

Didaktika - 3

Didaktické zásady

Rozvoj pohybových schopností

Názvosloví - lehy

Didaktické zásady

- staleté zkušenosti
- principy stanovil již J.A. Komenský
- velká didaktika – 29 zásad
- zákonitosti, určují charakter a ovlivňují přímo i nepřímo efektivitu TV procesu

mezi základní **didaktické zásady** patří:

- názornosti, soustavnosti, přiměřenosti, trvalosti, uvědomělosti a aktivity, vědeckosti

Didaktické zásady- **názornost**

- **zásada názornosti**

přesný popis při provádění cvičení

(**názorná ukázka**, video, fotografie apod.).

= všechny prostředky pro rychlé, dokonalé a správné představy o pohybu)

- návštěva soutěží a sportovních utkání-
metoda pasivního pohybu

- srovnání ukázky vzorné a vzápětí chybně provedeného pohybu (met. poh.kontrastu).

Didaktické zásady- **názornost**

- **využití moderních technologií**, aplikace didaktické techniky – výhody
- 1. bezchybné provedení ukázky na záznamu
- 2. možnost zpomalení či zastavení v uzlových bodech (televize, el. tužky)
- 3. zvýšení motivace (lyžování, plavání..)

Didaktické zásady - soustavnost

- **zásada soustavnosti**
 - uspořádání musí tvořit ucelený systém
(pravidelnost, systematická práce,
promyšleně)

Didaktické zásady - soustavnost

- jádrem **realizace** zásady **soustavnosti** je postup:
 - od známého k neznámému
 - od jednoduchého ke složitému
 - od konkrétního k abstraktnímu
 - od zvláštního k obecnému

Didaktické zásady - soustavnost

- při cvičení - v průběhu rozeznáváme:
 - základní polohu
 - průběh cvičení
 - výdrž v konečné poloze
 - návrat do celkové polohy
 - celkové uvolnění a odpočinek

Pozornost věnujeme plynulosti opakování v koordinaci s dýcháním a s uvolněním.

Pohyb stále korigujeme (opravujeme).

Didaktické zásady - přiměřenost

- **zásada přiměřenosti**
- obsah, rozsah, obtížnost cvičení musí odpovídat:
 - zdravotnímu stavu
 - pohybovým schopnostem
 - věkovým zvláštnostem
 - pohlaví
 - individuální zvláštnosti
 - sportovní zájmy
 - správná aplikace = dokonalá znalost jedince

Didaktické zásady - přiměřenost

- cvičení metodicky řadíme úměrně k obtížnosti, aby nedocházelo k narušení pohybového stereotypu

Didaktické zásady - trvalost

- **zásada trvalosti**
- efektivita vědomostí a dovedností =
 - zapamatování, kdykoliv vybavit a prakticky použít
 - vedeme cvičence k pravidelnému soustavnému pohybovému režimu, jako součást přirozeného životního stylu

Didaktické zásady – uvědomělost a aktivnost

- **zásada uvědomělosti a aktivnosti**

vysvětlujeme význam pravidelného pohybu a účel jednotlivých cviků

- snažíme se získat aktivní spolupráci cvičenců
- význam = pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti – cíl, kladný vztah k PA, překonávání překážek, obtíží – volní vlastnosti
- stimulace = povzbuzení, rozhovor, zpětná vazba od

Didaktické zásady - vědeckost

- **zásada vědeckosti**
 - na základě diagnostiky
 - lékařské vyšetření a doporučení
 - sledujeme účinnost procesu
 - seznamujeme se s novými poznatky
 - uplatňujeme nové metody vědecky podložené a doporučované

Dělení pohybových schopností

- Silové schopnosti
- Kondiční schopnosti - energetické

SILOVÉ SCHOPNOSTI

Schopnost překonávat vnější odpor svalovým úsilím podle zadaného úkolu:

- zátěž vlastního těla nebo jeho částí (gravitace)
- hmotnost břemene (plný míč, činka, kettlebell..)
- odpor jiného cvičence
- odpor upevněných předmětů (guma, pružina, lano, ...)
- odpor prostředí (voda, sníh, ...)
- odpor pohyblivých předmětů (zátěž, ...)
- **Silové sporty: ...**

Pohybové schopnosti

- Základem v rozvoji PS je **tělesné zatěžování** (objem, intenzita, frekvence a složitost) v kombinaci s odpočinkem (délka a jeho charakter).

ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

1. Objem (kvantita)
2. Kvalita (intenzita)
3. Způsob provedení
4. Počet opakování
5. **Odpočinek**

Je třeba vždy diferencovat dle pohlavních, věkových zákonitostí, ale i individuálních zvláštností jedince!!!

ad 1) objem, kvantita

ON	OM	charakter
<i>počet</i>	<i>%</i>	<i>zátížení</i>
1	100	maximální
2-3	95	submax.
4	90	
5	85	vysoké
6	80	
7	75	
8	70	střední
9	65	
10	60	
20	50	nízké
30	45	
40	40	
50	30	prahové

ON – opakovací norma

OM – osobní maximum

ad 2) kvalita, intenzita zatížení

Dle rychlosti provedení:

- konstantní rychlost
- akcelerující rychlost

ad 3) způsob provádění

- základní poloha
- celková tělesná aktivita
 - v pohybu
 - na místě
 - atd.
- podmínky cvičení
 - aktivní pohyb v odlehčené poloze
 - aktivní pohyb s dopomocí
 - aktivní pohyb v celém rozsahu
 - aktivní pohyb s odporem

ad 4) četnost zátěže

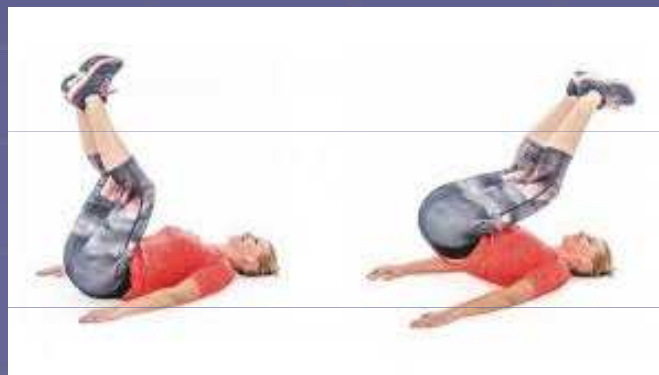
- Dávkování
 - série
 - počet opakování v sérii (tréninkový fyziologický účinek mají poslední pokusy v sérii)
 - správnost provádění cvičení

ad 5) odpočinek

- Pauza mezi jednotlivými sériemi:
 - aktivní (strečink, kompenzace, jiné cvičení, ...)
 - pasivní (leh, sed, ...)
- Dle délky:
 - krátký (do 2 min)
 - střední (3-5 min)
 - dlouhý (delší než 6-8 min)

LEHY

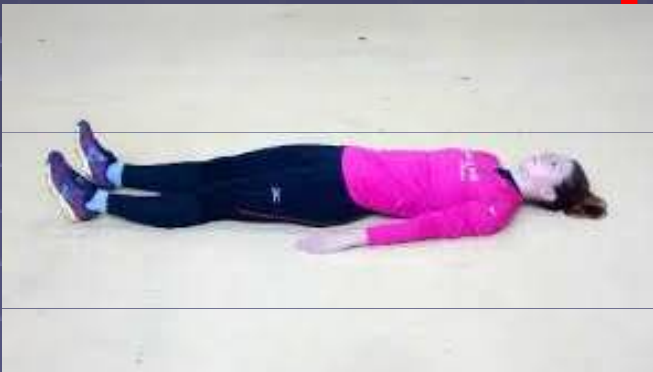
- polohy celého těla, kdy na podložce spočívá **trup** nebo **jeho část**



Rozdělení lehů

Podle části trupu

- Na zádech



- Na břiše



- Na boku (pravém, levém)

Rozdělení lehů

Podle úhlu v kolenou

- Lehy – nohy jsou napjaté
- Lehy pokrčmo – nohy jsou pokrčeny, úhel v podkolení $> 90^{\circ}$



- Lehy skrčmo – nohy jsou skrčeny, úhel v podkolení

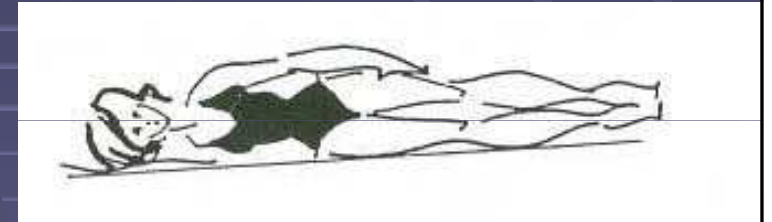


$< 90^{\circ}$

Rozdělení lehů

Podle vzájemné polohy nohou

- Snožné – nohy jsou u sebe
- Roznožné – nohy jsou oddáleny
- Skřížné – nohy jsou překříženy



LEHY

Lehy vznesmo – nohy směřují šikmo vzhůru, dolní část trupu je zvednuta



lehy vznesmo



lehy vznesmo roznožný
pokrčmo

Leh sedmo – trup je opřen o šikmou základnu pod úhlem menším než 45° a část hmotnosti spočívá na hýždích.



LEHY

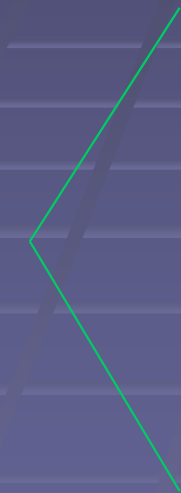
Příklad popisu lehů na zádech, na břicho

(na zádech)

(snožný)

(nohy napjatý)

Leh



na břicho

roznožný



zkřížný

pokrčmo



skrčmo

----- P/L přes

Příklad popisu lehů na boku

LEHY

(snožný)

Leh

na L boku

na P boku

roznožný

nohy v pr. tr.

L vpřed

P vpřed

napjatý

pokčmo

skrčmo

Lehy

Příklad popisu lehů vznesmo

