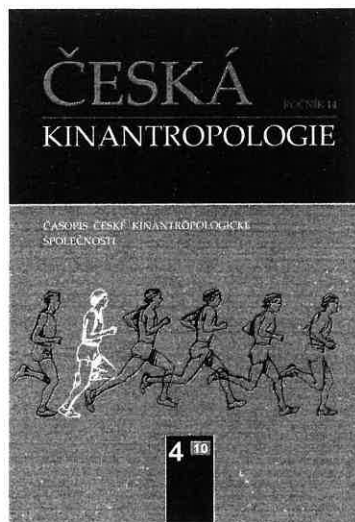




Česká kinantropologie je recenzovaný vědecký časopis zaměřený na kinantropologii, který vychází 4x ročně. Publikuje příspěvky z oblasti teorie, empirického výzkumu a metodologie. Cílem je podporovat rozvoj vědeckého poznání záměrné pohybové činnosti, její struktury a funkcí a jejích vztahů k rozvoji člověka jako biopsychosociálního individua.

Redakce přijímá původní výzkumné práce (rozsah 5–20 stran), teoretické studie (rozsah 3–10 stran), přehledové studie (rozsah 3–5 stran), stručné zprávy z odborných akcí, jako jsou konference, semináře apod. (rozsah 1–3 strany), recenze nových knih (rozsah 1–3 strany) a medailony o význačných osobnostech (rozsah 1–2 strany) v českém (popř. slovenském) jazyce, od zahraničních autorů v anglickém jazyce.

Od roku 2011 se můžete seznámit s časopisem, jeho posláním, podmínkami publikování i recenzování na www.ceskakinantropologie.cz. Čtenář zde nalezne obsahy a abstrakty jednotlivých čísel časopisu i kontakty, na kterých může získat další informace. Součástí nových stránek jsou také pokyny pro autory: požadavky na příspěvek, příklady citací i uvádění literárních pramenů, pole pro všechny potřebné údaje. Nově jsou veškeré příspěvky přijímány pouze elektronicky, tak probíhá i celá komunikace s autory a recenzenty. Očekáváme zjednodušení administrativy, zkvalitnění příspěvků a prevenci určitých, v minulosti často opakovaných, chyb.

Šéfredaktorka

Doc. PaedDr. Ludmila Fialová, Ph.D.,

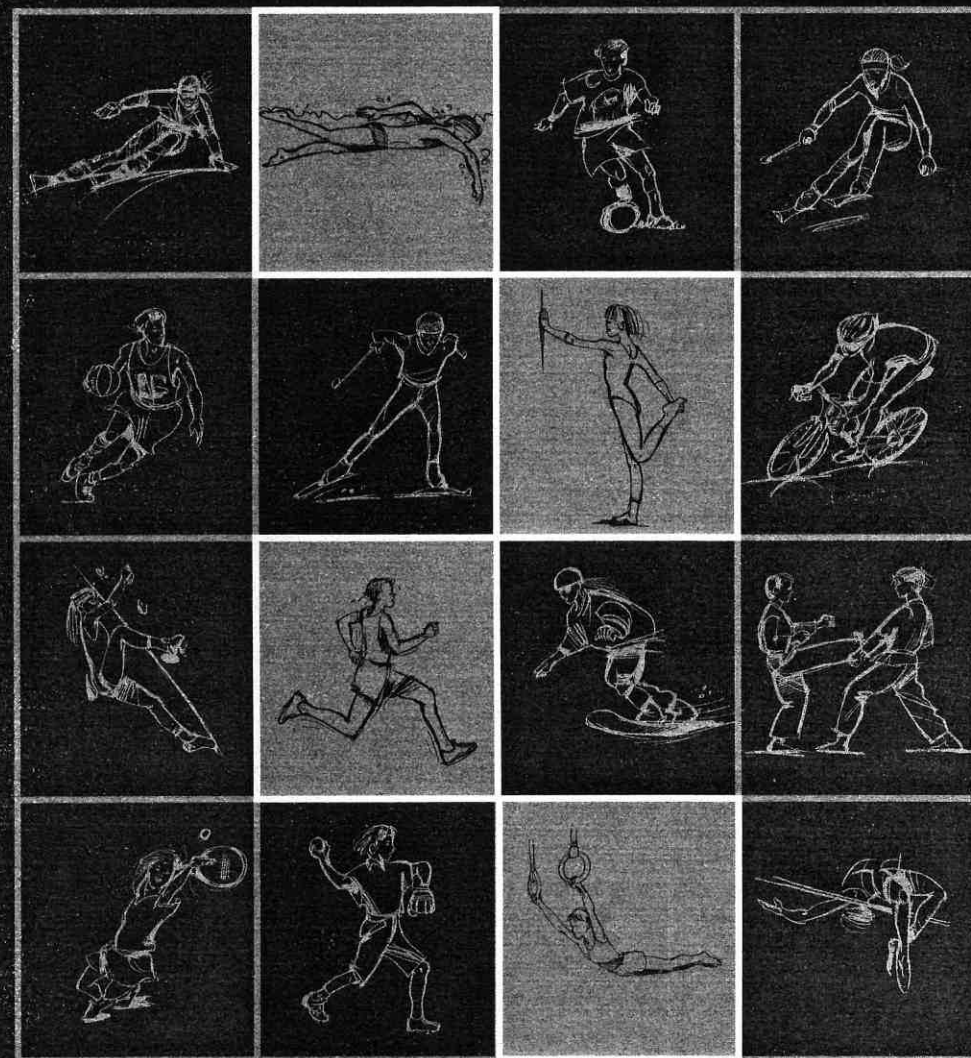
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze

Tělesná výchova



a sport mládeže

A. MIŠEJL



Ročník 77

1/2011

Za vším hledejte učitele!

Pokud někomu titulek připomene prastaré francouzské úsloví „Cherchez la femme!“, bude mít pravdu. Vypůjčil jsem si ho.

V našich médiích, v různých správních a politických orgánech, se často mluví o škole. Víme však, o čem tuto novináři, ministři, poslanci či státní úředníci mluví, když mluví o škole? Se školou je také často spojeno obudné slovo „reforma“ a s ním nějaký významný dokument, který byl schválen různými institucemi, má podobu dobře graficky upraveného textu, objeví se v digitální podobě na webu, hodně se o něm mluví a vytváří se kolem něj atmosféra nadějných očekávání a la „ted' tu školu opravdu změníme, ted' to roztočíme“.

Takový dokument sám o sobě však nemůže nic změnit. Musí být akceptován těmi, kteří budou odpovědní za jeho přenos do praxe. Týká se to jak dokumentů nejvýznamnějších, tak i jakéhokoli doporučení k praktickému postupu, obsahu učebních osnov, rámcového či školního vzdělávacího programu, všeho, co je napsáno „černé na bílém“ a má se dostat do života. Ve škole začíná tato revitalizace v okamžiku, kdy učitel začne vyučovat, tj. vytvářet didaktickou realitu v prostředí třídy, laboratoře, tělocvičny, hřiště, atletické dráhy, bazény atd., s přihlédnutím ke konkrétním žákům a jejich osobnostním vlastnostem, k postojům, minulým zkušenostem a úrovni jejich gramotnosti, včetně pohybové.

Součástí této reality je i sám učitel se svými specifickými vědomostmi, dovednostmi a zkušenostmi, což jsem nedávno nazval souhrnně didaktickou kompetencí vyučovat tělesnou výchovu. Učitel – začátečník má didaktickou kompetenci velmi nízkou, je obvykle vybaven určitou sumou značně obecných vědomostí, se kterými se musí naučit zacházet.

Jeho didaktická kompetence se utváří především v praxi na základě předchozího studia. A najednou někdo zvenčí začne reformovat školu a nutí učitele, aby změnil své myšlení a chování, aniž by byl k tomu svým předcházejícím studiem vybaven. Bez učitele se však žádná „reforma školy“ neuskuteční. Uskutečnit reformu znamená změnit učitele, jeho myšlení, rozhodování a činnost. Učitelé se sami od sebe určitě nezmění, jejich didaktickou kompetenci nezmění ani vyšší platy, ani ředitelé, kteří budou požadovat vyšší kvalitu výuky, aniž by sami přesně a konkrétně věděli, co to v dnešní tělesné výchově znamená.

Co kdybychom začali hledat zakopaného psa v pregraduálním učitelském studiu? Co kdybychom se začali zajímat o to, jakou syntézu z nových progresivních poznatků a jaké základy budoucí didaktické kompetence učitelů jim nabízí vysokoškolské studium? Potřebovali bychom, aby se na našich vysokých školách objevila výzkumná témata, jejichž předmětem bude právě didaktická kompetence. Jsem přesvědčen, že reforma školy, o které se již dlouho mluví a píše v různých barevných knihách, se uskuteční především změnou vzdělávání učitele a následnou změnou jeho myšlení, rozhodování a praktické činnosti.

Lubomír Dobrý, šéfredaktor



odborný časopis pro učitele,
trenéry a cvičitele

1. číslo vyšlo v roce 1931

77, 2011, č. 1

Vydavatel: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity
Karlovy v Praze
<http://www.ftvs.cuni.cz/>

Šéfredaktor:
Prof. PhDr. Lubomír Dobrý, CSc.
(dobry@ftvs.cuni.cz) (lubdob@seznam.cz)

Redakce:
Ing. Otmar Souček – sekretář, předplatné, inzerce
(soucek@ftvs.cuni.cz)
Jarmila Jarešová – grafická úprava
(jarjare@seznam.cz)
Zdenka Marvanová – ilustrace
(marvanova@ftvs.cuni.cz)

Adresa sekretariátu:
Ediční centrum FTVS UK, Josefa Martího 31, 162 52 Praha 6
tel.: 220 172 190, 220 172 041
(<http://www.ftvs.cuni.cz/tvsm/index.php?c=9>)

Redakční rada
PaedDr. Pavel Bejšán
PaedDr. Elena Bendíková, Ph.D., Fakulta humanitních
věd Univerzity Mateje Bela v Banské Bystrici
PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D., Pedagogická fakulta
Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem
PaedDr. Irena Čechovská, CSc., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy v Praze
Mgr. Dana Felllová, Pedagogická fakulta Univerzity
Hradec Králové
PaedDr. Stanislav Hercig, CSc., ředitel ZŠ Skalná
PaedDr. Josef Horčic, Ph.D., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy v Praze
Mgr. Karel Hůlka, Fakulta tělesné kultury Univerzity
Palackého v Olomouci
Mgr. Ondřej Ješina, Fakulta tělesné kultury Univerzity
Palackého v Olomouci
Doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc., Fakulta tělesné
výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze
PhDr. Jaroslav Křištofič, Fakulta tělesné výchovy a sportu
Univerzity Karlovy v Praze
Doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc., Pedagogická fakulta
Masarykovy univerzity v Brně
Doc. PaedDr. Rudolf Psotta, CSc., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy v Praze
PhDr. Bc. Zdenko Regulí, Ph.D., Fakulta sportovních studií
Masarykovy univerzity v Brně
Mgr. Helena Rjabcová, Pedagogická fakulta Technické
univerzity v Liberci
Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc., Pedagogická fakulta
Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích
Doc. PhDr. Vladimír Šüss, Ph.D., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy v Praze
PhDr. Eva Tomešová, Ph.D., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy v Praze
PaedDr. Jan Tupý, Výzkumný ústav pedagogický v Praze
Mgr. Martina Vystrčilová, Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy v Praze

OBSAH

Úvahy, náměty, projekty

Diety a pohybová aktivita v prevenci
obezity
(Š. Svačina) 2
Plavání v seniorském věku aneb co se
v mládí naučíš, dá se později dobře využít
(I. Čechovská), 5

Tipy pro praxi

Jak učit plavecký způsob znak
(I. část – poloha, činnost dolních končetin)
(J. Pokorná) 8

Uplatnění pilates metodiky
v školské tělesné výchově
(E. Bukovcová, J. Kanásová) 17

Pilatesova metoda a její renesance
(J. Křištofič) 24

Netradiční pohybové aktivity
v tělocvičně (III. část) Papírové bitvy
(P. Tichý) 26

Gymnastika pro všechny pomůže
oživit školní tělesnou výchovu
(J. Chruďimský) 31

Pohybové aktivity v dětské organizaci
Sružení přátel Jaroslava Foglara
(M. Skýpala) 34

Chůze s nordickými holemi
(L. Dobrý) 36

Kdy začít sledovat fotbalový zápas
kvůli gólům?
(K. Janiš ml.) 39

Sledge hokej (I. část), Vznik a další rozvoj
(R. Herink, M. Kudláček) 42

Recenze

Nové pohledy na talent
(L. Dobrý) 44

Zprávy

Odešel doc. PhDr. Jaroslav Potměšil, CSc.
(Josef Dvořák) 3. str. obálky

ISSN 1210-7689

Ev. č. MK ČR E 757

Pokyny pro autory a informace o předplatném na:
(<http://www.ftvs.cuni.cz/tvsm/index.php>).
Další informace na straně 48



Obr. 22



Obr. 23

- na boku (popis viz výše) bez přetáčení (obr. 24),
- s přetáčením z jednoho boku na druhý s výdrží a se znakařskou výměnou paží vzduchem.



Obr. 24

Nácvik znakařských nohou bez pomůcek je těžší variantou, nicméně při postupném zařazování nečiní větších problémů. Pokud nácvik znakařské polohy s činností dolních končetin vykazuje nepřesnosti v pohybech nohou nebo v udržení polohy na hladině, je možné se opětovně vrátit k využití pomůcek nebo pomůcky kombinovat. Pro žáky se doporučuje i využití atraktivní pomůcky krátkých ploutví (obr. 25 a 26). Krátká plocha listu méně narušuje časové rozvržení pohybu než plavání bez ploutví nebo s ploutvemi s delšími listy.



Obr. 25



Obr. 26

Plavání s ploutvemi zabezpečuje efektivnější záběr, zvyšuje rychlost lokomoce a tím příznivě působí na udržení vyšší polohy při plavání. Ploutve také mohou uvolňovat strnule napnutá nebo naopak trvale vztyčená chodidla.

Pokud se pohyby nohou žáků při způsobu znak přibližují uvedeným charakteristikám, prodlužujeme plavecké vzdálenosti, plavání ztěžujeme jinou polohou paží nebo rotačními úkoly. Také můžeme měnit intenzitu plavání. Občas zařazujeme i kraulařské nohy, které mají hodně společného se znakařskými nohama a podporují dovednost střídavé činnosti dolních končetin.

Připomínáme, že uvedené příklady praxe ve vodě se začátečníky představují nabídku, ze které si učitel vybírá podle potřeb svých žáků i podle svých znalostí a zkušeností.

Fotografie **Jitka Pokorná**

[jpokorna@ftvs.cuni.cz]

Uplatnenie pilates metodiky v školskej telesnej výchove

Eva Bukovcová, FHV Univerzity Mateja Bela,
Janka Kanássová, PF Univerzity Konštantína Filozofa,
Adriana Miseje, PILATES CENTRUM **BIREŠ**

Pilates metodika je spôsob cvičenia, vhodný pre zaradenie do vyučovania na hodinách telesnej výchovy pre žiakov základných a stredných škôl. Tento spôsob cvičenia je určený pre všetky deti nezávisle od veku, pohlavia, pohybovej zdatnosti a výkonnosti.

Kľúčové benefity pilates metodiky:

- predĺženie skrátenejších svalov a posilnenie oslabených svalov,
- posilnenie hlbokého stabilizačného systému,
- správne dýchanie,
- pochopenie a zlepšenie telesnej mechaniky,
- prevencia voči úrazom a poraneniam,
- vzpriamené držanie tela.

Základné princípy pilates metodiky

1. *Plynulosť pohybov.* Pilates metodika sa od ostatných cvičebných programov líši práve princípom plynulosti. Pomalý plynulý pohyb zapája nervový systém, svalstvo, kĺby a učí telo pohybovať sa hladko a rovnomerne (Herman, 2007).
2. *Dýchanie.* Základom je zvláštny Pilatesov vzorec dolného hrudného, bočného vdychu a hlboké vťahnutie brušnej steny vo výdychu (Ungárová, 2006). Len

tak možno udržať brušné svalstvo i počas vdychu v istom základnom napätí (Bimbi-Dresp, 2006). Platí tu všeobecné pravidlo: vdýchneme, keď sa pripravujeme na pohyb a vydychujeme, keď pohyb vykonávame (Gúth, 2003).

3. *Kontrola*. Všetky pohyby musia prebiehať vedome a riadene (Ungárová, 2006).
4. *Presnosť*. Presnosť má veľa spoločné s kontrolou, ale navyše pridáva prvok priestorovej orientácie (Herman, 2007).
5. *Koncentrácia*. Každý pohyb sprevádza dokonalé sústredenie, ide o akýsi vnútorný dialóg s telom, ktoré dostáva správne inštrukcie a postupne získava optimálnu formu (Ungárová, 2006).
6. *Stred tela*. Tento stred sa v Pilates označuje ako *power house*. Ide o hlboký stabilizačný systém (svaly centrálného pletenca), ktorý označuje lokálne svaly chrbtice a funkčnú stabilizačnú jednotku driekovej chrbtice.

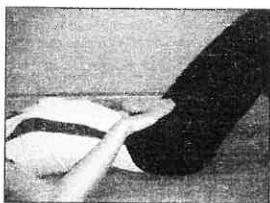
V driekovej oblasti má rozhodujúci význam súhra medzi:

- extenzormi dolnej Th – L chrbtice, z ktorých podstatný význam majú rozoklaný sval chrbta (*mm. multifidi*),
- flexormi, ktoré sú tvorené funkčnou súhrou priečného brušného svalu (*m. transversus abdominis*),
- bránicou (*diaphragma*),
- svaly panvovej uzávierky (*diaphragma pelvis*).

Bez pochopenia týchto princípov nie je celkom možné preniknúť do podstaty tohto cvičenia (Kazimír, 2005).

Základné pohybové princípy:

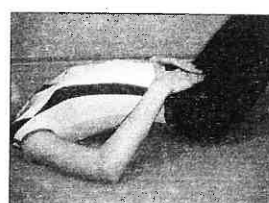
1. *Poloha panvy v neutrálnej polohe* (obr. 1A, B, C). Dlane položiť na výbežky bedrových kostí, prsty spojiť na lonovej spone, dlane a prsty sú rovnobežne s podložkou. Drieková chrbtica v tomto postavení prebieha vo svojom prirodzenom zakrivení (lordóza) a je od podložky nepatrne vzdialená.



Obr. 1A Poloha panvy v podsadení

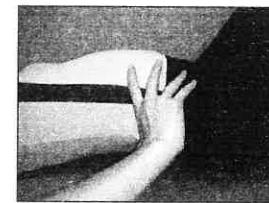


Obr. 1B Neutrálne postavenie panvy



Obr. 1C Vysadenie panvy

2. *Bráničné dýchanie* (brušné) (obr. 2A, B). Využívať predovšetkým u začiatočníkov. S výdychom zapojiť hlboký stabilizačný systém (*power house*).



Obr. 2A Vdych



Obr. 2B Výdych

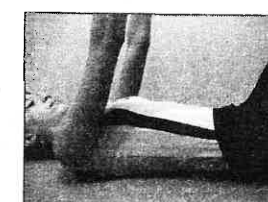
3. *Hrudník* (obr. 3A, B, C). Cez predpaženie s vdychom vystreté paže vzad (odstávajúce rebrá), s výdychom položiť spodné rebrá na podložku. Pri cvičení by sme sa mali vyvarovať odstávajúcim rebrám a vysúvaniu hrudnej kosti vpred.



Obr. 3A



Obr. 3B



Obr. 3C

Postavenie hrudníka

4. *Lopatky*. Lopatky s výdychom sunúť nadol k sedacím svalom a od seba (dlane sa priblížia k pätám).

5. *Hlava* (obr. 4A, B, C). Bradu pritiahnuť ku krku (dvojité brada).



Obr. 4A Poloha hlavy v záklone



Obr. 4B Poloha hlavy v základnej polohe



Obr. 4C Poloha hlavy v hlbokom predklone

Modifikácie cvičebného programu

Cvičebný program pozostáva zo šiestich modifikácií. Pri jeho koncipovaní sme vychádzali z poznatkov funkčnej anatómie človeka (Binovský, 2003; Dylevský, 2009), zo vzniku svalovej nerovnováhy v najrizikovejších svaloch a svalových skupinách (Thurzová, 1992) a poznatkov PILATES INSTITUTE – cvičebný program úroveň I (Klose, Müller, 2008).

The hundred (stovka), single leg stretch (váhy), double leg stretch (fontána), relaxačná poloha (vpred), side kick (bočný kop – pravá strana), swimming (plávanie), relaxačná poloha (vzad), side kick (bočný kop – ľavá strana), shoulder bridge (most).

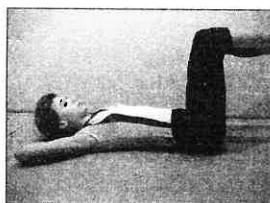
1. **Hundred modifikácia** (obr. 5A, B, C). Zlepšuje výdrž brušného svalstva. Rytmus dýchania počas cvičenia podporuje zvýšený príjem kyslíka a stimuluje krvný obeh.

Základná poloha (päť pohybových princípov): obe nohy pokrčené v kolenách, chodidlá na podložke v optimálnej vzdialenosti od sedacích svalov na šírku bedrových kĺbov. Neutrálna poloha panvy. Spodné rebrá položiť na podložku, lopatky zasunúť nadol k sedacím svalom a od seba. Bradu pritiahnuť ku krku.

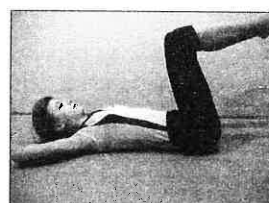
S výdychom zapojiť *power house*, zdvihnúť jednu nohu – koleno nad bedrový kĺb, predkolenie rovnobežne s podložkou, chodidlo uvoľnené. S výdychom mierne podsadiť panvu, zvýšiť napätie v oblasti brucha. Plynulo dýchať. S výdychom zdvihnúť druhú nohu (obr. 5A). V tejto polohe preklápať panvu do neutrálnej polohy panvy (obr. 5B) a späť do mierneho podsadenia bez zníženia napätia (obr. 5C) v oblasti brucha. Počet opakovaní v závislosti od individuálnych zvláštností žiakov.



Obr. 5A



Obr. 5B

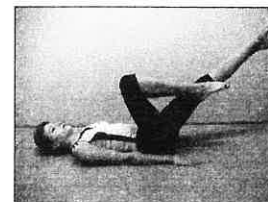


Obr. 5C

Hundred modifikácia

2. **Single leg stretch modifikácia** (obr. 6A, B, C). Cvičenie posilňuje brušné, sedacie a stehenné svalstvo. Vychádzame zo základnej úrovne the hundred ako u všetkých cvičení v ľahu vzad.

Základná poloha: ľah na chrbte, pokrčené kolena, chodidlá na šírku bedrových kĺbov. Neutrálna poloha panvy. Spodné rebrá položiť na podložku, lopatky dolu a od seba, bradu pritiahnuť ku krku.



Obr. 6A



Obr. 6B



Obr. 6C

Single leg stretch modifikácia

3. **Double leg stretch modifikácia** (obr. 7A, B, C). Základná poloha v ľahu na chrbte. Päť pohybových princípov.

S výdychom zdvihneme jednu pokrčenú nohu v podkolení 90°. Vdych a s výdychom mierne podsadiť panvu, zdvihnúť druhú nohu (obr. 7A). Plynulo dýchať. S výdychom vystrieť obe nohy, vdych – nohy pokrčiť. Počas pohybu udržiavať *power house* bez zníženia napätia v oblasti brucha. Počet opakovaní individuálny.



Obr. 7A



Obr. 7B



Obr. 7C

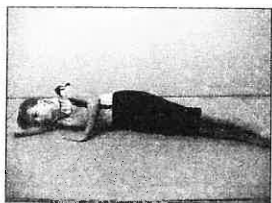
Double leg stretch modifikácia

4. **Side kick** (obr. 8A, B, C). Zlepšuje pohyblivosť bedrového kĺbu. Tento cvik je zameraný na posilnenie celého tela.

Základná poloha: v ľahu na boku, nohy natiahnuť (chodidlá predsunieme), jedna ruka vpredu ako podpora, druhá skrčená pod hlavou, ramená, bedrové kĺby nad

sebou. Neutrálne postavenie panvy, vyhnúť sa odstavajúcim rebrám, lopatky dolu a od seba, dvojité brada (obr. 8A).

S výdychom jedna noha vpred (obr. 8B), vdych a s výdychom vzad (obr. 8C). Snažíme sa udržať počas pohybu *power house* (päta – päta, špička – špička, päta – špička, špička – päta).



Obr. 8A



Obr. 8B



Obr. 8C

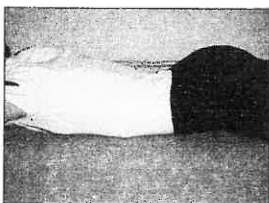
Side kick modifikácia

5. **Swimming modifikácia** (obr. 9A, B, C). Zameraná na posilnenie celého tela. Cvičiť v ľahu vpred – päť pohybových princípov. Neutrálna poloha panvy (obr. 9A), preklopenie panvy smerom k podložke, odľahčiť drierkovú chrbticu počas cvičenia, lopatky zasunúť smerom k sedacím svalom a od seba, hlava v predĺžení chrbtice.

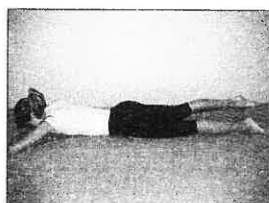
S výdychom jedna noha hore, vdych – nohy vymeniť, pohyb nôh opakovať. Počet opakovaní v závislosti od individuálnych zvláštností žiakov (obr. 9B).

Pohyb paží: lopatky smerujú dole a od seba. Dlane v predĺžení ramien. Výdych ruka hore, vdych ruky vymeniť, pohyb opakovať (obr. 9C).

Pohyb nôh a paží spojiť diagonálne. Snažiť sa udržať *power house* bez zníženia napätia v oblasti brucha.



Obr. 9A



Obr. 9B

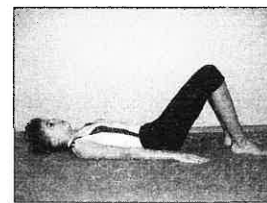


Obr. 9C

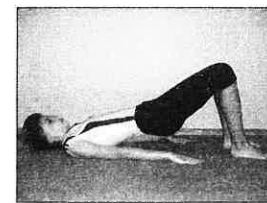
Swimming modifikácia

6. **Shoulder bridge** (obr. 10A, B, C). Modifikácia zameraná na mobilitu chrbtice. Cvik vykonávať v ľahu na chrbte. Dodržiavať päť pohybových princípov.

S výdychom rolovať chrbticu cez preklopenie panvy smerom k podložke (stavce v drierkovej oblasti sa dotýkajú podložky) stavec po stavci nahor do „mostu“, vdych a s výdychom späť cez hrudné, drierkové stavce kostrč do neutrálneho postavenia panvy. Pohyb opakovať.



Obr. 10A



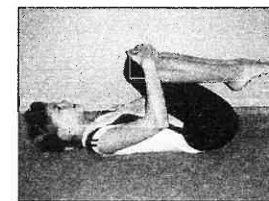
Obr. 10B



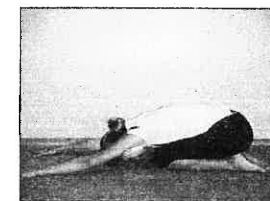
Obr. 10C

Shoulder bridge

Do cvičebného programu sme zaradili dve relaxačné polohy (obr. 11A, B).



Obr. 11A Poloha „mimino“



Obr. 11B Poloha „revers mimino“

Ide na prvý pohľad o jednoduché cvičenia, ak sa však vykonávajú správne v súlade s hore uvedenými princípmi, sú náročné hlavne na správne predvedenie. Jeden jediný precízne vykonaný Pilatesov pohyb prinesie viac úžitku ako desať nedbanlivo vykonaných cvikov (Kazimír, 2005).

Bibliografické citace najdete na [<http://www.ftvs.cuni.tvsm/index.php?c=9>].

[evkabukovcova@zoznam.sk]

[jkanasova@ukf.sk]

[misejeadriana@pilatescentrum.sk]