení elitního sportu – basketbalu a hodnotové orientace svých svěřenců. Domnívám se, že by jim neměla být cizí výchova k čestnosti, poctivosti, empatii, stejně jako vnitřní zapálení pro basketbal, aktivita, úsilí, snaha, radost a prožitek, chtít se zlepšovat a zvyšovat své dovednosti. Jít prostě za svým cílem. Moje tréninky jsou nabitě objemem i intenzivní kvalitou, ne každý žák je zpočátku připraven podrobit se mému režimu. Učím chlapce týmové spolupráci, nepotrpím si na rivalitu. Netvrdím, že v USA funguje výuka basketbalu lépe než zde v Česku, ale přál bych všem českým trenérům i učitelům tělesné výchovy, aby měli možnost navštívit některou z našich škol a získat jiné a zajímavé zkušenosti, inspiraci pro praxi, někdy i zkvalitnění výuky.

Mark Simmons