

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Institut vzdělávání a poradenství**

**Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia**



**Metoda instruktáže pro osvojení správných pohybových vzorců v tréninku dostihového jezdce, obor Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport**

**Autor: Markéta Potencová**

**Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.**

2020

## **Zadávací list**

## **Zadávací list**

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/závěrečnou práci na téma:

Metoda instruktáže pro osvojení správných pohybových vzorců v tréninku dostihového jezdce, obor Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport vypracoval/a samostatně a citoval/a jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil/a a které jsem rovněž uvedl/a na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědom/a, že na moji bakalářskou/závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom/a, že odevzdáním bakalářské/závěrečné práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V ..... dne .....

.....  
(podpis autora práce)



## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D., vedoucí mé bakalářské práce, za vedení, zájem, připomínky a čas, který mi věnovala.

Dále bych chtěla poděkovat Markétě Šírerové, která mi byla modelkou při tvorbě fotografií použitých v této práci.

## **Abstrakt**

Ve své bakalářské práci jsem sestavila modelovou hodinu tělesné výchovy a za využití metody instruktáže vytvořila vhodný trénink pro dostihového jezdce. Podrobná instruktáž tréninku vede k osvojení správných pohybových vzorců. Zabývala jsem se vyučovacími metodami se zaměřením na metodu instruktáže. Definovala jsem pojem jezdeckví a obor vzdělání Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport. Věnovala jsem se požadavkům na fyzickou zdatnost dostihového jezdce, vhodným posilovacím a kompenzačním cvikům a vhodným tréninkům. Při sestavování modelové hodiny jsem zohlednila věk žáků, prostředí, materiální vybavenost tělocvičny, cíle vyučovací hodiny, již osvojené pohybové vzorce (cviky) a fyzické nároky kladené na žáka v oblasti testování.

Výsledkem mé práce je modelová hodina tělesné výchovy rozčleněná do třech částí, přičemž hlavní část (funkční kruhový trénink) je podrobně rozčleněn za využití metody instruktáže. Pro názornost a lepší představivost realizace cviků začleněných do funkčního kruhového tréninku jsem podrobný popis doplnila fotografiemi.

## **Klíčová slova**

tělesná výchova, sport, instruktáž, jezdeckví, jezdec, chovatel koní

## **Abstract**

In my bachelor thesis I have compiled a model lesson of physical education and using the instruction method created a suitable training for racing riders. A detailed briefing of the training leads to the acquisition of the right movement patterns. I dealt with teaching methods focused on the method of instruction. I defined the notion of equestrianism and the field of education Horse rider and horse breeder with a focus on racing. I devoted myself to the requirements for the physical fitness of the race rider, appropriate strengthening and compensatory exercises and appropriate training. When compiling the model lessons. I took into account the age of the pupils, the environment, the physical equipment of the gym, the goals of the lesson, the acquired movement patterns (exercises) and the physical demands placed on the pupil in the area of testing.

The result of my work is a model lesson of physical education divided into free parts. To illustrate and better imagine the implementation of exercises incorporated into functional circuit training, I add a detailed description of the photographs.

## **Keywords**

physical education, sport, instruction, riding, rider, horse breeders

# OBSAH

<u>ÚVOD</u> .....	10
<u>TEORETICKÁ VÝCHODISKA</u> .....	11
<u>1 Cíl a metodika</u> .....	11
<u>2 Vyučovací metody</u> .....	12
<u>2.1 Metoda instruktáže</u> .....	14
<u>2.1.1 Metoda instruktáže dle Maňáka</u> .....	14
<u>2.1.2 Metoda instruktáže dle Čadílka a Lovečka</u> .....	14
<u>2.1.3 Metoda instruktáže dle Kříže</u> .....	15
<u>3 Charakteristika jezdeckví</u> .....	17
<u>3.1 Obor vzdělávání Jezdec a chovatel koní</u> .....	18
<u>3.1.1 Možnosti studia oboru Jezdec a chovatel koní</u> .....	18
<u>3.2 Střední škola dostihového sportu a jezdeckví Praha – Velká Chuchle</u> .....	19
<u>3.2.1 Žákovská dostihová licence</u> .....	20
<u>3.2.2 Tělesná výchova</u> .....	20
<u>3.2.3 Testy fyzické zdatnosti</u> .....	22
<u>3.3 Doporučené cviky pro jezdecké sporty</u> .....	23
<u>4 Doporučená modelová hodina tělesné výchovy s využitím tréninkového plánu rozepsaného formou instruktáže</u> .....	26
<u>4.1 Úvodní část hodiny</u> .....	27
<u>4.1.1 Nástup a organizační záležitosti</u> .....	28
<u>4.1.2 Zahřátí organismu</u> .....	28
<u>4.1.3 Protážení svalů a uvolnění kloubů</u> .....	29
<u>4.1.4 Nácvik nových cviků</u> .....	31
<u>4.2 Hlavní část hodiny modelové hodiny</u> .....	32
<u>4.2.1 Protážení zkrácených svalů</u> .....	32

4.2.2	<u>Posilování oslabených svalů</u> .....	34
4.3	<u>Závěrečná část modelové hodiny</u> .....	62
4.3.1	<u>Statický strečink (protažení)</u> .....	62
4.3.2	<u>Úklid cvičebních pomůcek</u> .....	64
4.3.3	<u>Závěrečná relaxace, úplné zklidnění a hodnocení hodiny</u> .....	64
	<u>ZÁVĚR</u> .....	66
	<u>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</u> .....	67
	<u>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ</u> .....	70
	<u>SEZNAM PŘÍLOH</u> .....	72

## ÚVOD

Střední školy se sportovním zaměřením jsou vysoce specifické především pro své požadavky na fyzickou zdatnost žáků. Ve své bakalářské práci se snažím poukázat na vhodnou fyzickou přípravu žáků oboru Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport, vyučovaný na Střední škole dostihového sportu a jezdeckví v Praze – Velké Chuchli a to konkrétně v hodině tělesné výchovy.

Jedná se o specifické sportovní zaměření a v České Republice jsem se nesečkala s žádnou literaturou, která by se věnovala komplexní tréninkové přípravě samotného jezdce. Při sestavování mé práce jsem se opírala o publikace týkající se jezdeckví autorů jako je například: M. C. Harrisová, L. Gleggová, J. Hermsen, R. Dickinsová a G. Harvey. Dále jsem se inspirovala autory zabývajícími se specifickými tréninky sportovců například: G. Thurgood, M. Paternoster, B. Kafka a O. Jenewien. Velice důležitým podkladem pro mou práci je i Školní vzdělávací program výše zmíněné školy/oboru vzdělávání, kde jsem čerpala z učební osnovy předmětu tělesná výchova a dokument Souhrnné podmínky pro získání dostihové licence žáků.

V první kapitole se seznámíme s cíli a metodikou práce. Další kapitola popisuje metody vyučování a blíže se seznámíme s metodou instruktáže. Důležitými kapitolami mé práce je i charakteristika jezdeckví, představení oboru Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport a definování vhodných cviků pro dostihové jezdce.

V praktické části sestavuji modelovou hodinu tělesné výchovy opírající se o poznatky, čerpané studiem odborné literatury. Hlavní část modelové hodiny (funkční kruhový trénink) je za využití metody instruktáže detailně popsán a doplněn fotografiemi pro zajištění názornosti vybraných cviků.

# TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1 Cíl a metodika

Cílem mé práce bylo navrhnout modelovou vyučovací jednotku hodiny tělesné výchovy za využití efektivně sestaveného tréninkového plánu, zaměřeného na zlepšení koordinace, posílení oslabených svalových partií a uvolnění přetížených svalových partií dostihového jezdce. Dalším cílem bylo podrobně popsat, za využití metody instruktáže, jednotlivé cviky tréninkového plánu.

Pro naplnění cílů jsem definovala pojem vyučovací metoda, metoda instruktáže, seznámila se s oborem vzdělání Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport (RVP, ŠVP) a vymezila důležitost tělesné výchovy v tomto studijním oboru (s ohledem na zvýšené požadavky na fyzickou zdatnost jezdce popřípadě testování fyzické zdatnosti). Určila jsem vhodné cviky k zařazení do vyučovací jednotky tělesné výchovy zaměřené na zlepšení koordinace, stability, posílení a protažení využívaných svalových partií dostihových jezdců.

Navrhla jsem modelovou vyučovací jednotku tělesné výchovy, do které jsem zařadila trénink skládající se z výše zmíněných typů cviků. Zvolené cviky jsem rozčlenila na základní pohyby, které jsem podrobně popsala a doplnila obrázky (fotografiemi) za využití metody instruktáže.

## 2 Vyučovací metody

Slovo metoda pochází z řeckého slova *methodos*. Toto slovo lze přeložit jako cesta, následování, postup. Průcha (2000, s. 106-107) říká, že „v historickém vývoji didaktiky se hlavní zájem v oblasti vyučování vždy soustřeďoval na metody, což je pochopitelné z důvodů praktických – v minulosti stejně jako dnes je metoda, tedy cesta, postup důležitým faktorem k dosažení nějakého cíle při jakékoliv lidské činnosti. Klasifikace metod vyučování se opírají o rozlišování podle stupně aktivity žáků (metody samostatné práce žáků aj.), podle kognitivních operací (metody srovnávací, analytické aj.)“. Metodu lze tedy chápat jako promyšlený a správný postup k dosažení cíle. Vyučovací metoda pak vyjadřuje vzájemné propojení činností učitele i žáka, které směřují k dosažení stanovených cílů. Vyučovací metoda je interakce mezi žákem a učitelem za účelem rozvoje osvojení nových informací v oblasti vzdělávání a výchovy (Votava, 2018, s. 64). Probírané učivo je žákovi sdělováno prostřednictvím vhodně zvolených výukových metod, jež se vyznačují podle Červenkové (2013 s. 20, 21), která vychází při jejich definování z obecných znaků výukových metod podle Mojžíška:

- „informačně nosná (tj. předá nezkrácené plnohodnotné informace a dovednosti)
- formativně účinná (tj. rozvíjí poznávací procesy)
- racionálně a emočně působivá (aktivizuje žáka k prožitku učení a poznávání)
- respektující k systému vědy a poznávání
- výchovná (rozvíjí morální, sociální, pracovní a estetický profil žáka)
- přirozená ve svém průběhu a důsledcích
- použitelná v praxi, ve skutečném životě (tj. přibližuje školu životu)
- adekvátní k žákům
- adekvátní k učiteli
- didakticky ekonomická
- hygienická“

Výukové metody jsou způsoby a postupy, které využívá učitel k tomu, aby žákovi vysvětlil, přiblížil a usnadnil pochopení prezentované učební látky, ale také rozvíjel žákovo myšlení a jeho dovednosti a postoje. Jedná se o schopnost pedagoga správně



vybrat a vysvětlit nové učivo, tak aby směřoval k dosažení vytyčeného výukového cíle s ohledem na aktuální podmínky během výuky (Červenková, 2013, s. 20). Na výběru výukové metody je závislý výsledek vyučovacího procesu. Při výběru výukové metody velmi záleží na prostředí, klimatu třídy, věku a konkrétním kolektivu žáků, materiálním vybavení a osobnosti učitele, na což je nutné dbát a brát ohledy. Nejdůležitějším hlediskem je dobře specifikovat výukový cíl konkrétní vyučovací jednotky, srozumitelně žáky seznámit s učivem, ověřovat, zda rozumí novým informacím a zadaným úkolům (Nováková, 2014, s. 15-16).

Votava (2018, s. 64) vysvětluje, že propojení činnosti žáka a činnosti učitele v průběhu vyučovací jednotky, popřípadě při tvorbě přípravy na vyučování znamená, že je popsáno, jaké činnosti bude dělat učitel (připraví pomůcky, předvede činnost, hovoří k žákům) a jaké činnosti budou dělat žáci (pracovat dle zadání, poslouchat, psát si poznámky). Na základě toho dělí aktivity tvořící metodu výuky na vnější a vnitřní. Vnějšími aktivitami se rozumí vše, co je pozorovatelné (činnosti žáka a učitele) a vnitřními aktivitami je rozuměno subjektivní vnímání výuky, kognitivní procesy a myšlení.

Průběh vyučování a jeho výsledky stojí na třech pilířích, kdy jedním jsou již zmíněné metody, druhým organizační formy a třetím pilířem jsou prostředky vyučování. Pod tímto pojem si můžeme představit materiální podmínky a pomůcky na výuku, díky kterým lze realizovat zvolené metody učení a jsou součástí metod výuky. „Metody, organizační formy i prostředky vyučování determinují průběh vyučování i jeho výsledky, a to jak jednotlivě, tak v součinnosti všech tří kategorií. Prostředky výuky jsou tedy součástí metody výuky, která je obvykle spolu s dalšími metodami realizována v rámci organizační formy vyučování a plní dílčí cíle. Komplexní vzdělávací cíl je dosahován za pomoci celého uspořádaného systému vyučovacích metod“ (Nováková, 2014, s. 9).

## 2.1 Metoda instruktáže

„Instruktáží rozumíme teoretické vysvětlení praktické činnosti žákům, její názorné předvedení dílenským učitelem nebo mistrem odborné výchovy, za účelem dosažení požadované dovednosti“ (Čadílek, Loveček 2005, s. 51).

V klasifikaci metody instruktáže se autoři ve svých publikacích nepatrně odlišují, nicméně lze tvrdit, že v hlavní myšlence, která definuje metodu instruktáže jako teoretický úvod před praktickou činností seznamující žáky s pracovním postupem před zahájením samotné činnosti, se autoři shodují. Dále je patrná shoda v myšlence, že metoda instruktáže je vhodná pro vytváření dovedností a to především pracovních, technických, laboratorních, pohybových a v neposlední řadě i dovedností sociálních.

### 2.1.1 Metoda instruktáže dle Maňáka

Maňák (2003) zmiňuje, že se jedná o názorně-demonstrační výukovou metodu, která žákům zprostředkovává podněty k jejich praktické činnosti v oblasti zrakové (vizuální), sluchové (auditivní), sluchově-zrakové (audiovizuální), hmatové (dotykové) a pohybové (motorické). Maňák dále zmiňuje, že instruktáž může být prezentována jako zadání písemnou formou, popřípadě formou slovního doprovodu k prováděné činnosti. Slovní instruktáž seznámí žáky s činností, kterou budou nacvičovat, popíše technologický postup, informuje žáky o důležitých a náročných krocích, kterým je třeba věnovat pozornost a v neposlední řadě napomáhá k vybavení již osvojených dovedností. Učitel připodobní novou činnost či technologický postup činnosti, kterou žáci v minulosti zvládli a mohou na ni navázat nebo z ní vycházet.

### 2.1.2 Metoda instruktáže dle Čadílka a Lovečka

Autoři Čadílek s Lovečkem (2005) zařazují metodu instruktáže mezi metody slovní, avšak potvrzují, že je tato metoda uplatňována při praktickém vyučování žáků středních odborných škol a středních odborných učilišť. Pro učitele by měl být stěžejní správný technologický postup, správnost (kvalita) odvedené práce a časový úsek, za který zvládne žák zadaný praktický úkol zvládnout.

Při vlastní instruktáži navazuje dílenský učitel na osvojené teoretické znalosti žáků, seznámí je s pracovním postupem, názorně jim předvede veškeré činnosti, které

budou samostatně provádět. Seznámí žáky se vzdělávacím cílem, objasní jim význam, smysl a praktické použití získaných dovedností (Čadílek, Loveček, 2005, s. 51)“

Čadílek s Lovečkem (2005) dále popisují 4 fáze instruktáže. V první fázi probíhá názorná ukázka. Učitel provádí ukázku pracovní činnosti krok po kroku, pomalu, objasňuje správný výrobní postup, popřípadě zdůrazňuje, jaké mohou v průběhu činnosti nastat komplikace, chyby a jak se jim mohou žáci vyvarovat. Ve fázi druhé učitel již nepostupuje pomalu, ale pracovní úkol předvede v čase, který by měli zvládnout žáci i s průměrnou zručností. Stejně jako ve fázi první i zde učitel poukazuje na správný technologický postup a zmiňuje chyby, ke kterým může při nácviku docházet. Fáze třetí je pro učitele fází, při níž pomalu a názorně předvede jednotlivé pracovní úkony. Opět zmiňuje případné nedostatky a možné chyby. Ve čtvrté, tedy poslední fázi instruktáže se učitel věnuje kontrole. Žáci pracují na nácviku dovedností samostatně a učitel kontroluje provedení a správnost prováděného nácviku pracovních úkonů.

### **2.1.3 Metoda instruktáže dle Kříže**

Kříž (2018) zmiňuje, že metoda instruktáže je metodou komplexní, v níž se propojují metody verbální a názorné. Verbální metody se využívají především v 1. části úvodní instruktáže, která plní funkci vysvětlení - učitel žákům problematiku vysvětluje. Poté pozvolna přejde ke 2. části úvodní instruktáže, která plní funkci ukázky a učitel žákům v kombinaci s názornými metodami popisovanou problematiku názorně předvede. Funkcí názorných metod úvodní instruktáží hlavní je ukázat pracovní postupy, operace a úkony. Umožní-li to vnější vlivy, kterým může být například hluk, je vhodné používat současně metody názorné s metodami verbálními.

„Instruktáž je velmi důležitou součástí struktury všech typů praktických vyučovacích jednotek. Na jednotlivých typech praktických vyučovacích jednotek bude záležet délka a především význam instruktáže. Od kvalitního vysvětlení učitele praktického vyučování (v části vysvětlení i v části předvedení) se odvíjí úspěšnost žáků při osvojování praktických dovedností v dalších částech praktické vyučovací jednotky. (Kříž, 2018, s. 24)“

Kříž (2018) dále instruktáže dělí, dle třech hlavních kritérií:

**a) kritérium sdělení**

Instruktáž může být ústní, písemná a názorná. Ústní instruktáž je považována za nejvhodnější a nejpoužívanější a je využívána nejčastěji při vysvětlování. Písemnou instruktáž pak lze vhodně použít při čtení návodů k obsluze, technologických postupů aj. a lze ji využít jako doplnění k názorné popřípadě ústní instruktáží. Názornou instruktáž je vhodné kombinovat s instruktáží ústní při předvedení praktických dovedností.

**a) kritérium organizační formy**

Instruktáž může být frontální, skupinová a individuální. Vysvětluje-li, popřípadě předvádí-li učitel dovednosti celé učební skupině, využívá organizační formu instruktáže – frontální. Dělí-li učitel při instruktáži žáky do dílčích skupin, hovoříme o organizační formě instruktáže jako o skupinové. Individuální organizační forma instruktáže je zařazována obvykle v situacích, kdy jeden konkrétní žák nepochopil frontální popřípadě skupinovou instruktáž. Učitel se pak věnuje takovým žákům jednotlivě – individuálně.

**b) kritérium časového zařazení v praktické vyučovací jednotce**

Instruktáž může být úvodní a průběžná. Úvodní instruktáží učitel zahájí vyučovací jednotku. Tato část obvykle nepřesahuje 30 minut. Oproti tomu kdykoli v průběhu vyučovací jednotky může učitel zařadit instruktáž průběžnou a to v závislosti na aktuálních potřebách. Průběžná instruktáž je dále dělena na instruktáž opravnou (korekční) a dodatkovou (rozšiřující). Nastane-li situace, kdy většina žáků špatně pochopí úvodní instruktáž, je vhodné, aby učitel zařadil instruktáž opravnou, které žáci lépe porozumí. Zjistí-li učitel, že je vhodné původní zadání pro konkrétní žáky v konkrétní vyučovací jednotce rozšířit, zařazuje instruktáž dodatkovou a rozšíří tak své původní vysvětlení nebo předvedení.

### 3 Charakteristika jezdeckví

„Zatímco první historické ježdění sotva obsahovalo jinou dovednost, než jen schopnost udržet se na koňském hřbetu a vykazovalo jen základní rysy snahy o ovládnání koně, moderní ježdění se rychle rozvinulo do složitějšího výkonu. Tak jak se role koně stala různorodější, vyvinulo se v různých částech světa několik jezdeckých stylů“ (Harrisová, 2007, s. 22).

Harrisová (2007) dělí jezdecké styly na dva směry, jimiž jsou anglický způsob ježdění a westernový způsob ježdění.

#### a) Anglický (klasický) způsob ježdění

Metoda anglického (klasického) ježdění vznikla propojením technik loveckých, klasické jezdecké vysoké školy a drezurou. Dnešní podoba anglického stylu byla výrazně ovlivněna kavaleristickými vojenskými instruktory. Anglický styl je univerzální a proto jej lze využívat při různých situacích a příležitostech, což znamená, že anglický styl můžeme využít při turistickém ježdění stejně jako při oficiální soutěži.

Dickinsová a Harvey (2000, s. 10) popisují pozici jezdce v sedle jako vzpřímenou, kdy ke vzpřímení jezdec využívá převážně vlastní rovnováhu než svírání koně koleny. Nohy jsou zasazené do třmenů, jejichž délka je závislá na jezdcově postavě a typu prováděné aktivity (nohy jsou pokrčené).

#### b) Westernový způsob ježdění

Metoda westernového ježdění byla ovlivněna osidlováním Střední a Jižní Ameriky Španěli, kteří se věnovali honu a chovu dobytka. Této náročné činnosti museli přizpůsobit i jezdeckou výstroj a to zejména kvůli funkčnosti a pohodlí. Tamní honáci (vaqueros) je inspirovali nejen jezdeckým stylem, ale i oblečením a vybavením. Vaqueros měli citlivé koně, kteří reagovali na jemné pokyny jezdce stejně dobře, jako chování skotu.

Dickinsová a Harvey (2000, s. 10) opět pozici jezdce jako vzpřímenou, nicméně výrazně uvolněnější. Třmeny jsou dlouhé (nohy jsou takřka narovnané) a otěže se drží jen v jedné ruce. Westernovému stylu se přizpůsobila i sedla a uzdy.

### **3.1 Obor vzdělávání Jezdec a chovatel koní**

„Obor Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport je tříletý studijní obor zakončený závěrečnou zkouškou s výučním listem. V tomto oboru se žáci připravují pro kvalifikované práce v chovu koní s důrazem na ošetřování všech kategorií koní, zejména pak na ježdění dostihových a sportovních koní.“ (Dostihová škola, 2018).

Během studia mají žáci možnost jezdit dostihy ve cvalu a klusu, soutěžit v parkuru a účastnit se studijních stáží v ČR i v zahraničí a to ve významných chovatelských, tréninkových a dostihových centrech.

#### **3.1.1 Možnosti studia oboru Jezdec a chovatel koní**

Tříletý studijní obor zakončený závěrečnou zkouškou s výučním listem v denní formě studia s názvem Jezdec a chovatel koní lze v ČR studovat na 10 středních školách (střední školy, 2002):

- Albrechtova střední škola, Český Těšín, příspěvková organizace
- Střední škola dostihového sportu a jezdectví Praha – Velká Chuchle
- Střední škola chovu koní a jezdectví, Kladruby nad Labem
- Střední škola technická, Most, příspěvková organizace
- Střední škola gastronomie a farmářství, Jeseník
- Střední škola hotelová a služeb, Kroměříž
- Střední škola zemědělská a zahradnická, Olomouc
- Vyšší odborná škola a střední zemědělská škola, Benešov
- Česká zemědělská akademie v Humpolci, střední škola
- Jezdecká akademie – střední odborná škola Mariánské Lázně s. r. o.

## **3.2 Střední škola dostihového sportu a jezdectví Praha – Velká Chuchle**

Ve školním vzdělávacím programu (ŠVP, 2010) Střední školy dostihového sportu a jezdectví Praha – Velká Chuchle (dále jen.: SŠDSaJ) je uvedeno, že v roce 2010 byla zahájena výuka oboru Jezdec a ošetřovatel dostihových koní pod vlastním školním vzdělávacím programem s názvem Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport. Na základě této změny, specifické nabídky studijních programů, bohaté historie, technického a materiální vybavení je SŠDSaJ jedinou v ČR, která je komplexním vzdělávacím zařízením zaměřeným na přípravu dostihových jezdců, pracovníků chovu a tréninku dostihových a sportovních koní a to na vedoucích pracovních pozicích.

Přijetí žáka ke studiu na SŠDSaJ v Praze – Velké Chuchli je podmíněno prospěchem žáka v ZŠ, fyzické proporce žáka, kterými jsou výška a váha, odpovídající fyzická zdatnost, zdravotní stav a zájem o studijní obor.

Při vzdělávání žáků je kladen důraz především na odborný výcvik. U předmětů všeobecně vzdělávacího charakteru je kladen důraz na výuku cizího jazyka (internacionalizace turfů) a tělesnou výchovu (sportovní charakter oboru). Odborné předměty se věnují výuce a chovu koní, teorii jízdy, pravidlům jezdeckých soutěží a správným stravovacím a pohybovým návykům jezdce (Dostihová škola, 2018).

### **3.2.1 Žákovská dostihová licence**

Žáci oboru Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport se mohou zúčastnit žákovského dostihového závodu pouze za předpokladu, jsou-li držiteli platné jezdecké licence. Pro udělení žákovské licence musí splnit žáci tyto požadavky:

- doložit kopii smlouvy o úrazovém a životním pojištění žáka
- doložit doklad o zaplacení pojistné smlouvy v aktuálním roce (lze nahradit čestným prohlášením zákonného zástupce o provedené platbě)
- splněné testy fyzické zdatnosti prováděné v hodinách tělesné výchovy

- doložení jedné průkazové fotografie
- znalost pravidel jezdeckých soutěží
- doporučení učitelů odborného výcviku (instruktorů odborného výcviku)
- žák nesmí být klasifikován nedostatečně v žádném z ostatních předmětů
- vzorné chování

(Dostihová škola, 2018)

### **3.2.2 Tělesná výchova**

Hrabinec (Hrabinec, 2017) uvádí, že školní, tělesná výchova se v současné době zaměřuje více na zdravotní přínos a radost ze cvičení. Tím napomáhá k tomu, že i méně pohybově nadaní jedinci zažívají ve sportu úspěch a pocit vyššího sebevědomí. V minulosti byla zaměřena především na výkon a výsledky jedince, což vyhovovalo pohybově nadaným žákům. Oproti tomu méně pohybově nadaní žáci byli znevýhodněni. Změna pojetí tělesné výchovy tedy závisí na zařazování aktivit, které nejsou orientované na výkon, individuálnímu přístupu k žákům, posunem v hodnocení žáků ve vztahu ke spolužákům (soupeření, porovnávání), dobré klima ve třídě. Nelze však opomíjet výchovnou roli výkonové motivace žáků, která v tělesné výchově při správném použití bývá nezbytná a nesmírně důležitá.

Nováková (2014, s. 18) popisuje motivaci jako: „souhrn mnoha vnitřních a vnějších faktorů a působí jako aktivizující, usměrňující a řídicí činitel našeho jednání. Vnitřní pohnutky jsou potřeby, tedy dispoziční motivační činitele (vrozené nebo naučené). Vnější faktory označujeme jako incentive (popudy), tedy různé vnější podněty, jevy a události, které mají možnost povzbudit člověka“. Pohnutky i popudy mohou působit pozitivně i negativně.

V případě pozitivního působení je snahou se k pohnutkám či popudům přiblížit, motivací je očekávaná pochvala, radost z dosaženého cíle a vlastní úspěch. Jedná se o významný činitel ovlivňující studium a kladné výsledky vzdělávání. Důležitou roli hraje i to, zda se jedná o motivaci vnitřní či motivaci vnější. Pociťujeme-li vlastní uspokojení bez ohledu na to, zda se nám dostává vnějších podnětů, jedná se o pozitivní motivaci – vnitřní. Tento druh motivace zvyšuje výkon, usnadňuje dosažení lepšího výsledku a vytyčeného cíle. Oproti tomu vnější motivace přináší



uspokojení za předpokladu, že se nám dostává odezva z okolí (kladné hodnocení, pochvala).

Hrabinec (2017, s. 17) dále popisuje, že přístup žáků k tělesné výchově souvisí s tím, že nejsou motivováni donucením, nýbrž vlastní vírou ve svůj úspěch a uznání učitele. Cítí se být zodpovědní za své výsledky a věří, že poctivým tréninkem lze dosáhnout vytyčeného cíle.

**„Vyučovací předmět tělesná výchova nabývá s ohledem na obor se sportovním zaměřením zcela zásadní význam.“ (ŠVP SŠDSaJ, 2010, s.77)**

V učební osnově předmětu tělesná výchova Školního vzdělávacího programu s názvem Jezdec a ošetřovatel dostihových koní SŠDSaJ Praha Velká Chuchle (ŠVP, 2010) uvádí, že obecným cílem výukové hodiny tělesné výchovy je žákům pomoci rozvíjet nové pohybové dovednosti, předcházet úrazům vlivem špatného návyku v technice prováděných cviků, vyrovnávat svalové nepoměry (dysbalance), ale především u žáků zvyšovat výkonnost, tělesnou zdatnost, a kondici. Časová dotace činí 2 hodiny týdně a to každém ročníku, tedy počet týdenních hodin/hodin celkem je ve tříletém studijním oboru 6/198. Tematické celky vycházejí z poznatků tělesné výchovy a sportu. Jedná se o celky zaměřené na rozvoj kondice, relaxační a kompenzační cvičení, atletiku, gymnastiku, pohybové, rytmické a míčové hry. Dále sem řadíme specifické sporty, kterými je například bruslení, lyžování a turistika. Výukovými strategiemi učitele je zohlednění fyzické, věkové a individuálních zvláštností žáků. Tělesná výchova by měla vést k radosti, zdraví, pohybové všestrannosti a rozvoji. Je důležité vycházet z již osvojených dovedností.

### **3.2.3 Testy fyzické zdatnosti**

Testy fyzické zdatnosti jsou nezbytnou podmínkou pro udělení žákovské dostihové licence. Na SŠDSaJ v Praze Velké Chuchli jsou tyto testy prováděné učitelem tělesné výchovy. Učitel žáka hodnotí ve třech základních oblastech.

#### **a) prověřování fyzické zdatnosti žáka**

Fyzická úroveň žáka je hodnocena na základě pravidelného prokazování fyzické zdatnosti v hodinách tělesné výchovy. Pro usnadnění hodnocení slouží učitelům ustálený bodový systém, na jehož základě musí žák v určitém časovém období získat

určitý počet bodů. Žáci získávají body v atletice, gymnastice, celkovém pohybovém projevu a v měření síly.

#### **b) aktivní práce při hodinách tělesné výchovy**

Žák musí být na hodinu tělesné výchovy řádně ustrojen (má vhodný cvičební úbor) a aktivně se v hodině zapojuje (i v době, kdy neprobíhá výše zmíněné testování). Na základě aktivního zapojení žáka může učitel hodnotit dle vlastního uvážení a přiděluje mu libovolný počet bodů.

#### **c) dodržování kodexu tělesné výchovy**

Učitel seznámí žáky s kodexem tělesné výchovy (obecně známými pravidly), který žáci musí dodržovat. Kodexem se snaží předejít porušování školního řádu a řádu sportovišť, porušování herních pravidel a nedodržování fair-play, úmyslnému ničení sportovních pomůcek či vybavení školy, pozdním příchodům na vyučovací jednotku a nekázní žáků. Na základě porušení kodexu tělesné výchovy může učitel žáky hodnotit dle vlastního uvážení a body potřebné pro udělení jezdecké licence odebírat.

### **3.3 Doporučené cviky pro jezdecké sporty**

„Cviky pro jezdecké sporty jako dostihy a parkur by se měli soustředit na sílu hss a mrštnost páteře. Než se vyhoupnete do sedla, je rovněž klíčové protahování kolen, boků a zad“ (Thurgood, Paternoster, 2014, s. 214)

Autoři knihy Core Trenink Thurgood a Paternoster (2014) dále zmiňují, že stěžejním faktorem pro každého jezdce je zvládnutí zapření těla v rovnovážné poloze v náročnějších fázích jízdy (skok přes překážky, jízda v terénu) K rozvoji této schopnosti by měl jezdec stabilizovat střed těla (hluboký stabilizační systém, dále jen hss). Trénink středu těla vychází ze tří oblastí, kterými jsou pohyblivost, síla a stabilita. Pro potřeby jezdce by neměly chybět cviky zaměřené rozvoj izometrické síly, zlepšení rotace páteře a cviky zaměřené na boční flexi.

#### **a) Pohyblivost**

Pohyblivost hss vychází z pěti pohybů páteře a kyčlí. Radíme mezi ně pohyb izometrický, flexi, extenzi, laterální flexi a rotaci. Pro správné provedení všech

těchto pohybů je nezbytné uvolnění páteře i kyčlí. Svaly, které jsou přetížené a napjaté je potřeba uvolnit, oproti tomu svaly málo používané je třeba aktivovat a přimět ke správné funkci. Díky tomuto vzorci se zmírní (vyrovnejí) svalové disbalance. Svaly se zapojí efektivněji, což vede ke zlepšení stability i síly hss, správnému fungování těla a předcházení zranění.

### **b) Stabilita**

Stabilita hss zlepšuje držení těla a umožňuje efektivně využívat pohyby končetin. Rozvoj stability závisí na aktivaci hlubokých svalů hss (sval rozeklaný, příčný sval břišní a pánevní dno), které jsou zásadní pro stabilizaci v oblasti bederní páteře a jsou využívány ve všech běžně prováděných pohybech (sedání, chůze, běh, otáčení, skákání atd.). Správně stabilizovaný střed těla je základním stavebním kamenem pro správné držení těla. Míra aktivace výše zmíněných svalů tedy přímo ovlivňuje celkovou stabilitu zad a jejich zapojení je zásadní pro správné fungování hss jako celku.

### **c) Síla**

Silný stabilizační systém je nezbytný pro provedení náročných fyzických úkolů, výdrže v běžných i neobvyklých pozicích a pozdější nástup únavy. Pro správné fungování středu těla je rozvoj síly velice důležitým faktorem avšak plně závislým na pevném základu, kterým je dobrá stabilita.

V úvodní části tréninku jezdce je důležitá fáze zahřátí. Zahřívací část by měla obsahovat dynamický strečink, ve kterém jezdec napodobuje pohyby využívané při sportu a tím protahuje svaly, které budou namáhány v hlavní části cvičení.

Hlavní část je nejdůležitější a nejefektivnější část samotného cvičení.

U dostihového jezdce je důležité zaměřit se především na posilování (zejména za využití izometrických cviků, které napomáhají ke stabilizaci těla při skocích a jízdě na nerovném povrchu), rozvoji ohebnosti (zejména za využití cviků zlepšujících sílu hss, pohyblivost páteře), rozvoj schopnost udržet stabilní pozici v sedle (za využití cviků zlepšujících pružnost a sílu páteře) a rozvíjet schopnost při zapření se oproti odporu, zlepšuje držení těla.

V samotném závěru tréninku jezdce je vhodné zařadit statický strečink, díky kterému se sníží napětí v procvičovaných svalech a dojde tím k uvolnění.

Výše zmíněné potřeby dostihové jezdce (sportovce) dokáže pokrýt specifická metoda cvičení, tzv. funkční trénink. Tento druh tréninku vychází z individuálních potřeb jedince. „Při funkčním tréninku dochází k pohybu ve všech třech úrovních v prostoru (vpřed a vzad, do stran, nahoru a dolů). Energie vychází z polohy sportovce, přitom jeho tělem proudí do jiných částí těla, případně se přenáší na sportovní náčiní“ (Kafka, Jenewien, 2015, s. 13) Dle Kafky a Jenewiena (2015) funkční trénink připravuje jedince na běžné aktivity, s nimiž se denně setkáváme (zvednout těžký nákup, udržet se v sedle koně atd.). Dále zdůrazňují, že může být i užitečný při kompenzaci jednostranného přetěžování. Zejména u sportovců, kancelářských pracovníků, dělníků či jakkoli stereotypně pohybujících se jedinců. Bez vhodné kompenzace pak často dochází k tomu, že sportovci svou kariéru ukončují v relativně nízkém věku, mnohým pracovníkům a dělníkům vznikají svalové nerovnováhy a často dochází, vlivem špatného držení těla, ke zdravotním potížím.

## **4 Doporučená modelová hodina tělesné výchovy s využitím tréninkového plánu rozepsaného formou instruktáže**

Modelovou hodinu tělesné výchovy jsem vytvořila pro žáky 2. ročníku oboru Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport studující na Střední škole dostihového sportu a jezdeckví v Praze Velké Chuchli.

Při sestavování modelové hodiny jsem vycházela z tematického plánu vytvořeného na základě učební osnovy předmětu Tělesná výchova, uvedené ve Školním vzdělávacím programu. Dále jsem vycházela z doporučených cviků pro dostihové jezdce, kterým jsem se věnovala v kapitole 3.3 této bakalářské práce a z požadavků na fyzické testování pro udělení žákovské jezdecké licence, prováděné v hodinách tělesné výchovy.

### **Organizace výukové jednotky Tělesná výchova**

Obor vzdělávání:	Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport
Kód oboru:	41-53-H/02
Třída:	2. A
Počet žáků:	15
Tematický celek:	posilování
Téma:	hluboký stabilizační systém (hss)
Číslo vyučovací jednotky:	17
Místo konání výuky:	Sokolovna Praha Velká Chuchle
Délka vyučovací jednotky:	2 x 45 minut
Materiální didaktické pomůcky:	písemná příprava učitele plán tělocvičny s nákresem rozmístění cviků funkčního kruhového tréninku podložka 8x

činka jednoruční 6x 2ks

kettlebell 2x

švihadlo 1x

švédská lavice

gymnastický míč

stopky

aparatura (+ vhodně zvolené skladby MP3)

### **Cíle vyučovací jednotky**

- žáci dokáží předvést dva nové cviky (Štír a Klik do T)
- žáci si zvládnou osvojit techniku nově zařazených cviků a procvičit si techniku cviků, které již znají
- žáci se naučí procítit provedení cviků (zejména v kontrakci – záběru svalů)
- žáci se budou cítit aktivně zapojit do hodiny tělesné výchovy ve všech jejích částech (včetně přípravy a úklidu pomůcek)

### **Struktura vyučovací jednotky**

- modelová vyučovací jednotka je tvořena ze tří částí
  - úvodní část
  - hlavní část
  - závěrečná část

## **4.1 Úvodní část hodiny**

Úvodní část modelové hodiny jsem rozčlenila:

- nástup a organizační záležitosti
- zahřátí organismu
- protažení svalů a uvolnění kloubů
- nácvik nových cviků

#### **4.1.1 Nástup a organizační záležitosti**

Nastoupení žáci budou motivováni k činnosti a seznámeni s cílem a programem hodiny (viz. bod 4 na straně 24, 25). Učitel zkontroluje, zda mají žáci vhodný cvičební úbor (za předpokladu, že zjistí nedostatky, vyzve žáky k jejich odstranění, popřípadě jim neumožní z bezpečnostních důvodů cvičit).

#### **4.1.2 Zahřátí organismu**

Zahřívací část slouží k přípravě organismu na zátěž, která bude následovat v hlavní části hodiny. V modelové hodině volím na zahřátí sestavu složenou z vytrvalostních cviků, které zvyšují tepovou frekvenci. Je dobré volit cviky, jejichž techniku žáci dobře zvládají, popřípadě cviky, které na techniku nejsou nikterak náročné. K této sestavě pustím dynamickou hudbu, kterou mají žáci rádi. Dobře zvolená skladba žáky motivuje, umocňuje radost z pohybu a podněcuje žáky k lepším výkonům.

Příklad zahřívací části:

- sestava v zahřívací části je složena ze čtyř cviků, které se po intervalu cca 30 vteřin mění
- čas věnovaný sestavě trvá přibližně 3 minuty
- sestava je doprovázena skladbou Dynoro & Gigi D'Agostino - In My Mind
- zahřátí probíhá bez pomůcek

#### **Cviky obsažené v sestavě:**

Jumping jack (skákací panák)

Běh na místě

Burpree (angličák)

Výskok na místě

### 4.1.3 Protážení svalů a uvolnění kloubů

Před samotným cvičením je nesmírně důležité prohřáté svaly protáhnout (uvolnění kloubů a protážení svalů je zásadní pro prevenci zranění). V modelové hodině použijí dynamický strečink zaměřený na protážení celého těla.

#### **Dynamický strečink modelové hodiny**

- doba trvání dynamického strečinku bude maximálně 5 minut
- učitel žákům k protážení pustí vhodný hudební podklad pro lepší procítění a motivaci ke cvičení (v modelové hodině skladbu od Alana Walkera – Diamond Heart)
- žáci se rozmístí podél jedné (ideálně delší) stěny tělocvičny tak, aby každý z nich měl okolo sebe dostatečný prostor k pohybu (toto rozmístění je důležité, protože ke strečinku bude využívána celá šíře tělocvičny)
- prostřednictvím zvoleného cviku (neprovádí-li se na místě) se žáci cvikem přemístí k protější stěně a stejným způsobem se vrátí zpět na výchozí pozici
- učitel dbá na to, aby žáci dodržovali zásady dynamického strečinku, provedení cviků kontroluje (plynulost pohybu, správné technické provedení)
- protahování probíhá dynamicky, cviky lze modifikovat (vždy postupujeme od jednoduššího cviku ke složitějšímu, pohyby jsou prováděny vědomě, pozvolna s cílem postupného uvolnění svalu a dosažení maximálního rozsahu pohybu kloubu)
- strečink bude probíhat bez pomůcek

#### **Cviky obsažené v dynamickém strečinku modelové hodiny:**

Chůze s výstupem na špičky/ chůze po patách

- žáci přejdou tělocvičnu chůzí, při níž se odrazová noha vyhoupne na špičku/ při došlapu noha dopadá na patu
- protážení lýtkových svalů
- uvolnění kotníku
- cvik je možné modifikovat (při výstupu na špičky dojde k nízkému výskoku)



### Chůze s přitažením kolene k hrudníku

- žáci přejdou tělocvičnu chůzí a při prováděném kroku koleno nakračující nohy směřuje nejprve k hrudníku, poté následuje plynulý došlap
- protažení hýžd'ových svalů, hamstringů, a lýtka
- uvolnění kyčelního kloubu, kotníku
- cvik je možné modifikovat (běh s vysokými koleny)

### Zakopávání

- žáci se při chůzi (běhu) pokoušejí patami dotknout hýždí
- protažení kvadricepsu
- uvolnění kolene, kotníku

### Přemístění prostřednictvím výpadů

- žáci se přemístí na protější stranu tělocvičny prostřednictvím výpadů se zapojením pohybu rukou
- protažení prsních svalů, dolních končetin
- uvolnění ramene, lopatky, kyčelního kloubu, kotníku
- cvik je možné modifikovat přidáním rotace trupu

### Rotace trupu s předklonem

- Žáci zaujmou výchozí pozici, mírný stoj rozkročný, ruce zdvihnou vzhůru a vytvoří pomyslné písmeno X
- při cviku se střídá plynulý pohyb levé ruky směřující (za použití předklonu) k pravé špičce nohy – výchozí pozice – pohyb pravé ruky směřující (za použití předklonu) k levé špičce nohy
- protažení středu těla, hamstringů
- uvolnění pánve

### Kroužení ramen (kloubů horních končetin)

- žáci zaujmou mírný stoj rozkročný a v maximálním rozsahu krouží celými pažemi (lze postupovat od zápěstí, přes lokty až k ramenům)
- protažení rotátorů ramene, prsních svalů, zádových svalů a svalů horních končetin

- uvolnění ramene, lopatky, lokte a zápěstí

#### Uvolnění šíje

- ve stoji žáci uvolňují šíji krouživými pohyby hlavy, dále jejími předklony, předklony, úklony a záklony
- protažení zdvihačů hlavy, trapézu
- uvolnění krční páteře

#### Medvěd

- výchozí pozicí je stoj rozkročný (mírný – nohy jsou rozkročené v šíři ramen), žák jde z výchozí pozice do předklonu, kdy se dlaněmi dotkne podložky (podlahy), a rukama jde po podlaze dopředu (cílem je dojít až do vzporu)
- v této pozici žák položí pánev na podložku a tím přejde do pozice kobry (obecně známé z jógy)
- pozvolna přejde opět do vzporu a za pomoci rukou se vrátí zpět do výchozí pozice
- jedná se o komplexní cvik pro uvolnění a protažení takřka celého těla

S ohledem na velice nízkou motorickou náročnost výše uvedených cviků se učitel nemusí se věnovat jejich nácviku (pouze kontroluje a koriguje správné technické provedení). Cviky předcvičuje. Žáci zvládají cviky bez problémů, pohyby jsou zautomatizované a běžné prováděné v každodenním životě.

#### **4.1.4 Nácvik nových cviků**

Do druhé fáze hlavní části modelové hodiny (funkčního kruhového tréninku viz. druhá fáze tréninku dostihového jezdce na straně 32 ) tělesné výchovy jsem zařadila dva nové cviky. Konkrétně cvik Štír (strana 36) a cvik Klik do T (strana 59) Jedná se o modifikaci (těžší variantu) cviků, které žáci zvládají technicky velice dobře a znají je z dřívějších hodin tělesné výchovy (v obou případech je výchozím cvikem klik). Správné technické provedení základního cviku je velmi důležitým aspektem pro jeho následné modifikace, popřípadě pro přidání zátěže. Důležitou roli hraje především učitel, který má za úkol žákům cvik popsat, předvést, zmínit jakým chybám by se měli vyvarovat, při nácviku velice důsledně kontrolovat správnou

techniku provedení a podporovat zafixování správného pohybového vzorce. Proto je nutné se těmto cvikům v úvodní části modelové hodiny intenzivněji věnovat a dát žákům k nácviku techniky provedení dostatečný prostor.

## 4.2 Hlavní část hodiny modelové hodiny

V hlavní části hodiny se věnuji tréninku sestavenému pro potřeby dostihového jezdce. Trénink je rozdělen do 2 fází, které se zaměřují na protažení zkrácených svalů, posilování oslabených svalů (zejména hlubokého stabilizačního systému a svalů, které jezdci zapojují při jízdě na koni). Každý cvik hlavního tréninku je podrobně popsán a doplněn fotografiemi.

Při sestavování tréninku jsem vycházela z dovedností, které by žáci ve druhém ročníku již měli zvládat. Do druhé fáze hlavní části (funkčního kruhového tréninku) jsem zařadila dva nové cviky, se kterými se žáci v úvodní části modelové hodiny setkali poprvé.

Hlavní část modelové hodiny jsem rozčlenila:

- protažení zkrácených svalů
  - protažení horní části trapézu, vzpřimovače šíje a zdvihače hlavy
  - protažení prsních svalů
- posilování oslabených svalů
  - funkční kruhový trénink (podrobně popsán metodou instruktáže a doplněn o fotografie)

### 4.2.1 Protažení zkrácených svalů

V tréninku je nesmírně důležité zaměřit se na protažení přetížených svalů a vyvarovat se jejich dalšímu přetěžování jejich posilováním. U dostihového jezdce může docházet k přetížení šíje, trapézu a prsního svalstva a proto jsem se na tyto oblasti zaměřila.

#### **Protažení horní části trapézu, vzpřimovače šíje a zdvihače hlavy**

Do této části tréninku jsem zařadila dva vysoce efektivní a technicky jednoduché cviky na protažení horní části trapézu, vzpřimovačů šíje a zdvihačů hlavy. Cviky

jsou prováděné formou výdrže v protažení. Žáci by měli dbát na procítění cviku a cílené uvolnění svalů. Oba cviky jsou technicky nenáročné, proto není nutné věnovat jejich procvičování mnoho času.

### **1) Protažení vzpřimovačů šíje a zdvihače hlavy**

- protažení ve stoje
- žáci pravou rukou (vrchem přes hlavu) uchopí hlavu v oblasti levého spánku
- vynaloží tlak hlavy proti ruce (cvik opakují i na druhou stranu)
- výdrž v protažení je 30 sekund
- čtyři opakování na každou stranu

### **2) Protažení horní části trapézu**

- protažení ve stoje
- žáci pravou rukou (vrchem přes hlavu) uchopí hlavu v oblasti týlu (pro dívky je dobrou pomůckou, že se mohou chytit za culík)
- brada směřuje k podpaží
- vynaložíme tlak proti ruce (cvik opakujeme i na druhou stranu)
- výdrž v protažení je 30 sekund
- čtyři opakování na každou stranu

## **Protažení prsních svalů**

Do této části tréninku jsem zařadila tři technicky jednoduché cviky na protažení malých i velkých prsních svalů. Úkolem učitele je žákům prováděné cviky předvést a v průběhu cvičení kontrolovat techniku jejich provedení. Opět se jedná převážně o technicky nenáročné cviky, jejichž nácviku není nutné věnovat velké množství času.

### **1) protažení s pevnou oporou**

- protažení ve stoje
- žáci se s nataženou paží opřou o zeď a pomalu otáčejí hrudník směrem ven (na opačnou stranu od paže)
- cvik provedou na obě strany
- výdrž v protažení je 30 sekund
- čtyři opakování na každou stranu
- pomůcky
  - zeď (pevná opora)

## 2) protažení na podložce

- protažení vleže na zádech
- žáci dají paže do vzpažení a snaží se je co největší plochou položit na podložku (stejný cvik lze aplikovat i za použití gymnastického míče, který umožňuje větší rozsah protažení, nutno dbát na přirozený rozsah pohybu)
- pomůcky
  - podložka
  - gymnastický míč

### 4.2.2 Posilování oslabených svalů

Ve druhé části jsem se zaměřila na trénink celého těla, zejména na posílení hlubokého stabilizačního systému, mezilopatkových svalů, dolních fixátorů lopatek a svalů horních a dolních končetin.

S ohledem na časovou dotaci a počet žáků, jsem do druhé části tréninku zařadila funkční kruhový trénink. „Principem metody funkčního kruhového tréninku je rychlé střídání svalových skupin na stanovištích, která jsou sestavena do kruhu podle fyziologických požadavků“ (Jarkovská, 2010, s.14). Jarkovská (2010) dále uvádí, že se mezi jednotlivými cviky nedělají přestávky a cvičenec přechází plynule na další stanoviště. Funkční kruhový trénink je intervalový trénink, při němž cvičenec po dobu trvání intervalu cvičí na svém stanovišti. Po skončení předem zvoleného časového úseku se cvičenec přemístí na další stanoviště. Délku intervalu, typ cviků a počet zařazených cviků do tréninku by měl trenér (učitel) zohlednit na základě kondice cvičenců, jejich fyzických schopností, věku, dalších fyziologických aspektů a cíle tréninku. Funkční kruhový trénink lze i modifikovat zařazením krátké pauzy pro přesun cvičence z jednoho stanoviště na druhé.

Velmi dobrým pomocníkem pro učitele při zařazení funkčního kruhového tréninku v hodině tělesné výchovy je užívání kartiček s názvem, nákresem cviků a čísla (znázorňujícími pořadí cviků), které je vhodné umístit ke každému stanovišti. Žákům po úvodní instruktaži připomenou, co mají na stanovišti dělat a v jakém směru jít na další stanoviště. Před samotným zahájením hlavní části je žádoucí žáky zapojit do přípravy pomůcek, využívaných na jednotlivých stanovištích. Nedílnou součástí tréninku je dobře zvolená muzika, která žáky motivuje k většímu výkonu a celému tréninku přidává na drammatizaci.

Při sestavování funkčního kruhového tréninku využívaného v modelové hodině jsem vycházela z cíle hodiny zaměřené na posílení hlubokého stabilizačního systému (hss) a trénink jsem sestavila převážně z cviků, které se na posílení hss podílejí. Dále jsem do tréninku zařadila cviky zaměřené na posílení mezilopatkových svalů, dolních fixátorů lopatek, horních a dolních končetin a cviky zvyšující tepovou frekvenci – tzv. kardio.

### **Funkční kruhový trénink**

Základní parametry funkčního kruhového tréninku modelové hodiny tělesné výchovy:

Počet cviků:	15
Počet žáků na stanovišti	1 žák
Délka intervalu (cvičení na stanovišti):	40 sekund
Délka intervalu (pauza na přesun):	20 sekund
Délka pauzy mezi jednotlivými koly:	5 minut
Počet kol funkčního kruhového tréninku:	2
Doba trvání jednoho kola:	15 minut
Doba trvání celého tréninku (včetně pauzy):	35 minut

Cviky zařazené do funkčního kruhového tréninku modelové hodiny:

**Tabulka 1: Tréninkový plán modelové hodiny**

<b>Přehled cviků funkčního kruhového tréninku modelové hodiny</b>			
číslo	název	posilované svalové partie	pomůcky
1	Štír	hss	podložka
2	Dřep (se zátěží)	kvadriceps, hamstring, hýždě	činky, kettlebell
3	Přednožování vleže	hss	2x jednoruční činky, podložka
4	Skákací panák	kardio	-
5	Rozpažování	prsí svaly, hrudník	2x jednoruční činky, švédská lavice, podložka
6	Zapažování v sedě	mezilopatkové, dolní fixátory lopatek	2x jednoruční činky, podložka
7	Sprint	kardio	-
8	Biceps s činkou	paže (biceps)	2x jednoruční činka
9	Plank	hss	podložka
10	Pullover s kettlebellem	prsí svaly, hss, paže (triceps)	kettlebell, podložka
11	Výpad	kvadriceps, hamstring, hýždě	-
12	Twist	hss	podložka
13	Skok přes švihadlo	kardio	švihadlo
14	Upažování v leže	mezilopatkové, dolní fixátory lopatek	2x jednoruční činky, podložka
15	Klik do T	paže, hss	2x jednoruční činka, podložka

Zdroj: vlastní tabulka

Z výše uvedených cviků jsem pro modelovou hodinu sestavila funkční kruhový trénink. Jednotlivé cviky jsou zaměřené na různé svalové partie, což je při sestavování tréninku velmi důležitým aspektem, který musí být zohledněn. Učitel by měl dbát na to, aby bezprostředně po sobě nenásledovaly dva cviky zaměřené na posilování stejné svalové oblasti. Dále by měl dbát na to, aby stanoviště s nově zařazenými cviky byla nedaleko od sebe a to především z důvodu snadnější kontroly (a případné nápravy) správné techniky provedení. V modelové hodině tělesné výchovy jsou všechny tyto parametry zohledněny. Jednotlivé cviky a postupy jejich provedení jsou znázorněny na fotografiích a podrobně rozepsané v popisu každého cviku.

### 1) Štír (nově zařazený cvik procvičovaný v úvodní fázi)

Štír je modifikací kliku, jehož zvládnutí je pro tento cvik nezbytnou podmínkou. Učitel s žáky zopakuje klik a předvede nový cvik. Každou fázi cviku podrobně popisuje (viz. popis cviku) a upozorňuje na chyby, ke kterým by při správném provedení nemělo docházet a vysvětluje žákům, jaký přínos má tento cvik a proč jej zařazovat do tréninku. Po úvodní instruktáži poskytne dostatečné množství času pro nácvik správné techniky. Mezitím obchází žáky a kontroluje správnost provedení.

#### Popis cviku

- výchozí pozice pro tento cvik je stejná, jako výchozí pozice kliku
  - chodidla jsou od sebe vzdálená na šířku boků
  - ruce jsou od sebe vzdálené o trochu více než na šíři ramen (obrázek č. 1)
- provedeme klik
  - pohyb vychází z lokte (pokrčení)
- levá noha
  - nohu vedeme pod tělem v natažení
  - cílem je ji dát co nejvíce doprava a zpět
  - poté ji vedeme nad tělem v natažení
  - cílem je ji opět dát co nejvíce doprava (v této fázi lze pokrčit koleno)
  - v natažení vracíme nad tělem zpět
- z kliku se vrátíme zpět do výchozí pozice
- opět provedeme klik
- pravá noha
  - nohu vedeme pod tělem v natažení (obrázek č. 2)
  - cílem je ji dát co nejvíce doleva a zpět
  - poté ji vedeme nad tělem v natažení (obrázek č. 3)
  - cílem je ji opět dát co nejvíce doleva a v této fázi lze pokrčit koleno (obrázek č. 4)
  - v natažení vracíme nad tělem zpět

#### Důležité informace k bezchybnému provedení

- dbáme na zpevnění trupu po celou dobu provádění cviku



- při pohybu nohou využíváme tah, nikoli švih

### Přínos cviku

- cvik je zaměřen na posílení hlubokého stabilizačního systému
- zdokonaluje držení trupu
- zlepšuje kontrolu nad správným držením trupu
- rozvíjí vytrvalost, koordinaci, pohyblivost a rychlost

### Pomůcky

- podložka

**Obrázek č. 1: výchozí pozice cviku**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 2.: noha vedená pod tělem**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 3: noha vedená nad tělem**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 4: noha v pokrčení**



zdroj: vlastní fotografie

## 2) Dřep (squat)

Dřep je vysoce efektivní a komplexní cvik pro posílení dolních končetin. Tento cvik má nesmírné množství modifikací. Lze jej provádět staticky, dynamicky, se zátěží, bez zátěže, na nerovném povrchu (balanční pomůcky), s oporou (zeď, závěsné systémy), s nohama těsně u sebe, v rozkročení nebo na jedné noze. Trénink modelové hodiny obsahuje základní variantu dřepu (pro zdatnější žáky se zátěží). Učitel kontroluje správnou techniku provedení.

### Popis cviku

- výchozí pozice pro tento cvik je ve stoje (obrázek č. 5)
  - zaujímáme mírný stoj rozkročný (o trochu více než na šíři ramen)
  - chodidla jsou celou plochou na zemi, špičky směřují ven
  - ruce jsou pokrčené v loktech v pozici před hrudníkem
- provedení cviku
  - pokrčujeme kolena (obrázek č. 6) a současně hýždě směřujeme dozadu (jako bychom se chtěli usadit na pomyslnou stoličku)
  - v pohybu pokračujeme do té doby, kdy stehna nezaujmou vodorovnou pozici se zemí (obrázek č. 7)
  - vrátíme se zpět do výchozí pozice
- při cvičení se zátěží
  - u dřepu lze využít takřka jakoukoli zátěž (jednoruční činky, obouruční činku, zátěžový vak, kettlebell atd.)

### Důležité informace k bezchybnému provedení

- při pohybu do dřepu se kolena nesmějí dostat před špičky prstů
- kolena směřují vně za špičkami prstů, nevtáčíme je dovnitř
- páteř je narovnaná, záda nejsou ohnutá ani prohnutá
- ruce nám dopomáhají při lepší stabilitě
- cvik provádíme plynule

### Přínos cviku

- cvik je zaměřen na posílení dolních končetin, zejména hýždí, kvadicepsu a hamstringů

- zlepšuje sílu v nohou
- rozvíjí koordinaci, pohyblivost, sílu, rychlost a vytrvalost

### Pomůcky

- při samotném dřepu bez pomůcek
- při provedení se zátěží: kettlebell, jednoruční činky, zátěžový vak, obouruční činka atd.

**Obrázek č. 5: výchozí pozice cviku**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 6: pokrčení kolen**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 7: dřep**



zdroj: vlastní fotografie

### 3) Přednožování vleže

Přednožování vleže je technicky nenáročný cvik. Lze jej modifikovat přidáním zátěže na nohy (kotníková zátěž, gymnastický míč), popřípadě tzv. ubráním zátěže (pokrčením v kolenou). Správné provedení cviku vede k aktivaci spodní části přímého břišního svalu a tím i k jeho posílení.

#### Popis cviku

- výchozí pozice je vleže na zádech
  - nohy jsou v natažení
  - přednožíme, špičky směřují vzhůru (obrázek č. 8)
  - paže položíme volně na podložku
- provedení cviku
  - nohy pokládáme pozvolna na zem (obrázek č. 9), země se však nedotkneme
  - v pozici těsně nad zemí na chvíli zastavíme (obrázek č. 10)
  - vrátíme se zpět do výchozí pozice, čímž dokončíme cvik

#### Důležité informace k bezchybnému provedení

- záda leží po celou dobu na podložce
- neprohýbáme se v bedrech
- obě nohy klesají a zdvihají se současně
- nedotýkáme se patami země

#### Přínos cviku

- cvik je zaměřen na posílení hlubokého stabilizačního systému, dolní část přímého břišního svalu
- zdokonaluje držení a stabilitu trupu
- rozvíjí sílu, vytrvalost, koordinaci a pohyblivost

#### Pomůcky

- podložka
- v případě modifikace – zátěž na kotníky, gymnastický míč

**Obrázek č. 8: výchozí pozice cviku**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 9: pokládání nohou**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 10: nohy v natažení nad podložkou**



zdroj: vlastní fotografie

#### **4) Skákací panák (Jumping Jack)**

Skákací panák je dalším cvikem, který jsem do tréninku zařadila kvůli zvýšení tepové frekvence žáků. Tempo cvičení si určují žáci sami. Je však velice důležité, aby byli motivováni k maximálnímu výkonu. Učitel žáky povzbuzuje.

##### **Popis cviku**

- výchozí pozice pro tento cvik je ve stoji spatném s rukama podél těla (obrázek č. 11)
  - následuje výskok
  - ruce opisují pomyslný půlkruh a ve výskoku směřují vzhůru nad hlavu (obrázek č. 12)
  - současně při výskoku roznožíme

- při doskoku nad hlavou spojíme ruce, tleskneme (obrázek č. 13)
- nohy jsou roznožené (z výskoku)
- pro snadnější odraz jdeme do nepatrného podřepu a opět se odrazíme
- skočíme do výchozí pozice

### **Důležité informace k bezchybnému provedení**

- zpočátku koordinujeme pohyby (roce a nohy naučíme pracovat současně)
- po zvládnutí techniky přidáváme na rychlosti

### **Přínos cviku**

- cvik je zaměřen na posílení dolních končetin, zrychlení tepové frekvence, zlepšení kardiovaskulárního oběhu, zvětšení kapacity plic, zrychlení metabolismu
- rozvíjí koordinaci, pohyblivost, sílu, rychlost, dynamiku, vytrvalost

### **Pomůcky**

- cvik provádíme bez pomůcek

**Obrázek č. 11: výchozí pozice cviku**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 12: výskok**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 13: doskok**



zdroj: vlastní fotografie

### **5) Rozpažování (rozpažky) na švédské lavici/na podložce**

Rozpažky se zaměřují na posílení a protažení svalů v oblasti hrudníku, zejména velkého prsního svalu. Tento cvik je snadný a žáci jeho techniku dobře zvládají. Učitel při jeho provedení kontroluje vhodnost zvolené zátěže, mírné pokrčení v lokti a správný rozsah rozpažení.

#### **Popis cviku**

- výchozí pozice je v lehu na zádech (na lavici/podložce)
  - ruce jsou v předpažení, svislá poloha (obrázek č. 14)
  - zápěstí je vodorovně s trupem
  - zdatnější žáci cvičí s vhodně zvolenou zátěží (žáci cvik provedou technicky správně v celém rozsahu)
- upažení do vodorovné polohy
  - paže jsou mírně v pokrčení, čímž se předchází přetížení loktů
- návrat do výchozí pozice
  - pohyb žáci provádějí plynule (obrázek č. 15)
  - na konci pohybu žáci dbají na procítěné stažení prsních svalů (obrázek č. 16)
  - po jejich následném uvolnění přecházejí, opět pozvolna rozpažují



### Důležité informace k bezchybnému provedení

- při cvičení na lavici dbáme na to, aby nebyla příliš široká a nebránila ramenům v jejich rozsahu
- otevřenost hrudníku při rozpažení by měla být fyziologická, nedochází k zapažení
- dbáme na oporu nohou a v případě, že žák nedosáhne celými chodidly na podložku, nohy vypodložíme stupínky
- cvičení na podložce a bez zátěže je variantou vhodnou pro začátečníky
- při cvičení se zátěží žák nikdy nevolí nepřiměřeně velkou zátěž (hrozí poranění – přetržení prsního svalu popřípadě rotátorů ramene)

### Přínos cviku

- cvik posiluje (v předpažení) a zároveň protahuje (v rozpažení) velký prsní sval
- správným cvičením dochází k rozšíření hrudníku
- napomáhá ke zvýšení objemu plic

### Pomůcky

- podložka
- činky
- švédská lavice

Obrázek č. 14: výchozí pozice cviku



zdroj: vlastní fotografie

Obrázek č. 15: rozpažování



zdroj: vlastní fotografie



### Obrázek č. 16: úplné rozpažení



zdroj: vlastní fotografie

#### 6) Zapažování vsedě

Zapažování vsedě je cvik připomínající veslování. Jedná se o kompenzační cvik zaměřený na posílení mezilopatkových svalů. Učitel kontroluje správnou techniku provedení, vhodnost zvolené zátěže a rozsah pohybu.

#### Popis cviku

- výchozí pozice pro tento cvik je vsedě (popřípadě vsedě na patách)
  - nohy jsou pokrčené v kolenou a svírají úhel  $45^\circ$  s trupem (pokrčené, sedíme na patách)
  - páteř je narovnaná
  - hlava je vztyčená
  - brada je vodorovně s podložkou (obrázek č. 17)
- paže
  - podél těla svírající v loktech úhel  $90^\circ$
  - předloktí je vodorovně s podložkou
  - při cviku jdou lokty dozadu (nápodoba veslování)
- záda
  - lopatky jsou ve fyziologické pozici
  - při kontrakci mezilopatkových svalů (pohybu loktů dozadu) chvíli setrváme (obrázek č. 18)
  - poté záda uvolníme a lokty směřují zpět do výchozí pozice

### **Důležité informace k bezchybnému provedení**

- dbáme na správný rozsah pohybu
- páteř je narovnaná, záda nejsou ohnutá ani prohnutá

### **Přínos cviku**

- cvik je zaměřen na posílení dolních fixátorů lopatek a mezilopatkových svalů
- zlepšuje držení těla
- rozvíjí koordinaci, pohyblivost, dílu, obratnost a rychlost

### **Pomůcky**

- podložka
- 2x jednoruční činka

**Obrázek č. 17: výchozí pozice cviku**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 18: zapažení**



zdroj: vlastní fotografie

## **7) Sprint**

Sprint jsem do tréninku zařadila z důvodu zvýšení tepové frekvence žáků. Je důležité do sprintu vynaložit maximum úsilí a po celou dobu trvání intervalu běžet naplno. Učitel kontroluje tempo žáka a motivuje ho k rychlosti.

### **Popis cviku**

- výchozí pozice pro tento cvik je ve stoje
  - jedná se rychlý běh (obrázek 19, 20) mezi dvěma vyznačenými body (v modelové hodině je to od jedné stěny tělocvičny ke stěně protější)

- provedení cviku
  - základem sprintu je dynamika, výbušnost, rychlost a obratnost

### Důležité informace k bezchybnému provedení

- při změně směru (otočení se) si počínáme obezřetně a obratně
- nepolevujeme v tempu, běžíme na maximum

### Přínos cviku

- zvýšení tepové frekvence, zlepšení kardiovaskulárního oběhu, zvýšení kapacity plic, zrychlení metabolismu, posílení dolních a horních končetin
- zlepšuje sílu v nohou, flexibilitu kyčlí a ramen
- rozvíjí koordinaci, pohyblivost, sílu, rychlost, dynamiku pohybu a vytrvalost

### Pomůcky

- sprintujeme bez pomůcek

**Obrázek č. 19: běh 1**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 20: běh 2**



zdroj: vlastní fotografie

## 8) Bicepsový zdvih s jednoručními činkami

Bicepsový zdvih s jednoručními činkami je technicky jednoduchým a vysoce efektivním cvikem pro posílení bicepsů. Cvik může být modifikován použitím odporové (posilovací) gumy, obouruční činky popřípadě mírným nakloněním zápěstí. Učitel kontroluje správnou techniku provedení, postoj žáka a vhodnost zvolené zátěže.

### Popis cviku

- výchozí pozicí je mírný stoj rozkročný
  - nohy jsou od sebe na šíři ramen
  - ruce podél děla, mírně pokrčené v lokti
  - činky jsou uchopeny podhmatem (obrázek č. 21)
- provedeme zdvih předloktí
  - zdviháme obě ruce současně (obrázek č. 22)
  - lokty jsou stále na svém místě
  - činky směřují k ramenům
  - při zdvihu se zaměříme na procítěnou kontrakci svalu (obrázek č. 23)
- dokončení cviku
  - předloktí klesá zpět do výchozí pozice

### Důležité informace k bezchybnému provedení

- nenapínáme paže v lokti
- při pohybu předloktí využíváme tah, nikoli švih
- dbáme na pevné a stabilní držení těla (neprohýbáme se)
- volíme vhodnou zátěž
- dbáme na neutrální pozici zápěstí (natočení zápěstí ovlivňuje, procvičení vnitřní/vnější hlavy bicepsu)

### Přínos cviku

- cvik je zaměřen na posílení horních končetin, zejména dvouhlavého svalu pažního, tedy bicepsu
- rozvíjí sílu, vytrvalost, koordinaci

## Pomůcky

- 2 ks jednoruční činky
- při modifikaci: odporová guma, obouruční činka

Obrázek č. 21: výchozí pozice cviku



zdroj: vlastní fotografie

Obrázek č. 22: zdvižení rukou



zdroj: vlastní fotografie

Obrázek č. 23: kontrakce bicepsu



zdroj: vlastní fotografie

## 9) Plank (rovinka, prkno)

Přestože plank na první pohled vypadá nenáročně, opak je pravdou. Plank umí potrápiti i zkušené cvičence. Jedná se o statický cvik, díky kterému žáci kompletně procvičí a posílí hluboký stabilizační systém. Učitel pečlivě pozoruje právnost provedení a upozorňuje žáky na případné chyby.

### Popis cviku

- výchozí pozice pro tento cvik je podobná, jako při kliku
  - můžeme si zvolit, zda budeme opřeni o dlaně nebo o předloktí
  - celé tělo je v jedné rovině
- nohy
  - nohy jsou narovnané, propnuté
  - zapřené o špičky
  - vzdálené od sebe na šíři ramen
- trup a hýždě
  - držíme jej vodorovně s podložkou
  - trup je narovnaný, zpevněný
  - hýždě jsou zatnuté
- paže
  - dlaně jsou v úrovni ramen (při opření o dlaně)
  - lokty se nacházejí kolmo k ramenům (při opření o předloktí)
  - předloktí směřuje rovně dopředu (může tvořit náznak trojúhelníku, kdy prsty směřují k sobě)

### Důležité informace k bezchybnému provedení

- dbáme na zpevnění trupu
- nepokrčujeme ruce – jsou natažené (obrázek č. 24)
- záda se neprohýbají
- hýždě jsou ve stejné rovině jako záda (nejsou vystrčené směrem vzhůru)
- hlava je v prodloužení páteře

### Přínos cviku

- cvik je zaměřen na posílení celého středu těla

- zlepšuje držení těla, stabilitu
- rozvíjí koordinaci, pohyblivost, sílu, rychlost a vytrvalost

### Pomůcky

- podložka

### Obrázek č. 24: Plank – příklad špatného provedení (pokrčené ruce)



zdroj: vlastní fotografie

### 10) Pullover s kettlebellem (tricepsový zdvih)

Tricepsový zdvih (francouzský tlak) s kettlebelem (případně obouruční činkou) je dalším cvikem, jehož techniku žáci dobře ovládají. Učitel i přesto dbá na kontrolu správně zvolené zátěže, pozici zad na podložce a pokrčení nohou.

### Popis cviku

- výchozí pozice pro tento cvik je vleže na zádech (obrázek č. 25)
  - bederní páteř se dotýká podložky
  - nohy v pokrčení
  - chodidla se dotýkají podložky a jsou od sebe vzdálená přibližně na šíři ramen
  - paže jsou v natažení (svisle) k vodorovné pozici těla
  - kettlebell žáci uchopí obouruč za rohy rukojeti (při úchopu obouruční činky mají ruce blízko u sebe a osu činky drží nadhmatem)

- při nádechu
  - paže směřují za hlavu (obrázek č. 26)
  - kettlebell se nachází těsně nad podložkou (obrázek č. 27)
- při výdechu
  - paže se vracejí do výchozí pozice
  - dochází k dokončení cviku

### Důležité informace k bezchybnému provedení

- bederní páteř je tlačena na podložku (žáci se neprohýbají)
- váha kettlebellu/činky závisí na fyzických možnostech žáků

### Přínos cviku

- cvik je zaměřen na posílení hlubokého stabilizačního systému, prsních svalů (zejména dolní část velkého prsního svalu) a tricepsu
- zdokonaluje držení trupu
- rozvíjí sílu, vytrvalost, koordinaci, pohyblivost a rychlost

### Pomůcky

- podložka
- kettlebell / obouruční činka

Obrázek č. 25: výchozí pozice cviku



zdroj: vlastní fotografie

Obrázek č. 26: provedení cviku



zdroj: vlastní fotografie



**Obrázek č. 27: konečná pozice kettlebellu**



zdroj: vlastní fotografie

### **11) Statický výpad vpřed**

Výpad je obdobně jako dřep vysoce efektivní a komplexní cvik pro posílení dolních končetin. Při modifikace lze výpad provádět staticky, dynamicky, se zátěží, bez zátěže, s rotací trupu atd. Do modelové hodiny jsem zařadila základní statický výpad. Učitel kontroluje správnost techniky provedení.

#### **Popis cviku**

- výchozí pozice pro tento cvik je ve stoje (obrázek č. 28)
  - rozkročíme se přibližně na šířku ramen
  - vykročíme jedním krokem vpřed a vykročenou nohu ohneme v koleni (obrázek č. 29)
  - stehno je rovnoběžně se zemí (obrázek č. 30)
- podstata cviku
  - v této pozici vydržíme po celou dobu trvání intervalu

#### **Důležité informace k bezchybnému provedení**

- koleno vykročené nohy nepřesahuje přes špičky prstů
- soustředíme se na pevný střed, rovnováhu a stabilitu

#### **Přínos cviku**

- posílení dolní končetiny, zejména kvadricepsu
- rozvoj síly nohou, izometrické síly a rovnováhy, koordinace, stability a vytrvalosti

## Pomůcky

- statický výpad provádíme bez pomůcek

**Obrázek č. 28: výchozí pozice cviku**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 29: nášlap při výpadu**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 30: výpad**



zdroj: vlastní fotografie

## 12) Twist (Twist se zátěží)

Twist je technicky náročnějším cvikem a to především z důvodu, že se tělo žáka pohybuje bez opory v neobvyklé poloze. Učitel dbá na správné provedení. Při cvičení se zátěží kontroluje vhodnost zvolené zátěže.

## **Popis cviku**

- výchozí pozice pro tento cvik je vsedě
  - nohy jsou pokrčené, zdvižené do vzduchu (stehna a lýtka svírají úhel 45°)
  - pánev je mírně podsazena a trup svírá úhel 45°s podložkou
- paže
  - mohou být volně, spojené, popřípadě jimi držíme zátěž
  - natočíme paže doleva - za pažemi rotuje stejným směrem trup (obrázek č. 32)
  - vrátíme se na střed
  - natočíme paže doprava - za pažemi rotuje stejným směrem trup (obrázek č. 31)
  - vrátíme se na střed
- nohy
  - zůstávají stále ve vzduchu ve stejné pozici (nehýbají se)
  - pro ztížení cviku můžeme zvolit kotníkovou zátěž

## **Důležité informace k bezchybnému provedení**

- dbáme na zpevnění trupu
- po celou dobu cvičení zabírají břišní svaly (nepovolujeme)
- páteř je narovnaná, záda nejsou ohnutá ani prohnutá
- nohy jsou u sebe
- při pohybu trupu se chodidla nacházejí stále ve stejné výšce

## **Přínos cviku**

- cvik je zaměřen na posílení hlubokého stabilizačního systému, koordinaci a celkové zpevnění šikmých břišních svalů
- zlepšuje držení těla
- rozvíjí koordinaci, pohyblivost a rychlost

## **Pomůcky**

- podložka

- při modifikaci (Twist se zátěží): činka, kettlebell, gymnastický míč, overball, kotníková zátěž

**Obrázek č. 31: provedení cviku vlevo**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 32: provedení cviku vpravo**



zdroj: vlastní fotografie

### **13) Přeskok přes (pomyslné) švihadlo**

Další ze cviků podporující zvýšení tepové frekvence je skok přes švihadlo. Do modelové hodiny jsem zařadila klasický přeskok vpřed. Cvik je možné provést i bez švihadla, kdy žák skáče na místě. Ruce zapojuje jako by pomyslné švihadlo držel.

#### **Popis cviku**

- výchozí pozice pro tento cvik je ve stoje
  - ruce jsou pokrčené v loktech, předloktí vodorovně se zemí
  - uchopíme švihadlo podhmatem
  - švihadlo leží na zemi za zády
- provedení cviku
  - švihem zápěstí dáme švihadlo do pohybu
  - švihadlo opíše kružnici (letí zezadu dopředu)
  - ve chvíli, kdy je před špičkami nohou, vyskočíme a švihadlo přeskochíme
  - kroužením zápěstí stále točíme švihadlo dokola a bez přestávky skáčeme

- skok bez švihadla
  - provádíme stejný postup, jen s absencí švihadla (obrázek 33, 34)

### Důležité informace k bezchybnému provedení

- koordinujeme pohyb rukou a nohou
- švihadlo přeskakujeme oběma nohama současně

### Přínos cviku

- cvik je zaměřen na posílení dolních končetin, zejména hýždí, kvadricepsu a hamstringů
- zlepšuje sílu v nohou
- rozvíjí koordinaci, pohyblivost, sílu, rychlost a vytrvalost

### Pomůcky

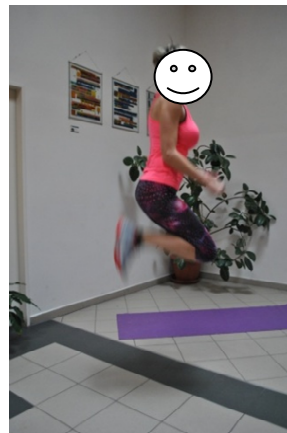
- švihadlo
- lze cvičit i bez švihadla

Obrázek č. 33: skok bez švihadla 1



zdroj: vlastní fotografie

Obrázek č. 34: skok bez švihadla 2



zdroj: vlastní fotografie

## 14) Upažování vleže

Upažování vleže je cvik na posílení mezi-lopatkových svalů a dolních fixátorů lopatek. Jedná se o cvik technicky nenáročný avšak vysoce přínosný pro správné držení těla. Cvik lze zefektivnit použitím nízké zátěže.

### Popis cviku

- výchozí pozice je vleže
  - leh na břicho
  - pánevní kosti se dotýkají podložky
  - hlava je uvolněná, opřena o čelo
- paže
  - vycházíme ze vzpažení - ruce směřují před hlavu směrem k sobě (obrázek č. 35)
  - lokty jsou pokrčené
  - paže zdvihneme mírně nad podložku
  - upažujeme, lokty s trupem svírají 90° (obrázek č. 36)
- nohy
  - jsou narovnané
  - opřené o špičky

### Důležité informace k bezchybnému provedení

- nezakláníme hlavu
- ruce jsou pokrčené v lokti – nedochází k jejich narovnání
- volíme nízkou zátěž
- nepodsazujeme pánev

### Přínos cviku

- cvik je zaměřen na posílení mezi-lopatkových svalů a dolních fixátorů lopatek
- jedná se o jednoduchý kompenzační cvik využívaná při nesprávném držení těla (ohnutí hrudní páteře, kyfózy)
- rozvíjí koordinaci, pohyblivost a zlepšuje držení těla

## Pomůcky

- podložka
- při modifikaci: činka, závaží na zápěstí

Obrázek č. 35: výchozí pozice cviku



zdroj: vlastní fotografie

Obrázek č. 36: upažení



zdroj: vlastní fotografie

## 15) Klik do T (nový cvik)

Klik do T je opět modifikací kliku, který žáci dobře zvládají. S ohledem na to, že učitel s žáky opakoval klik při nácviku Štíra, postačí, když zmíní, že je i v tomto případě správné zvládnutí kliku zásadní a je též výchozím cvikem. Instruktaž, nácvik a korektura chyb probíhá obdobně jako u cviku Štír. Cvik Klik do T využívá ve svém provedení zátěž. Je na učiteli, aby vyhodnotil, s jakou zátěží může žák pracovat na základě jeho fyzické zdatnosti. Správně zvolená zátěž zvyšuje efektivitu prováděného cviku a zamezuje možnému zranění.

### Popis cviku

- výchozí pozice pro tento cvik je stejná, jako při kliku
  - rukama se opřeme o zátěže (jednoruční činka, kettlebell)
  - zátěže jsou od sebe vzdálené na šíři ramen (obrázek č. 37)
- provedeme klik (obrázek č. 38)
  - pohyb vychází z lokte (pokrčení)
  - vrátíme se zpět do výchozí pozice, čímž dokončíme klik

- levá paže
  - uchopíme zátěž
  - zvedáme ji v natažení nad rameno kolmo k zemi (obrázek č. 39)
  - hrudník je otevřený, směřuje doleva
  - tělo připomíná svým tvarem písmeno T
  - pomalu se vracíme do výchozí polohy
- opět provedeme klik
  - pohyb vychází z lokte (pokrčení)
  - vrátíme se zpět do výchozí pozice, čímž dokončíme klik
- pravá paže
  - uchopíme zátěž
  - zvedáme ji v natažení nad rameno (kolmo k zemi)
  - hrudník je otevřený, směřuje doprava
  - tělo připomíná svým tvarem písmeno T
  - pomalu se vracíme do výchozí polohy

### **Důležité informace k bezchybnému provedení**

- dbáme na zpevnění trupu
- při pohybu nohou využíváme tah, nikoli švih
- nedochází k rotaci pánve
- při úchopu kettlebellu držíme činku za kulatou část, nikoli za madlo (těžiště činky pak neovlivní provedení cviku)

### **Přínos cviku**

- cvik je zaměřen na posílení hlubokého stabilizačního systému a horních končetin
- zdokonaluje držení trupu
- rozvíjí sílu, vytrvalost, koordinaci, pohyblivost a rychlost

### **Pomůcky**

- 2 ks jednoruční činky / 2 ks kettlebell
- Podložka



**Obrázek č. 37: výchozí pozice**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 38: provedení kliku**



zdroj: vlastní fotografie

**Obrázek č. 39: rotace trupu do písmene T**



zdroj: vlastní fotografie

### **4.3 Závěrečná část modelové hodiny**

Závěrečná část modelové hodiny tělesné výchovy bude tvořena:

- statickým strečkem (protažením)
- úklidem cvičebních pomůcek
- závěrečným zhodnocením hodiny

#### **4.3.1 Statický strečink (protažení)**

Strečink bude následovat bezprostředně po skončení funkčního kruhového tréninku. Žáci se rozestoupí po obvodu tělocvičny tak, aby na předcvičujícího dobře viděli a současně měli kolem sebe dostatečný prostor k pohybu (vlastnímu protažení).

K protažení pustí učitel pomalou, melodickou skladbu pro navození pohody, snadnější uvolnění a zklidnění žáků. Strečink by měl obsahovat protažení všech svalových partií, které byly v hlavní části hodiny posilovány. S ohledem na to, že v modelové hodině tělesné výchovy žáci procvičovali celé tělo (se zaměřením na hss), bude strečink sestaven tak, aby v něm žáci celé tělo protáhli.

### **Cviky zařazené do statického strečinku:**

#### **1) Protažení šíje**

- mírně ukloníme hlavu k (levému) rameni
- vynaložíme tlak proti pravé ruce
- totéž opakujeme na druhou stranu
- výdrž cca 30 sekund v protažení

#### **2) Protažení pletence ramenního**

- spojíme ruce za zády
- zdviháme spojené ruce vzhůru
- trup jde do předklonu
- výdrž cca 30 sekund v protažení

#### **3) Protažení trupu**

- zaujmeme mírný stoj rozkročný
- spojíme ruce nad hlavou
- ukláníme se trupem do stran (tah ne švih)

#### **4) Protažení kyčlí**

- sedneme si (rovná záda, kolena pokrčená, chodidla směřují k sobě)
- chytíme kotník jedné nohy a směřujeme s ním k rameni na opačné straně
- totéž opakujeme na druhou stranu
- výdrž v protažení cca 30 sekund

#### **5) Protažení přední strany stehů**

- ve stoje pokrčíme nohu
- uchopíme nárt do dlaně
- nártem proti dlani vynaložíme tlak
- výdrž v protažení cca 30 vteřin na každou nohu

#### **6) Protážení zadní strany stehen**

- zaujmeme sed rozkročný
- paže směřují dopředu
- prsty kráčíme po zemi (posouváme co nejdál)
- trup v předklonu (čím blíže se hrud' přiblíží k zemi, tím lépe)

#### **7) Protážení lýtek a kotníků**

- zaujmeme sed rozkročný
- rukou uchopíme špičku pravé nohy
- vynaložíme tlak (špičku přitahujeme k holeni)
- totéž opakujeme na druhou stranu

### **4.3.2 Úklid cvičebních pomůcek**

Po skončení závěrečného statického strečinku žáci uklidí všechny cvičební pomůcky nacházející se v tělocvičně. Učitel klade důraz na zásady bezpečnosti práce. Žáci pomůcky vracejí na své místo a chovají se k nim zodpovědně.

### **4.3.3 Závěrečná relaxace, úplné zklidnění a hodnocení hodiny**

Každý žák si vezme svou podložku a lehne si na ni (na záda). Učitel pustí klidnou relaxační muziku a nechá žáky cca 5 minut odpočívat (relaxovat). Při relaxaci učitel žákům doporučí obléknout si svršek (mikinu), aby na zemi neprochladli.

### **Hodnocení hodiny**

#### **a) hodnocení učitele:**

V modelové hodině se žáci učili dva nové cviky. Učitel jejich cvičební výkon neklasifikuje, ale k práci žáků v hodině se vyjádří. Zhodnotí aktivní zapojení žáků, správnost provedení cviků, zdůrazní, k jakým chybám v tréninku docházelo a na co si mají příště dávat pozor (v další hodině s žáky procvičí nedostatky, které v modelové hodině zaznamenal).

### **b) hodnocení žáků**

Žáci mají možnost zhodnotit náplň hodiny, náročnost tréninku, celkovou atmosféru v hodině a mohou doplnit učitele ve výčtu cviků, s jejichž technikou mají potíže a chtěli by je nacvičovat v příští hodině.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma: Metoda instruktáže pro osvojení správných pohybových vzorců v tréninku dostihového jezdce, obor Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport se zabývala navržením modelové vyučovací jednotky hodiny tělesné výchovy za využití efektivně sestaveného tréninkového plánu, zaměřeného na zlepšení koordinace, posílení oslabených svalových partií a uvolnění přetížených svalových partií dostihového jezdce. Dále jsem ve své práci podrobně popsala, za využití metody instruktáže, jednotlivé cviky tréninkového plánu v hlavní části vyučovací jednotky.

V teoretické části jsem se věnovala definování pojmů vyučovací metoda, metoda instruktáže, seznámila se s oborem vzdělání Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport (RVP, ŠVP) a vymezila důležitost tělesné výchovy v tomto studijním oboru, seznámila jsem se s cviky a cvičebními postupy, které jsou vhodné k zařazení do tréninkového plánu dostihového jezdce. Dále jsem se zabývala efektivní tréninkovou metodou tzv. funkčním kruhovým tréninkem.

V praktické části mé bakalářské práce jsem navrhla modelovou vyučovací jednotku tělesné výchovy, skládající se ze třech základních částí, které jsem dle potřeby dále rozčlenila. Hlavní část vyučovací jednotky (funkční kruhový trénink) jsem podrobně popsala za využití metody instruktáže a doplnila autorskými fotografiemi.

Při sestavování modelové hodiny tělesné výchovy jsem vycházela z poznatků v teoretické části a z vlastní praxe učitele tělesné výchovy. Došla jsem k závěru, že zařazení funkčního kruhového tréninku do hodin tělesné výchovy může být pro učitele vysoce přínosné a to především proto, že v relativně krátkém čase procvičí se všemi žáky takřka všechny svalové partie za využití minimálního množství cvičebních pomůcek. Ve své bakalářské práci jsem sestavila funkční kruhový trénink zaměřený na potřeby dostihového jezdce. Trénink jsem přizpůsobila cílům hodiny a potřebám žáků. Podrobně popsané části modelové vyučovací jednotky, zejména pak instruktáž funkčního kruhového tréninku, mohou být učiteli využity jako podklady pro tvorbu příprav reálné vyučovací hodiny tělesné výchovy. Modelovou vyučovací jednotku navrženou v mé bakalářské práci lze použít v praxi.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

ČADÍLEK, Miroslav a STEJSKALOVÁ, Pavla. *Didaktika praktického vyučování II*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, 2001. 69 stran.

ČERVENKOVÁ, Iva. *Metody výuky a organizace vyučování*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2013. 153 stran. ISBN 978-80-7464-238-8.

DICKINS, Rosie a HARVEY, Gill. *Učebnice jezdeckví: klasická jízda, westernová jízda, drezura, vyjížďka do přírody, skákání, péče o koně ...* 1. vyd. Havlíčkův Brod: Fragment, 2000. 144 s. ISBN 80-7200-461-1.

HARRIS, Moira C. a CLEGG, Lis. *Jezdeckví: [techniky, soutěže, výstroj, péče o koně, dovolená]*. 1. vyd. [Praha]: Slovart, 2007. 344 s. Velký ilustrovaný průvodce. ISBN 978-80-7209-913-9.

HERMSEN, Josée. *Kůň a jezdecký sport: praktické informace o koních, o jejich ošetřování a o různých odvětvích jezdeckého sportu*. Praha: Rebo, 1997. 144 s. ISBN 80-85815-70-2.

HRABINEC, Jiří a kol. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. 338 stran. ISBN 978-80-246-3625-2.

JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink: [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 143 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.

KAFKA, Björn a JENEWEIN, Olaf. *Funkční trénink: jednoduchý, efektivní, časově nenáročný*. První české vydání. České Budějovice: Kopp, [2015], ©2015. 176 stran. ISBN 978-80-7232-475-0.

KŘÍŽ, Emil. *Základní principy didaktiky praktického vyučování: pro zemědělství, lesnictví a příbuzné obory*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, Institut vzdělávání a poradenství, 2018. 73 stran. ISBN 978-80-213-2846-4.

MAŇÁK, Josef a ŠVEC, Vlastimil. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. 219 s. ISBN 80-7315-039-5.

NOVÁKOVÁ, Jiřina. *Aktivizující metody výuky*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. 59 s. ISBN 978-80-7290-649-9.

THURGOOD, Glen a PATERNOSTER, Mary. *Core trénink: [kompletní rádce pro muže i ženy, jak posílením svalů středu získat zdravější a lépe fungující tělo]*. V Praze: Slovart, 2014. 224 s. ISBN 978-80-7391-851-4.

VOTAVA, Jiří. *Teoretické základy didaktiky: pro střední odborné vzdělávání*. Vydání první. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Institut vzdělávání a poradenství, 2018. 112 stran. ISBN 978-80-213-2859-4.

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM. *Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport 41-53-H/022010*. V Praze: Střední škola dostihového sportu a jezdeckví - Praha Velká Chuchle, 2010, 134 stran. (interní materiál školy poskytnutý emailem od vedení školy)

## **ELEKTRONICKÉ ZDROJE**

(Dostihová škola, 2018) Jezdec a chovatel koní se zaměřením na dostihový sport - Střední škola dostihového sportu a jezdeckví. *Úvod - Střední škola dostihového sportu a jezdeckví* [online]. Copyright © Copyright 2018 DostihovaSkola.cz [cit. 29.01.2020]. Dostupné z: <https://www.dosthovaskola.cz/jezdec-a-chovatel-koni-se-zamerenim-na-dostihovy-sport>

(Dostihová škola, 2018) Podmínky získání licence - Střední škola dostihového sportu a jezdeckví. *Úvod - Střední škola dostihového sportu a jezdeckví* [online]. Copyright © Copyright 2018 DostihovaSkola.cz [cit. 29.02.2020]. Dostupné z: <https://www.dosthovaskola.cz/podminky-ziskani-licence>

(Střední školy, 2002) Středníškoly.cz – Vyhledávám 4153H02 v oborech. *Středníškoly.cz – Seznam středních škol* [online]. Copyright © 2002 [cit. 29.01.2020]. Dostupné z:

<https://www.stredniskoly.cz/search.html?dochazka%5B%5D=10&string=4153H02&typ=obo>

(RVP, 2020) *prehled* [online]. Copyright ©1 [cit. 29.02.2020]. Dostupné z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/H/RVP%204153H02%20Jezdec%20a%20chovatel%20koni.pdf>



## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek č. 1: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 2: noha vedená pod tělem

Obrázek č. 3: noha vedená nad tělem

Obrázek č. 4: noha v pokrčení

Obrázek č. 5: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 6: pokrčení kolen

Obrázek č. 7: dřep

Obrázek č. 8: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 9: pokládání nohou

Obrázek č. 10: nohy v natažení nad podložkou

Obrázek č. 11: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 12: výskok

Obrázek č. 13: doskok

Obrázek č. 14: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 15: rozpažování

Obrázek č. 16: úplné rozpažení

Obrázek č. 17: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 18: zapažení

Obrázek č. 19: běh 1

Obrázek č. 20: běh 2

Obrázek č. 21: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 22: zdvižení rukou

Obrázek č. 23: kontrakce bicepsu

Obrázek č. 24: plank – příklad špatného provedení (pokrčené ruce)

Obrázek č. 25: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 26: provedení cviku

Obrázek č. 27: konečná pozice kettlebellu

Obrázek č. 28: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 29: nášlap při výpadu

Obrázek č. 30: výpad

Obrázek č. 31: provedení cviku vlevo

Obrázek č. 32: provedení cviku vpravo

Obrázek č. 33: skok bez švihadla 1

Obrázek č. 34: skok bez švihadla 2

Obrázek č. 35: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 36: upažení

Obrázek č. 37: výchozí pozice cviku

Obrázek č. 38: provedení kliku

Obrázek č. 39: rotace trupu do písmene T

Poznámka: Všechny zmíněné obrázky jsou mé vlastní fotografie. Modelka si přála zůstat v anonymitě.

Tabulka 1: Tréninkový plán modelové hodiny

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Souhrnné podmínky pro získání licence

Příloha 2: Tabulky hodnocení fyzických testů