

POHYB JE ŽIVOT

ČASOPIS ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

12. ročník
3. číslo, září 2008



ISSN 1212-0669

obsah

Důležité informace

- 3** Festival sportu pro všechny Olomouc 2008
- 7** Také díky podpoře krajů byl mezinárodní festival sportu pro všechny 2008 úspěšný



- 8** Byli jsme tam také!
- 8** Festival sportu pro všechny očima mezinárodních účastníků
- 10** Projev předsedy ČASPV doc. ing. J. Laurence, CSc., na Celostátní konferenci sportu pro všechny



Sportujte a cvičte s námi

- 15** Pohybové hry jako zábavný prostředek rozvoje rychlosti,

obratnosti a kondice – Názorné příklady cvičební jednotky

Zdravotní tělesná výchova

- 20** Tabulka oslabení pohybového systému
- 22** Seniorské hraní
- 25** Pohyb je život – letní dětský tábor s integrací zdravotně postižených jedinců

Nabízíme

- 2. str. obálky Vyhlášení výběrového řízení na skladbu pro Lausanne 2011.
- 12. str. 2 přílohy Vyhlášení výběrového řízení na skladbu pro Dornbirn 2009
- 2. příloha Centrální vzdělávací akce ČASPV ve II. pololetí 2008

Blahopřejeme

- 26** Stanislav Slovák – 70!

Zprávy

- 27** Gymnasté z Vysočiny na Eurogym 2008
- 28** Překračujeme hranice – kongres Evropského fóra psychomotoriky
- 28** Velká cena Ohrady v bránballu
- 30** Lyžování ve Francii 2008
- 30** Úplně první soutěž ve woodballe ČASPV uspořádali Ostravě
- 31** 1. ročník ženského turnaje ve volejbale
– Rožmitál pod Třemšínem

Metodická příloha

Gymnastické sestavy pro děti předškolního věku

Marie Havrlantová, místopředsedkyně vedení festivalového výboru pro programové zabezpečení • Foto Jiří Hroza a Martin Kozák

Festival sportu pro všechny 2008

Festival sportu pro všechny, Olomouc 2008 skončil...



Ukázka hromadné pohybové skladby žen a mužů ČASPV „Pohoda“

Ve dnech 26. – 29. července letošního roku uspořádala ČASPV již druhý ročník Festivalu SPV v moravské Olomouci pod patronací Mezinárodního olympijského výboru. Záštitu převzali místopředseda vlády ČR, ministr životního prostředí Martin Bursík, ministr školství, mládeže a tělovýchovy Ondřej Liška. Vážíme si zájmu a podpory představitelů hostitelského kraje a města v osobách hejtmana olomouckého kraje Ivana Kosatíka a primátora města Olomouce Martina Novotného, těší nás zájem hejtmana Pardubického kraje Ivo Tomana. Povzbuzením pro všechny účastníky je patronace vynikajícího sportovce, člena MOV a ČOV Jana Železného.

Partnery F 08 byly firma Dominator, OZP 207, pojišťovna Generali, mediálními partnery TV Morava a Český rozhlas Olomouc.

Festival se právem označoval přívlastkem mezinárodní, neboť jeho aktivními účastníky a milými hosty byli cvičenci a sportovci z Německa, Dánska, Slovenska a také lektori ze Švédska. Zájem o náš

festival projevili a osobně navštívili také další hosté, např. náměstek primátora města Pardubic pan Krejčíř, představitelé České obce sokolské, České gymnastické federace, Asociace školních sportovních klubů, slovenského Svazu rekreační tělovýchovy, zástupci sdružených právních subjektů (ČSAE, ČSTS, CDO, ČMSS a další).

Velice rádi jsme mezi sebou přivítali zasloužilé členy, cvičitele a funkcionáře svazu ZRTV, jehož je ČASPV pokračovatelem.

Po ukončení jakékoliv velké akce se ptáme, jak jsme splnili daný cíl, co nám organizačně i finančně náročný Festival přinesl dobrého, k čemu přispěl. Už jen výčet institucí a osobností v úvodu svědčí o značném významu takovéto prezentace ČASPV. Neméně důležité je také prohloubení povědomí o činnosti, programu naší organizace mezi širokou veřejností, od žáků olomouckých škola jejich učitelů, rodičů, po širokou škálu obyvatel a návštěvníků Olomouce, kteří se v průběhu pěti festivalových dnů setkávali s našimi sportovci a sami si mohli vyzkoušet své schopnosti a dovednosti v různých pohybových aktivitách. Velice si cením také možnosti, kterou Festival nabídl všem účastníkům – členům ČASPV k posílení pocitu sounáležitosti a příslušnosti ke



Skupina pohybových skladeb



Vystoupení skupiny z Plzně

„své“ sportovní organizaci. Společné prožitky, vzájemná zápolení, sportovní výkony, objevování kouzla nových sportů, setkávání a navazování nových přátelství – to všechno jsou aktiva, která festival přináší.

V době příprav jsme vycházeli ze zkušeností prvního Festivalu SPV 2005, v jehož hodnocení a závěrech bylo vyjádřeno mnoho kladů, ale také připomínek. Snažili jsme se dobré věci ještě vylepšit a vyvarovat se případného opakování chyb.

Vyšli jsme vstříc požadavkům krajů na dvě úrovně ubytování účastníků – levnější a všude na světových festivalech osvědčenému využití škol, spaní na vlastních lehátkách ve spacácích a finančně náročnějšímu spaní na postelích v internátech a vysokoškolských kolejích. Stravu pro všechny zajišťovaly vynikajícím způsobem školní jídelny a menza.

Díky patří vedení škol, jejich zaměstnancům a hlavně vstřícnosti a spolupráci vedoucí odboru školství města Olomouce paní Fantové. Nezůstali jsme však nic dlužni a nabídli jsme v rámci programu Festivalu organizaci a zajištění bohatého sportovního dopoledne na základních školách. V krásném prostředí zahrady ZŠ Roosveltova připravili cvičitelé královéhradeckého kraje zajímavé drobné pohybové hry – naše VPAčka – a spolu se cvičitelkami komise PD+RD se postarali o pohybové vyžití 200 žáků 1. až 5. ročníku škol. A že se sportování líbilo nejen dětem a jejich učitelům, ale i přihlížejícím, svědčí žádost vedení mezinárodní školy o zajištění odpoledního programu pro jejich svěřence.

Starší děti, žáci 6. až 9. tříd pak sportovali na hřištích a v tělocvičnách ZŠ Holečkova. Tam se s poněkud váhavým přístupem „pubertální“ mládeže vítězně poprali cvičitelé rekreačních sportů, komisi žáků a žákyň, gymnasté a lektorky komise hudebně pohy-

bových forem. Zapálení pro pohyb, nadšení z nově poznávaných sportů a také údiv a zájem kantorů byly odměnou pro všechny. Nesmím zapomenout ani na přínos členů ČSČK, kteří na obou školách velice fundovaně a přitom vhodnou formou seznamovali děti se zásadami poskytování první pomoci. To byl začátek, velice náročný na organizaci, ale velice důležitý pro popularizaci činnosti ČASPV mezi školní mládeží a školami vůbec.

Zároveň s programem pro školy probíhala už první festivalová soutěž, orientační závod Medvědí stezkou – tentokrát ve městě. Za bezvadným průběhem soutěže musíme vidět náročnou přípravu a výbornou spolupráci s městskou i dopravní policií, stavbu pontonového mostu, vytyčení tras a obětavost organizátorů a rozhodčích, „trčících“ od sedmi ráno do šesti večer na jednotlivých stanovištích. Komise CPP a hlavně olomoučtí se těchto úkolů zhostili na jedničku. A ještě stačili připravit orientační závody pro přichodící a ostatní zájemce z řad účastníků festivalu.

Ale to není vše, první festivalový den ožily čilým ruchem veškeré travnaté plochy kolem sportovní haly UP, kde si všichni zájemci mohli otestovat svoji zdatnost, seznámit se s netradičními sporty jako je speedmington, kubb, woodball, zahrát si beach volejbal, ringo nebo tchoukball. S velkým zájmem se setkaly hry mládeže, kterým neodolali ani mnozí dospěláci. O kousek dále na volejbalových kurtech probíhaly boje družstev žen v rámci festivalové soutěže ve volejbalu, které v pátek a sobotu vystřídala družstva mužů a mixy. Za kurty už protéká řeka Morava a v loděnici u haly UP sehraná parta „raffáků“ každý den zvládala svézt po vodě na 300 zájemců od těch nejmenších až po seniory. Lávka přes Moravu přivedla zájemce o adrenalinové sporty



Vystoupení německých hostů na zahájení Festivalu

Pohyb je život

do lanového centra, historicky prvního tohoto druhu u nás, a ani tam se instruktoři celý čas nenudili, vždyť lekce byly objednány dlouho dopředu po internetu.

Dopravní hřiště mezi stadiony zažilo nebyvalý zájem o jízdu na tříkolkách, zvaných trikke, a ani plánovaný čas nestačil uspokojit všechny pohybučtivé zájemce, náměstka pardubického primátora pana Krejčíře nevymáje.

Olomouc má mnoho sportovišť, ale také krásné parky a po zkušenostech z roku 2005 jsme opět nabídli veřejnosti drobné pohybové hrátky v rámci VPA, při kterých si mohli po celou dobu festivalu testovat svoji obratnost a zdatnost všichni návštěvníci Smetanových sadů.

Čtvrteční večer byl věnován slavnostnímu zahájení F SPV 08 na olomouckém zimním stadionu. Program večera představil jedinou hromadnou koedukovanou skladbu dospělých pod názvem POHODA, která reprezentovala naši asociaci na světové gymnestrádě v rakouském Dornbirnu v roce 2007. Pozvánkou na všechny aktivity v rámci Festivalu byla vystoupení našich prezentačních skupin, hostů z Německa a Dánska, seznámení s festivalovými soutěžemi i veřejně přístupnými sporty, představili se také lektoři workshopů a všichni společně pozvali diváky na Festival SPV 2008.

V pátek zněla krásná hala UP hudbou, duněla dopady gymnastů a hlavně potleskem diváků, oceňujících výkony závodníků ve festivalové soutěži TeamGym. Celodenní zápolení celkem 35 družstev gymnastů bylo obohaceno o velice působivé dvacetiminutové pohybové show dánských cvičenců téměř seniorského věku – i mnozí daleko mladší diváci jim záviděli jejich vitalitu a pohybovou dovednost.

Naši senioři zatím na travnatých „fervějších“ soutěžili poprvé ve hře, zvané woodball, a že se tato hra v asociaci opravdu ujme, svědčí jejich zápal, dobrá nálada a nejkrásnější úsměv „nejvyzrálejší“ soutěžící, paní Evy Bémové.

Mladí zase zápolili v již známé a oblíbené soutěži v bránballu na umělém trávníku fotbalové Sigmy. Po dva dny byl tento jindy stánek fotbalistů svědkem lých, ale férových bojů družstev žáků a juniorů v rychlé pálkovací hře.

Pátek byl také prvním ze tří dnů, ve kterých mohla celá Olomouc sledovat vystoupení skupin v pohybových skladbách a to jak na podiu ve Smetanových sadech, tak na krásném historickém Horním náměstí. A zde také musím uvést počet – je to náš rekord



Druhé vystoupení německé skupiny

v přehlídce pohybových skladeb, vždyť v Olomouci se představilo 48 skupin ze všech krajů republiky v celkem 87 vystoupeních – a to se každé vystoupení opakovalo nejméně dvakrát!

Sobotní krásné počasí prospívalo festivalové soutěži v atletice mládeže a započaly také dvoudenní boje fotbalistů v halové kopané. Zimní stadion patřil českému svazu aerobiku a jeho aktivitám – stovka zájemců cvičila s nadšením s nejlepšími lektory aerobiku.

Od čtvrtku do neděle mohli všichni zájemci o nové nápady, poznatky, formy cvičení navštívit celkem 37 připravených vzdělávacích akcí – workshopů v tělocvičnách gymnázia Hejčín.

16 vynikajících odborníků – lektorů bylo připraveno předávat své znalosti a zkušenosti, ale zde si trochu musím postesknout nad malým zájmem cvičitelů. Ne všechny lekce byly dostatečně obsazeny a některé jsme museli dokonce zrušit. Mrzí mne to hlavně vzhledem k výborným a vzorně připraveným lektorům.

Ale protože nejen sportováním byl účastník festivalu živ, musím připomenout další doprovodný program, připravený s péčí a zájmem nabídnout všem zájemcům to nejlepší kulturní vyžití. Nabídka výletů po krásách blízkého okolí, připravené vycházky historickými zákoutími města nebo prohlídky sakrálních

staveb daly odpočinout od ruchu sportovišť. Mládež se bavila na diskotéce na zimním stadionu, ale já musím zvláště vyzvednout jedinečný zážitek z koncertu světoznámé cimbálové muziky Hradištan. Páteční večer byl pro 500 dospělých účastníků festivalu opravdovým uměleckým svátkem, který byl ještě znásoben jedinečnou zkušeností našeho předsedy, jenž si v den svých narozenin „stříhl“ sólo s Hradištanem.

Nedělní dopoledne bylo již klidnější, dohrávala se finálová utkání v halové kopané, poslední zájemci si vyzkoušeli tříkolky (trikke), woodball a další sporty, největší ruch vlád pak na zimním stadionu, kde probíhaly zkoušky a přípravy na slavnostní zakončení s Gala programem. Vše vypuklo přesně ve 14:00 hodin a před samotným Gala představením bylo vylosováno 15 účastníků festivalu, kteří do osudí odevzdali své účastnické listy s potvrzením absolvování nejméně pěti aktivit. Za to byli odměněni dárky firem Dominator a Jipast, sponzory festivalu. Naposledy se také představili cvičenci skladby POHODA a po defilé „zlatých“ vítězů festivalových soutěží začalo samotné Gala představení. Téměř zaplněné tribuny tleskaly výkonům cvičenců našich prezentačních skupin, velkým aplausem se rozloučili diváci se sympatickými přáteli z Německa, obdivovali výkony gymnastů ve společné skladbě Adriany Janákové. Společný nástup všech účinkujících spolu s reprezentantkami aerobiku a závěrečná slova předsedy ČASPV Jiřího Laurence ukončilo nejen Gala program, ale také celý Festival sportu pro všechny 2008 v Olomouci. Byla to opravdu důstojná tečka za pěti dny, plnými pohybu, zápolení, zážitků a setkávání lidí, které spojuje nejen příslušnost k Asociaci, ale hlavně společný zájem.

Jaký byl letošní festival, splnil očekávání pořadatelů a účastníků, oslovil návštěvníky a hosty, politiky, sponzory, partnery? Na to všechno odpoví rozbor a hodnocení nejen představitelů Asociace, hlavních organizátorů, ale hlavně ohlas a hodnocení vás, účastníků ze všech krajů naší vlasti. Nenechtejte za sebe rozhodovat jednotlivce, vyjádřete se sami, zda je festival přínosem pro další činnost ČASPV. Zda je tou výkladní skříní, ve které jednou za období ukazujeme, že je naše organizace silná, má obětavé a organizačně schopné dobrovolné pracovníky a také výborné profesionály, bez jejichž vzájemné spolupráce by se akce takového rozsahu pořádat nemohly. Samozřejmě se najdou nedostatky, drobná



Z veřejně přístupných akcí

pochybení, ne všichni také musí být festivalem nadšeni – je to přece především práce!

Za tu hovoří jen několik ilustračních čísel – počty účastníků a návštěvníků jen některých z mnoha programových akcí:

Festivalové sporty	1 520 startujících
Volně přístupné aktivity	9 200 zájemců
Přehlídka pohybových skladeb	900 cvičících
Sporty pro školy	550 žáků
Workshopy	561 cvičících

Věřím, že úspěšný druhý ročník Mezinárodního festivalu sportu pro všechny Olomouc 2008 položil již druhý základní kámen budoucí tradici a jsem přesvědčená, že v systému činnosti ČASPV má své nezastupitelné místo.

Festival sportu pro všechny Olomouc 2008 skončil a nezbyvá než ze srdce poděkovat všem organizátorům, rozhodčím, cvičitelům, vedoucím skupin dětí, vedoucím krajských výprav, prostě všem, kteří mají zásluhu na úspěchu největší akce ČASPV tohoto roku. Budoucím pořadatelům pak přeji stejnou míru entuziasmu a snad ještě větší zájem všech členů ČASPV o festivaly budoucí.

Pohyb je život



Pedalo



Medvědí stezka

Karel Holub, sekretář Zlínské krajské asociace
Sport pro všechny

Také díky podpoře krajů
byl mezinárodní festival
sportu pro všechny
2008 úspěšný.



Píši tyto řádky proto, že převážná většina krajů ČASPV vděčí svým krajským úřadům za podporu jejich účasti na mezinárodním festivalu sportu pro všechny 2008 v Olomouci.

Pro Zlínský kraj to možná platí dvojnásobně. Nejen, že zástupce Krajského úřadu byl osobně přítomen slavnostnímu zahájení, ale především proto, že díky hejtmanu Zlínského kraje Liboru Lukášovi jsme mohli na festival vyslat více než 300 účastníků.

Odměnili se tím, že Zlínský kraj patřil, pokud jde o výsledky v jednotlivých soutěžích, mezi nejúspěšnější.

Bohuslava Nádvorníková

Byli jsme tam také

Středočeská krajská asociace sportu pro všechny vyslala skupinu mladých atletů z řad vítězů a účastníků krajských přeborů na Festival sportu pro všechny 2008 do Olomouce. Byly to dny plné sportu a zábavy pod patronací Mezinárodního olympijského výboru.

Organizátoři pro nás připravili pestrou sportovní paletu, od oficiálních festivalových soutěží ve vybraných odvětvích po doplňkové aktivity na hřišti, v přírodě, v tělocvičnách i na vodě. Všude vládla skvělá atmosféra – na sportovištích a ubytovnách, i ve městě.

Pro naši skupinu byla dnem „D“ sobota, od rána do večera se na atletickém stadionu všichni snažili dosáhnout nejlepších výsledků. Na stupních vítězů stáli z našich Eliška Pilařová, Radek Seidl a Tomáš Pištěk.

Zkusili jsme si jízdu na raftech a kanoích. V lanovém centru po instruktáži a za bezpečného dohledu děti

překonávaly nízké lanové překážky. Plnění fit testů se zúčastnila většina našich atletů. Za osvěžením jsme si došli na plavecký stadion.

Olomouc nám nabídla také množství kulturních památek, slavný orloj, známé kašny, kostely a celé historické centrum. Na výletě jsme navštívili hrad Helfštýn s výstavou kovářských výrobků. V arboretu jsme obdivovali vzácné stromy a květiny. Shlédlí jsme velkou rekonstrukci bitvy k 250. výročí neúspěšného obléhání Olomouce Prusy. Každý den jsme obdivovali naše a zahraniční gymnasty, pódiové skladby a akrobatické výkony.

Děkujeme všem pořadatelům, kteří Festival připravili a starali se o nás. Odjížděli jsme domů s novými dojmy a zážitky, s novými přáteli. I když to byla náročná akce pro děti i pro vedoucí, při rozchodu bylo slyšet „stálo to za to“! Budeme dlouho vzpomínat.

Martina Zídková, předsedkyně komise mládeže ČASPV a sekretářka mezinárodní komise festivalového výboru
• Foto autorka

Festival sportu pro všechny 2008 očima mezinárodních účastníků

Letošní festival sportu pro všechny měl oprávněný název „mezinárodní“. Mezinárodní také proto, protože se ho, oproti festivalu předchozímu, zúčastnily nejen skupiny ze zemí geograficky, ale také názorově blízkých.

První skupina čítala celkem 29 lidí – smíšená skupina trenérů a „vysloužilých“ gymnastů, na kterých se věk 18-45 podepsal v podobě vysoké vyspělosti výkonů a velké chuti předvést vše, co umí – skupina z dánského Roskilde, města nedaleko Kodaně.

Druhá skupina byla méně početná – pouze 16 gymnastů z německého městečka Abtsgmünd, ale ani jejich výkony zdaleka nezapadly.

V neposlední řadě stojí také za zmínku skupina ze Slovenska, která obohatila Gala program na závěr festivalu a dále dva švédští lektoři u nás zatím méně známého sportu varpa.

Dánská skupina je členem naší partnerské organizace DGI, která již prostřednictvím různých stáží

vyškolila v současnosti již desítek českých trenérů a cvičitelů. Skupina se sice oficiálně jmenuje Afterrep, což prozrazuje něco o věkovém složení, přesto jejich výkony sklídily obrovský aplaus nejen na zahajovacím ceremoniálu, kde předvedli pouze část svého vystoupení, ale také v rámci soutěže Teamgym, kde velmi kvalitně vyplnili přestávku mezi jednotlivými kategoriemi. Velkou škodou proto bylo, že z časových a pracovních důvodů museli odjet již v neděli v ranních hodinách a nemohli obohatit gala program v neděli odpoledne.

A jak viděli zahraniční účastníci celý festival? Jak by jej oznámkovali? Nepochybnou jedničku by dostalo město Olomouc, které je uchvátilo. Další velmi pozitivní ohodnocení dostalo ubytování na koleji Václavka, které je překvapilo vysokou kvalitou, kterou po zkušenostech z ostatních festivalů opravu nečekali. A třetí jednoznačnou jedničku by dostala jejich průvodkyně a tlumočnice Pavla, která je provázela po celou dobu festivalu. Velice pozitivně byla také hodnocena dopravní obslužnost města Olomouce a že jízdenka na městskou dopravu byla zahrnuta v účastnickém poplatku.

V kategorii mírných nedostatků se objevila malá informovanost před festivalem, především o se týče programové části. To je ale velmi složitá otázka, protože na program se účastní množství odborů, které zkoordinovat není zrovna nejjednodušší úkol. Navíc každý účastník dostal velmi podrobný přehled v podobě festivalového průvodce, bohužel vše v českém jazyce. Některé sporty, hlavně ty, které měly charakter VPA, měly i svou anglickou mutaci případně překla-

datelky zajistily rychlý přenos informací. V hodnocení celé skupiny se také objevil návrh ohledně stravování – pochopitelně skupina dospělých lidí upřednostňuje večeri v restauraci ve městě, proto by prý nebylo na škodu dát možnost výběru teplého nebo studeného jídla (oběd a večeře). Jak moc je možno tento návrh realizovat, to už nechme na stravovacím odboru.

Německá skupina bohužel své písemné hodnocení zatím neposlala, proto budu vycházet z jejich ústního hodnocení v průběhu festivalu. Jejich dvě vystoupení nazvaná „Out of the box“ a „Claun“ bylo možno vidět na zahajovacím ceremoniálu, Gala show a v rámci festivalu pódiových skladeb. Obě vystoupení v diváckých zanechala buď němý úžas nad krásou pohybu sladěného s hudbou a netradičním tématem nebo tvář rozzářenou širokým úsměvem. Velké jedničky by asi padly za stejné oblasti jako u skupiny z Dánska. Velká spokojenost byla i s průvodkyní Luckou, která se celé skupině věnovala po celou dobu jejich pobytu v Olomouci. S velkým zájmem se setkala soutěž Teamgym, která prý v oblasti, ze které skupina pochází, nemá velkou tradici. Přesto si ale pobyt velice užili a je jen velkou škodou, že i když se zúčastnili gala představení na závěr festivalu, nemohli jej vidět celé – spěch domů nejen kvůli práci, ale také kvůli finále v Euro 2008 je donutil opustit Olomouc o chvíli dříve, než první čeští účastníci vyrazili směrem k domovu.

Přestože minulý festival v roce 2005 měl mezinárodní účast více než skromnou, letošní účast čtyř zemí se dá považovat za velký úspěch! Doufejme, že tyto zahraniční skupiny byly pouze prvními vlaštovkami a že na příštím festivalu budeme mít více možností setkat se s více sportovci z našich partnerských zemí. Vždyť i jejich účast přináší něco nám všem – účastníkům seznámit se s novými lidmi, shlédnout nová zajímavá vystoupení a načerpat inspiraci a organizátorům jejich účast umožňuje pohled z jiného úhlu od lidí, kteří mají zkušenosti s festivaly jak v jejich vlastních zemích, tak i z jiných mezinárodních akcí.



Dánští gymnasté a jejich česká pečovatelka

Vážení čtenáři!

Pokračujeme v otiskování zásadních příspěvků z konference o sportu pro všechny, kterou Česká asociace Sport pro všechny uspořádala letos na jaře na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze a ve spolupráci s ní.



Konference měla nesporný úspěch, který se i nyní projevuje zájmem odborné veřejnosti a politiků o hlavní vystoupení. V minulém čísle jsme otiskli projev generálního sekretáře Mezinárodní organizace pro kulturu a sport pana Mogense Kirkebyho, v tomto čísle uvádíme úvodní projev předsedy ČASPV doc. ing. Jiřího Laurence, CSc.

Redakce

Projev předsedy České asociace Sport pro všechny

Doc. ing. Jiří Laurenc, CSc.



Dámy a pánové, pane děkane, Mr. President of ISCA, vzácní hosté

PROČ POŘÁDÁME KONFERENCI SPV?

Na úvod našeho jednání považuji za vhodné a užitečné připomenout základní východiska a naznačit, co od této celostátní konference s mezinárodní účastí očekáváme. Následující stručná charakteristika aktuálního stavu v oblasti sportu pro všechny nám umožní formulovat otázky k řešení a vymezit témata kterými se budeme dnes a zítra zabývat.

Je na místě si připomenout, že toto naše jednání volně navazuje na pět celostátních konferencí cvičitelů, které organizoval Svaz základní a rekreační tělesné výchovy v průběhu šedesátých, sedmdesátých a osmdesátých let. Tehdy projednávaná, postupně logicky řazená témata - především z metodické oblasti, poskytovala důležité podněty pro další rozvoj základní a rekreační tělesné výchovy. Tehdejší převratné novinky dnes využíváme jako samozřejmé.

Od poslední konference cvičitelů však uplynulo téměř 20 let. Za tuto dobu se celá naše společnost změnila, žebříček hodnot občanů se výrazně posunul, naše země je rovnoprávnou součástí Evropy se všemi důsledky. Také organizační struktura tělovýchovy a sportu a jejich podpora je zcela odlišná. Na tyto a další navazující skutečnosti je nutné reagovat intenzivněji než dosud.

Pravda, nezhálíme, daří se nám částečně modernizovat program, inovovat technické vybavení, vylepšovat organizační strukturu, zkvalitňovat pobídkový dotační systém, máme slušně fungující systém vzdělávání cvičitelů, navazujeme mezinárodní kontakty a to vše v celkem přátelské atmosféře.

Otázka v dnešní době však zní, zda to postačuje a hlavně zda to bude postačovat do budoucna. Odpověď na tuto otázku se pokoušíme nalézt delší dobu. Je zřejmé, že výsledky našeho snažení by

Pohyb je život

mohly být ještě lepší a také zjišťujeme, že naše schopnost řešit komplikované, různě provázané problémy, jsme schopni řešit pouze s vnější pomocí.

Uspořádání této konference, které se aktivně účastní odborníci ze zahraničí a renomovaných institucí, považujeme za první krok při hledání odpovědi. Od pozvaných lektorů očekáváme informace a podněty z různých se sportem pro všechny souvisejících oblastí, které mohou přispět ke zlepšení naší práce. Neměli bychom být však překvapeni při prezentaci témat, která jsme dosud považovali za nesouvisející s naší činností.

Jsmeme si současně vědomi, že nelze od tohoto setkání očekávat geniální a jednoznačné návody jak postupovat dál. Víme, že i do budoucna se budeme muset především spoléhat na aktivitu a tvořivost aktivu dobrovolníků a skupiny profesionálů z našich řad.

SPORT PRO VŠECHNY V KONTEXTU SPOLEČENSKÉHO VÝVOJE

Je nesporné, že sport obecně tvoří neododdělitelnou složku zdravého životního stylu a je prostředkem harmonického rozvoje tělesné a duševní stránky člověka. Přispívá k poznávání a oceňování jak vlastních schopností, tak i k respektování schopností druhých. Zvláště u mládeže, která ze sociálního prostředí nejvímavěji přebírá hodnoty, postoje a chování, může být sportovní aktivita nejefektivnější cestou k docílení zdravého životního stylu.

ZDRAVÍ JAKO CÍLOVÁ HODNOTA SPORTU PRO VŠECHNY

Soudobý životní styl většiny našich občanů je charakterizován nedostatkem pohybu. Je známo, že čas, který strávíme u televize, počítače a jiných komunikačních prostředků hrozivě narůstá na úkor fyzických aktivit jakéhokoli druhu, včetně sportovních.

Tato skutečnost, pouze částečně související se současnými požadavky na vzdělávací nebo pracovní činnost, je zvláště nebezpečná u dětí a mládeže. Tato skupina, která nepoznala nic jiného, přijímá pasivní způsob života jako samozřejmý. Virtuální vnímání reality světa, převážně mladými lidmi, je nebezpečné i v dalších aspektech.

Absence zdravotně orientované tělesné zdatnosti se může projevovat

- v neschopnosti vykonávat nezbytné každodenní aktivity kvalitně a s vysokým nasazením,
- ve zvýšeném výskytu zdravotních problémů i
- v prožitkové oblasti jedince.

Nejde však jen o nedostatek zdravotní prevence, ale i o normální vývoj, zvláště mládeže. Například nedostatek pohybové aktivity může negativně ovlivnit změny ve struktuře a funkci mozku u nejmladších dětí, které mohou vést ke změnám regulátoru obezity. S důsledky tohoto a dalších jevů, podpořenými nevhodnou skladbou stravy se setkáváme stále častěji. Smutným faktem je, že se podílejí na obezitě 17% a nadváze 37% české populace. Ještě hroživější je téměř jednoprocenní nárůst výskytu nadváhy a obezity za jeden rok. V této statistice bohužel držíme krok se světem.

Obsahově rozmanitá forma pohybu může být lék na tyto neduhy.

SPORT A SOCIALIZACE

Komplexní pohled na vývoj osobnosti nezahrnuje pouze integritu tělesné a psychické složky, neboť člověk je bytost společenská, prochází procesem socializace, v němž se učí dovednostem, postojům, hodnotám a chování jako člen společnosti, ve které žije.

I v tomto ohledu můžeme pozorovat negativní posun v chování dětí a mládeže. Bezohlednost, nekázeň vyúsťující v agresivitu se pomalu stávají standardem chování mladší generace.

Za sociální rakovinu lze označit neustále se šířící užívání drog zejména mládeží a s tím související rozpad systému sociálních norem jako regulačního mechanismu v lidském chování.

Jedna z cest prevence drogových závislostí je nabídka aktivit, jimž se mohou a chtějí mladí lidé ve svém volném čase věnovat. Mezi tyto činnosti patří pro mládež přitažlivé sportovní aktivity.

U dospělé populace můžeme při pravidelně prováděné sportovní a tělovýchovné činnosti pozorovat nárůst nových sociálních kontaktů, pozitivní vlivy ve sféře povolání a snížení nemocnosti. V seniorském věku působí příznivý vliv přiměřených pohybových aktivit na tvorbu a upevnění sociálních vztahů.

I když je možné sportovní činnost bezprostředně chápat jako záležitost především individuální, týkající se jen zainteresovaného jedince, vždy se uskutečňuje v sociálním prostředí. Dnes se stále více setkáváme s neorganizovanými sportovními aktivitami,

neznámá to, že by je měla společnost ponechávat zcela na vůli jedince.

VÝVOJOVÉ TENDENCE SPORTU PRO VŠECHNY

Chceme-li porozumět postavení sportu pro všechny v současnosti, je nutné se vrátit zpět do minulosti. Tělovýchova a sport v českých zemích má dlouholetou tradici. V průběhu let se postupně oddělila složka, která si klade za hlavní cíl dosažení maximálního výkonu od té, která považuje za cíl tělesnou a duševní harmonii a dokonalost jedince. Obě složky prošly vývojem, který vždy reagoval na společenské podmínky a potřeby, změny obsahu, metod i struktury společenských institucí, avšak základní členění se v podstatě zachovalo dodnes.

Kromě zmíněných vlivů byl v oblasti nevýkonnostního sportu, chcete-li sportu pro všechny, kladen důraz na modernizaci obsahu, věkové zvláštnosti a zájmovou orientaci cvičenců. Tak byly gymnastické aktivity, které zpočátku převažovaly, postupně doplňovány o tradiční i zcela nové sporty, různé hudebně pohybové formy a outdoorové disciplíny. Pro zájemce, pro které jsou prioritou ozdravné účinky tělovýchovy, byly postupně připraveny zcela speciální aktivity.

Realizace diferenciovaného programu činnosti byla ve svazu Základní tělesné výchovy zahájena v roce 1970 a postupně probíhala do konce osmdesátých let. Tento inovační proces pokračuje dodnes s různou intenzitou ve všech organizacích, které se po roce 1989 transformovaly ze Svazu ZRTV nebo obnovily svou činnost po totalitě vynucené odlce. V návaznosti na celosvětové trendy, se pro tuto složku tělesné výchovy a sportu hledal název, který by co nejlépe vystihoval především cílovou skupinu, pro kterou je určena. Zvolený pojem **sport pro všechny**, který nikterak neomezuje rozvoj obsahu činnosti, odpovídá mezinárodně používanému **Sport for All**.

Tomuto trendu odpovídal i postupný přerod struktury společenských institucí zajišťujících sport pro všechny. Demokratizační proces v devadesátých letech umožnil obnovu činnosti tradičním spolkům Sokol, Orel a dalším a ovlivnil i vývoj Svazu základní a rekreační tělesné výchovy. Ten koncem roku 1991 změnil svůj název na Sport pro všechny - Asociace rekreační tělesné výchovy a sportu a v roce 1992 došlo po dohodě s ČSTV k vytvoření samostatného

občanského sdružení České asociace Sport pro všechny. Ta je v současné době organizačně a ekonomicky stabilním občanským sdružením, které za dobu svého patnáctiletého působení získalo důstojné postavení v českém tělovýchovném hnutí a patří svou členskou základnou k významným organizacím s dominantním zaměřením na sport pro všechny.

LEGISLATIVNÍ RÁMEC SPORTU PRO VŠECHNY

Z dříve uvedeného jednoznačně vyplývá stále rostoucí společenský význam sportu. Tento názor převažuje ve většině demokratických zemí světa. Tyto objektivní skutečnosti vedou mnohé vlády vyspělých zemí k formulaci zásad, jejichž nosnou myšlenkou je především zvyšování účasti obyvatel, zejména dětí a mládeže, v nejrůznějších pohybových aktivitách jako prostředku všestranného, zdravého rozvoje a vytváření co nejlepších finančních, materiálních technických a dalších podmínek pro tuto činnost. Tak tomu je i v České republice. V roce 2000 byly projednány a schváleny vládou důležité zásady, jmenovitě „Koncepce státní politiky v tělovýchově a sportu“ a „Národní program rozvoje sportu pro všechny v České republice“. Vyvrcholením těchto legislativních aktivit bylo schválení nového „Zákona o sportu“, který se však svou proklamativní formou, nejspornějším otázkám do značné míry vyhnul.

NÁRODNÍ PROGRAM ROZVOJE SPORTU PRO VŠECHNY V ČESKÉ REPUBLICE

Národním programem rozvoje sportu pro všechny v České republice se stát přihlásil k odpovědnosti za vytváření podmínek pro pohybovou činnost občanů jako jednoho z prostředků zdravotní prevence a účelného využití volného času. Cílem tohoto programu je postupně změnit společenské klima ve prospěch aktivního pravidelného a celoživotního využívání forem sportu pro všechny co největším počtem občanů.

Z dokumentu vyplývá, že v rámci zmíněné problematiky je především třeba řešit tři okruhy problémů:

- postupně působit na změnu hodnotové orientace občanů
- podporovat rozvoj materiálně technické základny
- rozšiřovat systematicky nabídku programů diferencovaných podle různých skupin populace.

Pohyb je život

**POSUĎME, JAK SE ZÁMĚR DAŘÍ
REALIZOVAT**

Do série tématicky souvisejících dokumentů patří i usnesení Vlády České republiky z 30.10. 2002, kterým vyhláší Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky s názvem Zdraví pro všechny 21.století.

Je pravděpodobné, že časté změny na postu ministra zdravotnictví mají negativní vliv na přípravu realizačních postupů a právních předpisů souvisejících s tímto dokumentem.

BÍLÁ KNIHA O SPORTU

11. července 2007 přijala Evropská komise svoji první ucelenou iniciativu v oblasti sportu, tzv. Bílou knihu o sportu. Jejím účelem je poskytnout strategickou orientaci týkající se role sportu v EU. Vyzdvihuje se zde společenský a hospodářský význam sportu s důrazem na dodržování požadavků právních předpisů EU.

Slovák Ján Figel', evropský komisař pro rezort vzdělávání, odborné přípravy, kultury a mládeže, do něhož spadá i sport, uvedl: „Tato Bílá kniha znamená příspěvek Komise do evropské debaty o významu sportu v našem každodenním životě. Zviditelňuje sport v rámci tvorby politiky EU, zvyšuje informovanost o potřebách a specifikách sportovního odvětví a stanovuje další vhodné kroky na úrovni EU. Provedením této bílé knihy se vytvoří podmínky pro budoucí podpůrné kroky EU v odvětví sportu, neboť se znovu otevřela možnost přijetí ustanovení Smlouvy o sportu.“

V Bílé knize jsou rovněž navržena konkrétní opatření v rámci podrobného akčního plánu pojmenovaného po Pierru de Coubertinovi. Tento akční plán se zaměřuje především na společenské a hospodářské aspekty sportu, jako je veřejné zdraví, vzdělávání, sociální začlenění, dobrovolnická činnost, vnější vztahy a financování sportu.

Bílá kniha bude Evropské komisi v nadcházejících letech sloužit jako vodítko při dílčích krocích v oblasti sportu.

Je to jistě zajímavý dokument, jehož význam ověří realizace dobře míněných doporučení v praxi.

**DOKUMENTY MEZINÁRODNÍCH
ORGANIZACÍ**

Mezinárodní olympijský výbor pořádá pravidelně ve čtyřletém intervalu celosvětové kongresy sportu

pro všechny. Tato setkání jsou příležitostí k výměně zkušeností odborníků činných v různých oblastech sportu pro všechny. Z výsledků jednání, které sice mají charakter čistě deklarativní, lze vysledovat aktuálně řešené problémy, odlišné přístupy států a vývojové trendy sportu pro všechny. Poslední kongres sportu pro všechny, pořádaný v roce 2006 v Havaně, kterého jsme se zúčastnili, probíhal pod heslem „Prospěch a výzva“.

Podobným způsobem pracují i další celoevropské a celosvětové organizace. O činnosti ISCA – mezinárodní kulturní a sportovní organizace s celosvětovou působností, budeme informováni ve vystoupení jejího prezidenta za několik okamžiků.

**EKONOMICKÉ ZAJIŠTĚNÍ SPORTU PRO
VŠECHNY**

Společenský význam jakékoliv aktivity podporované státem je možné posoudit podle úrovně jeho podpory. Pokud bychom přijali tuto souvztažnost za směrodatnou, je sport pro všechny v ČR zařazen na okraj státního zájmu. Státní grantová podpora programů týkajících se sportu pro všechny je dlouhodobě nastavena na úrovni, která neodpovídá jeho významu pro společnost. Důvody tohoto stavu je možno spatřovat především v nedostatečné prezentaci přínosu sportu pro všechny pro trvale udržitelný rozvoj společnosti. Veřejné orgány by do budoucna neměly o sportu pro všechny uvažovat jako o výdaji, ale jako o investici, která poskytuje významné individuální a kolektivní zdraví a sociální i ekonomické výhody celé společnosti.

Nutno však přiznat, že i tato, byť nedostatečná podpora je pro činnost občanských sdružení činných v oblasti sportu pro všechny významná. Nepřímá podpora státu formou daňových úlev se týká hlavně omezeného počtu majetných organizací.

Pokus o přesun této problematiky na kraje a místní samosprávy, očekávané plošné zlepšení situace nepřinesl. Až na výjimky jsou zde, někdy nemalé prostředky, přednostně vynakládány na podporu okázalých jednorázových akcí nebo špičkových sportovních klubů.

Výjimky, které potvrzují toto pravidlo, jsou závislé především na aktivitě členů sportovních organizací a místních podmínkách.

Z uvedeného vyplývá, že v současné době je významným donátorem sportu loterní společnost

Sazka a.s., kde jsou vytvořené zdroje rozdělovány podle výše akciových podílů. Je dobře, že mezi akcionáři Sazky jsou organizace, které jsou nositeli a realizátory myšlenky sportu pro všechny.

Stále více se na činnosti tělovýchovných spolků i neorganizovaném sportování podílí občan. Projevuje se tak jistý posun v obecném vnímání sportovní činnosti jako významného činitele udržení zdraví a regenerace sil. Rostoucí náklady spojené s provozem sportovních zařízení, zajišťováním a údržbou sportovního náčiní a nářadí, pravděpodobně povedou k nutnosti zvýšení osobního podílu jednotlivce.

Přes tuto skutečnost by stát, z důvodů politických i ekonomických, měl podporu pohybových aktivit upravit, aby se staly součástí života především dětí a mládeže.

DOBROVOLNICTVÍ VE SPORTU

Více než 140leté fungování organizované tělovýchovy a sportu v českých zemích by nebylo možné bez obětavé práce dobrovolných cvičitelů, trenérů a funkcionářů. V průběhu let se jejich společenské postavení vyvíjelo různorodě. Zatímco v době vzniku a v průběhu sokolského hnutí byla cvičitelská práce považována za čestnou úlohu a v totalitním období byla vnímána jako veřejně prospěšná činnost, v současné době se tato práce dostala na okraj zájmu společnosti. Není divu. V době, kdy je každá činnost je poměřována hodnotou peněz, nemůžeme očekávat jiné vnímání obtížné práce dobrovolníka vykonávané zdarma, nebo za symbolickou odměnu, jinak. Tento jev se negativně projevuje i na vztahu rodičů k práci cvičitele a v konečném důsledku v přístupu a kázni dětí a mládeže.

Ke kritické situaci přispívají i odlišné vstupní podmínky, které jsou v profesionálních fitness nebo relaxačních centrech. Jejich existence je logickou reakcí na poptávku po sportovních službách a bylo by chybou na ně kriticky poukazovat. Naopak. Jejich prosperita naznačuje, že je možné vydat se cestou, kdy každý budeme přispívat v rozumné výši na činnosti prospívající našemu zdraví, vzhledu a výkonnosti. Tato cesta může pomoci vytvořit podmínky pro lepší ohodnocení práce cvičitelů, trenérů a instruktorů. Tento postup však odpovědnost za podporu sportu ze státu nesníží.

Je nutné se vrátit k myšlence odměňování dobrovolníka!

VZDĚLÁVÁNÍ

Úroveň organizované tělovýchovy je závislá především na programu, materiálních podmínkách a kvalitě práce cvičitele či trenéra. Proto jejich přípravě a dalšímu vzdělávání musí být věnována velká péče. Různorodost obsahu sportu pro všechny vyžaduje od pedagoga-cvičitele odpovídající všestrannou přípravu doplněnou o hluboké znalosti vybrané specializace, kterou mnohdy vyžadují cvičenci. Mají-li být cvičitelé sportu pro všechny úspěšní musí kromě znalostí disponovat pedagogickými a morálními vlastnostmi, neboť musí často vést pro sport nenadané a nenadchnuté cvičence. Tomu všemu musí odpovídat výběr uchazečů, systém vzdělávání v průběhu celého aktivního období a především stálá péče. Naše organizace má zpracovaný systém školení a dalšího vzdělávání cvičitelů, instruktorů a rozhodčích. Garantem systému je Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV.

Ta souvisí s materiálními podmínkami ve kterých cvičitel pracuje, ale především se společenským uznáním jeho práce. Na toto téma jistě budeme diskutovat u kulatých stolů.

I oblast vzdělávání je hodna pozornosti státu a územních orgánů.

Vážení přátelé,

jsem si vědom, že tento úvodní příspěvek nemůže postihnout všechny problémy a oblasti. Věřím, že řada nenaznačených otázek jistě zazní v hlavních referátech a bude diskutována u tzv. kulatých stolů a neformálně i v kuloárech.

Dovolte mi, abych vám jménem vedení České asociace Sport pro všechny popřál příjemně a užitečně strávený den.

Děkuji za pozornost.



Erik Sigmund

Doporučení ke správnému výběru pohybových her s námi

„Dobrá hra probouzí u žáků zájem, zvyšuje jejich chuť do cvičení, zlepšuje výkonnost, navozuje dobrou náladu“. Jak však taková „dobrá hra“ vypadá? Neexistuje všudypřítomně platný návod. Každá skupina, třída žáků je jedinečná; reaguje mnohdy odlišně, než skupiny, třídy vrstevníků, které mohou být fyzicky, psychicky i dovednostně podobně vyspělé. Existují však obecné znaky a pravidla, která výběru a vedení „dobré hry“ notně napomáhají. Pomineme-li nezbytnou bezpečnost prostředí a pomůcek, pak Obrázek 1 prezentuje literárně platné znaky integrované pohybové hry a Obrázek 2 pak pravidla „dobré hry“, vyzkoušená ve vlastní pedagogické praxi.

Rovnost = Každý hráč by měl možnost zažít, hrát chvíli každou roli jako ostatní, tzn.: chytaný může být chytačem, vybíjený vybíjet, nesený by měl také nosit apod. A navíc „Pravidla hry musí umožnit, aby vyhrál kdokoli“ (Mazal).

Účast = Každý hráč má být ve hře aktivní. Pokud je hráč „vybitý“ či „chycený“ nesmí být ze hry vyloučen, a když tak jen dočasně. Proveďte tzv. „záchranný pohybový úkol“, např. kotoul, vyleze na žebříny a vrací se zpět do hry. Ve vybíjené má hráč disponovat např. více životy a po jejich ztracení ho spoluhráč chycením míče ze vzduchu či vybitím toho, kdo jej naposled vybil může znovu zachránit.

Úspěch = Každý hráč má ve hře zažít úspěch! Úspěch má být spíše osobní hodnotou než měřítkem hodnocení celé třídy. Včasné adresovaná přihrávka, přehození sítě či hrací plochy, trefení cíle, individuální zlepšení má být pochváleno a vnímáno jako úspěch.

Důvěra = Pravidla hry mají být promyšlená, aby nevzbuzovala zákeřnost a nepodporovala podvádění. Dětský kolektiv zvládnutý tak, aby atmosféra hry byla bezpečná. Neochvějnou roli sehrává učitel, jako respektovaný vedoucí a rozhodčí, ale přitom veliký kamarád.

Přiměřenost = „Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru“ (Mazal). Nepřeceňujme dovednosti dětí, raději je mírně podceňme. Pokud se nám zdá hra příliš jednoduchá ztížme ji až v jejím průběhu (např. zmenšením prostoru při honičce nebo vybíjené; změnou pohybu – lezení, skákání po jedné noze; přidáním míče či dalšího honiče aj.). Pokud vybíráme z několika podobných pohybových her „...dáme přednost pohybové hře s nižšími nároky na podmínky a většími nároky na zatížení hráčů“.

Návaznost

=

Pohybová hra musí navazovat na předchozí činnost a ctít fyziologické zákonitosti organismu (bezprostředně po vyčerpávající vytrvalostní hře nezařazujeme hry na rozvoj rychlosti, po silově zatěžující hře nevolíme hru na jemnou obratnost apod.).

Zvláště při rozcvičení dbejme na přípravu těch svalových partií, které bude-
me zatěžovat v hlavní části vyučovací jednotky.

Jednoduchost

=

Opíráme se o Komenského „od jednoduššího ke složitějšímu“. Raději volme hru s jednoduchými pravidly s možností obměny, než hru pravidly příliš komplikovanou.

Menší počet pravidel a pomůcek je znakem jednoduchosti. „Optimální nám připadají pohybové hry bez pomůcek nebo s využitím nejjednodušších pomůcek (pešek, stuha pro označení, drátěnka nebo míček, míč)“.

Rychlost

=

Základem úspěchu pohybové hry je rychlost a názornost uvedení. Proto také hru představujte již ve tvaru, v jakém budete hru hrát (kruh – hry s padákem, dvě řady proti sobě – červení a černí apod.).

Královskou radou je NEBÝT VYVEDEN Z MÍRY, když se vám hra nevydaří. „V tom okamžiku je nutné nebýt překvapen a ze zásoby her, které máme vždy po ruce, vybrat další hru“ (Mazal).

Obměnitelnost

=

Je obtížné hledat, vymýšlet a zařazovat stále nové pohybové hry. Nejprve se snažme již ověřené a známé pohybové hry obměňovat (místo s jedním hrajeme se dvěma míči; místo na dvě brány či koše hrajeme na brány tři; vyzkoušejte fotbal s pohybem po všech čtyřech končetinách; místo „klasického“ běhání k metám a zpět zaujme štafetové posouvání žiněnek vlastním tělem apod.).

Uvádění a vedení pohybové hry je samostatnou pedagogicko-herecko-psychologickou kapitolou. Vyjma komunikačních schopností pedagoga, zde zvláštní úlohu sehrává schopnost zaujmout a nadchnout, pozorovatelská citlivost, předvídavost, odhad, zkušenost, apod. „Organizace, popis hry a pravidla by měla být co nejstručnější.... Musí však... vzbudit zájem a chuť hrát... touhu zúčastnit se hry“. Souhrnně lze zásady k představení a realizaci pohybové hry vyjádřit pravidlem 6 P.

Popis

=

- ❖ Kehráčům se postavte (posadte, klekněte...) čelem, tak aby na vás každý viděl.
- ❖ Srozumitelně jednoduchý popis cíle a pravidel hry provádějte v nastoupeném tvaru, v jakém budete hru hrát.
- ❖ Jednoznačně vymezte hrací prostor a ukažte (nenechte kolovat – zdržuje to) použité pomůcky.
- ❖ Jasně zdůrazněte, co se NESMÍ, kolikrát se bude střídát (opakovat...), co se bude počítat a jak hra končí.

Předved'

=

- ❖ Vhodná ukázka je vždy názornější (často i rychlejší) než sebelepší vysvětlování. Zvláště při předvádění poloh, způsobu pohybu či chytání a házení míče, protože děti neznají názvosloví.

Pohyb je život

- P**tej se =
- ❖ Zodpovězené dotazy hráčů předcházejí zmatkům ve hře, proto čas věnovaný dotazům není NIKDY ztrátový.
 - ❖ Početa složitost dotazů indikuje pochopení hry.
- P**rováděj =
- ❖ Přihře stůj tak, aby si nepřekážel, ale zároveň na všechny viděl.
 - ❖ NAHLAS počítej body.
 - ❖ HNED rozhoduj (např. zda byl „vzdorující“ hráč chycen, trefen).
 - ❖ DBEJ na bezpečnost.
- P**řispůsobuj =
- ❖ Citlivým upozorováním (či účastí) obměňuj (zrychluj, ztěžuj, oživuj) hru tak, aby neztratila spád a atraktivnost.
 - ❖ Zrychlovat lze zmenšováním herního prostoru, ztěžovat například přidáním dalších míčů nebo chytačů, oživovat změnou způsobu běhu a pohybu či chytání.
- P**ochval =
- ❖ NIKDY nezapomeň pochválit. Najdi si vždy důvod, maličkost, proč pochválit zvláště ty, kterým se hra příliš nepovedla.
 - ❖ Neverbální (zdvížený palec, potlesk, „V“ z ukazováčku a prostředníčku, mrknutí oka, apod.) nebo jednoslovná pochvala („jo“, „ok“), je mnohdy účinnější než košatá souvětí.

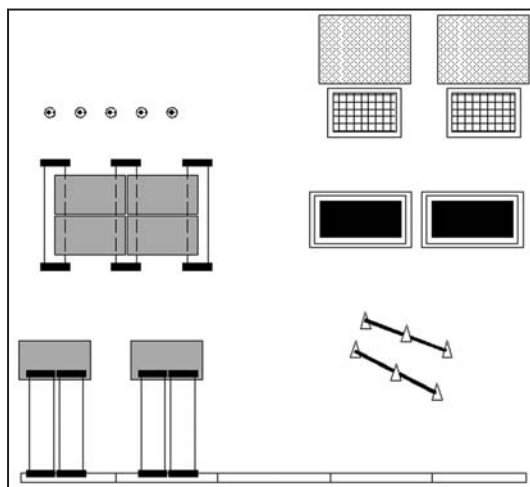
„Něco“ ověřeného z praxe

Názorné příklady na vyučovací jednotky tělesné výchovy

1. Opičí dráha (pestrý prostředek rozvoje obratnosti a vytrvalosti)

Pomůcky v jednotce (velmi náročné): šplhadla, žebřiny, lavičky, žíněnky, duchny, švédské bedny, odrazové můstky či malé trampolíny, kužely s plastovými tyčemi, 2 švihadla, sada textilních startovních čísel, míče, míčky, drátěnky.

Je dětmi velmi oblíbeným, netradičním prostředkem rozvoje obratnosti a vytrvalosti, skýtajícím široké tvůrčí možnosti obměn a přizpůsobení úrovni jejich dovedností. Je časově i fyzicky náročná na přípravu, proto je vhodné ji zařazovat např. při vyučování několika jednotek tělesné výchovy za sebou tak, aby se během jediné vyučovací jednotky nemuselo všechno používané náčiní a nářadí připravovat a uklízet. Využít



Opičí dráha se švédskými bednami, lavičkami a žebřinami – pohled shora