



odborný recenzovaný časopis
pro učitele, trenéry a cvičitele

1. číslo vyšlo v roce 1931
87, 2021, č. 3

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

Odpovědná redaktorka:
Doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.
(pavlu@ftvs.cuni.cz)

Výkonná redakce:
Doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA
(akaplan@ftvs.cuni.cz)
PhDr. Jiřka Vařeková, Ph.D.
(varekova@ftvs.cuni.cz)
PhDr. Kamil Kořík, Ph.D.
(korik@ftvs.cuni.cz)

Sekretář, předplatné, inzerce:
Ing. Otmár Souček (soucek@ftvs.cuni.cz)

Grafická úprava:
František Serbus (serbus@ftvs.cuni.cz)

Sekretariát redakce:
Ediční centrum UK FTVS, Joséf Martího 31, 162 52 Praha 6
tel.: 220 172 190
(<https://web.ftvs.cuni.cz/tvsm/aktualne.html>)

Redakční rada

PaedDr. Gustav Argaj, Ph.D., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Komenského v Bratislavě
Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D., Pedagogická fakulta
Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem
Prof. PaedDr. Ivan Čilič, CSc., Filozofická fakulta Univerzity
Mateje Bela v Banské Bystrici
PaedDr. Tomáš Gnad, Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy
Mgr. Martin Chlumský, DiS., Česká obec sokolská
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., Fakulta tělesné kultury Univerzity
Palackého v Olomouci
PhDr. Jaroslav Křištof, Ph.D., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy
MUDr. Simona Majorová, Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy
Zdenka Marvanová, Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy
PaedDr. Tomáš Miler, Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy
Doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc., Pedagogická
fakulta Masarykovy univerzity, Brno
Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc., Pedagogická fakulta
Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích
Prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, Ph.D., Pedagogická
fakulta Univerzity Konstantína Filozofa v Nitre
Doc. PhDr. Dušan Tomajko, CSc., Fakulta tělesné kultury
Univerzity Palackého v Olomouci
PaedDr. Jan Tupý, nezávislý expert a externí spolupra-
covník Národního pedagogického institutu ČR
PaedDr. Michal Velenský, Ph.D., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy

ISSN 1210-7689

Ev. č. MK ČR E 757

Pokyny pro autory:
<http://web.ftvs.cuni.cz/tvsm/na-koho-se-obratit.html>
Informace o předplatném na:
<http://web.ftvs.cuni.cz/tvsm/predplatne.html>
Další informace na třetí straně obálky.

OBSAH

Předmluva k olympijskému číslu
Kaplan, A. 2

Úvahy, náměty, projekty

Olympijská výchova
Rychtecký, A., Dovallil, J. 4

Olympijská výchova
– olympijské testy a olympijské dny
Mikeš, Z. a kolektiv 10

Tipy pro praxi

Judo na olympijských hrách
Holá, V. 17

Basketbal 3x3 ve školní tělesné výchově
(I. část)

Uvedení do problematiky
Hrabík, J., Jurková, K., Zach, D. 22

Didaktika plaveckého způsobu prsa
pro učitele tělesné výchovy
Hubená, K. 26

Koncepce plavecké výuky
na základní škole s vlastním plaveckým
bazénem
Zenáhlík, A. 31

Přínos vodáckých aktivit k pohybové
gramotnosti žáků
Busta, J., Bačáková, R. 39

Bruslení na in linech by mělo být
pro děti zábavou
Gnad, T. 44

Předmluva k olympijskému číslu

V den vydání tohoto monotematického čísla věnovaného XXXII. letním olympijským hrám bude zbývat do jejich zahájení 64 dnů. Číslo 64 nám také může připomenout skutečnost, že v roce 1964 proběhly XVIII. letní olympijské hry v Tokiu, tedy ve stejném městě, jako je tomu letos. Původně měly hry XXXII. olympiády proběhnout od 24. července do 9. srpna 2020. Bohužel, celosvětová covidová pandemie způsobila, že Mezinárodní olympijský výbor po dohodě s japonskými hostiteli přesunul konání her na letošní rok a stanovil termín konání od 23. července do 8. srpna 2021.

Výkonná redakce TVSM u příležitosti konání olympijských her v japonském Tokiu věnuje 3. číslo olympijským hrám a 4. číslo následně paralympijským hrám. V této souvislosti je třeba připomenout, že i v některých číslech dříve vydaných ročníků časopisu TVSM byly připomenuty olympijské myšlenky. Například v 70. ročníku v roce 2004 bylo postupně šéfredaktorem prof. Dobrým uveřejňováno 15 otázek a odpovědí vztahujících se k historii i současnosti olympijských her, kdy se jednalo o překlad publikace vydané Olympijským muzeem v Lausanne pro učitele a žáky ve školách. Seriál krátkých otázek a odpovědí pak vytvořil předstupeň k monotematickému 5. číslu, které vyšlo 26. května 2004 a opíralo se o překlad publikace vydané taktéž Olympijským muzeem v Lausanne a bylo věnováno olympismu. Kromě toho se mohli čtenáři ve druhém čísle TVSM z roku 2004 seznámit s článkem V. Bebcákové z Prešovské univerzity, který se týkal olympijské výchovy na školách ve Slovenské republice.

Olympijské výchovy se týkají také dva články v tomto čísle, které jsou zařazeny do části Úvah a námětů. V prvním článku využíváme textu významných osobností v oblasti olympijské výchovy v České republice prof. Rychteckého, který byl v letech 2001 až 2012 předsedou České olympijské akademie, a doc. Dovalila, který byl nástupcem prof. Rychteckého v předsednictví v České olympijské akademii (2012–2018) a také zastával funkci místopředsedy Českého olympijského výboru pro olympismus (1996–2012). Ve druhém článku se pak seznámíme se zkušenostmi s pořádáním olympijských dnů na Gymnáziu Jana Opletala v Litovli. V praktických návodech se čtenář dozví o pokusech přispět k olympijské myšlence na malém městě a ve skromných podmínkách. Jedná se o zajímavý metodický materiál, který byl uveřejněn na metodickém portálu RVP.CZ a jehož autorem byl středoškolský učitel tělesné výchovy na Gymnáziu Jana Opletala v Litovli pan Zdeněk Mikeš, který byl výborným tělocvikářem a velkým motivátorem. Díky němu bylo na gymnáziu organizováno velké množství školních sportovních aktivit pro každý ročník.

Oběma těmito články bychom chtěli věnovat tichou vzpomínkou a zároveň vzdát čest jak panu prof. Rychteckému, tak panu Zdeňku Mikešovi, kteří nás opustili v uplynulém období. Pan prof. Rychtecký skonal v prosinci 2020 ve věku 75 let a pan Zdeněk Mikeš zemřel v lednu 2021 ve věku 81 let.

Tichá vzpomínka také patří panu doc. Janu Neumanovi, který byl nejvýznamnější a nejznámější osobností v oblasti výchovy a aktivit v přírodě a který zemřel v dubnu letošního roku ve věku nedožitých 83 let. V našem časopise na něj vzpomínají jeho kolegové z katedry sportů v přírodě.

Olympijské číslo se v Típech pro praxi věnuje zejména judu, plaveckým sportům, basketbalu 3×3, kanoistice a in line bruslení. Zároveň olympijské číslo obohatí svými postřehy z tělocvikářského prostředí úspěšná atletka a dvojnásobná mistryně světa na 800 m (HMS 1999 a MS 1999) a dvojnásobná účastnice olympijských her Ludmila Formanová, středoškolská učitelka tělesné výchovy na Gymnáziu a Střední pedagogické škole v Čáslavi.

Za výkonnou redakci TVSM

Aleš Kaplan

Úvahy, náměty, projekty

Olympijská výchova

Antonín Rychtecký †, Josef Dovalil, UK FTVS, Praha

(redakčně kráceno z kapitoly Antonín Rychtecký, Josef Dovalil „Olympijská výchova“ z publikace DOVALIL, J. a kol. *Olympismus*. Praha: Olympia, 2004)

Pro toto monotematické olympijské číslo jsme vybrali úryvky z knihy doc. Dovalila a kol. (2004), která čtenářům nabízí komplexní a syntetický pohled na moderní olympismus. Snahou kolektivu autorů pod vedením doc. Dovalila bylo propojit, prostoupit různá hlediska a naznačit zrod, vývoj a současný stav olympismu se zvláštním přihlédnutím k olympijskému hnutí v České republice. Tímto článkem bychom chtěli připomenout pedagogické osobnosti Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy vážené pány prof. Rychteckého a doc. Dovalila, které je třeba s obdivem zařadit mezi nejvýznamnější osobnosti v oblasti olympijské výchovy v naší republice. Vzhledem k tomu, že se původně jedná o rozsáhlý text, který je rozdělen na části a doplněn tabulkami a grafy, tak bychom v námi předkládaném článku spíše upozornili na nejpodstatnější pasáže týkající se olympijské výchovy. Domníváme se, že takto předkládáme učitelům tělesné výchovy i trenérům žákovských kategorií důležité teze nejen pro utváření vztahu dětí ke sportu a k pohybovým aktivitám, ale také k uvědomění si významu olympijských her a olympijského hnutí, a zároveň přiblížení ideálů a hodnot olympismu současné počítačové generaci. Článek je rozdělen do několika tematických částí, které vyvstávají z původní statě obou autorů.

(za výkonnou redakci TVSM Aleš Kaplan)

Pojem olympijská výchova

Olympijská výchova se zaměřuje na identifikaci a šíření olympijských poznatků, myšlenek a hodnot olympismu do vědomí, chování a jednání lidí, jak uvnitř, tak vně olympijského a sportovního hnutí.

Zároveň olympijská výchova:

- podporuje základní ideje humanitárního vzdělávání, lidskou seberealizaci,
- vytváří základy pro motivaci účasti ve sportu, měla by tvořit nezbytnou součást přípravy sportovců,
- harmonizuje zájmy složek a subjektů v olympijském hnutí.

Cíle i obsah olympijské výchovy jsou zdánlivě snadno definovatelné. Ve skutečnosti však představují velmi pluralitní, dynamické cíle i stále se měnící přístupy v jejich realizaci. Moderní přístupy v olympijské výchově uplatňované jak při provozování sportu, organizování soutěží a zejména olympijských her (dále OH) se kromě olympijských myšlenek a ideálů snaží neopomíjet ani realitu rozvoje sportu. Použijeme-li filosofickou terminologii, lze hovořit o „olympijském vědomí“ a „olympijském bytí“. Olympijská výchova usiluje o pozitivní vytváření vědomí i bytí i o harmonizaci vztahu mezi nimi.

Prvotní cíle záměrné olympijské výchovy byly odvozovány z formulací Pierra de Coubertina, který sport především chápal jako účinný výchovný prostředek. Coubertin popsal olympismus mj. jako dvojí kult tělesného úsilí – snahy po výkonu vyjádřeném v mottu: Citius – Altius – Fortius na jedné straně a harmonii komponent kultury, sociální struktury společnosti, osobní zkušenosti, biopsychických podmínek organismu i vlivu životního prostředí na straně druhé. Podstatné, co z jeho koncepce olympijské výchovy vyplývá, je jeho důraz nejen na interiorizaci (zvnitřnění) hodnot olympismu, ale i na účast ve sportu, která ji efektivně završuje.

Současné cíle olympijské výchovy vycházejí z Olympijské charty. Samotný pojem je však užíván i zobecňován jak v popisu vybraných hodnot, postojů, chování a jednání subjektu, tak i jako etická, racionální i emocionální protiváha k vyhocenému komercialismu, dopingu, násilí a porušování morálních norem. Nejen ve sportu, ale i v občanském životě, neboť dlouhodobým cílem olympijského hnutí je snaha o vytváření lepšího světa, výchova mládeže i dospělých prostřednictvím sportu. Koncepty olympijské výchovy jsou proto nejen empirickým jevem, ale i reálně existujícím procesem a skutečností. Jak uvnitř, tak i vně sportovního prostředí.

Olympijská výchova z pohledu pedagogiky

Olympijskou výchovu je třeba chápat jako komplexní jev zahrnující různé sociální skupiny, formy činnosti, instituce, normy, obyčeje, tradice, poznatky, dovednosti a zvyklosti lidí jednat v souladu s humanistickými principy a hodnotami olympismu. Jejím hlavním systémovým faktorem a nástrojem vlivu je pedagogický proces zaměřený na zajištění podmínek pro aktivní osvojení poznatků a hodnot olympismu, jejich převedení do motivů jednání. Filosofie olympismu (ideály olympismu jako humanistický světový názor) nemůže být realizována, tj. převedena z objektivizovaných, v textech zachycených rituálů, obyčejů, tradic a forem do živé osobnostní formy, jinak než cestou organizace olympijského vzdělávání a v návaznosti na to úsilím o osvojení adekvátního chování a sportovního i mimosportovního jednání.

Obecně se v pedagogice, a platí to i pro olympijskou výchovu, rozlišují působení a efekty informativní (vzdělávací) a formativní (výchovné). V samotné praxi je však jejich rozlišení obtížné, neboť v reálné interakci se trenér, učitel, cvičitel aj. – sportovec, cvičenec, žák vzájemně prolínají a ovlivňují (ať pozitivně, nebo negativně, ať záměrně, nebo nahodile). Výchovné efekty se však na rozdíl od vzdělávacích účinků obtížně hodnotí. Jejich výsledný efekt bývá často kumulovaný a od vlastního procesu někdy časově odložený. Často není ani jasné v jakých kategoriích ho lze definovat a následně i hodnotit. Rozmanitost nejrůznějších podnětů v životě, rozdílná záměrná výchova v rodině, škole, informační boom, cestování, kultura, vzory, ideály aj. utvářejí rozdílné rámce vědomí i bytí a vytvářejí značné inter-individuální rozdíly mezi lidmi.

V olympijské výchově jako speciálně organizovaném systému působení na jedince, realizovaném prostřednictvím jeho zapojení do různých druhů činností, které mají olympijský kontext a intencionální vytváření pedagogických situací pro řešení konkrétních výchovných úkolů, lze rozlišit a popsat několik stránek (resp. aspektů, fází).

Kognitivní stránka se chápe jako utváření poznatků o OH, olympijském hnutí, ideálech a hodnotách olympismu v jejich kontextu a bezprostředním vztahu k historickým, aktuálním a kulturním obsahům.

Kromě rodiny, zejména v mladším školním věku, vytváří základní orientaci v hodnotovém systému dítěte okolí, sportovní prostředí a sdělovací prostředky. Značnou váhu v tomto směru má především škola. Proto se koncepty olympijské výchovy většinou orientují také na školu a jsou tak těsně spojeny se školní vzdělávací soustavou.

Ve škole jsou olympijské poznatky koncipovány a vytvářeny jako mezioborové a na jejich utváření se podílí více předmětů. Nelze je proto chápat jen jako úkoly pro školní tělesnou výchovu. V některých zemích byly dokonce podniknuty pokusy zařadit koncepty olympijské výchovy mezi povinné součásti základního vzdělání ve škole. V České republice, pokud jde o cílevědomou tvorbu olympijského vědomí, působí škola spíše epizodicky. Vzhledem k významu, jaký dnes olympijské hnutí a zejména OH, jako největší světová událost má, však školní vzdělávání není adekvátní. Nicméně základní informace o antických i novodobých olympijských hrách, zakladateli OH Pierre de Coubertinovi, o významných osobnostech v českém olympijském hnutí žáci a studenti ve škole získávají.

Například v části rámcových programů, zaměřených k tématu „Člověk a jeho svět“ byly vysvětlovány principy lidského soužití, sdružování a chování lidí, včetně vztahu k národnostním i jiným menšinám. V rozvoji této kompetence může významně přispět objasnování významu zájmových činností, sportu jako

prostředku sdružování lidí s konkrétními příklady z historie olympijských her, poznatky o Olympijské chartě, olympijských ideálech v respektování lidí různých národů, ras a kultur. Žáci a studenti si tak mohou lépe uvědomit a naučit se odlišovat rozdíly mezi slušným povzbuzováním sportovních týmů a různými formami přímé či přenesené agresivity.

Obdobně i v jiné části „Člověk a společnost“ bylo možné objasnit olympijské hnutí jako prostředek poznávání a chápání druhých. Na konkrétních příkladech se mládež učí vnímat unfair a fair chování ve sportu a v životě i význam sportovních „soutěží“ v lidské komunikaci (olympijské a paralympijské hry).

V programu „Člověk a zdraví“ měli studenti možnost poznat zdravotní význam aktivního pohybu a sportu, uvědomit si škodlivost povzbuzujících látek na lidský výkon, výkon ve sportu i fair play jednání při jeho dosahování. V praktických činnostech, zejména ve školní tělesné výchově se učitelé a žáci snaží o naplnění základní olympijské myšlenky čestného soupeření i ve vypjatých situacích her a soutěží, o ochranu přírody při sportu, pomoc handicapovaným aj.

Sport jako součást olympijské výchovy

Ve zkratce připomeňme na tomto místě v úvahách o možnostech olympijské výchovy to hlavní:

- a) Sport je otevřený společenský jev. Participují v něm všechny sociální skupiny: děti, mládež, senioři, zdraví i handicapovaní. Sport má výchovnou hodnotu sám v sobě. Jeho prostřednictvím lze rozvíjet olympijské vědomí, postoje a hodnoty. Jeho výchovný potenciál je značný, protože sport dnes patří k nejpobulárnějším aktivitám volného času.
- b) Sport je integrální součást společnosti; kromě svých tradičních hodnot, reflektuje i její aktuální hodnotové trendy. Na jedné straně symbolizuje a kondenzuje pozitivní kulturní hodnoty, na druhé straně však často přebírá i negativní vlivy. Olympijské složky reflektují negativní vlivy ve sportu a snaží se proti nim bojovat. Například proti dopingui.
- c) Sport je zrcadlem společenských hodnot; odráží jeho společenský potenciál, ale zároveň i limity. Sport zcela zřejmě, ale i symbolicky, odkrývá překroucené hodnoty i morální úpadek, které se v kultuře v nejširším slova smyslu občas vyskytují.
- d) Navzdory problémům spojeným se soutěžením v elitním sportu je sport obecně plný příležitostí nejen k soupeření, učení, tělesnému sebezdokonalení, ale i transformaci pozitivních mravních hodnot. Hlavní rozdíl mezi sportem a všedním životem spočívá v tom, že mravní zkušenost je ve sportu silně kondenzována a je zřetelněji viditelná.

- e) Zejména mládež může ve sportu získávat nové sociální zkušenosti. Pravidla ve sportu jsou někdy vnímána jako „více fair“ než některé normy v občanském životě. Z těchto důvodů je proto sport vhodným prostředkem i k uvedení mládeže do obecných kategorií morálních postojů a hodnot, které korespondují s olympijskými hodnotami. Sportovní zkušenost také ovlivňují (pozitivně i negativně) atmosféra meziosobních vztahů, kvalita stylů koučování, vyučování i rozhodování při soutěžích.
- f) Jestliže sportovci či jiní účastníci v soutěži účelově podvádějí, není výsledkem jen „špatný sport“, ale „žádný sport“. Sport přestává existovat, omezí-li se, nebo v něm zmizí svoboda a rovnost. Sport je proto i morální praxí, protože morální koncepty fair play a svobody jsou v něm již od jeho počátků velmi hluboce zakořeněny. Trenéři, učitelé by důsledně měli dbát na dodržování principů fair play; prohřešky proti nim odmítat a naopak dobré příklady povzbuzovat.
- g) Sport integruje jedince z různých sociálních, etnických, národnostních skupin i zdravotně handicapované. Umožňuje jim získat pocit skupiny, přátelství, sociální odezvu. Zejména ve výchově handicapovaných platí, že: „každý jedinec je výzva, každý by měl dostat příležitost“.
- h) Sport je i humánní výzvou. Všechno zápolení v něm závisí na férovosti soutěží. Pravidla fair play nejsou platná jen pro sportující, ale i pro ty, kteří mají na utváření struktury a praxe sportu vliv: trenéři, rozhodčí, diváci, žurnalisté, organizátoři, sponzoři aj. Není proto spravedlivé házet všechny přestupky proti duchu fair play jen na bedra sportovců.

Procesy sociální integrace a z nich se odvíjející výchovné situace a procesy se mohou projevit a zároveň působit i jako výsledek účasti ve sportu. Nemusí k nim však docházet vždy a ani automaticky. Některé výzkumy, zejména sociologické, psychologické a pedagogická pozorování naznačují, že pravděpodobně neexistuje příčinný vztah mezi účastí ve sportu a morálními vlastnostmi charakteru. Zakladatelé a příznivci olympijské výchovy však oponují, že tyto argumenty nelze považovat za obecně platné ani v současných podmínkách socializace dětí a mládeže ve sportu. Tato protichůdná tvrzení a fakta jsou pak příčinou, proč se olympijská výchova provádí způsobem tradičním i hledáním nového obsahu a nových přístupů efektivního působení.

Přímou, neoddelitelnou a nezbytnou součástí olympijské výchovy je výchova ve sportu. Začíná od seznámení se sportovními pravidly, normami až po způsoby chování a ztotožnění se s nimi a týká se chování v tréninku i při soutěžích. Cílem sportovní výchovy je přizpůsobení se biologickým a sociálním nárokům sportovního života při současném rozvoji osobnosti sportovce.

Doporučení pro praxi

Praktická stránka olympijské výchovy se tedy soustřeďuje na utváření vědomostí, postojů, dovedností, návyků a praktické osvojení hodnot olympismu cestou aktivní účasti ve sportu. K dotváření olympijského vědomí, postojů a hodnot významnou měrou přispívají olympijské soutěže, olympijské dny, besedy s významnými olympioniky, literární a jiné umělecké soutěže s olympijskou tematikou, olympijská literatura, filmy aj. Důležitá je zejména kumulace všech těchto prostředků a jejich vzájemná propojenost. Zvláštní pozornost, ať už jde o kognitivní nebo praktickou stránku olympijské výchovy, zasluhuje problematika dopingů (nepřípustné zvyšování sportovní výkonnosti pomocí nefyziologických látek nebo prostřednictvím fyziologických látek, jež jsou dávkovány nefyziologicky nebo nepřiměřeným způsobem). Toto ohrožení nemůže ignorovat ani olympijská výchova, naopak může a musí sehrát v tomto směru významnou roli.

Literatura

RYCHTECKÝ, A., DOVALIL, J. Olympijská výchova. In: J. Dovalil a kol. *Olympismus*. Praha: Olympia, 2004. 234 s.

OLYMPIC EDUCATION

ABSTRACT

With this article we would like to remind the pedagogical personalities of the Faculty of Physical Education and Sport of Charles University, esteemed prof. Rychtecký and doc. Dovalil, who must be admired among the most important personalities in the field of Olympic education in Czech Republic. In the present article, the most important passages from the book by Dovalil et al. (2004) *Olympism* concerning of Olympic education. We present to teachers of physical education, but also to coaches of children's important theses not only for the formation of children's relationship to sports and physical activities, but also to realize the importance of the Olympic Games and the olympic movement, and to bring the ideals and values of Olympism closer to the current computer generation.

Key words: pedagogy, education, olympic education, Olympic games, child

[josefdovalil@gmail.com]

Olympijská výchova – olympijské testy a olympijské dny

Zdeněk Mikeš † a kolektiv učitelů GJO Litovel,
Gymnázium Jana Opletala Litovel

Článek je vzpomínkou na výborného tělocvikáře a zakladatele olympijských testů a olympijských dnů na Gymnázium Jana Opletala v Litovli pana Zdeňka Mikeše, který zemřel v lednu letošního roku.

Úvod

Příspěvek vychází z činnosti předmětové komise tělesné výchovy Gymnázia Jana Opletala Litovel se snahou v teoretické rovině rozšířit znalosti žáků o olympismu a sportu vůbec a zároveň o vytvoření napodobivého modelu olympijských her ve formě olympijských dnů v závěru školního roku.

Olympismus je nesporným fenoménem v dnešním světě sportu a dnes i v globálním měřítku, a to již od doby svého vzniku na konci devatenáctého století, kdy byly oživeny tradice antických olympijských her. Odkaz antiky je stále živý a navazovali na něj i takové osobnosti naší historie, jakými bezesporu byli Jan Amos Komenský a Miroslav Tyrš.

V tomto článku se vychází z přesvědčení, že i v našem školním vzdělávacím systému má olympijská výchova své zastoupení v oblasti tělesné výchovy. Chtěli bychom tak upozornit na využití fenoménu olympismu v sextě i v ostatních třídách Gymnázia Jana Opletala, a to ve formě olympijských testů, jejich plnění a soutěžení v nich, dále z hlediska přípravy a realizace olympijských dnů ve vztahu k olympijským hrám (pozn. red.: v původním článku se jednalo o OH 2008 v Pekingu).

I. Olympijské testy

A) Olympijské testy a jejich význam

Navazujeme na učební látku dějepisu, kterou rozšiřujeme o konkrétní údaje týkající se olympijského hnutí. Využíváme tzv. olympijských testů, které byly vytvořeny k olympijským hrám (pozn. red.: v původním článku se jednalo o OH 2004 v Athénách) a byly uvedeny ve školním sportovním časopise Gsport jako pomůcka pro získání základní orientace v této tematice. Smyslem těchto testů bylo seznámení žáků s olympijskou tematikou jednak zábavnou formou, ale i formou soutěžení. Výsledky testů, po předběžné přípravě žáků, ukázaly užitečnost této soutěže.

B) Olympijské testy a klíčové kompetence

Olympijské testy přispívaly k osvojení kompetencí k učení vlastním učáním v individuální podobě i při základní skupinové jednotce ve dvojicích, kde se testy po deseti otázkách probíraly takovým způsobem, že se nejprve dvojice snažila dosáhnout správné odpovědi vyloučením méně pravděpodobných odpovědí, a v případě obtížnější cesty pomáhal učitel doplňujícími otázkami, vedoucími ke konečné správné odpovědi. Žáci navazovali na poznatky z dějepisu, z vlastního všeobecného přehledu, z četby sportovního i historického textu a v této činnosti jim rovněž napomáhal formou doporučení jejich vyučující tělesné výchovy, případně ostatní testům naklonění vyučující, bez ohledu na vlastní aprobaci. Sociální a personální kompetence žáci rozvíjeli při činnostech v týmu uplatněním svých individuálních schopností a vědomostí a platilo to v plné míře i při přípravě olympijských dnů, kde se týmová spolupráce uskutečňovala v rovině součinnosti mezi vyučujícími tělesné výchovy, mezi vyučujícími, kteří mají blízko k realizaci olympijských testů i olympijských dnů, tedy blíže sympatizujícími vyučujícími, a v závěrečné fázi přípravy mezi všemi vyučujícími, kteří se podíleli na přípravě a provedení olympijských dnů. Ve všech těchto fázích spolupráce mezi vyučujícími bylo dbáno na přenášení úkolů na všechny žáky při přípravě úspěšného splnění olympijských testů a odpovídající přípravě olympijských dnů, i když primární roli zde pochopitelně hráli vyučující tělesné výchovy.

Otázka prohlubování klíčových kompetencí byla velmi široká a složitá, protože bychom mohli najít jak v olympijských testech, tak i v přípravě olympijských dnů řadu momentů, které přispívají k osvojení všech skupin kompetencí, od kompetencí k učení až ke kompetencím občanským, a přispívají tak k získávání základů pro celoživotní vzdělávání. Zde záleží na jednotlivých vyučujících tělesné výchovy, případně na ostatních vyučujících, jak si sami využijí tematiky a vlastní činnosti pro rozvoj kompetencí.

C) Olympijské testy a ohlas v časopisech

Olympijský test byl publikován v městském časopisu Litovelské noviny po třiceti otázkách po dobu čtyř měsíců a kromě toho byly uvedeny i správné odpovědi (pozn. red.: informace o olympijských testech a olympijských dnech byla také uvedena v našem odborném časopise Tělesná výchova a sport mládeže, roč. 70, č. 3/2004). Kromě toho je třeba sdělit, že inspirací pro olympijské testy se stala brožura „Olympijská výchova – vědomostná sůtaž“ Slovenského olympijského výboru a Slovenské olympijské akademie autorů prof. Gleska a Mgr. Semana vydaná v Bratislavě roku 1998. V této souvislosti bychom chtěli říci, že i samotní učitelé tělesné výchovy si mohou z vlastní iniciativy sestavit testy podle svých potřeb.

II. Olympijské dny

Další formou pro seznámení se s olympijskou problematikou jsou tzv. olympijské dny pořádané v rámci školy a z kladných zkušeností z období minulých olympijských her se vycházelo i pro následující školní roky. Přípravou olympijských testů a pořádáním olympijských dnů ve škole jsme se snažili zvýšit přitažlivost problematiky pro žáky a dosáhnout jejich vlastní aktivní účasti na tvorbě otázek a organizaci her.

A) Olympijské dny a jejich význam (s uvedením příkladu)

Po předcházejících zkušenostech s organizováním školních sportovních soutěží a s ním spojených činností byla tématu olympijské výchovy pravidelně věnována pozornost již od začátku školního roku, ve kterém byly olympijské dny zrealizovány. V této souvislosti je třeba upozornit, že řada činností, např. příprava všech výtvarných složek (vlajky, emblémy, medaile, dresy, tabulky zemí) a rovněž hudebních částí (příprava vstupního pochodu, pochodu pro defilé, olympijské hymny, která byla pro její nedostupnost nahrazena Ódou na radost) vyžadovala pro úspěšné provedení delší období pro rozhodování žáků, jejich diskuse nad tématy a vlastní provedení přijatých témat.

Na základě předchozích zkušeností a po diskusi mezi žáky byla zvolena forma imaginárních států, které si žáci sami vymysleli a k nim přidali i vlastní vlajky, tabulky, emblémy. Z tohoto důvodu nedocházelo ke zvolení jedné země více třídami, protože všechny byly originální. I přes tuto možnost byla nabídka ohledně využití názvu státu rozšířena o výběr názvu skutečného státu. Žáci se tak mohli rozhodnout mezi imaginárními státy a skutečnými státy. Druhá možnost měla výhodu v konkretizaci znalostí o určité zemi a možnosti využití propagace těchto zemí a jejich sportovců v hodinách tělesné výchovy, nebo v dalších předmětech, na třídních nástěnkách a na školních nástěnkách věnovaných tělesné výchově. V případě výběru dvou konkrétních zemí stejnou třídou si sami žáci zvolili formu rozhodování. Motivační úlohu opět hráli vyučující tělesné výchovy a rovněž vyučující výtvarné výchovy a hudební výchovy. Tito vyučující měli v podobě konzultace rovněž dohlížet na vhodnost rozhodnutí a na zvolený postup v rámci konzultací.

B) Olympijské dny a klíčové kompetence

Při těchto činnostech se tvoří a posilují kompetence k řešení problémů, zejména rozpoznání problémů, jeho členění na segmenty a schopnost navrhování postupných kroků při řešení stanovených úkolů. Rozvíjí se využívání individuálních schopností a postupně samostatné řešení problémů. Dochází k uplatňování základních myšlenkových operací (srovnávání faktů a jejich třídění), ale rovněž se vytváří prostor pro fantazii, intuici a představivost při řešení problémů ve všech činnostech spjatých s přípravou olympijských dnů.

V neposlední řadě se dále rozvíjejí další kompetence (kompetence k učení, zejména motivační charakter činností, kompetence komunikativní uplatněním tvořivých dostupných prostředků komunikace vhodných pro zvolené činnosti formou debaty, ankety, využívání již osvojených komunikativních kompetencí).

V celém procesu přípravy olympijských dnů i samotné sportovní přípravy byly rozvíjeny kompetence sociální a personální posuzováním reálných fyzických a duševních možností, schopností sebereflexe, organizováním společných činností a přijímáním odpovědnosti.

V každé činnosti přípravy olympijských dnů a následné jejich realizace bylo množství podnětů na rozvíjení výše jmenovaných i dalších kompetencí, čímž byla tato činnost přínosná i po vzdělávací stránce v rámci tělesné výchovy i případně v dalších předmětech.

C) Program olympijských dnů

Úvodní ceremoniál

Všechny žáky jsme v přípravném období seznámili se záměry přípravy tohoto modelu a jednotlivé třídy začaly s přípravou svým výběrem státu, který následně reprezentovaly, stanovily si, jaké budou mít jednotné oblečení, dresy, zhotovovaly si vlajku a tabulku s názvem státu a rovněž se připravovaly po sportovní stránce podle vypsání disciplín. Samotné dva olympijské dny byly celoškolskou akcí s přivítáním veřejnosti prostřednictvím časopisu města Litovelské noviny a dále městským rozhlasem Litovle. Olympijský den byl zahájen průvodem účastníků s vlajkami a tabulkami států před tribunou a s pozdravem čestné lóži. Na tribuně v roli předsedy Mezinárodního olympijského výboru byla ředitelka školy, role představitele pořadajícího státu se ujal starosta města Litovel, představitelem předsedy organizačního výboru Olympijských her byl zástupce ředitelky školy. Po defilé států (resp. tříd) pronesli projevy předseda organizačního výboru, předseda Mezinárodního olympijského výboru a olympijské hry, tedy olympijské dny zahájil představitel pořadajícího státu. Olympijskou hymnu zazpíval v náhradní formě pěvecký sbor školy Palora a za jejich tónů byla slavnostně vztyčena přinesená napodobivá olympijská vlajka. Štafeta s olympijským ohněm proběhla městem Litovlí a po přinesení na „olympijský stadion“, kterým bylo hřiště vedle místní Sokolovny, byl zapálen olympijský oheň přímo na stadionu a vypuštění holubi, kteří byli připraveni místní organizací svazu chovatelů. Dále se vlajkonosi shromáždili před tribunou a zástupci závodníků a rozhodčích přednesli slavnostní slib. Následovala hymna pořadatelské země, kterou prezentovala hymna naší republiky. Ceremoniál vycházel z olympijského standardu v podmínkách školy. Právě na těchto částech ceremoniálu se dohodli žáci po vzájemné debatě, která se týkala zajištění

jednotlivých částí ceremoniálu po stránce obsazení sportovci a také po stránce materiální. Rozhodlo se, že v dalších letech bude kladen důraz i na olympijskou štafetu, která bude probíhat v okolí města Litovle a námětem je také zapálení olympijského ohně v místě rodiště Jana Opletala ve Lhotě u Nákla. Tímto by se uctila i památka absolventa školy ve spojení s olympijskou myšlenkou. V tomto momentě štafety tak vznikla možnost určovat trasu olympijské štafety, její obsazení běžci, případně sportovci na kolech, in linech, skateboardech.

Do obou olympijských dnů byli zapojeni všichni žáci i vyučující v rolích závodníků, rozhodčích, pořadatelů a v minimální míře jako diváci. Cílem této úvodní části bylo vytvoření představy o olympijském ceremoniálu napodobivou formou, kde žáci jsou vlastními aktéry a spolutvůrci zahájení prvního olympijského dne.

Průběh olympijských dnů

Sportovní část se první den skládala z atletických disciplín, volejbalu a dalších soutěží přiměřených věku a dovednostem žáků. Druhý den proběhly soutěže v plavání v bazénu místní základní školy a dále turnaje ve fotbalu, volejbalu, softbalu. Při všech soutěžích se pro žáky otevíral prostor účasti a přípravy jako závodníků, kteří reprezentují svou zemi, třídu a mají určitou dobu na přípravu všech sportů a disciplín, ve kterých měli startovat. V každém sportu si žáci mezi sebou určili zástupce, závodníky a také vytvořili tým chlapců a děvčat. Zároveň si každý tým zvolil svého kapitána, plán přípravy, jeho časový harmonogram. Vzhledem k tomu, že žáci svou třídu (zemi) reprezentovali ve více disciplínách, bylo zapotřebí stálé vzájemné spolupráce, koordinace činností v jednotlivých sportech a také kontroly a provádění průběžného monitorování tréninkové přípravy. Utvořilo se ovzduší vzájemného respektování, vzájemné pomoci a nutnosti tolerance různých týmů v jednotlivých sportech.

Po ukončení všech soutěží byly vyhlášovány výsledky v jednotlivých sportech a v disciplínách, když první tři soutěžící v pořadí byli odměněni symbolickými medailemi, které vznikly v keramické dílně kabinetu výtvarné výchovy školy. Medaile byly vytvářeny v hodinách výtvarné výchovy. Totéž platilo pro tvorbu sportovních emblémů, znaků a maskotů se vztahem k olympijským hrám.

Závěrečný ceremoniál na konci druhého olympijského dne vyvrcholil nástupem závodníků, žáků a svěšením olympijské vlajky, která byla symbolicky předsedou Mezinárodního olympijského výboru předána starostovi současného pořadatelského města a jím starostovi pořadatelského města příštích olympijských her. Olympijské dny byly celoškolní akcí, které se zúčastnili všichni žáci naší školy.

D) Olympijské dny a fair play

Princip fair play jako pilíř čestného sportovního zápolení se musí prolínat všemi činnostmi při vlastních sportovních kláních, ale rovněž při jejich přípravě, rozhodování, publikování výsledků a vůbec vším, co se okolo sportování, v tomto případě na školní úrovni, děje. Základ dodržování fair play vycházel u olympijských dnů a olympijských testů z dlouhodobého každodenního uplatňování těchto zásad nejen v hodinách tělesné výchovy, ale také při všech sportovních i jiných aktivitách školy. Od sportovních kurzů až po exkurze, od vztahů mezi žáky, ale i učiteli, v běžném životě školy. V hodinách tělesné výchovy vycházelo jednání z přiměřeného zatěžování žáků, oceňování jejich výkonů a zejména z chování při sportovních kláních v rámci hodin tělesné výchovy. Pro příklady nemusíme chodit daleko, ale je nutné další formy rovněž vymýšlet a uvádět do školní sportovní praxe.

Samotní žáci museli zejména vidět příklad ve vyučujícím tělesné výchovy, který hodnotí všechny jejich výkony nestranně, vždy spravedlivě, v případě možného omylu je schopen sám přiznat svou chybu a napravit ji ve prospěch případného poškozeného. Všechny výkony mohly být zvýrazněny například spoluúčastí žáků – při měření atletických disciplín v bězích, kdy měl k dispozici stopky i jeden či více žáků a výkony byly jimi posuzovány, případné nepřesnosti u žáků vysvětleny vyučujícím. Totéž platilo při skoku dalekém u přesnosti měření výkonu. V hodu granátem a kriketovým míčkem je vhodné odstranit měření s přesností na jeden metr položením pásma v sektoru dopadu a poté měřením s přesností na centimetry, nanejvýš na decimetry, protože atletický výkon je vizitkou žáka a každé jeho zlepšení, třeba jen o centimetr, se stává puncem zlepšení kvality výkonu.

Při míčových hrách byla účinným prostředkem spoluúčast žáka v roli rozhodčího, aby byl schopen vnímat způsob rozhodování a také byl schopen chybný výrok případně opravit.

Je třeba zdůraznit, že všechny zlepšené výkony musí být u žáků oceněny pochvalou od vyučujícího, pochvalou a kladným ohodnocením od spolužáků, případně zveřejněním.

Naopak všechny sportovní výkony s projevem hrubosti, nepřiznáním chyby, vědomě nesprávné zvýhodnění při atletice, gymnastice a dalších sportech by měly být okamžitě označeny a současně s tím vysvětlena jejich nesprávnost.

Olympismus a princip fair play k sobě nerozlučně patří a jejich prezentace žákům je určitě přínosným momentem při jejich výchově, při postupném utváření kompetencí žáků v tom směru, aby se stali moderními lidmi své doby. K tomu snad přispějí i činnosti v rámci olympijských dnů a provádění olympijských testů.

III. Průřezová témata

V rámci uvádění olympijských testů a při přípravě olympijských dnů a jejich realizaci byl naplňován obsah průřezového tématu Výchova k sociálním dovednostem v tematickém okruhu Poznávání a rozvoj vlastní osobnosti (můj vztah k lidem, moje hodnotové žebříčky, co mohu a co chci udělat pro svůj osobní rozvoj), rovněž bylo integrováno průřezové téma Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, kde byla možnost využití tématu nepřeberně širokého, protože lze využít řady tematických okruhů průřezového tématu – např. *Co je to Evropa* s podtématem *Velcí Evropané*, kde lze uvádět české i československé sportovce z různých sportů z hlediska aktuálního, ale byla zde možnost uvádět jména i z hlediska dějin československého sportu od prvních našich olympijských vítězů (gymnasty Šupčíka přes Emila Zátopka, Věru Čáslavskou až po Jana Železného). Dále lze využít i podtéma *Významné světové a evropské osobnosti v českém prostředí jako trenéři*, v tematickém okruhu *Češi v evropských procesech* – podtéma *Významní Evropané českého původu* – bylo možné využít všech předcházejících osobností a doplnit je například o české občany – sportovce v zahraničí.

Výběr sportovních vzorů spočívá u vyučujícího tělesné výchovy v jeho erudici, jak s nimi dokáže působit na žáky. U každého olympijského vítěze, včetně těch nejslavnějších, je bezpočet možností seznámení s jejich osobnostmi a zejména s jejich přístupem k životu a sportovnímu tréninku obecně s nutným vyzdvížením jejich morálně volních vlastností, od cílevědomosti, pravidelnosti, houževnatosti, vytrvalosti až k hrdosti na reprezentaci vlastní země, hrdosti na českou vlajku a hymnu. Uvádění vhodných příkladů a výchovných momentů by vydalo na samostatnou knihu a tělocvikáři jsou jistě schopni je použít v dostatečné míře.

IV. Očekávané výstupy

Očekávané výstupy u žáků se projevují v aktivním naplňování olympijských myšlenek jako projevu obecné kulturnosti, v přípravě školní akce – olympijských dnů a soutěží olympijských testů, v respektování pravidel osvojených sportů – v tomto případě ve sportech, které byly zařazeny do programu olympijských dnů (atletika, volejbal, fotbal, basketbal, softbal, plavání) – a v souvislosti se spoluúčastí na organizaci, s aktivní sportovní účastí a s působením ve funkci „spolurozhodčích“. Dále také v souvislosti se zaznamenáváním jednotlivých sportovních výkonů, zpracováním naměřených dat, jejich vyhodnocením a prezentací ve školním sportovním časopisu a na sportovních nástěnkách. Obecně pak mezi důležité výstupy patřila schopnost respektování práv a povinností vyplývajících z různých sportovních rolí a jednání na úrovni dané

role a nedílně spolupráce ve prospěch týmu, družstva – jako organizátor, realizátor přípravy na olympijské dny ve formě pomoci při zhotovování různých symbolů, jako je název státu, vlajka státu, tabulka s názvem státu, oblečení při nástupu, sportovní oblečení, olympijská vlajka, olympijská štafeta, pomoc při přípravě soutěží, funkce pomocných rozhodčích, spojek, pomocníků hlasatelů a rozhodčích u počítačů, výsledkových tabulí a dalších podle momentální potřeby.

Čerpáno z Metodického portálu RVP.CZ na stránce:

<https://clanky.rvp.cz/clanek/k/G/1514/OLYMPIJSKA-VYCHOVA---OLYMPIJSKE-TESTY-A-OLYMPIJSKE-DNY.html?oblíbenost=1>

OLYMPIC EDUCATION – OLYMPIC TESTS AND OLYMPIC DAYS

ABSTRACT

The paper is based on the activities of the physical education commission of the Jan Opletal Gymnasium in Litovel with an effort to expand students' theoretical knowledge of Olympism and sport in general and at the same time to create a mimicking model of the Olympic Games in the form of Olympic days at the end of the school year.

Key words: olympic education, olympic tests, olympic days, physical education, Jan Opletal Gymnasium

[gjo@gjo.cz]

Tipy pro praxi

Judo na olympijských hrách

Veronika Holá, UK FTVS, Praha

Úvod

Judo je bojový sport odvozený z techniky jiu-jitsu, který byl původně vytvořen pro vzdělávací účely. Jeho zakladatelem byl Jigoro Kano. Judo patří mezi nejprestižnější olympijské sporty. Uznává se také jako vzdělávací prostředek a způsob života, který je obohacen o morální pravidla a etické hodnoty.

Judo zahrnuje techniky v postoji, které umožňují zvednout a hodit soupeře na záda. A pak také techniky na zemi, kdy je cílem přitlačit soupeře na zem, kontrolovat jej a aplikovat držení (uvedené lze začlenit i do školní tělesné výchovy) nebo škrcení (zde pouze pro aktivní judisty) do vzdání se. Judo je sportem vhodným jak pro dívky, tak pro chlapce každého věku.

Uvedení do problematiky

Judo bylo prvním bojovým sportem odvozeným od bojových umění, který se stal olympijským sportem během Letních olympijských her v Tokiu v roce 1964 (Brousse & Matsumoto, 1999; Carr, 1993). Aby se stalo judo populární po celém světě, bylo od jeho olympijského debutu zavedeno mnoho změn v pravidlech, jako jsou hmotnostní kategorie, úpravy bojové oblasti, barva kimona (Brousse & Matsumoto, 1999; Carr, 1993). V období 2009–2013 nastaly změny, například odstranění rovnocennosti trestů a skóre, zákaz technik provádějící úchop nohou, omezení v úchopu bylo klasifikováno jako trest, vážení bylo realizováno den před soutěží. Video, které mají rozhodčí k dispozici u stolů, se začalo přehrávat v případech, kdy rozhodčí pochybuje o správném vyhodnocení techniky hodů a uvnitř soutěžního prostoru byl pouze jeden rozhodčí (Franchini, Artioli & Brito, 2013). Většina z těchto změn byla provedena po Letních olympijských hrách v Londýně v roce 2012 (Boguszewski, 2011; Ito, Hirose, Nakamura, Maekawa, Tamura, Hirostu, 2013; Franchini & Julio, 2015).

Po těchto změnách pravidel Franchini, Takito a Calmet (2013) upozornili na nárůst shido (trest žlutou kartou) a pokles wazari (bodové hodnocení, kdy například soupeř spadne na lopatky, ale technika není provedena dostatečně razantně, nebo případ držení na zemi po dobu alespoň 10 sekund) a yuko (bodové hodnocení, kdy soupeř spadne na bok, ovšem s úpravou pravidel v roce 2017 jsou všechny techniky, které byly dříve hodnoceny jako yuka hodnocena jako wazari) u mužů a žen. Zatímco zvýšení skóre ippon bylo zjištěno pouze u mužů. Cíle zvýšit ippon tedy dosaženo pouze částečně, a to u žen, zatímco u mužů bylo zjištěno navýšení penalizace. Protože diváci upřednostňují skóre před penalizací (Balafoutas, Lindner, & Sutter, 2013), lze zavedení těchto změn pro judisty zpochybnit. Boj je srozumitelnější pro diváky, avšak pro judisty je v mnohém limitující (úchop pouze za horní část těla, zrušení bodového



Obr. 1 Lukáš Krpálek při technice hodů
(www.judoinside.com)

hodnocení yuko, penalizace pouze dvě žluté karty, třetí již značí konec souboje a značí se červenou kartou aj.)

Aby judisti splnili konkrétní požadavky, jako je porozumění skóre, penalizacím a rozdílům v celkové délce trvání souboje napříč hmotnostními kategoriemi a pohlavími jim napomáhá trenér, který se v pravidlech musí orientovat.

Stručný přehled účasti českých a československých judistů na olympijských hrách

První československý judista, který se v historii kvalifikoval na olympijské hry, byl Petr Jákl st. Stalo se tak na Letních olympijských hrách v Mnichově v roce 1972. Petr Jákl st. vyhrál 1. kolo nad reprezentantem tehdejší Německé demokratické republiky Hendelem, ve 2. kole prohrál s Jihokorejcem O Seung Ripem. V opravách porazil reprezentanta z Thajska Punsonima, ale následně prohrál s Rakušanem Lischkou. Ve hmotnostní kategorii do 80 kg tak obsadil 7. místo (Volek a kol., 2011). Také se zúčastnil boje bez rozdílu vah, kde v prvním kole měl volný los a ve druhém kole prohrál.

Jako další významné osobnosti na OH můžeme jmenovat Vladimíra Kocmana, který získal bronzovou medaili na LOH 1980 v těžké váze. Další osobností je Pavel Petřík st., který si připsal 5. místo na LOH 1980 ve váze do 60 kg. Můžeme zde jmenovat i Jiřího Sosnu, který obsadil 5. místo na LOH 1988 ve váze do 95 kg.

Největším úspěchem českého juda je olympijské vítězství Lukáše Krpálka ve váze do 100 kg na Letních olympijských hrách v Riu v roce 2016.

Soutěže v judu na LOH v Rio de Janeiro proběhly v hale Carioca Arena 2 v přilehlé části Ria de Janeira v Barra da Tijuca v období mezi 6. srpnem a 12. srpnem roku 2016.

Kvalifikace na olympijské hry v Rio de Janeiro byla zahájena turnajem Světového poháru v Madridu 31. května 2014 a končila 29. května 2016 turnajem mistrů v Guadalajaře. Na olympijské hry se podle žebříčku Mezinárodní federace juda přímo kvalifikovalo v každé hmotnostní kategorii 22 mužů a 14 žen. Druhá možnost kvalifikace vedla přes jednotlivé kontinentální federace. Každá kontinentální federace měla určeny rozdílné kvóty. V poslední řadě se olympijského turnaje v judu účastní judisté, z nichž převážnou většinu tvoří amatérští sportovci z „judistických rozvojových zemí“.

Na olympijské hry se olympionik Krpálek kvalifikoval přímo jako světová trojka. Už v roce 2006 dosáhl svého prvního mezinárodního úspěchu, když na mistrovství Evropy dorostenců získal stříbrnou medaili. V následujícím roce se v Praze konalo mistrovství Evropy. Shodou okolností probíhalo právě ve sportovní hale na Folimance, kde mohl Lukáš Krpálek využít domácího prostředí. Toho roku se umístil ve své hmotnostní kategorii na 5. místě.

Judo na Letních olympijských hrách v Tokiu 2020 – „2021“

Do olympijské soutěže v judu na LOH 2020 – „2021“ v Tokiu se může kvalifikovat maximálně 14 judistů z jedné země. V každé hmotnostní kategorii může zemi reprezentovat pouze jedna judistka či jeden judista, maximálně tedy

může odcestovat na LOH celkem 14 reprezentantů jedné země. Veškeré soutěže v judu se budou odehrávat v hale Nippon Budókan, která je velmi známá, jelikož se zde konaly zmíněné LOH 1964 nebo několik mistrovství světa. Samotná kvalifikace pro účast na olympijském turnaji bude probíhat podle následujících pravidel:

- **světový žebříček juda IJF k 25. květnu 2021** – kvalifikuje se podle něj 18 nejlepších mužů i 18 nejlepších žen v každé hmotnostní kategorii,
- **kontinentální kvóty** – každý kontinent má jinou kvótu (např. pro Evropu je to 13 nejlepších mužů a 12 nejlepších žen pro každou hmotnostní kategorii),
- **pozvání** – na LOH se lze dostat i díky pozvánce Mezinárodní federace juda, kdy ji většinou obdrží amatérští judisté z „judisticky rozvojových zemí“,
- **hostitelská země** – Japonsko má jako hostitelská země zaručeno jedno místo v každé kategorii, i ve smíšených družstvech.

Závěr



Obr. 2 Lukáš Krpálek (www.judoinside.com)

Judo je sport s velkou olympijskou tradicí. Jeho olympijský debut proběhl právě v Tokiu, kam se LOH letos po 57 letech vrací. Prozatím jediným zástupcem českého judo týmu na LOH 2020 – „2021“ je Lukáš Krpálek, obhájce olympijského vítězství z LOH 2016 v Riu, dvojnásobný mistr světa a trojnásobný mistr Evropy. Poprvé bude na olympiádě soutěžit v nejtěžší kategorii nad 100 kg, když při olympijském triumfu v roce 2016 ještě patřil do kategorie do 100 kg. V této souvislosti je třeba upozornit na význam sportovního vzoru, což v případě olympijského vítězství Lukáše Krpálka v roce 2016 vedlo ke zvýšenému zájmu dětí a mládeže o judo. Proto pořádání OH a úspěchy českých olympioniků mohou přispět k přiblížení sportu mladé generaci a rozšíření členské základny nejen v judo klubech, ale i v dalších sportovních klubech. Díky medializaci OH je možné úspěchy právě českých sportovců považovat za jeden z prvků motivace pro děti při výběru sportu, nebo alespoň při využívání jakékoliv pohybové aktivity.

Literatura

- BALAFOUTAS, L., LINDNER, F., & SUTTER, M. Sabotage in tournaments: Evidence from a natural experiment. *Kylos*, 2013, 65, 425–441.
- BOGUSZEWSKI, D. Relationships between the rules and the way of struggle applied by top world male judoists. *Archives of Budo*, 2011, 7, 27–32.

- BROUSSE, M., & MATSUMOTO, D. Judo – A sport and way of life. *International Judo Federation*, 1999, 164 pages.
- CARR, K. G. Making way: War, philosophy and sport in Japanese judo. *Journal of Sport History*, 1993, 20, 167–188.
- FRANCHINI, E., & JULIO, U. F. The Judo World Ranking List and the Performances in the 2012 London Olympics. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2015, 6(3), e24045.
- FRANCHINI, E., ARTIOLI, G. G., & BRITO, C. J. Judo combat: Time-motion analysis and physiology. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2013a, 13, 624–641.
- FRANCHINI, E., TAKITO, M. Y., & CALMET, M. European Judo Championships: Impact of the new rule changes on points and penalties. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2013b, 13, 474–479.
- ITO, K., HIROSE, N., NAKAMURA, M., MAEKAWA, N., TAMURA, M., HIROSTU, N. The transformation of technical tactical behaviors of hand techniques used in attacking below the belt after the 2010 International Federation rule revision. *Archives of Budo*, 2013, 9(1), 1–6.
- SCHÄFER, A. *Judo*. Deutschland: Blv Buchverlag, 2007.
- VOLEK, P. a kol. *Milníky českého svazu juda*. Praha: Český svaz juda, 2011.

JUDO AT THE OLYMPIC GAMES

ABSTRACT

The article briefly draws attention to the representation of judo at the Olympic Games. From the point of view of the initial classification of judo among the Olympic sports, we can see a connection with the place of this year's Olympic Games. Judo had its premiere at the Olympic Games in Tokyo in 1964 and this year the Japanese city of Tokyo is the host again. Our only Olympic winner is Lukáš Krpálek, the defender of the Olympic victory from the 2016 Olympic Games in Rio, two-time world champion and three-time European champion, who is also going to take part at this year's Olympic Games. Simultaneously, the article also draws attention to the importance of the sports idols, which in the case of Lukáš Krpálek's Olympic victory in 2016 led to an increased interest of children and young people in judo. Therefore, the organization of the Olympic Games and the success of the Czech Olympians can contribute to bringing the sport closer to the young generation and expanding the membership bases not only in judo clubs, but also in other sports clubs.

Key words: judo, Olympic games, OG 2016 Rio, OG 2020 “2021” Tokyo

[verunka.nogolova@seznam.cz]

Basketbal 3×3 ve školní tělesné výchově (I. část)

Uvedení do problematiky

Jan Hrabík, Kateřina Jurková, Daniel Zach, UK FTVS, Praha

Stručná charakteristika

Basketbal 3×3 neboli hra 3 proti 3 hráčům na jeden koš se stává v oblasti kolektivních sportů, stejně jako v nedávné minulosti beach volejbal, fenoménem doby. Nyní si tento sport získal další uznání tím, že byl zařazen do programu olympijských her a na jeho premiéru se tak můžeme těšit na blížících se olympijských hrách v Tokiu.

Basketbal 3×3 je dynamickou a kondičně velmi náročnou sportovní hrou, která byla dlouho přehlížena a mnohými zástupci basketbalu považována pouze za „pouliční sport“, okamžitě získala mediální pozornost a po celém světě je nyní basketbal 3×3 a jeho rozvoj sledován s velkým očekáváním. Počet místních i mezinárodních turnajů narůstá, zvyšuje se obecně popularita tohoto sportu, zvyšují se „prize money“ a jednotlivé týmy začínají snít o účasti, případně o olympijské medaili v Tokiu nebo na dalších olympijských hrách v Paříži.

Základní pravidla hry

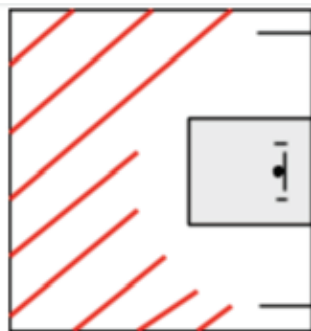
Základní pravidla pro basketbal 3×3 vycházejí z pravidel pro basketbal. Hlavními odlišnostmi jsou pak především:

- Oba týmy útočí na stejný koš a samotná hra se tedy odehrává pouze na polovině hřiště.
- Velikost míče je pro ženy i muže stejná a odpovídá velikosti basketbalového míče 6, přičemž hmotnost odpovídá hmotnosti míče velikosti 7.



Obrázek 1
Momentka z finálového turnaje 3×3 Chance Tour na UK FTVS v Praze a na ní Daniel Zach, hráč reprezentace ČR v basketbalu 3×3 (Foto: Archiv ČBF, 2020)

- Hry se účastní vždy dva týmy po 3 hráčích každého týmu na hřišti a dále s 1 náhradníkem, který je mimo hřiště.
- V okamžiku, kdy bránící tým získá míč, musí jej buď driblinkem nebo přihrávkou dostat za čáru tříbodového území, tedy do tříbodového území (viz stínovaná čárkovaná oblast na obr. 2).
- Naopak, při útočném doskoku je možné okamžitě zakončovat.
- Hra se hraje buď 10 minut čistého času, nebo do dosažení 21 bodů jedním z týmů.
- Koše za čarou tříbodového území, tedy uvnitř tohoto tříbodového území, mají hodnotu 2 body, zatímco koše mimo tuto zónu, tedy blíže ke koši, mají hodnotu 1 bod.
- Doba pro útok je 12 sekund nebo méně, což je rozdíl oproti basketbalu, kde je stanoven časový limit na útok 24 sekund.
- Tzv. „check“ je standardní situace, která otevírá hru. Jedná se o podání míče od obránce k útočníkovi ve středu hřiště, uvnitř tříbodové zóny, a to na začátku utkání, po přestupku, míčí v zámezi nebo po osobní chybě, pokud nejsou nařízené trestné hody.
- Osobní chyby se v basketbalu 3×3 zaznamenávají pouze do celkového počtu osobních chyb družstva. Při sedmé, osmé a deváté osobní chybě družstva je nařízen jeden trestný hod pro faulovaného hráče. Při desáté a každé další osobní chybě družstva jsou nařízeny dva trestné hody bez doskoku plus tzv. „check“ míče pro faulované družstvo.



Obrázek 2

Vyznačení tříbodového území

Využití v rámci školní tělesné výchovy

Výchovné a vzdělávací principy basketbalu 3×3 se dají využít i v rámci školní tělesné výchovy. Touto myšlenkou se významně zabývali ve Francii (Richard, 2018), když její podporovatelé se domnívají, že basketball 3×3 se může stát vynikajícím vzdělávacím prostředkem na francouzských středních a vysokých školách. Tomuto konstatování odpovídají zejména vhodné materiální podmínky pro středoškolský a vysokoškolský sport.

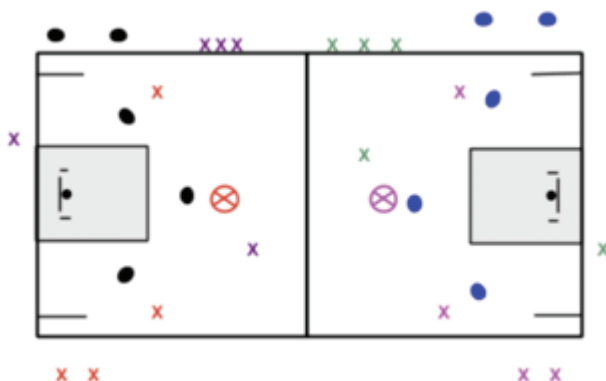
V praxi lze totiž zaznamenat, že ve většině případů má učitel tělesné výchovy k dispozici pro celou třídu pouze basketbalové hřiště se dvěma koši. Pragmatický přístup nám ve skutečnosti umožňuje zachytit důležitý okamžik, kdy při využití formy basketbalu 3×3 může docházet k efektivnějšímu nácviku jednotlivých

basketbalových dovedností jak z hlediska efektivně využitého času, tak i z hlediska počtu zapojených hráčů. Pro snadnější pochopení výše uvedeného konstatování nám pro porovnání s basketbalem stačí jednoduchá matematika:

- čtyři hrající družstva místo dvou (dvě na každém koši),
- 12 hráčů na hřišti místo 10,
- větší dynamika střídání,
- jednoduchá integrace systému turnaje.

Příklad:

Na obrázku 3 je zaznamenáno schéma s možnostmi využití až 30 žáků v rámci jedné vyučovací jednotky.



Obrázek 3

Možnost využití až 30 studentů během vyučovací jednotky

Na jedné (levé) polovině hřiště hrají dva týmy (pozn.: jeden tým je označen světlými křížky a druhý tým tmavými kolečky) 3 proti 3 (pozn.: v každém týmu jsou vždy dva náhradníci), další tým (tmavé křížky) jsou organizátoři (dva rozhodčí, časoměřič utkání, zapisovatel skóre a střelců). Na druhé (pravé) polovině funguje stejný systém a jednotlivé týmy jsou znázorněny světlými kolečky, světlými křížky a tmavými křížky.

Přínos basketbalu 3×3 pro školní tělesnou výchovu

Kromě výše uvedeného klíčového benefitu zapojení většího počtu studentů v daném časovém úseku vyučovací jednotky nabízí basketbal 3×3 mnoho dalších výhod, o kterých se zmiňují učitelé, kteří zařadili basketbal 3×3 do hodin školní tělesné výchovy zejména na střední škole a mají tak s využitím basketbalu 3×3 v hodinách školní tělesné výchovy své zkušenosti (Richard, 2018):

- Větší zapojení každého žáka.
- Mnohem větší pocit zodpovědnosti, kdy každý hráč je mnohem častěji zapojen do aktivní hry, jelikož je větší pravděpodobnost, že přijde do kontaktu s míčem.
- Možnost snadnějšího vytváření skupin s určitou pohybovou úrovní.
- Zjednodušení činnosti jednotlivce z hlediska systému hry a počtu hráčů.
- Z hlediska pohybu v prostoru pak upřednostňování hráčů v útoku a dále hráčů na nižší dovednostní úrovni.
- Zvýšení počtu střeleckých příležitostí a šancí na skórování.
- Z hlediska náročnosti hry z pohledu zatížení, které znamená aktivní zapojení každého hráče na hřišti, a zároveň je třeba zmínit, že být náhradníkem zde tedy není synonymem nudy, ale prostředkem k zotavení po intenzivním úsilí.
- Žáci se učí hrát basketbal jiným způsobem, aniž by si uvědomili, že vynakládají velké úsilí.
- Žáci se díky zapojení do hry mohou setkat se soutěžní stránkou pohybové činnosti, i za přispění prožitků.
- Delší doba aktivní pohybové činnosti v rámci vyučovací jednotky může způsobit u jedince individuální zlepšování.
- Možnost zařazení i smíšených týmů se dvěma chlapci a dvěma dívkami.
- Posílená integrace žáků s individuální pohybovou i tělesnou indispozicí pro zapojení do žákovského kolektivu.
- Učitelé tělesné výchovy, jejichž specializací není basketbal, mohou snáze uspokojit poptávku žáků po basketbalu díky popularitě basketbalu prostřednictvím NBA, Euroligy, ale i díky úspěchům mužského národního týmu apod.

Závěr

Každý zodpovědný pedagog v rámci školní tělesné výchovy stále hledá nové způsoby, jak pomáhat svým žákům naplňovat jejich přirozené potřeby pohybu, radosti ze hry a aktivní osobní účasti v kolektivu. Koncept basketbalu 3×3, díky výše uvedeným benefitům, přímo nabízí naplnění základních potřeb pohybu v kolektivu vrstevníků s využitím velmi jednoduchých a snadno pochopitelných pravidel za přispění herní formy.

V dalších dílech seriálu o basketbalu 3×3 detailně představíme všechny důležité aspekty této relativně nové sportovní hry a zároveň si pokládáme za cíl rozšířit povědomí o této dynamické kolektivní hře mezi učiteli tělesné výchovy na všech stupních škol a také u čtenářů odborného periodika TVSM.

Literatura

RICHARD, G. *Basket: Le 3×3* [2018]. Dostupné z: www.epsetsociete.fr/Basket-Le-3X3-dans-le-secondaire.

ABSTRACT

Basketball 3×3 is a new Olympic sport and is gaining greater awareness not only of the general but also of the professional public. Thanks to the game concept, it is very well usable for school physical education. The article summarizes a set of basic principles and arguments for the use of the benefits of 3×3 basketball with reference to its successful implementation in French schools. The main advantages are the reduced demands on material background and greater opportunities for student involvement. From the point of view of fitness development, it is mainly an increased physical demands on performance compared to classic basketball in combination with a longer period of work per student.

Key words: basketball, basketball 3×3, school, physical education, effectivity, involvement, olympics

[hrabik@ftvs.cuni.cz]

[katerina.jurkova@post.cz]

Didaktika plaveckého způsobu prsa pro učitele tělesné výchovy

Kristýna Hubená, UK FTVS, Praha

Úvod

V loňském roce vyšla v časopisu TVSM č. 3/2020 úvaha nad stavem plavecké výuky po aktualizaci Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV). Autorka zde popisuje úskalí, která jsou spojená se znovuzavedením povinné plavecké výuky na základní školy. Jedním z těchto problematických míst je i obsah, který významně ovlivňuje efektivitu plavecké výuky. Učivo vztahující se k této výuce je v RVP ZV stanoveno takto: „Plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti“ (URL₁). Z uvedeného popisu učiva není však patrné, jaký plavecký způsob si mají žáci v rámci povinné plavecké výuky osvojit. V současné době je praxe taková, že je čistě v kompetenci dané plavecké školy zajišťující tuto výuku, jakou plaveckou techniku zvolí. Lze se tedy setkat s výukou způsobů kraul, znak i prsa. S volbou nácviku prvního plaveckého způsobu také souvisí jeho didaktika. Bohužel je stále možné najít plavecké školy, které vyučují techniku plaveckých způsobů zaužívanými postupy, které nejsou v souladu s fyzikálními vlastnostmi, kterými vodní prostředí disponuje. Tato skutečnost se týká zejména didaktiky plaveckého způsobu prsa. Je tak stále možné pozorovat výuku, ve které vytvoření prvotní představy o pohybu dolních

končetin probíhá v sedu na podložce se špatným úhlem mezi trupem a stehny. U nácviku činnosti horních končetin je situace podobná. Pokud ovšem tato tendence výuky přetrvává i ve vodě, jedinec si osvojí historickou techniku, která se vyznačuje širokými záběry horních i dolních končetin s převážnou většinou brzdivých sil a minimem těch propulzních. Dalším prohřeškem, který v nácviku tohoto způsobu lze spatřovat je také absence plaveckého dýchání (prsá s hlavou nad hladinou) u úzkostných jedinců. V případě, že si žáci osvojí toto nekorektní provedení techniky prsa, není možné předpokládat, že jim bude v budoucnu plavání sloužit jako pohybová aktivita podporující zdraví.

Povinnou plaveckou výuku na základních školách v současné době nezajišťují pouze plavecké školy. Plaveckou výuku mohou realizovat také samy základní školy, které disponují vlastním plaveckým bazénem. Vysoké finanční náklady na stavbu samotného bazénu i na jeho následný provoz jsou ale důvodem, proč je v České republice takových základních škol poměrně málo. Pokud ovšem má daná základní škola možnost organizovat plaveckou výuku ve vlastní režii, je její vedení v kompetenci učitelů tělesné výchovy. Ti jsou po absolvování studia na vysoké škole tělovýchovného zaměření plně kvalifikováni pro vedení i tohoto typu lekcí.

Současná didaktika plaveckého způsobu prsa

Abychom žáky vybavili plaveckým způsobem prsa, který bude splňovat zdravotní hledisko, je nezbytné, aby si osvojili korektní techniku. Ta předpokládá kvalitní osvojení základních plaveckých dovedností (plavecké dýchání, splývání, zanoření a orientace pod hladinou, pády a skoky do vody a základy záběrových pohybů) a současné symetrické pohyby dolních a horních končetin s dýcháním. V případě nácviku plaveckého způsobu prsa je třeba také zmínit, že je žádoucí, aby alespoň v začátcích byl učitel přítomen s dětmi ve vodě a byla tak zajištěna adekvátní korekce případných chyb.

I v plavecké výuce organizované základními školami je možné se setkat se třemi typy žáků:

1. Plavecký způsob prsa bude první plaveckou technikou, kterou si bude žák osvojovat.
2. Žák má již osvojený jiný plavecký způsob (kraul, znak nebo oba) a prsa budou další nacvičovanou technikou.
3. Půjde o korekci chyb v technice prsa – asymetrie pohybu horních a dolních končetin, horních končetin s dýcháním nebo celkové souhry.

Pokud mají žáci osvojené základní plavecké dovednosti, je možné přistoupit k nácviku plaveckého způsobu prsa. Nácvik probíhá vždy po částech:

1. Nácvik pohybu dolních končetin – na suchu a následně ve vodě.
2. Nácvik pohybu horních končetin bez a s plaveckým dýcháním – na suchu a poté ve vodě.

3. Návnik souhry dolních a horních končetin bez plaveckého dýchání – ve vodě.
4. Návnik celkové prsařské souhry s plaveckým dýcháním – ve vodě.

1. Návnik pohybu dolních končetin na suchu a ve vodě

Návniku prsařských nohou je třeba věnovat řádnou pozornost. Klíčové je správné nastavení záběrových ploch – vnitřní strana bérců a vnitřní strana a plocha chodidel. K prvnímu seznámení s pohybem by mělo dojít na suchu v lehu na břicho na podložce (např. ponton). Tato cvičení je nezbytné zařadit do úvodní části lekce, kdy žáci ještě nejsou osprchováni, aby nedošlo k prochládnutí a následně ztrátě jejich pozornosti. Aby byla představa o pohybu vytvořena správně, je nutné provést několik prvních pokusů s kontaktní dopomocí učitele. Cvičení na suchu umožňuje zastavit se v důležitých bodech prsařských nohou i případné zařazení uvědomovacích cvičení (např. „fajfky“, „špičky“ apod.).

Poté je možné začít s návnikem dolních končetin ve vodě – na okraji bazénu i v průběhu plavání na krátkou vzdálenost. I zde by měly první pokusy probíhat s kontaktní dopomocí učitele. Při plavání na krátkou vzdálenost lze využít polohu na břicho i na zádech. V poloze na zádech je ovšem nezbytné dodržet správné provedení – hlava v prodloužení páteře, boky se pohybují v blízkosti hladiny, kolena nevstupují z hladiny a v maximálním skrčení nohou musí být paty vedle hýždí, ne pod nimi. Při návniku prsařských nohou ve vodě je vhodné využívat velké nebo malé plavecké desky, piškoty (plavecké osmičky), měkké plavecké tyče (nudle) nebo pontony. Fotografické ukázky cvičení jsou předvedeny na dětech ve věku 8 a 10 let. Příklady konkrétních cvičení na suchu i ve vodě jsou následující:

Průpravná cvičení na suchu:

- Leh na břicho, prsařské nohy s dopomocí učitele (obr. 1–3).
- Leh na břicho, prsařské nohy se zařazením uvědomovacích cvičení (např. „fajfky“, „špičky“ atd.).



Obr. 1–3 Leh na břicho, prsařské nohy s dopomocí učitele.

Průpravná cvičení na okraji bazénu:

- Prsařské nohy v sedu na okraji bazénu, ruce opřené za tělem (úhel mezi trupem a stehny je tupý, ideálně 180 °). Ve fázi skrčování zůstávají kolena na šíři pánve, paty se dotknou stěny vedle hýždí. Záběr nohou do splývavé polohy je proveden pod hladinou.
- Prsařské nohy v lehu na okraji bazénu (podložka, ponton), dolní končetiny směřují do vody.

Průpravná cvičení ve vodě v poloze na břiše:

- Prsařské nohy v lehu na pontonu, nohy směřují do vody (obr. 4).
- Prsařské nohy v poloze na břiše s plaveckou deskou v natažených pažích (držení desky na vzdálenějším i bližším konci), piškot je umístěn vysoko nad koleny; nejdříve bez plaveckého dýchání a následně se zařazením plaveckého dýchání (obr. 5–7).
- Prsařské nohy v poloze na břiše, připažit, hlava je v prodloužení páteře (obličej ve vodě). Ve fázi skrčování se žák snaží patami dotknout špiček prstů u rukou. Vdech je proveden rotací hlavy (do strany) (obr. 8).
- Prsařské nohy v poloze na břiše, vzpažit, hlava je v prodloužení páteře (obličej ve vodě); vdech je proveden při záklonu hlavy (obr. 9).



Obr. 4 Prsařské nohy v lehu na pontonu, nohy směřují do vody.



Obr. 5–7 Prsařské nohy v poloze na břiše s plaveckou deskou v natažených pažích (držení desky na vzdálenějším i bližším konci).



Obr. 8 Prsařské nohy v poloze na břiše, připažit, hlava je v prodloužení páteře.



Obr. 9 Prsařské nohy v poloze na břiše, vzpažit, hlava je v prodloužení páteře.



Obr. 10 Prsařské nohy v poloze na zádech, plavecká deska (nudle) pod hlavou, piškot je umístěn vysoko nad koleny pod hlavou.

Průpravná cvičení ve vodě v poloze na zádech:

- Prsařské nohy v poloze na zádech, plavecká deska (nudle) pod hlavou, piškot je umístěn vysoko nad koleny (obr. 10).
- Prsařské nohy v poloze na zádech, plavecká deska je nad trupem, piškot je umístěn vysoko nad koleny (obr. 11).
- Prsařské nohy v poloze na zádech, plavecká deska je nad nohama (v oblasti stehen) (obr. 12).
- Prsařské nohy v poloze na zádech, připážit. Ve fázi skrčování se žák snaží patami dotknout špiček prstů u rukou (obr. 13).
- Prsařské nohy v poloze na zádech, vzpažit.



Obr. 11 Prsařské nohy v poloze na zádech, plavecká deska je nad trupem.



Obr. 12 Prsařské nohy v poloze na zádech, plavecká deska je nad nohama (v oblasti stehen).



Obr. 13 Prsařské nohy v poloze na zádech, připážit.

Použité zdroje

URL₁: *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. 2017 [online]. Praha: MŠMT. [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>.

DIDACTICS OF BREASTSTROKE FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

ABSTRACT

The choice of the first swimming method within the compulsory swimming lessons at primary schools is still not uniform in the Czech Republic. Often, children learn the breaststroke as the first swimming technique. The aim of this paper is to describe the current didactics of the breast, with examples of specific exercises that can be helpful not only to instructors in swimming schools, but also to physical education teachers who lead compulsory swimming lessons in primary schools.

Key words: Framework educational program for basic education, didactics of breaststroke, elementary school.

Fotografie **archív autorky**

[hubena@ftvs.cuni.cz]

Pokračování článku v TVSM č. 5/2021

Koncepce plavecké výuky na základní škole s vlastním plaveckým bazénem

Aleš Zenáhlík, UK FTVS, Praha

Vymezení problematiky

Dynamický legislativní vývoj posledních let, který se vztahuje k plaveckému vzdělávání žáků základních škol, opět vybízí k úvahám o zabezpečení plavecké výuky u nás a její celkové koncepci. Možnosti ředitelů škol tuto součást pohybového vzdělávání realizovat jsou většinou omezené. Nikoliv z hlediska personálního či materiálního zabezpečení. Významnějšími faktory jsou zejména dostupnost vhodných výukových bazénů či kvalita nabízených služeb komerčních plaveckých škol.

Plaveckých bazénů je u nás stále nedostatek, pokud bychom se zaměřili pouze na ty, které jsou vhodné pro výuku dětí, deficit by byl ještě citelnější. Koncepce plavecké výuky tedy bývá v závislosti na podmínkách odlišná. Jako optimální můžeme vnímat situaci, kdy má základní škola k dispozici vlastní plavecký bazén a využívá pedagogy s nejvyšší kvalifikací. Pohled na tuto problematiku přináším jako někdejší učitel takto vybavené pražské ZŠ a současný specializovaný VŠ pedagog, člen katedry plaveckých sportů UK FTVS.

Školní plavecká výuka v RVP ZV

Na základě jednoznačně definovaných očekávaných výstupů pro 2. období 1. stupně ZŠ je v současnosti pro sestavení školního vzdělávacího programu (ŠVP) zařazení plavecké výuky závazné. Opatřením ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, dochází v roce 2017 ke změně RVP ZV (rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání). Při jeho revizi byly doplněny očekávané výstupy TV-5-1-11 (adapтуje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti) a TV-5-1-12 (zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti). Plavání tak získává mezi všemi složkami pohybového vzdělávání dětí výsadní postavení (Čechovská, 2019).

Priority a vize vzdělávací politiky v následujících obdobích jsou již ve fázi příprav. Nová strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+ si klade za cíl vytvořit dokument, který popíše, čeho by mělo být v oblasti vzdělávání dosaženo (URL₃). Být plavecky gramotný snad zůstane stále jedním ze zásadních pilířů obecného vzdělávání nejen v raném věku.

Základní plaveckou výuku obvykle vedení školy zařazuje do školního vzdělávacího programu v období 1. stupně v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Z hlediska efektivity vyučovacího procesu se doporučuje zařazení do dvou po sobě následujících ročníků 1. stupně v minimálním rozsahu 20 vyučovacích hodin v jednom ročníku (URL₂). Rozložení vyučovacích hodin v čase je diskutabilní. Jako nejméně vhodná varianta se jeví spojování lekcí do delších bloků (90 minut i více) spolu se snížením jejich počtu. Další možností je časovou dotaci soustředit do krátkého období, např. v rámci programu školy v přírodě. Takováto koncentrace učiva, byť z didaktického pohledu velmi efektivní, však nemusí být zpřístupněna všem žákům. Ti, kteří se z jakýchkoliv důvodů školní akce nezúčastní, mohou o plaveckou výuku nebo její podstatnou část přijít. Doporučený režim jedné vyučovací hodiny týdně ve dvou po sobě následujících ročnících je tedy vhodným kompromisem.

Využití služeb komerčních institucí, nebo vlastních kvalifikovaných pedagogů?

Realizaci plavecké výuky mohou vzdělávací instituce zabezpečit buďto využitím služeb plaveckých škol, případně jiných subjektů zabývajících se plaveckou výukou, nebo prostřednictvím vlastních pedagogů. Předpokládaná kvalifikace učitelů tělesné výchovy (absolvent vysokoškolských magisterských oborů tělesná výchova a sport) zajišťuje nejvyšší kompetence pro výuku plavání ve školském zařízení. Instruktoři komerčních plaveckých škol odpovídající plavecké vzdělání mít nemusí (Čechovská, 2017). Nejen z tohoto důvodu se ukazuje jako optimální, pokud má ředitel školy možnost zajistit povinnou plaveckou výuku svými kvalifikovanými pedagogy, v ideálním případě s využitím vlastního plaveckého bazénu. Odpadají náklady na dopravu, odpadá časová náročnost i komplikace s personálním zajištěním při přesunech. Díky těmto benefitům vedení školy není nuceno přemýšlet o nevhodných zásazích do režimového uspořádání (např. spojování lekcí apod.) z finančních a organizačních důvodů. Odbornost učitelů tělesné výchovy je zásadní předností. Žádoucí je jejich zapojení v oblasti zapracování plavání do ŠVP či definování cílů a výstupů plavecké výuky. I když škola nedisponuje vlastním bazénem, mohou vzdělání pedagogové kvalifikovaně ovlivnit výběr vhodné plavecké školy, případně bazénu. Organizační uspořádání, obsah a formy výuky – to vše může být výsledkem shody obou spolupracujících institucí.

Základních škol, které mají k dispozici svůj bazén, bohužel stále není mnoho. Příkladem může být pražská ZŠ a MŠ Praha 5 – Košíře, Weberova 1/1090.

Koncepce plavecké výuky ZŠ Weberova, Praha 5

Ojedinelá možnost výhradního využívání vlastních prostor se promítá i do koncepce školního vzdělávacího programu (ŠVP) Pramen. Vyučovací předmět tělesná výchova vycházející ze vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se vyučuje ve všech ročnících prvního i druhého stupně s posílením 1 vyučovací hodiny týdně z disponibilní časové dotace. V 1. a 2. ročníku tedy 2 hodiny týdně, od 3. ročníku již 3 hodiny týdně. Vzdělávací obsah předmětu je tedy doplněn o rozšiřující obsah – plavání (URL₄). Výuka plavání probíhá v rámci hodin povinné tělesné výchovy, bez nutnosti smluvní spolupráce s komerčními plaveckými školami.

Přesto, že pro 2. stupeň základní školy již není plavání, potažmo osvojení si dalších plaveckých dovedností a plaveckých způsobů, samostatným očekávaným výstupem, plavání je na „Weberce“ zařazeno do týdenního režimu dětí ve všech ročnících 1. i 2. stupně. Škola tak umožňuje rozšířit plaveckou kompetenci žáků zařazením nácviku dalších plaveckých způsobů, dovedností záchranného či branného plavání, prvků zdravotního plavání či plaveckých sportů.

Parametry a vybavení sportoviště:

- rozměry 25×10 m (čtyři plavecké dráhy),
- hluboká (220 cm) i mělká (80–100 cm) část bazénu,
- teplota vody 28 °C,
- dělicí plavecké dráhy (na délku i šířku bazénu),
- vlaječky značící 5m úsek před obrátkovou stěnou,
- nástěnné stopky.

Bazén je využíván výhradně pro školní plaveckou výuku dětí mateřských a základních škol MČ Prahy 5 a okolí, v odpoledních hodinách je provoz doplněn o zájmovou činnost a kurzy plavecké školy. Areál tedy nedisponuje časy vyhrazenými pro plavání veřejnosti. Pedagogové školy mají k dispozici své zázemí, vlastní místnost je určena i plavčíkovi.

Obsah plaveckého vzdělávání v jednotlivých ročnících

V případě plavecké výuky dětí samotné pořádající základní školy je možnost vzdělávací obsah předmětu citlivě rozdělit do jednotlivých ročníků a důležitým aspektům věnovat patřičnou časovou dotaci.

- První ročník je zaměřen na postupnou a důkladnou adaptaci na podmínky motorického učení ve vodním prostředí, vybudování základů hygienických pravidel a zásad s plaveckou výukou spojených. Děti se dále seznamují se základními plaveckými dovednostmi (ZPD) a postupně

se začíná s nácvikem prvního plaveckého způsobu. Zvolenou plaveckou technikou pro žáky prvního ročníku je znak – z důvodu relativně nízkých nároků na koordinaci pohybu dolních končetin a absence plaveckého dýchání. Ponoření hlavy spojené s výdechem pod hladinu bývá v případě úzkostnějších dětí problematickým bodem. Důraz je nyní kladen na zvládnutí nejen polohy na zádech, ale jakýchkoliv uvolněných i zpevněných poloh a schopnost je následně kombinovat a měnit.

- V druhém ročníku dochází k rozvoji kvality všech základních plaveckých dovedností, nadále se zlepšuje technika plaveckého způsobu znak a přidává se technika kraulová. Z hlediska charakteru pohybu dolních končetin je potřebná koordinace již zvládnutá, nároky se postupně kladou na optimální zvládnutí plaveckého dýchání, následně i v koordinaci s činností kraulařských HK. K souhře činnosti paží a dýchání vede časté využívání poloh na boku, ať už s využitím pomůcek, či bez nich.
- Ve třetím ročníku se již předpokládá zvládnutí ZPD a výuka se zaměřuje na koordinačně nejnáročnější prsařskou techniku. Výrazně se zde promítá častý vliv rodiny a zafixované technické nedostatky (např. asymetrie v pohybu dolních končetin, nesprávné nastavení záběrových ploch či absence výdechu pod hladinu). Není výjimkou, že děti, které byly v předchozích dvou ročnících v rámci kultivace plaveckého projevu úspěšné, čelí zpočátku při výuce plaveckého způsobu prsa značným obtížím. Do této doby téměř ustálené složení družstev, které vyplývá z plavecké úrovně dětí, se může významně měnit.
- Hodiny plavání ve čtvrtém a pátém ročníku jsou věnované zdokonalování technické úrovně tří osvojených plaveckých způsobů, u pohybově vnímavých dochází také k zařazení startovních skoků a obrátek v základním provedení. Vyučovací hodiny jsou zpestřovány herními činnostmi, soutěži a štafetovými závody.
- Technika plaveckých způsobů znak, kraul a prsa je stěžejním prvkem i ve výuce na druhém stupni. Plavecký způsob motýlek, především v podobě technických cvičení či delfinového vlnění s využitím pomůcek, je zařazován spíše ojediněle, v závěrečných ročnících u výrazně motivovaných jedinců či družstev. Pohybové učení je pestré, bohatou škálu motorických podnětů tvoří nejen oblast techniky plaveckých způsobů, startů a obrátek, ale i vybrané dovednosti záchranného plavání, prvky plaveckých sportů či příklady motivů cílených na rozvoj pohybových schopností.

Z hlediska režimového uspořádání se jedná vždy o jednu hodinu plavání týdně v délce 45 minut, v součtu za celý školní rok probíhá tedy obvykle 36 lekcí. Struktura vyučovací jednotky má v hrubých obrysech jednotnou podobu, vždy s přihlédnutím k věkovým i individuálním předpokladům žáků. Příkladem může být pravidelné zařazení krátkého bloku spontánních herních činností do samého závěru lekce, které se osvědčilo u dětí na 1. stupni. Významně tak stoupá míra pozitivních prožitků, se kterými žáci z bazénu odchází a učitelé tím úspěšně motivují žáky k další spolupráci.

Na počátku školního roku jsou děti rozděleny do skupin podle plavecké úrovně. Velikost družstev odpovídá nárokům na efektivní výukový proces v dané věkové kategorii. Předškoláci, první a druhý ročník bývá rozdělen zpravidla na 3 skupiny, od třetího ročníku je zvykem rozdělení na 2 skupiny. Počet žáků připadajících na jednoho pedagoga se rovněž s věkem a plaveckou úrovní dětí mění. U nejmladších ročníků jsou družstva nejslabších a nejúzcostnějších žáků přibližně 4–5členná, učitelé často vyučují přímo ve vodě, připraveni s potřebnou podporou a kontaktní pomocí. Bazén je využíván převážně na šířku, slabší plavci tedy mohou stále využívat mělké části. Družstva nejzdatnějších plavců čítají zhruba 12–14 členů. U starších ročníků jsou družstva již početně srovnatelná, obvykle připadá cca 10–14 dětí na jednoho pedagoga. Maximální kapacitu dětí, která je dle metodického pokynu MŠMT 10 neplavců, nebo 15 plavců (URL) bývá využívána spíše v případě potřeby u starších žáků, kde to obsah výuky, program a rozvržení učiva umožňuje.

Mimo rámec povinné plavecké výuky nabízí škola zájemcům z řad 4. – 9. ročníků i možnost zájmového útvaru v odpoledních hodinách. Náplň kroužku je založena na herním prožitku, soutěžení, netradičních činnostech či spontánních pohybových hrách. K učení a rozvoji pohybových dovedností či schopností dochází implicitně, ale u žáků, kteří díky tomu plavou dvakrát týdně (v součtu 135 minut) je pozitivní vývoj znatelný.

Hodnocení plavání v rámci tělesné výchovy

Plavání je hodnoceno jako součást vyučovacího předmětu tělesná výchova. Jednotlivé dovednosti či dílčí činnosti jsou hodnoceny známkami, jejichž minimální počet je stanoven školním klasifikačním řádem. Zejména u mladších dětí je známkování především motivačního charakteru, důraz je kladen na aktivní spolupráci, bez výrazných výkonnostních požadavků. Spolu s pravidelnou komunikací s rodiči tento přístup podstatně přispívá k žádoucí docházce a co možná největší eliminaci omluv či dokonce žádostí o uvolnění z předmětu. V tomto směru je rovněž cenná úzká provázanost a spolupráce učitele plavání, učitele tělesné výchovy (mnohdy se jedná o stejnou osobu), třídního učitele, vedení školy a samotných rodičů.

U starších dětí, od závěru prvního stupně, se začínají hodnotit i vybrané měřené tratě. Na konci prvního stupně je to trať 25 m zvoleným plaveckým způsobem, v šestém a sedmém ročníku tratě 25 m a 50 m znak, prsa a kraul, doplněné testem 10 minut souvislého plavání a v posledních dvou ročnících je měřena trať 50 m a 100 m všech tří osvojených plaveckých způsobů doplněná testem 15 minut souvislého plavání. Důležitá vypovídající hodnota zaplavaných výkonů pro pedagogy, rodiče i samotné žáky spočívá zejména v možnosti poukázat na osobní zlepšení a pokrok v dosaženém technickém projevu.

Spolupráce se sousedícími školami

V případě spolupráce s okolními školami různých městských částí je zohledněno, zda děti již prošly nějakou fází plaveckého vzdělávání. Při spolupráci s mateřskými školami se jedná nejčastěji o přípravnou plaveckou výuku. Děti jsou postupně a nenásilně seznamovány s neznámým prostředím, nezvyklou akustikou, novými učiteli a neznámými podmínkami motorického učení ve vodě, vše společně s nácvikem základních plaveckých dovedností. Při navazující spolupráci se základními školami je výuka zaměřena především na další rozvoj kvality základních plaveckých dovedností a nácvik prvního plaveckého způsobu.

Optimální velikost skupin se při výuce žáků spolupracujících škol nedaří udržet vždy. Počet žáků zapsaných do dané vyučovací jednotky není dopředu znám, při sestavování rozvrhu pedagogů není možné s celkovým počtem dětí kalkulovat. Nežádá se tedy nutně do prostoru bazénu vměstnat 25–30 žáků. Míra heterogenity je vysoká, zastoupeny jsou děti s absolvovaným několikaletým sportovním tréninkem, naproti tomu i děti, které mají s plaveckým bazénem první přímou zkušenost. I přes rozdělení do tří družstev tak pedagog pracuje s velmi různorodou směsicí žáků. Nejedná se jen o školní věk, často jde o skupiny dětí z mateřských škol, kde náročnost procesu ještě stoupá díky omezenému prostoru, který je vzhledem k předškolním dětem možné nazvat mělčinou. Na místě je vést diskuzi o nastavení vhodného odpovídajícího počtu přihlášených dětí, bez ohledu na organizační i finanční náročnost z pohledu obou zúčastněných stran.

Zájem jiných škol o navázání, případně pokračování dlouholeté spolupráce se ZŠ Weberova může být směrodatnou zpětnou vazbou. Školy spokojené s nabízenými službami zpravidla přivádí žáky znovu, problematickým bodem se v posledních letech stává spíše omezená kapacita rozvrhu bazénu. V případě, že má plavecká výuka vybudované dobré jméno, děti již přichází pozitivně naladěné, odhodlané a kvalitně materiálně vybavené. Plavání má díky své

jedinečnosti v rámci týdenního režimu žáků cizích škol převážně kladné ohlasy a nebývá velký problém s častými omluvami, absencemi či uvolněními. U vlastních žáků ale toto téma nabývá na významu. Plavání postupně u dětí ztrácí ojedinělost a přibližně od počátku druhého stupně je možné pozorovat jistý nárůst počtu žádostí o uvolnění z plavání ze zdravotních důvodů. Závažnost těchto příčin je samozřejmě značně individuální. Jako velmi podstatný fakt ale můžeme vnímat to, že podpora zdraví je jedním ze zásadních cílů plavecké výuky. Učitelé TV jsou často postaveni před nelehký úkol – citlivou komunikací, osobním přístupem či odpovídajícími požadavky motivovat nejen děti, ale i rodiče k tomu, aby k uvolnění přistupovali až v nejzazším případě. Nikoliv jako k prevenci před častým nachlazením nebo z důvodu špatné docházky a hrozících problémů při uzavírání klasifikace.

Závěr

Plavecká výuka se stává významným prostředkem k obohacení škály pohybových podnětů, která se k dětem prostřednictvím pedagogů dostává. Zásadním způsobem tak přispívá k všestrannému harmonickému tělesnému i duševnímu vývoji, pohybové kultivaci či rozvoji pohybových schopností a dovedností. Na významu v současnosti nabývají pohybové aktivity, které dětem umožní zažívat intenzivní kladné emoce, budovat kvalitní mezilidské vztahy a které vedou k alespoň částečně spontánním pohybovým prožitkům.

Naprosto exkluzivní postavení ale výuka plavání zaujímá díky přímé souvislosti se získáváním dovedností, které ochraňují zdraví, případně život a zajišťují možnost celoživotně využívat pohyb ve vodním prostředí.

Podmínky pro realizaci školního plavání nejsou vždy uspokojující. Je tedy na ředitelích základních škol, aby se ve spolupráci s kvalifikovanými pedagogy tělesné výchovy pokusili plavání vhodně zakomponovat do školního vzdělávacího programu a následně zvolili nejlepší možnou formu zajištění plaveckého vzdělávání svých žáků.

Bibliografické zdroje

- ČECHOVSKÁ, I. Jaké je současné plavecké vzdělávání v České republice. In: Y. Macejková, L. Benčuríková (Ed.) *Plávanie v kontexte edukácie a vedy*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, 2019, s. 9–19.
- ČECHOVSKÁ, I. Plavání pro všechny – plavání pro život. In: I. Čechovská, T. Miler, J. Chrudimský (Ed.) *Aktualizované poznatky z didaktiky plavání III*. Praha: UK FTVS, 2017a, s. 47–57. ISBN 978-80-87647-41-7.
- Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách*. Č. j. MSMT-37471/2014. 2015 [online]. Praha: MŠMT. [cit. 2021-04-20]. URL₁. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/34743_1_1/.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. 2017 [online]. Praha: MŠMT.

[cit. 2021-04-20]. URL₂. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>.

Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+. 2020 [online]. Praha: MŠMT.

[cit. 2021-04-20]. URL₃. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54104/>.

Školní vzdělávací program Pramen. 2020 [online]. Praha: Základní škola a mateřská škola Praha 5 – Košíře, Weberova 1/1090. [cit. 2021-04-20].

URL₄. Dostupné z: <https://www.zsweberova.cz/povinne-informace>.

THE CONCEPT OF SWIMMING EDUCATION AT A PRIMARY SCHOOL WITH ITS OWN SWIMMING POOL

ABSTRACT

The dynamic legislative development of recent years, which relates to the swimming education of primary school pupils, again encourages consideration of the provision of swimming education in our country and its overall concept. The possibilities of school principals to implement this part of physical education are usually limited. The availability of suitable training pools or the quality of the services offered by commercial swimming schools are key factors.

There is still a shortage of swimming pools in our country, if we focused only on those that are suitable for teaching children, the deficit would be even more noticeable. The concept of swimming education is therefore different depending on the conditions, as optimal we can perceive the situation when the primary school has its own swimming pool and uses teachers with the highest qualifications.

Key words: compulsory swimming education, concept of swimming instruction, swimming at primary school, basic swimming skills

[zenahlik@ftvs.cuni.cz]



Přínos vodáckých aktivit k pohybové gramotnosti žáků

Jan Busta, Radka Bačáková, UK FTVS, Praha

Úvod

Česká republika patří mezi země s dlouhodobou a živoucí vodáckou tradicí. Vždyť předchůdce dnešního Českého svazu kanoistů (ČSK) byl založen ještě před první světovou válkou, v roce 1913. V té době již ovšem české řeky sjížděli první nadšení turisté a společně s krásou přírodních scenérií objevovali benefity kanoistických sportů. Podle statistik sekce vodní turistiky Českého svazu kanoistů vyjede ročně na vodu kolem 700 000 vodáků (ČSK, 2021). Zájem o vodní turistiku v posledních dvou dekadách setrvale roste. Mimo jiné díky flexibilním půjčovnám a nově využitému materiálu pro výrobu turistických kánoí (plastu) i díky rozšíření gumových plavidel pro dvoučlenné i vícečlenné posádky. Plastové a gumové lodě jsou prakticky nezničitelné, odpadají tak starosti s jejich opravami. V posledních letech se také masově rozšířily tzv. paddleboardy (Česká federace stand-up paddlingu, 2021), které již nejsou oceňovány pouze fitness nadšenci, ale i všemi vodáckými amatéry pro jejich snadnou a rychlou použitelnost.

Bohužel ovšem zároveň platí, že obliba kanoistiky, resp. vodáckých kurzů v českém školství, klesá. Částečně proto, že zodpovědní učitelé se obávají případných komplikací a z nich potenciálně pramenících právních důsledků. Nejedná se přitom jen o zranění nebo dokonce utonutí při sjezdu řek, protože obojí je statisticky velmi ojedinělé. Častěji se může jednat o rizika spojená s konzumací alkoholu v okolí českých toků. Od vodáckých kurzů proto raději upouštějí.

Cílem tohoto teoretického příspěvku je poukázat na bohatství kanoistiky, resp. vodáctví a jeho význam pro pohybovou gramotnost žáků. Chceme ukázat soubor benefitů, které vodáctví pro žáky a jejich (nejen) pohybový vývoj představuje. Zároveň chceme učitele tělesné výchovy a ředitele škol motivovat k širšímu zařazování vodáckých kurzů na druhém stupni základních škol i na středních školách. Závěrem navrhuje optimální průběh kurzu uplatnitelný pro žáky ZŠ i studenty SŠ, ve kterém uplatňujeme i principy zážitkové pedagogiky.

Prožitkový charakter vodáckých aktivit

Světová koronavirová pandemie upoutala nejen české žáky do prostředí virtuální reality. Imperativní pokyn „Zůstaňte doma“, abyste neohrozili sebe

a ostatní, způsobil, že studium (on-line výuka), zábava (počítačové hry, playstation, streamovací služby jako je Netflix apod.) i sociální kontakt (sociální síť jako je Facebook nebo Instagram) se smrštili do několika obrazovek. Negativní důsledky (pokles fyzické kondice, deprese, snížení fyzické i psychické odolnosti) tohoto jevu jsou stále zřejmější (Busta, 2021). Žákům chybí reálný sociální kontakt, skutečné prožitky, které by sdíleli s ostatními v reálném čase a nikoliv jen prostřednictvím sítí. Zároveň si všichni více než kdy dříve uvědomujeme chybějící kontakt s přírodou a prostředím, ve kterém jsme se po desítky tisíc let motoricky vyvíjeli (Kračmar a kol., 2016). Jak ale žáky od obrazovek odpoutat, jak jim zprostředkovat kontakt s přírodou, se sportem, s něčím novým a prožitkově natolik silným, aby nepodléhali nutkání co chvíli kontrolovat svůj telefon?

Domníváme se, že vodácké aktivity nabízejí silně motivující prožitkovou bohatost, která by žáky mohla z virtuální reality vylákat nejen krátkodobě. Vodácký kurz, který kromě klasické vodní turistiky nabídne například i paddleboardy a určité aktivity dobrodružného a adrenalinového charakteru může žáky motivovat k trvalejšímu provozování daných aktivit. Například v případě extrémních kajákářů sledujeme velmi bohatou motivační strukturu: těsné sepejetí s přírodou, zájem o životní prostředí, radost z progresu, silné sociální vazby, zejména ale silné adrenalinové prožitky spojené se sjezdy velmi obtížných vodních terénů, které vytvářejí trvalý zájem o pohybovou aktivitu (Kořínek & Busta, 2020). Z dlouhodobé zkušenosti ale víme, že u běžných žáků ZŠ i SŠ se adrenalinové prožitky vyskytují i na ve skutečnosti lehkých a bezpečných vodních terénech. I oni musí překonat sebe samé a i oni následně zažívají hrdost a radost z překonané překážky (sjezdu divoké peřeje apod.). Pro pokročilejší studenty je možné zařadit rafting na náročnějších úsecích řek anebo na umělých slalomových drahách, které je v České republice k dispozici hned několik.

Z hlediska sociálního je důležitá souměřitelnost ve skupině. Ze zkušenosti víme, že žáci i studenti se na kurzech chovají jinak než ve standardním školním prostředí. V „dobrodružných“ podmínkách jsou žáci motivováni ke vzájemné spolupráci. Nejen při jízdě na dvou a vícemístných plavidlech, kdy se musí domluvit na společném postupu při sjezdu peřejí, ale i stravování, stanování a řešení mnoha dalších praktických denních záležitostí.

Rovnoměrné zatížení pohybového systému

Při správné technice je pádlování pohybem, který rovnoměrně zatěžuje celý pohybový systém. Při správné záběrové technice se primárně aktivuje autochtonní páteřní muskulatura, sekundárně muskulatura trupu včetně bránice a pánevního dna, dále svalstvo pletenců a horních končetin. Zásadním pro vytvoření adekvátní propulzní síly je potom široký sval zádový (Véle, 1995;

Kračmar a kol., 2016). V dnešní pohybové činnosti mládeže (nejčastěji sportovní hry) je podobné déletrvající silově-vytrvalostní zatížení trupu a horních končetin ojedinělé. Podobné opakované silové impulzy v průběhu vícehodinové aerobní aktivity se dále vyskytují například při běhu na lyžích. Posílení zádových svalů je přitom nedílnou součástí při vytváření správného držení těla, které je zásadním aspektem celého konceptu pohybové gramotnosti (Čechovská & Dobrý, 2010). Při vodáckých aktivitách se vždy ale zapojují i dolní končetiny, které plní důležitou stabilizační funkci (Bílý, Kračmar & Novotný, 2001). Kanoistika je sportem náročným na rovnovážné schopnosti, které řadíme mezi schopnosti koordinační (Hohmann, Lames & Letzelter, 2010) a které jsou také významným aspektem konceptu pohybové gramotnosti (Čechovská & Dobrý, 2010).

Význam pro zdatnost jedince

Z hlediska fyzické zdatnosti mají vodácké aktivity význam zejména pro stimulaci silových a vytrvalostních schopností horních končetin a trupu. Vodácké aktivity ale mají značný přesah do celkové, obecné zdatnosti člověka. Nejedná se o simulaci jakéhosi neužitečného, uměle vytvořeného pohybového vzoru (řada cviků v posilovně), ale o výsledný pohybový vzor, který byl uplatňován již našimi dávnými předky při rybolovu, stěhování apod. Kořeny kanoistiky, kterou dnes můžeme vnímat jako kratochvíli, sahají až k jejímu vzniku z praktické nutnosti sledující přežití určité skupiny obyvatel (Eskymáci, indiánské kmeny).

Vodáctví je zcela neodmyslitelně spjato s přírodou, překonáváním překážek a překonáváním určité míry diskomfortu (chlad, vlhkost) i krizových situací (převrácení lodí, nutnost zachránit vlastní majetek apod.). Přirozeně jsou vytvářeny jisté nároky na psychickou odolnost, otužilost, rozhodnost jednotlivců. Tyto mentální kvality mohou být navíc v rámci kurzů dále rozvíjeny formou incentivních výzvoových aktivit (ráno pro loď doplavat apod.). Osobnostní vlastnosti jedince mohou být vhodně rozvíjeny zejména, je-li ke kurzům přistoupeno zážitkovou a výzvoovou formou. Absolvování těžších vodních terénů potom vytváří stresové podmínky, ve kterých žáci a studenti mohou překonat sami sebe a lépe sami sebe poznat (zjistit, že jsou schopní aktivity, která jim připadala nemožná). Adaptace na stresové podmínky a jejich překonání vedou ke zvýšení obecné úrovně stresové tolerance, která se pozitivně projeví ve všech aspektech života jednotlivce (Kořínek & Busta, 2020).

Závěrem: příklad vodáckého kurzu

Na základě výše uvedeného sestavujeme kurz, který by mohl být inspirací pro učitele a trenéry mládeže. Ke sjezdu řek lze doporučit Ohři, Berounku, Otavu, Sázavu, Lužnici, Moravu, horní tok Vltavy. Pro studenty středních škol bychom ale mohli doporučit i rakouskou Salzu. Stanovat v kempch lze ve všech případech.

Pro modelový kurz jsme zvolili horní tok Vltavy, který nabízí atraktivní možnosti pro žáky a studenty ZŠ i SŠ. Jedná se o příklad. Při reálném plánování trasy je dále nutné reflektovat obsazenost kempů, možnosti stravování a aktuální zdatnost žáků či studentů. Je také důležité být připraven na operativní změny plánu (zkrácení trasy apod.) v případě nečekané změny podmínek.

Den 1.

14:00 půjčení lodí, nalodění, vysvětlení techniky pádlování a sjezd řeky (úsek dlouhý 4,5 km, od říčního kilometru (řkm) 312,6 tábořiště U Tří Veverek do řkm 308,1 Kemp Pod Jezem).

Den 2.

Denní aktivita: sjezd řeky (úsek dlouhý 27,2 km; od řkm 308,1 Kemp Pod Jezem do řkm 280,9 Kemp Český Krumlov).

Den 3.

Ranní zážitková hra: kánoe byly uneseny a na základě různých indicií je třeba je znovu nalézt (součástí hry je, že pro kánoe bude nutné doplatvat) a následně se na nich dopravit na místo, kde je připravena snídaně.

Denní aktivita: sjezd řeky (úsek dlouhý 22,1 km; od řkm 280,9 Kemp Český Krumlov do řkm 258,8 Tábořiště Dívčí Kámen), zážitková hra: závod dvojic na turistických kánoích a vodní bitva týmů.

Den 4.

Dopolední aktivita: sjezd řeky (úsek dlouhý 16 km; od řkm 258,8 Tábořiště Dívčí Kámen do řkm 242,8 Tábořiště Meteor) a následný přejezd autobusem do areálu Lídy Polesné v Českém Vrbném u Českých Budějovic (www.raftingcb.cz).

Odpolední aktivita: paddleboardy, ježdění na paddleboardech na klidné vodě, technika pohybu na paddleboardu (www.raftingcb.cz).

Den 5.

Dopolední aktivita: rafting vícečlenných posádek v areálu Lídy Polesné v České Vrbném, areál nabízí možnosti raftingu na vodním terénu o různé obtížnosti i s instruktory.

Odpolední aktivita: záchrana a sebezáchrana na divoké vodě – teorie i praxe.

Den 6.

Dopolední aktivita: rafting dvoučlenných posádek a zážitková aktivita (závod dvoučlenných posádek ve sjezdu umělé slalomové dráhy).

Odpoledne návrat domů.

Žáci by s sebou na kurz měli mít pevné boty do lodi, zapomenout by neměli ani nepromokavou bundu nebo pláštěnku, plavky, v létě opalovací krém. Záchranné vesty, které jsou povinné do 15 let, zajišťuje zpravidla půjčovna společně s loděmi i pádly. Učitelé by navíc s sebou měli mít vybavení pro vodní záchranu (házeací pytlík s karabinou, nůž).

Bibliografické citace

- BÍLÝ, M., KRAČMAR, B. & NOVOTNÝ, P. *Kanoistika*. Praha: Grada Publishing, 2001.
- BUSTA, J. Význam tělesné výchovy a sportu v době post-koronavirové. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2021, 87(1), 2–6.
- ČECHOVSKÁ, I. & DOBRÝ, L. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2010, 76(3), 2–5.
- Česká federace stand-up paddlingu. *Paddleboarding*. 2021 [online]. Dostupné z: <http://cfsup.cz/>.
- Český svaz kanoistů. *Sekce vodní turistiky*. 2021 [online]. Dostupné z: www.kanoe.cz.
- HOHMANN, A., LAMES, M. & LETZELTER, M. *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sdružení sport a věda, 2010.
- KOŘÍNEK, F. & BUSTA, J. Prožívání smrtelnosti extrémními kajakáři. *Tělesná kultura*, 2020, 43(2), 58–63. DOI: 10.5507/tk.2021.001.
- KRAČMAR, B. a kol. *Fylogeneze lidské lokomoce*. Praha: Karolinum, 2016.
- VÉLE, F. *Kineziologie posturálního systému*. Praha: Karolinum, 1995.
- Vodácké centrum České Budějovice. *Rafting na divoké vodě*. 2021 [online]. Dostupné z: <https://raftingcb.cz>.

CONTRIBUTION OF CANOEING TO THE MOVEMENT LITERACY

ABSTRACT

Canoeing and related sports (generally canoeing or canoeing activities) can fundamentally contribute to the movement literacy and make a significant contribution to creating a positive long-term relationship with the physical activities. We consider the inclusion of boating activities in the school physical education to be insufficient. The aim of this paper is therefore to summarize the theoretical and practical aspects of the canoeing what could be a motivation and inspiration for its more frequent inclusion in the school physical education. Canoeing has a tradition of more than a century in the Czech Republic and offers a very diverse and currently underappreciated set of activities that are enriching for children and adolescents not only in the terms of forming a general physical basis. The canoeing activities taking place in nature are markedly experiential in nature, which undoubtedly finds application in modern teaching from several points of view. We also show that the side benefits of canoeing activities fundamentally contribute to the general (not only physical) fitness of the students.

Key words: canoeing, school course, white water, experiential pedagogy

[buster@centrum.cz]

Bruslení na in linech by mělo být pro děti zábavou

Tomáš Gnad, UK FTVS, Praha

Úvod

Moderní doba vystavuje děti různým nebezpečím a zdravotním rizikům, vyplývajícím ze špatných stravovacích návyků a především nedostatku pohybu. Často tak vznikají základy pro obezitu a nedostatečnou zdatnost. V období mladšího školního věku, kdy dochází k vývoji kostí, kloubů a zádové svalstvo není dostatečně vyvinuto, je nedostatek pohybu příčinou vzniku poruch v držení těla a nadměrného přírůstku podkožního tuku. Úkolem školní tělesné výchovy je kromě osnovami předepsaných hodin výuky i motivace dětí k vhodnému způsobu trávení volného času mimo školní vyučování. Aktivit se nabízí celá řada a patří k nim, vzhledem k dostatečnému množství in line tras, i bruslení na in linech. Obohatit školní tělesnou výchovu o in line bruslení má pro děti velký význam, neboť mají rády častou změnu různých pohybových aktivit, kterým se pak mohou věnovat v dospělosti.

První otázkou je, kdy je možné začít s bruslením na in linech

Už v předškolním věku je důležité u dětí začít s co největším počtem pohybových aktivit, aby se rozvíjela především koordinace pohybu a rozšiřoval se rejstřík různých pohybových dovedností. A to nehledě na případnou budoucí sportovní kariéru. V případě prvních kroků na in linech je třeba si uvědomit, že se dítě pohybuje na poměrně nestabilní ploše o šířce cca 4 mm a zároveň asi o 8 cm výše než v běžné obuvi. Aby nedošlo k poškození pohybového aparátu, je třeba, aby už byl u dítěte dostatečně vyvinutý hlezenní kloub i celý kosterní systém a zároveň bylo dítě vzhledem ke svému věku dostatečně fyzicky vyspělé. Mělo by mít dobrou koordinaci pohybu a zvládat rovnováhu aspoň ve statickém provedení na místě. Tyto předpoklady odpovídají věku dítěte přibližně 4–5 let.

Bezpečnost je na prvním místě

Bezpečnost při jízdě na in linech lze zajistit odpovídajícími ochrannými prostředky – ochranná přilba, chrániče zápěstí, kolen a loktů. Zároveň je třeba volit bezpečný terén, odpovídající pohybu začátečníků, nejlépe s možností bezpečného výjezdu z in line trasy do trávy bez nutného překonání obrubníku. V neposlední řadě všechny nové pohybové činnosti na bruslích je třeba důkladně procvičit nejprve na trávě a pak teprve na asfaltové dráze.

Bezpečný nácvik znamená správný postup výuky

Každá lekce by měla začínat rozcvičkou, kterou provádíme v bruslích na trávě. Obdobně jako každá hodina tělesné výchovy by měla mít zahřívací část, kdy můžeme využít klasické honičky v jakékoliv podobě (klasická honička na „babu“, honička spojených dvojic, hra Chodí pešek dokola, výměna stanovišť, kterých je o jedno méně než dětí, Na Mrazíka apod.). I pouhou chůzí či běháním v bruslích po trávě se rozvíjí především rovnováha a koordinace. Druhá část rozcvičky by měla být zaměřena na mobilizaci pro bruslení důležitých kloubních spojení a protažení svalových partií, které jsou při bruslení nejvíce zatěžovány.

První hodinu výcviku zaměřujeme především na nácvik rovnováhy s přenášením těžiště těla z jedné brusle na druhou zatím na místě, pak při chůzi s delší výdrží na jedné noze. K tomu později přidáme vertikální pohyb těžiště, výskoky na bruslích nebo přeskoky z jedné nohy na druhou v širším postoji. Tyto činnosti by si měl začátečník před nástupem z trávy na asfalt co nejvíce zautomatizovat. Na trávě, pokud je na krátko posekaná a rovný terén, můžeme zkoušet i odrazy šikmo vpřed se skluzem na jedné brusli, který bude samozřejmě krátký. Při přechodu na asfaltovou dráhu je vhodné u začátečníků, kteří jízdu neovládají a jsou ovlivněni strachem z pádu, procvičovat jízdu ve dvojici. Druhý z dvojice je bez bruslí, aby mohl druhému dávat dopomoc. Zároveň to je i určitá psychická dopomoc. Dítě by se nemělo před samostatnou jízdou na asfaltu bát. Před vlastním nácvikem odrazů a jízdy se dostatečně věnujeme brzdění výjezdem z asfaltové dráhy do trávy a pomocí patní brzdy. Jsou to nejsnadnější a zároveň nejbezpečnější způsoby brzdění, proto je třeba dbát na správnou techniku. U výjezdu do trávy dbáme na snížení těžiště těla a mírné předsunutí jedné brusle vpřed na udržení předozadní rovnováhy. V případě neúspěšného pokusu může dojít k pádu vpřed, ale do celkem bezpečné trávy.



Obr. 1 Bezpečný postoj při vjezdu z dráhy do trávy



Obr. 2 Brzdění patní brzdou



Obr. 3 Základní postoj bruslaře

Při brzdění patní brzdou je třeba v mírně sníženém postoji důsledně zachovat úzkou stopu a předsunout vpřed brusli s patní brzdou (zpravidla je to pravá) se zdvihem špičky nohy. Tlak na patní brzdu musí být dostatečný, což lze snadno překontrolovat vymezením prostoru pomocí kuželů nebo čáky na dráze.

Pro zajištění rychlosti je vhodné využít roztlačení druhým dítětem bez bruslí nebo získání rychlosti rozeběhnutím z trávy a následné jízdy ve dvouoporovém postoji s provedení brzdění. Umožní-li nám to podmínky, nejlépe v místě, kde je na dráze zatáčka, můžeme zařadit soutěž, kdo dojede ve dvouoporovém postoji nejdále po rozběhu z trávy. Při podobné jízdě ve dvouoporovém postoji procvičujeme předozadní i boční rovnováhu a snažíme se udržet v základním postoji – mírně pokrčená kolena, trup mírně nakloněn vpřed, hlava zvednutá a paže v pohotovostní poloze mírně pokrčené v loktech.

Většinu průpravných cvičení pro nácvik odrazu a skluzu můžeme procvičovat zábavnou formou. Pro ty nejmenší volíme názvy cvičení spojené s nějakou postavíčkou, většinou zvířátek.

Cvičení na trávě

Žabička se rozcvičuje – vertikální výskok na místě: odraz z pokrčených kolenou, ruce jsou u kotníků a následný výskok s pohybem paží do vzpažení.

Žabí skoky – klasické žabáky s doprovodným pohybem paží, jen s opatrným odrazem vpřed.

Kolečka neumožňují při odrazu vpřed příliš dlouhý skok, proto vytočíme obě špičky bruslí do odvratu.

Lasička panáčkuje – poskoky na místě s rychlým obratem celého těla. Stupně otáčení pomalu zvyšujeme nebo provádíme obraty vlevo a vpravo.

Medvídek na místě – v širokém postoji přenášíme těžiště těla z nohy na nohu se zvednutými pažemi.

Přeskakování uličky – na trávě vymežíme kuželi nebo klacíky uličku, kterou musí dítě přeskocit odrazem do stran. Šírku můžeme postupně zvětšovat.

Cvičení na asfaltové dráze

Medvídek na bruslích – po rozběhu z travnaté plochy se nabere rychlost a následuje jízda v širším dvouoporovém postoji se zvednutými pažemi.

Rybičky (buřtíky) – oboustranné obloučky vpřed se zdůrazněním vertikálního pohybu těžiště těla. Snižování těžiště těla se provádí, když jsou brusle v odvratu, zvyšování těžiště těla se provádí, když jsou brusle v přívratu.

Půl rybičky (půlbuřtik) – jednostranné obloučky vpřed se zdůrazněním vertikálního pohybu těžiště těla. Snižování těžiště těla se provádí, když je odrazová brusle v odvratu, zvyšování těžiště těla se provádí, když je odrazová brusle v přívratu.

Čáp – po rozběhu z travnaté plochy se nabere rychlost a následuje jízda v jednooporovém postoji, druhá noha je pokrčena v koleni a kyčli.

Koloběžka – jednostranné odrazy z jedné nohy v odvratu, druhá noha jede přímo vpřed.

Vzhledem k tomu, že se při těchto průpravných cvičeních nedosahuje příliš velkých rychlostí, je možné některá z nich využít na štafetové soutěže. Podmínkou je ale dostatečně široký prostor na vyhýbání a předávání štafety s bezpečným dojezdem.

Po bezpečném zvládnutí jednostranných odrazů je možné již přejít k oboustranným odrazům s důrazem na důkladné přenášení těžiště těla z nohy na nohu. Jen správné přenášení těžiště těla umožňuje dlouhý skluz a dostatečný prostor pro přípravu na další odraz. Obě paže se střídají v kyvadlovém pohybu ve stejném rytmu i frekvenci, jakou mají dolní končetiny.

Využití bruslení na in linech v soutěžích

Soutěže na bruslích na asfaltové dráze doporučujeme nejdříve důkladně promyslet hlavně z hlediska bezpečnosti. Štafety s výměnou z plné rychlosti jsou poměrně nebezpečné, proto je bezpečnější využít trávník kolem dráhy. Start probíhá z trávníku a předávka se provádí až po vyběhnutí zpět na trávník. Pokud se závodí jízdou tam a zpět, musí být dostatečně široký prostor k provedení obrátky, nebo se obrátka vyřeší výběhem na trávník s oběhnutím mety.



Obr. 4 Odraz z vnitřní hrany brusle

Použitá literatura

- FILIPOVÁ, I. *Změny úrovně rovnováhy po přípravě na in-linech*. Diplomová práce. Vedoucí T. Gnad. Praha: UK FTVS, 2019.
- KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X.
- MYŠIČKOVÁ, L. *Škola in line bruslení – krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-3072-1.
- PROCHÁZKA, J. *In line bruslení bezpečně*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3331-9.

INLINE SKATING SHOULD BE FUN FOR CHILDREN

ABSTRACT

Nowadays, children are exposed to various dangers and health risks, resulting from poor eating habits and, above all, lack of exercise. In the period of younger school age, when the development of bones, joints and back muscles is not sufficiently developed, lack of movement is the cause of disorders of posture and excessive growth of subcutaneous fat. The task of school physical education is, in addition to the curriculum prescribed lessons, also to motivate children how to spend their free time outside of school. There are a number of activities on offer and they include, due to the sufficient number of in-line routes, also in-line skating. Enriching school physical education with in-line skating in a fun way is very important for children, because they like the frequent change of various physical activities, which they can then engage in in adulthood. However, the initial training must be conducted in the most safe conditions.

Key words: in line skating, school physical education

Fotografie **archiv autora**

[gnad@ftvs.cuni.cz]