



odborný recenzovaný časopis  
pro učitele, trenéry a cvičitele

**1. číslo vyšlo v roce 1931**  
**85, 2019, č. 1**

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

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

**Výkonná redakce:**  
**PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA**  
(akaplan@ftvs.cuni.cz)  
**PhDr. Jiřka Vařeková, Ph.D.**  
(varekova.j@seznam.cz)  
**PhDr. Kamil Kotlík, Ph.D.**  
(kamil.kotlik@seznam.cz)

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

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

**Sekretariát redakce:**  
Ediční centrum UK FTVS, Joséf Martho 31, 162 52 Praha 6  
tel.: 220 172 190  
(<http://www.ftvs.cuni.cz/tvsm/index.php?c=4>)

**Redakční rada**  
**Doc. PaedDr. Elena Bendiková, Ph.D.**, Filozofická fakulta  
Univerzity Mateje Bela v Banské Bystrici  
**Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D.**, Pedagogická fakulta  
Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem  
**Prof. PaedDr. Ivan Čížik, 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  
**PhDr. Jaroslav Křišťořič**, 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 Konstantina Filozofa v Nitra  
**Doc. PhDr. Dušan Tomajko, CSc.**, Fakulta tělesné kultury  
Univerzity Palackého v Olomouci  
**PaedDr. Jan Tupý**, Národní ústav pro vzdělávání v Praze  
**PhDr. Ivana Turčová, Ph.D.**, Fakulta tělesné výchovy  
a sportu Univerzity Karlovy  
**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://www.ftvs.cuni.cz/tvsm/index.php?c=6>.  
Informace o předplatném na:  
<http://www.ftvs.cuni.cz/tvsm/index.php?c=8>.  
Další informace na třetí straně obálky.

## OBSAH

### Úvahy a náměty

Uvolnění z tělesné výchovy

– jak z toho ven? (I. část)

Ješina, O., Tomoszek, M. .... 2

Velikost obuvi u dětí a dospívajících  
sportovců – proč ji kontrolovat?

Honová, K. .... 10

### Tipy pro praxi

Lyžařské kurzy ve školní

tělesné výchově v současnosti

Gnad, T. .... 15

Pohybové hry pohledem dětí (II. část)

Provazníková, M., Fraňšic, M.,

Kaplan, A. .... 18

Florbalová posuzovací škála (II. část)

Dragounová, Z. .... 29

Funkční přístup v posilování (IV. část)

Posilování svalů hrudníku

Křivánková, M. .... 37

### Věda na pomoc v praxi

Žák s autismem v hodinách

tělesné výchovy

Bittmann, J. .... 43

# Úvahy, náměty, projekty

## Uvolnění z tělesné výchovy – jak z toho ven? (I. část)

Ondřej Ješina, katedra aplikovaných pohybových aktivit, FTK UP v Olomouci

Maxim Tomoszek, katedra ústavního práva, PF UP v Olomouci

### Předmluva

Otázka nezařazování všech žáků do výuky školní tělesné výchovy (TV) je možná stejně stará jako rozhodnutí zařadit TV mezi povinné předměty v rámci vzdělávacího systému v současné České republice. Argumenty byly vždy obdobné – ochrana zdraví, smysluplnost s ohledem na zdravotní limity konkrétních žáků, nemožnost s ohledem na nedostatek sportovně-kompenzačních pomůcek, nedostatek kompetencí učitele TV apod. Vnitřní setrvačnost systému spočívající v setrvání u tradičního řešení představuje častou překážku pro inovace, nové trendy nebo logická řešení. V předkládaném příspěvku na stránkách časopisu Tělesná výchova a sport mládeže se pokusíme jednu z takových tradic svými názory a pohledy narušit. Nabídneme jiné pohledy na fenomén, který se v českých výchovně-vzdělávacích vodách rozrostl až do obřích rozměrů. Vždyť podle České školní inspekce (2016) je více než 17 % žáků středních škol uvolněných z tělesné výchovy (TV). Každý čtvrtý pak má ve vztahu k TV „podpurná opatření“ v podobě tzv. úplného nebo částečného uvolnění, ať už formalizovaná v rámci plánu pedagogické podpory nebo individuálního vzdělávacího plánu, nebo neformalizovaná, jelikož „tradice je silnější, než legislativní změny“. Tak vysoké číslo se zásadně rozchází s existujícími daty o zdraví a pohybové způsobilosti adolescentů. Kdyby vzdělávací systém přistupoval ke všem všeobecně vzdělávacím předmětům jako k TV, měli bychom více než 100 000 žáků středních škol evidovat v kategorii žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.

Tento dvoudílný miniseriál představuje fenomén, který už v českém vzdělávacím systému dávno nemá co dělat, který však paradoxně řada zástupců odborné veřejnosti (zejména učitelé TV, řídicí pracovníci škol nebo lékaři) schvaluje nebo alespoň nezpochybňuje. Nabízíme v mnohém nepopulární a někdy kontroverzní řešení (viz II. část), ke kterým nás vedou zkušenosti z praxe, prostá odborná úvaha, ale i podrobná analýza českého i mezinárodního práva. A po vzoru

Járy Cimrmana a jeho citátu „Můžete s tím nesouhlasit, můžete se dokonce i rozčilovat, ale to je asi tak všechno, co s tím můžete dělat,“ vysvětlíme, proč nesouhlasíme a proč se někdy rozčilujeme. Stejný autor však také uvádí: „Včera odpoledne jsem nabyl jistoty, že si přestávám rozumět. To přesně odpovídá mým výpočtům, podle nichž jsem se předběhl o takových 17 až 18 let. Nezbyvá, než abych si zachoval chladnou hlavu a počkal, až mne doba zase dožene.“ Proto se pokusíme konečně předejnat současnost, dohnat okolní svět a představit kroky k nápravě stavu pramenícího z doby, kdy většina z nás ještě ani nezačala uvažovat o studiu oborů zaměřených na učitelství tělesné výchovy.



### **Právní aspekty uvolňování žáků z TV**

S ohledem na smysluplně vedené pohybové aktivity je třeba věnovat zvýšenou pozornost potřebám žáků se zdravotními limity. A to i s ohledem na vzrůstající počet hromadných neinfekčních onemocnění (Kalman, Vašíčková, 2013). Tento trend je třeba vnímat nejen jako zdravotní, ale především politický a právní problém. V následující části uvedeme důvody svědčící o významném přínosu tělesné výchovy pro vzdělání a rozvoj dětí a mládeže, který vede k závěru, že není přípustné vyjímat ze základního vzdělávání školní tělesnou výchovu, resp. omezovat zapojení žáků do školní tělesné výchovy, pokud to není ze zdravotních důvodů nezbytné.

### **Tělesná výchova jako důležitá součást všeobecného vzdělání**

Zahraniční zkušenosti ukazují, že v některých státech až 96 % integrovaných žáků se zdravotním postižením (tedy dříve IV. zdravotní skupina) navštěvuje i školní tělesnou výchovu. Pouze přibližně 4 % z nich jsou tedy z TV uvolněna (Jeong, 2011). Pokud se zabýváme žáky se zdravotním oslabením, pak nelze akceptovat nerovný přístup spočívající v tom, že na školách primárně určených žákům se zdravotním postižením jsou v TV systémově vzdělávání žáci i s těžkými formami postižení, zatímco na „běžných“ školách žáci i s relativně menšími zdravotními problémy (tedy dříve III. zdravotní skupina) jsou z TV uvolňováni. Z praxe i z oficiálních statistik (ČŠI, 2016) je patrné, že v současné době je systém uvolňování z TV praktikován i u žáků s minimálními zdravotními odlišnostmi a je svázán s hypoaktivním životním stylem. Nejčastěji se jedná o žáky s nízkou vnitřní motivací k pohybovým aktivitám. Trendy vedoucí k hypoaktivnímu životnímu stylu jsou zřejmé vědeckým pracovníkům, odborné i laické veřejnosti. Tělesná výchova stále směřuje ke zdravotně orientovaným cílům (Mužik, Dobrý & Süß, 2008). Neohromuje objemem, ale z daleka ani intenzitou pohybové aktivity, představuje však platformu pro zdravý životní styl,

motivaci k realizaci pohybových aktivit i po školní výuce, edukaci a vzbuzení zájmu o společně trávený volný čas apod.

Školní tělesná výchova je povinnou součástí vyučování ve většině evropských zemí (Kudláček, Morgulec & Verellen, 2010). Rozdíly jsou v objemu vyučovacích hodin vyhrazených pro tělesnou výchovu v zemích EU, v přístupu ke kurikulu a v požadavcích na odbornou přípravu učitelů tělesné výchovy. Některé naše (Ješina, 2011; Ješina, Hamřík, Bartoňová, Janečka, Kalman, Kučera, Panská, Rybová & Vyhliďal, 2011; Kudláček & Ješina, 2013) i zahraniční (Kudláček, Morgulec & Verellen, 2010) zkušenosti ukazují potřebu podpořit aplikované pohybové aktivity, včetně zdravotní tělesné výchovy, a skutečné zapojení žáků se zdravotním postižením a znevýhodněním v systému školní tělesné výchovy. I přes neznalosti odpovědných pracovníků a systémové nedostatky je zřejmé, že princip aplikované tělesné výchovy, tedy TV pro všechny, je nosný, a s ohledem na to, že je TV všeobecně vzdělávacím předmětem, jediný možný.

Pohybové aktivity hrají klíčovou roli při společenském začlenění žáků se zdravotním postižením a znevýhodněním, jejich osobnostně-sociálním formování nebo při prevenci zdravotních rizik vztahujících se k nedostatečné realizaci pohybových aktivit. Pozitivní účinky zapojení do pohybových aktivit bychom jednoduše mohli rozdělit na fyzické, psychické a sociální. V oblasti fyzické se jedná konkrétně o rozvoj motorických kompetencí uplatnitelných v běžném životě a dovolujících zvýšení kvality i kvantitativní pohybových vzorců. V oblasti psychické a sociální pomáhají pohybové aktivity rozvíjet sebevědomí, sociální dovednosti, podporují vzorce pro vztahová jednání, mohou rozvíjet empatii, zvládnání stresu aj.

Z hlediska žáků se zdravotním postižením či znevýhodněním (včetně minimálních zdravotních specifik, které nevyžadují úpravy jiných všeobecně vzdělávacích předmětů) to znamená, že pokud se nesetkají s pestrou nabídkou pohybových aktivit a nebudou mít sociální kontakt, možnost sdílet emoce a rozvíjet své motorické kompetence ve školní tělesné výchově, mají v pozdějším věku velmi snížené možnosti přístupu k pohybovým aktivitám a tím i k podpoře vlastního zdraví a zvyšování kvality života (Ješina, 2017). Pohybové aktivity jsou vhodným prostředkem pro jejich účast na společenském životě. U těchto žáků je tedy zapojení do pohybových aktivit jedním z možných preventivních nástrojů sociální exkluze. Některá výzkumná šetření potvrzují i výrazně vyšší výskyt šikany např. u skupiny žáků se specifickými poruchami v učení při nezařazení do školní TV (Doležalová, 2018).

Osoby se zdravotním postižením a znevýhodněním (dlouhodobým onemocněním, po dlouhodobé léčbě apod.) pravidelně realizovanými pohybovými aktivitami jednájí preventivně a předcházejí tím dalším prohlubujícím se zdravotním

komplikacím (Vyhlídal, Ješina, Hrstková, Královec, Lauermanová, Rohleder, Štěrba & Trávníková, 2015). Jelikož jsou pohybové aktivity přirozenou součástí života bez ohledu na postižení a škola má za povinnost vytvořit podmínky pro integraci žáků se zdravotním postižením a znevýhodněním, není přípustná bezdůvodná neúčast těchto žáků ve školní tělesné výchově. Pohybové aktivity rozvíjejí osobnost člověka komplexně a vyčleněním z možností participace systémově ochuzujeme žáka, což má bezprostřední vliv na kvalitu jeho života. Akceptací uvolňování z TV dává také odborná veřejnost učitelů TV signál, že jimi vedené pohybové programy nejsou vhodné, ale ani potřebné pro všechny. Někteří učitelé na středních školách umožňují svým neaktivním přístupem, aby se mezi rodiči a žáky rozvíjela představa, že je školní TV předmětem volitelným, zbytečným nebo trpěným, nikoliv všeobecně vzdělávacím. I když je v praxi stále obtížnější motivovat žáky k pohybu jako takovému, přesto by neměli pedagogové rezignovat na svou aktivitu a pozitivní roli při zapojování všech žáků do povinných pohybových aktivit.



### **Prámem upravené závazky státu související s tělesnou výchovou**

Základem mezinárodních závazků České republiky v oblasti začlenění žáků s různými zdravotními limity (zdravotním postižením a znevýhodněním) do vzdělávání je Úmluva o právech osob se zdravotním postižením (OSN, 2006, dále jen ÚPOZP). Jedná se o strategický dokument vytvořený v roce 2006 OSN, jehož smluvní stranou se ČR stala v roce 2009 (publikována byla pod č. 10/2010 Sb. m. s.). Účelem této úmluvy je podporovat, chránit a zajišťovat plné a rovné užívání všech lidských práv a základních svobod všemi osobami se zdravotním postižením a podporovat úctu k jejich přirozené důstojnosti. Úmluva je výrazem znepokojení nad obtížnými podmínkami osob se zdravotním postižením, které jsou vystavovány mnohonásobným a závažným formám diskriminace.

Dle čl. 1 ÚPOZP se za osoby se zdravotním postižením považují mimo jiné také osoby s dlouhodobým tělesným, duševním, mentálním nebo smyslovým postižením, které v interakci s různými překážkami může bránit jejich plnému a účinnému zapojení do společnosti na rovnoprávném základě s ostatními. Členské státy jsou povinny podle čl. 9 odst. 1 ÚPOZP přijmout potřebná opatření, aby osobám se zdravotním postižením bylo umožněno žít nezávislým způsobem života a plně se zapojit do všech oblastí života společnosti, např. zpřístupnění veřejných budov a služeb. V oblasti vzdělávání stanovuje čl. 24 odst. 2 písm. b) ÚPOZP povinnost státu zajistit osobám se zdravotním postižením přístup k inkluzivnímu, kvalitnímu a bezplatnému základnímu vzdělávání a střednímu vzdělávání v místě, kde žijí. V čl. 24 odst. 4 ÚPOZP je stanoven závazek systémově podporovat přípravu pedagogických pracovníků i dalších odborníků na zapojení osob se zdravotním postižením do běžného života. Tato opatření

se dotýkají oblastí školního vzdělávání, ale i volnočasových aktivit. Podle čl. 30 odst. 5 písm. a) mají státy také povinnost vytvářet podmínky pro účast osob se zdravotním postižením v různých formách pohybových aktivit. Podle čl. 24 odst. 2 písm. c) a odst. 5 zajistí k dosažení uvedených cílů státy, které jsou smluvní stranou této úmluvy, aby osobám se zdravotním postižením byla poskytována přiměřená úprava podmínek vzdělávání.

V důsledku ratifikace ÚPOZP vznikla nutnost přijmout v českém právním řádu opatření k naplnění závazků, které z ní vyplývají, zejména v podobě úprav právních předpisů. V současném systému české právní úpravy vzdělávání je nejdůležitějším předpisem zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů (dále jen školský zákon). Za velmi problematické považujeme ustanovení § 50 odst. 2 školského zákona, který umožňuje ředitelům školy uvolnit na základě žádosti zákonného zástupce žáka zcela nebo zčásti z vyučovaného předmětu, kterým je nejčastěji právě tělesná výchova. Ačkoliv má takový postup „chránit“ žáka před negativními dopady, realita je jiná. V praxi jsme svědky někdy až nátlaku ze strany ředitelů s cílem vyloučit účast žáků se zdravotním postižením v TV s odkazem na zdravotní či bezpečnostní rizika. Obzvláště problematická je účast na lyžařských a jiných kurzech. Tento postup může pramenit z neznalosti problému, ze zaužívané praxe, ale může být i důsledkem negativních postojů k účasti žáků s postižením v pohybových aktivitách a snahy snížit administrativní a organizační zátěž pro školu a učitele.

V praxi také často dochází k bezdůvodnému uvolňování žáků s minimálními zdravotními problémy na podnět rodičů těchto žáků. V tomto kontextu je velmi důležité ustanovení § 29 školského zákona, podle něhož je škola při vzdělávání povinna přihlížet k základním fyziologickým potřebám žáků. Má vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku sociálně patologických jevů. Typickým příkladem takového opatření jsou smysluplně a odborně vedené pohybové programy, které podporují zdraví žáků, utužují sociální vazby mezi žáky a předcházejí tak sociálně patologickým jevům. Masové uvolňování ze školní TV, která je na základních školách navíc součástí povinné školní docházky, a tím omezení přístupu k pohybovým aktivitám, je naopak v přímém rozporu s povinnostmi školy podle § 29 školského zákona.

Právní úprava obsažená ve vyhlášce č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu, kterou společně připravily Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvo zdravotnictví, vychází z absurdní koncepce, že zdravotní omezení, jako je obezita, alergie či svalové dysbalance, jsou důvodem pro uvolnění z tělesné výchovy, což je v příkrém rozporu s výše popsanými závazky plynoucími z ÚPOZP, ale také s Listinou základních práv

a svobod. Stanovením zdravotní způsobilosti pro zapojení do školní tělesné výchovy, přestože je vedena profesně kompetentními pracovníky a uzpůsobena podmínkám a možnostem žákům a školy, ji citovaná vyhláška staví do role rizikového faktoru a příčiny prohloubení špatného zdravotního stavu žáků. Reálně však takovým rizikem je pohybově hypoaktivní životní styl, špatné stravování, kouření, užívání alkoholu a drog či jiné rizikové chování.

Vyhláška č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu, tak bohužel spoluvytváří podmínky pro často bezdůvodné vyčlenění žáků se zdravotním postižením a znevýhodněním z účasti na školní TV, sportu a volnočasových neorganizovaných pohybových aktivitách. Umožňuje uvolnění ze školní tělesné výchovy na základě jedné z řady deklarovaných diagnóz, přestože u mnoha z nich je pohyb naopak prospěšný. Typickým příkladem takové diagnózy je obezita. V podstatě je tím řečeno, že smysluplně vedené pohybové aktivity na základě školního vzdělávacího plánu ohrožují zdraví žáků s obezitou, přestože jsou vedeny kompetentními pedagogy.

Problematická je však i celková koncepce vyhlášky. Jak již bylo zmíněno, je povinností státu přijmout taková opatření, aby se i přes určitý zdravotní handicap mohly osoby se zdravotním postižením zapojit do vzdělávacích a sportovních aktivit. Vyhláška ale kromě zamezení nebo omezení v účasti na pohybových aktivitách nenabízí žádné alternativy. Nestanoví povinnost zdravotní tělesné výchovy nebo zřízení aplikované tělesné výchovy vedené kompetentními a specializovanými pedagogy. Z koncepce vyhlášky je jasně patrné, že má primárně za cíl definovat potenciální zdravotní rizika v oblasti výkonnostního sportu. Dopad do oblasti rekreačního sportu, kam je pro potřeby této vyhlášky řazena také tělesná výchova, je až sekundární. Z četnosti uvolnění žáků ze školní TV je však jasně patrné, že je vyhláška v mimořádném rozsahu nadužívána. Jestliže bychom akceptovali premisu, že cílem vyhlášky v oblasti školní TV je chránit žáky se zdravotními problémy před negativním zdravotním dopadem realizovaných pohybových aktivit, bude se týkat jen velmi výjimečných případů. Školní TV totiž představuje výrazně menší objem fyzické zátěže, než je všeobecně deklarované doporučení WHO v týdenním režimu (např. Kalman et al., 2010). Program lze navíc snadno uzpůsobit potřebám jednotlivých žáků tak, aby pro ně riziko nepředstavoval.

Ve skutečnosti tak lze mít spíše za to, že hlavním impulsem pro uvolnění pro řadu žáků a především jejich rodičů jsou obavy vyvolané přístupem školy. I to je však do určité míry chybou citované vyhlášky, protože právní úprava by měla být dostatečně určitá a jasná, aby neumožňovala takto masové zneužití. Nevidíme tedy jiné východisko, než zásadně změnit koncepci uvolňování ze školní tělesné výchovy, což musí jít ruku v ruce se zásadním rozšířením zdravotní tělesné

výchovy. To lze v omezené míře realizovat i se stávající právní úpravou, pro komplexní a systémovou změnu však bude nutná také změna § 50 školského zákona a vyhlášky č. 391/2013 Sb.

## Závěr

České vysoké školství již více než 30 let zařazuje povinné předměty typu zdravotní tělesná výchova do svých kurikul u oborů připravujících budoucí učitele školní tělesné výchovy. Rada vysokých škol pak zařazuje předměty z oblasti aplikovaných pohybových aktivit nebo přímo aplikované tělesné výchovy jako povinný (5) nebo volitelný (1) pro všechny studenty relevantních vysokoškolských oborů (Baloun, Kudláček & Čepička, 2013). Na dvou vysokoškolských pracovištích (FTK UP v Olomouci a znovu i FTVS UK v Praze) je nabízen obor přímo zaměřený na přípravu odborníků v oblasti aplikované tělesné výchovy a zdravotní tělesné výchovy (Kudláček, 2014; Vařeková, Daňová, Levitová & Prokešová, 2014).

Vytvořením systému povinné zdravotní tělesné výchovy nevznikají žádné kompetenční problémy. Rozhodnutí o podpoře zavedení aplikované tělesné výchovy na spádových či větších základních a středních školách také vyžaduje pouze distribuci kompetentních pedagogů (nikoliv navýšení finančních nákladů) a drobné změny právní úpravy (zejména jde o vyhlášky navazující na zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, ve znění pozdějších předpisů). Tyto návrhy ostatně korespondují i se strategickým plánem Ministerstva zdravotnictví pod názvem Zdraví 2020 (n.d.). Ten se v mnoha bodech dotýká i resortů ostatních ministerstev (zejména Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstva práce a sociálních věcí). K jeho naplnění již však mnoho času nezůstává.

## Literatura

- BALOUN, L., KUDLÁČEK, M. & ČEPIČKA, L. Analýza nabídky předmětů z oblasti aplikovaných pohybových aktivit pro studenty studující obor učitelství tělesné výchovy na vysokých školách v České Republice. *Tělesná kultura*, 2013, 37(1), 95–112.
- České školní inspekce. *Tematická zpráva: Vzdělávání v tělesné výchově, podpora rozvoje tělesné zdatnosti a pohybových dovedností*. [2016]. Retrieved from [http://www.csicr.cz/html/TZ\\_telak/html5/index.html?&locale=CSY](http://www.csicr.cz/html/TZ_telak/html5/index.html?&locale=CSY), 30.11. 2018.
- DOLEŽALOVÁ, A. *Vliv uvolnění z tělesné výchovy na výskyt šikany u žáků se specifickými vývojovými poruchami učení*. Diplomová práce. Olomouc: FTK UP, 2018.
- JEONG, M. Measuring physical educators' teaching behavior: Process of developing a questionnaire. In: *18th International Symposium of Adapted Physical Activity. ISAPA Book of Abstract (n. p.)*. Paris: Universita Paris Ouest, 2011.
- JEŠINA, O. Fenomén neoprávněného uvolnění z tělesné výchovy v základním a středním školství. *Tělesná kultura*, 2017, 40(1), 16–22. doi: 10.5507/tk.2015.016.
- JEŠINA, O. Kompetence učitelů aplikované tělesné výchovy. *Tělesná kultura*, 2011, 34(2), 19–44.



- JEŠINA, O., HAMŘÍK, Z., BARTOŇOVÁ, R., JANEČKA, Z., KALMAN, M., KUČERA, M. ... & VYHLÍDAL, T. *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: UP v Olomouci, 2011.
- KALMAN, M. & VAŠÍČKOVÁ, J. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013.
- KALMAN, M., SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D., HAMŘÍK, Z., BENEŠ, L., BENEŠOVÁ, D. & CSÉMY, L. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: UP v Olomouci, 2010.
- KUDLÁČEK, M. Aplikované pohybové aktivity a jejich kořeny v České republice. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 2014, 5(2), 33.
- KUDLÁČEK, M. & JEŠINA, O. *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013.
- KUDLÁČEK, M., MORGULEC, N. & VERELLEN, J. *European standards in Adapted Physical Activities*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010.
- VYHLÍDAL, T., JEŠINA, O., HRSTKOVÁ, H., KRÁLOVEC, J., LAUERMANOVÁ, L., ROHLEDER, O., ... TRÁVNÍKOVÁ, D. *Pohybové aktivity v dětské onkologii*. Praha: Vydavatelství Powerprint, 2014.
- Organizace spojených národů. *Úmluva o právech osob se zdravotním postižením*. New York: Autor, 2006.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Zákon 561/2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. Praha: MŠMT, 2004.
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky. *Výhláška o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu*. Praha: MZ ČR, 2013.
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (n.d.). *Zdraví 2020 ČR – AP č. 01: Podpora pohybové aktivity*. Retrieved from <https://www.databaze-strategie.cz/cz/mzd/strategie/podpora-pohybove-aktivity-na-obdobi-2015-2020>, 30. 11. 2018.
- VAŘEKOVÁ, J., DAĐOVÁ, K., LEVITOVÁ, A. & PROKEŠOVÁ, E. APA na FTVS UK – historie a současnost. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 2014, 5(2), 66.

## EXCLUSION FROM PHYSICAL EDUCATION – THE WAY OUT OF THIS?

### ABSTRACT

It's necessary to increase attention focused on the needs of students with disabilities and disadvantages with regard to meaningfully conducted physical activities. Foreign experience shows that in some countries the dominant group of pupils with disabilities is included into all subjects, including school physical education. Physical activities play a key role in the social inclusion of students with disabilities and disadvantages, their personality-social formation or the prevention of health risks related to the inadequate realization of physical activities. If they do not meet a wide range of physical activities in school physical education or a school and develop their motor skills, they have a very low potential at a later age and hence promote their own health and quality of life. The aim of the article is to point out the problematic application of gratuitous release from school physical education in practice and proposes the implementation of legislation with respect to international and national standards.

**Key words: ???**

Fotografie autor

[ondrej.jesina@upol.cz]

# Velikost obuvi u dětí a dospívajících sportovců – proč ji kontrolovat?

Kateřina Honová, Regionální fotbalová akademie Jihomoravského kraje

## Souhrn

*Východisko:* Prevence vzniku zranění ve sportu zahrnuje mimo jiné i použití vhodných pomůcek. Naprostá většina sportů je prováděna v obuvi. U dětí a dospívajících je vhodné kontrolovat velikost obuvi, neboť mnohdy jsou schopni „fungovat“ i v botách, které velikostně vůbec nevyhovují a na nekomfort si nestěžují. Je velice těžké v terapii pracovat na kvalitních motorických vzorech, resp. na jejich správném ovlivnění, pokud je již základ – chodidla – v nesprávném nastavení s nucenou flexí prstů. V malé obuvi nemůže pracovat chodidlo ve smyslu svého fyziologického odvíjení a dochází (pre)aktivaci neoptimálního svalového zapojení.

*Cíl:* Vyšetřením souboru sportovců zjistit, jak koreluje velikost chodidla s velikostí užívané obuvi a určit procento výskytu nesprávné velikosti.

*Metodika šetření:* U výzkumného souboru 44 hráčů Regionální fotbalové akademie Jihomoravského kraje byla změřena velikost chodidla a tréninkové obuvi (kopačky). K porovnání se zaznamenala velikost většího (delšího) chodidla. Měření bylo prováděno měřidlem Plus12.

*Výsledky:* Porovnáním hodnot bylo zjištěno, že 50 % hráčů má obuv odpovídající velikosti, 30 % má obuv o 1 až 2 čísla menší a zbývajících 20 % má obuv menší o více než 2 čísla. Největší naměřený rozdíl byl 3,5 čísla.

*Závěr:* Výsledky ukazují, že kontrola velikosti obuvi u dětí a dospívajících by měla být standardním úkonem, který by se měl ve sportovních klubech a oddílech rutinně provádět. Vstupní investice je malá, měření je jednoduché a výsledky mohou pomoci předejít zbytečným přetížením v oblasti pohybového aparátu.

*Klíčová slova:* Fotbal, chodidla, obuv, prevence zranění, měřidlo Plus12, Regionální fotbalová akademie.

## Úvod

Chodidlo je důmyslná struktura, která se v období růstu velice rychle mění. Nohy malých dětí rostou měsíčně až o 2 milimetry, což může v součtu tvořit až 3 velikostní čísla za rok. Pokud se nohy nemohou ve stísněné botě dobře

pohybovat, dochází dle Larsena k „chybné kontrole růstu během citlivé růstové fáze“. Výsledkem je skutečnost, že 40 % lidí má problémy s nohama. Jedna třetina je geneticky podmíněná, dvě třetiny vznikají každodenním opotřebením (Larsen, 2009). Tento stav vede k neoptimální funkci chodidla, a to nejen mechanického charakteru, ale může způsobit i problémy s polohocitem a pohybovým (propriocepce neboli kinestézi).

O tom, jak je chodidlo komplikované, svědčí i počet anatomických komponent: 28 kostí, kolem 100 vazů a svaly v celkové délce kolem 5,5 metru. To, jak je chodidlo výkonné, dokazují následující dovednosti: při šestimetrovém skoku mají síly působící na chodidlo velikost až jedné tuny a např. při maratonském běhu činí zátěž na jednu nohu až 2500 tun (Larsen, 2005). Chodidlo má mimo funkci posturální (udržování stability těla v prostoru), také funkci lokomoční (došlap, odraz) a funkci senzoryckou (poskytuje bohaté informace z proprioceptorů a exteroceptorů, které mozek analyzuje a využívá ke korekci postury (Levitová a kol., 2017). Mimoto funkční změny chodidla se řetězcem reflexních změn mohou projevit až předsunutým držením celého těla (Lewit, Lepšíková, 2008).

Vyšetřujeme-li sportovce a hledáme příčinu jeho potíží s pohybovým aparátem, je třeba si uvědomit, že výsledky kineziologického rozboru (statické i dynamické) mohou být zkreslené, provádíme-li vyšetření bez obuvi. Jak již bylo zmíněno, malá obuv způsobuje jiné zapojení svalů v oblasti nohy a celkové řetězení může být odlišné. Kupříkladu stabilizace kolene při sportu může vykazovat jiný charakter než při testování, u kterého je sportovec bosý. Doporučujeme proto standardní vyšetření kineziologického rozboru doplnit o částečné dotestování v obuvi, kterou sportovec používá a u výkonnostních a vrcholových sportovců navíc doplnit videodiagnostikou z tréninku či zápasu.

(Komplexní péče o zdraví mladých sportovců včetně spolupráce s fyzioterapeutem v rámci projektu Regionální fotbalová akademie byla popsána v TVSM č. 4 a 5/2017.)

### **Metodika výzkumného šetření**

V tomto článku jsou shrnuty výsledky měření velikosti chodidla a fotbalové obuvi (kopaček), které se konalo v říjnu 2018 u 44 hráčů Regionální fotbalové akademie Jihomoravského kraje. Věkové rozmezí měřených hráčů bylo 13–15 let. Měření bylo prováděno měřidlem Plus12. Toto měřidlo v sobě má zabudovaný tzv. nadměrek 12 mm, který je nutný k tomu, aby prsty měly v botě volný pohyb. Měření bylo prováděno následovně:

- Hráč se postaví na měřidlo patou až k jeho zadní části. Pohyblivou část nastavíme k nejdelšímu prstu nohy (palec nebo ukazováček) – obr. 1.

- Na zadní části měřidla odečteme výsledek (obr. 2). Změříme druhé chodidlo a poznačíme větší velikost.
- Měřidlo vložíme do obuvi a přitlačíme co nejvíc vzad k patě. Manuálně zkontrolujeme, zda není měřidlo zkroucené a umístíme jej do nejdělsí přední části boty (obr. 3). Výsledek odečteme v zadní části měřidla a porovnáme s velikostí chodidla. Porovnáváme vždy stejnou botu a chodidlo!



Obr. 1–3 Měření chodidla a obuvi

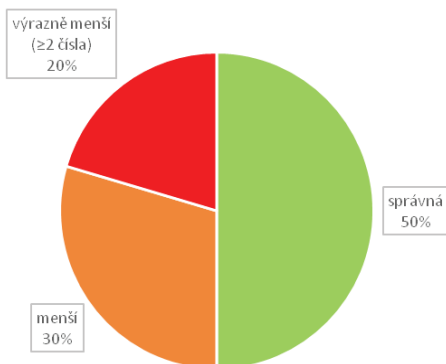
## Výsledky

Z naměřených výsledků (viz tab. 1) vyplynulo, že pouze 50 % měřených hráčů mělo obuv správné velikosti. 30 % (13 hráčů) má obuv o jedno až dvě čísla menší a zbývajících 20 % (9 hráčů) dokonce o více než 2 čísla menší!

**Tabulka 1**  
Výsledky měření

|   | Chodidlo | Kopačka |    |      |      |
|---|----------|---------|----|------|------|
| A | 45       | 45      | W  | 41   | 39,5 |
| B | 37,5     | 36,5    | X  | 40,5 | 39   |
| C | 41,5     | 41,5    | Y  | 41   | 39   |
| D | 41       | 40,5    | Z  | 41,5 | 41   |
| E | 42       | 40,5    | AA | 43,5 | 43,5 |
| F | 40       | 38      | AB | 42   | 42   |
| G | 42,5     | 40,5    | AC | 42   | 42,5 |
| H | 35,5     | 35,5    | AD | 38,5 | 39,5 |
| I | 38       | 37      | AE | 43,5 | 40   |
| J | 40,5     | 39,5    | AF | 37   | 36,5 |
| K | 39,5     | 39      | AG | 44   | 43,5 |
| L | 41,5     | 41,5    | AH | 45,5 | 45   |
| M | 43       | 41      | AI | 43,5 | 44,5 |
| N | 41,5     | 40      | AJ | 39   | 38,5 |
| O | 41,5     | 41,5    | AK | 43,5 | 43   |
| P | 41,5     | 40      | AL | 43   | 43,5 |
| Q | 44       | 43      | AM | 44,5 | 43,5 |
| R | 41       | 39      | AN | 43   | 43   |
| S | 40       | 41      | AO | 43,5 | 42   |
| T | 45       | 45      | AP | 41   | 41   |
| U | 39,5     | 37      | AQ | 42,5 | 40,5 |
| V | 42       | 40      | AR | 36,5 | 35,5 |

Výsledky vcelku dobře korelují se závěry Larsena (2005), který uvádí, že ve střední Evropě nosí zhruba 65 % dětí příliš malé boty. U dospívajících předpokládáme situaci přece jen trochu lepší, což se také prokázalo. Přesto výsledky nutí k zamyšlení. Nevhodná velikost a charakter obuvi totiž vede k nedostatečné stimulaci nohy až k sensorické deprivaci (Levitová a kol., 2017), která v kombinaci s nadměrnou sportovní zátěží může vést nejen k anatomickým poškozením nohy, ale také ke vzniku funkčních poruch kdekoliv v pohybovém aparátu.



Predispozice ke vzniku poruch je přitom velká. Výzkumy, které byly v tuzemsku v nedávné době provedeny, uvádí alarmující výsledky: Již u dětí ve věku 4–6 let byla u 52 % (vzorek 45 dětí) zjištěna statická valgózita paty (Honzíková a kol., 2013). U dalšího výzkumu zaměřeného na stabilizaci chodidla u dětí ve věku 7–12 let byla zjištěna optimální funkce pouze u 14 %, lehce porušenou stabilitu mělo 47 % dětí, středně těžkou poruchu 34 % a těžkou poruchu mělo 5 % dětí z celkového počtu 854 probandů (Nováková a kol., 2018).

Noha přitom na nabídnutou změnu umí reagovat překvapivě rychle. Při výzkumu, který mapoval změny ve vnímání chodidel při přechodu na minimalistickou obuv („barefoot“), již během prvního týdne zaznamenalo pozitivní změnu ve stabilitě 22 % a v nárůstu síly 44 % a ve zlepšení citlivosti dokonce 67 % jedinců (Novák, 2018).

Uvědomíme-li si, že skelet nohy dítěte je v podstatě chrupavčitý, je jasné, že kosti jsou schopné se velice rychle deformovat přetěžováním nebo špatnou obuví (Honzíková, 2018). Pravidelnou kontrolou velikosti obuvi u sportovce dětského a dospívajícího věku je tedy nutné nezanedbávat.

## Závěr

I když v naší akademii pracujeme s nadanými sportovci z celého Jihomoravského kraje, u kterých bychom vzhledem k věku (13–15 let) a praxi (mnozí hrají fotbal od svých 4 let) očekávali již jistou autonomii v pomůckách, které ke svému sportu používají, není tomu tak. Závěry ukazují, že polovina našich akademiků má boty nevhodné velikosti. Proto je třeba u dětí a dospívajících měření zavést a velikost obuvi průběžně kontrolovat. Na našem

pracovišti jsme poslali zprávu rodičům, společně s nabídkou možnosti zapůjčení měřidla, až budou nové kopačky kupovat. Na web jsme umístili článek s technikou měření a vysvětlením, proč je správná velikost obuvi opravdu důležitá. S potěšením můžeme konstatovat, že odezva od rodičů byla kladná a zájem o zapůjčení měřidla velký. Náklady na pořízení jsou minimální (cca 280–380 Kč, dle prodejce) a přínos měření a edukace si trůfáme tvrdit, že rozhodně veliký je. Než začneme léčit přetížení pohybového aparátu, se kterými za námi sportovec přijde, zkusme se podívat i na jeho boty a zjistit, zda jeho chodidla netrpí. Nespokojme se pouze se standardním kineziologickým rozbohem, který nemusí o funkci vypovídat vše. A nezapomínejme, že chodidla jsou naše kořeny. Věnujme jim zaslouženou pozornost.

### Použitá literatura

- HONZÍKOVÁ, L. a kol. Vztah valgozity paty, typologie a biomechaniky nohy u dětí. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2013, 20(2), 71–76. ISSN 1211-2658.
- LARSEN, CH. et al. *Zdravé nohy pro vaše dítě*. Olomouc: Poznání, 2009. ISBN 9-788086-606828.
- LARSEN, CH.: *Zdravá chůze po celý život*. Olomouc: Poznání, 2005. ISBN 9-788086-606385.
- LEVITOVÁ, A., REISMÜLLER, R., VAŘEKOVÁ, J. Prevence a rehabilitace ploché nohy u dětí a mládeže. *Rehabilitácia*, 2017, 54(3), 164–173. ISSN 1211-2658.
- LEWIT, K., LEPŠÍKOVÁ, M. Chodidlo – významná část stabilizačního systému. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2008, 15(3), 99–104. ISSN 1211-2658.
- NOVÁK, O. *Vliv nošení bosé obuvi na tvar chodidel se subjektivní pocity probandů*. Bakalářská práce. Praha: UK FTVS, 2018.
- NOVÁKOVÁ, T. a kol. Screening pohybového systému školních dětí (7 až 12 let) v Praze. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2017, 24(4), 234–242. ISSN 1211-2658.

### SHOE SIZE IN CHILDREN AND YOUTH ATHLETES – WHY TO CHECK IT?

#### ABSTRACT

Appropriate shoe size is very important for good function of the foot. In youth athletes it influences motor patterns and in consequences not only sport performance, but also the development of locomotor system. The survey at (IN) young football players shows, that only 50% of athletes had good size of sport shoes.

**Key words:** foot, shoes, football, sport

Fotografie **archiv autorky**

[honova22@gmail.com]

# Tipy pro praxi

## Lyžařské kurzy ve školní tělesné výchově v současnosti

Tomáš Gnad, UK FTVS, Praha

*Aktuální téma v souvislosti s nedostatkem pohybu školní mládeže je potřeba řešit na více úrovních. Pokud chceme u dětí vybudovat pozitivní přístup k pohybovým aktivitám, tak bychom je měli v rámci tělesné výchovy co nejvíce motivovat. To je úkol tělovýchovných pedagogů, kteří by měli vytvářet co nejpestřejší skladbu hodin tělesné výchovy, ale zároveň by se měli snažit volit co největší množství pohybových aktivit v průběhu celého školního roku.*

### **Trochu historie vzniku školního lyžování u nás**

V roce 1895 se podařilo Janu Bucharovi, řídícímu učiteli z Podkrkonoší, jednomu z nejuznávanějších propagátorů lyžování v Evropě, prosadit povolení lyžovat s dětmi v rámci hodin školní tělesné výchovy. Dá se říci, že i tento počín udělal z naší společnosti lyžařský národ s velmi širokou lyžařskou základnou. Kromě výuky lyžování dětí na školách byly u nás na počátku 20. století organizovány kurzy pro učitele, závody školní mládeže a pobyty na horách pro žáky škol z měst, kde se nedalo lyžovat. Lyžování si ve školách v období 1920–1939 začalo budovat pevné místo ve školních osnovách. Největší význam pro rozvoj školního lyžování mělo v roce 1960 vydání „Jednotných osnov tělesné výchovy“, které umožnily propojit školní povinnou tělesnou výchovu s mimoškolní sportovní činností, zakládat lyžařské kroužky a lyžařské třídy. Lyžování se stalo povinnou součástí výuky tělesné výchovy v 7. ročníku základních škol, ve 2. ročníku středních škol i při studiu na vysokých školách. Tato situace pomohla





v propagaci a rozvoji lyžování u nás a celkové lyžařské gramotnosti mnoha generací až do roku 1989. V roce 2004 však vznikly tzv. Rámcové vzdělávací programy (RVP), které umožňují školám přizpůsobit náplň osnov jednotlivých předmětů, i tělesné výchovy, konkrétním podmínkám školy i potřebám

žáků. Lyžování po těchto úpravách může, ale také nemusí být zařazeno do RVP jednotlivých škol.

Lyžování tak bylo jako součást tělesné výchovy zařazeno do sportů vyžadujících zvláštní klimatické, prostorové a materiální podmínky. Výuka může probíhat formou sedmidenních lyžařských výcvikových kurzů nebo u podhorských škol přímo v rámci pravidelných hodin tělesné výchovy nebo blokově. Žáci se tak mohou zúčastnit kurzovní výuky se souhlasem zákonného zástupce, nikoli povinně. A to ještě musí povolit organizaci tohoto kurzu ředitel školy.

Pro zajištění jednotného postupu při organizaci lyžařského výcviku byl v roce 2006 vydán Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č. j. 37014/2005-25.

### **Jaký je stav v současné době?**



Poté, co přestaly být lyžařské kurzy povinnou součástí školní tělesné výchovy, došlo vcelku k jasnému snížení počtu školami organizovaných lyžařských kurzů, a to citelně. Do roku 1989, kdy byly lyžařské kurzy povinné, se jich zúčastnilo 90 % žáků základních a studentů středních škol. V sezóně 2015/2016 se už zúčastnilo lyžařských kurzů průměrně pouze 61 %. Ze základních škol je to ještě uspokojujících 79,5 %, ovšem ze střed-

ních pouhých 41 %. To je alarmující nejen pro lyžování, ale hlavně pro zdatnost naší mládeže.



## Čemu vděčíme za snížení počtu lyžujících školní mládeže?

1. Vyřazení lyžařského výcviku z povinného programu osnov školní tělesné výchovy.
2. Finanční situace jednotlivých škol, kdy musí ředitel školy řešit finanční náklady, spojené s pobytem a skipasy lyžařských instruktorů, dostatečný počet instruktorů na kurz (na 15 žáků jeden instruktor) a případné změny v organizaci výuky ve škole při nepřítomnosti kmenových učitelů, kteří jsou na kurzu (suplování při výuce).
3. Finanční situace rodin, vysílajících svoje děti na lyžařský výcvikový kurz. Celková částka téměř 7 000 Kč není pro některé rodinné rozpočty úplně nejnižší.
4. Ze statistik vyplývá, že čtvrtinu českých dětí rodiče z hodin tělesné výchovy z různých důvodů omlouvají. Podobné to pak je s přístupem rodičů k lyžařskému kurzu, někteří mají strach o zdraví svých dětí. Na sjezdových tratích nebezpečí úrazu opravdu hrozí, ale při které pohybová činnost našich dětí ne. Při použití odpovídajícího bezpečnostního vybavení se riziko snižuje (seřizené lyžařské vázání, lyžařská přilba, chránič páteře, lyže odpovídající věku a parametřům dítěte, správná metodika vedení výcviku vyškoleným pedagogickým sborem).
5. Neoprávněný strach rodičů z onemocnění dětí z důvodu pobytu v zimním prostředí, představuje pravý opak. Horský vzduch naopak prospívá a pomáhá k otužování.

## Argumenty, proč by měly děti lyžovat právě ve školní TV

Školní věk je významné vývojové období osobnosti člověka, kdy si dítě začíná vytvářet svoje názory a postoje. Lyžování přispívá k seberealizaci, pro některé děti je to výzva, při které hledají svoje limity, hranice svých možností, poznávají samy sebe. Při lyžování prožívají emoce a svoje zážitky pak sdílejí s ostatními a vytváří tak prostor pro sociální aktivitu. Prostě řečeno: Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. To platí i u lyžování.

Nesmíme zapomenout, že i lyžování podporuje zdravý životní styl a přispívá k otužování, prevenci proti onemocnění. Lyžování, jako součást pohybových aktivit, se tak dostává mimo hru v boji s nadváhou a vznikem kardiovaskulárních a dalších civilizačních onemocnění. Snad bychom měli prostřednictvím co nejširší nabídky pohybových aktivit ve školní tělesné výchově co nejvíce přispět ke změně velmi špatného vysvědčení české populace, kdy se podle posledních průzkumů 20 % chlapců a 25 % děvčat do 15 let potýká s obezitou. Česká republika je podle mezinárodního srovnání procentuálního zastoupení dospělých osob v jednotlivých státech s BMI (Body Mass Indexu) vyšším než 25 na prvním místě v podílu osob s nadváhou a obezitou (hodnota vyšší než 25 je nadváha). To je velmi alarmující skutečnost, na kterou by měly školy, ale i rodiče reagovat.

## Literatura

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č. j. 37014/2005-25.

### SKI COURSES IN TODAY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

#### ABSTRACT

The current topic in relation to the lack of school youth mobility needs to be solved at multiple levels. If we want to build a positive attitude of the kids towards physical activity, we should encourage them as much as possible in physical education. This is the task for physical education teachers who should create the most varied range of physical education classes, but at the same time they should try to choose the largest amount of physical activity throughout the school year.

**Key words:** school physical education, ski courses

Fotografie **autor**

[gnad@ftvs.cuni.cz]

# Pohybové hry pohledem dětí (II. část)

Marika Provazníková, Michal Frainšic, Aleš Kaplan,  
UK FTVS, Praha

## Úvod

Příspěvek navazuje na I. část (viz TVSM č. 5/2018), v níž bylo upozorněno na význam pohybové hry v rámci sportovní přípravy dětí. V I. části jsme se zaměřili na pohybové hry na rozvoj rychlosti. Ve II. části předkládáme vybrané pohybové hry na rozvoj síly, obratnosti a vytrvalosti. Podobně jako v I. části nechybí ani zde stručné hodnocení pohybové hry samotnými dětmi mladšího školního věku.

## Východiska

Podle Argaje (2016) jsou vhodným prostředkem pro rozvoj pohybových schopností u dětí různé pohybové hry. Hlavním východiskem pro výběr pohybové hry je skutečnost, aby její pohybový obsah odpovídal té dané pohybové schopnosti, kterou máme v záměru rozvíjet. Zejména při využití pohybových her na rozvoj síly a vytrvalosti dbáme na to, aby zvolené zatížení bylo přiměřené věku a vyspělosti dítěte.

Při výběru pohybových her na rozvoj síly se můžeme opřít o cvičení přirozené povahy, k nimž lze mimo jiné zařadit základní gymnastická cvičení, při kterých se překonává odpor tvořený hmotností vlastního těla, případně jeho částí, jak uvádějí Fejtek a Mazurovová (1990). Kromě nich se dají silové schopnosti

rozdíjet formou úpolových her a cvičení ve ztížených podmínkách, jako je běh ve vodě, v písku, do mírného kopce apod. Dále se dají využít drobné hry, házení, skoková a odrazová cvičení pro výbušnou sílu. Fejtek a Mazurovová (1990) zároveň doplňují, že je velmi důležité zařazovat mezi cvičeními na rozvoj síly také kompenzační cvičení. Naproti tomu Argaj (2016) upozorňuje, že kompenzační cvičení by měla být zařazována u dětí na závěr tréninku síly.

Nezastupitelné místo mají v přípravě dětí cvičení na rozvoj obratnosti. Jelikož je obratnost v tréninku dětí jednou z nejdůležitějších (společně s rychlostí), měl by její rozvoj v tréninku dětí dominovat, jak konstatuje Perič (2011). Zaměřeno má být na vytvoření co nejširšího pohybového základu. Podobně se k tomu vyjadřují Fejtek s Mazurovovou (1990), podle nichž by mělo být cvičení obratnosti zastoupeno co nejvíce. Výše uvedení autoři dále sdělují, že obratnost se nejlépe rozvíjí ve věku před nástupem puberty. V tomto období by měly děti vyzkoušet co možná nejvíce druhů tělesných cvičení, jak dále uvádějí Fejtek a Mazurovová (1990). Obratnost se velmi dobře rozvíjí využíváním stále nových cvičení. Argaj (2016) pak mluví o využívání co největšího množství pohybových podnětů za předpokladu, že dochází k neustálým obměnám. Zároveň by se nemělo zapomínat na postupné zvyšování náročnosti daného cvičení.

Co se týká vytrvalosti, tak podle Argaje (2016) můžeme u dětí rozvíjet vytrvalost v podstatě bez většího omezení, když využíváme zejména pohybové hry trvající delší časový úsek. K nim lze zařadit i pohybové hry, pro které je možné uspořádat turnaj. Zde však musíme dbát na to, aby byl čas rovnoměrně přijatelný jak pro družstva aktuálně hrající, tak pro družstva momentálně odpočívající. Jančíková (2012) provedla stručný přehled cvičení na rozvoj vytrvalosti doporučovaných pro děti mladšího školního věku. Patří k nim:

- 1) Překážkové dráhy všeobecné s využitím běhu, skoku, hodů, přelézání, podlézání apod.
- 2) Překážkové dráhy specifické s využitím rozmanitých pomůcek a náčiní apod.
- 3) Pohybové hry v podobě štafet (soutěž družstev)
- 4) Tanec
- 5) Pohybová a improvizace cvičení.

### **Stručné připomenutí metodiky z I. části**

Při anketním šetření jsme zjišťovali, jak jsou vybrané pohybové hry v tomto případě na rozvoj síly, obratnosti a vytrvalosti vnímány samotnými dětmi mladšího školního věku ( $n = 16$  dětí, z toho  $n_d = 11$  dívek a  $n_{ch} = 5$  chlapců). Děti pravidelně docházely na sportovní přípravu do oddílu zaměřeného na skoky na trampolíně.

Pro záměrný výběr her na rozvoj síly, obratnosti a vytrvalosti byla stanovena následující kritéria:

- 1) Hry určené pro skupinu 10–20 členů a spíše pro kategorii dětí mladšího školního věku.
- 2) Hry nenáročné na organizaci a na materiál.
- 3) Hry ovlivňující vybranou pohybovou schopnost (síla, obratnost a vytrvalost).

## Tipy pro praxi

### Hry zaměřené na rozvoj síly

#### *Hra na čísla*

Argaj (2001) zařazuje Hru na čísla jednak na rozvoj síly, ale i rychlosti.

**Popis:** Soupeří dvě družstva se stejným počtem hráčů. Hráči si v každém družstvu rozdají čísla a rozestaví se do linie na opačných stranách tělocvičny. Uprostřed tělocvičny se nachází několikametrové lano označené barevnou značkou uprostřed. Trenér vyvolá některé číslo a hráči, kterým bylo přidělené, vyběhají k lanu a snaží se ho přetáhnout na svoji stranu tak, aby bylo značkou za úrovní jejich cílové čáry. Po pěti sekundách trenér vyvolá další číslo. Hráči, kterým bylo přidělené následující číslo, běží k lanu a připojí se k přetahování. Postupně se v pětisekundových intervalech přidávají další dvojice. Vítězí to družstvo, kterému se podaří přetáhnout střed lana za cílovou čáru na svoji stranu.

#### Anketní vyhodnocení

**Tabulka 1**  
Oblíbenost hry Hra na čísla

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 68,75 %            | 80 %               | 63,6 %            |
| Neutrální stanovisko | 18,75 %            | 0 %                | 27,3 %            |
| Záporné stanovisko   | 12,5 %             | 20 %               | 9,1 %             |

#### Krátký komentář

V této hře je důležité dbát na rozdělení čísel tak, aby proti sobě byly vysílány zhruba stejně silné děti. Proto byla v rámci šetření rozdána čísla dětem vedoucím hry. Tím mohl být zajištěn vyrovnaný boj, tím se hra obešla bez hádek a problémů. Jediné, na co je potřeba upozornit, je průměr samotného lana. Moc tenké lano se špatně drží a může dětem způsobit i nepříjemné odřeniny.

#### *Souboj skokanů* (podle Argaje, 2001)

**Popis:** Na hřišti vyznačíme dvě rovnoběžné čáry vzdálené od sebe 10 m a za každou čárou čtverec (pracovně nazvaný „zajatecký tábor“). Družstva se postaví každé za jednu čáru naproti sobě. Na pokyn trenéra je zahájen souboj, kdy hráči

skáčou na jedné noze a na území mezi čarami se snaží přinutit soupeře, aby si stoupl na obě nohy. Kdo si stoupne na obě nohy, odchází do čtverce „zajateckého tábora“. Zajatec může být osvobozený a zapojený do hry, když jiný hráč z jeho družstva přeskáče území a dotkne se ho rukou. Při soubojích musí mít hráči paže při těle a nesmí skočit soupeřovi na nohu. Nohy můžou hráči v průběhu hry libovolně měnit a pokud potřebují odpočinek, musí odskákat za čáru. Hraje se na čas a vítězí družstvo, které má po uplynutí časového limitu méně zajatých, případně tehdy, když jedno z družstev zajme všechny hráče soupeře.

## Anketní vyhodnocení

**Tabulka 2**  
Oblíbenost hry Souboj skokanů

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 81,25 %            | 100 %              | 72,7 %            |
| Neutrální stanovisko | 0 %                | 0 %                | 0 %               |
| Záporné stanovisko   | 18,75 %            | 0 %                | 27,3 %            |

## Krátký komentář

Hra zaujala převážně chlapce. V nevýhodě byla drobnější děvčata, což se projevilo i při hodnocení hry. Pro lepší a spravedlivější průběh lze doporučit rozdělit děti podle věku, případně na chlapce a dívky tak, aby byla hra vyrovnaná.

## Protest

Hermonchová s Neumanem (2004) ve své sbírce Hry do kapsy představují hru Protest, která obsahuje i motivační úvod: „*Žijeme ve věku, kdy se velmi často proti něčemu protestuje. Mnohdy se protestuje na nevhodných místech, což může být nebezpečné. Obránci takovýchto míst se snaží protestující přemístit nebo rozehnat. Někdy k tomu využívají silných paží.*“ (Hermonchová, Neuman, 2004)

**Popis:** Skupina se rozdělí na dva týmy. Protestující skupina má za úkol vytvořit z vlastních těl takový útvar, se kterým obránci nepohnou. Obránci se naopak snaží dovolenými prostředky soudržnost protestujícího týmu narušit. Zakázané je kopání a tahání za oděv. Mohou zkoušet hráče tahat za ruce, nohy a rozpojovat jejich držení. Trenér měří čas, za který se podaří obráncům protestující rozdělít. Úkol je splněn tehdy, když rozruší všechna držení. Když obránci někoho rozpojí, protestující se nesmějí znovu chytit. Po krátké přestávce a taktické poradě obou týmů se role vymění. Vítězí tým, kterému se podaří rychleji rozdělít protestující.

Jeden z autorů, Neuman, poznamenává, že by měl trenér uplatnit pravidlo „stop“ v případě, když zákroky hráčů vypadají nebezpečně.

## Anketní vyhodnocení

**Tabulka 3**  
Oblíbenost hry Protest

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 84,6 %             | 100 %              | 80 %              |
| Neutrální stanovisko | 0 %                | 0 %                | 0 %               |
| Záporné stanovisko   | 15,4 %             | 0 %                | 20 %              |

### Krátký komentář

Za úspěchem této hry zřejmě stojí její bojový charakter. Při realizování této hry mezi dětmi bylo nutné opakovaně využít pravidlo „stop“, protože činnost obránců začínala být příliš agresivní. Důležité je hlídat, aby děti nepodváděly a v případě rozpojení se opět nechytaly. Přesto se to v některých okamžicích nepodařilo a muselo dojít k rozhodování sporu mezi chlapci a děvčaty. Proto je třeba nejen na začátku hry, ale stále zdůrazňovat hodnotu fair play a tím případně předejít sporům.

### Katapult

Zábavná hra, která je uvedena ve sbírce Neumana (2001) s názvem Katapult.

**Popis:** Jeden ze skupiny si lehne na záda a skrčí nohy. Na jeho chodidla si sedne jeden ze cvičících a další dva ho přidržují za ruce. Na povel ležící hráč napne nohy a „vystřelí“ spolucvičenec do dálky. Tímto způsobem se dají hrát závody, kdo doletí nejdál. Při tomto cvičení se musí dát pozor na bezpečnost.

## Anketní vyhodnocení

**Tabulka 4**  
Oblíbenost hry Katapult

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 100 %              | 100 %              | 100 %             |
| Neutrální stanovisko | 0 %                | 0 %                | 0 %               |
| Záporné stanovisko   | 0 %                | 0 %                | 0 %               |

### Krátký komentář

U této hry je třeba zdůraznit dopomoc dvou schopných dětí, které spolucvičenec drží za ruce a jsou připraveny s ním popoběhnout vpřed. V tom případě je hra zcela bezpečná. Také je třeba dětem zmínit, že se nemají prohýbat. Hra se projevila jako účinná a velmi zábavná. Navíc nezabere víc jak 10 minut, proto ji lze doporučit i v případech, kdy je třeba děti znovu zaujmout a povzbudit k činnosti.

### Hry zaměřené na rozvoj obratnosti

#### Hlemýždi

Oblíbenou hrou jsou mezi dětmi tzv. Hlemýždi. Tu popisuje Neuman (2001). Hra svým obsahem splňuje požadavek pro rozvoj obratnosti. Jediná pomůcka žíněnky je v současnosti součástí každé tělocvičny.

**Popis:** Jedná se o štafetový závod dvojic, přičemž každá z dvojic klečí, opírá se rukama o zem a na zádech má žíněnku. Dvojice následně musí žíněnku na povel přenést kolem mety a předat ji na záda další dvojici, aniž by se jí cvičící dotýkali rukama.

### Anketní vyhodnocení

**Tabulka 5**  
Oblíbenost hry Hlemýžďí

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 85,7 %             | 80 %               | 88,9 %            |
| Neutrální stanovisko | 0 %                | 0 %                | 0 %               |
| Záporné stanovisko   | 14,3 %             | 20 %               | 11,1 %            |

### Krátký komentář

Hra se zařadila mezi oblíbenější. Dětem se líbilo, že mohou žíněnku využít jinak než jako podložku při gymnastickém nebo jiném cvičení. Bylo zaznamenáno, že když dětem přiblížíme činnost s nějakou reálnou situací, případně se známým zvířátkem, tak můžeme zaznamenat větší zájem o činnost. V okamžiku, když se předávání žíněnky zdálo komplikované a děti si nevěděly rady, dostaly dopomoc. Stále však patilo, že se nikdo nesmí žíněnky dotýkat rukama.

### Klouzavá honička

**Popis:** Pro realizaci jsou potřeba kousky koberce, které dobře kloužou po podlaze tělocvičny. Všichni hráči i honič se mohou pohybovat pouze tak, že stojí na kouscích koberců a kloužou se. Nesmí se dotknout nohama země. Hraje se na předávání „baby“. Když se někdo z hráčů dotkne země, stává se z něj honič. Když se dotkne země honič, nesmí nikoho chytit.

### Anketní vyhodnocení

**Tabulka 6**  
Oblíbenost hry Klouzavá honička

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 31,25 %            | 40 %               | 27,2 %            |
| Neutrální stanovisko | 25 %               | 0 %                | 36,4 %            |
| Záporné stanovisko   | 43,75 %            | 60 %               | 36,4 %            |

### Krátký komentář

Tato hra děti nezaujala. Dětem se nejprve vůbec nedařilo pohybovat na kouscích koberců. Domníváme se, že je potřeba před vlastním zahájením hry provést zapracování při pohybu na klouzajících kouscích koberců. Když se později dětem dařilo na kouscích koberců pohybovat, stejně je hra příliš nebavila. Pohyb byl vysilující a hra se stala zdlouhavou. Děti se postupně zastavovaly a odpočívaly. Proto bylo nutné při vlastním šetření hru ukončit. Z hlediska

vylepšení byla provedena varianta, kdy mají děti na kousku koberce pouze jednu nohu a druhou se odráží. Uvedená korekce měla lepší průběh a děti zaujala.

### ***Přeskoč, podlez, oběhni***

Osvědčená hra, kterou popisuje Neuman (2001), je Přeskoč, podlez, oběhni.

**Popis:** Hráči vytvoří dvojice. Jeden z dvojice zaujme polohu vzporu ležmo a druhý ho bude podlézat, přeskakovat a obíhat. Kolikrát bude zadaný úkol dělat, stanoví trenér. Hra se dá hrát jako závody dvojic, týmů a lze ji zpestřit, když necháme hráče ve vzporu pohybovat se po tělocvičně.

### **Anketní vyhodnocení**

**Tabulka 7**  
Oblíbenost hry Přeskoč, podlez, oběhni

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 100 %              | 100 %              | 100 %             |
| Neutrální stanovisko | 0 %                | 0 %                | 0 %               |
| Záporné stanovisko   | 0 %                | 0 %                | 0 %               |

### **Krátký komentář**

Při této hře jsme si potvrdili, že čím jsou jednodušší pravidla, tím větší je šance na úspěch. Mezi sebou soupeřily dva čtyřčlenné týmy. Nejprve vše probíhalo na místě a ve druhém kole se hráči mohli pohybovat ve vzporu. Ve třetím kole byl zároveň jednotlivcům měřen čas. Na čas měl každý přeskočit, podlézt a oběhnout zbylé tři děti. Všechny varianty se zdály být stejně úspěšné.

### ***Tunelování***

**Popis:** Hrají týmy po 5–8 členech. Všichni členové skupiny až na jednoho vytvoří za sebou vzpor ležmo vysazeně. Zbývající hráč prolézá vytvořeným tunelem. Když proleze, zaujme tu samou polohu. To je znamení ke startu pro dalšího hráče, který opět všechny podlézá. Tak se všichni hráči střídají, dokud se nepřesune celý tým za určenou značku, jak uvádí Neuman (2001).

Ve sbírce Hry do kapsy VIII Neuman (2005) popisuje těžší variantu této hry ve dvojicích, kdy oba z dvojice leží ve vzporu ležmo vzadu. V této poloze se dotýkají chodidla a hýždě zvednou do výšky. Tato obměna se nepodařila u vybraného souboru zvládnout.

### **Anketní vyhodnocení**

**Tabulka 8**  
Oblíbenost hry Tunelování

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 62,5 %             | 66,7 %             | 60 %              |
| Neutrální stanovisko | 12,5 %             | 33,3 %             | 0 %               |
| Záporné stanovisko   | 25 %               | 0 %                | 40 %              |



## Krátký komentář

Hra vykazala menší úspěšnost. Důvodem byly neshody mezi dětmi v průběhu hry. Byly způsobeny neustále se zvětšující mezery mezi dětmi, které vytvářely tunel. To se dělo přesto, že bylo na začátku jasně zdůrazněno, že se budou spolusedící cvičenci navzájem dotýkat rameny. Po debatě s dětmi byla hra provedena ještě jednou za pomoci asistentů. Ti dohlíželi na postavení hráčů v jednotlivých týmech. Tato úprava se již obešla bez sporných situací.

## Hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

Galloway (2007) představuje zábavné pohybové aktivity, které se dají velmi dobře využít ve sportovní přípravě dětí pro rozvoj vytrvalosti.

### *Běh hledačů*

**Popis:** Každý z vytvořených týmů dostane plánek s označeným místem. Všichni z týmu musí společně doběhnout na určené místo, kde najdou instrukce, jak se dostat na další místo. Tým pokračuje tak dlouho, dokud nedorazí na poslední místo podle všech instrukcí a vrací se zpět na start. Galloway (2007) doporučuje, aby v posledním vzkazu bylo úkolem přinést nějakou konkrétní věc s sebou zpět do prostoru startu.

## Anketní vyhodnocení

Tabulka 9  
Oblíbenost hry Běh hledačů

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 81,25 %            | 80 %               | 81,9 %            |
| Neutrální stanovisko | 0 %                | 0 %                | 0 %               |
| Záporné stanovisko   | 18,75 %            | 20 %               | 18,1 %            |

## Krátký komentář

Hra byla koncipována jako závod družstev. Vzkazy byly napsány vtípnou formou, občas mírně zašifrované. Děti byly tudíž více motivovány a závod je bavil. Na posledním stanovišti nedaleko od cíle, nenašly předmět, ale svého trenéra, kterého musely do cíle dopravit. K tomu jim sloužila připravená nosítka. Hra měla výbornou atmosféru, proto pravděpodobně získala vysoké hodnocení, a to i přesto, že odpovídala pro děti ne moc populární vytrvalostní aktivitě.

### *Indiánský běh*

**Popis:** Vytvoříme týmy po pěti až osmi členech. Galloway (2007) doporučuje, aby tempo skupiny bylo takové, kterému by stačil i nejpomalejší člen skupiny. Střídavě se jde a běží a běh i chůze by měly trvat 1 minutu. V každé skupině je jeden časoměřič, který oznamuje začátek další minuty. Na začátku každé minuty se poslední člen v družstvu přesune na první pozici.

## Anketní vyhodnocení

**Tabulka 10**  
Oblíbenost hry Indiánský běh

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 18,75 %            | 40 %               | 9,1 %             |
| Neutrální stanovisko | 37,5 %             | 40 %               | 36,4 %            |
| Záporné stanovisko   | 43,75 %            | 20 %               | 54,5 %            |

### Krátký komentář

Mezi sebou soutěžila dvě osmičlenná družstva. Vítězem se stalo družstvo, které za 20 minut střídání běhu a chůze urazilo delší vzdálenost. Týmy měly společnou trasu, proto šlo sledovat, jak si vede i soupeřící družstvo. Uvedené bylo velice motivující do okamžiku, než jeden tým výrazně zpomalil. Pak se tato strategie ukázala jako demotivující a bylo těžké skupinu přesvědčit, aby závod vůbec dokončila. U této sledované skupiny patřila vytrvalostní běžecká aktivita mezi neoblíbené. Při této hře jsme se přesvědčili, že děti při ztrátě motivace aktivita podobného charakteru vůbec nebaví.

### *Běh k neznámému cíli*

**Popis:** Na hřišti jsou vyznačené čáry ve vzdálenosti 20–30 metrů od sebe. Hráči si stoupnou do řady na jedné z nich a na písknutí trenéra vyběhají k druhé čáře. Když trenér pískne, hráči se otočí a běží zpátky k čáře, ze které vyběhali. Každé písknutí je znamení k obratu a běhu na druhou stranu. Trenér se pak odmlčí a vítězí ten, kdo nejrychleji přeběhne čáru před sebou, jak je uvedeno u Periče (2004).

## Anketní vyhodnocení

**Tabulka 11**  
Oblíbenost hry Běh k neznámému cíli

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 54,5 %             | 75 %               | 42,9 %            |
| Neutrální stanovisko | 45,5 %             | 25 %               | 57,1 %            |
| Záporné stanovisko   | 0 %                | 0 %                | 0 %               |

### Krátký komentář

Předpokládali jsme, že u této hry bude procento oblíbenosti vyšší, protože hra má náboj plný napětí a očekávání. Z hlediska organizace je třeba odhadnout délku hrací doby. Domníváme se, že při realizaci této hry s úpravou délky hrací doby z hlediska zkrácení by hodnocení dětí bylo blíže kladnému stanovisku.

### *Výtrvalé želvy*

Kirchner, Hnízdil a Louka (2005) zařazují do kategorie her na rozvoj vytrvalosti hru Výtrvalé želvy. Zároveň se s touto hrou setkáváme v původní podobě u Neumana (2001).

**Popis:** Na rovném prostranství se vyznačí čtverec nebo obdélník, který představuje ostrov. Hráče rozdělíme na poloviny. Jedna polovina se nachází na ostrově a představuje lovce. Druhá polovina hráčů je připravena na jedné straně hřiště a představuje želvy. Jejich cílem je projít přes ostrov na druhou stranu, aby mohly naklást vajíčka. Želvy se pohybují po čtyřech, pozpátku, hýžděmi k zemi. Lovci se jim v přechodu na druhou stranu snaží zabránit. Mohou želvy zvednout a přenést je nebo jim jenom bránit v pohybu. Jejich transport musí být velmi citlivý a ohleduplný, protože želvy jsou chráněné. Když se želva dostane na druhý konec ostrova, získává „želví družstvo“ bod. Želva pak může oběhnout ostrov a zkouší ho překonat znovu. Po každém kole se role vymění.

## Anketní vyhodnocení

**Tabulka 12**  
Oblíbenost hry Vytrvalé želvy

|                      | Celkem<br>(n = 16) | Chlapci<br>(n = 5) | Dívky<br>(n = 11) |
|----------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Kladné stanovisko    | 100 %              | 100 %              | 100 %             |
| Neutrální stanovisko | 0 %                | 0 %                | 0 %               |
| Záporné stanovisko   | 0 %                | 0 %                | 0 %               |

## Krátký komentář

Tato hra je fyzicky velmi náročná. Na to ale děti v zápalu boje vůbec nestačí myslet, proto byla přijata s kladným stanoviskem. V průběhu hry však musela být kontrolována bezpečnost. Dokonce se při této hře stalo, že bylo nechtěně poškozeno tričko. Zpětně jsme si uvědomili, že při sdělení pravidel byla tato skutečnost opomenuta.

## Závěr

Článkem jsme navázali na I. část (TVSM č. 5/2018), kde jsme stručně definovali pojmy hra a pohybová hra. Zároveň byly v I. části předloženy čtyři pohybové hry na rozvoj rychlosti. Ve II. části jsme se zaměřili na výběr čtyř her postupně na rozvoj síly, obratnosti a vytrvalosti. A podobně jako v I. části jsme i zde upozornili na skutečnost, jak jsou uvedené vybrané pohybové hry vnímány samotnými dětmi mladšího školního věku, které pravidelně docházely na sportovní přípravu do oddílu zaměřeného na skoky na trampolíně. Jak bylo upozorněno v I. části, výsledky anketního šetření vybraného vzorku dětí nemůžeme zobecnit pro danou věkovou kategorii, jelikož bylo šetření provedeno v rámci malé skupiny trénujících dětí.

Na základě prostudování 47 literárních zdrojů (pozn.: všechny literární zdroje jsou k dispozici u autorů článku) a vlastního expertního posouzení jednotlivých her ve vztahu k pohybové přípravě dětí mladšího školního věku tak byl sestaven základní výběr pohybových her. Zároveň bylo provedeno monitorování oblíbenosti realizovaných her u záměrně vybraného souboru dětí, což může posloužit jako

zpětná vazba pro učitele, trenéry, případně cvičitele. Zpětná vazba pomocí ankety tak může vést k uvědomění si vhodnosti využití vybrané pohybové hry v rámci vyučovací, případně tréninkové jednotky. Zároveň může dát učitel (trenérovi, cvičiteli) podnět pro úpravu pohybové hry tak, aby splnila základní cíl, a to, aby děti zaujala a zároveň, aby je rozvíjela jednak z hlediska pohybového, a dále z hlediska výchovného. Tím připomínáme i princip dodržování fair play. Kromě výše uvedených hledisek je třeba při výběru pohybové hry také myslet na všestrannost, spolupráci a upevňování týmového ducha v kolektivu dětí.

## Literatura

- ARGAJ, G. *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. 95 s.
- ARGAJ, G. *Pohybové hry. Teória a didaktika*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2016. 128 s.
- ARGAJ, G. *100 pohybových her pre mladých basketbalistov*. Bratislava: Slovenská basketbalová asociácia, 2018.
- FEJTEK, J., MAZUROVOVÁ, Z. *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia, 1990.
- GALLOWAY, J. *Děti v kondici*. Praha: Grada Publishing, 2007. 144 s.
- HERMOCHOVÁ, S., NEUMAN, J. *Hry do kapsy V*. Praha: Portál, 2004. 96 s.
- JANČÍKOVÁ, M. *Rozvoj vytrvalosti v moderní gymnastice. Školení trenérek II. třídy moderní gymnastiky*. Brno: ČSMG, 2012.
- KIRCHNER, J., HNÍZDIL, J., LOUKA, O. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada Publishing, 2005. 108 s.
- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2000. 292 s.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. 3. vyd. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál, 2001. 325 s.
- NEUMAN, J. *Hry do kapsy VIII*. Praha: Portál, 2005. 96 s.
- PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 98 s.
- ZACHOVÁ, B. *Drobné pohybové hry, drobné závody, soutěže a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti*. Praha: UK, 1981. 133 s.

## MOTION GAMES FOR CHILDREN (PART II.)

### ABSTRACT

Abstract Based on the study of 47 literary sources and personal assessment of individual games in relation to the basic movement training of junior school ages children, a basic selection of motion games were compiled. In part II we focused on selecting four games to develop strength, agility and endurance. As mentioned in part I, we have also pointed out the facts of how these selected motion games are perceived by the junior school ages whom regularly attended the sport movement training in the trampoline jumping club. In this context, the popularity of the implemented games was monitored on a chosen set of children, which can serve as a feedback for teachers or trainers. The data which was recorded via survey, made us aware of the appropriateness of using a selected motion game within a teaching or training unit. The main objective was to show that children were captivated on a motion game whilst developing the physical and educational aspects of the activity.

**Key words:** motion games, children, questionnaire, strength, agility, endurance

[akaplan@ftvs.cuni.cz]

# Florbalová posuzovací škála (II. část)

Zuzana Dragounová, UK FTVS, Praha

## Úvod

„Florbalová posuzovací škála“ hráčů mladšího školního věku (6–12 let) navazuje na článek v předchozím čísle, ve kterém byl podrobně popsán proces sestavení škály a standardizace posuzovací škály. Nyní následuje popis jednotlivých položek škály s praktickými pokyny k testování. Florbalová posuzovací škála je určena pro učitele tělesné výchovy a trenéry florbalu dětí mladšího školního věku.

## Praktická část

### *Test florbalových dovedností hráčů mladšího školního věku – obecné pokyny k testování*

Test florbalových dovedností hráčů mladšího školního věku (6–12 let) se skládá z devíti testových položek. Testovací stanoviště by měla být rozmístěna po odvodu tělocvičny. Hráči začínají na testové položce č. 1 a po úspěšném splnění pokračují na položku č. 2, po úspěšném splnění položky č. 2 pokračují na položku č. 3 atd. Pokud jsou na některé položce hráči neúspěšní, v testu již dále nepokračují. Úroveň florbalové dovednosti odpovídá poslední splněné položce.

Je praktické, aby při testování byli přítomni alespoň dva examinační. Testování pak může probíhat na více položkách najednou.

Před testováním se hráči musí rozevíčet a provést i rozevíčení s florbalovou holí a míčkem, aby byli na testování řádně připraveni. Během testování hráči používají vlastní florbalovou hůl (nebo školní florbalovou hůl).

Před zahájením testování hráči musí být seznámeni s průběhem testování a na jednotlivých položkách pak se všemi kritérii hodnocení, tak jak jsou níže uvedeny v popisu. Protože je test určen dětem mladšího školního věku, examinační by měl úspěšné provedení testu vždy předvést. Hráči si před zahájením testování mohou testovanou dovednost jedním pokusem vyzkoušet.

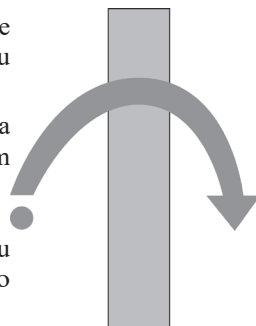
Examinační zaznamenávají průběh a výsledek testu do záznamového archu (viz tabulka 1). Příklad záznamu testu je uveden v tabulce 2.



### **Testová položka č. 1 – přehození míčku přes mantinel bekhendovou stranou čepele**

*Popis a pravidla testu* – cílem testové položky je přehození míčku přes florbalový mantinel bekhendovou stranou čepele:

- v době startu je míček umístěn před hráčem na bekhendové straně čepele ve vzdálenosti 2–3 m od mantinelu;
- hráče nestartujeme, hráč sám zahájí pohyb;
- hráč se snaží úderem do míčku bekhendovou stranou čepele o přehození florbalového mantinelu;
- pokud je hráč neúspěšný, má ještě jeden pokus na splnění testové položky.



*Hodnocení testu* – test je hodnocen jako úspěšný při splnění následujících kritérií:

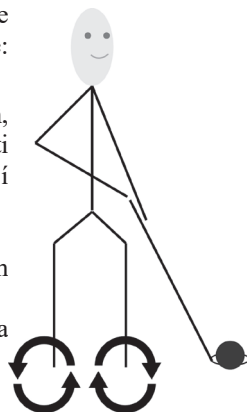
- **míček je přehozen přes mantinel, aniž by se mantinelu dotkl;**
- **míček je přehozený nad mantinelem, nikoliv vedle mantinelu;**
- **hráč se během testu nedotkne tělem ani florbalovou hůl mantinelu;**
- **hráč drží florbalovou hůl při úderu oběma rukama.**

*Pomůcky a vybavení* – florbalová hůl, florbalový míček, florbalový mantinel.

### **Testová položka č. 2 – osmička**

*Popis a pravidla testu* – cílem testové položky je vedení míčku po trajektorii čísla osm mezi nohama hráče:

- v době startu je míček umístěn před hráčem;
- hráč zaujímá postavení ve stoji rozkročném, nohama stojí pevně na zemi a ve vzdálenosti dvojnásobné, než je šíře ramen, špičky směřují vpřed;
- hráče nestartujeme, hráč sám zahájí pohyb;
- hráč se snaží vést míček po trajektorii čísla osm mezi vlastníma nohama (viz obr.);
- pokud je hráč neúspěšný, má ještě jeden pokus na splnění testové položky.



*Hodnocení testu* – test je hodnocen jako úspěšný při splnění následujících kritérií:

- hráč zvládne dokončit vedení míčku po trajektorii čísla osm;
- hráč nevykročí ze základního postavení, nadzvednutí paty nebo pootočení nohy na místě je povolené;
- míček se neoddáli od čepele takovým způsobem, při kterém hráč pro jeho opětovné získání musí vykročit ze základního postavení;
- po celou dobu provádění testu hráč drží florbalovou hůl oběma rukama.

*Pomůcky a vybavení* – florbalová hůl, florbalový míček.

### **Testová položka č. 3 – slalom s míčkem č. 1**

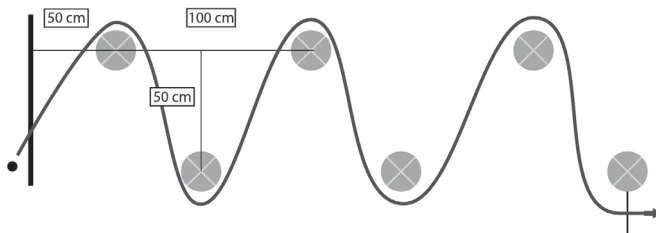
*Popis a pravidla testu* – cílem testové položky je proběhnout slalomové dráhy s míčkem vedeným florbalovou hůlí v časovém limitu do 13,0 s:

- v době startu je míček umístěn na startovní čáře (viz obr.);
- examinátor odstartuje hráče pokyny „připravit, pozor, zvukový signál“;
- hráč se snaží co nejrychleji oběhnout kužely ve slalomové dráze (viz schéma 1);
- časový limit je měřen od zvukového signálu po dotyk míčku s cílovou čárou;
- pokud hráč ztratí nad míčkem kontrolu a míček se oddálí od slalomové dráhy, může ho hráč dovézt zpět na místo ztráty a v testu pokračovat;
- hráč má jediný pokus na splnění testové položky.

*Hodnocení testu* – test je hodnocen jako úspěšný při splnění následujících kritérií:

- hráč proběhne slalomovou dráhu v čase kratším než 13,0 s;
- hráč oběhne všechny kužely ve slalomové dráze;
- na konci slalomové dráhy míček vedený florbalovou hůlí protne cílovou čáru.

*Pomůcky a vybavení* – florbalová hůl, florbalový míček, florbalový mantinel, 6 kuželů (kloboučků), stopky.





#### **Testová položka č. 4 – zvednutí míčku na čepel**

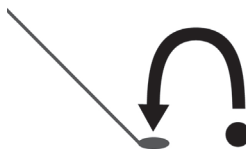
*Popis a pravidla testu* – cílem testové položky je nabrání míčku na čepel a udržení míčku na čepeli:

- v době startu je míček umístěn před hráčem;
- hráče nestrartujeme, hráč sám zahájí pohyb;
- hráč se snaží o nabrání míčku na forhendovou stranu čepele jen pomocí florbalové hole;
- hráč udrží florbalový míček na čepeli po dobu 3 s;
- pokud je hráč neúspěšný, má ještě jeden pokus na splnění testové položky.

*Hodnocení testu* – test je hodnocen jako úspěšný při splnění následujících kritérií:

- hráč míček nabere na čepel a na čepeli udrží po dobu 3 s;
- ke zvednutí míčku používá hráč jen florbalovou hůl;
- hráč se florbalovou holí nebo míčkem při provádění testu nedotkne žádných pomůcek, předmětů nebo zařízení (mantinel, stěna...);
- hráč drží florbalovou hůl při zvedání míčku oběma rukama.

*Pomůcky a vybavení* – florbalová hůl, florbalový míček, stopky.



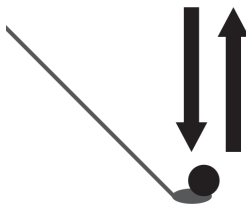
#### **Testová položka č. 5 – vyhození míčku z čepele a chycení zpět**

*Popis a pravidla testu* – cílem testové položky je vyhození míčku z čepele a chycení míčku zpět na čepel:

- v době startu je míček umístěn na čepeli florbalové hole v úrovni pasu hráče, hráč drží florbalovou hůl oběma rukama;
- hráče nestrartujeme, hráč sám zahájí pohyb;
- hráč se snaží o vyhození míčku z forhendové strany čepele a chycení míčku zpět na forhendovou stranu čepele;
- hráč udrží florbalový míček na čepeli po jeho chycení po dobu 3 s;
- pokud je hráč neúspěšný, má ještě jeden pokus na splnění testové položky.

*Hodnocení testu* – test je hodnocen jako úspěšný při splnění následujících kritérií:

- hráč míček vyhodí z čepele a zachytí zpět na čepel florbalové hole;
- hráč udrží míček na čepeli po jeho chycení po dobu 3 s;
- hráč se florbalovou holí nebo míčkem při provádění testu nedotkne žádných pomůcek, předmětů nebo zařízení (podlaha, mantinel, stěna...);



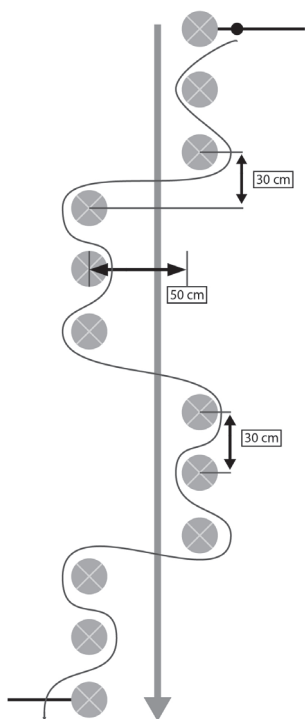
- hráč se při provádění testu nedotkne míčku rukou;
- hráč drží florbalovou hůl při vyhození a chycení míčku oběma rukama.

*Pomůcky a vybavení* – florbalová hůl, florbalový míček, stopky.

### **Testová položka č. 6 – slalom s míčkem č. 2**

*Popis a pravidla testu* – cílem testové položky je proběhnutí slalomové dráhy s míčkem vedeným florbalovou hůlí v časovém limitu do 12,0 s:

- v době startu je míček umístěn na startovní čáře (viz obr.);
- examinátor odstartuje hráče pokyny „připravit, pozor, zvukový signál“;
- hráč se snaží co nejrychleji provést míček mezi kužely ve slalomové dráze (viz schéma 1);
- časový limit je měřen od zvukového signálu po dotyk míčku s cílovou čárou;



- pokud hráč ztratí nad míčkem kontrolu a míček se oddálí od slalomové dráhy, může ho hráč dovést zpět na místo ztráty a v testu pokračovat;
- hráč má jediný pokus na splnění testové položky.

*Hodnocení testu* – test je hodnocen jako úspěšný při splnění následujících kritérií:

- **hráč proběhne slalomovou dráhu v čase kratším než 12,0 s;**
- **míček je proveden mezi všemi kužely ve slalomové dráze;**
- **na konci slalomové dráhy míček vedený florbalovou hůlí protne cílovou čárou.**

*Pomůcky a vybavení* – florbalová hůl, florbalový míček, 12 kuželů (kloboučků), stopky.

### **Testová položka č. 7 – lob míčku do vymezeného prostoru**

*Popis a pravidla testu* – cílem testové položky je umístění míčku na vzdálenost 8 m do prostoru vymezeného čtyřmi mantinely:

- na začátku testu je míček umístěn na čáře;
- hráče nespustíme, hráč sám zahájí pohyb;
- hráč se snaží úderem do míčku forhendovou stranou čepele o umístění míčku do čtverce z mantinelů (2 m x 2 m) vzdáleného 8 m (viz obr.);
- pokud je hráč neúspěšný, má ještě jeden pokus na splnění testové položky.

*Hodnocení testu* – test je hodnocen jako úspěšný při splnění následujících kritérií:

- míček je umístěn do čtverce florbalovou hůl;
- míček se před dopadem do čtverce nesmí dotknout podlahy;
- pokus je platný, i když míček po dopadu do čtverce vyskočí ven;
- v území mezi startovací čarou a čtvercem se hráč nesmí dotknout míčku;
- hráč drží florbalovou hůl při úderu oběma rukama.

*Pomůcky a vybavení* – florbalová hůl, florbalový míček, 4 mantinely.

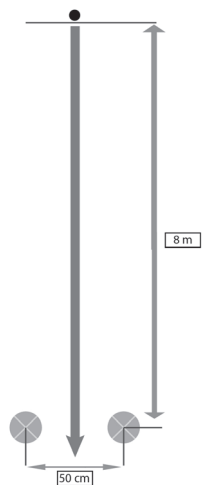
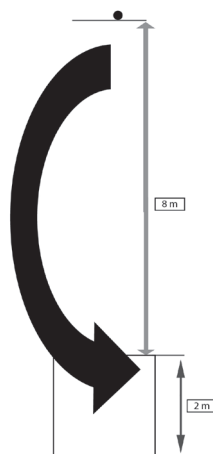
### **Testová položka č. 8 – přihrávka z místa na cíl**

*Popis a pravidla testu* – cílem testové položky je umístění přihrávky mezi dva kužely na vzdálenost 8 m:

- v době startu je míček umístěn na čáře;
- hráče nespustíme, hráč sám zahájí pohyb;
- hráč se snaží úderem do míčku forhendovou stranou čepele o umístění florbalové přihrávky do prostoru mezi dva kužely (kloboučky) vzdálené 50 cm od svých středů;
- hráč má 5 pokusů, pro úspěšné splnění položky musí být minimálně 3 pokusy platné.

*Hodnocení testu* – test je hodnocen jako úspěšný při splnění následujících kritérií:

- míček je florbalovou přihrávkou usměrněný do prostoru mezi dva kužely;
- míček se nesmí dotknout kuželů;
- míček se musí pohybovat po zemi;



- v území mezi startovací čarou a kužely se hráč nesmí dotknout míčku;
- hráč drží florbalovou hůl při úderu oběma rukama.

*Pomůcky a vybavení* – florbalová hůl, florbalový míček, 2 kužely (kloboučky).

### **Testová položka č. 9 – vedení míčku po čáře**

*Popis a pravidla testu* – cílem testové položky je vést míček po rovné čáře o délce 10 m bez toho, že by míček opustil čáru:

- v době startu je míček umístěn na čáře (o šířce 5 cm) na forhendové straně čepele;
- hráče nespustíme, hráč sám zahájí pohyb;
- hráč se snaží vést míček po čáře o šířce 5 cm;
- pokud je hráč neúspěšný, má ještě jeden pokus na splnění testové položky.

*Hodnocení testu* – test je hodnocen jako úspěšný při splnění následujících kritérií:

- míček je veden po čáře, aniž by se jeho dotykový bod oddálil od čáry (je vhodné, aby examinátor zaujal nižší pozici, aby mohl míček a dotykový bod lépe sledovat);
- míček se nesmí zastavit, neustále se pohybuje vpřed;
- hráč se nesmí během testu dotknout nohou nebo jinou částí těla míčku;
- hráč drží florbalovou hůl oběma rukama.

*Pomůcky a vybavení* – florbalová hůl, florbalový míček, čára o šířce 5 cm a délce 10 m (čára vymežující hřiště v tělocvičně).



## **Literatura**

DRAGONOVÁ, Z. *Příspěvek k diagnostice florbalových dovedností hráčů mladšího školního věku*. Disertační práce. Praha: UK FTVS, 2018. 181 s.

### FLOORBALL RATING SCALE (PART II.)

#### ABSTRACT

Contribution to the diagnostics of floorball skills of floorball players of younger school age (6–12 years) contains the description of nine items of the developed and scientifically standardized rating scale designed to diagnose the floorball skills of children.

**Key words:** floorball, motor scales, youth training

[dragounová@ftvs.cuni.cz]

# Funkční přístup v posilování (IV. část)

## Posilování svalů hrudníku

Markéta Křivánková, UK FTVS, Praha

### Úvod

V sérii článků „Funkční přístup v posilování“ se věnujeme zásadám bezpečného a efektivního posilování různých tělesných partií. Minulý díl byl věnován posilování břišních svalů. Vysvětlili jsme si, proč není vhodné posilovat břicho za pomoci dolních končetin, jaký vliv má postavení bederní páteře v průběhu cvičení a následně jsme rozebrali často chybně prováděné cviky a navrhli jejich šetrnější variantu.

V tomto díle se budeme zabývat posilováním svalů hrudníku. Prsní svaly tvoří významnou část svalového korzetu hrudníku a zpevňují kloubní spoje mezi žebry a hrudní kostí, což může souviset i přímo se stavem páteře. Nevhodně prováděným cvičením si tak můžeme přidělat více škody než užitku. V dnešním článku se tak zaměříme na to, abychom takovým následkům předešli.

Nejprve si rozebereme anatomické rozložení jednotlivých svalů hrudníku a jejich funkci. Radíme mezi ně:

1. Velký prsní sval (*m. pectoralis major*), který začíná na klíční a hrudní kosti a prvních šesti žebrech a upíná se na kost pažní. Skládá se ze tří částí, z nichž každá vykonává trochu odlišnou funkci. Horní část se aktivuje při předpažení a tenduje ke zkracování – způsobuje tzv. protrakci ramen (pohyb vpřed). Zvýšení svalového napětí v této části svalu je často zapříčiněno nevhodnými pohybovými stereotypy v běžném životě. Převažující pohyb do flexe a vnitřní rotace nad extenzí a zevní rotací způsobuje kyfotické držení hrudní páteře („kulatá záda“). Takovéto držení je pro naše tělo značně neekonomické a přetěžuje jak hrudní, tak i krční páteř. Střední a dolní část se aktivují při addukci (připažení) a vnitřní rotaci. Střední vlákna mají tendenci ochabovat, účastní se méně častých pohybů – přitahování paže ke středu těla z upažení poníž („objímací“ pohyb). Naopak dolní vlákna prsního svalu bývají často rozvinutější než ostatní a mají tendenci ke zkrácení.

2. Malý prsní sval (*m. pectoralis minor*), který začíná na třetím až pátém žeburu a upíná se na processus coracoideus (zobcovitý výběžek lopatky), je pomocným svalem dýchacím a podílí se na postavení ramene, spíše tenduje ke zkrácení.
3. Pilovitý sval přední (*m. serratus anterior*), začíná na 1. až 9. žeburu a upíná se na mediální okraj lopatky, jeho funkcí je přitlačení lopatky k hrudníku a vytažení lopatky zevně. Zároveň je pomocným vdechovým svalem. Pilovitý sval přední se aktivuje např. při odtlačování benchpressu nebo při kliku ve vzporu ležmo a při cviku pullover.

Mezi nejčastěji používané cviky pro posílení hrudníku patří tlaky (na vodorovné či šikmé lavici – spadá sem tedy i benchpress), rozpažování, stahování protisměrných kladek, pullover a kliky na bradlech.

U všech cviků zaměřených na prsní svaly je nezbytné sledovat výchozí správné postavení těla, a to zejména vzpřímené držení páteře se zapojením hlubokého stabilizačního systému (HSSP) a centrované postavení v ramenních kloubech. Při cvičení je nezbytné dobře pracovat s dechem a nepřetěžovat oblast krku ani beder.

### Funkční centrace kloubu

V souvislosti se zmíněnými cviky je vhodné se blíže seznámit s pojmem funkční centrace kloubu. Jedná se o takové postavení kloubu, kdy jsou anatomické struktury vůči sobě v optimálním postavení a síly působící na kloub jsou tak rovnoměrně rozloženy. Tato neutrální (centrální) poloha je základem optimálního držení těla i pohybu, při němž jsou struktury (pouzdra, vazy, svaly) minimálně zatěžovány. Optimální centrace je dynamicky udržovaná aktivitou svalů.

| Centrované postavení kloubu  | Decentrované postavení kloubu  |
|--|--|
| Anatomické struktury jsou v optimálním postavení, síly působí na kloub rovnoměrně. | Anatomické struktury nejsou vůči sobě v ideálním postavení, zatížení je asymetrické.   |
| Optimální funkce všech struktur (dobrá stabilizace, rozsah pohybu, síla).          | Funkce v segmentu je limitovaná (zhoršená stabilizace, snížený rozsah kloubu, síla aj.).   |
| Ideální východisko pro dobrou posturální funkci i pohybu.                          | Rizikem špatného zatěžování je rozvoj funkčních (svalová dysbalance, kloubní blokády, zhoršený výkon) i strukturálních poruch (riziko poškození kloubů i měkkých tkání). |

Špatná mobilita a snížený rozsah kloubní pohyblivosti často může souviset pouze s nevhodným a decentrovaným nastavením kloubu (např. rozsah rotace krční páteře v předsmu hlavy je snížený oproti rotaci v napřimeném postavení, rozsah pohybu v ramenním kloubu je snížen v případě nestabilizované lopatky, hamstringy se často zkracují, jestliže není pánev v potřebné centraci atd.). K decentraci tak dochází tehdy, jestliže je výchozí poloha v kloubu asymetrická, tudíž i působící zátěž na kloubní plošky je asymetrická a dochází tak k jejich většímu opotřebení. Pokud jsou klouby dlouhodobě v decentrovaném postavení, postupně může docházet nejprve k rozvoji funkčních a následně i strukturálních změn v pohybovém systému (např. ke vzniku artrózy). Naopak z centrované polohy vychází koordinovaný pohyb zatěžující používané svaly i klouby co nejméně, opotřebení kloubů se tak snižuje a prodlužuje se i doba jejich bezchybné funkce.

Z výše uvedeného tak jasně vyplývá, jak důležité je udržovat centrované postavení kloubů právě při cvičení, kde dochází k mnohačetnému opakování stejného pohybu, většinou navíc s přidanou zátěží.

## Cviky

### *Tlaky s velkou činkou – benchpress*

Na obrázku 1a je k vidění chybné provedení cviku benchpress. Výrazným prohnutím v zádech si cvičenci často napomáhají k uzvednutí větší zátěže, pro záda je však toto provedení velmi nezdravé, jelikož se tlak přenáší do beder. Dále vidíme elevaci ramen a nezapřena chodidla, což znesnadňuje stabilní pozici.



Obr. 1a

Na obrázku 1b jsou dolní končetiny položeny na lavičce, čímž je zamezeno nadměrnému prohýbání v bedrech (nohy lze položit např. i na stupínek – aerobic step). Je však důležité hlídat, aby stehna neklesla pod úroveň trupu a nedošlo tak k prohnutí v bedrech).



Obr. 1b

*Provedení:* aktivní svaly hlubokého stabilizačního systému páteře (HSSP), neutrální postavení páteře, ramena jsou tažena dolů a do šířky. Pohyb dolů je veden s nádechem lokty směřují šikmo od těla (centrované postavení ramenního kloubu), předloktí a kost pažní svírají v dolní poloze úhel 90°. S výdechem je provedeno natažení paží s důrazem na udržení neutrálního postavení páteře a stále aktivním HSSP.



Obr. 2a



Obr. 2b

### ***Tlaky s jednoručkami***

Na obrázku 2a vidíme chybné provedení tlaků s jednoručkami, kde lokty v dolní pozici klesají až za frontální osu těla, čímž dochází k prohnutí v hrudníku a nastavení hrudního koše do inspiračního postavení. Dále jsou v této poloze velmi namáhány vazy na přední straně ramene, jelikož se hlavice kosti pažní v tomto postavení tlačí ven z jamky.

Na obrázku 2b vidíme korektivní variantu, kde jsou lokty v dolní pozici v rovině s frontální osou těla a předloktí s kostí pažní svírá úhel 90°. Tato poloha je pro ramenní klouby šetrnější, jelikož se nacházejí v centrovaném postavení a též je v tomto provedení jednodušší kontrolovat správnou polohu těla.

*Provedení:* nastavení těla totožné jako u cviku benchpress, s nádechem jsou lokty vedeny po oblouku šikmo od těla (kostí pažní s trupem svírají úhel zhruba 45°), zastavují se v rovině s osou těla. S výdechem je provedeno natažení paží zpět do výchozí polohy.

Je možné kombinovat různé varianty tlaků, např. přiblížením loktů blíže k trupu (ostřejší úhel), jsou více zapojeny tricepsově svaly. Oddálením loktů od těla však naopak riskujeme poranění ramene, jelikož se dostává do decentrovaného postavení, při kterém může docházet k utlačování úponu *m. supraspinatus* pod akromionem (Alon, 2018), následně může vznikat tzv. impingement syndrom.



Obr. 3a

### ***Rozpažky***

Na obrázku 3a je uvedeno chybné provedení cviku rozpažky, při kterém paže klesají za osu těla, čímž vzniká prohnutí v hrudní páteři. Zároveň působí na ramenní kloub páka o velké síle (těžiště segmentu je vzdálené od osy otáčení), je proto důležité udržet ramenní klouby v centrovaném postavení a nenechat paže klesnout za osu těla, jelikož tím je vyvíjen obrovský tlak na přední vazy ramenních kloubů.



Na obrázku 3b vidíme korektivní provedení cviku rozpažky, kde paže končí pohyb mírně před osou těla, ramena tak zůstávají v centrováném postavení a je pro ně toto provedení méně stresující. V tomto postavení paží je též snazší udržet správnou polohu těla.



Obr. 3b

*Provedení:* výchozí poloha totožná, jako u tlaků a benchpressu. Paže s jednoručkami v předpažení, zápěstí v neutrálním postavení. S nádechem provedeme rozpažení, pohyb vedeme od loktů, které jsou mírně pokrčené, po oblouku a paže zastavíme mírně před osou těla. S výdechem je veden pomalý pohyb zpět do výchozí polohy. Po celou dobu cvičení dbáme na udržení neutrální polohy páteře a aktivní svaly HSSP.

Různým náklonem lavice docílíme zapojení různých vláken prsních svalů (např. náklonem lavice výš se více zapojuje horní část *m. pectoralis major*, a naopak ve středním postavení střední část v náklonu hlavou níž pak spodní část – náklon hlavy dolů je však pro cvičení se zátěží velmi riskantní, z důvodu překrvení, proto jeho využití pro běžné cvičence příliš nedoporučujeme).

### **Kliky na bradlech**

Na obrázku 4a vidíme chybné provedení kliku na bradlech, při kterém jsou ramena v dolní poloze v decentrovaném postavení a hlavice kosti pažní je tlačena ven z jamky, čímž jsou namáhány přední vazy ramenních kloubů a může tak dojít k jejich poškození. Hlava je v předsmunu, čímž je zvýšený tlak na krční obratle.



Obr. 4a

Na obrázku 4b je uvedena korektivní varianta, kde je tělo v mírném náklonu, což umožní udržet ramenní klouby ve fyziologickém postavení a nedochází tak k přetížení ramenních vazů.

*Provedení:* vzpor na bradlech, neutrální postavení páteře, aktivní svaly HSSP. S nádechem a mírným náklonem vzad vedeme pohyb dolů, lokty směřují vzad, šikmo od těla, kost pažní s předloktím svírají tupý úhel (zhruba 100 °). S výdechem je proveden pomalý tlak vzhůru zpět do výchozího postavení.



Obr. 4b

U korektivní varianty cviku již nedochází k aktivnímu zapojení prsních svalů, jako je tomu u první varianty, ale pohyb vykonávají především tricepsové svaly. Varianta tohoto cviku tak patří do kategorie posilování svalů paží.

Dále je vhodné upozornit, že provedení tohoto cviku je velmi náročné a raději ho tak nedoporučujeme začátečníkům.

## Závěr

Svaly hrudníku se výrazně podílejí na stavu páteře i ramenních kloubů. Svalová nerovnováha v této oblasti způsobuje typické hyperkyfotické držení těla (kulatá záda, ramena v protrakci, hlava v předsmunu). Jednotlivé segmenty se nacházejí v decentrovaném postavení a síly působící na kloubní plochy nejsou vyvážené, dochází tak k nadměrnému přetěžování a často i k bolestem. Při cvičení proto dbejme na vhodné postavení nejen páteře, ale i ostatních segmentů, aby bylo zatížení rovnoměrné a rizika minimální.

## Použitá literatura

- ALON, A. G. *Strength Training App. Muscle and Motion* [online]. Tel Aviv: Muscle and Motion [cit. 2018-03-17]. Dostupné z: <http://www.muscleandmotion.com/>.
- ČIHÁK, R. *Anatomie*. 2., upr. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 0-7169-970-5.
- KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009. 713 s. ISBN 978-80-762-657-1.
- PETR, M., ŠTASTNÝ, P. *Funkční silový trénink*. Praha: UK FTVS, 2012. 214 s. ISBN 978-80-86317-93-9.
- STACKEOVÁ, D. *Fitness programy – teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, 2008. 209 s. ISBN 978-80-7262541-3.
- TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 7. vyd. Praha: ARSCI, 2008. 264 s. ISBN 978-80-86078-85-4.
- VÉLE, F. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. 2. vyd. Praha: Triton, 2006. 375 s. ISBN 80-7254-837-9.
- VÉLE, F. *Výšetření hybných funkcí z pohledu neurofyziologie: příručka pro terapeuty pracující v neurorehabilitaci*. Praha: Triton, 2012. 224 s. ISBN 978-80-7387-608-1.

## FUNCTIONAL APPROACH IN STRENGTH TRAINING (PART IV.) – CHEST EXERCISES

### ABSTRACT

In the article, we have focused on chest strength training and ergonomics of various exercises. Emphasis is placed on the activation of deep stabilization system and neutral position of joints during the exercise for safer and more effective training.

**Key words:** deep stabilization, condition training, movement disorders

Fotografie autorka

[majakrivankova@gmail.com]

## Žák s autismem v hodinách tělesné výchovy

Julius Bittmann, Národní ústav pro autismus, z.ú.,  
terapeut

### Úvod

Žáci s poruchou autistického spektra obvykle nejsou velkými sportovními hvězdami, tělocvik pro ně bývá nuceným zlem, které je třeba přetrpět. Příčin tohoto faktu je, možná překvapivě, relativně velké množství. Rozhodně si nevystačíme s pouhým konstatováním „je to tím, že dítě má autismus“. K většímu porozumění obtížím, s nimiž se vyučující tělesné výchovy a jejich žáci s autismem setkávají, nám pomůže popis a vysvětlení jak některých specifík diagnózy, tak osobnostního nastavení a názorových hodnot pedagogů.

### Dělení žáků s autismem podle sociálního chování

V procesu vzdělávání dětí s autismem velmi rychle narazíme na skutečnost, že každé z nich je jiné. Deficity v oblasti speciálně pedagogické sice mají společné, ale ty je téměř nemožné odhalit jinak, než speciálně pedagogickým vyšetřením, anebo prostou metodou „pokus – omyl“ v průběhu výuky (byť se nám tímto způsobem nepodaří ani zdaleka identifikovat všechny). Čeho si však každý vyučující všimne již po několika minutách, jsou odlišnosti v sociálních interakcích, chování. Často se setkáváme s dotazy, jak je možné, že v rámci totožné diagnózy je jedno dítě s autismem slušné, dbá na přesné vyjadřování a užívá termíny a pojmy netypické pro svůj věk, zatímco žák z vedlejší třídy si vystačí převážně s vulgarismy a je slyšet přes celou chodbu? Jak to, že někdo potřebuje strukturu a jiný ji nesnáší? Proč jednomu dítěti vadí změny a jiné je ani nepostřehne? Klíč k pochopení nacházíme v dělení žáků s autismem právě na základě sociálního chování a fungování v rámci kolektivu, a to na jedince aktivní, pasivní a formální.

**Aktivní žáci** jsou doslova noční můrou většiny pedagogů. K poruše autistického spektra totiž mívají souběžně diagnostikovanou poruchu pozornosti spojenou s hyperaktivitou (dále ADHD). Tyto děti jsou hlučné, zrychlené, neresppektují pravidla, příkazy ani zákazy, nesnáší vnucenou autoritu. V soužití se spolužáky dochází k permanentním konfliktům, přátelství se velmi rychle mění v nenávist a naopak. Cílem těchto žáků je upoutat pozornost, předvést se.

Oproti tomu žáci pasivního typu chtějí v kolektivu přežít, pozornost je to poslední, o co obvykle stojí. Touží po přátelství a chtěli by mít kamarády, ale buď jsou z minulosti psychicky zranění a opakovaně odmítání (a tak to raději ani nezkusí), anebo neví jak na to. Současně u těchto dětí nacházíme extrémní snahu vyhovět požadavkům okolí a silnou sociální naivitu.

Třetím typem jsou žáci formální. Ti milují pravidla (co je psáno, je nezpochybnitelně dáno) a mnohdy hlídají nejen ostatní děti, ale také rodiče nebo pedagogy, zda je dodržují. Mluví spisovně, chovají se nepřiměřeně věku, v podstatě připomínají malé dospělé. Pro většinu dětí s autismem jakéhokoli sociálního typu přitom platí, že se výrazně lépe cítí v přítomnosti dospělých, anebo naopak mladších jedinců.

### **Deficity v motorice u dětí s autismem**

Pravděpodobně nejčastěji ze strany učitelů tělesné výchovy slyšíme názory typu „je hodný (případně tichý, milý, chce vyhovět, spolupracující, ani o něm nevím), ale pomalejší (méně šikovný, zdatný, rychlý atd.). Nicméně snahu cením, a tak to vždycky na tu dvojku nějak dotáhne“. Toto je ideální stav. Tělocvikář zohledňuje snahu dítěte a ví, že i sebevětší zapálení žáka do hodin tělesné výchovy nepřinese kýžené ovoce. Dítě prostě po tyči nevyšplhá, kolík při štafetě většinou opakovaně upustí (anebo jej předává členovi jiného týmu), koš ani bránu netrefí (anebo naopak trefí výtečně, ale tu svoji).

Příčinou jistě neobratnosti žáků s autismem bývají poměrně hluboké deficity v oblasti hrubé motoriky (včetně motorické nápodoby). Ty jsou vrozené (nikoli získané věčným vysedáváním u počítače, jak někdy slyšíme) a dají se mírnit nácvikem. Je-li ale jejich hloubka výrazná, překonat je jednoduše nelze, a to ani drilem a permanentním opakováním. Motorická neobratnost má pak i sociální důsledky (vzpomeňme na tzv. „výběr kapitánů“, kdy na jeho konci stojí většinou žák s autismem nebo jinak „zvláštní“ dítě, které mít v týmu je za trest). Je dobré věnovat pozornost nejen důsledkům (chování dítěte s autismem), ale zabývat se již příčinami (tedy tím, co dítě chce, po čem touží, o co se snaží).

### **Touha po ocenění**

Dítě s autismem chápe, že je v tělocviku horší než ostatní, ale laskavý přístup vyučujícího mu napomáhá udržet alespoň minimální míru sebevědomí. Je důležité si uvědomit, že většina dětí s autismem má velmi nízké sebevědomí a současně negativní sebepojetí (často někteří z nich označují sami sebe za „idioty“, „postížené“, „k ničemu“ apod.). Pochvala je tak pro ně ohromně cenná a motivující. Současně je dobré se vyvarovat chválení tzv. „za každou cenu“. Pokud si dítě všimne (anebo na to nevybíravým způsobem poukáží spolužáci), že jej učitel chválí i za zastrčení trika do tepláků, cítí se v důsledku ještě hůře.

Dítě s autismem nepotřebuje naši lítost, ale pomoc v oblastech, do kterých výrazným způsobem zasahuje diagnóza samotná. U některých dětí také na základě přehnaně pozitivního přístupu může dojít k jisté formě „zbožštění“ učitele (byť se s tím častěji setkávají vyučující matematiky, fyziky nebo zeměpisu). Žák si tak ve své hlavě v podstatě naprogramuje, že pro daného člověka, který jej přijímá a pro kterého je důležitý, musí udělat absolutní maximum, bez ohledu na důsledky svého chování. Nechce za žádných okolností zklamat, jde na hranici sebeobětování. Selhání vnímá v absolutní rovině, tedy jako zradu. Setkáváme se s náhledem typu „když to neudělám/nebudu umět, pan učitel bude smutný, nikdy jsem ho nezklamal, už mě nebude mít rád“. Vidíme, že uvedené vnímání sebe samého a okolí je výrazně černobílé („buď jsem dobrý, anebo k ničemu“, „buď mi věci jdou, anebo mi nejde vůbec nic“) a může jej provázet snaha o perfekcionismus („musím být 100%, cokoli jiného je selhání). Proto je vhodné zaujmout k dítěti s autismem zdravý, pozitivní přístup, vyvarovat se pozitivních i negativních extrémů. Již víme, že opakovaným upozorňováním na chyby a nedostatky ničemu nepomůžeme. Žák i přes snahu zákonitě narazí na limity v hrubé motorice, prostě není v jeho silách udělat požadovaný úkon lépe.

### **Touha získat pozornost**

Druhým nejčastějším tvrzením, s nímž se setkáváme, bývá „je to strašný, celou dobu narušuje výuku, je sprostý, nerespektuje cokoli, co mu řeknu. Myslím si, že to vůbec není nějakou diagnózou, ale to dítě je prostě nevychované, spoléhá na to, že ho ty papíry na hlavu ochrání. Vždyť mi to i kolikrát samo řekne.“ Úvaha proč tomu tak je, se může ubírat ve dvou rovinách, totiž pochopení myšlení, potažmo chování dítěte a samotného vyučujícího.

U dětí, které se chovají problémově, obvykle nacházíme vyjma autismu již zmiňované ADHD. Jedná se tedy téměř bez výjimky o jedince aktivního typu. Byť bychom očekávali, že tělocvik je pro hyperaktivní dítě s autismem tím nejlepším, co škola může nabídnout, nebývá tomu tak. Tito žáci se potřebují za každou cenu předvést, upoutat pozornost publika. Sám se v praxi setkávám s tím, že pokud jsem s aktivním dítětem v rámci individuálního nácviku nebo terapeutického sezení o samotě, spolupracuje velmi dobře, dá se s ním domluvit téměř na čemkoli. Jakmile je však součástí třídního kolektivu nebo větší skupiny, okamžitě se jeho chování mění, jakoby se uvnitř jeho hlavy přepnul vypínač. Začne rozdávat přezdívký, provokovat spolužáky či vyučující, jeho chování může splňovat veškeré parametry šikany. Za každou cenu jde cestou konfliktu. Příčina takového chování je jasná, upoutat pozornost. Víme, že dítě aktivního typu neřeší, zda je získaná pozornost pozitivní, anebo negativní povahy. Hlavní je, že nějakou má. Po velké přestávce, nejdéle po třetí vyučovací hodině, také můžeme pozorovat, že souběžně diagnostikovaná ADHD dítě v podstatě

přemůže, a i kdyby se snažilo sebevíce, kontrola myšlení a chování v kolektivu již není plně v jeho moci. Nabízí se tak dvojí řešení. Buď dítě na tělocvik prostě nedochází, anebo se účastní části, určité pasáže hodiny (např. není na rozevřičku, kterou soustavně narušuje, ale zapojí se až do vybíjené, basketbalu apod.) a po zbytek je mimo tělocvičnu s asistentem pedagoga.

Pouze výjimečně jsme se setkali se stavem, kdy by z dlouhodobého hlediska napomohla edukace ohledně diagnózy (co je a není spojeno se symptomatikou, jaké projevy jsou „normální“) u vyučujícího, který má se žákem výrazné obtíže a je evidentní, že spory přešly do roviny osobní. Je třeba přiznat, že ve většině případů je nejlepším řešením separace obou zúčastněných, tedy žáka a pedagoga, čímž dosáhneme minimalizace třecích ploch. Určitá míra sebereflexe na straně učitele je nicméně jistě na místě. Mnohdy mají tyto pedagogové jeden společný rys, totiž ve chvíli, kdy jim v řešení problémového chování selhávají běžná pedagogická restriktivní opatření (napomenutí, poznámka, výhrůžka volání rodičům či setkání s vedením školy), anebo jejich osobnost či charisma, volí nátlak a postupují cestou vnucené autority. Není třeba dodávat, že tento přístup u dětí aktivního typu absolutně selhává a vede k pravému opaku, tedy vystupňování a rapidní gradaci emocí na obou stranách. Pedagog vychází ze stanoviska „já jsem autorita, dospělý a ty mě musíš poslouchat“. V myšlenkovém pozadí také často nacházíme přesvědčení typu „když mu povolím, bude toho postupně zneužívat“, „co by tomu řekli ostatní žáci“ nebo „musím mít vše pod kontrolou, jakmile slevím, celé se mi to rozpadne pod rukama“. Na obranu učitelů je třeba uvést, že kdo neměl žáka aktivního typu ve výuce, neumí si představit soustavné napětí a bezmoc, kterou vyučující prožívají. Navíc s vědomím, že jim v podstatě není pomoci (a k tomu všemu je teprve začátek školního roku...).

### **Snaha vyhnout se pohybové aktivitě**

Někteří učitelé vycházejí z přesvědčení, že hodiny tělesné výchovy mají pro žáka s autismem pasivního nebo formálního typu výlučně pozitivní efekt, jelikož je to jediná chvíle v celém týdnu, kdy se hýbe. Obvykle vše provází několikaminutový monolog, ve kterém se vzpomíná na „staré dobré časy“ („taška letěla do kouta, celé odpoledne jsme byli na hřišti nebo někde poletovali, jezdili jsme na kole“ atd.) a veškeré novinky (obzvláště z oblasti elektroniky) jsou vnímány jako nucené zlo („co z toho kluka bude, když neudělá kotrmelec a nedá patnáctistovku ani za deset minut, hlavně, že pořád kouká do mobilu a doma sedí u playstationu“). Stejně jako v předchozím odstavci, také zde se můžeme setkat s jistým přesvědčením a „nastavením“ pedagoga, tentokrát v duchu „sice je štvu, ale jednou mi za to poděkují“ a potřebou „páchat“ dobro

a pomáhat za každou cenu. Tento postoj v zásadě není špatný, ale je třeba si uvědomit, zda jeho setrvalým vyžadováním a uplatňováním v praxi nenaděláme více škody, než užítku a nevzbuzujeme v žácích zbytečnou eskalaci nepohody. Vzpomeňme v této souvislosti opět na deficity v hrubé motorice, prostě tyto děti nelze „vydrilovat“. Současně to neznamená, že ve čtyřiceti letech zemřou na nadváhu.

### **Potřeba být první**

Mnoho učitelů se také setkává s jevem pro autismus typickým, totiž snahou žáka být za každou cenu první, nejlepší (doména aktivních, formálních jedinců). Ve chvíli, kdy se to nepodaří, přechází žák do afektu (křičí, lehá si na zem, napadá verbálně či fyzicky spolužáky, má destruktivní tendence atd.) anebo následně dění ostentativně ignoruje. Příčina tohoto chování rozhodně nespočívá v diagnóze, ale v negativních a mnohdy traumatických zážitcích a zkušenostech daného dítěte. Víme, že naprostá většina žáků s autismem se na základní škole setkává s šikanou. Jejím důsledkem je ztráta sebevědomí a osvojení si názorů okolí. Pokud bude dítě od vrstevníků (anebo od rodičů) slyšet vulgarismy, anebo různé názory poukazující na to, že je k ničemu a nemá žádnou hodnotu, velmi rychle tato stanoviska přijme za svá. Důsledkem je výše zmiňovaný perfekcionismus a černobílé vidění světa. Proto tito žáci tak těžce snášejí prohru a selhání, plně jim totiž obnovuje přesvědčení, že „když nejsem nejlepší, jsem nejhorší“. Z toho důvodu tyto děti vzdávají některé aktivity předem, vyhýbají se tak selhání. Nazírají dění optikou „když tam nepůjdu, nebudu mít šanci to zkazit“. Absolutně na ně nezabírá motivace založená na komparaci s úspěšnějším jedincem („budu více makat, abych se mu vyrovnal a byl také tak dobrý nebo dokonce lepší“), namísto toho se raději „šprajcnou“ a aktivitu ukončí, byť by jim za to hrozila nedostatečná, napomenutí atd., anebo dokonce aktivitu schválně sabotují a vše raději „totálně“ zkazí. Tento jev samozřejmě můžeme pozorovat nejen u dětí s autismem, ale v podstatě jakéhokoli dítěte, které je psychicky zraněné.

### **Snaha rozhodovat**

Děti s poruchou autistického spektra formálního typu se také velmi rády stavějí do role policisty/rozhodčího anebo rytíře. Důsledně hlídají pravidla hry a vyžadují okamžité a přísné potrestání každého, kdo by je porušil. Není třeba zdůrazňovat, že toto chování jim kladné body u spolužáků nepřináší a spíše podporuje jejich sociální vyloučení v kolektivu. V hlavě mají nastaveno, že pravidla jsou od toho, aby se dodržovala a přes to prostě a jednoduše nejede vlak. Někdy také donášá a žalují na ostatní, nikoli proto, aby jim ublížili, ale ze svého pohledu dělají pravý opak, chtějí jim bytostně pomoci stát se někým lepším.

Řada dětí také v průběhu hry vnucuje spolužákům vlastní pravidla a přesvědčuje je, aby je přijali za svá. Příčina tohoto chování je jednoduchá, potřebují mít dění pod kontrolou tak, aby je nic nepřekvapilo a psychicky nezranilo.

V rámci minimalizace jevu šikany v hodinách tělesné výchovy je také vhodné zajistit bezpečí dítěte při převlékání, obzvláště pro dívky to může být krajně důležité. Mnoho žáků s autismem ignoruje trendy v oblasti módy, neřeší, zda jsou „in“ a setkávají se tak s velmi negativními reakcemi („ty seš autista, jak to, že máš slipy, každé normální člověk nosí trenky“, „koukejte, jaký má ten magor boty, to máš po fotrovi, ty socko“, „už mu začínají růst chlupy, dělejte, vyfoťte to“ apod.). Někdy je také vhodné s dítětem probrat (samozřejmě o samotě, mimo kolektiv), že vzhledem k nástupu puberty není od věci používat po skončení tělesné výchovy deodorant či antiperspirant, anebo se v případě potřeby osprchovat.

## **Závěr**

Úspěšné zvládnutí zařazení dítěte s autismem do hodin tělesné výchovy je úkol bezesporu nesnadný. Celý proces vyžaduje potřebnou míru spolupráce mezi dítětem, jeho spolužáky a pedagogem. Je přirozené, že všechny strany přitom v některých momentech zákonitě cítí výrazný tlak a nepohodu. Důležitým prvkem úspěšné integrace je také spolupráce mezi školou a poradenským zařízením a důkladné obeznámení kolektivu a pedagoga s diagnózou poruchy autistického spektra, včetně souvisejících deficitů. Navzdory obtížím uvedeným v textu jsme přesvědčeni, že zařazení žáka s autismem do hodin tělesné výchovy má smysl a v důsledku může mít výrazně pozitivní důsledky a přesah pro všechny zainteresované strany.

## **Literatura**

BITTMANNOVÁ, L., BITTMANN, J. *Podpora začlenění žáka s PAS do třídního kolektivu*.

Praha: Pasparta, 2017. ISBN 978-80-88163-53-4.

THOROVÁ, K. *Poruchy autistického spektra*. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-262-0768-9.

### CHILD WITH AUTISM IN PHYSICAL EDUCATION

#### ABSTRACT

Inclusion of children with autism in PE classess is a great challenge and opportunity. Every child with autism is different, with different symptoms and needs. There are three basic types of children with autism due their social behavior: active, pasive and formal. The article is concerned to the special needs and desires of children with autism („be first“, „be appreciated“, „to control situtation“), which influence the process of PE lessons.

**Key words:** autism, physical education, behavior

[julius.bittmann@gmail.com]