

Plackovací práce

Ranní rozcvičky na dětských táborech

aneb

příručka pro odvážné vedoucí

Jan „Honzík“ Musil

TK Boltuka

2016

Obsah

1) Úvod.....	3
2) Teoretická východiska pro skladbu rozcvičky	3
3) Přetavení teorie do praxe.....	6
4) Příklady rozcviček TK Boltuka.....	7
5) Závěr.....	8
6) Zdroje	9

1) Úvod

Kapky rosy pomalu stékají po stéblech trávy, ptáci líně cvrlikají na stromech. Tábor Boltuka se v sychravém ránu pomalu probouzí k životu. Lesní roh líbezně zní na táborovém náměstí, dnes byly na řadě Deště Kastameru. Ospalé děti se trousí ze stanů, někteří stále bojují se spánkem. Je čas, čas na rozcvičku. Čas, kdy nenávislné pohledy střídají pohledy duchem nepřítomné. Čas, kdy je třeba děti připravit na následující den. Jenže jak, může se leckomu honit hlavou. Co s dětmi po ránu dělat, aby zvládly náročný denní program, jak je rozpořít tak, aby vše bylo účelné, efektivní a hlavně to dětem neublížilo? Jaké aktivity zvolit, aby byly zábavné a dětem vykouzlily na rtech úsměvy a vyvolaly nadšení? Cílem mé práce je ukázat, že i rozcvička může být zábavná a že se na ní děti mohou těšit a ne ji pouze nějak přetrpět, nejlépe schované někde za stanem.

Položíme si tedy dvě základní otázky, na které budeme hledat odpovědi.

- 1) Co by mělo být obsahem rozcvičky tak, aby to děti bavilo?
- 2) Jak bychom to měli provádět, aby vše bylo účelné a neohrozilo zdraví dětí?

Nejdříve si pojdme ukázat, co říká literatura.

2) Teoretická východiska pro skladbu rozcvičky¹

Rozcvičením rozumíme přípravu hybného systému na další intenzivnější zatížení s důrazem na prevenci poškození pohybového aparátu.

Je všeobecně známo, že bez řádného rozcvičení nelze podávat optimální výkon a hrozí poměrně vysoké riziko poranění. Rozcvičení je racionální pohybová činnost s účelným dávkováním a opakováním jednotlivých cviků v určité časové posloupnosti s ohledem k obsahu dalších aktivit.

¹ Zpracováno podle Skopová, Zítka 2013.

Účinky rozcvičení:

- Rozcvičováním je vyvolána celá řada mechanismů, které mají za následek změny v činnosti řady orgánů, zejména krevního oběhu, dýchání, termoregulace apod.,
- efektivní přerozdělení krve k orgánům a tkáním,
- rozšíření kapilár a otevření krevního řečiště v procvičovaných svalech,
- zvýšením produkce tepla dochází ke zvýšení viskozity svalů a tím i ke zkrácení doby potřebné ke svalové kontrakci,
- zahřátím svalu dochází i ke zrychlení průběhu biochemických reakcí.

Způsob a obsah rozcvičení by měl zohledňovat:

- Denní dobu (jinak se rozcvičuje člověk ráno a jinak večer),
- zevní prostředí (jiné možnosti jsou v horku či chladu v tělocvičně a jiné venku),
- věk dětí,
- aktuální fyzický a psychický stav,
- pohybový obsah a cíl následujícího programu.

Při optimálních podmínkách by rozcvičení mělo obsahovat:

- Cvičení pro zahřátí,
- pomalé protahovací cvičení,
- mobilizační cvičení
- dynamické zapracování.

Cvičení pro zahřátí:

Zařazujeme převážně jednoduchá, rytmicky různorodá cvičení: chůze, běhy, poskoky apod.

Pro kladné emocionální působení často využíváme hudební doprovod, pohybové hry, náčiní a nářadí.

Pomalé protahovací cvičení:

Volíme nejprve cviky na velké svalové skupiny, každý cvik opakujeme 2x3 s plynulým protažením svalů. U mládeže vyžaduje zvláštní pozornost dolní segment zad, flexory zadní

strany stehna, lýtkové svaly a prsní svaly. Tímto dosáhneme celkového vzestupu aktivační úrovně CNS.

Mobilizační cvičení:

Cílem kloubně mobilizačních cvičení (kloubně uvolňovacích) je rozhybat a obnovit funkčnost kloubů. Mobilizační cvičení působí na kloubní struktury podobně jako masáž na svaly.

Mobilizační cviky provádíme zvolna vedeným pohybem tak, abychom stačily vnímat informace, které nám kloubně-svalová jednotka poskytuje (praskání v kloubech, různé zadržávání, toto nám dává informaci o funkčním stavu konkrétní kloubně-svalové jednotky).

Při provádění mobilizačních cvičení je nutné se vyvarovat rychlých švihových pohybů a snahy okamžitě po zahájení cvičení dosáhnout krajních rozsahů pohybu. Naopak je třeba cvičit lehce, zapojovat minimální počet nervosvalových jednotek (pocit jakoby někdo cvičil za nás), začít pohybem v malém rozsahu a teprve po prohřátí a uvolnění kloubu postupně zvětšovat rozsah pohybu.

Dynamické rozcvičení:

Plynule navazuje na mobilizační cviky. V této části se snažíme zvýšit tepovou frekvenci k úrovni anaerobního prahu a speciální tzv. zapracování, které má vést k doladění všech orgánů a CNS vzhledem ke specifické následující pohybové činnosti.

Poznámky k vedení rozcvičky:

- Pečlivá příprava zajímavých rozcviček a jejich vhodná obměna,
- výběr cvičebního obsahu: pohybová zkušenost, rozvoj zvládnutých dovedností...
- pořadí cviků: funkčně logická posloupnost, střídání lehčích cviků s těžšími, střídání uvolnění s napětím,
- Vytváření správné představy pohybu: popis, ukázka předvedené kvalitně a zrcadlově, instrukce k zahájení a ukončení cviku s přesně určenou výchozí polohou, vhodnými pokyny a opravováním chyb dosáhnout správného provedení, hlasem nebo hubnou ovládat rytmus, kvalitu a délku cvičení, informujeme o správném dýchání při cviku,
- správné prostorové rozestavení cvičenců: přehledné postavení učitele, bezpečné postavení žáků s přihlédnutím na velikost a další specifika prostředí,

- obměna didaktického stylu: hromadná forma cvičení vyžaduje převážně řídicí styl příkazový, ale lze jej obměnit stylem s nabídkou, navodit radostnou atmosféru a podmínky pro další činnost, používat metody a formy zajišťující plynulost, záživnost a účinnost, kvalifikované vedení a poučení.
- emocionálnost: využití nářadí a náčiní, vhodné hudby, her, zábavných cvičení ve dvojicích, trojicích i skupinách, podněcování k prožitku, motivace k přesnému provedení, objektivní zhodnocení prováděné činnosti, pochvala, vzájemná pomoc, nepodněcování nebezpečí, časově únosná pestrost, odpovědnost, vysvětlení významu rozcvičení. (Skopová, Zítka 2013)

3) Přetavení teorie do praxe

V předchozí části jsme si poměrně vyčerpávajícím způsobem vysvětlili, podle jakých kritérií bychom měli rozcvičku vytvořit. Na první pohled vše vypadá pro leckoho složitě, ale navážeme-li si vše na naše děti a podmínky, zjistíme, že vše je poměrně jednoduché a prosté.

Způsob, obsah a účinky rozcvičení:

Základem je děti vzbudit, vyhnat na táborové náměstíčko a zajistit, aby měli vhodné oblečení. Předpokládám, že je všude stejné, mít alespoň jedno dítě, které vyleze v holínkách, bez ponožek, případně rovnou v pyžamu s nazutými sandálky. Jestliže se nám podaří zajistit toto a neztratit přitom největší sabotéry, máme napůl vyhráno. Také je vhodné děti přimět obléci si spíše méně oblečení, budou se hýbat a propocené si koledují o nějaké nachlazení.

Dalším úkolem je výběr prostoru pro rozcvičku a vhodné rozestavení cvičenců. V našem případě se nejčastěji jedná o táborové náměstí, které je poměrně rovné a rozlehlé, tudíž není problém děti rozmístit tak, aby každý viděl a samo sebou každý byl viděn (někdy důležitější).

Nyní již přecházíme na samotné cvičení a držíme se čtyř základních principů:

Rušná část

Nejdůležitější ze všeho je děti zahřát a rozpohybovat. Není nic horšího, než děti postavit do latě, ihned si chytnout bezmyšlenkovitě nohu a poskakovat na místě, jakože cvičím.

Nejlepší zkušenosti jsou s vytvořením slalomových drah, případně opičí dráhy. Stačí vzít lakrosky, létající talíře, cokoliv je po ruce a vymyslet si dráhu. Vhodné je vytvořit alespoň dvě, aby nedocházelo k příliš dlouhému čekání a zapojit také element soutěžení. Využívejte různé formy běhu (slalom, pozadu, cval stranou...), poskoků, přeskoků přes překážky, cokoliv vás napadne. Stačí takto absolvovat 2-3 okruhy a děti jsou zahřáté a připravené na protahování a mobilizaci.

Protahovací a mobilizační část

Tím, že vše probíhá venku, máme omezený zásobník cviků tak, aby děti neseseděly nebo neležely. Naprosto zásadní je ukázka cviků a předvedení. Osvědčené je také předcvičovat ve více lidech a děti neustále opravovat a nabádat k dýchání. Tím, že tráví mnoho času v lese, kde je nerovný terén, je důležité mobilizovat kotníky a kolena, prokazatelně pak ubývá zranění (samo sebou jsou případy, kterým nepomůže nic...). Zajímavé je také využití cvičení ve dvojicích, kdy si děti navzájem dávají oporu a jedná se tak takřka o kooperativní hru a odbouráte stereotyp.

Dynamické rozcvičení

Poslední část, která uzavírá rozcvičku. Obvykle se využívá kratší výběh cca několik set metrů, aby se děti zadýchaly, trošku si okysličily hlavičky a definitivně se probudily.

4) Příklady rozcviček TK Boltuka

Kromě již zmíněných klasických formátů je velmi přínosné přijít s něčím úplně novým, zde si shrneme několik příkladů, který měly za následek velmi povedené a úsměvné rozcvičky.

Hudební rozcvička

Hudba dokáže do rozcvičky přinést úplně nový rozměr. V našem případě se nad táborové náměstí zaparkovalo auty a jakmile se táborem začalo linout „Duc tuc tuc“, děti lezly ze stanů samy od sebe. V mém případě jsem si rozvzpomněl na prvky z rytmické gymnastiky a jakmile byl člověk v koncích, přišly na scénu dívenky z oddílu aerobiku a bylo vystaráno.

Fitness Boltuka

Základem je mít dostatek vedoucích, kteří jsou ochotni sami cvičit. Každý z nich má na starost jednu aktivitu, kterou předcvičuje a stane se tak na chvíli fitness trenérem. Jedná se o formát kruhového tréninku, kdy jsou děti rozděleny nejlépe do dvojic/trojic a po minutě se točí na stanovištích. Nedílnou součástí je opět hudba a moderátor, který vše řídí, řádně hecuje a dává rozcvičce patřičný spád.

Kobylky

Kobylky vnáší do rozcvičky prvek soutěžení. Děti jsou odvedeny z tábora, kde cvičí a jako dynamické zpracování hrají hru, kdo sesbírá nejvíce papírku rozházených v určeném prostoru. Vše se spočítá a výsledky se zanesou do táborového hodnocení.

Psí fotbal

Děti utvoří kruh tak, že se postaví vedle sebe ve stoji rozkročném. Do kruhu se vhodí míč, který se pouze za pomoci rukou snaží dopravit do „brány“ protihráčů. Kdo obdrží branku, vypadává. Obvykle se jedná o poměrně krátkou hru, která dokáže zpestřit ráno.

Výzva pro odvážlivce

Jedná se o velmi specifickou hru, kterou je možné vložit do celotáborové hry obvykle jen jednou/dvakrát. Na večerním nástupu se vyhlásí, že se druhý den koná výlov rybníka, případně podobný příběh a děti se ve stanovenou dobu, nejlépe v 7 ráno sejdou u potoka, kde na ně čeká uprostřed kotlík naplněný gumovými rybičkami. Největší odvážlivci zahodí oblečení a jdou si pro sladkou odměnu a zážitek, který každého zaručeně probudí a je velmi zajímavé pozorovat, jak se kdo k této situaci postaví ☺

5) Závěr

Závěrem bych podotkl, že je důležité si to takříkajíc „udělat hezké“. Zdaleka ne každý je ochotný se ráno hned po probuzení čemukoliv věnovat a to nemluvím pouze o dětech, ale i o vedoucích. Proto je velmi přínosné a příjemné, začít den zvesela, pozitivně a nastartovat se tak, abychom vše ve zdraví zvládli a večer mohli s úsměvem na tváři usínat, že jsme živí, zdraví a máme všechny děti...

6) Zdroje

KIRCHNER, Jiří, Jan HNÍZDIL a Oto LOUKA. Kondiční hry a cvičení v přírodě. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0995-3.

KAPLAN, Aleš, Dušan BARTŮNĚK a Jan NEUMAN. Skáčíme, běháme a hrajeme si: na hřišti i pod střechou. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0854-9.

SKOPOVÁ, Marie, Jana HÁJKOVÁ, Viléma NOVOTNÁ, Miroslav ZÍTKO a Jana ČERNÁ. Základní gymnastika [online]. Třetí, upravené vydání. Prague, [Czech Republic]: Karolinum, 2013 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z: <http://site.ebrary.com/lib/cuni/Doc?id=10887150>