



odborný recenzovaný časopis
pro učitele, trenéry a cvičitele

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

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

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

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

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

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

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

Redakční rada

PaedDr. Gustav Argaj, Ph.D., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Komenského v Bratislavě
Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D., Pedagogická fakulta
Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem
Prof. PaedDr. Ivan Čilič, CSc., Filozofická fakulta Univerzity
Mateje Béla v Banské Bystrici
PaedDr. Tomáš Gnad, Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy
Mgr. Martin Chlumský, DiS., Česká obec sokolská
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., Fakulta tělesné kultury Univerzity
Palackého v Olomouci
PhDr. Jaroslav Křištofič, 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, nezávislý expert a externí spolupra-
covník Národního pedagogického institutu ČR
PaedDr. Michal Velenský, Ph.D., Fakulta tělesné výchovy
a sportu Univerzity Karlovy

ISSN 1210-7689

Ev. č. MK ČR E 757

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

OBSAH

Úvahy, náměty, projekty

Význam tělesné výchovy
a sportu v době post-koronavirové
Busta, J. 2
Mají (stále) předškoláci rádi pohyb?
Metelková, T. 7

Pět pilířů prevence
pohybových poruch
Vařeková, J., Fiedlerová, K. 10

Tipy pro praxi

Kdy a jak začínáme s lyžováním?
Fořtnerová, P. 17
Dievčatá a CrossFit
Tokár, M. 24

ALEŠ KAPLAN

Kaplan, A. 32

Věda na pomoc praxi

Žák s ADHD v tělesné výchově
Vařeková, J., Krejčí, M. 37
Regenerace dětí (III. část)
Polárium
Nováková, P., Majorová, S. 44

Úvahy, náměty, projekty

Význam tělesné výchovy a sportu v době post-koronavirové

Jan Busta, UK FTVS, Praha

Úvodní zamyšlení

Po nezanedbatelnou část minulého roku byla české mládeži nejen znemožněna standardní školní docházka, ale také účast na pohybových, resp. sportovních aktivitách. Restriktivní opatření byla v případě neprofesionálů uvolňována jen pozvolně a mnohdy i částečně. Příkázání, žádost a doporučení „Zůstaňte doma“ vystihuje apel na společensky zodpovědné chování. Mládež sedící po celé dny za počítačem tak nemusí mít výčitky svědomí, protože tento způsob chování je nyní vnímán nejen jako společensky přípustný, ale dokonce jako společensky žádoucí. Svým setrváváním v bezpečí a pohodlí domova omezují riziko přenosu nákazy. Škola i zábava se smrštily do stejných svítících obrazovek. Dříve kritizovaný způsob života nabyl plného ospravedlnění, a obávám se, že toto ospravedlnění bude jedním z dlouhodobě přetrvávajících odkazů koronavirové krize. Je přitom zřejmé, že právě doma izolovaná mládež bude k onemocněním náchylnější kvůli celkové zchoulostivlosti, slabší imunitě, nadváze a obezitě. Zůstat doma je vhodné řešení zamezující rychlému šíření pandemie, jeví se ovšem jako dlouhodobě neudržitelné. Nezamýšlené zdravotní důsledky této strategie, jako jsou obezita nebo psychické problémy, mohou být při její dlouhodobé aplikaci velmi vážné. Již v samém začátku vládních opatření proti šíření pandemie prof. Pavel Kolář uváděl: „Výběr prostředků a opatření proti dalšímu šíření nemoci nesmí být v sekundárních důsledcích horší než následky vlastní nemoci. A to nejen co se týče důsledků zdravotních, ale i ekonomicko-společenských a dalších.“ Prof. Kolář dále shrnuje, že „soubor opatření by neměl přinést horší dopad než vlastní nemoc.“ (Kolář, 2020). Apel „Zůstaňte doma“ by tak měl být doplňován a s příznivým vývojem situace nahrazován apely „Běžte ven“, „Cvičte“, „Otužujte se“, „Posilujte“, „Běhejte“. Uznávám ovšem, že takové apely zaznívající ústy vládních činitelů by působily úsměvně, a je možné, že by v praxi nabývaly přesně opačného efektu.

Zamyšlení obecné

Ekonom a filosof Tomáš Sedláček již v samém začátku krize upozorňoval na transformační potenciál krize v řadě společenských oblastí. V rozhovoru s Martinem Veselovským (DVTV, 2020) mimo jiné nadšeně uváděl, že krize urychlí přechod člověka do alternativního světa – „*digitální platformy jménem internet*“, resp. dle Sedláčka do virtuální reality, protože „*krize uspěšuje... zbavování se hmotného světa*.“ Ve všech oblastech života se ovšem rozhodně nejedná o cosi žádoucího, společensky přínosného. Právě uspišení přechodu do virtuální reality lze z hlediska tělesné výchovy vnímat jako velmi riskantní. Virtuální digitální svět zábavy nabízí okamžité uspokojení, potěšení bez fyzické a často i mentální námahy. Uživatelům nabízí širokou paletu okamžitých prožitků, nevykoupených námahou. Obávám se, aby se výhledově nenaplnilo proroctví ztvárněné ve filmu *Ready Player One: Hra začíná*. Děj filmu legendárního režiséra Stevena Spielberga se odehrává v roce 2045, kdy se civilizace ocitá na pokraji chaosu a kolapsu a kdy lidé nalézají spásu v rozsáhlém a komplexním systému virtuální reality OASIS (Československá filmová databáze, 2020). O skutečnost a kultivaci materiální reality, včetně vlastního těla, už nikdo zájem nejevil.

Často veřejně diskutovaným tématem posledních let je také nebezpečí sociálních sítí, zejména potom sítě Instagram. Současná mládež na této sociální síti tráví značné množství času, sledují tzv. *influencery*. *Influencer* je „*vlivný uživatel*“, takový, který dokáže „*s využitím obsahu, který vytváří, svých vzezření a velikosti svého publika ovlivnit chování dalších uživatelů... takoví uživatelé se často využívají v rámci marketingových kampaní – jsou totiž schopni přirozenou a důvěryhodnou cestou doručit komerční sdělení do své komunity*“ (Podnikatel.cz). Životy jimi představované a sdílené přitom považují za realitu, realitu zcela nedostižnou. Psychologové a sociologové dnes často upozorňují na nárůst depresí mezi mladými lidmi spojený s nástupem sociálních sítí, a zejména potom zmíněného Instagramu (Boers, Afzali, Newton & Conrod, 2019; Macmillan, 2017; Hern, 2018). Významná souvislost je spatřována mezi depresí a tzv. *screen time*, tedy časem stráveným u obrazovky mobilního zařízení (Boers, Afzali, Newton & Conrod, 2019). Digitální realita významně zkresluje realitu skutečnou. Podle britské Královské společnosti pro veřejné zdraví (RSPH, 2017) mají sociální sítě celou řadu negativních efektů: deprese, úzkost způsobenou neustálým porovnáváním se s druhými, zhoršený spánek, nespokojenost s vlastním tělem, kyberšikanu, nemizející strach ze selhání. Každý si dnes k bezplatné sociální síti může pořídit placené programy, které fotografie filtrují (přidávají na přitažlivosti snímku úpravou jeho světelnosti), automaticky upravují nedokonalosti obličeje (zuby dělají bělejšími a oči zářivějšími), vlasům

přidávají na lesku apod. (Pifflóvá, 2018). Investice se mu vyplatí, bude mít větší množství tzv. *followers*, možná dosáhne dokonce na možnost prezentovat různé produkty a za slušnou finanční odměnu se stát efektivním marketingovým nástrojem – stane se *influencerem*. Začne se také fotit ve značkovém oblečení, neustále na dovolené, s nejmodernějšími technologiemi. Digitální realita je velmi často falešná, lživá a pro nezanedbatelné množství náctiletých to má velmi nepříznivé důsledky. A zejména se v první řadě jedná o skvělý byznys. Jak upozorňuje dále britská Královská společnost veřejného zdraví, sociální sítě jsou vysoce návykové (RSPH, 2017). Jsou navrženy tak, aby zaujaly a připoutaly pozornost náctiletých na co nejdělsí dobu, protože právě pohled upřený na obrazovku a touha mít to, čím se chlubí *influencer*, představuje budoucí zisk inzerujících firem. Přitom lze říci, že nebezpečný potenciál sociálních sítí si uvědomili již i lidé, kteří stáli přímo u jejich zrodu (viz dokument Sociální dilema, 2020; Fila, 2020).

Napadá mě, že mladí lidé žijící v realitě virtuální se v mnohém podobají lidem přikovaným řetězky v Platónově jeskyni, s pohledem upřeným na stěnu před nimi. Podobají se těm nešťastníkům, kteří za realitu považují stíny vrhané skutečnými předměty a kteří slyší jen zvuky odražené od stěny. Toto kejklířské představení stínového divadla přitom mylně považují za skutečnost. Nattleship (1992) interpretoval podobenství i jeskyni jako podobenství o lidské nevědomosti a lidech neschopných nebo neochotných hledat pravdu a moudrost. Ze zjištění psychologů, sociologů i politologů vyplývá, že mnozí nechtějí hledat pravdu, nýbrž si prostřednictvím sociálních sítí a médií potvrdit a upevnit svou subjektivní představu o světě (Mäs, 2010). Tím vzniká médii často zmiňovaná „rozdělená společnost“ navzájem se osočujících táborů (např. Šlerka, 2016). Sociální sítě vedou k emotivním zkratkám v diskusích a následným vzájemným urážkám. Podle Krosse et al. (2013) „Facebook na první pohled poskytuje nedocenitelný zdroj pro naplnění základní lidské potřeby sociálního spojení. Zjištění ovšem naznačují, že spíše než ke zlepšení pocitu duševní pohody, vede Facebook k pravému opaku.“ Výsledky vědecké práce Krosse et al. (2013) byly převzaty prestižními anglosaskými médii (např. BBC News, The New Yorker, Las Angeles Times, ABC News, Psychology Today), ve kterých je problematika škodlivosti sociálních sítí pravidelně diskutována.

Je patrné, že koronavirová krize jen navýšila počet hodin, které náctiletí tráví před obrazovkami svých zařízení. Například hodnota akcií streamovací společnosti Netflix stoupla během jarního lockdownu o 14 % (Voas, 2020). Hunt, Marx, Lipson & Young (2018) prokázali, že limitace sociálních sítí jako Facebook, Instagram nebo Snapchat na pouhých 10 minut denně vedla u náctiletých prokazatelně k významnému snížení úzkosti, osamělosti a deprese.

Zamyšlení specificky směřující do naší praxe

Z vlastní zkušenosti trenéra mladých vrcholových sportovců vím, že prakticky všichni na jmenovaných sociálních sítí tráví násobky tohoto času. Je na nás, trenérech, cvičitelích a učitelích, abychom upozorňovali na skrytý charakter sociálních sítí a pokusili se od nich odvrátit pozornost našich svěřenců, žáků a studentů. Zároveň je naším úkolem, aby námi prezentované aktivity předčily aktivity digitálního charakteru (hry, streamovací služby apod.). Abychom dokázali, že plnost života spočívá jinde než v obrazovce. Efekty budou pozitivní, protože pohyb, příroda a skutečný kolektiv lidí na rozdíl od zmiňovaných platformů nepůsobí v osobnosti takový zmatek. Iniciováním pohybových aktivit přispíváme k prevenci onemocnění tělesnými civilizačními chorobami (vysoký krevní tlak, diabetes II. typu, obezita), odlákáním od virtuálního světa zase významně přispíváme k prevenci onemocnění duševních (deprese, poruchy spánku aj.). Dovolím si ještě jednou citovat profesora Koláře, ten tvrdí, že „...až přílišná výchova v bavlnce je samozřejmě ochranou proti stresu, ale na druhé straně nás významně oslabuje v tom, abychom se se stresem uměli vyrovnat.“ (Kolář, 2020 B). Je opět na nás, abychom současné mládeži připravovali prostředí dostatečně podnětné jak z hlediska fyzického, tak i z hlediska mentálního. Je na nás, abychom mládež směřovali k vyšší odolnosti přiměřenými dávkami stresu (eustresu) zejména prostřednictvím sportu, pohybových aktivit, fyzické práce, tělesného otužování, kontaktu s přírodou. Je nutné vytvářet takové prostředí, které povede k adaptaci na fyzický i psychický stres spojený s únavou, nepohodlím, vypětím apod. K adaptaci je nutný i přiměřený tlak na výkon nebo překonání strachu, s „*překonáními sebe samých*“ jsou spojeny hodnotné prožitky v digitální sféře nedosažitelné. Taková adaptace vede k celkově vyšší odolnosti jedince, což se pozitivně projevuje ve zvládnání stresorů běžného života. Jako trenér vodního slalomu jsem často svědkem osobnostního posunu u mladých dívek a chlapců, kteří překonají svůj strach a úspěšně absolvují velmi obtížné a strach vyvolávající vodní terény poté, co nervózně čekají na signál svého startovního intervalu. Následný nárůst celkové sebedůvěry a pocitu, že jsou schopni zvládnout jakoukoliv překážku, bere dech. Pohybová zátěž je kompenzací emočního stresu, který je dnes vysoký (mimo jiné právě vlivem již zmíněných sociálních sítí, kde jsou emoce všudypřítomné). Pohyb je kompenzací stresové zátěže digitálního světa, protože stres (její determinující chemické procesy) nemají v digitálním světě žádné smysluplné vyústění. Koronavirová krize ukázala, že význam nás tělovýchovných odborníků pro zdravou budoucnost společnosti je nepostradatelný, přesto mnohými často nedoceněný. Tento příspěvek chtěl jen znovu připomenout, že naše práce má smysl – pro konkrétního člověka i celou společnost.

Referenční seznam

- BOERS, E., AFZALI, M. H., NEWTON, N. & CONROD, P. Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatr.*, 2019, 173(9), 853–859.
- Československá filmová databáze (2020). *Ready Player One: Hra začíná* [online]. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z <https://www.csfd.cz/film/410534-ready-player-one-hra-zacina/prehled/>.
- DVTV (2020). *Sedláček: Jde o kejhák. Padneme hodně hluboko, ale přežijeme to. Jako planeta máme kliku* [online]. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z <https://video.aktualne.cz/dvtv/sedlacek-jde-o-kejhak-padneme-hluboko-ale-prezijeme-to-jako/r~c19f59bc6bb811ea9c800cc47ab5f122/>.
- FERGUSON, A. S. (1922). Plato's Simile of Light. Part II. the Allegory of the Cave (Continued). *The Classical Quarterly* [online]. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z https://www.jstor.org/stable/636164?seq=4#metadata_info_tab_contents.
- FILA, K. (2020). *Aktuálně.cz* [online]. Děsivé útroby sociálních sítí. Takhle to dopadnout nemělo, bědují jejich tvůrci. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z <https://magazin.aktualne.cz/kultura/film/socialni-dilema-film-netflix-fila-recenze/r~0cdd38fc04b311eb9d470cc47ab5f122/>.
- HERN, A. (2018). *The Guardian* [online]. Instagram is supposed to be friendly. So why is it making people so miserable? [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné <https://www.theguardian.com/technology/2018/sep/17/instagram-is-supposed-to-be-friendly-so-why-is-it-making-people-so-miserable>.
- HUNT, M. G., MARX, R., LIPSON, C. & YOUNG, J. No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2018, 37(10), 751–768.
- KOLÁŘ, P. (2020). *Reflex* [online]. Léčba horší nemoci, aneb Když hysterie valí před sebou další vládní opatření. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z <https://www.reflex.cz/clanek/komentare/100262/profesor-pavel-kolar-lecba-horsi-nemoci-aneb-kdyz-hysterie-vali-pred-sebou-dalsi-vladni-opatreni.html>.
- KOLÁŘ, P. (2020 B). *Český olympijský výbor* [online]. Silnější pro život podle profesora Pavla Koláře. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=BWfDOKJV_eE&feature=youtu.be.
- KROSS, E. et al. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. Dostupné z <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>.
- MACMILLAN, A. Why Instagram Is the Worst Social Media for Mental Health. *Time*, 2017. [online]. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z <https://time.com/4793331/instagram-social-media-mental-health/>.
- MÄS, M. *The Diversity Puzzle. Explaining Clustering and Polarization of Opinions*. ICS: Groningen, 2010.
- PIFFLOVÁ, K. *Expres.cz* [online]. Kvůli podvodu s FaceApp mi přišly enormní ohlasy, říká návrhářka Mentlová. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z https://www.expres.cz/celebrity/instagram-faceapp-aplikace.A180316_134419_dx-celebrity_kp.
- Podnikatel.cz (2020). *Influencer* [online]. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z <https://www.podnikatel.cz/pruvodce/obchodni-znacka-brand/influencer-vlivny-uzivatel/>.
- ŠLERKA, J. (2016). *Reportér* [online]. Polarizovaná společnost? Nikoliv, je to složitější. [cit. 12. listopadu 2020]. Dostupné z <https://reportermagazin.cz/a/i8sYJ/polarizovana-spolecnost--nikoli-je-to-slozitejsi>.
- VOAS, J. Covid-19 Meets Big Tech. *Computer*, 2020, 53(8), 10–13.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE+ POST-COVID PERIOD

ABSTRACT

Covid-19 situation showed importance of the physical education and youth sports. This article is a reflection on the consequences of covid-19 situation for physical and mental fitness. It draws particular attention to the problems associated with the young people's time in digital reality (school, fun, social networks, games, streams). The contribution states that the key task of physical education and sport is to build the physical and mental resilience. This resilience is a fundamental factor in the health of young people and their future. The contribution also states that physical education and sport have the key role for the compensation of emotional stress, which is unfortunately in youth very high due the time spent in the digital reality (especially on social networks).

Key words: covid-19, physical fitness, mental resilience, stress, social networks

[busta@ftvs.cuni.cz]

Mají (stále) předškoláci rádi pohyb?

Taťána Metelková, ZŠ a MŠ Štefcova v Hradci Králové

„Mlád'ata jsou neustále vedena ke hře a děti nejsou výjimkou. Zatímco většina pohybových aktivit dospělých je vysoce strukturovaná a organizovaná, děti uspokojí potřebu pohybu ve hře. Když dostanou příležitost, jsou aktivní. Vlastně jsou nejaktivnější částí naší společnosti (T. W. Rowland, 1990).“...Děti předškolního věku měly, mají a (snad i) budou mít přirozenou touhu po pohybu: chuť rychle někam doběhnout, přeskocit kaluž, trefit klackem kaštan na stromě (v tom lepším případě!) a občas od nás dospěláků utéci co nejdále. O tom mě děti z mateřinky během dlouholeté praxe přesvědčily a doufám, že tomu nikdy nebude jinak.

Děti nepotřebují pro pohyb hledat motivaci, jsou od přírody neposedné a hravé. Právě hra je pro ně nejlepší motivací, při ní naběhají, naskáčou i nahází nepředstavitelně mnoho. A pokud přeci jen ano, stačí jim zpočátku motivace fabulativní (pohádková – pohyb v souladu s vyprávěným dějem, říkadlem) a později námětová (napodobování zvířátek, sportovců, učitelky, kamaráda apod.).

Na pohyb si děti nekladou ani žádné speciální požadavky. Hýbat se jsou schopny kdekoliv (ve třídě, na hřišti, v tělocvičně, na louce, v lese, ...), kdykoliv, s čímkoliv (bez náčiní, s pomůckami – i improvizovanými) a s kýmkoliv. Chůze, běhy, skoky, hody – to jsou pro děti základní přirozená cvičení využívaná nejen

v každodenním životě, ale později i ve všech sportovních odvětvích, kterým se budou věnovat. Není třeba zdůrazňovat, že děti v předškolním (ale i mladším školním) věku potřebují pro správný růst a vývoj všestranné pohybové činnosti.

Z anatomického a fyziologického hlediska je toto období charakterizováno stálým růstem a vývojem soustav a orgánů. Předčasná sportovní specializace (a to u dětí již od 4 let není žádnou výjimkou) často vede k problémům nejen ve vývoji motoriky, ale může ovlivnit i funkci nervového systému, růst kostí a jejich osifikaci, nerovnoměrný rozvoj svalstva, správné držení těla, celkový fyzický a intelektuální vývoj, zdatnost i výkonost.

Děti v předškolním věku vnímají především hrubé základy pohybu a nemají schopnost samostatně analyzovat podstatu vznikajících chyb. Do šestého roku nemusí být ani ukončena laterální činnost končetin. Chybou by tedy bylo, kdybychom příliš dbali na „pilování“ techniky. Stačí si prostě hrát, a přitom sem tam upozornit na správné provedení pohybu či opravit chybu. Vhodnou pomůckou je ulehčení podmínek nácviku a nesmíme zapomínat na správnou ukázkou! Děti se učí především nápodobou. Dětská motorika postrádá úspornost pohybu, postupným nácvikem složitějších tělesných cvičení nadbytečnost pohybu mizí. Děti využívají pohybových schopností k dosažení co nejlepšího výkonu i v takovém případě, kdy jimi mohou nahradit nedokonalou techniku. Využívají více rychlosti a obratnosti než síly.

Děti v tomto věku ještě nevyžadují hodnocení a srovnávání s ostatními, sportují pro pohyb samotný a radost z něj. Občas stačí pochvala či malá odměna.

Jaké pohybové činnosti jsou vhodné pro předškolní věk? Co zahrnuje všestranný rozvoj? Podmínky sportování se mění. Zatímco za dob mé docházky do MŠ (před více než 40 lety) byla malá cyklistická kola, brusle či lyže spíše raritou, dnes je to pro děti samozřejmost. My si proto hráli s míčem, na honičky a schovávačky, se švihadlem, skákali panáka... Dnes předškolní děti tráví čas na dětských hřištích s herními prvky, jezdí na koloběžkách, kolech, kolečkových bruslích... Zatímco my jsme se v předškolním věku věnovali všestrannému pohybu v rámci Sokola, dnes mají rodiče s dětmi možnost navštěvovat nepřeborné množství pohybových a sportovních kroužků, bohužel často upřednostňujících úzkou sportovní specializaci.

Bývá tedy většinou na bedrech školky podpořit u dětí osvojení a upevnění základních pohybových dovedností (správná chůze a běh, poskoky a skoky, převaly, plazení, lezení, rytmický pohyb, cvičení na hudbu, orientaci v prostoru, dovednosti s míčem apod.), ale i zařazovat rovnovážná, protahovací a dechová cvičení. Pro zvýšení atraktivnosti a přitažlivosti těchto činností však učitelky mají (či mohou mít) k dispozici nepřeborné množství různých pomůcek či nářadových sestav. Firmy se doslova předhánějí v jejich nabídce.

Mateřská škola má doplňovat rodinnou výchovu. To by se dle mého názoru mělo odrazit i v jejích dalších sportovních aktivitách, kterými by měla podporovat rodinné sportování. Mnoho rodin ve volném čase navštěvuje plavecké bazény či aquacentra, bruslí na zimních stadionech či přírodních zamrzlých plochách, lyžuje, podniká turistické výlety. Kdo z rodičů (či prarodičů) těmto dovednostem své děti učil sám, určitě si pamatuje nápor na nervy a často i vztekajícího se potomka. O co lehčí je výuka v kolektivu vrstevníků v rámci kurzů při mateřské škole☺. A pokud rodiče nespoutají, bývá to pro děti i jediná příležitost, jak se těmto dovednostem naučit a necítit se potom méněcenný v kolektivu školáků v rámci TV a sportovních kurzů, či dokonce nebýt terčem posměchu. Pedagog má možnost děti nadchnout pro nějaký sport, kterému se třeba budou věnovat v mimoškolních aktivitách. Naopak škola sama o sobě může jen těžko zabezpečit dlouhodobější růst kondice a pozitivní zdravotní dopad pohybových činností.

Sportovní úspěch (již u dětí) pomáhá navíc uvědomit si vlastní cenu, povznést sebevědomí, prokázat výjimečnost osobnosti, ale zároveň uvědomit si i pomíjivost úspěchu. Sport obecně pomáhá dětem rozvíjet mnoho morálních vlastností potřebných v dalším životě: vytrvalost, trpělivost, píli, toleranci, smysl pro čest, spravedlnost i fair-play, ctít pravidla, přijímat rozumně prohru i vítězství.

Závěr

Předškolní věk je citlivým obdobím nejen pro získávání vztahu k pohybovým aktivitám, ale i k osvojování všeobecných (!) pohybových dovedností. V tomto ohledu může být rodině velkým pomocníkem mateřská škola, a to hlavně díky kvalifikovaným a pro sport nadšeným učitelkám (a sem tam i učitelům☺). Ne nadarmo se říká: „Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole.“ (Robert Fulghum)

DO (CONSTANTLY) PRESCHOOLERS LIKE MOVEMENT?

ABSTRACT

Preschool children have a natural desire to move. They do not need to look for motivation to move, they are naturally restless and playful. They need all-round physical activities for their proper growth and development. Sport in general also helps children develop many of the moral qualities needed later in life: persistency, patience, diligence, tolerance, sense of honor, justice and fair play, respect for the rules and how to accept a loss or a win.

Key words: physical activities, versatility, motivation, family sports

[e-mail???

Pět pilířů prevence pohybových poruch

Jitka Vařeková¹, Kateřina Fiedlerová^{1,2}

¹ UK FTVS, Praha

² FTK UP Olomouc

Úvod

Učitelů zdravotní tělesné výchovy, cvičitelů, ale i fyzioterapeutů se často ptají rodiče na to, jaké cviky mají s dítětem cvičit na určitou část těla: na vystupující lopatky, na předsun hlavy, na skoliotické držení, na hypermobilitu či naopak svalové zkrácení.

Jak poradit? Odchylek je velké množství a každé dítě je jedinečné. Fyzioterapeuti jsou učení, že pouze přísně individualizovaným přístupem je možné sestavit vhodný terapeutický plán pro konkrétního jedince. Jaké možnosti tedy potom má učitel, který v hodinách zdravotní tělesné výchovy (ZTV) – nebo v běžné hodině TV v části se zdravotním zaměřením – má zohlednit specifické potřeby každého jednotlivého žáka? Je to vůbec možné?

Důležité je si uvědomit, že jakkoli jsou potřeby jednotlivých žáků specifické, jsou tu určité prvky, které bývají při poruchách pohybové funkce společné, a proto i nástroje k jejich ovlivnění jsou do určité míry univerzální. V předkládaném článku nabízíme didaktický koncept základních „pět pilířů prevence pohybových poruch“ (5×P) neboli pěti oblastí, se kterými ve zdravotně orientované tělesné výchově pracujeme. Jejich porozumění a osvojení tvoří základ, na kterém pak v praxi můžeme stavět.

Pro koho je určena prevence pohybových poruch

Postupy prevence pohybových poruch jsou určeny všem žákům, studentům a jedincům bez rozdílů. Rozlišujeme prevenci primární a sekundární.

Primární prevence znamená předcházení zdravotním obtížím u zdravých jedinců. *Sekundární prevence* pak nastupuje v případě již přítomných poruch a spočívá ve snaze o jejich příznivé ovlivnění a předcházení zhoršení. Někdy se uvažuje i tzv. prevence terciární, a to v situaci, kdy sice nelze zmírnit poruchu či postižení, ale lze ovlivnit jeho dopad v širších kontextech (například sociálních).

Z uvedeného vyplývá, že v běžných hodinách školní TV se bude jednat převážně o prevenci primární. V hodinách ZTV, jsou-li na ZŠ zavedeny, se pak jedná o prevenci sekundární. Vstupují do nich žáci se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) v oblasti TV, u nichž je vhodné cíleně, uvědoměle a na základě

individuálních plánů (PLPP – plán pedagogické podpory, IVP – individuální vzdělávací plán) pracovat právě na příznivém rozvoji jejich pohybové funkce – obdobně, jako je systematická pedagogická podpora realizována v předmětech jiných.

Hodiny ZTV by měly být na školách zřizovány pro žáky, kteří z těchto hodin mohou profitovat. Mohou to být žáci pouze s funkčními poruchami pohybového systému (FPPS) nebo žáci, u nichž jsou tyto poruchy přítomny sekundárně (např. porucha držení těla a postavení hrudníku u žáka s astmatem, svalová dysbalance u žáka s mozkovou obrnou, hypermobilita u žáka s Downovým syndromem, předsunuté držení hlavy a napětí šíje u žáka se zrakovým postižením).

ZTV tvoří most mezi povinnou školní TV a léčebnou rehabilitací. Za 71 let své historie prošla obdobími intenzivního rozvoje i stagnace. Doufejme, že i přes současný pokles zájmu o výuku ZTV na školách, se tento unikátní koncept systémově podporovaného zdravotně tělovýchovného působení podaří zachovat a dále rozvíjet ku prospěchu tisíců žáků.

Funkční poruchy pohybového systému

Cílem zdravotní tělesné výchovy je komplexní podpora psychomotorického vývoje žáka, ale primárně je pozornost zaměřena na funkční poruchy pohybového systému (FPPS). O co se jedná? Termínem FPPS označujeme takové obtíže v pohybovém aparátu, u kterých není jednoznačná patomorfologická příčina. Je to podobně jako u počítače: může se buď rozbít monitor, klávesnice či drát (tedy něco se ulomí, spálí či opotřebuje) nebo je porucha na úrovni softwaru (všechny součástky jsou v pořádku na svém místě, a přesto se počítač seká či zpomaluje).



U pohybového systému jsou „poruchami hardwaru“ tzv. strukturální poruchy, tedy situace, kdy se patologie nachází v jasně lokalizované oblasti (např. na svalu, kosti, kloubu, vazy) a je možné určit, zda se jedná o zánět, nádor či trauma (naštípnutí, zlomení, natržení). Cílem léčby je poruchu najít a medicínskými postupy ji ovlivňovat až do vyhojení.

Naproti tomu u FPPS dochází k poruchám právě v oblasti pohybové funkce, i když jsou „všechny součástky v pořádku“ – tedy nenacházíme trauma, zánět, degenerativní proces či nádor ve strukturách (tkáních, orgánech) pohybového

systému, a přesto „něco nefunguje, jak má“. To „něco“ jsou pohybové funkce či programy, tedy například držení těla, chůze či jiné formy lokomoce, manipulace s předměty, pohybová složka dýchání a komunikace. Projevy pak mohou být například omezení rozsahu pohybu, koordinace, síly či rychlosti, poruchy vnímání, bolest, kloubní blokády, změny napětí měkkých tkání.

Mezi typické znaky FPPS patří, že bývají dlouhodobé, vzájemně se řetězí, mají funkční souvislosti v různých oblastech pohybového systému a nejsou vázány na konkrétní pohybovou strukturu. Možnost diagnostiky přístrojovými metodami je přitom neadekvátně těžkopádná, neboť najít jasnou příčinu je obvykle nemožné (tab. 1).

Můžeme vždy rozlišit mezi strukturální a funkční poruchou?

Dělení je do určité míry schematické. V praxi je vztah mezi funkčními a strukturálními poruchami velmi úzký. U jedinců s primárně strukturální poruchou se bude rozvíjet řetězec poruch funkčních – a naopak – dlouhodobé funkční poruchy povedou ke strukturálním změnám (dlouhodobé asymetrické zatížení a svalová dysbalance časem ovlivní i utváření tkání pohybového systému).

O určení přítomnosti strukturálních poruch a následném postupu jejich léčby, ať se jedná o onemocnění či postižení systému pohybového či vnitřních orgánů, rozhoduje vždy lékař. Ten by tedy měl potvrdit či vyloučit přítomnost strukturální poruchy a stanovit doporučení ve vztahu k pohybové aktivitě. Úlohou učitele je pak – při vědomí limitů daných případnou základní diagnózou – uvažovat v kontextu poruch funkčních.

Co to v praxi znamená?

Jestliže u dítěte vidíme předsunuté držení hlavy a odstáté lopatky, lze předpokládat, že tato posturální porucha bude mít i další souvislosti. Odchylka v držení



těla samozřejmě souvisí se svalovou dysbalancí (v tomto případě zkrácení extenzorů šíje, oslabení mezilopatkových svalů), ale lze očekávat i změnu dechového stereotypu či rozsahu pohybu v ramenních kloubech. Držení těla má však dopad i na únavu dítěte, jeho náladu či pohyb očí. Související funkční obtíže tedy budou různoro-

rodé a nebudou vázány na jednu tkáň pohybového systému (tedy např. kost či sval) ani na jednu oblast (poruchy se řetězí, proto mobilita hrudníku souvisí s lopatkami, lopatky s pohybem horní končetiny, ale také s krční páteří a svaly obličeje).

Diagnostika funkčních poruch pohybového systému

Bylo uvedeno, že objektivizace FPPS je velmi obtížná. Pokud by bylo na místě rentgenové či jiné přístrojové vyšetření, tak jen pro vyloučení jiného závažnějšího stavu. Pro samotné FPPS zpravidla nepřináší objektivizace o nic více světla, než co jsme schopni zjistit jednoduchým funkčním testováním. Tedy např.:

- zhodnocením pohledem (v prostém stoji či např. s předpaženými HK při Mathiasově testu),
- vyšetřením svalů s tendencí ke zkrácení a oslabení,
- posouzením dechového stereotypu, chůze či tvaru a funkce chodidla,
- pomocí testových baterií na hodnocení hrubé a jemné motoriky (např. MABC 2),
- somatognostických testů (např. napodobení polohy či pohybu části těla v prostoru) aj.

Tabulka 1
Funkční a strukturální poruchy pohybového systému

	Strukturální	Funkční
Porucha na úrovni	konkrétních orgánů (svaly, kosti, vazy, kloub)	pohybových funkcí (postura, lokomoce, manipulace, komunikace)
Příčina v místě obtíží	zánět, nádor, trauma	v místě obtíží nelze lokalizovat příčinu
Lokalizace	zpravidla jasná lokalizace i postižený orgán	řetězí se poruchy různých struktur různé lokalizace
Možnost objektivizace diagnostickými metodami	objektivně prokazatelná (lze zobrazit pomocí RTG, CT aj.)	„objektivizace“ nemožná či těžkopádná
Cíl léčby / intervence	cílem je lokalizovat poruchu, zacílit terapii (operace, farmaka) a pokračovat do vyhojení	v terapii se určuje řetězec poruch, pátrá se po klíčovém článku a změna přístupu je pravidlem

Pět pilířů prevence pohybových poruch

Jak již bylo řečeno, klinické obrazy jsou velice pestré, přesto však existují příznaky, které jsou jim často společné. Mohou být příčinou poruch, jejich následkem nebo se pouze vyskytují současně a průběh onemocnění zhoršují. Jsou to:

- porucha držení těla a pohybových stereotypů,
- porucha dýchacího stereotypu,
- změna vnímání, která je základem snížené reaktibility, a tedy koordinace pohybového systému,
- změny v oblasti psychiky,
- hypokineze.

V prevenci je proto snaha efektivně hledat nástroje k ovlivnění právě těchto jednotlivých oblastí. Využívají k tomu hned několik prostředků, které lze zařadit do běžné TV nebo využít ve specializovaných hodinách ZTV. S obdobnými prostředky pak pracuje fyzioterapeut při individuální i skupinové léčebné tělesné výchově. Didakticky jsme je označili jako 5×P neboli „**pět pilířů prevence pohybových poruch**“: procvičit, prodýchat, promyslet, procítit a napřimit se. Při cvičení se tyto pilíře navzájem prolínají, kombinují a doplňují. Některé cviky pracují s jedním z nich, v jiném jsou zastoupeny 3–4. Příklady:

- Když zvolíme pomalé relaxační cvičení, při kterém se pozornost soustředí nejprve na dýchání a posléze na pomalé přetáčení končetin, kombinujeme relaxaci, dech, pohyb i vnímání.
- Když pracujeme s posturální korekcí, vždy je základem tělesné sebeuvědomění a správný dechový vzor.
- Pokud zařadíme pohybová cvičení pro podporu svalové rovnováhy, dobrá výchozí poloha, vědomý pohyb, uvolněná mysl a správné dýchání budou předpokladem jeho účinnosti.

1. Procvičit. Pohyb je bezesporu v každém typu TV základním prostředkem. Dlouhodobě se můžeme setkávat s pracemi, v nichž jsou pohybová cvičení v ZTV primárně nástrojem k ovlivnění svalové nerovnováhy. Okřídlené je heslo: „zkrácené protáhnout – oslabené posílit“. Ve světle moderních kineziologických poznatků se ukazuje, že toto nelze považovat za univerzální vodítko k vedení pohybových lekcí, a to z následujících důvodů:

- Větší roli, nežli svaly povrchové, které pomocí známých cviků protahujeme a posilujeme, hrají svaly hluboké, stabilizační. Jejich funkci je žádoucí věnovat pozornost.
- Větší roli, nežli izolovaným svalům, je třeba přikládat koordinaci a svalové souhře celých svalových skupin.

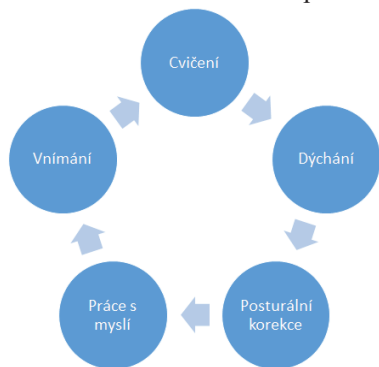
- Pohybová funkce se řetězí a izolované protahování a posilování jednotlivých svalů nerespektuje kineziologické souvislosti. Při poruchách v postavení pánve nestačí věnovat pozornost jednotlivým svalům s tendencí ke zkrácení či oslabení, ale je nutno vzít v potaz i funkci nohy, propojení pánve a trupu aj.
 - Svalovou funkci nelze oddělit od ostatních pilířů prevence pohybových poruch. Psychomotorická a senzomotorická cvičení, stejně jako souvislost s dýcháním a držním těla hrají v TV klíčovou roli.
2. **Prodýchat.** Dechová cvičení mají z mnoha důvodů nezastupitelnou roli ve zdravotně orientované tělesné výchově. Kromě toho, že dýchání zajišťuje funkci ventilační a má tak význam metabolický (pro život nezbytná výměna plynů), má i význam:
 - formativní (bránice se podílí na stabilizaci trupu – posturální funkce),
 - mechanický (změny tlaku v tělesných dutinách napomáhají krevnímu oběhu),
 - neuroregulační (kdy s nádechem dochází k aktivaci a s výdechem k relaxaci, což má vliv nejen na svalové napětí, ale také v oblasti psychiky).
 3. **Pořádně se naPřimit** neboli věnovat pozornost postuře. V určitém postavení jsou naše segmenty vyvážené a funkce těla optimální. Při neideálním posturálním vzorci (dříve „vadné“ držení těla) je v horní části trupu hlava předsunutá, ramena v protrakci a nedostatečná fixace lopatek. V dolní části trupu se pak jedná o různé odchylky v postavení pánve, často v závislosti na postavení dolních končetin.

Je možné ovlivnit vzor držení těla pouze vůlí? Stačí říct „Narovnej záda“? Zavelet „Napřimit!“ a doufat, že děti udrží rovná záda? To určitě ne. Ale rozhodně platí, že posturální korekce je důležitou součástí zdravotně tělovýchovného procesu. Držení těla je třeba věnovat pozornost, žáky učít rozlišovat vhodné a méně vhodné vzory i to, jak jich dosáhnout. Děti (ale i dospělí) v prevenci pohybových poruch vedeme k vědomému nácviku posturálních vzorců, ale trénujeme je postupně, tak aby byly vnímány příjemně a přirozeně. Respektujeme vývojové souvislosti a při nácviku vycházíme z nižších poloh a směřujeme postupně do sedu do stoje až k náročnějším polohám (stoj na balančních plochách, se zátěží, zvedání břemen aj.). Ve „správných“ polohách setrváváme zpočátku kratší dobu a raději se k nim častěji vracíme. Předcházíme tak únavě, strnulosti a nepříjemným pocitům, které by již ve svém důsledku byly kontraproduktivní.



4. Promyslet. Pod tímto „P“ se nachází práce s myslí. Máme mnoho možností, jak ve zdravotně tělovýchovném procesu zapojit „hlavu“, tedy jak využít psychosomatických souvislostí. Motoriku, kterou rozvíjíme v ZTV, musíme nahlížet v bio-psycho-sociálním kontextu. Cvičení v ZTV má nejen relaxační dopad, ale v obecnější rovině napomáhá optimalizaci psychického napětí, podpoře motivace, rozvoji rozumových schopností, zlepšení sebehodnocení, získání informací o zdravém životním stylu aj. Aktivity v ZTV jsou zásadně psychomotorické, tedy vědomě používající souvislosti mezi psychickým a motorickým rozvojem jedince. Využívají se například následující prvky:

- *relaxace* (uvolnění, stav, který využíváme ke zlepšení tělesného sebeuvědomění, zlepšení pozornosti, uvolnění svalového napětí),
- *vizualizace* (cílená práce s pohybovou představivostí),
- *edukace* (předání informací),
- *motivace a aktivace* – jednotlivce,
- *sociální kontext* – práce se skupinou.



5. Procíť neboli zabývat se percepcí. Vnímání souvisí s motorikou, mluvíme o tzv. senzomotorice. Důležitá je jak exterocepce, tedy informace z receptorů z vnějšího prostředí, tak propriocepce, tedy vnímání polohy a pohybu vlastního těla.

Závěr

Princip 5×P využijeme v každém věku – od dětského po seniorský, jen motivace, délka a provedení některých cvičení se bude lišit. V mateřských školách a na prvním stupni ZŠ jsou cvičení do TV procesu implementována nenásilně a využívá se motivace k jednotlivým cvikům pomocí zvířátek bva příběhů. Aktivity jsou kratší a častěji se střídají. S postupujícím věkem pak více vystupuje do popředí význam uvědomění a zvnitřnění principů pro celoživotní použití, což je jeden z cílů vzdělávací oblasti Člověk a zdraví dle RVP.

Stejných principů však využíváme i při zdravotně tělovýchovných aktivitách u osob v dospělém věku i u skupin jedinců se speciálními potřebami.

Literatura

- KOLÁŘ, P. Senzomotorická podstata posturálních funkcí jako základ pro nové přístupy ve fyzioterapii. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 1998, 5(4). ISSN 1211-2658.
- KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012, 713 s. ISBN 978-807-2626-571.

LEWIT, K. *Manipulační léčba v rámci léčebné rehabilitace*. Praha: Nadas, 1990. ISBN 80-7030-096-5.

VAREKOVÁ, J. Skupinová fyzioterapie (možnosti využití skupinové edukace v léčebné rehabilitaci). *Rehabil. fyz. lék.*, 2001, 8(2), 57–61.

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.

FIVE PILLARS OF LOCOMOTOR SYSTEM DISORDERS PREVENTION

ABSTRACT

Five pillars of locomotor system prevention is a didactic concept which could be used in health related physical education. Movement, breathing, posture, perception and mind are five areas where we can start educational or therapeutic work in case of locomotor system function disorders and their prevention.

Key words: function disorder, health related physical education, school, children, movement, breathing, posture, perception, mind

[varekova@ftvs.cuni.cz]

[k.annafiedlerova@gmail.com]

Tipy pro praxi

Kdy a jak začínáme s lyžováním?

Petra Fořterová, UK FTVS, Praha

Uvedení do problematiky

Na tuto relativně jednoduchou otázku není až tak jednoznačná odpověď. Obecně můžeme říci, že je vhodné začít s lyžováním již v předškolním věku, tedy v období 3–6 let, popřípadě i na začátku mladšího školního věku, přibližně od 7 do 8 let. Z toho vyplývá, že ideální věk pro postavení dětí na lyže a případné zahájení výuky lyžování je zhruba v rozmezí pěti let, což je poměrně dlouhé časové období plné převratných změn dětského organismu. Metodika výuky lyžování dětí musí tedy vycházet především z vývojových změn dětského organismu, a to jak po stránce psychické, tak i motorické. A proto bude v začátcích cvičení pro předškoláky a školáky odlišná. Pro přehlednost je období začátku výuky na lyžích rozděleno na tři části.

Praktická část

A) Dítě na začátku předškolního období

Dítě na začátku předškolního období je ještě baculaté, ovládá ale již bezdotykovou lokomoci a postupně se u něj zdokonaluje hrubá motorika. Ta je definována jako schopnost dítěte koordinovaně používat tělo jako celek. Dítě

v tomto období již zvládá jízdu na tříkolce, ojediněle také na kole. Při chůzi zvládne pohybovat se i v úzkém prostoru (přejde lávku, obrubník apod.). Na jedné noze se ale udrží velmi krátce. Dokáže házet a chytat větší míč i přeskočit např. lano položené na zemi. Rozvíjí se také myšlení, paměť, řeč a fantazie. Zejména rozvoj řeči je důležitý, protože ji dítě používá k regulaci svého chování. Kromě řeči vyjadřuje své pocity také kreslením a výtvary všeho druhu. Nastává období plné otázek typu „Proč?“. Každé dítě má potřebu se socializovat, chodit mezi dětmi a postupně se osamostatňovat.

Pro děti v tomto období je nejdůležitější přivyknout si na sních a lyžařskou výzbroj, která je velmi specifická. Cílem je získat základní lyžařské vjemy, mezi které řadíme pocit výzbroje, pocit sněhu, později pak pocit skluzu. Všechna cvičení provádíme bez lyží, pouze v běžeckých nebo sjezdových botách, popřípadě s lyžařskými holemi.

Příklady cvičení pro děti na začátku předškolního období:

- ***Stavění sněhuláků, hradů, tunelů, koulování***
Tato činnost vede k získání prvních pocitů sněhu. Využít můžeme kdykoli na vycházce jako zpestření. Potřeba je jen vhodné oblečení a rukavice.
- ***Jízda na bobech, saních, kluzácích***
Cvičení, které vede k získání prvních pocitů sněhu, skluzu a rychlosti. Využít můžeme různé pomůcky, např. boby, sáně, kluzáky, lopaty, pytle apod. Potřebujeme jen mírný svah, ideálně s dojezdem do roviny.
- ***Klouzání se v různých polohách***
Cvičení, které umožní dětem získat pocity sněhu, skluzu a rychlosti. Postačí nám hromada sněhu, zasněžená střecha nebo prudší část svahu, kde se děti kloužou v různých polohách (po zadku, po břicho atd.). Důležité je vhodné oblečení a rukavice.
- ***Plazení po sněhu***
Cvičení pro získání pocitu sněhu. Důležité je vhodné oblečení a rukavice. Na rovině vymežíme koridor z kloboučků nebo nám postačí pouze jeden kužel, který umístíme jako metu, k níž se děti musí dostat. Cestu tam absolvují lezením po čtyřech a cestu zpět pak plazením po sněhu.
- ***Chůze do svahu a ze svahu s holemi***
Cvičení vhodné pro získání pocitu sněhu a přivyknutí si na lyžařské boty a lyžařské hole. Vymežíme dráhu pomocí kloboučků nebo nám postačí jeden kužel, který použijeme jako metu, kam se děti musí dostat. Vybereme mírný sklon svahu. Pomalou chůzí děti stoupají s holemi ke kuželu, který obejdou a vracejí se ze svahu zpět (obr. 1).
Při výstupu buď mohou děti jít chůzí s holemi, jejichž využití necháme

na nich samotných, nebo zvedat kolena při chůzi co nejvýše, jako by překračovaly pomyslné překážky.

Při sestupu nacvičují chůzi přes patu. Soustředí se na „zaseknutí“ paty boty do sněhu a přehoupnutí se na celé chodidlo. Hole slouží pouze k udržování rovnováhy.



Obr. 1

Jejich použití v synchronizaci s jednotlivými kroky necháváme na dětech. Mohou např. střídát dlouhé a krátké kroky a napodobovat tak zvířátka.

- ***Chůze s míčem v ruce***

Cvičení pro získání pocitu sněhu a přivyknutí si na chůzi v lyžařských botách. Na rovině vymežíme koridor pomocí kloboučků nebo nám stačí bedna (koš), kterou umístíme do určité vzdálenosti. Děti sbírají ze sněhu poházené míčky různých velikostí (pěnové, tenisáky atd.) nebo plyšáky a chůzí se s nimi přemisťují ke koši, kam je vhodí a vracejí se zpět pro další předměty. Postupně mohou chůzi zrychlovat (obr. 2).



Obr. 2

- ***Chůze přes tyče a kroužky***

Cvičení pro získání pocitu sněhu, přivyknutí si na lyžařské boty a pro rozvoj koordinace. Na rovině vymežíme dráhu pomocí kroužků (malých obručí) a krátkých tyčí (krátká lana, pěnové žízaly, lyžařské hole), které položíme v přiměřených rozestupech na sněh.

Dráha vymezená položenými kroužky. Děti se snaží plynulou chůzí projít dráhu tak, aby do každého kroužku vkročily jednou nebo oběma nohama. Obměnou může být dráha s kroužky položenými nejen v řadě za sebou (obr. 3), ale i do stran.



Obr. 3



Obr. 4

Dráha vymezená tyčemi položenými vedle sebe v řadě. Děti se snaží překročit stranou každou tyč tak, aby na ní nešláply (obr. 4). Snadnější variantou může být chůze vpřed přes tyče položené v různých vzdálenostech.

B) Dítě na konci předškolního období

Na konci předškolního období je pro dítě typický růst do výšky, hovoříme o období „vytáhlosti“. Pohyb se stává nejpřirozenější potřebou dítěte. Zlepšuje se také jemná motorika. Dítě již zvládne skok do dálky z místa i s rozběhem, dokáže stát na jedné noze i na ní poskočit. Umí rozpoznat pravou a levou ruku a preferuje jednu ruku před druhou. Zvládne chůzi pozpátku. Velmi oblíbené jsou hádanky, říkanky, jednoduché písničky i rytmické činnosti. Rozvíjí se dále řeč a děti již chápou složitější děje. Jejich nejdůležitější činností se stává hra. Je základním prostředkem učení a rozvoje. Jejím prostřednictvím se děti seznamují se světem, vyrovnávají se s realitou, kterou často ještě nechápu.

Pro děti v tomto období je nejdůležitější přivyknout si na lyžařskou výzbroj, zejména na lyže. Cílem je získat základní lyžařské vjemy, mezi které řadíme pocit výzbroje, pocit sněhu, pocit skluzu a rychlosti. Cvičení ale jsou zaměřena i na nácvik rovnováhy a rozvoj obratnosti. Některá cvičení provádíme bez lyží, pouze v běžeckých nebo sjezdových botách, popřípadě s lyžařskými holemi, ale většina z nich je již na lyžích. Nejprve cvičíme na rovině na místě, později za pohybu.

Příklady cvičení pro děti na konci předškolního období:

- **Skoky do kroužků**

Cvičení pro získání pocitu sněhu, přivyknutí si na lyžařské boty a pro rozvoj koordinace a rovnováhy. Na rovině vymezíme dráhu pomocí kroužků (malých obručí), které položíme v přiměřených rozestupech na sníh, buď do řady za sebou, nebo různě do stran. Děti se snaží skočit snožmo do každého kroužku.

- **Podřepy a dřepy**

Cvičení na změnu polohy těžiště těla ve vertikálním směru. Nacvičujeme na rovině bez holí. Děti provádí ze začátku jen pohupy v kolenou a postupně se snaží dostat níž až do dřepu.

- **Poskoky na místě**

Cvičení zaměřené na koordinaci a rovnováhu. Nacvičujeme na místě. Děti pokrčí dolní končetiny a odrazí se. Snaží se dostat své lyže na krátký okamžik nad sníh. Postupně můžeme přidat podřepy či dřepy s výskokem a tlesknutím nad hlavou.

- ***Pády a vstávání***

Upadnout na lyžích není žádná hanba. A pokud se dítě umí samo zvednout bez pomoci dospělého, je to pro další výuku lyžování velkou předností. Vstávání můžeme nacvičovat z různých poloh na sněhu. Po pádu si děti srovnají lyže paralelně, pak posunou těžiště těla nad obě lyže tak, aby se dostaly do dřepu, a postaví se. Nebo se opřou oběma rukama před tělem, vystrčí zadek vzhůru (udělají „komín“) a pak se postaví přes téměř natažené nohy. Zpočátku nacvičujeme bez holí, později můžeme přidat i hole. Pokud se to dětem nedaří, můžeme vyzkoušet ze začátku vstávání pouze s jednou lyží.

- ***Střídavé zvedání lyží***

Cvičení pro nácvik koordinace a rovnováhy. Na rovině děti střídavě zvedají jednu a druhou lyži a provedou krátkou výdrž. Zpočátku zvedají lyži těsně nad sníh a nohy rychle střídají, později mohou lyži zvednout výš a prodloužit výdrž ve stoji na jedné lyži.

- ***Stoj na jedné lyži***

Cvičení na nácvik rovnováhy. Děti přenesou hmotnost těla na jednu lyži a druhou nohu s lyží se snaží zvednout pokrčenou v kolenu co nejvýše a vydržet. Ve výdrži může pomoci počítání. Zpočátku můžeme nacvičovat s oporou o hole, později bez opory. Můžeme přidat např. zamávání rukama při výdrži ve stoji na jedné lyži.

- ***Chůze sunem s kroužkem v ruce***

Cvičení je zaměřeno na získání pocitu skluzu na lyžích a na rozvoj koordinace. Na rovině vymezíme koridor z kloboučků nebo jen umístíme do určité vzdálenosti kužel (zapíchneme tyč). Děti nesou kroužek v ruce a chůzí sunem se přemísťují ke kuželu, na který kroužek navlečou a vrací se zpět pro další (obr. 5).



Obr. 5

- ***Překračování kloboučků při chůzi sunem***

Cvičení na rozvoj koordinace, rovnováhy a pro získání pocitu skluzu. Na rovině vymezíme dráhu pomocí kloboučků. Ty rozmístíme v dostatečných rozestupech do řady za sebou. Děti se pohybují chůzí sunem, když dojdou na úroveň kloboučku, překročí jej oběma lyžemi stranou tak, aby na něj nešláply, a pokračují k dalšímu kloboučku, který překračují zase na druhou stranu.

- ***Sbírání a házení míčků do koše***
Cvičení zaměřené na prohloubení pocitu skluzu a na rozvoj koordinace. Na rovině vymezíme prostor, na jehož nejvzdálenějším konci zapíchneme do sněhu obrácený kužel nebo položíme koš. Ve vymezeném prostoru jsou poházeny malé míčky. Děti vždy seberou jeden míček a chůzí sunem se s ním vydají ke koši, kde ho odhodí a vracejí se zpět pro další míček.
- ***Hra „Na babu“ s jednou lyží***
Cvičení zaměřené na získání pocitu skluzu, na rozvoj koordinace a rovnováhy. Na rovině vymezíme pomocí kloboučků hrací území. Jedno vybrané dítě má „babu“ a jeho úkolem je „babu“ předat dalšímu dotykem ruky na jakoukoli část těla. Děti mají připnutou pouze jednu lyži. Procvičujeme na obě nohy.
- ***Koloběžka na jedné lyži***
Cvičení pro získání pocitu skluzu, na rozvoj koordinace a rovnováhy. Na rovině vymezíme úsek kužely. Děti mají připnutou pouze jednu lyži, na které se kloužou pomocí odrazů druhé nohy. Imitují pohyb jízdy na koloběžce. Snaží se o prodloužení skluzu na lyži a udržení rovnováhy na jedné noze. Pohybují se od jednoho kuželu ke druhému. Procvičujeme na obě nohy.

C) Dítě mladšího školního věku

Děti mladšího školního věku na počátku provází výrazná změna dosavadního života, a to díky nástupu do školy. Ubývá spontánního pohybu, a proto je důležité dětem po škole dopřát dostatečné množství různých pohybových aktivit. Děti v tomto věku se poměrně snadno a lehce učí pohybové dovednosti. Zlepšuje se smyslové vnímání i logické myšlení. Dokáží se o něco déle soustředit, ale přesto nevydrží monotónní a dlouhou výuku. K hrám se přidávají i jednoduché soutěže.

Pro děti v tomto období je nejdůležitější přivyknout si na lyžařskou výzbroj. Cílem je získat základní lyžařské vjemy, mezi které řadíme pocit výzbroje, pocit sněhu, pocit skluzu a rychlosti. Cvičení jsou ale zaměřena i na nácvik rovnováhy a rozvoj obratnosti. Nejprve cvičíme na rovině na místě, později za pohybu.

Příklady cvičení pro děti mladšího školního věku:

- ***Střídavé předsouvání lyží***
Cvičení zaměřené na získání pocitu skluzu a rozvoj rovnováhy a koordinace. Děti na místě střídavě předsouvají pravou a levou lyži. Nejprve pomalu, postupně mohou zrychlovat. Snaží se o udržení předozadní rovnováhy.

- **Chůze pozadu v pluhu**

Cvičení využíváme pro získání pocitu lyží, změnu jejich polohy z ploch na hrany a pro rozvoj koordinace. Děti se pohybují na rovině směrem ke kuželu pozadu v přívrátném postavení (v pluhu). Jedná se vlastně o couvání. Soustředí se na udržení špiček lyží u sebe, mírné postavení lyží na vnitřní hrany a přenášení hmotnosti těla z jedné lyže na druhou. Cvičení provádíme bez holí.

- **Jízda odpichy soupaž**

Cvičení na rozvoj koordinace, síly a získání pocitu skluzu. Děti se pohybují po rovině jízdou ve skluzu pomocí soupažných odpichů holemi. Cvičení lze zpestřit vyznačeným rovným koridorem, soutěží nebo slalomovou dráhou, kde děti střídají jízdu odpichy soupaž s úkroky nebo odšlapováním.

- **Přihrávky míčem (kopání)**

Cvičení zaměřené na rozvoj koordinace, rovnováhy a pocit sněhu. Děti si navzájem přihrávají míč. Technika kopu je naprosto libovolná. Děti se učí přenášet hmotnost těla z jedné lyže na druhou a udržovat rovnováhu.

- **Slalom na jedné lyži**

Cvičení pro získání pocitu skluzu, na rozvoj koordinace a rovnováhy. Na rovině vymežíme slalomovou dráhu kužely. Děti mají připnutou pouze jednu lyži, na které se kloužou pomocí odrazů druhé nohy. Imitují pohyb jízdy na koloběžce. Snaží se o prodloužení skluzu na lyži a udržení rovnováhy na jedné noze (obr. 6). Mohou vytvořit také dvojice, které se drží za ruku a na vnitřní noze mají připnutou lyži. Společně projíždí slalomovou dráhu.



Obr. 6

Závěr

Všechna uvedená cvičení provádíme buď na běžeckých, nebo sjezdových lyžích. Při výuce lyžování jde vždy na začátku o přivyknutí si na lyže a o udržení rovnováhy. Vše se děje zábavnou formou s různými pomůckami. Proto nehraje až tak důležitou roli, zda děti stojí nejprve na sjezdových nebo běžeckých lyžích. Důležité je, že si zvykají nenásilnou cestou na lyže a na pohyb s nimi. Další různá cvičení můžete najít v nové elektronické publikaci Lyžování dětí dostupné na adrese: <https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti>.

Literatura

FOŘTEROVÁ, P., & CHRÁSTKOVÁ, M. *Lyžování dětí*. Praha: UK FTVS, 2020.

Dostupné z: <https://oddelenilyzovani.wixsite.com/lyzovani-deti>.

WHEN AND HOW DO WE START WITH SKIING?

ABSTRACT

Children can start with skiing at any age between preschool and school age. Teaching methodology however must respect the rules of development of child's organism. So the initial exercises will differ for different age groups. With youngest children the emphasis at the beginning will be on getting used to ski boots and walk in them. With older children this will be joined by getting used to skis and movement on them – both walking and gliding. Exercises to develop balance and coordination will also be included.

Key words: Children's skiing, downhill skiing, cross-country skiing, preschool age, younger school age

Fotografie **archiv autorky**

[matoskova@ftvs.cuni.cz]

Dievčatá a CrossFit

Michal Tokár, Farmaceutická fakulta,
Univerzita Komenského v Bratislave, Slovensko

Úvod

Účelom tohto príspevku a prehľadu literatúry bolo zhodnotiť prínosy spojené s účasťou dievčat a mladých žien na tréningoch CrossFitu. O CrossFite sa toho popísalo už viac ako dost'. Panuje názor, že to nie je vhodné cvičenie a už vôbec nie pre dievčatá a ženy. Tento mylný pohľad na fitness tohto druhu môže mať len ten, kto to nevyskúšal. CrossFit je športové odvetvie, program na rozvoj kondície, kombinujúci rôzne tréningové metódy spojené s rozmanitým náradím a náčiním. CrossFit sa vo veľmi širokom zmysle dá opísať ako neustále sa meniaci funkčný pohyb vykonávaný vo vysokej intenzite. Na CrossFitových tréningoch sa vykonávajú pohyby, ktoré môžete vidieť každý deň v bežnom živote, ako napríklad drepy, výskoky, beh, hádzanie, lezenie, dvíhanie a podobne. Kvôli rôznorodosti prvkov a programov sa CrossFit pre dievčatá stáva dokonalým športovým odvetvím, ktoré umožňuje kombinovať riadnu fyzickú námahu a zaujímavú zábavu.

CrossFit a životný štýl

Cieľom CrossFitu je vytvoriť si širokú, všeobecnú a inkluzívnu kondíciu. Dosiahnuť sa to dá tréňovaním vytrvalosti, výdrže, sily, ohybnosti, výkonu,

rýchlosti, koordinácie, obratnosti, rovnováhy a presnosti. Nie je to však len o týchto základných schopnostiach. CrossFit spája ľudí, vytvára komunitu, vzdeláva a radí s ohľadom na správny životný štýl. Rieši otázky správnej stravy a dáva odporúčania ako sa vyvarovať zdravotným problémom. Komunity, ktoré sa spontánne vyskytujú, keď ľudia spoločne trénujú, sú kľúčovou zložkou toho, prečo je CrossFit taký účinný. Rodí globálnu sieť pobočiek po celom svete s počtom viac ako trinásť tisíc. Využitie prirodzeného kamarátstva, súťaže a zábavy zo športu alebo hry prináša intenzitu, ktorú nemožno spájať inými prostriedkami. Veľa mladých dievčat a žien si našlo pri cvičení nové priateľstvo. Časom sa z toho stali viacročné známosti, ktoré priniesli veľa nových zážitkov a radostí, spoločných záujmov a postojov. Práve rovnaký postoj ku CrossFitu ako životnému štýlu sa stavia na prvé miesto pred samotným cvičením obzvlášť u mladých žien. Zistenia štúdie autorov García-Fernández et al. (2019) ukazujú na pozitívne vzťahy medzi angažovanosťou cvičiacich a vnímanou hodnotou u žien. Členovia hociktorého CrossFit oddielu trávajú viac času na zlepšenie starostlivosti v domácnosti ako ostatní užívatelia fitness. Učí sa napríklad poriadkumilovnosti a hygiene, aby sa udržiavala stanovená kvalita životného a cvičebného prostredia. V oblasti stravovania sa v príležitostných alebo „fastfood“ reštauráciách zdržiavajú minimálne, aj keď sú cenovo výhodnejšie. Tvrdému alkoholu sa vyhýbajú a k jedlám ako pizza, sendviče, mexické a čínske pokrmy nemajú pozitívnu mienku. Celkovo sa učí k správnym návykom. Dievčatá majú rady rozmaznávanie na módu a oblečenie. Rozpočet na športové oblečenie a obuv nie je síce najmenší ako pre tradičných návštevníkov telocvične, zato rozmanitosť a pestrosť je ohromná. Takže najnovšie kolekcie podliehajú takisto smerovaniu tohto novodobého športu. Určite nejedna cvičenka sa stala návštevničkou webových stránok s oblečením.

Kladné znaky

Cvičenia v CrossFite sú prispôsobiteľné, takže môžu byť vykonávané bezpečne a efektívne vzhľadom na aktuálnu úroveň fyzickej zdatnosti jednotlivkyne (Longe, 2012). Verdikt, prečo by dievčatá a mladé ženy nemali dvíhať ťažké váhy, alebo vešať sa na hrazdu, je akoby sme tvrdili, že muži nemôžu variť. Tak si teda už povedzme, ako to je skutočne. Dievčatá a mladé ženy by nemali mať žiadne zábrany. Každé cvičenie môže byť fyzicky náročné, ale preto netreba mať obavy. Veď nato sa cvičí, behá, pláva, proste športuje, aby ste boli lepší a zdatnejší. Zvýšenie svojej kondície sa dosiahne len poctivou prácou a nijakým ulievaním. Netreba sa vôbec zamýšľať nad tým, či to zvládnete alebo nie, treba sa k tomu postaviť pozitívne. Prvé pocity budú určite odstrašujúce, ako pre myseľ, tak pre telo. Celý organizmus je však schopný tréňovanosti. Srdcovo-cievny systém po krátkom čase zvýši svoju schopnosť

a svalová sústava postupne nadobudne funkčnosť a zosilnenie. Dievčatá sa nemusia báť vykonávať viac opakovaní, ťažké cvičenia alebo zvyšovať váhu na jednotlivých cvičeniach. Tréning mladým ženám pomáha budovať svalovú hmotu, zrýchľuje metabolizmus tukov a redukuje ich rýchlejšie, zvyšuje sa sila pri úbytku hmotnosti a tréning zlepšuje aj funkciu mozgu. Charakterové a vôľové vlastnosti ako sú usilovnosť, vytrvalosť, samostatnosť budú pôsobiť pozitívne. Mladé ženy sa stanú cieľavedomejšie, húževnatejšie, vytrvalejšie v dosahovaní cieľa. Hneď od začiatku sa očakávajú pokroky. Smith et al. (2013) a Murawska-Cialowicz et al. (2015) sledovali pozitívne zmeny na srdcovo-cievnom systéme a zložení tela u žien vplyvom CrossFitového viactýždňového tréningu. Rovnako Gephart et al. (2018) posudzovali a hodnotili významné zmeny pri sledovaní vnútro-brušného tlaku počas cvičenia u žien. Prewitt-White et al. (2018) analyzovali pomocou tematickej obsahovej analýzy 22 žien najmenej tri mesiace po tehotenstve, ktoré absolvovali CrossFit počas tehotenstva najmenej šesť mesiacov a boli vo veku 18 rokov alebo staršie. Objavilo sa sedem tém charakterizujúcich zážitky tehotných mladých žien, ktoré sa zúčastnili tréningu CrossFit počas tehotenstva. Bola medzi nimi téma aj životný štýl a funkčné post-diet'a. Zistenia ponúkajú praktické dôsledky pre lekárky pracujúce s tehotnými ženami, ktoré dúfajú v zachovanie svojich cvičebných režimov a demonštrujú prekážky a príležitosti pre tehotné ženy, ktoré si želajú udržiavať zdravý životný štýl. Bycura et al. (2017) preskúmali motivačné faktory cvičenia CrossFitu. Preukázala sa významnosť motivačného faktora na dodržiavanie pravidelnosti v cvičení. Treba sa držať pravidelnosti a odmenou bude hlavne dobrý pocit. Ak niektorý z cvikov je náročný, netreba sa nechať odradiť, zdokonaľovať sa treba postupne. Nie všetko sa dosahuje hneď a zaraz. Zvykom bude učenie. Dôležitá bude odvaha, odhodlanie a obeta. Tieto pozitívne črty dievčatá a mladé ženy v sebe jednoznačne majú.

Plánovanie, tzv. programming

Ideálne je striedať pohybové aktivity počas siedmich dní, to znamená, ak je naplánovaný v nedeľu beh, pondelok máte rezerváciu na antigravity jógu (cvičenie v plachtách), naplánujte si na utorok tréning CrossFitu. V stredu by nasledoval odpočinok. Taktiež sa môže v niektorých z cvičiacich dní zaradiť aktivita v prírode. V tomto prípade by sa hodil štvrtok a využiť by sa mohlo napríklad jazda na bicykli, na kolieskových korčuliach, alebo sa ísť len tak prejsť do prírody. Po náročnom týždni je možné v piatok zaradiť buď jógu alebo pilates a ponáhľovať a povoľňovať svalstvo. Ďalší aktívny odpočinok by mohol byť na programe v sobotu, kedy sa môže napríklad využiť plávanie. A už opäť v nedeľu sa môže nabehnúť na pravidelný režim. Na vyskúšanie bude zatiaľ postačovať jeden tréning CrossFitu. Neznamená to však, že sa to má opakovať.

Pokiaľ by prevládali aeróbne aktivity, bolo by vhodné to zmeniť. Druhý plánovaný tréning CrossFitu by mohol byť vo štvrtok. Zmena by nastala s výmenou jógy na stredú a bicyklovania v sobotu. Bolo by ideálne, ak by bola pravidelnosť aspoň dva krát v týždni na vedených tréningoch. Je to začiatok správnej cesty. Následná úprava týždenného cyklu by mohla nastať, ak by sa zaradil tretí pravidelný vedený tréning, napríklad na úkor bicyklovania. Najvhodnejší spôsob ako si vytvoriť plán je striedanie dní záťaže a odpočinku. Oddychovať sa môže jeden deň vždy po dvoch či troch tréningových dňoch. Ak by bola efektívna dostatočná regenerácia, potom aj plánovanie bude efektívnejšie. Kurz pre začiatočníkov, tzv. ON RAMP alebo BASIC kurz, je ideálny na vytvorenie si adekvátneho názoru a získanie základných teoretických aj zručnostných schopností. Cvičí sa päť dní a dva dni sú voľné. Mohlo by to byť pre viaceré cvičiace vyhovujúce. Za necelý mesiac sa zvládne deväť základných pohybov, v ktorých sa zaručene dá ďalej zdokonaľovať. Programovanie z dlhodobého hľadiska existuje na týždeň, mesiac či rok. Vždy sa stanovuje cieľ a podľa neho sa trénuje. Priebežne sa však môže plán upravovať. Veľmi obľúbenou formou v CrossFitových tréningoch je súťaž. Plánuje sa buď na konci týždňa, resp. mesiaca. Je to akási odmena a odozva za vynaložené úsilie za určité obdobie. A radno si zapamätať, treba učiť dievčatá k všestranosti.

Spustenie tréningov – variabilita

CrossFit tréneri programujú tréningy aj na mesiac dopredu. Vychádzajú z periodizácie, kedy sa snažia o čo najpestrejšie rozdelenie cvičení do týždňov. Dá sa zaznamenať, čo všetko sa môže za taký krátky čas vykonávať. Počas hodiny sa objavia rôzne aktivity, napríklad bicyklovanie, ktoré už nie je v pláne na úkor vedených tréningov CrossFitu, ale aj také, ktoré sa bežne objavovali v detských časoch. CrossFit dokáže oprášiť spomienky, kedy deťom bol takýto pohyb prirodzený. Cvičenie nemožno brať ako drinu, ale baviť sa ním. To je jeden z impulzov, ktorý každé dievča musí motivovať. Variabilita a všeobecná fyzická pripravenosť sú hlavné črty programovania tréningov. Medzi špecifické spôsoby cvičenia CrossFitu patria power/olympijské zdvíhanie (tj. drepy, premiestnenia, mŕtve ťahy, tlaky a variácie tlakov), gymnastika (tj. zhyby, výpady, vznosy, kľuky v stojke, kľuky a sed-ľahy) a aeróbne cvičenie/metabolická vytrvalosť (tj. beh, veslovanie a plávanie). (Longe, 2012, Weisenthal et al., 2014).

Dievčatá a mladé ženy inklinujú skôr k cvičeniam s vlastnou váhou tela, čiže si prídu na svoje pri gymnastických prvkoch. Pre inšpiráciu, robia sa kľuky, zhyby, vis na hrazde s rôznymi variáciami. Statické izometrické výdrže, ale hlavne dynamické pohyby sú neoddeliteľnou súčasťou skoro každej hodiny. Obľúbenou pomôckou sú gymnastické kruhy, precvičujú sa nimi chrbtové a ramenné svaly. Stoj na hlave, resp. na rukách býva takisto zaradený ako

prípravné cvičenie. A samozrejme takzvané motýlie sed-l'ahy (butterfly sit-ups) patria k jednoduchším, ale o to efektívnejším cvičeniam na budovanie brušného svalstva. Sila sa rozvíja hlavne spôsobom, ktorým trénujú vzpieraci. Sú to vynikajúce prvky tréningu a dievčatá sa k nim čoraz viac prikláňajú. V CrossFite sú rozšírené o niekoľko zaujímavých funkčných cvičení, ako sú napríklad vyhadzovanie medicinbalu na stenu, zručnosť s prácou s kettlebellom, ktoré sú najmä pre začiatočníčky vhodné. Vytrvalosť sa rozvíja buď behom, na špeciálnych bicykloch, veslovaním na trenažéroch, skákaním cez švihadlo, prípadne vyskakovaním na drevený box. Modernejšími nástrojmi sú napríklad špeciálny bezmotorový bežiaci pás (AirRunner) alebo tzv. severský bežkársky stroj (Skierg).

Tréning a svalstvo

CrossFit je forma intervalového tréningu s vysokou intenzitou. CrossFit, rovnako ako akýkoľvek iný tréning s vysokou intenzitou, zvyšuje $VO_{2\max}$, silu, svalovú hmotu a vytrvalosť a znižuje telesnú hmotnosť. Pri správnom tréningu a postupnom zvyšovaní intenzity môže byť CrossFit účinnou formou cvičenia pre zdravých jedincov, ktorí hľadajú rutinné cvičenie (Meyer et al., 2017). Teraz sa bavíme o bežnej populácii dievčat, ktorá chodíva pravidelne športovať, ale nie je to na výkonnostnej a vrcholovej úrovni. Svalová hmotu sa naberá u mladých žien len zriedka. To je len malé percento, ktoré robia kulturistiku, vzpieranie, športovú gymnastiku či súťažný fitness. Ich percento testosterónu v tele je oveľa väčšie alebo si ho umelo vytvárajú. Všeobecne u dievčat je hladina testosterónu nízka. Avšak testosterón je dôležitý pre rast kostí a svalovej hmoty, reguláciu tuku či mentálne zdravie dievčat a mladých žien. Podieľa sa i na udržiavaní optimálnej hladiny energie v tele. Jeho deficit však môže spôsobovať pocit únavy, nedostatok energie, stratu kondície, bolesť kĺbov a svalov. CrossFit je silovo kondičný program a pozostáva zo spomenutých športových oblastí, no ale hovoríme o nadchnutých dievčatách športovaním a nie o profesionálkach. Práve preto sa netreba báť vykonávať silové cvičenia. Pochopiteľne je možné silovým cvičením nabráť svalovú hmotu aj pokiaľ sa nedostávajú do tela nepovolené látky, avšak vždy to bude iba také percento svalovej hmoty, ktoré telu dodá tie znamenité krivky, po čom určite dievčatá túžia. Presne svalová hmotu je zodpovedná za estetickú stránku ženského tela, nie iba úbytok hmotnosti. Ak je predsavzatie vybudovať si ploché brucho, mierne vyrysované svaly, prirodzene, tak bez správnej stravy to nejde. Odhliadnuc od doplnkov výživy a stravovania, jedine silovými cvičeniami sa telo môže spevniť a vyformovať postava. Treba nad tým pouvažovať, pretože byť silovo pripravená a zdatná znamená byť mentálne odolná. Dievčatá dokážu rovnako ako chlapi pracovať na svojom potenciály. Určite by sa dievčatá nechceli dostať do situácie, kedy by neboli

schopné odniesť pár metrov nákupné tašky alebo dvihnúť nad seba krabicu plnú obuvi, ktorú potrebujú odložiť na vrch šatníka. Všetky silovo zamerané cvičenia vychádzajú z potrieb v bežnom živote. Posilnením šliach, väzov a svalstva budete schopnejšie vykonávať všetky úlohy vyskytujúce sa počas dňa. Washington a Economides (2016) dospeli k záveru, že CrossFit rozšíril možnosti pre ženské telo a zároveň odzrkadľovala hegemonický archetyp atraktívnej a heteronormatívnej ženskosti.

Pár cvičení pre inšpiráciu

Existuje mnoho spôsobov a nápadov ako si dobre, správne a efektívne zatrénovať. Pre dievčatá sú dôležité niektoré oblasti na tele, kde by chceli mať čo najmenej podkožného tuku a pevné svalstvo. Netreba sa však zamerať, respektíve zaoberať len touto myšlienkou. V CrossFite sa zaraďujú cvičenie, ktoré sú funkčné. Poznáme aj niekoľko základných pohybov, ktoré by mala každá dievčina ovládať (Petrik a Kaiserová, 2016). Tréňovaním týchto pohybov, zapojením čo najväčšieho počtu svalových skupín sa dosiahne požadovaný výsledok. V neposlednom rade sa trénujú aj mentálne vlastnosti. Využitie rôznych pomôcok prináša väčšie účinky.

Predný drep (obr. 1) je skutočne cieľuprimerané cvičenie. Posilňujú sa stehenné svaly na prednej, zadnej a vnútornej strane, sedacie svaly, stabilizátory trupu, čiže chrbta pri správnom zapojení brušných svalov. Veľmi dobré cvičenie pre zachovanie vzpriamenej chrbtice.



Obr. 1

Nosenie bremena (obr. 2, 3) bude spočiatku náročné, ale postupne sa na to dá zvyknúť. Trénuje sa ním sila dolných končatín, medzisvalová koordinácia, samozrejme odolnosť, vytrvalosť a húževnatosť.

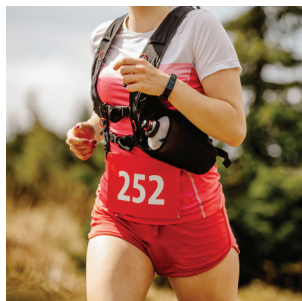


Obr. 2



Obr. 3

Beh s vestou (obr. 4) je pre začiatočníčky priveľmi náročný, ale za cieľ zvládnuť ho môže byť inšpiráciou. Vytrvalosť a odolnosť sú hlavnými znakmi. Posilňuje sa svalstvo dolných končatín a rozvíja sa všeobecná vytrvalosť.



Obr. 4

Záver

CrossFit je jednoduchý vo filozofickom prístupe, ale aj v definícii. CrossFit zahŕňa prvky neustále sa meniacich funkčných pohybov, vykonávaných pri vysokej intenzite. Už od prvých pohybov po narodení, ako sú napríklad štvorožkovanie, vstávanie alebo chytanie predmetu, sú nám tieto funkčné pohyby prirodzené. Ak si to premietneme do prvkov CrossFitu, tak príkladom sú: vstávania zo stoličky si vyžaduje jednoduchý drep (air squat), zodvihnutie potravín z dlážky značí mŕtvy ťah (deadlift), dostať balenie vôd na stôl je premiestnenie (clean) a položenie ťažkej nádoby na vysokú poličku predstavuje výtlač (shoulder press). U dievčat sú mnohé takéto činnosti namáhavé a ich

nemohúcnosť vystihuje slabosť a vysilenie. Preto je veľmi potrebné, aby dievčatá a mladé ženy navštevovali CrossFit tréningy, ktoré sú práve pre bežnú populáciu vhodné, samozrejme pod odborným vedením, aby dokázali preniesť svoje natrénované schopnosti a zručnosti do každodenných prirodzených činností.

Referenčný zoznam

- BYCURA, D. et al. Motivational factors in CrossFit training participation. *Health Behavior and Policy Review*, 2017, 4(6), 539–550.
- GARCÍA-FERNÁNDEZ, J. et al. An analysis of new social fitness activities: loyalty in female and male CrossFit users. *Sport in Society*, 2019, 23(2), 204–221.
- GEPHART, L. F. et al. Intraabdominal pressure in women during CrossFit exercises and the effect of age and parity. *The peer-reviewed journal of Baylor Scott & White Health*, 2018, 31(3), 289–293.
- LONGE, J. L. CrossFit. *The Gale encyclopedia of fitness*. Detroit: MI: Gale, 2012, 1, 206–209.
- MEYER, J. et al. The benefits and risks of CrossFit: a systematic review. *Workplace Health and Safety*, 2017, 65(12), 612–618.
- MURAWSKA-CIALOWICZ, E. et al. Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. *Journal of physiology and pharmacology*, 2015, 66(6), 811–821.
- PETRIK, M. & KAISEROVÁ, N. *CrossFit Ultra Workouts*. Praha: Ikar, 2016.
- PREWITT-WHITE, T. et al. Breaking Barriers: Women's experiences of CrossFit training during pregnancy. *Women in Sport and Physical Activity Journal*. 2018, 26(1), 33–42.
- SMITH, M. et al. Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *The Journal of strength and conditioning research*, 2013, 27(11), 3159–3172.
- WASHINGTON, M. S. & ECONOMIDES, M. Strong is the new sexy: women, CrossFit, and the postfeminist ideal. *Journal of sport and social issues*, 2016, 40(2), 143–161.
- WEISENTHAL, B. M. et al. Injury rate and patterns among CrossFit athletes. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2014, 2(4), 1–7.

GIRLS AND CROSSFIT

ABSTRACT

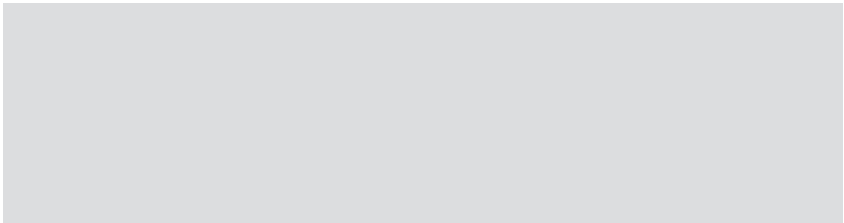
The purpose of this article and a review of the literature was to evaluate the benefits associated with the participation of girls and young women in CrossFit training. More than enough has been described about CrossFit. It is believed that this is not an appropriate exercise and not at all for girls and women. Only those who have not tried it can have this mistaken view of fitness of this kind. CrossFit is a sports industry, a fitness development program, combining various training methods associated with a variety of tools and equipment. In a very broad sense, CrossFit can be described as a constantly varied functional movement performed at high intensity. CrossFit workouts perform movements that you can see every day in everyday life, such as squats, jumps, running, throwing, climbing, lifting, and so on. Due to the variety of elements and programs, CrossFit for girls is becoming a perfect sports industry, which allows you to combine proper physical exertion and interesting entertainment.

Key words: girls, women, CrossFit, exercises, benefits

[tokar@fpharm.uniba.sk]

ALEŠ KAPLAN

Aleš Kaplan



Žák s ADHD v tělesné výchově

Jitka Vařeková, Martina Krejčí, UK FTVS, Praha

Úvod

Zkratkou **ADHD** (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) rozumíme syndrom poruchy pozornosti spojené s hyperaktivitou. Jedná se o vrozenou neurovývojovou poruchu, k jejímž základním projevům patří problémy s udržением **pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou**. ADHD bývá rovněž spojena s poruchami učení.

Zkratka **ADD** (Attention Deficit Disorder) pak označuje syndrom poruchy pozornosti bez přítomnosti hyperaktivity, může se však vyskytovat i hyperaktivita bez poruchy pozornosti. Někteří autoři rozlišují ADHD s agresivitou a bez agresivity. Celkově je ADHD častější u chlapců než u dívek.

Děti, které mají ADHD jsou většinou abnormálně hyperaktivní, velmi živé, netrpělivé, mají problém s udržением pozornosti ve výraznější míře než normální děti stejného věku a pohlaví. Tyto problémy jsou nejvíce patrné v období předškolního věku až do období adolescence, obvykle se spolu se zráním centrálního nervového systému jejich míra snižuje. Některé problémy spojené s ADHD však přetrvávají až do dospělosti.

Ačkoli se obtíže objevují již od raného věku (popisuje se např. změna biorytmů a zvýšená aktivita již v kojeneckém věku u dětí s později stanovenou diagnózou ADHD), při začátku školní docházky dochází ke zvýraznění obtíží. V rámci školního režimu se děti s ADHD začínají výrazněji lišit od svých vrstevníků, když bez vyzvání vstávají ze svých míst, během výuky chodí po třídě, chtějí si s někým stále povídat, vykřikují a pošťuchují se se spolužáky, a tak je ruší od práce. Tyto obtíže spojené s ADHD jsou biologicky podmíněné a mají svůj dopad v mnoha rovinách. Zásadním způsobem ovlivňují jak fungování dítěte v rodině, tak i ve škole při vzdělávání i socializaci. V rámci třídního kolektivu se mohou projevit problémy při navazování kontaktů s vrstevníky, nesnášenlivost, agresivní řešení interpersonálních problémů, neschopnost podřídit se autoritě a obecně uznávaným pravidlům. Jedinci s ADHD mohou selhávat v uplatňování sociálních dovedností v některých situacích, například když impulzivně vstupují do konverzace nebo hry, bez ohledu na to, že je takové chování nepřijatelné. Toto chování může vést až v sociální izolaci.

ADHD se projevuje rovněž nedostatky v sociální oblasti. ADHD často vede k problémům v kolektivu ve třídě, ale i doma.

Časté příznaky, které se vyskytují u dítěte s ADHD

1) Poruchy kognitivních funkcí

- Nedokáže se soustředit přiměřeně svému věku, je roztěkané, snadno se rozruší jakýmikoli podněty (sluchovými, zrakovými i myšlenkovými), pozornost ulpívá na nepodstatných detailech.
- Dělá chyby z nepozornosti a nedbalosti, jeho práce je často chaotická a postup špatně organizovaný.
- Není schopno dokončit úkol, rozložit si práci na dílčí úkoly a vytrvat – zejména tam, kde úsilí nepřináší okamžitý efekt.
- Často vypadá, že neposlouchá a vyrušuje.
- Často zapomíná.

2) Poruchy motorické a senzomotorické

- Hyperaktivita, neschopnost v klidu sedět na místě a relaxovat.
- Psychomotorický neklid: „nenechá v klidu ani ruce, ani nohy“, opakované opouštění místa.
- Procházení se po třídě, vyhledávání hry s předměty nebo jejich vkládání do úst, houpání na židli, vrtění se.
- Motorická neobratnost: provedení pohybu je zbrklé, nepřesné a nekoordinované.
- Percepčně motorické oslabení (porucha vizuomotorické koordinace) se projevuje například při napodobovacích hrách a tanci, ale také při výtvarné výchově a pracovních činnostech.

3) Poruchy v oblasti emocí

- Zvýšená emoční dráždivost a impulsivita, netrpělivost.
- Zvýšená emoční labilita v důsledku častých nezdarů: reaguje podrážděně nebo naopak ustrašeností a bážlivostí.
- Kolísání nálad (hlučnost s veselostí může střídát pasivitu).
- Snížená frustrační tolerance.

4) Impulzivita

- Chybí vnitřní kontrola, tedy schopnost potlačení nebo oddálení motorické nebo emoční akce bezprostředně po podnětu („nejdřív jedná, potom myslí“).
- Pouští se do fyzicky nebezpečných situací bez uvážení rizik (výsledkem jsou časté úrazy).

- Prudce reaguje v komunikaci (vykřikne, skočí do řeči).
- Impulzivně jedná i s předměty (školní pomůcky nahází do tašky).
- Mluví příliš nahlas, je upovídané.

5) *Sociální maladaptace*

- Dítě je sociálně nevyzrálé, trpí malou sebeúctou a značnou frustrací.
- Objevují se poruchy v rozumění sobě samému, sebeovládání a sebemotivaci.
- Chybí empatie a altruismus.
- Je zde nepoměr mezi inteligencí a sociální adaptací: obtížně chápe a ovládá své chování.
- Jeho sociální interakce jsou neobratné: nejsou schopni souhry s vrstevníky, mají obtíže při hře i komunikaci.
- Obtížně se podřizují autoritě, neresppektují obecně uznávaná pravidla a často řeší problémy agresí.
- Frustrace z neúspěšnosti v sociálních kontaktech vede ke snaze upoutat pozornost (šáskování) nebo naopak k negativismu, dysforii (stav úzkosti, depresivního prožívání) a k poruchám chování (lhaní, krádeže, risk, hazard, bláznivé sázky, necitlivost ke zvířatům, apod.).
- Často neuznává svou vinu, a proto má pocit nepochopení a ukřivdění a zpětně na výtky reaguje nepřiměřeně k situaci.

Diagnostika a léčba

Aby bylo možné dětem s ADHD účinně pomoci, je potřeba včasná a komplexní diagnostika. K té dává rodičům většinou podnět škola. Následuje kontaktování poradenského zařízení a vyšetření praktickým dětským lékařem, případně i neurologem. Děti s diagnózou ADHD patří do kategorie žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, což školám umožňuje získat finanční příspěvek určený na speciální podporu těchto dětí.

V léčbě i rehabilitaci je důležitý multidisciplinární přístup. Projevy ADHD se dají zmírnit speciálně-pedagogickou intervencí (podpora v organizaci školní práce a na zlepšení v oblasti specifických poruch učení, ale také nácvik pozitivních forem interakcí ve školním prostředí), psychoterapií (porozumění a zvládnání emoční lability a impulsivity), fyzioterapií (zlepšení tělesného schématu, senzomotorické koordinace, stability, jemné i hrubé motoriky) a také fyzickou aktivitou (s všeobecnými benefity v oblasti bio-psycho-sociálního pojetí zdraví). Při léčbě závažnějších poruch pozornosti mohou být indikována farmaka, která zlepšují pozornost, koncentraci a minimalizují únavu. Léčba ADHD závisí na mnoha faktorech a odvíjí se od míry a rozsahu obtíží dítěte v rodině, škole i jinde.

Strategie pro školní práci s dítětem s ADHD



Klíčovým prostředím pro dítě s ADHD, kde se obtíže nejvíce projevují, zůstává škola. Včasná diagnostika a efektivní spolupráce s rodinou a poradenským centrem umožní porozumění potřebám dítěte a nastavení pravidel. V závislosti na tíži poruchy je vhodné nastavit podmínky ve škole, aby bylo vzdělávání ku prospěchu jak žáka s ADHD, tak i zbytku třídy. Je možné upravit počet

žáků ve třídě, ke třídě přiřadit asistenta pedagoga či pro žáka přidat předmět speciálně pedagogické péče, jehož cílem je například rozvoj percepčně-motorických funkcí, rozvoj jazykových kompetencí a komunikačních dovedností, rozvoj pozornosti, paměti atd.

Mít ve třídě dítě s ADHD je bezesporu nesmírně náročný úkol a nevhodný přístup učitele může vše ještě více zhoršit. Opakované negativní hodnocení, srovnávání se spolužáky, upozorňování na chyby a orientace na ně vede k bludnému kruhu frustrace z neúspěšnosti. Každé dítě, je-li orientováno na chybu, snaží se nezdaru vyhnout a s danou činností se mu spojuje strach a úzkost, která znepřijemňuje jeho vzdělávání a rozvoj. Úzkostné obavy z chybování nutí k přehnané sebekontrolě, která ve svém důsledku omezuje nápaditost, odvahu, kreativitu i myšlení. Opakem je orientace na rozvoj činnosti, kde rodiče a učitelé kladou důraz na pokrok a hlavně na to, co se dítěti podařilo. V tomto přístupu se na chybu pohlíží jako na událost, ze které se má žák poučit, chyba je pro něj příležitost ke zlepšení. Úkolem školy by mělo být odstranit tradiční orientaci na chybu a pomoci dětem k pozitivní orientaci na rozvoj činnosti.

Při komunikaci s dítětem i o dítěti (např. při formativním hodnocení) se vyhýbáme negativně vyznívajícím „nálepám“ a snažíme se najít výrazy neutrální či pozitivní. Namísto „neposedné“ použijeme „hravé“, namísto „vymýšlí si“ pak „má skvělou fantazii“. Negativní atributy poruchy proměníme v popis „má spoustu energie, je citlivý, spontánní a stále se zajímá o nové věci“.

ADHD a tělesná výchova

V oblasti tělesné výchovy se může dítě s ADHD při dobrém pedagogickém vedení pozitivně rozvíjet ve všech výše zmíněných oblastech obtíží. Při pohybové aktivitě dochází ke zlepšování pozornosti i paměti, zlepšení senzomotorické koordinace, nácviku komunikace i sociálních dovedností. To má pro dítě následně velký přínos i mimo hodiny TV. Velký význam mají z tohoto důvodu týmové hry a sporty, koordinační cvičení, relaxační cvičení a další prvky ZTV aj.

Nesmírně důležité je dodržování didaktických zásad, tak abychom respektovali individuální možnosti dítěte a umožnili mu postupný rozvoj a zlepšování, které je možné pozitivně ocenit. Zpětná vazba by měla být častá a přímo ve vztahu k činnosti, neměla by však dítě rušit při soustředění. Pochvalou se posiluje pozitivní jednání, její použití však musí být smysluplné (chválit věci, kdy dítě projevilo snahu a mělo úspěch).



Důležitá je přímá pozornost a zájem učitele. Při komunikaci se skupinou dětí je vhodné, aby dítě s ADHD bylo poblíž učitele. Je-li to potřeba, důležité instrukce učitel sděluje žákovi s oslovením, pohledem do očí a v jasných srozumitelných a splnitelných krocích.

Jasně strukturování času a prostoru (např. cvičení na značkách, zřetelné vymezení dráhy při pohybu dětí po tělocvičně aj.) pomůže, podobně jako u dětí s poruchou autistického spektra, předcházet problémovým situacím.

Kromě výhod, které má tělesná výchova pro rozvoj žáka s ADHD, je třeba vnímat i vyšší rizika spojená s tímto syndromem. Hyperaktivita, impulzivita, porucha pozornosti a neukázněnost mohou být příčinou narušení hodin a nevhodného či dokonce nebezpečného chování (dítě bez dovolení odbíhá, šplhá či manipuluje s pomůckami). Zajištění bezpečnosti všech žáků je vždy na prvním místě. Dbáme na dodržování pravidel a na druhou stranu nabízíme i čas pro spontánní pohybovou aktivitu.

Sportovní aktivita u dětí s ADHD

Sport je klíčovou součástí života mnoha dětí a není důvod, proč by neměl být i pro děti s ADHD. Děti s ADHD se často cítí izolované od svých spolužáků, sport je proto skvělý způsob, jak je zapojit do kolektivu. Sportovní aktivita zlepšuje nejen fyzický výkon, ale u dětí s ADHD především podporuje kognitivní výkon a vede ke zlepšení chování.

Individuální sporty jako tenis, plavání a běh mohou lépe vyhovovat dětem s problémy s pozorností. Týmové sporty, jako je fotbal nebo basketbal, vyžadují, aby děti věnovaly stálou pozornost jiným hráčům, strategiím a hrám, což může být pro dítě s ADHD obtížné.

Desatero zásad pro účast dítěte s ADHD v TV

1. Při podezření na ADHD by měla být provedena speciálně pedagogická i zdravotnická diagnostika. Poradenské zařízení na jejím základě určuje, zda má žák speciální vzdělávací potřeby a určí stupeň podpůrných opatření.
2. Škola se snaží využít podpůrných opatření tak, aby to bylo ku prospěchu žáka i třídního kolektivu.
3. Důležitá je spolupráce mezi rodinou a školou. Vzájemná komunikace musí být pozitivní racionální a empatická, bez stížností a obviňování. Podpora dítěte s ADHD by měla být multidisciplinární (psychoterapie, fyzioterapie, speciálně pedagogická intervence, medikace) a škola by měla být o postupech informována.
4. Učitel musí rozumět problematice ADHD/ADD, aby mohl poskytnout podporu žákovi se SVP i získat potřebnou podporu pro sebe.
5. Učitel při výuce žáka s ADHD musí projevit svůj pedagogický talent v plném rozsahu. Důležitá je laskavost, tvořivost, optimismus, flexibilita, klid a trpělivost. S dítětem komunikujeme a hledáme cesty, jak to příště udělat lépe.
6. Vytváříme jasná pravidla, přehledné a strukturované prostředí i čas výuky.
7. Je třeba vyhybat se negativním hodnocením (to ti nejde, jsi nešikovný, všechno ti padá) a posilování pocitů méněcennosti a frustrace. Neponižujeme, nezesměšňujeme, neporovnáváme výkon s těmi „šikovnějšími“.
8. Je důležité hledat potenciál dítěte, jeho dobré stránky a možnosti k dalšímu rozvoji. Snažíme se nazývat věci pozitivně, nebo alespoň neutrálně. Všimáme si i malých pokroků a oceňujeme je. Hodnocení odvíjíme od snahy a pokroku dítěte, nikoli od průměru třídy. Vnímáme postupné zlepšování ve schopnosti soustředit se, v koordinaci, obratnosti aj.
9. Tělesná výchova je ideálním předmětem pro komplexní rozvoj žáka s ADHD, při němž se může rozvíjet v oblasti senzomotorické, emoční i kognitivní. Cíle je však třeba stanovovat postupně a vnímat obtíže, kterým žák čelí. Při úkolech s dítětem aktivně a v klidu pracujeme (pomáháme v soustředění, předcházíme negativním formám chování).
10. Snažíme se pracovat po krátkých úsecích. Po chvílích soustředění je vhodné dítěti umožnit vybití svoji přebytkovou energii. Dbáme na bezpečnost a prevenci nebezpečných fyzických činností.

Literatura

- CONNERS, K. C. *Conners 3rd edition manual*. New York: Multi-Health Systems, Inc., 2008.
- DENISCO, S., TIAGO, C., KRAVITZ, C. Evaluation and treatment of pediatric ADHD. *Nurse Pract.*, 2005, 30, 19–23.
- DRTÍLKOVÁ, I., ŠERÝ, O. *Hyperkinetická porucha: ADHD*. Praha: Galén, c2007. ISBN 978-807-2624-195.
- JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H. *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině: základní projevy ADHD, zásady výchovného vedení, působení relaxačních technik, dospívání hyperaktivních dětí*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2697-7.
- KONEČNÁ, E. *Edukace žáků s ADHD na základních školách*. Diplomová práce. Brno: MU, 2008. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/z44n1/DP_Konecna.pdf.
- MCMILLEN, M. How Sports Can Help Kids With ADHD. *WebMD Biography* [online]. 2014 [cit. 2019-10-27]. Dostupné z: <https://www.webmd.com/add-adhd/childhood-adhd/features/sports-help#2>.
- PACLT, I. 2007. *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1426-4.
- RIEFOVÁ, S. F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*. Praha: Portál, 1999.

STUDENT WITH ADHD IN PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

Children with Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) have problems in many areas including inattention, impulsivity, hyperactivity, deficit in sensomotoric coordination, emotional stability and social behavior. This neurodevelopmental disorder causes difficulties also in school physical education. Adequate physical activity and teachers' approach could effectively support the child's psychomotor development.

Key words: ADHD, physical education, child, school, attention, hyperactivity

[mej!??]



Regenerace dětí (III. část)

Polárium

Pavλίna Nováková, Simona Majorová, UK FTVS, Praha

Úvod

Polárium (kryokomora), respektive aplikace celotělového chladu, patří u nás k novějším a zatím méně rozšířeným regeneračně-relaxačním procedurám. Mezi sportovci je tato metoda regenerace chladem v současnosti na vzestupu, avšak v běžné populaci tomu tak není. Proto považujeme za vhodné se o této metodě zmínit. V poláriu se využívá stimul v podobě celotělového působení chladu, kdy je teplo z organismu odváděno. Dostupnost polárií je ve srovnání se saunou či parní lázní zatím menší. Dosažené účinky jsou bezprostřední, při opakovaném využití i dlouhodobější. Přes odlišný teplotní stimul i zde, jako u klasické sauny, dochází ke zvyšování odolnosti k teplotním změnám prostředí.

Procedura může být při dodržení pravidel a respektování limitací využita nejen pro dospělé, ale i pro starší děti a mladistvé. Jako reálné vidíme zařazení této procedury jako doplňkové do regenerace mladistvých v rámci sportovních oddílů.

Historie

První zprávy o terapii ledem, tedy využití lokálního působení chladu, pocházejí již ze starého Egypta. Analgetický účinek chladu konstatoval též řecký lékař Hippokrates (5. stol. př. n. l.). Z řečtiny také pochází název kryoterapie (kryo = chlad). Římsí vojáci si své rány na válečných taženích chladili ledem. Zároveň byla tato terapie používána i k místní léčbě zánětů a byla neodmyslitelnou součástí lidové medicíny, stejně jako léčba teplem u stavů degenerativních.

Počátky současné chladové terapie úzce souvisejí s technickým pokrokem (konec 19. stol.), který umožnil zkapaňování a dlouhodobé uchovávání plynů.

Historie využití celotělového chladu se na rozdíl od klasické sauny či parní lázně, které jsou využívány několik století, počítá „jen“ na pár desítek let.

Využití extrémního chladu jako celotělové léčby bylo zavedeno v r. 1980 v Japonsku (prof. Toshiro Yamamuchi), v Evropě pak v r. 1984 v Německu (prof. Reinhard Frick). Druhá evropská kryokomora byla uvedena do provozu v Polsku v r. 1989. U nás byla celotělová chladová terapie poprvé nabízena v moravském Rehabilitačním centru Čeladná v r. 2004.

V roce 2006 byl v rámci odborného symposia v Rakousku přijat „Konsensus“ a byla definována celotělová chladová terapie (CCHT) jako pasivní fyzikální krátkodobá terapie se systémovým účinkem používající teplotu v rozmezí -100 až -150 °C, používaná pod lékařským dohledem. V pozdějších letech se pak postup začal užívat i pro neléčebné regenerační účely ve sportu.

Účinky polária

Reakce organismu na působení výrazných celotělových tepelných podnětů je komplexní. Dochází k aktivaci termoregulačních mechanismů, ke změnám v oběhovém i dýchacím systému, v úrovni metabolismu, v činnosti ledvin, sekreci hormonů a dalším.

Rozsah fyziologických důsledků odebírání tepla je dán velikostí plochy těla, na kterou chlad působí, délkou doby působení chladu, a tím i hloubkou, do které chlad působí.

Krátké působení prostředí o extrémně nízké teplotě a suchém vzduchu nevede k poklesu teploty uvnitř těla. Za dobu trvání procedury dojde k poklesu teploty pouze periferně (na kůži a pod jejím povrchem) při současném snížení prokrvení. Následně, ve snaze vyrovnat tento teplotní pokles, dojde k výraznému zvýšení prokrvení povrchu těla (resp. okrajových částí těla), trvajícím několik hodin. Zároveň je sníženo vnímání bolesti (v důsledku ovlivnění receptorů, zpomalení vedení vzruchů, vyplavování většího množství endorfinů). Výrazně se snižuje svalové napětí. Procedura má pozitivní dopad na psychiku a imunitní systém (stimulace organismu pro tvorbu bílých krvinek).

Mezi dalšími konkrétními účinky kryoterapie bývá zmiňováno urychlení regenerace svalů, šlach a úponů, úleva od bolesti kloubů a svalů, pozitivní účinky na pokožku.

Provoz

Provoz zařízení se řídí právními předpisy, normami a směrnici. Určující je zákon č. 258/2000, o ochraně veřejného zdraví, v platném znění, vyhláška č. 238/2011 Sb., o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch, v platném znění (se změnami v č. 97/2014 Sb. a 1/2016 Sb.) a další související hygienické předpisy a technické normy. Dále případně zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání, ve znění pozdějších předpisů. Provozovatel musí mít vypracovaný a schválený provozní a návštěvní řád.

Součásti a vybavení

Polárium (kryokomora) tvoří dvě uzavřené komory, určené pro 2–3 či 4–5 osob, tzv. předkomora a hlavní chladová komora. Vzduch je ochlazován, jako chladicí



médium je používán buď kapalný dusík nebo kapalný vzduch (dnes převažuje). Konstrukčně se mohou jednotlivé komory lišit, např. v prostorovém uspořádání, některé typy mají dvě předkomory. Zároveň jsou komory vybaveny bezpečnostními prvky, např. signalizačními tlačítky, mikrofonom pro komunikaci s obsluhou, dveře se dají zevnitř lehce otevřít. Pobyt v komoře je po celou dobu vizuálně kontrolován obsluhou. Kryokomory se instalují do samostatné místnosti, nesmí být v prostorách s vysokou vlhkostí, tedy poblíž bazénů, sprch či vířivek. Součástí zařízení je i technická místnost.

V blízkosti musí být snadno dostupný prostor (např. menší tělocvična) pro následnou fyzickou aktivitu, vybavený např. rotopedem, stepperem

(„běhátkem“) apod.

Kromě kryokomor, kde je chladu vystaveno celé tělo včetně hlavy, existují i tzv. kryosauny. Ve válcovém prostoru pro jednu osobu je vystaveno chladu pouze tělo, zatímco hlava klienta je vždy venku a ten tak dýchá vzduch z okolí (zajištěno posuvným dnem podle výšky klienta).

Pobyt dětí a mladistvých

V první komoře je teplota v rozmezí -40 až -60 °C a dospělý návštěvník zde setrvává 20–30 s. Ve druhé je udržována stabilní teplota na hodnotě v rozmezí -110 až -130 °C a zde pobyt trvá 1–3 minuty (při první proceduře vždy na dolní hranici uvedeného časového rozmezí). Procedura probíhá v absolutně suchém prostředí.

Pro děti musí být procedura kratší, v rozmezí 30–90 s (event. 120 s), a teplota maximálně -100 °C. Důležitá je tělesná konstituce dítěte.



Procedura není vhodná pro děti předškolního věku a mladší školáky (do 10 let), neboť v tomto věku mají větší tendenci k podchlazení. Je určena jen zcela zdravým jedincům. K návštěvě kryoprocedur u nezletilých je zapotřebí souhlas rodičů a celková prohlídka a vyjádření lékaře. Rodiče mají být seznámeni s přínosem i kontraindikacemi pobytu v chladu. Před každou jednotlivou

návštěvou je pak dále nutná kontrola aktuálního zdravotního stavu a vyřazení jedinců s příznaky akutního onemocnění či se zraněním. Pro opakované návštěvy je „přechodnou“ kontraindikací akutní infekční onemocnění (i s ohledem na riziko nakažení ostatních) a u dívek dny menstruace.

Kontraindikace aplikace celotělového chladu jsou např. srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak, chladová alergie, poruchy periferního prokrvení, onemocnění krve, nádory, epilepsie, klaustrofobie, horečnatá infekční onemocnění, záněty močového měchýře a další.

Průběh procedury

Před každým vstupem se kontroluje krevní tlak*. Návštěvník je poučen obsluhou a vstupuje do komory se zcela suchou pokožkou a suchými vlasy (pozor na vlhkost v podpaží, podkolení, za krkem, v kožních záhybech), oblečený do bavlněných kraťasů, nátělníku/tilka (někteří provozovatelé doporučují plavky), ponožek nad kotníky, vhodné obuvi (dřeváky), s obličejovou rouškou, rukavicemi, čelenkou (či jinou ochranou uší), bez kovových šperků. Před vstupem do komory musí být návštěvník v tepelné pohodě, nesmí být ani mírně podchlazen.

Návštěvníci v komoře pomalu chodí či přešlapují, nesmí se provádět prudké pohyby. Dýchat je doporučeno klidně nosem a vydechovat pomalu ústy. Čas pro opuštění komory oznamuje signál, nicméně návštěvník může opustit komoru kdykoliv podle svých pocitů. Po opuštění hlavní chladové komory a případném převlečení do cvičebního úboru následuje cvičení v trvání alespoň 15–20 minut. Doporučuje se alespoň 10 návštěv procedury. Trvalejší či dlouhodobější účinky se dostavují po 4. – 5. návštěvě v kryokomoře. Pro bezprostřední potlačení bolesti však je např. i jedna návštěva účinná. Na rozdíl od jiných procedur je možné proceduru absolvovat i před sportovní či pracovní aktivitou, kdykoli v průběhu dne. Nedoporučuje se ve stejný den podstoupit teplé či horké procedury.

Na co dávat pozor

U osob v kryokomoře mladistvých je třeba sledovat, zda se neobjevují příznaky podchlazení či jiné nezvyklé reakce. Počáteční příznaky podchlazení jsou pocit chladu, únava, svalový třes, zrychlené dýchání, zrychlený tep. Třes postupně ustává, objevuje se spavost, apatie, zpomalení tepu, poruchy vědomí a následně bezvědomí. První pomocí je vyvedení (či vynesení) dítěte z komory a postupné zahřívání. Další postup pomoci dle závažnosti stavu, zavolání 155. Při dodržování všech pravidel a doporučení vážné podchlazení nehrozí.

* Hodnota tlaku krve znamenající hypertenzi je u dětí jiná než u dospělých, proto je zapotřebí se informovat v rámci lékařské prohlídky.

Děti se do pobytu nikdy nesmí nutit a musí mít možnost opustit prostor kdykoliv podle jejich pocitů.

Shrnutí

Kryoregenerace neboli využití aplikace celotělového chladu je jedna z moderních metod regenerace, která ještě u nás není tolik rozšířená jako např. sauna nebo parní lázeň. Nicméně získává na popularitě mezi sportovci pro užití mezi staršími dětmi a mladistvými v rámci regenerace ve sportovních oddílech ji vnímáme jako vhodnou možnost doplnění spektra regeneračních procedur. Má pozitivní vliv na imunitní systém i na psychiku, což může být ve starším školním věku a v době dospívání velmi vhodné. Dále urychluje regeneraci svalů a snižuje bolesti pohybového aparátu, což by mohlo ev. přispět i k doplnění rehabilitace případného poranění při sportu u dětí a mladistvých.

Literatura

HOŠKOVÁ, B., MAJOROVÁ, S., NOVÁKOVÁ, P. *Masáž a regenerace ve sportu*.

Praha: Karolinum, 2010. 112 s. ISBN 978-80-246-1767-1.

MÜLLEROVÁ, A. *Nové trendy v saunách*. Brno: Computer press, a.s., 2010. 113 s.

ISBN 978-80-251-3110-7.

Internetové zdroje

<https://www.kryocentrum.cz/kryoterapie/>

<https://www.ordinace.cz/clanek/kryoterapie-lecba-chladem/>

<http://www.koznicaslav.cz/kryosauna.php>

[https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/kryoterapie-ve-spojeni-s-fyzioterapii](https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/kryoterapie-ve-spojzeni-s-fyzioterapii)

<https://theses.cz/id/gvzcqe/403450>

<https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/09/09.pdf>

http://www.kryokomory.cz/images/katalogy/katalog_prirucka-kryoterapie.pdf

https://is.muni.cz/th/t1epm/Diplomova_prace_Ruzickova.pdf

<https://theses.cz/id/gvzcqe/403450>

<https://www.mrazleci.cz/kryoterapie/kryokomora/>

https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/11308/BPTX_2006_2_11120_

[CBFBAKPR_44786_0_13959.pdf?sequence=1](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/11308/BPTX_2006_2_11120_CBFBAKPR_44786_0_13959.pdf?sequence=1)

RECOVERY IN CHILDREN (PART IV.) – POLARIUM

ABSTRACT

The article deals with the possibilities of use of cryotherapy in older children and adolescents as part of their recovery. Cryotherapy has positive effect on immunity and mind and also on recovery of muscles and reduction of muscle and joint pain.

Key words: cryotherapy, application of cold, children, recovery

[majorova@ftvs.cuni.cz]

[panovakova@ftvs.cuni.cz]