



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Ján Leško

NETRADIČNE S CROSSFITOM

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov

2013

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS: Mgr. Ján Leško

Kontakt na autora: Gymnázium Sv. Jána Zlatoústeho, Lesná 28, 066 01 Humenné,
jano.lesko22@gmail.com

Názov OPS: Netradične s CrossFitom

Rok vytvorenia OPS: 2013

Odborné stanovisko vypracoval: Mgr. Bernát Jozef

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

CrossFit, fitness (telesná kondícia), workout (cvičenie), gym (telocvičňa), cvik, premiestnenie, trh, činka, závažie, drep, technika, prevedenie, kľuk, intenzita, zaťaženie, regenerácia, oddych.

Anotácia

V práci s názvom „Netradične s CrossFitom“ som spracoval analýzu učiva témy CrossFit na gymnáziu, vytvoril okomentovanú zbierku cvičení, vypracoval metodiku výučby témy, stanovil učebné ciele, vytvoril vlastný systém cvičení, popísal použité vyučovacie metódy, učebné pomôcky, náradie a náčinie a spôsoby hodnotenia učebných výsledkov žiakov. Vytvorenú metodiku som overil vo výučbe v prvom, druhom, treťom a štvrtom ročníku gymnázia a dal odporúčania pre pedagogickú prax.

OBSAH

ÚVOD	5
1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI.....	6
1.1 Pojem CrossFit	9
1.2 Teória CrossFitu	10
2 PREHLAD O SÚČASNOM STAVE VYUČOVANIA CROSSFITU NA GYMNÁZIU.....	13
2.1 Štátny vzdelávací program	13
2.2 Školský vzdelávací program	13
2.3 Učebné osnovy	13
3 NÁVRH METODIKY VYUČOVANIA CROSSFITU	14
3.1 Východiská pre vyučovanie CrossFitu.	14
3.2 Vyučovacie metódy	15
3.3 Organizačné formy vyučovania	15
3.4 Materiálne prostriedky vyučovania	15
3.5 Základné pojmy	15
3.6 Zásobník tréningov	17
4 OVERENIE NAVRHNUTEJ METODIKY A ODPORÚČANIA PRE PRAX	29
ZÁVER	31
Zoznam bibliografických zdrojov.....	32

ÚVOD

CrossFit je nový pojem, šport, životný štýl, ktorý vznikol len nedávno. Za krátky čas sa však z neho stal šport, ktorý má najrýchlejší vzostup, aký dejiny doteraz zaznamenali. Za 10 rokov sa rozšíril z malej farmy v USA do celého sveta a od roku 2007 komunita CrossFit organizuje hry, kde sa zúčastňuje špička svetových atlétov, aby porovnali svoju kondíciu s ostatnými. Na Slovensku sa tento šport ešte neudomácnil natoľko, aby ho poznal každý, ale vo väčších mestách sú už otvorené „gymy“, ktoré sa mu venujú. Na jednotlivých príkladoch ukážem a popíšem jednotlivé cviky a súbory cvičení, ktoré CrossFit využíva a na hodinách som ich so žiakmi overil. Náročnosť jednotlivých cvikov postupne narastá vzhľadom na intenzitu aj technické prevedenie.

Hlavné ciele mojej práce na tému „Netradične s CrossFitom“ sú:

- 1) Spracovať analýzu učiva o CrossFite.
- 2) Stanoviť učebné ciele, vytvoriť systém cvičení s rastúcou intenzitou.
- 3) Popísať použité vyučovacie metódy, cvičebné pomôcky, didaktickú techniku a spôsoby hodnotenia cvičebných výsledkov žiakov.
- 4) Vytvorenú metodiku overiť vo výučbe telesnej a športovej výchovy v prvom, druhom, treťom aj štvrtom ročníku gymnázia na predmete telesná a športová výchova a dať odporúčania pre pedagogickú prax.

V prvej časti sa venujem definícii pojmu CrossFit vzhľadom na novosť pojmu a potrebu predstaviť a definovať tento šport a zároveň popisu základných údajov mojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti, špecifikácii cieľovej skupiny a vymedzeniu kompetencií, v druhej časti práce popisujem súčasný stav vyučovania CrossFitu na gymnáziu, v tretej časti navrhujem metodiku vyučovania CrossFitu, štvrtá časť sa zaoberá overením navrhutej metodiky a v záverečnej časti som zhrnul poznatky z procesu realizácie.

Pre lepšiu orientáciu a prehľadnosť som vypracoval a zoradil cvičenia, ktoré som zaradil na hodinách telesnej a športovej výchovy od jednoduchších a technicky menej náročných po tie najkomplexnejšie. V prílohe sa nachádzajú snímky náradia a náčinia, ktoré som na hodinách využíval rovnako ako aj východzie pozície pri vykonávaní niektorých cvičení.

1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI

Kontext a rámec

V hlavnej časti práce som predstavil súbor metodických materiálov, ktoré boli odučené v rámci vyučovania povinného predmetu telesná a športová výchova na gymnáziu v triedach prvého až štvrtého ročníka. V súlade so štátnym vzdelávacím programom a školským vzdelávacím programom sa na gymnáziu vyučujú dve hodiny telesnej a športovej výchovy v každom ročníku.

Škola disponuje jednou stolno-tenisovou miestnosťou a jednou posilňovňou, kde maximálny počet žiakov v miestnostiach nie je limitovaný. V oboch učebniach školy je možné vykonávať cvičenia, keďže na tento šport postačuje aj prázdna miestnosť bez vybavenia, prípadne sa náčinie dá ľahko presunúť z jednej miestnosti do druhej.

Špecifikácia cieľovej skupiny

- **Kategória:** učiteľ
- **Podkategória pedagogických zamestnancov podľa § 13 zákona č. 317/2009 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov:** učiteľ pre úplné stredné všeobecné vzdelávanie
- **Žiak:** žiak gymnázia
- **Vzdelávacia oblasť:** zdravie a pohyb
- **Škola, ročník:** gymnázium, 1., 2., 3. a 4. ročník
- **Vyučovacie predmety:**
telesná a športová výchova
- **Tematický okruh:**
Posilňovanie
- **Tematický celok, učivo:** Netradičné posilňovanie
- **Názov programu kontinuálneho vzdelávania:**
Premena školy: Cesta od tradičného vyučovania k aktívnemu učeniu sa žiakov – inovačné.

Cieľ práce

Poskytnúť učiteľom telesnej a športovej výchovy metodický materiál a súbor cvičení na tému posilňovanie a pre tvorivejšie a pestrejšie sprístupnenie učiva na vyučovacej hodine.

Vymedzenie kompetencií

Absolvovaním hodín s popísanou metodikou budujem u žiakov nasledovné kompetencie:

Komunikatívne a sociálne interakčné spôsobilosti

- sprostredkovať informácie vhodným spôsobom (hovorené slovo, tabuľka) tak, aby každý každému porozumel,
- vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) vlastný názor a záver,
- aktívne používať odborný jazyk,
- kriticky hodnotiť informácie (video, internet a iné),
- správne interpretovať získané fakty, vyvodzovať z nich závery a dôsledky.

Interpersonálne a intrapersonálne spôsobilosti

- rozvíjať tímového ducha, prácu v kolektíve, v družnej a priateľskej atmosfére,
- osvojiť si pocit zodpovednosti za seba a spoluzodpovednosti za výkon v kolektíve,
- hodnotiť a rešpektovať svoj výkon a výkon druhých,
- rozvíjať schopnosti kooperácie a komunikácie - naučiť sa spolupracovať v skupine a povzbudzovať sa navzájom pri vykonávaní cvičení, vysvetliť nedostatky v technike ďalšiemu žiakovi, zhromaždiť výsledky a výkony, zoradiť a porovnať výsledky so spolužiakmi, pri riešení problému, zostaviť cvičebný plán, odstraňovať nedostatky pri zlom technickom prevedení u spolužiakov

Schopnosti riešiť problémy

- rozpoznávať nedostatky a chyby pri vykonávaní techniky cvičení využívaním všetkých metód, prostriedkov, ktoré majú žiaci v danom okamihu k dispozícii (pozorovanie, experimentovanie, grafické prostriedky, tabuľky, nahrávanie videí a pod.),
- vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) problém, ktorý sa objaví v ich vzdelávacom procese,
- posudzovať riešenie daného problému z hľadiska jeho správnosti, jednoznačnosti alebo efektívnosti a na základe týchto hľadísk prípadne porovnávať aj rôzne riešenia daného problému,
- hľadať, navrhovať alebo používať ďalšie metódy, informácie alebo nástroje, ktoré by mohli prispieť k riešeniu problému,
- korigovať nesprávne riešenia problému,
- používať osvojené metódy riešenia problémov aj v iných oblastiach vzdelávania žiakov, pokiaľ sú dané metódy v týchto oblastiach aplikovateľné.

Spôsobilosti využívať informačné technológie

- získavať informácie v priebehu vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú žiaci v danom okamihu k dispozícii,
- zhromažďovať, triediť, posudzovať a využívať informácie, ktoré by mohli prispieť k riešeniu daného problému alebo osvojiť si nové poznatky,
- sprístupniť základné pojmy a techniky používané pri práci s údajmi a pri vykonávaní cvičení a tvorbe videí a ich posudzovaní. Nahrávanie videa a spätné pozorovanie, posudzovanie a odstraňovanie nedostatkov v technike prevedenia prvkov cvičenia

má poskytnúť vyučovaniu telesnej a športovej výchovy priestor na motiváciu, potrebu zdokonaľovať sa a zlepšovať svoje výkony.

Pohybové kompetencie

- naučiť sa nové cviky a pohyby spojené s vykonávaním týchto cvikov
- vykonať pohyb presne podľa danej techniky a v potrebnom rozsahu pohybu
- zlepšiť fyzickú zdatnosť (zväčšiť maximálnu silu, zlepšiť všeobecnú vytrvalosť a vytrvalosť v rýchlosti)
- vedieť rozvrhnúť sily tak, aby počas cvičenia nedošlo k zraneniu alebo krachu organizmu
- spoznať svoje fyzické limity a vedieť ich posúvať ďalej
- osvojiť si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím,
- vedieť aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti
- poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností
- porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti
- správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime;
- zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň;

1.1 Pojem CrossFit

Vzhľadom na novosť pojmu a nedostatočnú informovanosť obyvateľstva na Slovensku o tomto pojme som sa rozhodol do tejto práce zaradiť podkapitolu CrossFit, ktorá definuje tento pojem a je potrebná nato, aby učitelia aj žiaci na Slovensku získali vedomosť a poznanie o tomto dnes už známom športe vo svete.

„CrossFit začína s vierou vo fitness (telesná kondícia – ďalej len fitness). Cieľom CrossFitu je vybudovať rozsiahly, všeobecný obširny fitness. Snažil sa vytvoriť program, ktorý by najlepšie pripravil cvičencov na akúkoľvek fyzickú eventualitu – nie len na neznáme, ale aj na to nepoznané. Po nahliadnutí a pozorovaní všetkých športov a fyzických úloh súhrne jeho tvorcovia premýšľali ktoré fyzické schopnosti a adaptácie by najuniverzálnejšie poskytli zvýšenie výkonnosti. Kapacita roztriedená z priesečníka požiadavok všetkých športov logicky vyžadovala schopnosť byť dobrý vo všetkých športoch. V súhrne, ich špecializáciou je nešpecializovanie sa.“ tvrdia autori www.crossfit.com.

CrossFit je viacero vecí. V prvom rade je to fitness program vytvorený trénerom Gregom Glassmanom počas niekoľkých desaťročí. On bol prvým človekom v histórii, ktorý definoval fitness zmysluplnou a merateľnou cestou, vďaka čomu zvýšil kapacitu práce počas času v rôznych podmienkach. CrossFit.com ďalej tvrdí, že samotný CrossFit môžeme definovať ako niečo, čo optimalizuje fitness, vykonávanie stále meniacich sa funkčných pohybov vykonávaných v relatívne vysokej intenzite. CrossFit je rovnako aj komunita ľudí, ktorá spontánne vzniká, keď ľudia robia tieto cvičenia pohromade. Faktom je, že aspekt vykonávania týchto aktivít v skupine je jedným z kľúčových komponentov a dôvodov, prečo je taký efektívny.

Ako vlastne vznikla CrossFitová komunita? V roku 1995 Jeff Glassman založil svoju telocvičňu v Santa Cruz, Kalifornii a ešte toho istého roku bol vyzvaný, aby trénoval policajtov z policajného oddelenia v Santa Cruz. Väčšina jeho civilnej práce zahŕňala súkromné tréningy s cvičencami samostatne. Avšak ako sa termíny trénera Glassmana postupne zaplňali, začal zdvojiť svoje termíny a zistil pri tom nielen, že viac zarobí, ale aj fakt, že títo klienti si často chválili skupinovú aktivitu. Prišiel na to, že aj napriek tomu je stále schopný ponúknuť dostatok individuálneho zaobchádzania a zabezpečiť efektívny a bezpečný tréning. A takto sa zrodila komunita CrossFitu (Sternkopf, n.d.).

V dnešnej dobe CrossFit, ako spoločnosť, poskytuje akreditované semináre po celom svete. Publikuje niekoľko webových stránok, ktoré poskytujú voľný a rozsiahly obsah, zahrňujúci workouty (cvičenia – ďalej len workouty), tréning a podporu stať sa fit rovnako ako stále sa rozširujúci časopis s rozsiahlymi inštrukciami. Momentálne má CrossFit viac ako 5500 sesterských gymov (telocviční – ďalej len gym) a viac ako 35 tisíc akreditovaných CrossFit trénerov Level 1. Okrem toho vytvoril CrossFit šport s názvom Fitness, ktorý pod názvom CrossFit Games, čiže hry CrossFit každý rok korunuje najviac Fit muža a ženu na svete.

V roku 2003 CrossFit vytvoril jednoduchý blog, ktorý rozpútal revolúcie vo fitness. Obsah blogu bol jednoduchý. Správy obsahovali dátum, obrázok, tréning dňa (workout

of the day –WOD, ďalej len WOD) a nejaké zrnká provokatívnych informácií, ktoré povzbudzovali ostatných k lepšiemu výkonu. Každý, kto mal prístup na Internet, ochotu, zvedavosť a odhodlanie vyskúšať to, mohol. Z tohto jednoduchého blogu a jediného gyms v Santa Cruz, Kalifornii vznikla obrovská komunita fitness nadšencov, ktorí sa naučili pohybu, otestovali teóriu a nazhromaždili veľké množstvo dát, ktoré potvrdzovali rovnicu Grega Glassmana:

CVFM @ HI + Communal Environment = Health

„A regimen of constantly varied (CV), functional movements (FM) performed at high intensity (@HI) in a communal environment leads to health and fitness.“ – čo v preklade znamená, že režim konštantne sa meniacich funkčných pohybov vykonávaných vo vysokej intenzite v spoločenskom prostredí vedie k zdraviu a fitness.

1.2 Teória CrossFitu

CrossFit je podľa CrossFit.com fitness program založený na faktoch. Zmysluplné názory o bezpečnosti, účinnosti a efektívnosti – sú podľa nich tri základné a na sebe závislé aspekty akéhokoľvek fitness programu – môže byť podporovaný iba merateľnými, pozorovateľnými a opakovateľnými faktami, dátami. Metodológia CrossFitu závisí od úplného odhalenia metód, výsledkov a kritiky a jeho autori používajú internet ako ich prvotný prostriedok na podporu týchto hodnôt. Ich zmluvné firemné podmienky sú otvoreným zdrojom, ktoré robia z trénerov a atlétov pomocou spontánnej a spolupracujúcej komunity spolutvorcov celého programu. Rovnako tvrdia, že CrossFit je empiricky poháňaný, klinicky otestovaný a vyvinutý komunitou.

Ponúkajú svetovo najpoužívateľnejšiu definíciu fyzickej kondície – fitness a definujú ju ako zvýšenú výkonnosť počas širokého časového rozmedzia v meniacich sa podmienkach. Výkonnosť ďalej definujú ako „schopnosť vykonávať prácu, ktorá je merateľná použitím základných fyzikálnych vzťahov (sila, vzdialenosť a čas)“. Život je podľa nich nevyspytateľný oveľa viac ako šport a tým pádom musí byť skutočný fitness širokospektrálny a nie špecializovaný rovnako v podmienkach trvania aj typu zaťaženia.

Kúzlom CrossFitu je v pohyboch. Všetky workouts, resp. tréningy v CrossFitu sú založené na funkčných pohyboch. Sú to základné pohyby života, ktoré nachádzame všade a sú prirodzene zabudované v našej DNA. Tieto pohyby si vyžadujú vykonávanie najväčších a dlho-trvajúcich objemov, takže sú ideálne pre maximalizovanie množstva práce počas relatívne krátkeho objemu času, čo znamená, že intenzita týchto pohybov je veľmi vysoká.

Vďaka stále sa meniacemu prístupu k tréningu vedú tieto funkčné pohyby v maximálnej intenzite, kde účastník pohybu je psychicky aj fyzicky intenzívne zaťažovaný, k dramatickým nárastom vo fyzickej kondícii – fitness. Intenzita je v tomto prípade podstatne dôležitá vzhľadom na výsledky a je merateľná v pomere práca/čas. Čím viac práce vykonáte v číms menšom časovom intervale, tým intenzívnejšie je úsilie.

V praxi je v podstate CrossFit jednoducho „sport of fitness“, resp. šport s názvom fitness. Tvorcovia tohto športu zistili, že spojením prirodzeného priateľstva, súťaživosti

a zábavy zo športu alebo hier vedie k intenzite, ktorá sa nedá dosiahnuť žiadnymi inými prostriedkami. Zosnulý plukovník Jeff Cooper pozoroval, že „strach z neúspechu v športe je horší ako strach zo smrti“. Aj preto tvrdia autori CrossFit.com, že vďaka pozorovaniu mužov môžu tvrdiť, že muži sú za lepšie výsledky ochotní aj zomrieť. Používaním tabúl ako bodových tabuliek, zaznamenávaním presných výsledkov a rekordov, používaním stopiek a presným definovaním pravidiel a štandardov prevedenia pohybov nielen podnecujú k nevídaným výsledkom, ale aj odvodzujú relatívnu a absolútnu hodnoty výkonov v každom tréningu, workoute. Tieto dáta majú obrovskú hodnotu vzhľadom na motiváciu.

Popri tom, ako vyzýva najlepších na svete, rovnako je CrossFit program vytvorený pre univerzálnu rozšíriteľnosť, čo z neho robí bezchybný návrh pre ktoréhokolvek dostatočne odhodlaného jedinca bez ohľadu na jeho skúsenosti. Tvorcovia tohto športu používajú rovnaké tréningové rutiny pre seniorov ako aj pre profesionálnych bojovníkov v kletke. Menia sa len zaťaženie a intenzita, nie programy.

Potreby najlepších svetových atlétov v porovnaní so seniormi sa líšia v stupni, nie druhu. Poľovníci, lyžiari, horskí cyklisti, mamičky v domácnosti, tí všetci našli ich fitness, ich fyzickú kondíciu vďaka rovnakému programu.

2 PREHLAD O SÚČASNOM STAVE VYUČOVANIA CROSSFITU NA GYMNÁZIU

Problematikou posilňovania sa zaoberajú oficiálne pedagogické dokumenty: štátny vzdelávací program, školský vzdelávací program, učebné osnovy predmetu telesná a športová výchova, vzdelávací štandard predmetu telesná a športová výchova, avšak problematike CrossFitu sa zatiaľ žiaden z predošle menovaných dokumentov nevenuje. CrossFit je totiž nový šport, ktorý je ešte stále vo svojom zrode. Je však potrebné kvôli nesmiernemu vzostupu tohto športu sa mu venovať čo najskôr, nielen kvôli samotnému vzostupu športu, ale hlavne kvôli jeho zameraniu na všestrannú pripravenosť cvičencov, na rôznorodosť situácií a schopnosť sa s nimi v čo najkratšom čase a čo najpresnejšie vyrovnávať.

2.1 Štátny vzdelávací program

V mojej práci vychádzam z požiadaviek štátneho vzdelávacieho programu ISCED 3A pre skupinu odborov Zdravie a pohyb. Obsahové zameranie vzdelávacieho programu je orientované na základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle.

Cieľom vzdelávania v telesnej a športovej výchove je „umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie (ŠPÚ, 2009). CrossFit všetky tieto podmienky spĺňa.

2.2 Školský vzdelávací program

Školský vzdelávací program si školy pripravujú na základe štátneho vzdelávacieho programu, v našom prípade je to ISCED 3A. Školský vzdelávací program upravuje obsah a organizáciu vyučovania nad rámec štátom stanoveného minima v učebných osnovách. Učivo o CrossFite sa nenachádza v učebných osnovách žiadnych predmetov, ani v samotnom predmete telesná a športová výchova. CrossFit je však šport, ktorý nám umožňuje zaradiť jeho druhy tréningov do viacerých tematických okruhov predmetu telesná a športová výchova.

2.3 Učebné osnovy

Predmet: Telesná a športová výchova
je súčasťou vzdelávacej oblasti Zdravie a Pohyb. Tento predmet majú žiaci v 1., 2., 3. aj 4. ročníku po dvoch vyučovacích hodinách týždenne. V predmete telesná a športová výchova problematiku CrossFitu zatiaľ ešte nenájdeme, avšak je možné ju vyučovať ako

súčasť tematických okruhov atletika, kondičná gymnastika, aeróbne cvičenia, cvičenia s pomôckami, netradičné športy, posilňovanie, plávanie, skákanie cez švihadlo a pod., vďaka tomu, že tréningy, resp. WODy v CrossFite sa skladajú z kombinácií viacerých druhov funkčných pohybov, napríklad kombinácia behu na krátku vzdialenosť, kľukov, drepov a zhybov a pod. V tejto časti práce však popíšem iba tému CrossFit v tematických okruhoch atletika a kondičná gymnastika.

Tematický okruh č.1: Atletika

- Vytrvalostné behy a šprinty

Výkonovým štandardom je:

- charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti
- schopnosť preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností
- schopnosť zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia
- diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia
- správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vedieť vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime
- zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň
- porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;

Obsahovým štandardom podľa ŠPÚ, 2009 sú:

- Sila, vytrvalosť, rýchlosť ako kondičné pohybové schopnosti, koordinačné schopnosti, rovnováhová schopnosť, stabilita a lability tela, napnutie a uvoľnenie svalov tela, kĺbová pohyblivosť, ohybnosť chrbtice, priestorová orientácia, rozvoj pohybových schopností
- motorické testy, testová batéria, pohybová výkonnosť, diagnostika telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti, telesná zdatnosť, aeróbna činnosť, anaeróbna činnosť, fitness, wellness.

Tematický celok č.2: Kondičná gymnastika

- Posilňovacie cvičenia
- Akrobatické cvičenia
- Cvičenia s pomôckami

Výkonovým štandardom je:

- uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností
- schopnosť vytvoriť individuálny program ich rozvoja a prezentovať vzťah k pohybu
- zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň
- správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách
- poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch
- schopnosť vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime

3 NÁVRH METODIKY VYUČOVANIA CROSSFITU

3.1 Východiská pre vyučovanie CrossFitu

CrossFit je šport, ktorý využíva poznatky rôznych vedných odborov. Okrem telesnej a športovej výchovy súvisia vlastnosti tohto športu aj s inými predmetmi, ktoré sa vyučujú na školách, čo následne vytvára medzipredmetové vzťahy napríklad v spojení fyzikou (vypočítanie sily, práce, intenzity zaťaženia, ai.), cudzím jazykom (komunikácia v komunite cvičencov CrossFitu rôznych národností, angličtina je najbežnejšia), matematikou (štatistické údaje, časy, rekordy) a informatikou (nahrávanie videí a následné porovnávanie výkonov a precízności prevedenia techniky, čo vo výraznej miere pomáha k zlepšeniu techniky prevedenia prvku).

Okrem toho je CrossFit pre žiakov niečím novým, nepoznaným, čo ich vytrhne z jednotvárnosti vyučovania. Je to niečo, čo ešte nikdy neskúsili. Tento šport je zaujímavý variabilitou pohybov a cvičení v stále sa meniacich podmienkach a intenzite. Vďaka svojej forme je rovnako vhodný pre začiatočníkov aj pokročilých. Zmenenou intenzitou zaťaženia je vhodný aj v skupinách, resp. triedach s rôznou úrovňou fyzickej zdatnosti. Svojou podstatou pracovania v skupine, vzájomným sa povzbudzovaním slabších členov tými lepšími vytvára jedinečné podmienky pre zlepšenie komunikácie v komunite a začlenenie slabších alebo hanblivejších členov do skupiny, zvýšenie fyzickej zdatnosti každého člena bez ohľadu na jeho predošlé schopnosti a skúsenosti, pohlavie, či vek. V CrossFite je každé posledné opakovanie rovnako dôležité bez ohľadu na to, či ste prví, alebo poslední. Náročnosť pohybov sa rovnako dá prispôsobiť vzhľadom na úroveň skupiny, resp. ich členov jednotlivo. Väčšina pohybov využíva funkčnosť viacerých svalových partií, čo priaznivo vplýva na celkové zdravie a chuť do cvičenia.

Vyučovanie CrossFitu je nenáročné na čas, priestor a vybavenie. Tréningy môžu trvať od pár minút až po niekoľko hodín v závislosti od potreby. Je vhodné na vyučovanie telesnej a športovej výchovy aj v malotriedach, v školách ktoré nemajú vlastnú telocvičňu a nie je na to potrebné ani množstvo vybavenia. Tréningy zahŕňajú funkčné pohyby, ktoré sú jednoduché ale zároveň funkčné, na ich vykonávanie potrebujete zapojiť viacero svalových partií. V tréningoch môžu byť zahrnuté napríklad aj kombinácie jednoduchých a zložitých pohybov, napríklad spojenie behu, zhybu a olympijského trhu. Prvoradé je však v tomto prípade precízne zvládnutie techniky prevedenia každého pohybu ešte pred začatím samotného tréningu. Preto je potrebné venovať sa vyučovaniu techniky pohybov ešte pred začatím tohto programu vo vyučovaní na hodinách telesnej a športovej výchovy.

Vyučovanie CrossFitu je vhodné začať od jednoduchších pohybov až po tie zložitejšie, čo zároveň zvýši zvedavosť a aktivitu žiakov. Na začiatku je však vždy potrebné, aby žiaci ovládali techniku prevedenia, až potom mohli vykonávať samotný cvik, resp. pridávať zaťaženie a intenzitu. Na hodinách som sa na začiatku stále venoval, ako som už vyššie uviedol, technike prevedenia a až následne som začal so samotným tréningom, pričom vo väčšine prípadov som zvyšoval intenzitu a váhy u chlapcov častejšie ako u dievčat.

3.2 Vyučovacie metódy

Pri vyučovaní v praxi som využíval viac vyučovacích metód, jednotlivo som ich striedal v závislosti na potrebách žiakov. Tieto metódy sú uvedené v jednotlivých úlohách, resp. tréningoch. Dôležité bolo prispôbiť tieto potreby v závislosti na potrebách daných situácií.

3.3 Organizačné formy vyučovania

Na našom gymnáziu sa hodiny telesnej a športovej výchovy vyučujú formou dvoch po sebe idúcich 45 minútových hodín. To znamená, že počas 90 minút majú žiaci dostatok času na rozohriatie organizmu, strečing na začiatku aj na konci hodiny ako prevencia zranenia, učenie sa techniky aj samotný tréning.

Podľa počtu žiakov zúčastňujúcich sa na vyučovacom procese odporúčam hromadno-individuálnu formu vyučovania. Znamená to, že všetci žiaci vykonávajú rovnakú činnosť v rovnaký čas, avšak každý z nich robí prvky tréningu samostatne a výsledkom je jeho vlastný čas.

Vďaka tejto forme sú žiaci schopní rýchlejšie sa učiť techniku prevedenia prvkov aj vďaka pozorovaniu ostatných spolužiakov a pomocou vzájomnej korekcie chýb, či nedostatkov. Okrem tejto výhody šetrí tréner, resp. vyučujúci čas potrebný na vysvetľovanie techniky, ktorý môže neskôr lepšie využiť či už na strečing na konci hodiny alebo na predĺženie tréningu. Vďaka tejto forme sa rovnako zvýši aj intenzita, keďže medzi žiakmi na hodine vládne prirodzená rivalita a taktiež po ukončení svojich úloh lepší žiaci majú možnosť povzbudzovať ostatných, ktorí ešte neskončili.

Okrem tejto formy som ešte využíval skupinovú formu, kde som žiakov rozdelil do skupín po 3-4 a rozdelil som tímové úlohy tak, že si navzájom rozdelili prvky podľa ich obtiažnosti a úrovne kondície a technickej vyspelosti žiakov, alebo musel každý člen skupiny vykonať rovnaký objem rovnakých cvikov.

3.4 Materiálne prostriedky vyučovania

Medzi materiálne prostriedky na vyučovanie CrossFitu patria: olympijské vzpieračské činky, rôzne stojany, kettlebells, medicinbally, dumbbells, resp. krátke činky so závažiami, plyometrické debny, švihadlá, veslárske trenažéry, gymnastické kruhy, vesty so závažím, opasky, laná na šplhanie, hrazdy a rôzne iné. Napriek tomu sa však tento šport dá vykonávať aj bez akéhokolvek z týchto prostriedkov. Tréningy sa totiž dajú prispôbiť podľa dostupného vybavenia, prípadne niektoré tréningy nepotrebujú žiadne vybavenie.

Oficiálne materiálne vybavenie tohto športu má však na starosti RogueFitness®.

3.5 Základné pojmy

CrossFit využíva tabule na písanie výsledkov jednotlivých atlétov. Kvôli zjednodušeniu zápisu výkonov vzniklo mnoho skratiek a akronymov, ktoré tento šport využíva. Tieto skratky sa všade využívajú iba v podobe anglických skratiek a akronymov ako univerzálne. Rovnako aj niektoré názvy pohybov sa v CrossFite neprekladajú.

Sú nimi:

- AMRAP: As Many Reps or Rounds as Possible – čo najviac možných opakovaní, sérií
- ATG: Ass to Grass – „zadok na zem“
- BP: Bench press – tlak na lavičke
- BS: Back squat – drep s činkou za krkom
- BW alebo BWT: Body weight – vlastná váha
- CFT alebo CrossFit Total: CrossFit total, čo znamená maximálny drep, tlak a mŕtvy ťah
- CFSB: CrossFit Strength Bias – zameranie sa na silové prvky a zvýšenie sily v CrossFite
- CFWU: CrossFit Warm-up – zahriatie v CrossFite
- CLN: Clean - premiestnenie
- C&J: Clean and jerk – premiestnenie a výraz
- C2: Concept II rowing machine – veslársky trénažér Concept 2
- DL: Deadlift – mŕtvy ťah
- EMOM: Every minute on the minute – začať cvik každú novú minútu na jej začiatku
- FS: Front squat – drep s činkou v predu na ramenách
- GHD: Glute-Ham Developer – časť vybavenia, ktorá sa orientuje na rozvinutie svalov zadku a hamstringy
- GPP: General physical preparedness aka “fitness.” – všeobecná fyzická pripravenosť, kondícia, fitness
- GTG: Grease the Groove – protokol vykonávania viacerých submaximálnych sérií cvičenia počas celého dňa
- H2H: Hand to hand – ruka k ruke
- HSPU: Hand stand push up – kľuk v stojke na rukách (s opretím o stenu)
- HSQ: Hang squat – cvičenie kde premiestňujeme váhu, či už trhom, alebo premiestnením z visu, činke visí v oblasti pásu
- KB: Kettlebell – kettlebell
- KTE: Knees to elbows – kolená k laktom (vo vise na hrazde)
- MOBWOD: Mobility work - strečing, práca na pohyblivosti
- MU: Muscle ups – vzopretia súručne na hrazde alebo kruhoch
- OHS: Overhead squat – drep s činkou nad hlavou
- PC: Power clean – premiestnenie bez pozície v drepe (len rovno do stoja)
- Pd or Pood – váha pre kettlebely – 1pood=36 lbs = cca 16,3kg
- PR: Personal record – osobný rekord
- PP: Push press – tlak činky nad hlavou z mierneho prechodu cez podrep a tým cez mierne odľahčenie váhy
- PSN: Power snatch – trh bez drepovej pozície (podobne ako PC)
- PU: Pull-ups, push-ups – zhyby, resp. kľuky, v závislosti od kontextu
- Rep: Repetition - opakovanie
- RM: Repetition maximum – maximálne opakovanie. 1RM je maximálny výkon pre 1 opakovanie. 10RM je hranica vykonania 10 opakovaní s maximálnou váhou
- ROM: Range of Motion – rozsah pohybu
- Rx'd: Ako je napísané – workout, resp. tréning vykonaný bez nejakých úprav

- SDHP: Sumo deadlift high pull – sumo mŕtvy ťah (mŕtvy ťah s fázou prenosu činky až k brade)
- Set: A number of repetitions – počet opakovaní, napr. 3 sety 10 opakovaní = 3x10
- SPP: Specific physical preparedness, aka skill training – špecifická fyzická pripravenosť, resp. tréning zručností, techniky
- SN: Snatch - trh
- SQ: Squat - drep
- SS: Starting Strength – počiatočná sila
- Subbed: Substituted - vymenené
- TGU: Turkish get-up – turecký drep
- TTB: Toes to bar – prsty k hrazde, vo vise na hrazde dotyk špičiek nôh o hrazdu
- WO or W/O: Workout – workout, resp. tréning, cvičenie
- WOD: Workout of the day – tréning dňa (CrossFit Fenrir, 2012).

3.6 Zásobník tréningov

Ako tréningy som predkladal všetky činnosti a požiadavky na výkon žiaka, ktoré boli merateľné a pozorovateľné a zamerané na dosiahnutie cieľov. Každý tréning mal svoje komponenty, cviky, z ktorých každý sa skladal z viacerých fáz cvičenia:

- 1.) Štartovacia pozícia (východisková)
- 2.) Postup (technické prevedenie prvku, cviku, počet opakovaní, setov)
- 3.) Konečná pozícia (záverečná)
- 4.) Časový údaj (čas splnenia celého tréningu, prípadne jeho častí)
- 5.) Maximálne hodnoty (počet max. opakovaní, max. váha).

Prvé tri fázy sú prítomné v každom cviku, avšak fáza 4 a 5 sa nemusia v niektorých cvikoch vyskytovať. Niektoré tréningy sa zameriavajú na čo najlepší čas, iné zas na maximálny výkon, resp. maximálne váhy. Existujú však aj tréningy, v ktorých sa nachádza všetkých 5 fáz naraz (maximálne premiestnenie za určitý čas, vid' CrossFit, 2012).

Na hodinách telesnej a športovej výchovy som mal však možnosť využívať dve spojené, po sebe idúce hodiny, t.j. 90 minút. Z tohto dôvodu som hodinu formoval v podobe týchto fáz:

- 1.) Úvodná časť
- 2.) Prípravná časť
- 3.) Hlavná časť
- 4.) Záverečná časť.

V úvodnej časti som sa venoval nástupu, pozdravu, kontrole cvičiacich, oboznámeniu sa s programom hodiny, motivácii a rozohriatiu pomocou dynamického strečingu. Táto časť hodiny väčšinou trvala približne 10-15 minút.

V prípravnej časti som sa zameriaval na technickú prípravu žiakov ešte pred samotným vykonávaním prvkov. Niektoré funkčné pohyby, ktoré žiaci vykonávali boli dosť komplexné a preto bolo potrebné venovať technike dostatočné množstvo času, aby sa ju

naučil každý bez rozdielu. Ak už žiaci mali zvládnutú techniku prvkov, ktoré boli zaradené do tréningu, resp. vyučovacej hodiny, venoval som sa stále novým technikám prvkov, ktoré ešte predtým nerobili. Trénovanie mobility (pohyblivosti) pomocou strečingu a techniky je totiž jedným zo základných stavebných kameňov CrossFitu. Dostatočný rozsah pohybu a správna technika vedia ušetriť čas potrebný na splnenie tréningu, zlepšiť ho a zároveň udržiavajú organizmus žiakov dostatočne zahriaty pred samotným začiatkom tréningu.

V hlavnej časti hodiny som sa venoval samotnému tréningu, ktorého intenzitu som prispôboval každému žiakovi individuálne vzhľadom na ich pohlavie, vek a fyzickú zdatnosť. Zásobník cvičení je uvedený nižšie. Cvičenia, resp. tréningy som zadával gradoval, ich obtiažnosť sa každým týždňom zvyšovala z hľadiska silových, rýchlostných a vytrvalostných schopností, ale aj z hľadiska technickej obtiažnosti.

V záverečnej časti hodiny som sa venoval strečingu a ukladaniu organizmu žiakov, hodnoteniu ich výkonov (zo strany žiakov – sebahodnotenie, vzájomné hodnotenie žiakov medzi sebou a aj zo hodnoteniu zo strany učiteľa) a motivácii.

Na ukážku technického prevedenia prvku, ak s ním nie je učiteľ oboznámený, resp. neovláda ho, môže poslúžiť sekcia videí uverejnená na hlavnej stránke CrossFit.com v časti CrossFit Exercises (uvedená v bibliografii).

Tréning č.1:

Zadanie: „Chelsea“ (McNulty, 2007)

EMOM for 30 min

5 Pull-ups

10 Push-ups

15 Squats

Riešenie:

Preved'te každú minútu na novú minútu po dobu 30 minút: 5 zhybov, 10 kl'ukov a 15 drepov.

Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

Vychádzali sme z predpokladu, že techniku zhybov, kl'ukov a drepov budú mať žiaci zvládnutú, resp. sa s ňou už niekedy stretli. Pre istotu som však v prípravnej časti hodiny zaradil tieto prvky do technickej časti hodiny, kde sme sa technike týchto prvkov venovali so žiakmi podrobnejšie. Technické prevedenie týchto prvkov totiž vôbec nie je také jednoduché, ako sa môže žiakom zdať na prvý pohľad.

Pri zhyboch bolo jedinou podmienkou dostať sa bradou nad úroveň hrazdy. Na to však existujú 3 rôzne spôsoby (viď CrossFit Exercises): Strict Pull-up (striktný zhyb), Kipping

Pull-up a Butterfly Pull-up. So žiakmi som sa venoval tej najjednoduchšej, t.j. striktným zhybom. Pri prevedení kľukov som dbal hlavne na vzpriamené postavenie tela vo vzpore ležmo a dotyk hrude s podložkou, zemou. Pri drepoch sa u žiakov(hlavne u dievčat) vyskytoval problém s udržaním pät na zemi, čo je základný predpoklad pre správne technické prevedenie drepu. Ďalším nedostatkom bolo spájanie kolien a ich nadmerný pohyb, resp. nespevnenie. Tieto nedostatky som vyriešil rozdelením žiakov do dvojíc, kde jeden z nich pohyb vykonával a druhý svojimi rukami držal päty cvičenca na zemi, resp. pomocou vlastných rúk udržiaval medzeru medzi kolenami cvičenca v požadovanej vzdialenosti od seba a sledoval vystretý chrbát.

Pri vykonávaní samotného tréningu som sa stretol s výrazným problémom. Väčšina žiakov nebola schopná splniť podmienky počtu opakovaní a cvikov na každú novú minútu viac ako po dobu 10 minút, čo je vážnym nedostatkom. CrossFit je však program, ktorý je pripravený aj na takúto možnosť a ako som už uvádzal skôr, je potrebné iba znížiť intenzitu zaťaženia, k čomu som sa musel počas tréningu prikloniť ešte v jeho priebehu. Preto odporúčam v praxi znížiť počet opakovaní každého cviku v závislosti na predpoklade učiteľa, na pohlaví a veku žiakov. U dievčat by bol tréning nasledovný:

EMOM po dobu 30 minút – 1 zhyb (prípadne zhyb s dopomocou), 4 ženské kľuky (kolená na podložke), 7 drepov,

a u chlapcov:

EMOM po dobu 30 minút – 3 zhyby (u slabších žiakov s dopomocou), 6 kľukov (u chlapcov s nižšou fyzickou zdatnosťou povoliť ženské kľuky), 9 drepov.

Tento tréning úplne splnil svoju funkciu. Žiakom poskytol približný pohľad o stave svojej fyzickej zdatnosti a predstavu o tom, ako budú prebiehať ďalšie hodiny. Vďaka dodatočnej motivácii žiakov sa mi podarilo presvedčiť ich o prínose absolvovania tohto programu.



Obrázok č.1: Zhyb

Obrázok č.2: Kľuk

Obrázok č.3: Drep

Tréning č.2: „Annie“ (BENCHMARK WORKOUTS)

Zadanie:

For time:

50-40-30-20-10 rep rounds of the following:

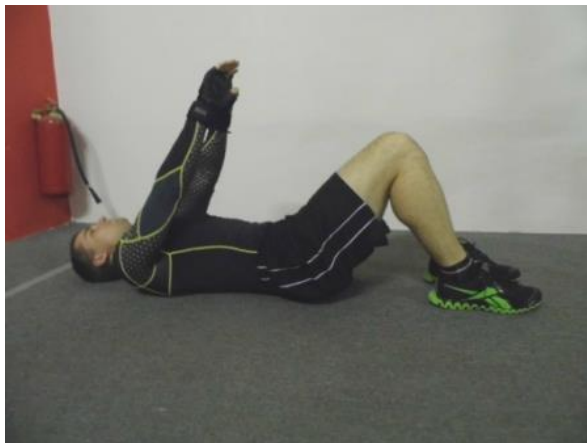
Double-unders

Sit-ups

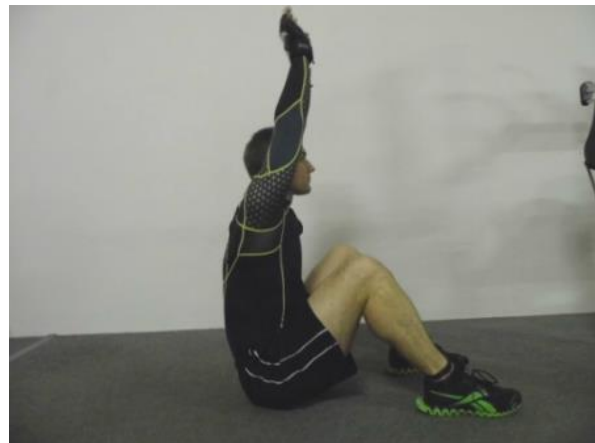
Riešenie:

Na čas urobte 50, 40, 30, 20 a 10 opakovaní nasledovných prvkov: dvojšvihy a sed-l'ahy.

Dvojšvihy znamenajú dvojité švihnutie švihadla popod nohy skôr než sa cvičenec znova odrazí zo zeme(vid' video-odkaz Crossfitparkcity, 2011). Sed-l'ahy sa vykonávajú v tomto prípade bez zapretia nôh, pričom ruky sú v ľahu v pozícii predpažiť a v sede v pozícii upažiť.



Obrázok č. 4: Sed-l'ah – pozícia v ľahu,
ruky v predpažení



Obrázok č.5: Sed-l'ah – pozícia v sede
ruky v upažení

Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

Pri tomto tréningu sme vychádzali z predpokladu, že techniku sed-l'ahov budú mať žiaci už zvládnutú, jediné upresnenie zo strany učiteľa bolo potrebné v prípade určenia polohy rúk v pozícii sedu, ľahu a medzi nimi. Čo sa týka dvojšvihov švihadla, odporúčam zmeniť dvojšvihy na jednoduché preskoky z dôvodu zdĺhavosti vyučovania techniky tohto prvku. Na naučenie dvojšvihov by žiaci potrebovali radovo týždeň.

Pri tejto aktivite nebolo nutné žiakov rozdeľovať do skupín. Každý vykonával svoj vlastný tréningový objem sám za seba. V tomto tréningu nebol pozorovateľný skoro žiaden rozdiel vo výkonnosti medzi dievčatami a chlapcami.

Tréning č.3: „Open Workout 12.1“

Zadanie:

Complete as many reps as possible in 7 minutes of:

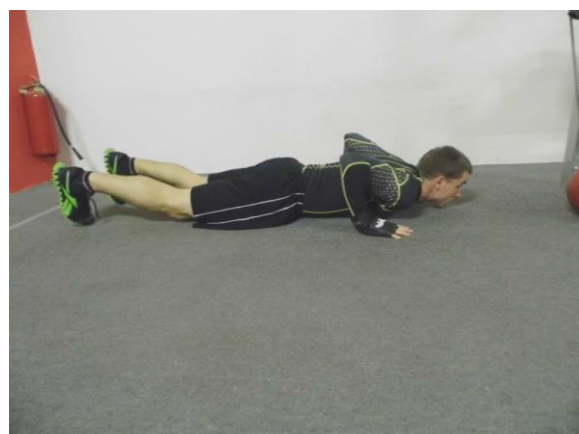
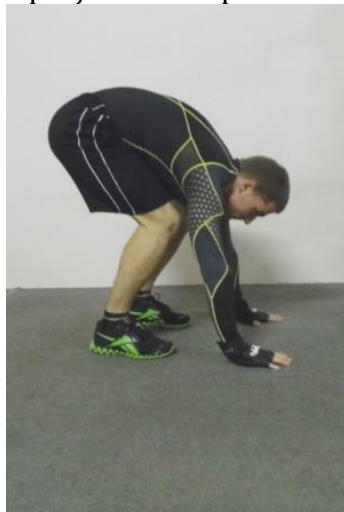
Burpees (vid' video-odkaz, CrossFit®, n.d.)

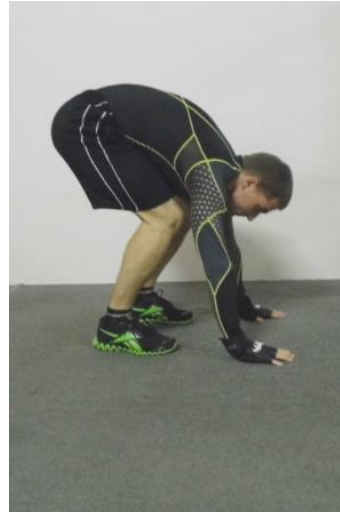
Riešenie:

Vykonajte čo najviac možných opakovaní „Burpees“ za 7 minút.

Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

Tento tréning som žiakom vopred predstavil ako testovací. Oboznámil som ich aj s tým, že sa bude kvôli testovaniu ich fyzickej zdatnosti uskutočňovať 2-krát ročne. Počas siedmych minút som zisťoval počet opakovaní, ktoré boli žiaci schopní vykonať a zároveň to slúžilo ako ukazovateľ ich fyzickej zdatnosti. Pred samotným tréningom som však zaradil technickú časť hodiny, kde som popisoval techniku cvičenia sám sa sebe, na žiakoch a aj pomocou videa, čo bolo možné vďaka zabezpečeniu projektora v miestnosti posilňovne našej školy. Video, ktoré som žiakom prehral bolo motivačným faktorom, keďže videli, že na videu súťažili profesionálni atléti a mali možnosť sa s nimi porovnať. Videoprojekciu odporúčam ako silný motivačný faktor pre žiakov.





Obrázky č.6, 7, 8, 9, 10 a 11: Pozície „Burpee“

Tréning č. 4: „Monday 130114“ (Pukie, 2013)

Zadanie: Deadlift 5-5-5-5-5 reps

Riešenie: Urobiť 5 setov po 5 opakovaní mŕtvych ťahov s čo najväčšou váhou. Váhy sa postupne zvyšujú.

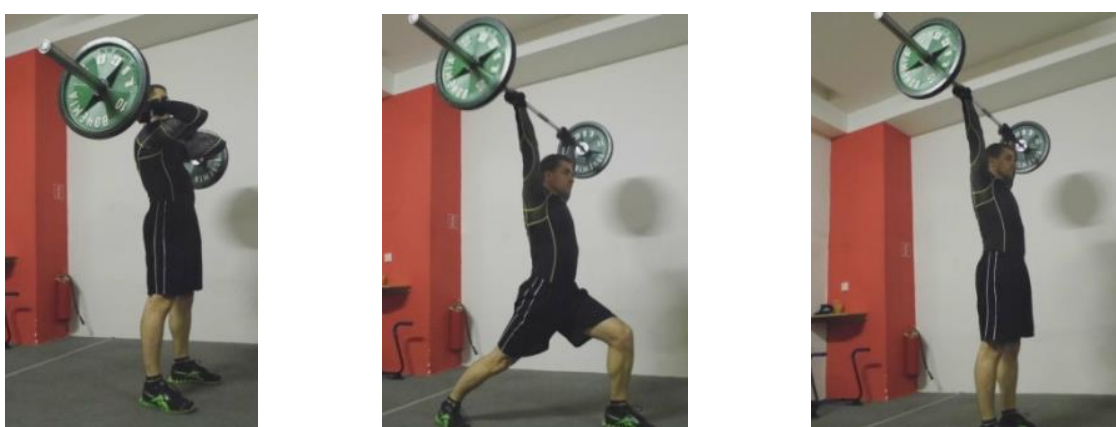
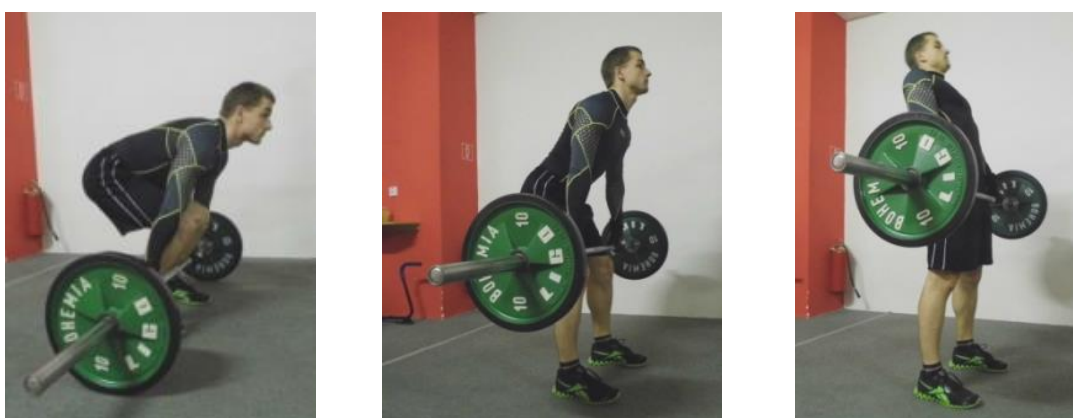
Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

Pri tomto cvičení som sa stretol s výzvou vykonávať mŕtvy ťah so žiakmi. Zatiaľ, čo chlapci k technike a samotnému tréningu pristúpili súťaživo, u dievčat nastal mierny odpor k tomuto cvičeniu. Pri tomto cvičení je potrebné dbať na správne technické prevedenie, aby nedošlo k prípadným zraneniam, resp. to nepreháňať s váhami. Žiaci vždy nevedia, kde je ich maximum. Rovnako je veľmi dôležité ich motivovať a vysvetliť, aké má tento cvik prínosy pre náš organizmus a posilnenie jeho stredovej časti. Po vysvetlení prínosov tohto cvičenia na organizmus už žiaci nevykazovali známky odporu.

V technickej časti hodiny odporúčam venovať sa okrem techniky mŕtveho ťahu už aj základom techniky premiestnenia, ktorého prvá fáza vychádza z techniky mŕtveho ťahu.



Obrázky č. 12, 13 a 14: Fázy mŕtveho ťahu



Obrázky č. 15, 16, 17, 18, 19 a 20: Fázy premiestnenia a výrazu

Tréning č. 5: „Barbara“ (Glassman, 2006)

Zadanie:

5 rounds for time, rest precisely 3 minutes between each round

20 Pull-ups

30 Push-ups

40 Sit-ups

50 Squats

Riešenie:

vykonajte 5 setov týchto cvikov za sebou na čas, odpočívajte presne 3 minúty po dokončení každého setu: 20 zhybov, 30 kľukov, 40 sed-l'ahov, 50 drepov.

Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

Žiaci si pri tomto tréningu sami určovali tempo. V technickej časti hodiny odporúčam zopakovať techniku prvkov zhybov, kľukov, sed-l'ahov a drepov a po absolvovaní tohto tréningu zaradiť strečingové cvičenia zamerané na uvoľnenie a natiahnutie svalov stehna, brucha, hrude a chrbta. Tento tréning žiakov zaberie približne 40-60 minút, takže ho odporúčam zaradiť iba počas spojených vyučovacích hodín a to tak, že technická časť hodiny bude mierne skrátená, aby žiaci stihli splniť požadovaný objem cvičení.

Tréning č.6:

Zadanie:

AMRAP in 20 minutes:

10m walking lunges (CrossFit, 2011)

10 burpress

10 sit-ups

Riešenie:

Urobte čo najviac opakovaní, sérií: 10 metrov chôdza výpadmi, 10 burpress, 10 sed-l'ahov počas 20 minút.

Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

Jednotlivé prvky tréningu žiaci vykonávali samostatne, pri prevedení chôdze výpadmi som kládol dôraz na potrebný dotyk zadného kolena s podložkou. Pri burpees som

kládol dôraz na dotyk akejkoľvek časti hrude a panvy s podložkou. Žiaci si v tomto tréningu posilnili, resp. precvičili hlavne stehenné, panvové a brušné svalstvo. Odporúčam po každom tréningu zaviesť strečingovú časť ako prevenciu svalovej horúčky alebo zranenia. Ďalej odporúčam u každého žiaka, resp. cvičenca aspoň 0,5l fľašu čistej vody.



Obrázky č. 21 a 22: Chôdza výpadmi

Tréning č. 7: „The Bear Complex“ (CrossFit®,2011)

Zadanie:

5 sets of the sequence:

7 rounds of:

1 power clean

1 front squat

1 push press

1 back squat

1 pushpress

Riešenie:

5 setov nasledovnej sekvencie:

7 opakovaní:

1 silové premiestnenie

1 predný drep

1 tlak nad hlavu

1 zadný drep

1 tlak nad hlavu

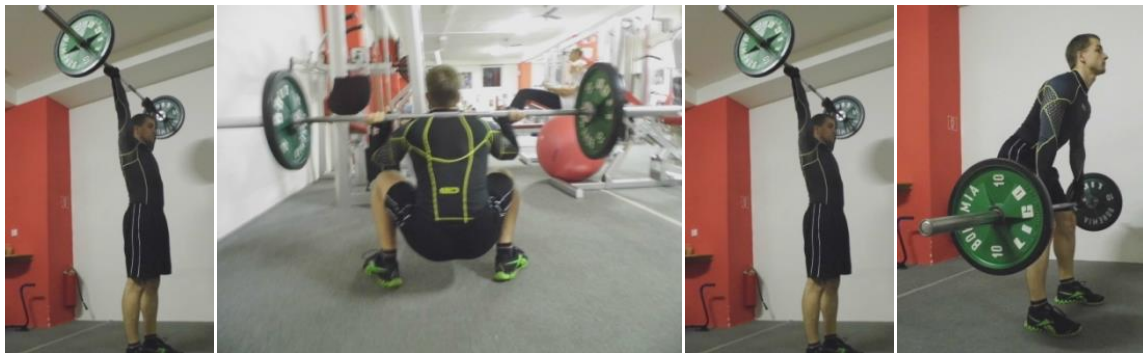
Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

K pravidlám tohto tréningu:

1. Nie je povolený žiaden oddych na zemi (ani na opravenie držania činky). Neschopnosť takto urobiť vedie k chybnému opakovaniu a cvičenec musí ukončiť opakovanie.
2. Chybné opakovania sa absolútne počítajú ako jeden set z piatich.
3. Cvičenci smú prerušiť alebo skombinovať pohyby, pokiaľ sú splnené nasledovné požiadavky: Premiestnenie začína na zemi a končí s panvou v plnej extenzii, drepy sú vykonané pod hranicu 90 stupňového uhla medzi osou stehna a predkolenia a tlak nad hlavou končí v pozícii ramien uzamknutých v polohe nad hlavou.

4. Push jerky, resp. tlaky nad hlavu s výrazom od kolien sú akceptovateľné.
 5. Tento cvik nemá žiaden časový komponent pre set, cvičenec smie odpočívať v ktorejkoľvek pozícii okrem zeme.
 6. Cvičenci vykonávajú 7 opakovaní tejto sekvencie nato, aby dosiahli 1 set. Je 5 setov (videosekvencia pre Bear Complex:).
- Tento tréning je veľmi náročný na svaly predlaktia, ramenné a chrbtové svalstvo a svalstvo nôh. Odporúčam začať u žiakov s nízkou váhou, prípadne iba samotnou činkou bez závaží bez ohľadu na vek, či pohlavie.

Pred začatím tohto tréningu ďalej odporúčam venovať sa v technickej časti hodiny precvičovaniu kombinácií cvikov uvedených v ňom. Žiaci si tým precvičia samotné základné techniky predného a zadného drepu, techniku premiestnenia a silového premiestnenia a tlaku činky nad hlavu (pushpress), resp. tlaku s výrazom (push jerk).



Obrázky č. 23, 24, 25, 26, 27, 28 a 29 : Fázy „Bear Complexu“

Tréning č.8: „Nancy“ (Glassman, 2006)

Zadanie:

- 5 rounds for time of:
- 400 meter run
- 15x OH squat 95lbs

Riešenie:

- Vykonajte 5 opakovaní nasledovných cvikov na čas:
- 400 metrový beh
- 15 drepuv s cca 45kg činkou nad hlavou

Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

Žiaci si upevnili postavenie tela pod činkou pomocou kinesteticko – diferenciačných schopností. V praxi odporúčam znížiť váhu činky vzhľadom na schopností žiakov a podľa ich veku a pohlavia. Pri drepech s činkou nad hlavou musia mať žiaci absolútnu kontrolu nad svojim telom a to hlavne nad pozíciou ramien uzamknutých v pozícii nad hlavou. V prípravnej časti hodiny je precvičovanie tejto techniky kriticky dôležité. Je potrebné zamerať sa hlavne na pozíciu uzamknutia ramien s činkou nad hlavou v drepe. Pre niektorých žiakov bol totiž problém už v udržaní vzpriameného postavenia chrbta v drepe a stabilizovania tejto polohy tela, a teda samotná pozícia drepu s činkou nad hlavou v uzamknutej polohe bola o to ťažšia. U žiakov, ktorí sa nebudú schopní naučiť tento pohyb neodporúčam zaradiť tento cvik s väčšou váhou ako je samotná činka.



Obrázky č. 30, 31 a 32: Fázy drepu s činkou nad hlavou – obrázok 30 – počiatočná fáza trhu

Tréning č.9: „Tabata this“ (CrossFit®,2011)

Zadanie:

Tabata Row

Rest 1 minute

Tabata Squat

Rest 1 minute

Tabata Pull-up

Rest 1 minute

Tabata Push-up

Rest 1 minute

Tabata Sit-up

Riešenie:

Tabata Veslovanie

Oddych 1 minúta

Tabata Drepy

Oddych 1 minúta

Tabata zhyby

Oddych 1 minúta

Tabata kľuky

Oddych 1 minúta

Tabata sed-l'ahy

Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

Vysvetlenie pojmu tabata je nasledovné. Počas vykonávania cviku tabata (napr. tabata drepy), cvičenec vykonáva osem 20 sekundových úsekov, počas ktorých robí drepy. Za každým 20 sekundovým úsekom vykonávania cviku nasleduje 10 sekundová pauza na oddych. Po 4 minútach má cvičenec 1 minútu na dodatočný oddych, za ktorým nasleduje ďalšia tabata podľa zadania.

V tomto cvičení som nezaradil tabata veslovanie, keďže škola nie je vybavená veslárskeym trenažérom.

Žiaci teda vykonávali 4 tabaty po 4 minúty s tromi minútami oddychu medzi každou tabatou dohromady. Tento cvik bol veľmi náročný na kondičnú pripravenosť žiakov a väčšina z nich sa dostala do anaeróbnej zóny.

Pri tomto cvičení som u vybraných žiakov použil športtester. Pulzová frekvencia (PF) u vybraných žiakov sa pri vykonávaní tabaty pohybovala okolo hranice 80-95% max. PF na konci siedmeho a ôsmeho kola tabaty a približne 70% max. PF v 10 sekundovej oddychovej časti na konci každej tabaty. Počas 1 minútovej prestávky medzi každou tabatou PF u testovaných žiakov postupne klesala, avšak na nie menej ako 60% max. PF.

Tréning č. 10: „Loredo“ (CrossFit®, 2012)

Zadanie:

For time: 6 rounds of:

24 Squats

24 Push-ups

24 Walking lunge steps

Run 400 meters

Riešenie:

Na čas urobte 6 kôl nasledovných cvikov:

24 Drepov

24 Klukov

24 Krokov výpadmi

400 metrov beh.

Komentár k riešeniu, odporúčania, skúsenosti pre prax:

Pred týmto tréningom nebolo potrebné venovať veľké množstvo času precvičovaniu techniky prvkov, keďže ich už žiaci mali predtým zvládnuť. Zvyšný čas som využil na precvičovanie technického prevedenia trhu a premiestnenia vzhľadom na ich technickú zložitosť. Pri vykonávaní tohto tréningu som zmenil prostredie tréningu z posilovne na prírodu. Žiakom sa pozdávala zmena prostredia, mali radosť z pobytu na čerstvom vzduchu.

Tento tréning pôsobil vysoko intenzívne a relatívne dlhodobo na svalstvo dolných končatín a preto odporúčam v prípravnej aj záverečnej časti hodiny venovať dostatočnú pozornosť strečingu svalov dolných končatín.

Z dlhodobého hľadiska sa silové schopnosti zvýšili len mierne, avšak ich kondičné schopnosti a technická precíznosť vykonávania prvkov sa výrazne zdokonalili a boli pozorovateľné voľným okom učiteľa.

4 OVERENIE NAVRHNUTEJ METODIKY A ODPORÚČANIA PRE PRAX

Cieľom mojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti s názvom „Netradične s CrossFitom“ bolo overiť moju vlastnú metodiku vo vyučovaní CrossFitu na hodinách telesnej a športovej výchovy na našom gymnáziu. Samotnú metodiku som overoval hlavne u chlapcov, ale aj u dievčat 1. až 4. ročníka nášho gymnázia.

V rámci hodín telesnej a športovej výchovy sa mi v praxi osvedčilo zavedenie vyučovania techniky prvkov v rámci prípravnej časti hodín, pred samotnými tréningami. Hodiny trvali 90 minút. Niektoré techniky, napr. dvojšvihy, burpees, drep s činkou nad hlavou, premiestnenie a trh boli technicky zložitejšie ako iné a preto potrebovali žiaci viac času na ich naučenie a zdokonalenie. Okrem toho som tréningy musel prispôbovať podľa materiálnych možností našej posilňovne. Rovnako som prihliadal na fyzickú zdatnosť žiakov a taktiež odporúčam prihliadať na ich pohlavie a ich vek. Je potrebné žiakom prispôbovať intenzitu zaťaženia v rámci hmotnostného zaťaženia aj časového ohraničenia. Tieto hodiny telesnej a športovej výchovy si vyžadujú presné časové naplánovanie hodiny zo strany učiteľa. Každá minúta navyše môže byť využitá na precvičovanie technického prevedenia prvkov a je minútou k dobru.

Tréning 3 bol kondične (silovo nie) vysoko náročný a dodatočne ho zaradzujem ako test fyzickej kondície. Jeho výsledky sú výborným ukazovateľom kondičnej pripravenosti žiakov aj vzhľadom na funkčnosť pohybov v tomto tréningu. Rovnako tréningy 1 a 2 boli viac-menej kondične zamerané. V prvých troch tréningoch som zámerné použil funkčné kondičné cvičenia. Techniky prevedenia prvkov v týchto tréningoch neboli ťažké a zároveň sme sa počas prípravných častí hodín v ich technických častiach mohli zameriavať vopred na precvičovanie technicky ťažších prvkov, čo následne ušetrilo čas na ostatných hodinách.

Tréning 4 si nevyžadoval dlhé precvičovanie techniky mŕtveho ťahu, čo nám dalo možnosť skĺbiť techniku mŕtveho ťahu a premiestnenia, ktoré z neho vychádza. Pri tomto tréningu javili žiačky nižší záujem o tento cvik, ako to bolo u žiakov. Tréningy 5 a 6 boli zámerné vybrané ako skĺbenie silových a kondičných cvičení a prvky v nich zaradené boli žiaci už vopred naučení na predchádzajúcich hodinách. To mi opäť poskytlo čas v prípravnej časti hodiny na precvičovanie nových, technicky zložitých prvkov (bear complex – tréning 7 a drepy s činkou nad hlavou v tréningu 8).

Tréningy 7 a 8 boli pre žiakov výzvou z hľadiska ich silových aj kondičných schopností a zároveň ich technickej precíznosti. Žiaci, ktorí neboli prítomní na hodinách, na ktorých sa precvičovala technika prvkov premiestnenia a drepov s činkou nad hlavou mali výrazné problémy pri vykonávaní týchto cvikov. Tréning 7 výrazne zaťažoval chrbtové a ramenné svaly, ale aj svaly dolných končatín. Tréning 8 bol obtiažny hlavne pre svaly ramien a dolných končatín. Žiaci, ktorí mali predchádzajúce skúsenosti s posilňovaním dosahovali výrazne lepšie výsledky ako ich ostatní spolužiaci.

Na základe skúseností nadobudnutých počas realizácie hodín s témou CrossFit ju odporúčam vyučovať na gymnáziách, ale aj na ostatných stredných školách a tiež na základných školách. Na základných školách však odporúčam začať s cvičeniami s vlastnou váhou. Ďalej doporučujem túto tému vyučovať v rámci tematických celkov kondičná gymnastika, ako aj čiastočne v časti atletika, kde môžeme zaradiť bežeckú časť tohto tréningového programu.

Týmito cvikmi žiaci rozvíjajú funkčnosť tela, silové, ale aj koordinačné schopnosti a sociálno-komunikačné zručnosti. Po vysvetlení a naučení základných pojmov

a skratiek žiaci nemali žiaden problém zadania vyriešiť. Riešenie zadania čiastočne zlepšilo ich znalosť anglického jazyka, žiaci sa naučili a pochopili význam skratiek a akronymov v živote a vedeli ich používať v praxi.

Ďalším osvedčeným prínosom tohto programu bolo využívanie videí pre zjednodušenie, netradičnosť a lepšiu predstavivosť pri vyučovaní techniky jednotlivých cvikov a tiež motiváciu žiakov. Na hodinách je potrebné klásť vysoký dôraz na správne a dostatočne dlhé vykonávanie strečingových cvičení pre zlepšenie pohyblivosti svalov a tiež ako prevenciu pred zraneniami. Taktiež sa osvedčilo zapisovanie výsledkov na tabuľu, ako mali žiaci možnosť vidieť na videách. Možnosť vidieť svoje výsledky a porovnať ich s predošlými výsledkami a výsledkami spolužiakov pôsobila ako vysoko motivačný faktor.

ZÁVER

Okrem základného učiva z telesnej a športovej výchovy som sa na hodinách pokúsil zakomponovať CrossFit ako nový šport a tréningový program do tematických plánov na Gymnázium Sv. Jána Zlatoústeho v Humennom. Tento šport je mladý a ešte stále sa rozvíja, avšak jeho rast je veľmi rýchly. Tento šport ponúka nové možnosti rozvoja fyzickej kondície pomocou funkčných cvikov vykonávaných v komunite ľudí, čo výrazne pôsobí ako pozitívny faktor na zlepšenie výkonov a motiváciu cvičencov. Prostredníctvom tohto programu som zlepšil fyzickú kondíciu seba i svojich žiakov, ako aj ich zručnosti v oblasti IKT pri využívaní internetových zdrojov a prehrávaní a pozeraní videí ako jeden z medzipredmetových vzťahov. Rovnako sa zlepšila ich slovná zásoba z anglického jazyka a ich schopnosť porozumieť hovorovej reči v tomto jazyku. Učiť túto tému bola z hľadiska mojej krátkej praxe obrovská výzva a na precíznu prípravu na hodiny som potreboval množstvo času. Táto skúsenosť však pre mňa bola dostatočným prínosom na to, aby som v tomto programe pokračoval aj naďalej.

Počas práce na tejto osvedčenej pedagogickej skúsenosti som vypracoval zásobník tréningov programu CrossFit pre učiteľov telesnej a športovej výchovy. Tento program je možné využívať na základných, stredných, ale aj na vysokých školách. Je vhodný pre všetky vekové kategórie a pohlavia. V práci uvádzam 10 príkladov tréningov, ku každému z nich uvádzam zadanie v anglickom jazyku s využitím skratiek a akronymov, riešenie v slovenskom jazyku, popis pravidiel niektorých tréningov a taktiež aj komentár k riešeniu, závery a odporúčania pre prax.

Žiaci si počas tohto programu výrazne zlepšili svoju fyzickú zdatnosť, ale aj komunikačné a sociálne zručnosti. Naučili sa navzájom motivovať a byť si vzorom, na hodinách vládla priateľská, ale zároveň aj súťaživá atmosféra.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

Internetové zdroje

1. Štátny pedagogický ústav. 2009. Štátne vzdelávacie programy ISCED 3A. [online] [citované 2013-10-13] <http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/gymnazia/vzdelavacie_oblasti/t elesna_vychova_isced3.pdf>
2. CROSSFIT FENRIR. 2012. Glossary of CrossFit Acronyms & Terms: Reference for the CrossFit Noob. [online] [citované 2013-10-13] <<http://crossfitfenrir.com/glossary/>>
3. CROSSFIT. 2012. 2012 CrossFit Games - Clean Ladder: Men. [online] [citované 2013-10-13] <<http://www.youtube.com/watch?v=ozYKEHerKCQ>>
4. ROGUEFITNESS. Equipment for CrossFit. [online] [citované 2013-10-13] <<http://www.rogueeurope.eu/crossfit-equipment.php>>
5. CrossFit. CrossFit Exercises. [online] [citované 2013-10-13] <<http://www.crossfit.com/cf-info/exercise.html>>
6. MCNULTY, C. 2007. Named CrossFit Workouts – The Girls. [online] [citované 2013-10-13] < <http://www.colinmcnulty.com/blog/2007/11/27/named-crossfit-workouts-the-girls/>>
7. STERNKOPF, P. [n.d.] CrossFit Box 101: Origins of CrossFit. [online][citované 2013-10-13]< <http://www.theboxmag.com/crossfit-box-101/origins-of-crossfit/>>
8. ELEMENT CROSSFIT. [n.d.] CrossFit Journal: Benchmark Workouts. [online] [citované 2013-10-13] <<http://www.elementcrossfit.com/benchmark-workouts/>>
9. CROSSFITPARKCITY, 2011. Double Unders Explained | Chris Spealler, CrossFit Park City. [online] [citované 2013-10-13] <<http://www.youtube.com/watch?v=h7XjUbUpeHE>>
10. CROSSFIT®.n.d. Reebok CrossFit Games: 2012 Open Workouts: Workout 12.1. [online] [citované 2013-10-13] < >
11. PUKIE. 2013. CrossFit Mt-Archive2: Monday 130114. [online] [citované 2013-10-13] < <http://www.crossfit.com/mt-archive2/008715.html>>

12. GLASSMAN, G. 2006. The CrossFit Journal Articles: Benchmark Workouts. 2006. pp.5.[online] [citované 2013-10-13]
<http://library.crossfit.com/free/pdf/13_03_Benchmark_Workouts.pdf>
13. CROSSFIT®, 2011. CrossFit - Walking Lunge Demo. 2011. [online] [citované 2013-10-13] <<http://www.youtube.com/watch?v=4qoYbW34tFU>>
14. CROSSFIT®, n.d. What is CrossFit? [online] [citované 2013-10-13]
<<http://www.crossfit.com/cf-info/what-is-crossfit.html>>
15. CROSSFIT®, 2011. CrossFit - Rob Orlando's Bear Complex at 200lbs. [online] [citované 2013-10-13] <<http://www.youtube.com/watch?v=8lQftORtxqk>>
16. CROSSFIT®, 2011. CrossFit - Tabata This with Brian Curley WOD 101011 Demo. [online] [citované 2013-10-13]
<<http://www.youtube.com/watch?v=uWr5EuvD2H4>>
17. CROSSFIT®, 2012. CrossFit - WOD 121231 Extended Workout Footage. [online] [citované 2013-10-13] <http://www.youtube.com/watch?v=R2v3_KZuRfY>