

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Bc. Pavel Zajpt

Metodická podpora předmětu tělesná výchova na střední škole

Methodical support of the subject of physical education at secondary school

Praha 2023

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Valášková Vincejová, Ph.D.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 31. července 2023

Bc. Pavel Zajpt

Poděkování vedoucí práce PaedDr. Evě Valáškové Vincejové, Ph.D. za trpělivý a vstřícný přístup.

Abstrakt (česky)

Název: Metodická podpora předmětu tělesná výchova na střední škole

Cíle: Seznámení čtenářů s aktuální nutností věnovat se problematice výuky tělesné výchovy a hledání nových atraktivních forem výuky, které vzbudí u adolescentů zájem a radost z předmětu tělesná výchova.

Metoda: Analýza teoretických východisek odborníků věnující se problematice tělesné výchovy a období adolescence. Analýza zkušeností z praktické výuky na střední škole.

Výsledky: Tvorba metodického materiálu aplikovaného na adolescentní mládež.

Klíčová slova (česky)|

- metodika
- podpora
- národní vzdělávací program
- tělesná výchova
- didaktika
- inovace
- kolečkové bruslení
- teorie vs praxe
- adolescence

Abstract (in English):

Title: Methodological support for the subject of physical education in secondary school

Objectives: To acquaint readers with the current need to focus on the issue of physical education teaching and the search for new attractive forms of teaching that will arouse interest and joy in the subject of physical education among adolescents.

Method: Analysis of the theoretical starting points of experts dealing with the issue of physical education and the period of adolescence. Analysis of experience from practical teaching at secondary school.

Results: Creation of methodical material applied to adolescent youth.

Klíčová slova (anglicky):

- methodology
- support
- national educational program
- physical education
- didactics
- innovation
- rollerskating
- theory vs practice
- adolescence

OBSAH

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ ČÁST	9
1.1 REFORMY ČESKÉHO ŠKOLSTVÍ	9
1.2 STRATEGICKÉ A KONCEPČNÍ DOKUMENTY V ČR.....	12
1.3 DIDAKTIKA ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY	16
1.3.1 Vyučovací metody	17
1.3.2 Metodické zásady	19
1.3.3 Formy sportovní didaktiky	19
1.3.4 Druhy senzomotorického učení.....	20
1.3.5 Postupy	20
1.3.6 Obsahy.....	21
1.3.7 Cíle	21
1.4 PEDAGOGICKÉ PRINCIPY	21
1.4.1 Principy J. A. Komenského.....	22
1.4.2 Rozšiřující principy	24
1.5 VÝZNAM VÝVOJE OSOBNOSTI VE VĚKU ADOLESCENCE	25
1.5.1 Freudova psychoanalýza	26
1.5.2 Teorie kognitivního vývoje	28
1.6 FITPA NÁRODNÍ STUDIE TĚLESNÉ ZDATNOSTI 2023	30
1.6.1 Zaměření	30
1.6.2 Realizace	31
1.6.3 Výsledky	32
2 PRAKTICKÁ ČÁST	38
2.1 NÁVRH METODICKÉHO MATERIÁLU	38
2.2 DIDAKTICKÝ PŘÍSTUP VE VÝUCE KOLEČKOVÉHO BRUSLENÍ.....	38
2.3 METODIKA KOLEČKOVÉHO BRUSLENÍ	40

2.3.1	Bruslařské základy	42
2.3.2	Technika bruslení nácvik na sucho (bez bruslí)	46
2.3.3	Technika pro jízdu vpřed nácvik na bruslích	48
2.3.4	Metodika výuky pro pokročilé bruslaře	50
2.3.5	Dovednosti na bruslích.....	55
2.4	ZPĚTNÁ VAZBA NA METODIKU KOLEČKOVÉHO BRUSLENÍ.....	55
2.4.1	Recenze	56
3	ZÁVĚREČNÁ ÚVAHA	58
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59

ÚVOD

Při výběru téma této diplomové práce je vycházeno z mé učitelské a trenérské praxe v oblasti školní a mimoškolní tělovýchovy a vzdělávání. Od roku 2006 se pohybuji na sportovním a tělovýchovném poli v oblastech volnočasových aktivit. Často kladené otázky související s problematikou podpory a motivace stávající generace adolescentů k pohybu byly východiskem pro zvolení tématu této práce. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část vychází z myšlenek předních odborníků na tuto problematiku a z národních kurikulárních dokumentů. Kapitoly v teoretické části poukazují na skutečnost, která je poplatná nejen v historii, ale i v současnosti. Základní myšlenkou je ta skutečnost, na kterou upozorňuje již Komenský, a tím je, že pozitivní vztah k pohybu a pohyb jako takový je přímo úměrný s vývojem kognitivních schopností. Očista těla a ducha a její soulad jsou zase myšlenky dávné kalokagathie. Utvrdit se ve známém, „překontrolovat“ nastavení vzdělávacího systému, upozornit na jeho nedostatky a navrhnout možnosti řešení a udržení tělesné výchovy jako z jednoho hlavních pilířů potřebných pro plnohodnotný vzdělávací systém, rozvíjející člověka ve všech jeho složkách, po stránce rozumové, sociální, afektivní, a v neposlední stránce tolik důležité senzomotorické (pohybové). Cílem práce je upozornit čtenáře na nutnost věnovat se problematice výuky tělesné výchovy a na hledání nových atraktivních forem výuky, které vzbudí u adolescentů radost a zájem o pohyb. Konkrétně je čtenářům představena metodika netradičního sportu kolečkového bruslení. Praktická část práce je pak věnována podrobné metodice tohoto sportu.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Reformy českého školství

Začněme obecnějším rámcem. Seznamme čtenáře se zajímavými fakty a souvislostmi, které budou doprovázet v širším kontextu celou tuto práci. Začněme úvahovými myšlenkami, kam školní systém směřoval a směřuje. Jaká je důležitost pohybu a sportovních aktivit pro školní kurikulum. Jak důležité a podstatné je propojení zdravého životního stylu, pohybu s kognitivními funkcemi edukace. Nahlédněme na úvod do zajímavého období pokusů o reformu školy. Období, kde byl představen a nabízen důraz na pohyb, pobyt venku a pokusy o zavedení zdravých škol. Do reformy školy dvacátých a třicátých let 20. století. Kde Eduard Štorch představuje svůj pokus o eubiotickou školu ve svém díle Dětská farma (1929). Školu, kde jednu z hlavních rolí hraje zdravá životospráva. Pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu, zdravá strava, dobré a vyvážené sociální vztahy. Tedy přispívat k všeobecně dobré imunitě. Co Dětská farma měla za své cíle a co by mohla představovat pro dnešní dobu. Štorchova kritika velkých chladně působících školních budov pro stovky žáků. Pro individualizaci a kvalitní socializaci je takový prostor příliš neosobní a komplikovaně zvládnutelný. Jak uvádí Štorch, jedná se o velikou továrnu, kde jednotlivec zaniká. Štorch upozorňuje na možnosti realizace plnohodnotné výuky i v malých školách. Především pro děti mladšího školního věku. Pokud se podíváme do současnosti, tak naplnění Štochova pojmu škola jako perníková chaloupka můžeme nalézt u mnoha současných mateřských školek. Typické jsou například přírodní školky. Zaznívá zde i kritika tělocvičen a jejich prostředí. Při každé možné příležitosti se snažit realizovat hodinu tělesné výchovy venku na čerstvém vzduchu. Dnešní děti už však nejsou tak otužilé jako dříve. Proto si hodinu tělesné výchovy například v podzimním a zimním období venku dnes lze jen těžko představit. První vlna negativního postoje by přišla ze strany žáků, druhá vlna by se dala očekávat ze strany rodičů. Dnešní doba blahobytu tomu tedy bohužel příliš nepřeje. Tělesná výchova je zde Štorchem prezentována jako jeden z hlavních předmětů pro naplnění cílů dětské farmy. Zdravého životního stylu, pohybu na slunci a čerstvém vzduchu. Kapitola věnované důležitosti tělesné výchovy považuji za stěžejní pro zamyšlení se nad celou tělesnou výchovou. Celé dílo ideálně vzít podepsat a realizovat. Vše zůstává aktuální. I za bezmála 100 let si tedy můžeme klást stále stejné otázky jako v období reformy první poloviny 20. století. V 21. století nám vlivem globalizace, obrovské modernizace a vlivem proběhlé

pandemie virových onemocnění k tomu přibývají nová témata, kterým budeme muset nejen ve školství čelit. Jak se ukazuje, mnoho kvalitního bylo již vymyšleno a narážíme ve většině případů na problém ve fázi zavedení systému do praxe. Je patrné, že tomu tak bylo v minulosti, právě například v období Příhodovské reformy. Štorchovo působení na Dětské farmě na Libeňském ostrově trvalo 8 let od r. 1926 do r. 1934 a spadá tak do období pokusných škol a volné školy, do příhodovské reformy 30. let. Štorch tehdejšímu školství vytýkal následovné: osnovy jsou nepřiměřené, žáci pouze mechanicky opakuji poučky, naučené znalosti nejsou užitečné pro život, žákova individualita je potlačena, nerozvíjí se pozorovací schopnosti u dětí, žáci si nedávají nové poznatky do souvislostí s fakty již známými a osvojenými. Kdybychom tedy k výše uvedeným nedostatkům uvedli jejich přímé opaky, dostali bychom seznam doporučení z reformní pedagogiky i ze Štorchovy pedagogické činnosti. Mnohé společné body bychom našli i v představě Václava Příhody o školské reformě – projektové učení, použitelnost látky pro život, vnitřní motivace, učení se samostatně prováděnou činností. Zajímavým nápadem bylo rozdělení výuky na dopolední a odpolední, přičemž odpolední blok by se vyučoval ve škole a trval od 8 do 10/11 hodin a odpolední by se odehrával již na farmě. S tím mělo souviset i rozdělení předmětů do těchto bloků. Rýsování, fyzika a ostatní „učební“ předměty měly probíhat v rozvrhu dopoledním, odpoledne by bylo vyhrazeno pro dějepis, zpěv, občanskou nauku, tělesnou výchovu či ruční práce. Toto rozdělení na předměty technického charakteru, předměty spíše humanitní a s tím související časové zařazení se zdá logické. A tak obtížnější a analytické předměty je doporučováno zařadit na začátek dne, kdy je lidská (a tedy ne pouze dětská) mysl aktivní a připravená vstřebávat informace. Děti se po konci vyučování neměly hned vracet domů, ale měly trávit svůj volný čas až do večera na farmě, v zahradě, na hřišti, zkrátka mimo budovu a obklopeny čerstvým vzduchem a přírodou. Právě častý pobyt a vyučování venku na čerstvém vzduchu se jeví jako nádherný nápad, kdy dojde k okysličení mozku, hlava se takzvaně vyčistí a na chvíli si odpočine, ztuhlé tělo se protáhne, a navíc při slunečním záření si tělo vytvoří zásoby nezbytného vitamínu D, který zároveň podpoří dětskou imunitu. Na jednu stranu tedy výborné řešení pro dětské zdraví i pro udržení pozornosti. Eduardu Štorchovi se nepodařilo realizovat svůj plán v takové míře, jak si představoval, jeho plán byl omezen nesouhlasem školního úřadu, který nakonec povolil vyučovat na farmě pouze od čtvrtka do soboty. Problém byl i s pedagogickými kolegy, někteří nesouhlasili s celým konceptem farmy, jiní odmítli na farmu dojíždět. Autor však konstatuje, že 30–40 minut chůze do školy a ze školy nečinilo žákům (chlapcům) potíže, a právě zde je hezky vidět jedna z úvodních

myšlenek. Pěší cesta do školy je pro děti mnohdy jediným způsobem, jak si protáhnout tělo a trochu se zahýbat. Zároveň se uplatňuje metoda projektového učení spojující teorii a praxi, kdy žáci objevují nové informace na základě pozorování. To je oblast, kterou ve svém přístupu uplatňovali Štorch i Příhoda. Podporuje se tak i přirozená dětská zvědavost a touha po činnosti, stačí jen ukázat možnosti a vnitřní motivace a zájem o nové odsunou dětskou lenost a zahálku. V souladu s Komenského zásadou přiměřenosti dbal Štorch na přizpůsobení látky a rozsahu dětským schopnostem. Štorch tak i s Příhodou navázal na odkaz J. K. Komenského a jejich odkaz zdaleka není ani zastaralý nebo zpátečnický, ale navíc nadčasový natolik, že si ho můžeme připomínat i v budoucnu. Na tyto myšlenky navazují další kapitoly, které nabídnou současný pohled na vzdělávací strategie a vyhodnotí do jaké míry je zapojen pohyb jako důležité východisko pro zdravé prospívání dětí a mládeže, pro podporu kognitivních schopností, tak jak na to upozorňoval Aristoteles, Komenský, Štorch a řada dalších, kteří si velmi dobře důležitost tělesné kondice uvědomovali

1.2 Strategické a koncepční dokumenty v ČR

Pro pochopení a uvedení do tématu si na úvod projdeme národní kurikulární dokumenty. Jaká jsou stanovená očekávání a podpora pro vzdělávání v ČR. Jak dalece je plánováno koncepční ukotvení tělesné výchovy, sportu a pohybu do nedávno proběhlých a v budoucnu plánovaných programů. Na úvod se ohlédneme do roku 2001 do dnes již neplatné Bílé knihy, která formovala vládní strategii dané doby, její celospolečenské zájmy a dávala konkrétní návrhy pro práci do škol. Bílá kniha pozbyla platnosti schválením Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2020. Nahlédneme též do poslední aktuálně platné verze (rok 2023) Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+. V těchto dokumentech se zaměříme na oblast zájmu této práce, tedy tělovýchovná vzdělávací témata z oblasti pro střední vzdělávání. Zhodnotíme dokumenty z pohledu cílů a obsahu v tělovýchovných vzdělávacích tématech a v zájmových volnočasových aktivitách.

Bílá kniha

Ze souhrnu cílů pro tělovýchovnou oblast zde nalezneme požadavek na větší prostor pro větší autonomii škol na základě tvory vlastních školních vzdělávacích programů. Dále zde najdeme zaměření na kompetence ve vědních a technické obory, na umění a tělesnou kulturu se zaměřením na etické hodnoty a principy. Realizace výchovy vede ke zdravému životnímu stylu za využití různých forem mimoškolních aktivit. Vede k podpoře mezipředmětové (kros kurikulární) spolupráce. Výstupem je posílení forem interní a externí evaluace škol, srovnávání výsledků a subjektivita hodnocení.

Z obsahů zaměřených na tělovýchovná témata pro střední školy v Bílé knize nalezneme výuku ke zdravému způsobu života. V kapitole věnované zájmovému volnočasovému vzdělávání nacházíme z mého pohledu první zásadní nosnou myšlenku, která nějakým způsobem reflektuje záměr, který hledá tato diplomová práce. Dočítáme se zde o záměru návratu člověka do přírody. „*Vzhledem k tomu, že přírodní prostředí působí kladně na fyzický i psychický stav dětí, mládeže i dospělých, zatímco pobyt ve zcela odpřírodněném prostředí vyvolává u lidí úzkost a agresivitu, mění sociální chování a má negativní zdravotní důsledky, je třeba dětem a mládeži umožnit co nejvíce pohybu ve zdravém přírodním prostředí.*“ (Bílá kniha, 2001, s. 54)

Je zde požadavek na vytvoření bohaté nabídky bezpečných podmínek pro náplň volného času a návaznost na naplnění preventivních programů pro oblasti asociálních

a antisociálních patologických jevů. Jde tedy o náplň sociální a preventivní za pomoci relaxačních a rekreačních aktivit dosáhnout funkčního výchovně vzdělávacího procesu, právě za pomoci například tělovýchovných aktivit s důrazem na pobyt v přírodě a čerstvém vzduchu. S tím je spojený požadavek pro růst středisek volného času a rozšíření nabídek těchto center a propojení s ekonomickými aspekty, a tím zlepšení finanční dostupnosti těchto center a aktivit jimi nabízenými. Podporovat a rozvíjet celostátní soutěže, olympiády, festivaly a přehlídky. Je zapotřebí doplnit tyto střediska volného času o nabídku záslužné činnosti občanských sdružení (nově spolků), sportovních klubů, církevních sdružení a dalších nadací a institucí věnující se náplni a přípravě programů volnočasových aktivit pro děti a mládež. Pro sociálně znevýhodněné začít zřizovat nízkoprahová zařízení. Zapojení mladých klientů těchto center do výběru a rozhodování o skladbě nabídky těchto aktivit, například netradiční sporty, hudební aktivity a moderní trendy ve zdravé náplni volného času. Pracovník (pedagog) těchto center působí jako organizátor a iniciátor těchto aktivit, v ideálním případě formou facilitátora (doplnění od autora). Zapojit spolupráci oborů pedagogiky volného času a sociální pedagogiky. Pro zdravotně znevýhodněné žáky návrh naplnění podpory především odstraněním segregace a zařazovat tyto žáky do běžného vzdělávacího proudu. „*Při realizaci tohoto úkolu je nutná úzká provázanost speciálního vzdělávání s běžným vzdělávacím proudem.*“ (Bílá kniha, 2001, s. 58) Zahájení transformace zvláštních škol na základní školy se speciálními vzdělávacími potřebami a podpora procesů integrace. Upravit tyto změny ve vzdělávacích programech pro učitele a další pedagogické pracovníky.

Z analýzy naplnění cílů Bílé knihy publikované 13. 3. 2009 vyplývá, že cíle nebyly zcela naplněny. Za jednu z příčin jsou uváděny časté politické změny a nemožnost prosazení kontroverznějších změn z důvodu krátkého časového horizontu. Za další neúspěch je považováno nedostatečné finanční navýšení pro podporu plánovaných programů. V analýze je kritizována velké zobecnění navrhovaných cílů a chybějící konkrétní kroky a řešení. S tím nelze jinak než souhlasit. Při studii Bílé knihy jsem došel k názoru, že konkrétní návrhy řešení, jak na to, zde chybí a nalézáme zde plno obecných frází. Osobně jsem našel konkrétnější a funkční řešení v oblasti integrace zdravotně a sociálně znevýhodněných žáků, což považuji za důležité téma a je vidno, že se dařilo toto téma pozvolna uchopit. Velmi aktuální téma pro dnešní dobu a společnost. Bílá kniha dle této analýzy nesplnila očekávanou funkci zastřešujícího vzdělávacího dokumentu. Tělovýchovným tématům se analýza nevěnuje. Jde o pochopitelné vyústění, protože

samotná Bílá kniha tímto tématem šetří, i když se ho snaží uchopit alespoň na poli volnočasové mimoškolní náplně. Pro školní systém však toto téma zcela postrádá. Národní program zde tedy v těchto letech na toto velmi důležité téma zapomíná, byť jeho potřebnost v jednom odstavci zmiňuje, ale jako možnost pro možnosti řešení velmi zaostává. Protože se v dalších kapitolách budeme věnovat současnému stavu a přístupu, je možné že tato léta mohla z části přispět k současnému spíše stagnujícímu stavu a zájmu o tělovýchovné aktivity jako řešení řady výchovně vzdělávacích problémů.

Strategie vzdělávací politiky 2020

Mezi hlavní vize a cíle si tato strategie kladla zvyšování kvality lidského života, rozvoj kultury a sdílení jejich hodnot, rozvoj aktivního občana a přípravu na budoucí zaměstnání, příprava učitele na výkon jeho profese. Strategie upozorňovala za zaostávání žáků v České republice za ostatními vrstevníky v rámci srovnání se zeměmi s nejúspěšnějšími vzdělávacími systémy. V obsahu směřování hlavní podpory nalézáme důležitá témata jako je pokračující proces podpory integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků se sociálním znevýhodněním. Podpora metod hodnocení se zaměřením na individualizaci. Snižování nerovnosti ve vzdělávání.

V tématech pro střední vzdělávání doporučení na redukci oborů pro RVP, navýšení propojenosti témat na požadavky trhu práce, zařadit povinnou maturitní zkoušku z matematiky, modernizovat systém hodnocení, vyhotovení akčního plánu pro inkluzivní vzdělávání v České republice, v návaznosti na rozsudek mezinárodního soudu pro lidská práva ve Štrasburku z roku 2007, byl v roce 2010 schválen Národní akční plán inkluzivního vzdělávání.

Tématům spojených s pohybem, tělovýchovou, pobyty a volnočasovými aktivitami v přírodě se strategie nevěnuje v žádné ze svých kapitol a témat. Oproti krátké zmínce v Bílé knize zde zcela toto téma celé vymizelo. Vymizela i strategie o mezioborové spolupráci a propojení výuky s možnostmi a provázaností do mimoškolních aktivit.

Strategie 2030+

Současná poslední verze národní vzdělávací strategie má za hlavní cíl zaměření na získávání kompetencí pro aktivní občanský, profesní a osobní život a snížení nerovnosti ve vzdělávání za účelem maximálního rozvoje potenciálu žáků. Společnost a původní postavení formálního vzdělávání prochází proměnou. Současným znakem je neomezený přístup k digitálním informacím, a tedy požadavek je umět kriticky hodnotit a následně

s nimi pracovat. S tím spojená určitá forma ztráty sociálních kontaktů, přesunutých právě do digitálního světa a deficit sociálního naplňování potřeb. Je právě toto určitá forma upozornění a „skrytá“ výzva návratu člověka do přírody, k pohybu, společným zážitkům na túrách, výpravách a výletech. Více stráveného času bez digitální stopy? Potřeba podpory nových inovativních metod výuky v rámci formálního a neformálního vzdělávání. Důsledkem této proměny bude zamezit přetěžování žáků informacemi. Usilování o zvýšení digitálních kompetencí, datovou a mediální gramotnost. Opravdu je toto odosobnění se od podstaty člověka a úplné zaměření na výdobytky moderní digitální doby řešením? Umístění člověka za obrazovku monitoru počítače či mobilního telefonu? V rámci doporučovaných inovací ve vzdělávání je zde uveden požadavek na rozšíření zavedení rozmanitosti metod a forem vzdělávání. Zohlednit ve výuce paměťové, umělecké, kulturní a environmentální programy, odehrávající se ve školách, ale také v reálném přírodním prostředí a společenském prostředí. V neformální vzdělávání se dostáváme k důležitosti seznamování člověka s přírodou, formou volnočasových aktivit, a to díky neziskovým organizacím, které náplň volného času organizují. Zaměřit se na výchovu prožitkem v rámci zážitkové pedagogiky. „Výchova k zodpovědnosti za sebe i za druhé, výchova formou přímého kontaktu dětí a mladých lidí s přírodou, výchova k dobrovolnictví, vedení k participaci apod.“ (Strategie 2030+, 2020)

Tyto aktivity je možno organizovat v rámci formální části školního vzdělávání se zařazením do školního vzdělávacího programu, nebo v rámci neformálních vzdělávacích aktivit a organizací. Významně tak posilovat tak zvané life skills (klíčové životní kompetence) mezi které patří rozvoj charakteru, odpovědnosti, zdravého životního stylu, adaptabilita, odolnost, vytrvalost, komunikace, kreativita, práce v týmu, řešení problémů, posilování silných a slabých stránek, včetně rozvoje kompetencí pro celoživotní učení.

Formou, kterou tohoto docílíme je organizace soutěží, soustředění, přípravných kurzů, výprav a badatelských činností. Po Bílé knize, přes absenci ve Strategii 2020 se tedy setkáváme s určitou formou výzvy a k upozornění na organizaci času v přírodním prostředí a jeho pozitivním vlivu. Výzvy k výchově ke zdravému životnímu stylu, kam patří rozhodně tělovýchova a její formy v tělesné kultuře člověka, péče o vlastní zdraví.

O potřebě pohybu jako samotného důležitého aspektu pro spokojený a vyrovnaný vývoj člověka a vhodnou synergii pro vzdělávání se Strategie konkrétně dále nezmiňuje. Přesto je možné vnímat určitě pasáže této Strategie jako pozitivní směrem k nastavení koncepce a lze vyčíst určitý záměr, kdy k pochopitelné společenské poptávce moderní doby vede

svůj hlavní díl kompetencí digitální gramotnost, kde skrze volnočasovou zážitkovou pedagogiku a vyrovnávání nerovnosti podmínek ve vzdělávání je zmiňována ochrana lidského zdraví a aktivity v přírodě. Při tvorbě školních vzdělávacích programů lze z těchto myšlenek vycházet. Především pak učitelé a organizátoři výuky mohou na základě zmiňované autonomie a sestavování vlastní skladby výuky dosáhnout tak cíle naplňování klíčových občasných, profesních a osobnostních kompetencí. Autonomie sebou přináší do systému celou řadu výhod, uzpůsobuje obsahy, napomáhá tedy individualizaci výuky a přístupu k jednotlivým žákům, možnosti rychle reagovat na dané změny a rychlou adaptaci na konkrétní podmínky.

1.3 Didaktika školní tělesné výchovy

Již Pierre de Coubertin kladl důraz na rozvoj sportovní kultury, tedy udržování tělesné schránky člověka v dobré kondici s přímou úměrou udržení dobrého duševního zdraví a intelektuálního růstu.

- *Sport umožňuje morální vývoj člověka spolu s rozvojem tělesným a intelektuálním.*
- *Sport je zkouškou svědomí, sebe sama a vůle proti brutalitě.*
- *Sport ovlivňuje temperament, tělesné potěšení a uspokojení smyslů vnímání.*
- *Získané vlastnosti ve sportu lze přenést i do společenského života.*
- *Pravidelné cvičení vede ve zvýšeném výkonu*
- *Sport nemá snášet lež, podvody, zbabělost*
- *Dostupnost sportu pro všechny lidi bez rozdílu ras a technik (Kovář, 2019, s. 78)*

Ke správnému nastavení a k pojetí výuky tělesné výchovy nám slouží její didaktika. Představená didaktika se opírá o didaktiky tradiční. Čerpá ze základů pedagogiky sportu předních autorů doc. PhDr. Bohumila Svobody, CSc., PhDr. Antonína Rychteckého, Csc. a dalších autorů zabývajících se touto problematikou. Opírá se též o literaturu výuky gymnastických cvičení, která svým rozsahem a kvalitou zpracování mnohdy převyšuje jiné metodiky z řad dalších sportů. Inspirace v podložené a ověřené metodice zabývající se sportem a pohybem pro všechny věkové generace České asociací sportu pro všechny.

Didaktika se zabývá problematikou účinnosti vyučovaného procesu, tedy jak učit (Andresová, Jeřábek, 2011, s. 53). Didaktika tělesné výchovy spadá do didaktiky speciální, stanovující metodiku dané sportovní činnosti. Stanovuje zásady, metody, formy, postupy, obsahy a cíle vyučování.

1.3.1 Vyučovací metody

Za základní vyučovací metody považujeme dle Svobody (1978, s. 185):

- a) slovní metody,
- b) názorné metody,
- c) praktické metody,
- d) motivační metody.

• Rychtecký (1998, s. 129–134) tento výčet doplňuje o další metody:

- a) expoziční metody,
- b) fixační metody,
- c) diagnostické metody,
- d) výchovné metody.

a) Slovní metody

Nejvýznamnější a nejefektivnější metoda, doprovází jí názorné a praktické metody.

Patří sem:

- vyprávění,
- vysvětlování,
- výčet faktů,
- přednáška a rozhovor (lze využít tzv. sokratický rozhovor – učitel návodnými otázkami dovede žáka k poznání).

Slovní metody jsou náročné na pozornost, umožňují však ucelený výklad problému. Záleží na specifické schopnosti učitele, jak dokáže tuto metodu uplatnit.

b) Názorné metody

Metoda uplatňující zásadu názornosti Demonstrace cviku je realizována přímo učitelem, nebo prostřednictvím demonstranta z řad žáků nebo zkušených sportovců. V názorné metodě lze také využít projekci obrazového materiálu a video ukázek.

c) Praktické metody

Tyto metody jsou nezbytné v oblasti sportu a tělesné výchovy. Propojují slovní výklad a názornou ukázkou, ve vlastní, praktickou činnost. Na praktické metody je kladen velký důraz.

d) Motivační metody

Uvádí příklady, rozhovory se sportovci, demonstrace a ukázky sportovních aktivit. Patří sem aktivní zapojení vyučujícího do tělovýchovného procesu.

e) Expoziční metody

- přímý přenos poznatků od učitele na žáka (popis, výklad, vysvětlení),
- zprostředkovaný přenos pomocí názoru (ukázka, model, schéma),
- heuristickým přístupem (tvůrčí aktivita žáka),
- metody samostatné percepční činnosti žáků.

f) Fixační metody

- nácvik nových pohybových dovedností,
- cvičení zaměřená na rozvoj pohybových schopností,
- odstraňování souhybů,
- zpřesnění rytmu,
- zlepšení kinestetické kontroly pohybu,
- optimalizace úsilí.

g) Diagnostické metody

- Vstupní diagnostika,
- Průběžná diagnostika,
- Finální diagnostika.

h) Výchovné metody

- kladení požadavků,
- přesvědčování,
- cvičení,
- odměna a trest,
- příklad,
- skupinová výchova.

1.3.2 Metodické zásady

Pro naplnění metod výuky je nezbytné splnit tyto metodické zásady (Libra, 1973, s. 34):

- a) Fáze nácviku
 - Popis činnosti.
 - Ukázka cviku.
 - Vysvětlení techniky.
- b) Fáze diferenciální
 - Uplatnění cviku v konkrétní situaci.
 - Opakování.
 - Zájem o cvičení.
 - Využívání zrakových a sluchových signálů.
 - Řešení pohybových úkolů.
 - Odstraňování chyb.
- c) Fáze stabilizační
 - Vlastní rozhodování.
 - Zrychlování a zpomalení tempa.
 - Větší, kratší nebo delší provedení cviku.
 - Simulace podmínek soutěže.
 - Systémy hodnocení (známky, body, ústní, formální).

1.3.3 Formy sportovní didaktiky

Svoboda (1978) jako formy uvádí:

- a) Formální, obsahující interakci činnosti učitele a žáka obsahující plánování přípravy, vlastní interakci a zpětnou vazbu výsledku výuky.
- b) Soutěže, vytváří systém zpětnovazebních informací, včetně modelování soutěžních situací, zahrnující psychologickou přípravu.
- c) Soustředění, intenzivní, organizovaná a promyšlená náplň.
- d) Semináře, besedy, exkurze, vytváření kladného vztahu ke sportu.

1.3.4 Druhy senzomotorického učení

Dle Rychteckého (1998, s. 68–71) mezi druhy senzomotorického učení patří:

- a) **Imitační učení** – nejvhodnější pro začátečníky, vyžaduje specifické vědomosti vyučujícího, pohyb je vytvářen přes zrakový analyzátor skrze názornou ukázkou.
- b) **Instrukční učení** – cvičení podle slovního návodu, obsahuje popis techniky, potřeba je znát názvosloví a odbornou terminologii, na úvod obsáhlejší výklad, který je postupně redukován na nejdůležitější body popisu činnosti.
- c) **Problémové učení** – cvičenec sám hledá řešení, podporuje samostatnost a tvořivost, uplatňujeme v pokročilých fázích nácviku dovedností, kdy už si cvičenec osvojil základní pohybový rámec, tento druh učení lze využít pro nácvik pokročilých druhů technik jednotlivých pohybů nebo v rámci sportovní soutěže a hry jako hledání řešení konkrétní situace.
- d) **Ideomotorické učení** – pokročilá forma učení se pohybu ve svých představách, tzv. vizualizace, využitelné například u necvičícího nebo zraněného žáka, kdy soustředěným pozorování činnosti spolužáků upevňuje informace a znalost konkrétních cvičebních prvků a herních situací.

1.3.5 Postupy

Dle Libry (1973, s. 30) mezi postupy patří:

- a) postup komplexní (nácvik celku),
- b) postup analyticko-syntetický (nácvik po částech),
- c) přípravná cvičení.
 - Všechny postupy představíme blíže:
- a) Postup komplexní vede k nácviku určitého cvičebního tvaru v celku, za zdůraznění dílčích článků techniky. Vede k dokonalému zvládnutí celkového technického prvku, ale i dílčích pohybů) Pro praktické využití je dobré utvoření tzv. metodické řady, kde návaznost pohybového obsahu umožňuje ukotvení potřebné zkušenosti pro získání finální technické dovednosti.
- b) Analyticko-syntetický, časově náročnější a déle trvající nácvik. Obsahuje též zvládnutí dílčích úseků, tyto úseky však nemají podobu cílového cvičebního prvku. Teprve jejich pospojování vytváří určitý pohybový celek. Je důležité dbát zásady posloupnosti, od jednoduchého k technicky složitějšímu.

- c) Přípravná cvičení, pro nácvič technických částí je vhodné zařazovat přípravná cvičení. Strukturálně a pohybově shodná s nacvičovaným pohybem.

1.3.6 Obsahy

Stanovují konkrétní rámcové, vzdělávací programy pro střední vzdělávání a gymnázia. Školy, v rámci školního vzdělávacího programu naplňují RVP na základě svých edukačních cílů, zaměření a možností.

1.3.7 Cíle

Naučení konkrétní dovednosti a získání přiměřené fyzické zdatnosti a výkonnosti, včetně zdravotních a kognitivních aspektů. Při stanovování cílů sportovních činností platí dle Periče (2008, s. 19) tři základní priority. Těmi jsou:

1) Nepoškodit děti

- Fyzická a psychická zátěž musí respektovat věkové odlišnosti. Z pohledu fyzického růstu dávat pozor na neuváženou a nadměrnou zátěž. V rámci ochrany psychického vývoje se vyvarovat tlaku a dalším projevům, které mohou vést k frustraci a úzkostem.

2) Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě

- Dbát na význam pohybových aktivit v běžném životě jako prevenci hypokineze (sedavé zaměstnání, nevhodné stravovací návyky, stres, obezita, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, cévní potíže a mozkové příhody). Díky pohybovým aktivitám lze zmírňovat rizika těchto civilizačních chorob.

3) Vytvořit základy pro pozdější trénink

- Využití času pro mnohonásobná opakování. Dbát na věkové zákonitosti. Naučit „řemeslu“.
- *„Sportování nejsou jen rekordy, je to především příjemná činnost a zábava, v přírodě, v kruhu přátel a někdy dokonce i „běh o život.“ (Perič, 2008, s. 20)*

1.4 Pedagogické principy

V rámci výuky tělesné výchovy nám velmi dobře poslouží respektování zavedených pedagogických principů J. A. Komenského.

1.4.1 Principy J. A. Komenského

J. A. Komenský ve svém díle stanovil několik základních pedagogických principů (Chlup, 1959), které úspěšně platí a fungují do dnes a lze je považovat právem za nadčasová.

Zásada názornosti („zlaté pravidlo vyučování“)

Teorie: Vyučování se musí opírat o poznání věcí a jevů, o smyslové nazírání, o přímou žakovu zkušenost.

Příklad využití v praxi: V praxi tento princip využíváme tak, že nejen výkladem, ale skutečným poznáváním věcí a jevů. Vyprávíme-li si o zvířatech, pojdme s dětmi do přírody nebo do zoologické zahrady. Buďme svědky skutečného krmení a nevyprávějme pouze o tom co zvířata jedí. Podílejme se na výrobě ptačí budky. Buďme součástí dění v přírodě. Takto nějak bychom si věřím dokázali představit ideální výuku na příkladu přírodních věd. Pojdme společně věci zažít. Dávat věci do souvislostí a dávat jim reálný obraz. Co sám prožiji nejlépe si zapamatuji.

Zásada aktivity

Teorie: Vše, čemu se děti naučí, mají hledět využít v praxi. Při výuce je třeba vycházet ze zájmu žáků.

Příklad využití v praxi: Pokud jsme se s něčím novým seznámili, něčemu novému jsme se naučili pojdme to hned zkusit. Učíme se číst, přečteme doma rodičům nebo jen sami sobě nějaký kus pohádky. Kresleme, vyrábějme, ptejme se. V ideálním případě učitel opře svůj výklad o zájem žáků. Ne vždy se to daří. Je mnoho obecných témat, která nemusí vždy všechny zaujmout. Přesto zdatný učitel by měl umět volit vhodnou míru všeobecných informací a informací, které mohou vést k dalšímu užitku v praktickém ať už osobním nebo profesním životě. Seznamovat se pouze s tím co využijeme ve své praxi je mnohdy složité. Nikdy přece nevíme, kam naše žáky cesty zavedou, a tedy bylo by chybné domnívat se například, že nevyužijí určité poznatky z historie nebo z chemie. Všeobecný základ z celé řady vědních oborů je velmi dobrým základem a souhlasil by jistě i Komenský. Přesto podporování tvořivosti a zájmu o dané téma s možnostmi přenést získané do praxe by mělo být hlavním cílem každé výuky.

Zásada systematickosti a soustavnosti

Teorie: Požadavek, aby veškeré učivo bylo uvedeno do logického systému. Každý poznatek, který si žáci mají osvojit, musí vyplývat z poznatků předchozích a připravovat

poznatky následující. Poznatky tedy mají být stavěny jeden na druhém. Vzdělávání musí být soustavné. Je třeba zajistit soustavný pracovní režim, soustavnou návštěvu výuky (sportovního tréninku).

Příklad využití v praxi: V obou případech se zásada systematickosti a soustavnosti dá jistě dodržet. V online prostoru přeci jen v určité míře trpěla soustavnost, a to z pohledu jak už nedostupnosti IT potřebného vybavení pro výuku všem a také z časové náročnosti, kterou online výuka vyžadovala, ať už z pohledu délky sezení za počítačem a z pohledu délky období v jaké se online výuka ocitla. Pro radu si můžeme zde zajít opět ke Komenskému, který upozorňuje na důležitost tělesné aktivity a cvičení. Propojení dobré kondice mysli a těla nalézáme i v jeho textech. V nejednom díle upozorňuje na důležitost tělesných cvičení. Velmi uceleně jsou myšlenky na téma tělesné výchovy J. A. Komenského shrnuty v knize J. Berdychové Komenský a tělesná kultura.

„Taktěz dítkám nevyhnutelně potřebí, aby každodenní svá hýbání a cvičení měly; protože i to rodiče opatrovati mají. A k též potřebě vymyšleno jest děti (dokud se samy běháním hýbati nemohou), kolíbání, konoušení, přestování, sem tam nošení, na vozíčkách vození. Když pak dítě poodroste a na nožičky zesílí, běhání a zpravování něčeho se mu dovolovati může.“ (Komenský, Patočka, 1958, s. 306)

Především společné cvičení rodičů s dětmi by měla být jedna z cest, jak v této době nahradit pohyb. Trochu paradoxem zůstává, že první, co se na školách ZAKÁZALO vyučovat, byla tělesná výchova. Prezenčně v době ještě otevřených škol šla do pozadí jako první. Při přechodu na online výuku jsme se pak nedočkali jediného textu a metodického doporučení, jak v případě tělesné výchovy postupovat, jako by předmět na toto období zanikl. Naštěstí zde bylo dost kreativních učitelů tělesné výchovy, kteří si nápady na oživení tělesné výchovy online prostoru vyměňovali a mnoho učitelů dokázalo připravit v terénu různé bezkontaktní orientační (poznávací) běhy a další na dálku řízené aktivity.

Zásada trvalosti

Teorie: Zdůrazňuje nezbytnost opakování, procvičování, provádění pokusů (testování) a zkoušení (soutěží).

Příklad využití v praxi: Opakování a procvičování je něco, na co by se ve školách měli za současné situace učitelé nejvíce zaměřit. Zkoušení z pohledu dohánění klasifikace by mělo být až na druhém místě. Provádět pokusy, být aktivní a probudit v žácích zájem

o představované téma. Je důležité opřít trvalost poznatků o předchozí zásady aktivity a názornosti. Jen tak lze dosáhnout opravdového ukotvení získaných poznatků.

Zásada přiměřenosti

Teorie: Znamená, že učitel má respektovat věkové a individuální schopnosti dětí.

Příklad využití v praxi: Stavět na individuálních schopnostech dětí doporučoval v této zásadě už Komenský. Podobně jako zásada názornosti by se z mého pohledu měla stát dalším zlatým pravidlem. Doba, ve které se nyní nacházíme, procházela v oblasti požadavku na individualizaci výuku poměrně dynamickým vývojem už před koronavirovou krizí. Tyto požadavky se krizí ještě prohloubily. Máme zde nejen inkluzivní vzdělávání, které umožňuje žákům ze speciálními vzdělávacími potřebami a žákům nadaným zařadit se do „běžného“ vzdělávacího proudu, ale s příchodem epidemie a vlivem lock downu i prohlubující se problematiku sílících vlivů mnoha psychických problémů na straně žáků, ale také na straně učitelů. Respekt k individualitě osobnosti nám touto zásadou Komenský představuje. Téma individualizace je aktuální a české školství ho má stále před sebou. Krok, kterým je potřeba nyní vykročit, začíná u učitelů a u jejich zájmu, ale také je ovlivněn jejich dovednostním v této oblasti. Bohužel stále se můžeme potkat i s určitou nechutí čelit novým výzvám a problémům, které proces individualizace s sebou přináší. Mnohdy je vnímána jako práce navíc, což je chybná myšlenka. Je třeba zamýšlet se nad úpravou učebních programů, pedagogizací prostředí a dalších souvislostí. Dokážeme se vrátit k myšlenkám J. A. Komenského a E. Štorchla a vrátit výuku více do reálného světa? Z online prostoru bychom se měli obrátit více směrem k poznávání přírody a k zážitkům díky, kterým utvoříme opravdovou a ucelenou představu o dnešním světě.

1.4.2 Rozšiřující principy

Pro potřeby sportovní pedagogiky jsou napříč spektrem odborné literatury uváděny další principy pedagogického působení. Těmi jsou následující:

Zásada vědeckosti (Kovář, 2019, s. 87)

- Obsah výuky odpovídá nejnovějším poznatkům vědy a moderní techniky. Učitel sleduje nové trendy a neustále se vzdělává. Činnost musí být vědecky zdůvodněna.
- **Zásada uvědomělosti** (Kovář 2019, s. 1987)
- Vede žáka ke kladnému vztahu ke sportu. Nerozvíjí pouze dovednosti, ale komplexní osobnost sportovce. Rozvíjí zájem o sport jako celek. V zásadě

uvědomělosti je rozvíjeno porozumění žákovi, jeho přání, touhy a zájmy. Vede sportovce k objevování problému a racionálnímu myšlení, dává prostor pro samostatnou práci. Žák kontroluje své dosažené výsledky a odstraňuje nedostatky. Dostává takové úkoly, jejichž řešení vyžaduje duševní aktivitu.

Zásada všestrannosti (Andresová, Jeřábek, 2011, s. 62)

- Aktivní činnost, založená na zdravotním účinku a pozitivním prožitku. Vede k pochopení významu zdravého způsobu života.
- Zásada fair play
- Obsahuje etiku, prevenci, vede k respektu mezi sportovci, upozorňuje a eliminuje hrozby.

„Omnia sponte fluant, absit violentia rebus“

Všechno ať volně plyne, buď násilnost vzdálena věci (Komenský, 1941, s. 7)

1.5 Význam vývoje osobnosti ve věku adolescence

Rozvoj osobnosti ve věku adolescence a faktory které tento rozvoj ovlivňují jsou zcela zásadní pro vnímání a chování člověka (žáka). Především pro oblast jeho zájmu, pro stanovení míry motivace. Za řadu let praxe se několikrát v edukačním procesu potvrdilo, jak právě tato složka je rozhodující pro pokusy o naplnění úspěšnosti programu výuky a cílů výuky. Věřit v respektovat především vnitřní determinanty člověka a vhodně v daných obdobích působit skrze vnější determinanty. Především biologický faktor dospívání, hormonální změny, o kterých hovoří Freud a dosažení plných kognitivních schopností v rámci období formálně logických operací o kterých hovoří Piaget jsou zásadní a praxí opakovaně ověřená, funkční a pravdivá. Je to celkové nastavení a přístupu dospívajícího člověka. Nejen o jeho přístupu k autoritám, ale také k přístupu k jeho vrstevníkům. Vrstevnická skupina je velmi silná pro ovlivnění činností a myšlení v období dospívání. Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa *adolescere* (dorůstat, dospívat, mohutnět). Jako termín označující toto období bylo takové slovo poprvé použito podle Macka (2003) v 15. století. V českém jazyce se ovšem volně zaměňuje s označením dospívající či dorost, nebo také mládež. Jedná se období přechodu mezi dětstvím a dospělost. Mnohé změny jsou podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory. Velmi trefně tyto myšlenky vystihuje ve své DP Špindlenová (2014), která zjišťuje svým výzkumem vnitřní motivaci adolescentů ke sportu. Ve svém výzkumu

často uvádí slova jako pohodlnost a lenost. Důraz má být kladen na atraktivnost, kvalitu tělesné výchovy a odbornost vedení. Upozorňuje také na částečná až úplná uvolnění z tělesné výchovy, kdy díky tomu klesá celkový zájem o tělesnou výchovu, opět na základě již zmiňované pohodlnosti. Cesta je zaměřena se na podstatné a umět nabídnout mladému dospívajícímu člověku program v takovém rozsahu, aby ho dostatečně motivoval a byl v souladu s potřebami dospívajících, aby bral v potaz tuto velmi náročnou životní fázi v rámci života člověka. Pojdme se podívat, jak přistupují k problematice vývoje a dospívání přední psychologové Freud, Piaget a jejich kolegové.

1.5.1 Freudova psychoanalýza

(Freud, 1977) „Vůle ke slasti“ zdůrazňovala význam pohlavního dozrávání a nastupující sexuální aktivity. Freud označuje toto období za fázi genitální.

1. Orální období: Erotogenní zónou ústa, libost získávána sáním, kousáním a žvýkáním. Období: do 18 měsíců.
2. Anální období: Slast získávána zadržováním a vypouštěním stolice, díky nácviu čistoty se slast ze zadržování a vypouštění stává socializovanou, buď je zdrojem hrdosti, nebo zdrojem pokoření. Může být prostředkem k vyjádření vzdoru nebo poslušnosti. Období: od 18 měsíců do 2 let
3. Falické období: Významné se stávají genitálie, souběžně probíhá oidipovský a kastrální komplex. Období: od 3 do 5 let.
4. Latence: Díky vývoji oidipovského a kastrálního komplexu, resp. identifikaci s rodičem stejného pohlaví a vytěsnění agrese a sexuálních přání pudy jakoby kanalizovány a dítě zdánlivě desexualizováno. Období: od 6 do 12 let
5. Genitální období: Období adolescence, jehož cílem je ustavení pevné identity, včetně identity sexuální. Závěrem by mělo být navázání intimního vztahu, tedy nová volba mimo rámec původní rodiny.

Z Freudova hlediska je tedy toto období provázeno silnými pudovými tendencemi a hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly.

Dále na Freuda navazuje Eriksonův model vývoje osobnosti, kdy je chování ovlivněno hledáním vlastní identity. Období provází nejistotu a pochybnosti o sobě samém, o své pozici ve společnosti.

Fáze vývoje dle Eriksona a otázky pro „konflikt“ rolí v rámci Ego-psychologie (Slavík, přednášky Ped UK, 2016–2018)

- důvěra x nedůvěra = naděje,
- autonomie x stud = vůle,
- iniciativa x vina = účelnost,
- výkonnost x méněcennost = kompetence,
- identita x zmatení rolí = věrnost,
- intimita x izolace = láska,
- generativita x stagnace = péče,
- integrita x zoufalství = moudrost.

Erikson považuje za zásadní tzv. psychosociální aspekt. Vedle Freuda, který hovoří o aspektu psychosexuálním. (Vágnerová, 2005)

Podle Carr-Gregga a Shala (2010) adolescenti čelí krizi identity, pokouší se definovat a pochopit svou praktickou roli v životě, budují vztahy založené na vzájemné úctě a náklonnosti. Potřebují pomoc při stanovení svých cílů a plánováním strategie, které k těmto cílům povedou.

Pokud tyto teorie pospojujeme a dojdeme k jejich pochopení, dosáhneme tak lepšího porozumění dospívajícím v této pro ně náročné fázi života.

Co tedy plyne z představených studií? Dospívající je vysoce ovlivněn biologickým faktorem hormonálního dozrávání, na jehož základě je v popředí jeho zájmu stavěn psychosexuální zájem, a to v tak silném měřítku, že hrozí popření a upozadění do té doby tolik oblíbeného. Tím oblíbeným může být například radost a bavení se sportovními aktivitami, návštěvou nejen sportovních kroužků. Zájem o tuto aktivitu vlivem těchto silných faktorů upadá, nebo zcela vymizí. Erikson nás upozorňuje na důležitost identifikace a nalezení identity. Zde jsou silnou skupinou vrstevníci, kteří mohou jak pozitivně, tak negativně ovlivňovat postoje k jednotlivým aspektům života. Pokud bude vrstevnická skupina zaměřena na pohyb a sport, pak lze očekávat udržení motivace a zájmu pro tyto aktivity. Naopak pokud vrstevnická skupina bude podporovat spíše opačně laděné aktivity a nebude středem jejího zájmu pohyb, pak může i u do té doby nadějného sportovce dojít ke stagnaci, ztrátě zájmu a k postupnému ukončení sportovní činnosti. Faktor vrstevnické skupiny v tomto období má sílu přebít dosavadní nabitě zkušenosti a zájmy. Je zde ještě zmiňovaná teorie, která hovoří o určitou touze po vedení

v tomto období o nastolení pocitu dobrého nasměrování a vedení k dosažení cílů. To je jednoznačně cesta pro PEDAGOGA, rodiče a další účastníky, kteří se budou na výchově a vzdělávání dospívajících podílet.

1.5.2 Teorie kognitivního vývoje

Dle švýcarského psychologa Piageta a jeho studia vývoje lidské inteligence a myšlení, tak jak popisuje Linhart (1969, s. 34) využívá prostředků a metod z biologie, psychologie a logiky. Jedinec se vyvíjí v interakci s okolím. V období dospívání jedinec schopen samostatně uvažovat a vyhodnocovat tak zvané formální operace. Je rozvinuta představivost, chápání abstraktních pojmů. Spravedlnost, pravda, lež, právo jsou pojmy, které jsou nejen chápány, ale také v tomto období hrají zásadní roli. Pracuje s hypotézami a domněnkami, vyhodnocuje realitu a skutečnosti. Z toho vyplývá i větší kritičnost dospívajících k autoritám a k jejich tvrzením. Cestou je nastavení spravedlivého přístupu, spolupracující a respektující formu dialogu. Vágnerová (2005, s. 246) popisuje toto období takto: *„Adolescenti již umí uvažovat hypoteticky, dostávají se do stadia formálních logických operací. Nový způsob uvažování umožňuje přemýšlet o budoucnosti. Úvahy adolescentů jsou flexibilní, nejsou zatíženy zkušeností, a proto občas uvažují až příliš radikálně. V době dospívání se zlepšuje metakognice, odhad vlastních schopností a dovedností bývá přesnější. Dospívající používají účinnější paměťové strategie jak v oblasti zapamatování, tak vybavování. V souvislosti s hormonálním dozráváním se mění citové prožívání, emoční reakce mohou být méně přiměřené a značně proměnlivé. Dospívající bývají vztahovační a přecitlivělí. Postupně dochází ke stabilizaci emočního prožívání. Rozvíjejí se volní vlastnosti, zejména vytrvalost, postupně i schopnost sebeovládání.“*

K tomu, aby dítě rozumělo okolnímu světu, je potřeba období konkrétních operací pro psychickou asimilaci na objektivní realitu. Operace jsou základ aktivních poznávacích procesů. Zkoumají vztah mezi poznáním a činností.

Teorie kognitivního vývoje má čtyři stádia mentálního vývoje dítěte. (Piaget, 1966)

1. Senzomotorické stádium

- Rozvoj myšlení k vlastnímu uspokojení.
- Dítě inteligenci požívá teď a tady.
- Aktivní experiment (příčina = následek).

2. Předoperační stádium

- Asimilace.
- Objevuje se symbolická hra.
- Egocentrismus.
- Centrace.
- Iverzibilita.

3. Stádium konkrétních operací

- Akomodace.
- Myšlení přestává být egocentrické.
- Lhaní jako dovednost.

4. Stádium formálních operací

- Schopnost pracovat s hypotézou.
- Samostatné uvažování a vyhodnocování.
- Chápání abstraktních pojmů.

„Vychovatel má uspořádat proces ta, aby dítě nevědomě a potom i vědomě si osvojovalo prostředky a postupy. Podněcovat zájem o objevování nových skutečností a řešení problémů.“ (Linhart, 1969, s. 312)

Citát je uváděn pro zamyšlení nad podstatou problematiky. Pokud jsou tato stanoviska platná pro to, co dítě (žák) může přijmout a co mu můžeme dát, pak je otázkou, zda v těchto slovech nehledat možnosti řešení, pro zavedení atraktivního sportovního programu, představování nového a podpora pro spolupráci, řešení a jedním slovem hru. Máme jistě takové prostředky v tělesné výchově, jsou jimi například alternativní sportovní hry a náčiní. Pestrost, zajímavost, zaujetí, hra, tvořivost, vynalézavost, objevování a úkolování, ve slova smyslu vymýšlet nové vzorce řešení. Žák ve věku adolescence je schopen chápat již mnohé v plném rozsahu. Vodítkem je jednoznačně atraktivita a smysluplnost nabízeného programu. Adolescent toužící a dbající na spravedlivý dialog, zpětnou vazbu, a především v rozhodování a hodnocení. Umět nabídnout formy spolupráci a podílení se na tvorbě úkolů a hledání jejich řešení.

1.6 FITPA národní studie tělesné zdatnosti 2023

V závěru teoretické části si představíme aktuální výsledky proběhlé národní studie, která hodnotí současnou situaci tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol.

Testování tělesné zdatnosti žáků 2023

Realizátor: ČŠI

Ve školním roce 2022/2023 byla realizována studie stavu tělesné zdatnosti žáků vybraných ročníků základních a středních škol. Na závěr nám tak rozšíří teoretické poznatky o aktuální dění ve školní realitě. Zajímavostí jsou v odborné diskusi zaznamenaná nová východiska, kdy se z důvodu „bezpečnosti“ opouští některá „náročnější“ cvičební provedení. Zmiňovanou zajímavostí je, že opuštěné náplně programů výuky tělesné výchovy pro tělesnou a testovanou zdatnost podpurná až klíčová.

1.6.1 Zaměření

Tělesná zdatnost a její úroveň je jedním z celosvětově ukotvených zdravotních parametrů, přičemž Česká republika trpí dlouhodobou (nyní více než třicetiletou) absencí relevantního zdroje informací o stavu tělesné zdatnosti žáků. Také v kontextu sledování dopadů pandemie nemoci covid-19 je pak důležité monitorovat vedle dopadů do znalostí

a dovedností i rovinu tělesné zdatnosti žáků. Záměrem naopak není na základě získaných dat školy nebo jednotlivé žáky jakkoli hodnotit, ani ze získaných dat cokoli usuzovat o úrovni tělovýchovného vzdělávání ve školách. Cílem je získat relevantní data a informace o tělesné zdatnosti žáků pro následnou podporu pohybového a tělovýchovného vzdělávání v České republice a současně poskytnout školám vhodný nástroj k autonomním auto evaluačním aktivitám v oblasti pohybových dovedností.

Testování zdatnosti bude realizováno na základních a středních školách v období měsíců října a listopadu 2022, konkrétní termín realizace v tomto období pak zůstává na rozhodnutí jednotlivých škol. Testování se bude týkat žáků 3. a 7. ročníků základních škol a žáků 2. ročníků středních škol, včetně odpovídajících ročníků víceletých gymnázií. (ČŠI, 2022)

1.6.2 Realizace

Tělesná zdatnost žáků bude měřena prostřednictvím sady motorických testů podle metodiky, kterou pro Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy zpracovalo VICTORIA Vysokoškolské sportovní centrum Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně a vybranými pracovišti dalších českých vysokých škol. Pro první realizaci v českém prostředí by nebylo organizačně vhodné začít hned s plošným měřením u celé žákovské populace, a bylo tedy potřeba vybrat vhodné ročníky, kterých se testování zdatnosti bude týkat. Stejně tak bylo nutné vybrat vhodné testy, jejichž prostřednictvím bude testování zdatnosti provedeno. Testová baterie zahrnuje vždy čtyři motorické testy, které zohledňují věková specifika žáků, a částečně se proto v případě žáků základních a středních škol liší. V případě žáků 2. ročníků středních škol (a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií) půjde konkrétně o skok daleký z místa, leh-sed, shyb (chlapci) / výdrž ve shybu (dívky) a vytrvalostní člunkový běh.

Při výběru testů bylo potřeba zohlednit různé požadavky:

- testy musejí být standardizovány s normami pro posouzení výsledků,
- testy pokrývají klíčové oblasti zdatnosti žáků a zohledňují jejich věkovou kategorii,
- samotné provedení testů nesmí představovat zdravotní riziko,
- testy musí být možné realizovat zhruba ve dvou 45minutových hodinách tělesné výchovy,
- materiální nároky nesmějí převyšovat obvyklé vybavení většiny škol,
- výsledky testů mají umožnit posouzení dlouhodobých změn zdatnosti žáků,
- učitelé tělesné výchovy testy v maximální míře znají (z pohledu vysokoškolského vzdělání i praxe) a jsou schopni je realizovat.

Testování tělesné zdatnosti žáků bude provedeno jako součást výuky tělesné výchovy přímo ve vyučovacích hodinách, případně lze řešit i jinak (projektový den, odpolední blok apod.) podle možností a potřeb jednotlivých škol a v termínech, které si v rámci dvouměsíčního období října a listopadu 2022 škola sama stanoví. (ČŠI, 2022)

1.6.3 Výsledky

Interpretované výsledky přednesené ČŠI po ukončení testování přinesla tato zjištění. ČŠI vydala v dubnu 2023 výstupní zprávu pod názvem – Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách – Výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit (Zatloukal, 2023). Zde je přehled nejzásadnějších zjištění z pohledu metodické podpory tělesné výchovy pro další období a pro vyhodnocení současného stavu a možných východisek zaměřených na tělesnou výchovu na středních školách.

Prostorové a materiální podmínky na školách

- vlastní nebo pronajaté vnitřní a vnější prostory pro tělesnou výchovu využívají téměř všechny základní a střední školy,
- častější je absence venkovních sportovišť v případě středních škol,
- specializovaná sportovní zařízení (např. atletická dráha, posilovna) využívají školy pro tělesnou výchovu méně často,
- v alternativní pedagogice je pak tělesná výchova pojímána odlišně a nelze ji přímo srovnávat s podmínkami hlavního vzdělávacího proudu,
- v příslušných rámcových vzdělávacích programech je explicitně uvedeno učivo tělesné výchovy vztahující se ke gymnastice, atletice, úpolům či sportovním hrám. Ukazuje se, že poměrně významný podíl škol považuje své prostorové podmínky pro realizaci souvisejících aktivit za omezující, což je vzhledem k naplňování očekávaných výstupů rámcových vzdělávacích programů negativní zjištění,
- čtvrtina všech odpovídajících učitelů nepovažuje stávající prostorové podmínky jejich školy pro realizaci tělesné výchovy za dostatečné,
- nejčastější výtky k dostatečnosti prostor pro realizaci tělesné výchovy se týkaly velikosti tělocvičny,
- zajištění základního materiálního vybavení (míče, švihadla) bylo školami hodnoceno jako dostatečné,
- rezervy byly spatřovány ve vybavení dalším sportovním náradím, náčiním a pomůckami, a to včetně pomůcek pro zdravotní tělesnou výchovu.

Jsou zde rezervy, je to zřejmé zjištění. Kvalita poskytnuté výuky je zcela zřejmě odrazem kvality poskytovaných prostor kde se výuka odehrává. Chybí venkovní plochy a hřiště. Jsou velké rozdíly mezi nabízenými prostory mezi jednotlivými školami. Základní školství si určitý „standart“ dokážou udržet, pomyslné nůžky se bohužel rozevírají v rámci

středních škol. Bohužel právě tam, kde je to nejzásadnější. Jak jsme již několikrát zmiňovali, tak právě motivace a atraktivita je pro dospívajícího žáka velmi důležitá, až klíčová. Po 12 letech zkušeností můžeme tvrdit, že atraktivita prostor, kde se výuka odehrávala velmi silně souvisela s účastí na výuce, s mírou aktivity a se zájmem. Mladý člověk bude sportovat, ale potřebuje odpovídající podmínky. Dokážou to všechny školy naplnit? Přípravovaný předpis platný od října 2023, který je připravován a budou v něm nové normy pro školy, tyto požadavky ještě naopak snižuje. Je to z pochopitelných důvodů, kdy kapacity škol nestačí, školy nestačí reagovat na velké počty žáků a nedokážou tak plnit mnohdy přísné normy. Ano normy nyní klesnou. Jak ale bude dál posíleny prostorové požadavky na výuku tělesné výchovy. Nevzniknou další a větší rozdíly, než k jakému zjištění došla zmiňovaná studie? Bude to zřejmě na jednotlivých školách, a hlavně, a to především na jednotlivých učitelích, jak dokážou být kreativní a jaké podmínky pro své žáky dokážou vytvořit. Určitě bude hrát svou významnou roli i finanční stránka. V přímé reakci můžeme odkázat na praktickou – metodickou část této práce, kdy představovaná výuka kolečkového bruslení v sobě kloubí a řeší podstatnou část těchto problémů. Prostorově se dostáváme ve většině případů ven na čerstvém vzduchu, ven na stezky, které jsou v rámci infrastruktury měst a obcí podporovány a dají se vhodně najít. Více rozvede zmiňovaná metodika.

Informace o průběhu výuky

- převažuje v praxi škol spíše tradiční přístup k realizaci tělesné výchovy v rámci pravidelného rozvrhu hodin výuky,
- poskytnutí možnosti žákům zvolit si další volitelný nebo nepovinný předmět se vztahem k tělesné výchově,
- méně časté je zřizování tříd s rozšířenou výukou předmětu tělesná výchova,
- méně je v hodinách tělesné výchovy využívána individualizace výuky,
- zvyšující se rozdíly v tělesné zdatnosti žáků ve třídách, kdy je pro učitele obtížnější utvářet zajímavé hodiny pro zvyšující se počet žáků s horšími pohybovými dovednostmi a se slabším vztahem k pohybu,
- důraz na rozvíjení spolupráce žáků a na respektování pravidel a fair play sportovních a jiných aktivit,
- rozvíjení schopnosti žáků zhodnotit kvalitu jejich pohybové činnosti s označením existujících nedostatků a příčin,

- hodiny tělesné výchovy vnímat nejen v rovině tělesné zdatnosti a zdraví, ale také v rovině rozvíjení sociálně-emočních dovedností žáků (např. spolupráce a práce v týmu, respektování pravidel),
- celkově se tak opětovně ukazuje potřeba věnovat vysokou pozornost otázkám zhoršujících se pohybových dovedností žáků, snižující se motivace žáků k pohybovým aktivitám a řízení rizik souvisejících s realizací tělesné výchovy.

Zjištění reagují na již zmiňované a realizace a průběh výuky. Zkvalitnit hodnocení a nabídnou nové formy hodnocení. Jedna z možností může být hodnocení formou technického skóre, které je představeno v rámci inovace v praktické části této diplomové práce. Zajímavé je zmínění podílení se žáků na utváření a volbě obsahu. Podílet se a být vnímám jako partner pro diskusi je jedna z důležitých věcí pro dopívajícího člověka. Představili jsme si v osobnostním vývoji. Je to postup autorem v praxi ověřen. Vzdáleně a připodobním se jedná o princip kombinovaného kolektivu a rotace rolí, tak jak ji ve svých pedagogických dílech představoval A. S. Makarenko (1955) a tak jak autor DP již představil ve své BP.

„Při své výuce v hodinách tělesné výchovy jsem se pokusil zařadit princip kombinovaného kolektivu a použít rotace rolí. Vybral jsem princip pro modifikaci podle svého úsudku, aby byl pro studenty zajímavý. Každá hodina měla svého vedoucího. Pozici vedoucího si studenti na začátku zvolili po krátké dohodě. Nutnost byla pravidelné rotace a tedy, aby se nestávalo, že některý má funkci vedoucího opakovaně a na jiného se nedostane. Zvolený vedoucí měl za úkol spolupráci a výpomoc s vyučujícím. Vedl s vyučujícím společně, nebo samostatně určenou část rozcvičky. Pomoc v organizaci studentů, řazení do skupin a družstev, dělba přípravy náradí pomůcek pro konkrétní sportovní program. Pozice vedoucího byla i hodnocena. Student tedy podle toho, jak se snažil a jak svědomitě pomáhal a organizoval své spolužáky, obdržel známku. Hlavním úkolem vedoucího bylo pak vést společnou rozpravu a výběr aktivity, kterou bude pokračovat hodina tělesné výchovy. Rozdělil jsem totiž skladbu své výuky tělesné výchovy na první část, která je přesně určena vyučujícím, obsahuje nástup, počítání, pozdrav, rozcvičku a program od vyučujícího. Druhou část výuky si naopak studenti volí kompletně sami a vyučující přechází do role zprostředkovatele a pozorovatele. Studenti jsou seznámeni se sportovními možnostmi, jaké všechny aktivity jsou k dispozici a podle toho si aktivitu sami dobrovolně volí. Úkolem vedoucího je vést rozpravu nad výběrem tak, aby došli k nějakému výsledku, který pak vedoucí oznamuje vyučujícímu. Pro studenta v roli vedoucího je zajímavé

zjištění, že není vůbec jednoduché mluvit a pokusit se organizovaně vést skupinu. Setkávají se stejně tak jako my učitelé s neposloucháním, odmítavými pohledy a nezájmem. Někteří si svou osobností pořádek zajistí, někdo zůstává bez úspěchu. Pro studenty to bylo zajímavé zpestření a dostavil se určitý posun směrem k větší aktivitě celého kolektivu.“ (Zajpt, 2018).

Mimoškolní pohybové aktivity

- sportovní kurzy plavání, lyžařské výcviky,
- atletické soutěže,
- sportovní dny a školní olympiády (viz také spolupráce škol),
- návštěva zájmových sportovních kroužků,
- návštěva sportovních oddílů (soutěžní sport).

Návrhem na řešení a rozšíření mimoškolní nabídky je pro žáky nejen středních škol o kurzy kolečkového bruslení, zdatné středoškolské sportovce s možností zapojení jako asistenty lektorů a instruktorů pro základní školy, příměstské tábory, nabídnout žákům středních škol se díky tomu realizovat na pracovním trhu formou studentských brigád v rámci příměstských táborů, táborů, sportovních dní. Středoškolský žák má zájem o zapojení, poskytnutí důvěry a možnosti realizace a přispění. O tom jsme si mimo jiné psali v kapitole osobnostního vývoje, jak je důležité respektovat určité postupy, podporovat vlastní názor, spolupráci a partnerství. Na možnosti realizace kurzů kolečkového bruslení přímo reaguje metodická část této diplomové práce.

Výsledky měření tělesné zdatnosti žáků

Metodika využívala testové baterie Unifittest, které prošly ověřením validity a reliability. Testovací baterie obsahovali člunkový běh, skok daleký z místa, lehy-sedy, shyby a výdrž ve shybu.

Z výsledků:

- S vyšším věkem žáci, podle očekávání, dosahují s ohledem na svůj tělesný vývoj a rozvíjení pohybových dovedností a zkušeností zpravidla lepších výsledků. Výjimkou v tomto ohledu především bývá stagnace výsledků dívek ve věku dospívání.
- Chlapci dosahují lepších výsledků než dívky v testech zaměřených na kardiopulsační vytrvalost (zdatnost), rychlost (výbušnost), svalovou sílu

(vytrvalost) a svalovou dynamiku, přičemž rozdíly mezi oběma pohlavími se stávají více zřetelné s narůstajícím věkem a s akcelerací rozdílů kolem 12 let věku.

- Dosažené výsledky žáků v aktuálním měření jejich tělesné zdatnosti potvrzují relevanci prvních dvou z uvedených úvah také pro české základní a střední školy. Takto chlapci dosáhli v průměru lepších výsledků ve všech srovnatelných testech, přičemž ve vyšších ročnících rozdíly mezi dívkami a chlapci narůstají.
- Z uvedených zjištění je patrné, že s narůstajícím věkem je v populaci tendence častějšího výskytu dětí s kritickou úrovní zdatnosti.
- Zjištěné poznatky opodstatňují úvahy o významnosti zdravotních rizik a asociovaných rizik zranění spojených nejen s realizací tělesné výchovy ve školách, ale také se zvládáním pohybových úkolů v běžném životě. S ohledem na vysokou četnost situací, kdy byl výsledek žáků kategorizován v kritické zóně zdatnosti, je nutné považovat potřebu zvyšování úrovně tělesné zdatnosti žáků – ať již prostřednictvím tělesné výchovy, nebo dalších pohybových aktivit – za do značné míry systémovou.
- Zřetelnější zhoršení výsledků žáků vyšších ročníků studia, především pak 2. ročníku střední školy.

Toto jsou jen vyňaté části citované hodnotící zprávy Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách – Výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit (ČŠI, 2023) dostupné na webu ČŠI k hlubšímu bádání pro případné zájemce. Co nám to ale říká pro účel této diplomové práce a k jejímu zaměření? Hledat a rozšiřovat nabídku pohybových aktivit pro mládež je žádoucí až nutné. Je vidět klesající trend tělesné zdatnosti nejen u dětí a žáků škol, ale také napříč celou populací. Pravdou zůstává fakt, že v dospělém věku si často lidé k pohybu cestu nalézají, bohužel mnohdy často až v alarmujícím stavu spojeným s nějakým zdravotním problémem. Často zdravotních potíží spojených s pohybovým aparátem. Jen díky pohybu v dětství a v období dospívání můžeme těmto potížím předcházet. V období dospělosti už se jedná spíše o rehabilitační aktivity reagující na určité obtíže. Testovací baterie bohužel mnohdy neodráží edukační realitu na školách. Ruku na srdce každého učitele, jak často dává do obsahu učebního plánu právě testované a zmiňované tělesná cvičení, člunkové běhy, shyby a další. Je lehce s podivem, že testování pak zjišťuje a vyhodnocuje. Pojďme se na celé testování podívat spíše kriticky z pohledu dnešní doby 21. století a nastolujících trendů a požadavků, které do školství míří.

Potřebujeme testovat, potřebujeme hodnotit? Neměli bychom spíše motivovat, představovat a realizovat kvalitní pohybové a sportovní programy pro 21. století. Tak, abychom mladého člověka dostali zpět do přírody, tak jak to chtěl Štorch v Dětské farmě (viz 1. kapitola), tak jak je to přirozené v rámci jednotlivých fází vývoje osobnosti z pohledu požadavků a tužeb mladého člověka. V rámci diskuse bude říkat neznámku, nedělejme aktivitu stylem musíš splnit úkol (příklad šplh na čas), budeš ohodnocen na základě výkonu. To všechno diskuse poslední doby po školství nechce. Přesto pak uděláme celonárodní testování zdatnosti. To není jistě špatná myšlenka. Ale je potřeba si předem říct co chceme a co budeme v jednotlivých učebních plánech naplňovat. V současném systému RVP vs ŠVP dává MŠMT školám určitou míru volnosti (je to dobře), ale na druhé straně plošně vydá pokyn k testování skrze ČŠI. Je to téma k diskusi. Co zrušit, co nechat, co zavést. Smysl této práce má za úkol představit současnou situaci a skrze tu dovést čtenáře k zamyšlení jaké jsou další možnosti. Jedna z uváděných možností je inovovat učební plány, nabízet dostatečně kvalitní a atraktivní programy, tak aby se zapojili žáci přirozeně, se zájmem a pro ně i určitou dávkou atraktivnosti nabízeného. K tomuto směřuje představený metodický materiál v praktické části této diplomové práce a tím je metodika kolečkového bruslení pro výuku na školách, ale i v kroužcích, klubech a dalších organizacích, které se rozhodnou touto atraktivní pohybovou aktivitou zabývat zařadit do své výuky.

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Návrh metodického materiálu

Na základě návržení inovace pro výuku tělesné výchovy je představen metodický materiál pro výuku kolečkového bruslení. Na základě studia zmíněných teoretických poznatků v předchozích kapitolách bylo dosaženo závěru, že atraktivní nová koncepce, která bude dostatečně motivovat žáky středních škol k pohybové aktivitě a pobytu na čerstvém vzduchu, naprosto chybí. Navržená inovace reaguje na uváděné strategické cíle koncepce 2030+, kterými jsou podpora inovativních metod a podpora kontaktu mladých lidí s přírodou. To splňuje představovaný metodický koncept výuky kolečkového bruslení. Dále respektuje stránku vývojovou, v neposlední řadě i tu didaktickou. Návrh metodického materiálu byl tvořen tak, aby byl využitelný v programech školní tělesné výchovy. V průběhu tvorby byl kladen důraz na akceptování zavedených poznatků, postupů, přístupů a metod didaktiky tělesné výchovy. Vedle akceptování výše uvedeného obsahuje metodický materiál postup pro efektivní výuku bruslení. Metodický materiál představuje manuál nejen pro učitele tělesné výchovy, ale i pro trenéry kolečkového bruslení. Výukový materiál je řazen chronologicky od základních cvičebních prvků, přes mírně pokročilé až k pokročilým technikám jízdy. V hlavních kapitolách jsou prezentovány úvodní nácvikové techniky na „sucho“, s nácvikem jízdy v před, s přešlapováním v zatáčce.

2.2 Didaktický přístup ve výuce kolečkového bruslení

Ve výuce využívám více **metod**. Převažuje metoda slovní doplněná o metodu názornou. Následuje metoda praktická – výcviková za propojení metody motivační. Každý cvičební prvek je za 1. popsán a vysvětlen, za 2. předveden v názorné ukázce vyučujícím nebo demonstrantem (případně prezentován formou video ukázky), za 3. aplikován do nácviku. Vyučující v rámci hodnocení dosažené úrovně provedení dále využívá metody diagnostické, kdy hodnotí úvodní, průběžné a finální provedení. Vyučující průběžně žáky opravuje tak, aby nevznikly špatné pohybové návyky. Za chybu je považováno nechat delší dobu žáky cvičit ve špatném provedení, které může vést k přetížení a poškození pohybového aparátu. Volíme metodu nácviku od jednoduchého ke složitějšímu (princip přiměřenosti). Po zvládnutí základní úrovně cvičení pokračujeme metodou fixační, kdy se opakovaným nácvikem zpřesňuje rytmus provedení cviku, žák si zlepšuje kinestetickou

kontrolu a optimalizuje využití úsilí. Při nácviku nových cviků dbáme na postup od známého (co umíme), k novému (nácvik neznámého), s navrácením ke známému (co umíme). Využijeme tak metody motivační, kdy cvičební jednotka obsahuje náročný nácvik nové dovednosti po konečnou dovednost, kterou ovládáme. Zabraňujeme tak demotivování cvičenců. U středoškolských žáků zařazujeme motivační prvky výuky a spolupráce. Zařazujeme součinnost při výběru soutěže, názorné ukázky zdatnějších a kooperaci mezi žáky formou cvičení ve dvojicích a ve skupině. Zapojujeme tak styl problémového senzomotorického učení, kdy podporujeme tvořivost a samostatnost a projevujeme tak k žákům důvěru, která je v období adolescence jedním ze základních prvků k úspěšnému pojetí výuky a spolupráce.

V rámci **senzomotorického učení** převažují učení imitační, kdy vyučující nebo demonstrant pracuje se skupinou na základě názorné ukázky. Vhodná je metoda „zrcadlení“, kdy cvičenci jsou k sobě čelem nebo blízko za sebou a cvičenec imituje pohyb přesně podle pohybu předcvičujícího. **Forma** výuky kolečkového bruslení je převážně formálního charakteru, který vyžaduje pečlivou přípravu výukového prostoru, s vysokým požadavkem na zajištění bezpečnosti. Převažuje přímá interakce mezi učitelem a žákem. Výuka je doplňována o účasti na školních soutěžích v rámci sportovní disciplíny kolečkového bruslení. Výuku lze doplnit o semináře a exkurze (například návštěva sportovního klubu věnujícího se kolečkovému bruslení, aktivní/pasivní návštěva soutěží).

Postup při nácviku nové dovednosti volíme analyticko-syntetický, tedy po částech jednotlivých cvičebních prvků, kdy postupně získáváme finální podobu dané technické dovednosti. V metodice jsou popisovány cviky za sebou tak, aby respektovaly tento analyticko-syntetický postup. Pro nácvik a opakování již zvládnuté technické dovednosti volíme postup komplexní, tedy celkový požadovaný pohyb: zastavení, jízda vpřed, otočka, zatočení a další. V rámci **hodnocení** zapojujeme všechny účastníky a hodnotíme bodovou formou známou například z krasobruslení. Podporujeme tak u žáků zájem a zvyšujeme atraktivitu vyučovaného předmětu. Zapojujeme tak moderní prvky senzomotorického učení, tzv. **ideomotorické učení**, kdy pozorováním a představivostí upevňujeme pohybové návyky. V rámci hodnocení vhodně zapojujeme i necvičící omluvené žáky. U žáků tak prohlubujeme znalost a formy spolupráce i v pasivní formě, kdy se ze zdravotních nebo jiných důvodů nemohou aktivně účastnit výuky. V obdobích mimo sezónu kolečkového bruslení zařazujeme přípravná cvičení. V metodice jsou tato cvičení popisována jako suchá

cvičení, která můžeme zařazovat v rámci běžných hodin tělesné výchovy v tělocvičnách jako alternativní rozcvičky nebo výukové bloky hlavní části hodin tělesné výchovy.

Skladba hodiny tělesné výchovy pro výuku kolečkového bruslení (2 x 45 min):

Úvodní část: rozcvičení (20)

- zahřátí (rozklusáním, rozbruslením),
- rozhýbání,
- dynamické rozcvičení,
- aktivačně průpravné cvičení (abeceda, žebříky, skok, imitace).

Hlavní část: (40)

- koordinační a technická cvičení,
- rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti (pro pokročilé),
- nácvik dovedností (skoky, slalomy, otočky a další).

Závěrečná část: (20)

- zábavné cvičení (hra, soutěž, kooperativní hodnocení),
- protažení (pasivní a aktivní).

2.3 Metodika kolečkového bruslení

Kolečkové rychlobruslení je v ČR stále poměrně mladým sportem. Přesto naši závodníci začínají zajíždět dobré výsledky i na významných mezinárodních závodech. Naši základnu je potřeba neustále navyšovat a pracovat s mládeží. Prostřednictvím vzdělávání kolečkových trenérů v ČR je vhodné zajistit kvalitní vývoj dětských nadějí. Kolečkové rychlobruslení je nádherný, dechberoucí dynamický sport, kde rozhoduje absolutní rychlost, vytrvalost, odvaha a taktická vyspělost. Ve své vrcholné formě se odehrává na dráze ve vysokém tempu a nasazení. Zřejmě každý čtenář, který se už se závodní formou kolečkového bruslení setkal, potvrdí, že po první zkušenosti se z tohoto sportu často stává láska na celý život. Formy kolečkového bruslení jsou rekreační kolečkové bruslení, rychlobruslení, inline hokej, inline alpine, inline freestyle, inline krasobruslení.

Metodický materiál začíná výčtem vybavení, které je bezpodmínečně nutné pro zdraví bruslaře, ale i pro zvládnutí správné techniky bruslení. Bruslíme na takzvaných fitness bruslích. Kompletní brusle se skládá z několika částí, které se dají volit a nastavovat podle

konkrétních parametrů a požadavků závodníka. Rozlišujeme kvalitu boty, která lépe začátečníkům podrží kotník.

Pro výuku je možný výběr různých velikostí koleček, která volíme dle věku bruslaře:

- 5–8 let – 80 až 84 mm,
- 9–12 let – 90 mm,
- 13–15–100 mm,
- 16+ - 110 mm.

U dětských závodníků lze preferovat jízdu na 3 kolečkách pro nižší hmotnost celé brusle a kvůli větší obratnosti. Pro získání větší opory brusle a vyšší rychlosti je vhodnější preferovat 4 kolečkovou variantu. Kolečka se volí nejen podle velikosti, ale také podle tvrdosti. Tvrdost koleček určujeme v závislosti na povrchu, distanci a dle prostorových a povrchových možností jednotlivých sportovišť. Dalším důležitým aspektem vybavení bruslaře je helma a chrániče kolen, loktů a zápěstí. Jde o velmi důležité a efektivní bezpečnostní prvky. Nejčastější těžké úrazy na kolečkových bruslích jsou při nízkých rychlostech až stání, kdy dojde ke ztrátě rovnováhy a pádu s následným úderem do hlavy.

Přilbu musí mít na hlavě také ti, kteří bruslaře učí a jdou tedy příkladem: trenéři, instruktoři, učitelé a rodiče. Vedle výčtu ochranných prvků je třeba zmínit skutečnost, že na veřejných prostranstvích je třeba se chovat s ohledem na ostatní účastníky a být obezřetný ke svému okolí. Během výuky musíme dbát na ohleduplnost a bezpečnost mezi účastníky. Učitel musí bruslaře seznámit se všemi možnými riziky a se s bezpečným pohybem v prostorách kde se bruslí. Dalším aspektem, o kterém je nutné v této kapitole hovořit, jsou prostorové nároky na výuku. Nejvhodnějším prostorem jsou takzvané „malé dráhy“. Může to být asfaltový nebo betonový plácek o rozměru minimálně 20 x 40 m. Malé dráhy umožňují výuku nejrůznějších druhů dovedností a provádět technická cvičení. V indoor (halové) variantě se trénuje na drahách vyznačených 4 kuželi o délce od 80 do 100 metrů. Inline stezka je další variantou pro výuku bruslařů. Je na ní zvýšené riziko kontaktu s ostatními návštěvníky, nedostatek prostoru pro všechny dovednostní a technické prvky a další bezpečnostní překážky. Prostor pro skupinovou výuku musí být uzavřený ostatním osobám. Vstup by měl být zamezen cyklistům, psům a všemu, co by mohlo ohrozit bezpečnost bruslařů. Kromě malých drah jsou vhodné pro výuku bruslení speciální ovály dlouhé od 150 do 250 metrů. Jsou certifikované dráhy dlouhé 200 m s poloměrem zatáčky 13–15 metrů. Minimální šířka dle regulí činí 6 metrů. Dráhy se

dále dělí na klopené a parabolické. Klopené mají lineárně naklopenou zatačku pod úhlem kolem 12°. Parabolické dráhy se pak postupně zvedají směrem k vnějšímu okraji. Existují i různé povrchy drah. Od klasických asfaltových, keramických či betonových, po speciální nátěry určené přímo pro bruslení. V posledních letech jsou velmi oblíbeným prostorem pro výuku bruslení inline stezky. Jedná se tak o bezpečný a kvalitní asfaltový povrch uzavřený od silničního provozu. Velmi vhodnou alternativou v zimních měsících jsou tělocvičny s parketovým povrchem. V následujícím textu bude představena efektivní metodika nácviku jednotlivých technických prvků bruslení.

2.3.1 Bruslařské základy

Cílem této kapitoly je seznámit se se základními metodami a cviky pro výuku úplných začátečníků na kolečkových bruslích. Jedná se o opakovací cvičení, které získá trenér absolvováním instruktorských školení. V ideálním případě by měl kurz na instruktora předcházet trenérskému kurzu, nebo naopak je vhodné si ho postupně doplnit. Svěřencům vždy prezentujeme bruslení jako celek a následně přecházíme až do specializace kolečkového rychlobruslení, které jsou věnovány zbylé kapitoly této příručky.

Tato část se věnuje především přípravě dětí, které budou na bruslích teprve začínat své první krůčky a skluzy a nemají tedy se stojem a s jízdou na bruslích žádné předchozí zkušenosti.

Postoje

Véčko je základní postoj pro výuku prvních krůček, odrazů a skluzů. Bruslař stojí patami u sebe a špičky od sebe, otevírá tak přibližný úhel 45 stupňů. Využití je pro stabilní postoj a zabránění popojetí, ale také pro výuku prvních kroků (skluzů vpřed) v takzvaném stromečku, kdy se klade jedna noha za druhou v rámci véčkového postoje.

Téčko je postoj pro zajištění stability, využívaný též v technice brzdění téčkem. Brusle, na které je přenesena váha směřuje vpřed a druhá brusle jí dělí v její zadní polovině (za zadním kolečkem přední brusle) napříč v postoji do T.

Áčko používáme při základní technice zatačení, nácviku odrazu (metronomy/medvědy) a také při technice brzdění pluhem. Jedná se postoj o šíři na dvě délky šířky boků. Obě brusle mají sklopená kolečka na vnitřní hraně.

Nůžkový postoj používáme při přejíždění nerovností, pro zastavení vjetím do trávy a pro pokročilé formy zatačení na shodných hranách. Postoj vychází z předozadní

rovnováhy. Obě brusle se střetávají na úrovni posledního kolečka přední brusle a prvního kolečka zadní brusle. Šíře postoje je na úroveň boků.

Rovnovážná cvičení na bruslích

Se začátečníky začínáme nácvikem na trávě, teprve poté přecházíme na asfalt. Cviky slouží pro získání lepší stability a vnímání pocitu na bruslích:

- chůze ve věčkovém postoji (stromeček),
- medvědí chůze (přenášení váhy z jedné nohy na druhou ze stoje rozkročeného na dvě délky boků),
- čapí krok (vysoká kolena), s počítáním do 1–2–3, v alternativě provedení tlesknutím o chrániče zápěstí nad nebo pod zvednutou nohou,
- poskoky (lehké poskoky na obou nohách), brusle na šíři boků,
- koloběžka (váha na jedné noze, odraz z druhé nohy), přiznání váhy na skluzné noze opřením jedné nebo obou rukou, v alternativě s přidržením předmětu (kužílku, tenisového míčku) na noze skluzné. Alternativou je použití klasické sportovní boty pro odrazovou nohu – důležité je neopomenout nohy střídat (1 bota – 1 brusle),
- cviky ve dvojicích (holubičky, dřepy, tlačení),
- buřtíky nacvičujeme z pozice postoje áčka, kdy následně tlakem dovnitř spojíme nohy u sebe a následným tlakem ven opět vrátíme do pozice áčka. Vhodné je nakreslit požadovanou linii dráhy na zem křídou nebo vyznačit kužely.

Do metodiky výuky základů bruslení patří výuka pádů. To přispívá k větší jistotě a bezpečnosti bruslaře. Pády vyučujeme ve variantě bez bruslí v rámci přípravných cvičení: skoky, kotouly, sudy a další gymnastické základní prvky. Zařazujeme též hry a aktivity na prostorovou představivost. Samotný nácvik pádů na bruslích provádíme za velmi nízké rychlosti, za oblečení kompletní sady ochranných pomůcek (helma, chrániče zápěstí, loktů a kolen) a na vhodném povrchu (parkety v tělocvičně, hladké povrchy). Nevhodný je pro nácvik hrubý asfalt.

Pády

Před samotnou jízdou je nutné si vysvětlit hlavní bezpečnostní prvky a naučit se, jak správně padat a minimalizovat tak riziko úrazu. Helma je základ pro cvičence i trenéra! Zkontrolujeme nasazení chráničů zápěstí, loktů a kolen. Při pádu vpřed se snažíme pád směřovat přes chrániče kolen, loktů až k chráničům zápěstí. Nezapomene u toho zvednout prsty od země! Hlavu se snažíme, pokud možno, udržet zvednutou a oddálenou od země.

Pád vzad bývá vždy rizikovější a také nebezpečnější. Snažíme se mu předcházet jízdou ve správné pokrčené pozici a nepropínání nohou. Častou chybou při ztrátě jistoty na bruslích bývá právě napnutí se v kolenou, narovnání celého těla a následný pád vzad. Proto doporučujeme při pocitu nejistoty se více pokrčit v kolenou a mírně se předklonit. Při pádu vzad se snažíme ztlumit náraz pažemi a hlavu co nejvíce udržet v předklonu na hrudníku. Variantou pro zdatnějšího bruslaře je v případě pádu nacvičit rychlé přetočení do „bezpečnějšího“ pádu vpřed. K tomu opět mohou dopomoci přípravná gymnastická cvičení (nácvik obrátů).

Základy jízdy vpřed

Ve věčkovém postoji nejprve volíme krátké odrazy (chůze ve stromečku – který můžeme vhodně na zemi vyznačit například křídou). Po získání větší jistoty postupně prodlužujeme odraz a skluz. V další etapě zkusíme tak zvanou medvědí chůzi, kdy držíme brusle na širší boků a přenášíme (kýváme) váhou těla ze strany na stranu. Trénujeme tak správný boční odraz z brusle, kdy právě v rámci biomechaniky pohybu je princip bruslení sestaven tak, aby odraz do strany umožňoval jízdu bruslaře vpřed.

Základy zatáčení

V áčkovém postoji za pomoci rotace do požadovaného směru.

- Letadlo za pomoci paží v upažení a naklánění na požadovanou stranu kam zatáčíme.
- Pistolník za pomoci natažení paží v předpažení a spojení rukou a následné rotace natažených paží a trupu do požadovaného směru zatočení.
- Superman za pomoci jedné paže v bok a druhé paže natažené do předpažení zatáčíme v tomto případě opačného směru, než je přední natažení ruka. Točíme zleva doprava nataženou ruku a zatáčíme vpravo a v opačném provedení pro zatočení na stranu druhou.

Brzdění

Techniku brzdění volíme podle zdatnosti a pokročilosti bruslaře a podle rychlosti jízdy. U pokročilých stylů brzdění je potřeba ovládat jízdu na jedné noze. Pro základní techniky postačí úvodní zvládnutí do pomalé jízdy vpřed.

Základní techniky brzdění

- patní brzdou – před brzděním přejdeme do pokrčené pozice na obou nohách a následně v mírném předklonu těla vysuneme před sebe nohu s namontovanou patní brzdou. Můžeme si dopomoci přitlakem jedné nebo obou rukou na brzdící nohu. Základem je neztratit pokrčení a předklon. Nenarovnat se. S nácvikem začínáme ve velmi pomalé rychlosti. Po zvládnutí techniky je možné techniku brzdění patní brzdou zařazovat i při větších rychlostech;
- vjetí do trávy slouží jako „krizová“ varianta, pokud bruslaři vběhne do cesty nečekaná překážka. Je možno využít pouze tam, kde stezka přímo navazuje na travnatou plochu bez překážky v podobě vysokého obrubníku (velmi nízký obrubník lze i začátečníkem překonat). Bruslař před vjetím do trávy zaujme stabilní předozadní nůžkový postoj a za mírného nadnesení váhy na paty (není nutno zvedat špičky od země) vjede do trávy. V případě vyšší rychlosti je vhodné přejít po pár metrech do běhu a bezpečně na konci běhu zastavit;
- pluh za využití postoje v áčku používáme pro menší rychlosti. Roztažením nohou na dvě až tři délky boků a vzájemným tlakem do vnitřní strany stehen dochází ke zpomalení a následnému zastavení;
- zastavení o překážku používáme pouze v krizových situacích. Je zde důležitý nácvik práce paží, aby bruslař netlumil náraz do paží zatnutých a propnutých, ale nacvičil si utlumení (pokrčení). Jedná se o krizovou variantu zastavení (zastavení o strom, o zeď, o zábradlí, a další překážky) běžně nevyužívanou;
- brzdivé krůčky doplňují způsob zastavení pluhem a zvyšují jeho efektivitu, po zahájení brzdění pluhem, kdy dochází ke zpomalování bruslaře je možné proces zastavení urychlit postupným zasekáváním jedné a druhé nohy do vnitřních hran brusle. Nutný je předchozí nácvik ve stoji, bez jízdy, pouze zasekávající krůčky.

Základní pozice

Následující text je věnován popisu a nácviku základní pozice, která je považována za prvopočáteční fázi každého pohybu spojeného s bruslením.

Nohy na šíři boků – pokrčení kolen nad špičkou boty – snížení těžiště nad paty. Doporučený úhel pokrčení nohou je 110° u začátečníků. Pro kontrolu správné pozice používáme 4 orientační body – špička boty, koleno, kyčel a rameno musí být v jedné linii. Z bočního pohledu dochází k natlačení kolen vpřed. Tyto body se opakují téměř v každém

bruslařském pohybu a díky nim můžeme kontrolovat správný postoj, stabilitu, přenos váhy a dosáhnout tak správné techniky.

Technika odrazu

Odraz na bruslích směřujeme do strany a odrážíme se ze všech koleček. Odraz je doprovázen přenesením váhy celého těla. Spojením odrazu nohy a pádu těžiště stranou dosáhneme efektivní jízdy. Snažíme se o dopnutí odrazové nohy v plném rozsahu a při dopadu na skluznou nohu neztratit kontrolu těžiště těla na 4 kontrolních bodech (špička, koleno, kyčel a rameno) základního postoje.

Odraz na rovince = odraz – skluz – odraz.

Zatáčka (přešlapování) = odraz – odraz.

2.3.2 Technika bruslení nácvik na sucho (bez bruslí)

Pro lepší pochopení a nácvik správného technického provedení jednotlivých fází pohybu je ideální nácvik v teniskách, nebo na boso. Bruslař po absolvování cvičení „na sucho“ lépe chápe provedení jednotlivých pohybů. Tato technická cvičení jsou vhodná pro bruslaře všech věkových a výkonnostních kategorií. Zařazujeme cviky formou her a snažíme se nácvik aplikovat co nejzábavněji. Doporučena jsou tradiční přirovnání k pohybům zvířat, aut, motorek a letadel. Zde je na individuálních komunikačních dovednostech každého trenéra, jak dokáže svým přednesem zaujmout a tato velmi důležitá technická cvičení zařadit. Tato cvičení zařazujeme na začátek tréninku pro aktivaci a zapojení správných svalových skupin a rozvinutí koordinace.

Základní postoj (výdrž v pasivní pozici)

Důležité: kolena nad špičky nohou, těžiště těla sníženo a ohnutí v kolenou volné (nikoli zatnuté svalové skupiny). Ideální úhel je 110° a zařazujeme pracovní pozici paží. Zařazujeme výdrže od 15–60 vteřin dle kondiční zdatnosti cvičence.

Pracovní pozice paží (šikmo vedený pohyb, vpředu ruka pokrčená a vzadu propnutá). NE! máchání prádla ze strany na stranu, NE! roboticky při těle dopředu dozadu. Práce paží je vedena šikmo a přirozeně, tak jak je tomu u chůze a běhu.

Základní pozice (aktivní)

Ze základní pozice se závodník pohybuje odrazem nahoru a dolů (houpe se do mírného dřepu s aktivní pracovní pozicí paží).

Základní pozice na jedné noze s přinožením

Jedná se o základní průpravné cvičení, z něhož vychází řada dalších cviků jak na suchu, tak na bruslích. Na jedné straně drží bruslař nohu v základní pozici a přinoženou nohu má volně v lehkém dotyku špičky se zemí.

Výtah (mírný dřep na jedné noze)

Výchozí pozicí je **základní pozice na jedné noze s přinožením**. Pohyb simuluje odraz. Zvedáme se nahoru a dolů na stojné noze. Druhá noha je pokrčená a země se dotýká pouze lehce špičkou. Cvik na rozvoj správné stability, koordinace a nácviku odrazu. Zařazujeme 4–8 opakování na každou stranu ve 2–4 sériích v závislosti na kondiční úrovni cvičence.

Základní pozice v trojúhelníku (pasivní)

Simuluje postavení po dokončení odrazu. Důraz je kladen na srovnání všech 4 orientačních bodů v jedné linii. Jedna noha se drží pod těžištěm těla a druhá noha je natažena v plném rozsahu vedle ní. Z předního pohledu postoj připomíná trojúhelník.

Základní pozice v trojúhelníku (aktivní provedení s přenosem váhy)

Dochází k přenosu váhy z jedné strany na druhou. Důležité je zachovat stejnou výšku po celou dobu provedení a nijak se nezvedat nebo naopak nesnižovat boky. Důraz je opět kladen na dodržení všech 4 orientačních bodů. Provádíme s rukama v bok a v pracovní pozici. Vhodným nástrojem je nákras křídou na zem a vymežit tak rozsah pohybu prováděného cvičení.

Základní pozice v trojúhelníku – ověření stability

V konečné fázi provedení dochází k mírnému nadzvednutí a podržení natažené nohy ve vzduchu po dobu cca 2 vteřin (dle zdatnosti).

Imitace pohybu

Propojujeme všechny předešlé cviky v jeden komplexní cvik. Začínáme ve vzdálenosti nohou na 2–3 délky boků (vhodný je nákras křídou, každý cvičenec má tento rozsah individuální – příliš velký rozsah má za následek nedotažení pohybu a nežádoucí přetáčení trupu).

Nacvičujeme nadzvednutí nohy do odrazu s následným přenesením váhy a návratem nohy a její položením do pozice trojúhelníku. Dbáme na nepřetáčení ramen do stran. Tělo

bruslaře přenáší váhu ze stranu na stranu, ramena jsou však klidná a směřují neustále vpřed.

Nácvik pro lepší vnímání 4 orientačních bodů

V základní pozici s pevnou oporou na celých chodidlech. Cvik je vhodný pro zlepšení vnímání vlastního těžiště těla. Zavřeme oči a postupně přenášíme lehce váhu na špičky, paty a obě strany a závěrem na celá chodidla. Následuje přenášení váhy ze strany na stranu a předozadně bez odlepení chodidel od povrchu. V pokročilé variantě lze využít zavření očí.

2.3.3 Technika pro jízdu vpřed nácvik na bruslích

Rovinka na jedné noze v pozici s přinožením

Jízda je izolovaně po jedné noze, druhá noha je lehce opřena o první kolečko v místech prostředku nohy skluzné. Rozložení váhy je v ideálním případě 95 % skluzná noha a 5 % noha přinožená na předním kolečku. V začátečnických variantách se budeme setkávat s variantou provedení rozložení váhy 50 na 50, což ale neumožní bruslaři provedení kontrolních cviků. Zde je vhodné i užití metody motivační, kdy lektor při každém tréninku tento cvik vykoná a předvede. Jedná se o základní a zásadní cvik. Je potřeba být důsledný a trpělivý v jeho nácviku a častém opakování. Neměl by chybět na žádné cvičební jednotce.

Bruslař ověří správnost postavení těžiště na skluzné noze opakovaným nadzvednutím přinožené nohy (třukáním), bez vychýlení se ze směru jízdy a bez ztráty stability a správného postavení. Opět je zapotřebí si hlídat nepřetáčení ramen a snažit se je udržet klidná do směru jízdy.

Cviky v pozici trojúhelníku

Jízda vpřed – v pozici trojúhelníku

Bruslař se snaží udržet směr a postavení pro jízdu vpřed. Pomůckou je nákras čáry, nebo vyznačení kužely. Opět je potřeba hlídat klidné postavení ramen do směru vpřed a postavení boků, kdy skluzná (pokrčená noha) musí splňovat 4 základní propojovací prvky do těžiště těla (rameno, bok, koleno, špička nohy v jedné linii).

Jízda vpřed – v pozici trojúhelníku s ověřením stability

Bruslař nadzvedne nataženou nohu a udrží postavení na stojné noze bez vychýlení se ze základní pozice. Pomůckou je vyznačení přesných míst, kde k ověření stability dochází kužely nebo nákresem. Jedná se o stejný cvičební prvek, jako je popisován v nácviku na sucho.

Jízda vpřed – v pozici trojúhelníku s odrazem

Bruslař z jízdy v pozici trojúhelníku provádí odraz na předem vyznačeném místě. Po odrazu se vrací zpět do základní pozice. V tomto cvičení nedochází k přenosu váhy. Důraz je na provedení odrazu po celém svém rozsahu, tedy za využití tlaku od prvotní fáze odrazové nohy pod těžištěm, až do protažení odrazové nohy. Častou chybou je důraz na pouhé propnutí nohy ve finální fázi, a tedy zkrácení o nejefektivnější část odrazu – fáze odrazu z pod těžiště těla je zásadní pro efektivitu odrazu. Odraz tedy nezačíná ve chvíli, kdy noha postupně opouští těžiště těla do strany, ale ve chvíli, kdy je ještě pod tělem a může tak využít váhu těla pro efektivní odraz.

Přenos váhy ze strany na stranu

Jedná se o přenos těžiště těla z jedné skluzné nohy na druhou, bez nadzvednutí nohy. I přes svou na první pohled nenáročnou povahu cviku se jedná o náročný cvik, kterého je schopen až mírně pokročilý bruslař po osvojení si základních principů jízdy. Důležité je zachovat vzdálenost mezi bruslemi a pohybovat se pouze za pomoci přenosu těžiště těla (nezvedat boky). Pomocníkem je úprava vhodné vzdálenosti, kdy u menších a mladších bruslařů je rozsah pohybu (tzv. power box) kratší než u pokročilejšího a staršího bruslaře.

Odras stranou (boční výpady)

Odras stranou se zapojením celého principu odrazu, tedy s přenosem váhy a s odrazem skluzné (odrazové) nohy. V první fázi cvik vychází se základního postavení na jedné noze s přinožením.

Ve druhé fázi odraz již není veden nahoru, jako při prvotním nácviku ale za pomoci přenášení váhy stranou (pádu stranou) je dokončen jeho celý rozsah směrem do strany. Následuje návrat na stejnou skluznou nohu a opakování odrazu. Cvik provádíme nejprve na jedné straně, následně na druhé.

Odraz a návrat

Bruslař z pozice trojúhelníku provede odraz stranou nadzvednutí nohy a návratovou fází. Cvik provádíme izolovaně střídáním nohou. V pokročilé verzi tohoto cviku je odraz i návratová fáze provedena nad povrchem, s vysokou náročností na udržení správného postavení na stojné noze a nevychýlení 4 orientačních bodů ze správné pozice.

Kompletní pohyb pro jízdu vpřed

Zde propojíme všechna dosavadní cvičení na bruslích a docílíme kompletního pohybu potřebného pro jízdu vpřed. Pro nácvik volíme pomalejší tempo provedení, snažíme se v pohybech nespěchat a vnímat všechny jeho fáze. Pozor dáváme na trhavé a zasekávající pohyby. Pohyb musí být plynulý bez přerušování.

U všech cvičení se zároveň učíme zapojovat práci paží. Ruce složené na zádech se při nácviku nedoporučují. Především děti neumí práci paží později v závodě zařazovat, což je na škodu celému bruslení a následně pak celému výkonu. Při požadavku na navýšení rychlosti je práce paží nezastupitelná a velmi důležitá.

Podpůrná cvičení pro jízdu vpřed

1. Brusloběh (různá cvičení na jedné brusli a jedné botě).
2. Výskoky v základní pozici.
3. Poskoky do výpadu – střídání nohou s dopadem na přední nohu těžištěm těla.
4. Tlačení dvojic v základní pozici. Přední bruslař nacvičuje koordinaci v udržení bruslařské pozici a tlačící bruslař efektivně posiluje kondici a sílu. Zadní bruslař v začátcích také trénuje určitou míru jistoty, tím že se při bruslení přidržuje. Vhodné je se střídát po 50 až 100 m úsecích. Každý bruslař by měl absolvovat 4–5 těchto úseků.
5. Metronomy (medvědi) – přenos váhy ve stojí rozkročněm se zvednutím nohy a kontrole stability.

2.3.4 Metodika výuky pro pokročilé bruslaře

Pokročilé techniky brzdění

- T-stop (táčkem) – nejefektivnější a často využívaná technika v rychlobruslení při krizových situacích. Po patní brzdě se jedná o nejúčinnější techniku. Nevýhodou je opotřebovávání koleček. Bruslař při jejím aplikování zaujme pozici tčka

a následným drhnutím kolečky zadní nohy o zem dochází ke zpomalení a k zastavení.

- Otočkou (vhodné do menší rychlosti) – nejprve na místě nacvičit kruhové otočky, kdy jedna bruslař jede vpřed a druhá za ní vzad za použití švihů a rotace těla. Samotný nácvik pak provádíme ve velmi malých rychlostech.
- Klasické hokejové brzdění (hlavní využití v inline hokeji) – pouze za použití speciálních koleček a povrchu upečeného pro inline hokej lze bezpečně aplikovat tuto variantu brzdění. Pro asfaltové povrchy se jedná o styl nebezpečný a do výuky není vhodné ho zařazovat. Jeho nácvik je spojen s častějšími pády a je uveden pouze pro potřeby inline hokeje a agresivní stylů bruslení (rampa, skate parky a podobně).

Jízda v zatáčce

Princip odrazu je zde odlišný od jízdy vpřed. Odraz z jedné nohy plynule přechází v odraz nohy druhé a fáze skluzu tedy chybí. Díky tomu tak dosahujeme lepšího zrychlení. Všechna cvičení v zatáčce provádíme vždy na obě strany.

Základní cviky pro přešlapování

Nejprve se zaměříme na podpurné a průpravné cviky. Díky těmto cvikům bruslař nacvičí správný pohyb křížení nohou a zlepšit požadovanou stabilitu, na kterou je oproti jízdě vpřed kladen mnohem vyšší nárok. Eliminujeme vnímání jedné strany jako primární a provádíme nácvik přešlapování na obě strany, u pokročilejšího bruslaře pak nácvikem na druhou stranu, získáme lepší uvědomění si všech fází pohybu, a tedy zlepšení jeho primární strany. Při nácviku na méně tradiční stranu se bruslař více soustředí a získává tak techniku více do paměti. Další nedílnou výhodou nácviku na obě strany je získaná obratnost bruslaře pro všechny typy dovednostních drah.

Pochod stranou mezi kužely

Pro základní pochopení principu křížení nohou volíme cvičení pochodování stranou mezi vyznačenými kužely. Dbáme na udržení základního postoje, nepřetáčení ramen a stejný rozsah pohybu.

Základní pozice s nataženou nohou vpřed (fajfka)

Jedná se o jízdu v základní pozici, kdy jedna noha je natažena vpřed a opřena na zadním kolečku. Bruslař nacvičuje protažení a následné zvednutí přední nohy v několika krocích:

- Krok 1 – základní pozice a natažená noha
- Krok 2 – základní pozice a natažená noha se zvedá a opět dosedá na zadní kolečko na zem (třuká o zem).
- Krok 3 – základní pozice a natažená noha, následně se přední noha zvedne a přenesení se až do plného přešlapu. Výstupem je základní pozice křížmo
- Krok 4 – nejprve jedeme v pozici fajfka, u kuželu provedeme přešlap (krok 3) a v pozici křížmo provedeme zatáčku kolem kuželu.

Jízda v základní pozici křížmo

Dbáme na dodržení všech 4 orientačních bodů jako u základního postoje. Primární nohou se stává přední noha v přešlapu, která přebírá veškerou váhu těla. Pro ověření správného provedení přistupujeme ke kontrole nadzvednutí druhé nohy, aniž bychom se vychýlili z pozice. Cvik lze provozovat jak na rovině, tak v zatáčce.

Buřtíky s křížením nohou

Pokročilá verze základního bruslařského cviku buřtíky s propojením cviku kris kros. Brusle zůstávají na zemi a nezvedají se, buřtíkové oblouky se přepouštějí až do samotného zkřížení nohou a střídají se vždy levá a pravá noha přes sebe.

Kris kros na rovině

Opakované křížení nohou z pravé a levé strany při jízdě vpřed. Volit můžeme různé snížení bruslaře, pozor však musíme dát na to, aby bruslař nekřížil narovnané nohy a vždy měl na stojné noze alespoň mírné pokrčení.

Výukové kruhy

Pro nácvik správného a efektivního přešlapu nám poslouží výukové kruhy. Kruhy o poloměru 3–4 metry. Kruhy v ideálním případě máme na výukovém místě už vyznačeny a pevně nakresleny, nebo si je můžeme nakreslit křídou (za pomoci pevného středu a nataženého provázku docílíme stejnoměrného kruhu, případně můžeme kruh vyznačit za pomoci kuželů, nebo využít již vyznačené kruhy v tělocvičně. Ideální je varianta plně nepřerušované čáry pro nejlepší orientaci bruslaře.

Cviky provádíme v několika krocích (úrovních).

Krok 1 – odšlapování

Z pozice trojúhelníku zde dochází k odrazu a návratu do strany. Bruslař se snaží po celou dobu udržet váhu na vnitřní noze, udržet vnitřní nohu po celou dobu jízdy na vyznačené čáře a vnější nohou se odrážet do strany. Mezi časté chyby patří odraz příliš za sebe, a těžiště mimo vnitřní nohu. Bruslař se snaží o náklon ke středu kruhu.

Krok 2 – Přešlap bez zvednutí nohy

Bruslař se snaží dopnout odraz, jak z vnitřní, tak vnější nohy, aniž by ztratil stabilitu. Mírné zvednutí nohy je v návratové fázi vnitřní nohy, jinak drží bruslař obě nohy na zemi (hrají hru na lepidlo).

Krok 3 – Komplettní přešlap v pomalém provedení

Bruslař provádí celou fázi přešlapu – odraz střídá odraz, snaží se však o co nejpomalejší a nejkontrolovanější tempo. Chybou je zaseknutí pohybu a pozdržení jeho následné fáze, pohyb přešlapu by měl být tzv. pokračující, tedy plynule proveden v celém svém rozsahu.

Nácvik náklonu s dopomocí

Náklon v zatáčce je potřebná dovednost pro dosažení efektivního odrazu a zrychlení v zatáčce. Lektor může držet cvičence za ruku anebo za pomoci pásku (vhodnější varianta). Lektor jede vedle cvičence stejnou rychlostí a dodává mu potřebnou jistotu. Za nevhodnou variantu je nechat cvičence cvičit dopomocí sami mezi sebou. Ze zkušeností lze říci je tato varianta končí častějšími pády. Vhodná je pomoc zkušeného bruslaře, který zmiňovaný prvek náklonu při přešlapování v zatáčce již ovládá.

Opora o tyč

Je potřeba zvolit tyč bez ostrých hran a správně cvičence předem instruovat. Tyč směřuje po celou dobu cvičení do středu kruhu, způsob úchopu přes nataženou paži. Bruslař se o tyč opírá pouze s mírnou dopomocí do max. 20 % své váhy.

Malá výuková dráha

Pro další nácvik správné techniky přešlapování a jízdy v zatáčce volíme vyznačení malé dráhy. Malá dráha může být o délce od 40 m až po 100 m, podle našich prostorových možností. Nastavení kuželů a zatáček vychází z pravidel dráhy pro indoor a tzv. otevřených zatáček. Malá dráha se vyznačuje asymetrickým postavením kužilků, kdy kužilek při vjezdu do zatáčky je předsunut oproti tomu výjezdovému. Na této dráze

můžeme propojovat různé druhy cvičení a technik jízdy. Jízda kolem kruhy, do osmičky, do trojúhelníku a další cviky na nácvik trajektorie pohybu a následného zlepšování v činnosti zatáčení s technikou přešlapu. Na malé dráze dále zařazujeme průjezdy zatáčkou na vnitřní noze, průjezd zatáčkou na vnější noze v přešlapu, průjezd zatáčkou na vnitřní noze a pomalu provedená návratová fáze, průjezd zatáčkou s nárůstem rychlosti a frekvence, Nájezd do zatáčky po dvou nohách. Jedná se o základní pozici v náklonu na zatáčející stranu s mírnou vnitřní nohou vpřed (o několik málo cm). Rozložení váhy je v případě tohoto cviku individuální a dle pocitu a potřeb bruslaře. Nesmí však převažovat zatížení vnější nohy. Cílem je minimalizovat ztrátu rychlosti. Využití nalezneme především ve vysoké rychlosti pro udržení správné trajektorie. I když se jedná o technickou pomůcku využitelnou především ve vysokých rychlostech, kdy už by jiný pohyb bruslař jen těžko zvládl, nezapomínáme tento technický prvek učit už pokročilé začátečníky. Mezi časté chyby patří špatná koordinace pohybu, přetočení ramen, příliš velký rozsah mezi vnitřní a zadní nohou, příliš velká ztráta rychlosti, špatný úhel nájezdu do zatáčky, příliš vysoká pozice, neefektivní fáze prvního přešlapu a špatné načasování přešlapování. Prvek se jim hodí pro zvládání náročnějších a krizových situací na veřejných stezkách, kde pro neznalost terénu mohou být mnohdy zaskočení například prudkou zatáčkou, neočekávaným sjezdem a dalšími specifickými situacemi. Je potřeba zmínit, že v rámci výuku nesmí lektor NIKDY užít těchto prostor, která předem nezná a která obsahují nebezpečné varianty. Lektor se musí vyvarovat při volbě prostředí prudkým sjezdům, úzkým stezkám, stezkám s vysokou frekvencí provozu (běžci, kolaři, pejskaři, děti a další), prudké zatáčky, silničnímu provozu a terénům končící blízko překážek (závor, stromů, budov a dalšího).

Nájezd do zatáčky cvičíme v několika krocích:

- Krok 1 – vjezd velmi blízko kolem kuželu.
- Krok 2 – vjezd v nízké pozici (nastavená průjezdová výška – tyč, ruka nebo branka).
- Krok 3 – Přes vstupní přešlap před nájezdem do zatáčky.
- Krok 4 – Nácvik fáze prvního přešlapu, správné provedení a načasování (první odraz vnější nohy).
- Krok 5 – Náklon.

2.3.5 Dovednosti na bruslích

Dovedností, které bruslař dokáže provést na kolečkových bruslích, je celá řada. Obsahuje různé druhy skoků, freestyle slalomy a další triky na bruslích, měl by přesto základní dovednosti z ostatních kolečkových sportů ovládat. Lépe zvládnutá jistota na bruslích a široká škála dovedností dokáže bruslaři pomoci v krizových situacích, kdy si lépe poradí a dokáže se lépe vyhnout pádu, zvýšit rychlost reakce a koneckonců i lépe zvládnout pády. Především u začátečníků a dětí volíme proto v tréninku řadu dovednostních prvků, nejlépe zakomponovaných do dovednostních drah různého stupně obtížnosti.

Součástí těchto drah jsou dovednosti: přeskoky, prudké otočky kolem kuželu, rychlé změny směru, slalomy vpřed, otočky do jízdy vzad, jízda vzad, slalomy vzad, podjezdy branek, jízdy na jedné brusli, brzdy, jízdy v nízké pozici. Dále do výuky zařazujeme různé hry na bruslích, štafetové závody na dovednostní dráze, krosové závody, sjíždění kopce (pozor na bezpečnost – vždy je potřeba přesně znát konkrétní kopec a jeho dostatečnou dojezdovou plochu), jízdy do kopce, inline hokej (florbal), fotbal na bruslích a různé druhy honiček.

2.4 Zpětná vazba na metodiku kolečkového bruslení

Představená metodika kolečkového bruslení již má zařazení a využití ve své praxi. Dochází k ověření v praxi a zařazení do výuky na několika úrovních. Hlavní vzdělávací větvi jsou sportovní kluby, oddíly a kroužky, které na základě představeného metodického materiálu učí děti a mládež kolečkovému bruslení. Za zmínku stojí jistě fakt, že se nejedná pouze o Českou republiku, ale metodika nalézá zájem, využití a úspěch i v zahraničí. Německá kolečková federace využívá metodiku jako svou hlavní učební publikaci pro německé kluby. Metodika byla podrobena studii mnoha zahraničními renovovanými sportovními trenéry. Dočkala se ohlasů od italského celosvětově uznávaného trenéra Paola Marcelloniho. Dále jsou pozitivní ohlasy od olympionika Pascal Brianda a Novozéland'ana Kalona Dobbina, což jsou v rámci kolečkových sportů přední jména celosvětového významu a lektoři světové kolečkové federace World skate. Za zmínku stojí i fakt, že vydaných metodik kolečkového bruslení tohoto rozsahu je po celém světě minimum a jedná se o velmi hodnotný a ceněný materiál pro toto sportovní odvětví. Další využití nalézá metodika v mnoha sportovních kurzech, kde se školí sportovní lektoři a instruktoři. V rámci školení dalších pedagogických pracovníků je využívána společností BP sport

Mgr. Lukáše Bintera. V rámci školení trenérů kvalifikace II. třídy v rámci specializace je pak využívána skrze spolupráci s FTVS UK a ČUKB. Na půdě FF UK je metodika využívána katedrou tělesné výchovy při výuce předmětu Inline bruslení. Zpětnou vazbu poskytla vedoucí katedry Mgr. Věra Hrazdírová. Uvedená metodika kolečkového bruslení je v inovované formě vytvořena pro tuto DP tak, aby mohla nalézt své budoucí využití při výuce na středních školách, ale také školách základních a v budoucnu také školách mateřských. Autor DP připravuje v tuto chvíli nový projekt ve spolupráci s MŠMT a ČUKB, takzvané Školečko bruslení pro mateřské školky, kde je i budoucím záměrem autora zanesení do RVP aktivit pro MŠ. Nový projekt má za cíl realizovat výuku v uceleném programu včetně kompletní logistiky, materiálové, prostorové a administrativní podpory, a v této DP zmiňované podpory a zapojení právě žáků středních škol v rámci dětských dnů a příměstských táborů pro děti předškolního a mladšího školního věku. Autor se aktivně také podílí na vzniku sportovišť vhodných pro kolečkové sporty. Aktuálně v roce 2023 vznikají sportoviště v Brně a v Praze. V nedávné době byla otevřena sportoviště v Ostravě a Opavě, kde se autor podílel jako konzultant ze strany ČUKB. Autor metodiky kolečkového bruslení v současné době působí vedle učitele tělesné výchovy na střední školy také u reprezentace České republiky kolečkového bruslení, kde v roce 2022 a 2023 zaznamenal úspěch v podobě zisku 5 titulů mistrů Evropy u svých svěřenců.

2.4.1 Recenze

Mgr. Věra Hrazdírová (FF UK – vedoucí Katedry tělesné výchovy)

S metodikou výuky kolečkového bruslení jsme prvně pracovali ve zkušebním období v ZS2019/2020. Do vypsání kurzu inline, který jsem vedla společně s panem Pavlem Zajpsem, se přihlásilo 8 studentek FF UK, které s bruslením chtěly začít a úspěšně začaly. Metodiku kolečkového bruslení lze využít i při vzdělávání dospělých jedinců a také ji úspěšně aplikovat v uzavřeném prostoru (kurz byl vypsán v závěru zimního semestru, proto probíhal v tělocvičně). V LS2019/2020 jsme prvně vypsali semestrální předmět Inline pro začátečníky a výuka již dle osvědčené metodiky započala.

Mgr. Lukáš Binter (vedoucí školícího centra BP sport)

Předmětná metodika vychází zejména z praktických zkušeností instruktorů kolečkového bruslení. Klade si za cíl vytvořit metodický postup pro začátečníky s různými předpoklady pro tuto sportovní oblast a systém zdokonalovacího tréninku pro další výkonnostní

skupiny. Metodický postup pro začátečníky je vytvořen tak, aby bylo v rámci možností naučit v krátkém časovém úseku základní dovednosti inline bruslení, vytvořit správné technické a bezpečnostní návyky. Dalším cílem metodického postupu je bezpečnost a zábavnost procesu učení.

Paolo Marcelloni (přední celosvětově uznávaný italský trenér)

Moje první setkání s Pavlem Zajptem proběhlo v roce 2012, spolupráce pokračovala až do dnes. Během tohoto období došlo k důležitému růstu v kolečkovém bruslení v České republice. Společně jsme organizovali kempy, kurzy k technickému zdokonalení. Růst a zdokonalení v tomto sportu mluví společným jazykem. Mezi jeden z nejdůležitějších momentů této práce je realizace této technické příručky jako nepostradatelné části pro realizaci školení nových učitelů, lektorů a trenérů bruslení, která vede ke sdílení základních a důležitých konceptů inline kolečkového bruslení. Velké díky za tento důležitý vědomostní nástroj. (překlad z italského jazyka Bc. Linda Brzoňová)

Původní znění v italském jazyce:

Il mio primo incontro con Pavel Zajpt risale al 2012, la collaborazione è poi continuata fino ad oggi con una crescita molto importante per tutto il movimento rotellistico in Repubblica Ceca. Insieme abbiamo organizzato stage, Camp, corsi di formazione tecnica, tutto questo ha permesso di parlare una unica lingua per un percorso di crescita. Tra i momenti più importanti l'impegno per la realizzazione di questo manuale tecnico, strumento indispensabile per la formazione dei nuovi tecnici e la condivisione dei concetti fondamentali del pattinaggio in linea. Ancora complimenti per questo utile strumento di conoscenza.

Paolo Marcello

3 ZÁVĚREČNÁ ÚVAHA

V této práci jsme se v úvodu ohlédlí za myšlenkou výuky venku na čerstvém vzduchu opřenu o pohyb, tělesné zdraví, životní styl, rovněž jsme se ohlédlí za návrhy Eduarda Štorcha, které by jistě v určité modifikaci mohly najít uplatnění v kurikulárních dokumentech i dnes. Shrnuli jsme si teoretické poznatky, které nám pro výuku kladou národní kurikulární dokumenty a jejich pohled na současnou výuku nejen tělesné výchovy, ale vedení v pohybu a ve zdravém stylu obecně. Opor v těchto klíčových dokumentech nenalzáme mnoho. Představili jsme si zavedené a funkční pedagogické zásady J. A. Komenského, které lze považovat za nadčasové pro všechny budoucí generace. Prošli jsme si úvod do sportovní pedagogiky a představili jednu z možností pro tvorbu sportovních a tělovýchovných didaktik. Neopomenuli jsme přední teorie pro oblast vývoje osobnosti adolescentů, které nám v mnohém mohou poskytnout cenné informace, jak s touto cílovou skupinou co nejefektivněji pracovat a především spolupracovat. V závěru teoretické části byla představena aktuální studie z roku 2023 pořádaná Českou školní inspekcí na téma tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol a byla představena její východiska. Praktická část textu se pokusila navrhnout řešení, kde jsou zohledněny zmiňované teorie, ale i požadavky moderní doby. Uvedena byla rovněž metodická řada pro výuku atraktivní aktivity kolečkového bruslení, která v sobě kloubí prvky pohybu a pobytu venku na čerstvém vzduchu. Celá práce si klade za cíl především to být inspirací pedagogům, trenérům, rodičům a všem, kteří se podílejí na volnočasových aktivitách pro mládež a kterým není lhostejno, kam se výchova mládeže bude v budoucích letech ubírat. Cílem práce však suplovat tělovýchovné dokumenty, cílem bylo představit pohled na problematiku metodické podpory v širším celku s doplněním o úvahy autora, který čerpá ze své letité praxe u dětí a mládeže. Dalším úkolem práce bylo zamyslet se nad možnou budoucí koncepcí pro tělesnou výchovu a celkovou podporou pohybových aktivit nejen pro mládež. Jedna z předních organizací věnující se sportování na všech úrovních, a především pro všechny (děti, dospívající a seniory), je Česká asociace sportu pro všechny. Ta má jako své hlavní motto: Pohyb je život! Pojďme ho tedy našim žákům umět představit a nezapomínejme na jeho velkou důležitost a zásadní přínos v životě člověka. Každý z nás tak může jít cestou novodobé kalokagathie.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ANDRESOVÁ, Magda, Josef ČERMÁK, Jan JEŘÁBEK a Alena KOSTADINOVÁ, JEŘÁBEK, Jan, ed., 2011. *Cvičitel ČASPV III. třídy: Obecný učební text*. 2011. Praha: Česká asociace Sport pro všechny ve své metodické edici.
- BERDYCHOVÁ, J. a kol. *Cvičte s dětmi*, Praha: Olympia 1982. 27-034-82
- BERDYCHOVÁ, J. J. A. *Komenský a tělesná kultura*, Praha: Olympia 1991. ISBN 80-7033-091-0
- BERTRAND, Yves, 1998. *Soudobé teorie vzdělávání*. Praha: Portál. Studium (Portál). ISBN 80-7178-216-5.
- CARR-GREGG, M. a E. SHALE, 2010. *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 197 s. ISBN 978-80-7367-662-9.
- FREUD, Sigmund, Jiří PECHAR a Eugen WIŠKOVSKÝ. *Nová řada přednášek k úvodu do psychoanalýzy*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1997, 157 s. ISBN 80-86123-00-6.
- HELUS, Zdeněk, 2003. *Osobnost a její vývoj*. Praha: Univerzita Karlova. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-125-7
- HUDÁČOVÁ, Alexandra. Filozofické úvahy Jana Amosa Komenského o člověku a výchově. *ESPES* [online]. Spoločnosť pre estetiku na Slovensku a Inštitút estetiky a umeleckej kultúry Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove, 2017, 6(1), 14-21 [cit. 2023-07-22].
- CHLUP, Otokar. *Acta Comeniana I. Archiv pro bádání o životě a díle Jana Amose Komenského XVIII/1959*. Praha: Pedagogický ústav Jana Amose Komenského ČSAV, 1959
- JANSA, Petr, 2018. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3986-4.
- JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ, 2017. *Neztraťte motivaci v době blahobytu*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1196-9.

KASPER, Tomáš a Dana KASPEROVÁ, PÁNKOVÁ, Markéta, ed. *"Národní školství" za první Československé republiky*. Praha: Academia, 2018. První republika, svazek 9. ISBN 978-80-200-2891-4.

KOMENSKÝ, Jan Amos a Josef HENDRICH, 1941. *Jan Amos Komenský ve světle svých spisů ; uspořádal, vybral, pozn. opatřil a latinské texty přeložil Josef Hendrich*. Praha: Družstevní práce. Svět (Družstevní práce).

KOMENSKÝ, Jan Amos, 2020. *Kratičká zpráva o morové nákaze: v jazyce 21. století*. Přeložil Lukáš MAKOVIČKA. Žandov: Poutníková četba. ISBN 978-80-87606-39-1.

KOMENSKÝ, Jan Amos, PATOČKA, Jan, ed., 1958. *Vybrané spisy Jana Amose Komenského*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

KOMENSKÝ, Jan Amos a Milan FRIEDL, 2008. *Breviář myšlenek Jana Amose Komenského*. Brno: Integrál Brno. ISBN 978-80-87176-01-6.

KOVÁŘ, Karel, 2019. Sportovní pedagogika. In: *Školení trenérů licence B: Podklady pro přednášky*. 2019. Praha: Univerzita Karlova Fakulta tělesné výchovy a sportu.

LADIG, Georg a Frank RÜGER, 2003. *Inline bruslení*. České vyd. České Budějovice: Kopp. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-198-6.

LIBRA, Josef, 1973. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky: učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

LINHART, Josef. Teorie kognitivního vývoje Jeana Piageta. *Filozofický časopis* [online]. Praha: CSAV, 1969, 17(3), 304 [cit. 2023-07-22]. ISSN 0015-1831.

MACEK, P., 2003. Adolescence. 2. upr. vyd. Praha: Portál, 141 s. ISBN 80-7178-747-7.

MAKARENKO, Anton Semenovič, 1955. *Začínáme žít: pedagogická poema*. 7. vyd. Přeložil Petr DENK. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury. Klub čtenářů (SNKL).

MARCELLONI, Paolo, 2005. *La tecnica del pattinaggio in linea*. Jesi: Editrice Stampa Nova.

PERIČ, Tomáš, 2008. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

- PIAGET, Jean a František JIRÁNEK. *Psychologie inteligence*. Praha: Portál, 1999, 164 s. ISBN 80-7178-309-9.
- PUBLOW, Barry, c1999. *Speed on skates*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0880117214.
- REICHERT, Jiří a Jan KREJČÍŘ, 2006. *Jak dokonale zvládnout inline bruslení*. Praha: Grada. Jak dokonale zvládnout. ISBN 80-247-1534-1.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. : il. ISBN 80-7184-659-7.
- SKALKOVÁ, Jarmila, 2007. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1821-7.
- SVOBODA, Bohumil. *Sport a výchova: pedagogicko-psychologické základy sportu*. Praha: Olympia, 1971.
- SVOBODA, Bohumil, 1978. *Základy pedagogiky sportu: Určeno pro posl. fak. tělesné vých. a sportu*. Praha: SPN.
- ŠAVRDOVÁ, Soňa, 1983. *Základy pedagogiky a didaktiky tělesné výchovy: obecná část učebních textů pro školení tělovýchovných kádrů 3. a 2. třídy*. Praha: Olympia.
- ŠÍP, Radim, ed., 2008. *Kalokagathia: ideál nebo flatus vocis?*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4566-8.
- ŠPIDLENOVÁ, Kristýna, 2014. *Vnitřní motivace adolescentů ke sportu*. Diplomová práce. FTVS Univerzity Karlovy. Vedoucí práce doc. PhDr. Petr Jansa, Csc.
- ŠTORCH, Eduard, 1929. Digitalizovaná verze (Svátek, Pražák, 2018, prirodniskola.cz) - *Dětská farma: eubiotická reforma školy*. Brno: Ústřední spolek jednot učitelů na Moravě. Pedagogická práce.
- THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- URBANOVÁ, Eva, 1999. Kinestetika. *Info sestra: odborný časopis pre vzdelávanie a ošetrovateľskú prax*. 2(2), 17. ISSN 1335-4132.

VÁGNEROVÁ, M., 2010. Psychologie osobnosti. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. aj. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3357-9.

VÁŇOVÁ, Růžena, 1995. *Československé školství ve 30. letech: (Příhodovská reforma)*. Praha: Pedagogická fakulta UK. Studia paedagogica (Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta).

VOJTKO, Tibor. *Dětská farma Eduarda Štorcha a reforma meziválečného školství*. Speciální pedagogika. 16 (4). 2006.

WEIGNER, Karel. *Vědecké zásady při tělesné výchově školní mládeže*. Praha: Dědictví Komenského, 1914, 46 s. : il.

ZAJPT, PRAVDA: *Kolečkové rychlobruslení – jak se naučit základům rychlobruslařské techniky na kolečkových bruslích*, Grafixon 2019

ZVÍROTSKÝ, Michal, 2014. *Kapitoly z obecné pedagogiky*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-660-4

Internetové zdroje

Analyza naplnění cílů Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice (Bílé knihy) v oblasti předškolního, základního a středního vzdělávání. Dostupné na:
https://www.msmt.cz/uploads/VKav_200/A_BK_230609/AV_evaluace_BK.pdf

ČŠI, 2022, *Metodický pokyn, Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol 2023*. Dostupné na: <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Testovani-telesne-zdatnosti-zakladnich-a-stre>

Indikátory Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2020. Dostupné na:
<https://www.msmt.cz/file/34419/>

Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha, 2001. [Praha]: Tauris. ISBN 80-211-0372-8.

Dostupné na: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/bila-kniha-narodni-program-rozvoje-vzdelani-v-cr>

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia. Dostupné na: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-pro-gymnazia-rvp-g/>

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou. Dostupné na: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-pro-gymnazia-rvp-g/>

Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2020. Dostupné na: https://www.msmt.cz/uploads/Strategie_2020_web.pdf

ZAJPT, Pavel, 2018. *Portfolio profesního rozvoje Pavla Zajpta*. Praha. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. Vedoucí práce Zdeňka Hanková. Dostupné na: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/101606>

ZATLOUKAL, Tomáš, Ondřej ANDRYS, Karel KOVÁŘ, et al., [2023]. *Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách: výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit: tematická zpráva*. Praha: Česká školní inspekce. ISBN isbn978-80-88492-26-9.

Dostupné na: https://www.csicr.cz/CSICR/media/Elektronicke-publikace/2023/TZ_Telesna_zdatnost_zaku_ZS_SS/html5/index.html?pn=1

Přednášky

PhDr. Radovan Slavík, Ph.D. Osobnost a její vývoj – OKO131115, Psychologické zvláštnosti dospívání – OKO131364 – Pedagogická fakulta Univerzity Kalovy, 2016–2018