

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra sociální pedagogiky



**Metodika a didaktika úpolových sportů pedagogů
volného času**

Diplomová práce

Brno 2016

Vedoucí práce: Mgr. Ema Štěpařová, Ph.D.

Autor práce: Bc. Martina Doušová

Bibliografický záznam

DOUŠOVÁ, Martina. *Metodika a didaktika úpolových sportů pedagogů volného času: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra sociální pedagogiky, 2016. 53 l., 14 l. příl. Vedoucí diplomové práce Mgr. Ema Štěpařová, Ph.D.

Anotace

Diplomová práce „*Metodika a didaktika úpolových sportů pedagogů volného času*“ pojednává o didaktických metodách a metodických postupech, které využívají pedagogové volného času při výuce úpolových sportů. V teoretické části je vymezena charakteristika úpolů, jejich dělení a vliv na fyzický a psychologický rozvoj dítěte, dále charakteristika volného času, pedagogů volného času a jejich výuka úpolových sportů na střediscích volného času.

Na teoretickou část navazuje část výzkumná. Kvalitativní výzkum, kterého se zúčastnilo šest informantů, vychází z analýzy posbíraných dat. Tato data byla získána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a zanalyzována pomocí tzv. otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Empirická část přináší odpovědi na výzkumné otázky, které se týkají metodiky a didaktiky úpolových sportů, které využívají pedagogové volného času. Výzkum tak přináší celkový pohled na toto téma z mnoha úhlů pohledů.

Annotation

Diploma thesis „*Methodology and didactics of martial arts for leisure time teachers*” deals with the didactic methods and methodologic practices which are used by leisure time teachers when teaching martial arts. Theoretical part describes the characteristics of martial arts and their influence to the physical and psychological development. Further are discussed the characteristics of leisure time and leisure time teachers and their teaching of martial arts in leisure time centers. The theoretical part is followed by the empirical part of the thesis. The data were collected in semistructured interviews with six informants and were further analyzed by use of opened, axial and selective coding. The empiric part answers the research questions about methodology and didactics of martial arts which are used by leisure time teachers. This thesis offers an overview of this topic from different points of view.

Klíčová slova

Úpoly, sportovní trénink, pedagog volného času, středisko volného času, skladba tréninku, didaktika, metody výuky.

Keywords

Martial arts, sport training, leisure time teacher, leisure center, composition of workouts, didactics, methods of teaching.

Prohlášení

Prohlašuji, že předloženou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně. Veškerá literatura a další zdroje, z nichž jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu použité literatury a dalších zdrojů.

V Brně dne 30. března 2016

Bc. Martina Doušová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí diplomové práce, Mgr. Emě Štěpařové, Ph.D. za metodické vedení, její čas a trpělivost. Dále bych ráda poděkovala svému trenérovi Mgr. Lubomíru Medovi, za věcné konzultace a rady, které napomohly vzniku této práce. Také bych chtěla ocenit ochotu mých informantů, kteří byli svolní k rozhovorům a podělili se se mnou o své zkušenosti a cenné poznatky. V neposlední řadě patří má slova díky členům spolku Streetsurvival Rosice, mým spolužákům a mému nejbližšímu okolí, které mě bezmezně podporovalo a poskytovalo mi oporu při psaní této závěrečné práce.

Obsah

ÚVOD.....	7
1. ÚPOLY.....	8
1.1. DĚLENÍ ÚPOLŮ.....	9
1.1.1. Úroveň úpolových předpokladů	9
1.1.2. Úroveň úpolových systémů.....	10
1.1.3. Úroveň úpolových aplikací	11
1.2. DIDAKTICKÉ METODY V ÚPOLECH	11
1.3. VYUČOVACÍ METODY V ÚPOLECH	13
1.4. ÚPOLOVÉ SPORTY JAKO SOCIÁLNÍ PRVEK	14
1.5. ZDRAVOTNÍ ASPEKTY ÚPOLŮ.....	15
2. VOLNÝ ČAS A SPORT	17
2.1. VLIV VOLNÉHO ČASU NA DĚTI A MLÁDEŽ	18
2.2. PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU.....	19
2.2.1. Pedagog volného času.....	20
2.3. STŘEDISKA VOLNÉHO ČASU	20
2.3.1. Status a činnost SVČ	22
2.4. INSTRUKTOŘI SVČ PRO ÚPOLOVÉ SPORTY	25
2.4.1. Hlavní instruktor SVČ Rosice Mgr. Lubomír Medo	26
3. VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE A SPORT DĚTÍ.....	27
4. TRÉNINKOVÁ SKLADBA VÝUKOVÉ JEDNOTKY DĚTÍ PŘI SVČ	29
5. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	32
5.1. CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	32
5.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	32
5.3. VÝZKUMNÁ METODA A METODA SBĚRU DAT	33
5.4. VÝZKUMNÝ VZOREK	33
5.4.1. Etická stránka	33
5.5. SBĚR DAT	34
5.6. ANALÝZA DAT.....	34
5.6.1. Kategorie vzniklé na základě otevřeného kódování	35
5.6.2. Axiální kódování	47
5.6.3. Selektivní kódování	48
5.7. INTERPRETACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	49
5.8. ZÁVĚR	50
POUŽITÁ LITERATURA.....	51

Úvod

Když jsem se hlásila na obor sociální pedagogiky, neuměla jsem si vlastně představit, do čeho jdu. Neměla jsem vlastně ani přesnou představu o tom, co si pod tím mám přesně představit.

Až když jsem na škole studovala několik let, tak jsem si uvědomila, jaká je sociální pedagogika všestranná. Zabývá se nejen pedagogikou, tedy školským prostředím, ale také multikulturní výchovou, která je v současnosti více než aktuálním tématem. Dále se také zabývá, a vzhledem k našemu studovanému oboru v podstatné rovině a v neposlední řadě, volnému času. Pod volný čas spadá jeho správné trávení, což je pro budoucí život mladého člověka určující. Na každém kroku můžeme vidět, jak to dopadá, když děti a dospívající neví, jak zaplnit svůj volný čas, který mají sami pro sebe. Vhodnou náplní může být mimo jiných, také žádoucích aktivit, sport. Sportovních aktivit je na výběr celá řada a je jen na nás, které si vybereme. Tedy, pokud nás k tomu nevedou rodiče, nezískáme podnět od kamarádů, sourozenců, spolužáků či třeba pedagogů.

Já jsem si pro vyplnění svého volného času zvolila právě úpolové sporty a sebeobranu. V roce 2011 jsem si na bakalářském studiu na Masarykově univerzitě v Brně zaregistrovala předmět: Sebeobrana. Tam jsem poznala svého nynějšího trenéra Mgr. Lubomíra Meda, který byl garantem výuky a také je šéf trenér spolku Streetsurvival Rosice. V tomto spolku trénuji již pátým rokem. Kromě sebeobrany se věnuji převážně brazilskému jiu jitsu a grapplingu. V těchto disciplínách jsem se zúčastnila již mnoha turnajů. Zjistila jsem, že mě tyto úpolové sporty naplňují a staly se tak nedílnou součástí mého života. Také jsem začala pracovat jako pedagog volného času v Rosicích a již druhým rokem učím společně s trenérem děti od 6 do 15 let úpolové sporty a sebeobranu.

Díky této zkušenosti jsem schopna říci, že úpolové sporty jsou, jako jedna z mnoha možností, skvělou volbou jak mohou děti trávit svůj volný čas. Nejenže je tento druh sportu pro děti atraktivní, ale také všestranně rozvíjejí jejich osobnost a nabízí mnoho disciplín, ve kterých najde své uplatnění každý. Takových to sportů ale můžeme najít mnoho. Záleží jen na nás, jaké máme dispozice, co nás baví nebo v čem jsme dobří.

1. ÚPOLY

Vývoj úpolů je znám již z válečných a bojových činností, které byly zahrnuty ve výcviku mužské populace, s cílem zabít nebo bezvýhradného podrobení si nepřítele. Mezi tyto činnosti můžeme zařadit všechna tělesná cvičení, při nichž se snažíme o přemožení soupeře a překonání jeho odporu (Fojtík 1984). Abychom mohli hovořit o úpolech, je důležité zdůraznit, že v nich dochází ke kontaktu minimálně dvou lidí, a to buď se zbraní, nebo beze zbraně (Reguli 2005). Do úpolových cvičení bývá zařazováno užívání klasických zbraní, zčásti přizpůsobených k výcviku. Dále některých improvizovaných zbraní, ale v neposlední řadě hlavně lidské tělo či jeho části (Fojtík 1984).

Reguli (2005) definuje úpoly takto: *„úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera.“*¹

Dnešní formy úpolů plní úkoly tělesné výchovy a napomáhají při přípravě k profesionálním dovednostem. Mají důležitý význam pro tvorbu vlastností a schopností, potřebných k sebeobraně. Jsou to kondiční cvičení, která rozvíjejí většinu tělesných schopností a napomáhají k porozumění správné mechanice tělesných pohybů.

*„Úpoly poskytují značné možnosti k rozvoji psychické odolnosti i objektivnějšího sebehodnocení. V úpolech se jedná o řešení konfliktních situací (sebeobrana), nebo situací, simulující boj (základní a sportovní úpoly). Anticipace umožňuje v úpolech reakce na situace, které teprve nastanou, a je předpokladem k úspěchu ve sportovních úpolech a sebeobraně. Rozvíjí se značnou zkušeností v úpolových aktivitách. U některých druhů úpolů je třeba překonávat bolestivé pocity z úderů (box), krytů, páčení a škracení, případně zásahů zbraněmi. Bolest je v některých úpolech zároveň prostředkem, který vede k podrobení protivníka.“*²

¹ Reguli 2005, s. 7

² Fojtík 1984, s. 9

1.1. Dělení úpolů

1.1.1. Úroveň úpolových předpokladů

Úroveň úpolových předpokladů zahrnuje činnosti, které se mohou provádět za přítomnosti jednoho či více partnerů. Tato úroveň obsahuje základní úpolovou techniku, jako je postoj, střeh, pády, (Reguli 2005). Z důvodu, že tato úroveň zahrnuje úplné základy pro cvičení úpolů, je velice důležitá a tvoří základ pro správný rozvoj pohybových dovedností a pro další pohybové činnosti v úpolech.

Průpravné úpoly

Průpravné úpoly jsou nejvíce jednoduchou a přístupnou formou úpolu bez sportovního zaměření (Fojtík 1984). Jedná se o jednoduchá cvičení, která se používají nejen ve školní tělesné výchově, ale také v různých druzích sportu, nejen úpolového charakteru (např. fotbal, hokej,...), kde slouží například jako forma rozcvičky.

Reguli (2005) dělí průpravné úpoly na:

- **Základní úpolové techniky**

Nácvik základní úpolové techniky může jedinec trénovat sám. Jedinec se sám učí základní prvky techniky, jako jsou různé přechody mezi polohami, trénink pohybů nohou, přemístění těla různými směry a v neposlední řadě i pády. Pokud se jedinec rozhodne trénovat s partnerem, nesnaží se ho přemoci, ale snaží se tyto základní prvky techniky zdokonalovat.

- **Základní úpoly**

Jedná se o nácvik základních úpolových vztahů, jako jsou přetahy, přetlaky a odpory. Nacvičují se s jedním i více partnery a často mají soutěžní charakter.

- přetahy – cvičenci na sebe působí odstředivou silou, tedy směrem od sebe, kdy se jeden druhého snaží přetáhnout

Příklad na úpolovou hru na přetahy: „*Přetah s využitím tyče – cvičenci v pravém středovém postoji proti sobě se přetahují s využitím tyče (konce tyče směřují k soupeřům). Protivníci drží tyč na opačných koncích oběma rukama, pravou před levou. Na zemi mezi soupeři je čára – hranice (v tělocvičně využít např. středové čáry hřiště apod.) od které jsou cvičenci před zahájením ve stejné vzdálenosti. Při přetahu se tyč nesmí pustit, usiluje se o přetažení proti cvičence oběma nohama za hranici.*

Nedojde-li k vítězství do 30 s. je boj nerozhodný. Totéž s opačným postojem a úchopem.“³

- přetlaky – cvičenci na sebe působí dostředivou silou, tedy směrem k sobě, kdy jeden druhého přetlačuje

Příklad úpolové hry na přetlaky: „*Přetlak zády – dvojice hráčů buď stojí, nebo sedí, opírají se zády, paže volně zaklesnuté v loktech. Od místa, kde stojí nebo sedí, ve stejné vzdálenosti před ně uděláme čáru, kam by je měl zatlačit soupeř. Na znamení se začnou přetlačovat; čas trvání by neměl být vyšší než 35 sekund.*“⁴

- odpory – Cvičenci na sebe působí takovou silou, kterou jim nabídne jejich partner. Působení těchto sil se tedy v průběhu cvičení mění.

1.1.2. Úroveň úpolových systémů

Úpolové sporty

Úpolové sporty patří mezi nejrozšířenější část úpolů. Jsou známé díky názvům jednotlivých sportů, které bývají často mediálně propagovány. Málokdo z nás nikdy neslyšel o boxu, o karate nebo například o šermu. Každý z nás si pravděpodobně při těchto názvech představí dvě osoby v ringu nebo na žíněnkách, jak proti sobě nějakým způsobem zápasí a snaží se přemoci jeden druhého.

Úpolové sporty Reguli (2005) rozděluje na sporty soutěžní, sebeobránné a komplexně rozvíjející.

Soutěžní – jak už z názvu vyplývá, tak hlavním znakem je soutěž, na kterou se cvičenci připravují s cílem dosáhnout vrcholného výkonu a podle platných pravidel zúročit vše naučené.

Fojtík (1984) soutěžní úpoly definuje takto: „*Jsou charakteristické přesným vymezením pravidel, evidencí výsledků soutěží a pravidelným konáním soutěží různého významu.*“⁵

³ Roubíček 1980, str. 28

⁴ Mazal 2000, str. 191-192

⁵ Fojtík 1984, str. 12

Sebeobranné – hlavním znakem je možnost využít úpolový sport pro potřeby sebeobrany.

Komplexně rozvíjející – hlavním znakem je rozvoj člověka v různých oblastech, jako například v oblasti tělesné, duševní, sociální i spirituální.

1.1.3. Úroveň úpolových aplikací

V rozdělení úpolů se úpolové aplikace řadí až na poslední místo. Je to úroveň, kdy je cvičenec schopen použít všechny své naučené úpolové činnosti k nutné obraně. Předpokladem pro zvládnutí zmíněné úrovně je schopnost dodržet příslušné právní, etické, společenské a jiné normy.

Sebeobrana

Fojtík (1984) vymezil sebeobranu takto: „*Sebeobranu řadíme do úpolů, neboť prostředkem ke zvládnutí sebeobranných dovedností jsou tělesná cvičení. Z některých forem sebeobrany postupně vznikaly úpolové sporty (karate, džudo, aj.).*“⁶

Součástí výcviku zvláštních jednotek téměř všech armád světa, jakož i policejních složek, jsou bojové akce úpolového charakteru, které se postupně transformovaly do civilní podoby. Například si můžeme povšimnout rozdílu mezi armádní krav magou a civilní krav magou, která je v dnešní době hodně komercializovaná.

Reguli (2005) rozděluje sebeobranu na dva základní druhy podle cílové skupiny a to na sebeobranu osobní a sebeobranu profesní.

Osobní – je určena nejširší oblasti zájemců různých kategorií a věkových skupin. Jednou ze specifických skupin jsou ženy a dívky, pro které je určena sebeobrana žen.

Profesní – tato sebeobrana je určena pro ty, jejichž profese vyžadují specifické úpolové dovednosti, jako například policisté, vojáci aj.

1.2. Didaktické metody v úpolech

„*Je souborné označení pro technické prostředky a technologie, které napomáhají efektivnějšímu vyučování.*“⁷

⁶ Fojtík 1984, str. 12

⁷ Dovalil 2008, str. 43

Mezi základní didaktické zásady podle Vilímové (2002) patří:

Zásada uvědomělosti

Aby si žáci uvědomovali a pochopili smysl výuky, musí se aktivně podílet na výuce. Ta by měla být pro žáky srozumitelná, nenáročná, doprovázená názornými ukázkami, vhodnou volbou výukové metody a dostatečným časem na zvládnutí cvičení. Společně s trenérem by si žáci měli vytyčit cíle, kam se chtějí posunout, co chtějí zvládnout. Tato zásada ale také vyžaduje samostatnou práci žáků, jejich vlastní iniciativu a schopnost rozpoznat své chyby a umět na ně adekvátně reagovat.

Zásada názornosti

Aby žáci dokázali rozvíjet svou představivost, musí na ně působit spousta vjemů, díky kterým vnímají objektivní skutečnost mnohem lépe. K tomu slouží například přímá ukázka techniky, která se skládá z toho, že trenér předvede techniku na někom z žáků. Dále například nepřímá ukázka techniky např. z videozáznamu, kdy má žák možnost si záběr zastavit, zpomalit nebo přehrát znovu. Již Jan Amos Komenský vyzdvihoval zásadu názornosti jako vhodnou metodu výuky.

Zásady soustavnosti

Tato zásada slouží k tomu, aby si žáci co nejefektivněji osvojili dané učivo a rozuměli mu. Vhodné je vytyčení dlouhodobějších cílů, popř. si vytvořit osnovu, které se na tréninkách budou trenéři držet.

„Jádrem realizace zásady soustavnosti je postup od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému.“⁸

Zásada přiměřenosti

Ve výuce musíme na tuto zásadu brát zvláštní zřetel. Obsah i rozsah učiva musí korespondovat s psychickým vývojem a tělesnými schopnostmi žáků. Ohled se však musí brát i na věkové a individuální zvláštnosti žáků.

⁸ Vilímová 2002, str. 65

Zásada trvalosti

Tato zásada je v úpolech zvláště důležitá. Vyžaduje, aby si žáci pamatovali získané schopnosti a dovednosti a dokázali je i efektivně použít kdykoliv a za jakýchkoliv okolností. Například dostane-li se dítě do nějakého konfliktu a účinně použije všechny osvojené dovednosti, které získal při výuce sebeobrany, můžeme říci, že zásada trvalosti se v tomto případě osvědčila.

1.3. Vyučovací metody v úpolech

„Vyučovací metody představují záměrné, plánovité uspořádání učiva, vyučovacích činností žáka tak, aby vzhledem k spolupůsobícím podmínkám byl co nejefektivněji dosažen cíl vyučování.“⁹

Vyučovací metody rozlišujeme na:

Motivační metody

Motivace je pro žáky, zvláště pak v mladším školním věku, velice důležitá. Je pro ně určujícím faktorem pro pokračování v dané činnosti a vytváření jejich vlastní iniciativy ve vlastním zdokonalování se. Fialová (2010) tvrdí, že: *„Motivace je základním předpokladem efektivního procesu učení.“¹⁰*

Expoziční metody

Expoziční metody jsou metody, u kterých se učitel snaží předat obsah učiva žákům co nejsrozumitelněji. Učitel může své znalosti a dovednosti žákům předat třemi způsoby:

- *přímým přenosem*, kdy žákům učivo a techniku popíše a vysvětlí všechny její zákonitosti s detaily.
- *nepřímým přenosem*, kdy učivo a techniku názorně ukáže, předvede.
- *Heuristickým přístupem*, kdy se učitel snaží žákům předat učivo pomocí jejich vlastní iniciativy, kterou může, ale nemusí řídit a ovlivňovat.

⁹ Fialová 2010, str. 57

¹⁰ Fialová 2010, str. 48

Fixační metody

Jsou metody, které se používají, mají-li již žáci nějaký soubor znalostí, dovedností a pohybových schopností. Tyto schopnosti a dovednosti upevňují, procvičují a zdokonalují. Učí-li se žáci nové pohybové dovednosti, používá se tato metoda k odstraňování špatných pohybových návyků a k vytváření vlastní kontroly nad prováděnými úkony.

Diagnostické metody

Tyto metody slouží k ověřování aktuálního stavu pohybových schopností žáků. Tyto metody aplikujeme, když máme novou skupinu dětí a chceme u nich zjistit, jak jsou pohybově a koordinačně zdatní. Zmíněné metody slouží jako zpětná vazba toho, zda se žáci zlepšují ve svých pohybových schopnostech a dovednostech zlepšují a jestli správně ovládají nově naučené prvky a techniky. Po dosažení předem naplánovaného cíle můžeme tyto metody zopakovat a zmapovat úspěšnost žáků za dané období, popřípadě úspěšnost námi zvolených metod výuky.

1.4. Úpolové sporty jako sociální prvek

Jsou-li rodiče až přehnaně úzkostliví a snaží se z okolí dítěte odstranit všechno, co by na něj mohlo mít negativní vliv, je to tzv. skleníková výchova. Ta se jeví pro dítě nežádoucí, jelikož nepřichází-li do kontaktu s konflikty, nemůže se naučit podobné konflikty řešit. V dnešní době spousta dětí preferuje virtuální realitu před reálným světem a v závislosti na tom nepřichází do kontaktu s jinými lidmi. Když však nastane situace, kdy se takovéto dítě dostane do konfliktu s jiným dítětem, už je problém, protože pro to dítě je to zcela neznámá situace, kterou neumí řešit.

Fojtík (1984) tvrdí že: *„Je pravděpodobné, že člověk bez zkušeností z tělesného kontaktu při výskytu nepřátelského jednání – např. při mírnějším způsobu napadení jako uchopení za oděv, zažije určitý šok, v mnoha případech blokující jeho účelné reakce.“*¹¹

Největší sociální prvek úpolových sportů tedy vidím právě v tělesném kontaktu. Již ze vzájemného vztahu matky a dítěte můžeme vidět, jak je pro člověka tělesný kontakt důležitý.

V úpolových cvičeních, kde dochází stále ke vzájemnému fyzickému kontaktu, je dítě obeznámeno s faktem, že fyzický kontakt je naprosto normální a naučí se na něj

¹¹ Fojtík 1984, str. 16

adekvátně reagovat. Cvičení úpolových činností a sebeobrany může u dítěte, i dospělého, posilovat stabilitu vlastního já a také může dojít i ke změnám životních postojů. Cvičenci se poté mohou stát vyrovnanějšími, než kdy předtím. Cvičenci také rozvíjí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů a při cvičení úpolových činností poznávají rozsah vlastních schopností a dokáží se reálně sebehodnotit.

1.5. Zdravotní aspekty úpolů

Jednou z výhod úpolových sportů je, že většina organizací vyučující tyto sporty by měli po svých cvičencích vyžadovat sportovní prohlídky. Je to dáno i vyhláškou č. 391/2013Sb., která upravuje povinnost lékařské prohlídky pro výkon sportovní činnosti. Povinnost mít lékařskou prohlídku platí pro všechny sportovce, kteří se účastní organizovaných soutěží nebo se na tyto soutěže připravují, pro vrcholové sportovce na úrovni státní reprezentace a v neposlední pro všechny žáky sportovních škol.

Například děti se slabým srdcem nemohou vysoko-intenzivní tréninky, a proto jsou pro ně úpolové sporty nevhodné, z toho důvodu je důležité pro každého trenéra mít ověřeno od sportovního lékaře, že je dítě zdravé a schopné vykonávat určitý druh sportu.

Sportovní lékařská prohlídka

Sportovní lékařská prohlídka se provádí zpravidla jednou za dvanáct měsíců a rozděluje se do tří částí. První částí je komplexní klinické vyšetření tělovýchovným lékařem, kde lékař zjišťuje sportovcovu symetrii a dysbalanci těla, zjišťuje rodinnou anamnézu a v neposlední řadě provede EKG a změří krevní tlak. Druhou částí je základní antropometrické vyšetření, kde lékař zjišťuje hmotnost, výšku, tělesný tuk sportovce a provede test na spirometru, kde zjišťuje vitální kapacitu plic. Poslední částí lékařské prohlídky je funkční vyšetření na bicyklovém ergometru. Při základním spiroergometrickém testu se sportovci zátěž postupně zvyšuje až do doby, kdy to zvládá. Během tohoto testu se měří maximální tepová frekvence a dále také maximální kyslíková spotřeba, která slouží jako ukazatel pro obecnou vytrvalost sportovce a maximální výkon jako ukazatel silové vytrvalosti sportovce.

Vliv úpolů na zdraví

Již staré legendy mluví o zázračném léku, který uzdravoval slabé a nemocné děti. Tímto lékem byl myšlen pohyb a pravidelné cvičení. Jak se například můžeme dočíst v legendě o Gichinu Funakoshim. Gichin Funakoshi je zakladatel moderního karate a byl velmi slabé a nemocné dítě, a proto se jeho rodiče rozhodli ho vzít k lékaři, který jim doporučil, aby začal Gichin pravidelně cvičit. A tak Funakoshi začal chodit do karate. Ze slabého a nemocného dítěte se stal mistr karate.¹²

Z psychologického hlediska

Z psychologického hlediska mají úpoly vliv na dítě v oblasti reakcí vůči okolí. Děti cvičící úpoly jsou komunikativnější, lépe se prosazují v kolektivu. Učí se zde pravidla slušného chování, etiku a hrát „fair play“. Největší dopad mají úpoly na sebevědomí jedince, které se zvětšuje, dítě pak věří ve své schopnosti a dovednosti. Zde se hodí pořekadlo: „*ve zdravém těle, zdravý duch*“.

Z fyzického hlediska

Pravidelným cvičením se zlepšují fyzické a kondiční schopnosti dítěte, tvaruje se mu tělo a redukuje tuk. Největší význam mají úpoly pro zlepšení pohybových schopností dítěte a to rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti. „*Základem rozvoje pohybových schopností je tělesné zatěžování (objem, intenzita, frekvence a složitost) v kombinaci s odpočinkem (délka a charakter).*“¹³ Při rozvoji rychlosti věnujeme pozornost technicky správnému provedení pohybu a délce rychlostního zatížení, tak, aby byl cvičenec schopen podat co nejlepší výkon. V rozvoji síly, bychom měli věnovat pozornost převážně velkým svalovým skupinám, které zajišťují správné držení těla, převážně v mladším věku, kdy se dítě stále vyvíjí je to důležité. Rozvoj obratnosti je také velmi důležitý. Dovalil (2008) definuje koordinační pohybové schopnosti jako: „*dispozice lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby.*“¹⁴

¹² NOVÁKOVÁ, Jana. *Životní příběh zakladatele karate Gichina Funakoshiho* [online]. In: . 2002 [cit. 2016-03-29]. Dostupné z: http://www.shotokan.cz/show.php?clanek_id=11

¹³ Vilímová 2002, str. 46

¹⁴ Dovalil 2008, str. 93

Takovéto koordinované pohyby dělají dětem často problémy, a proto je dobré se na to zaměřit a rozvíjet je. Úpolové sporty nemají vliv pouze na rozvoj pohybových schopností dítěte, ale především se však pravidelným tréninkem předchází civilizačním chorobám, jako je například tzv. hypokineze. Hypokineze je: „*pohybová chudost, nedostatek volných i reflexních pohybů*“¹⁵

Z fyziologického hlediska

Z fyziologického hlediska se zlepšuje vitální kapacita plic a posiluje se kardiovaskulární systém. Pravidelným tréninkem se také zlepšují fyziologické schopnosti na stresové faktory, takže děti se naučí lépe zvládat stres a stresové situace. Dále se jedinec lépe adaptuje na fyzickou zátěž a získává hormonální stabilitu. V neposlední řadě pak i dobrá činnost metabolismu napomáhá k silnější imunitě.

Z biomechanického hlediska

Zlepšení dochází ve fungování těla při jemné a hrubé motorice a zlepšuje se fungování těla a dochází ke zlepšení adaptace motoriky na vnitřní i vnější faktory. Pravidelným tréninkem se zdokonalují i koordinační schopnosti jedince.

2. Volný čas a sport

Volný čas se u dětí a dospělých značně liší. Je to dáno tím, že děti jsou stále školou povinni a jejich úkoly se obvykle týkají hlavně školy. Oproti tomu dospělí mají mnoho závazků, musí chodit do práce, starat se o domácnost, o děti, a jejich volný čas je tímto limitován.

„Volný čas dětí a mládeže má své zvláštnosti. Od volného času dospělých se většinou liší:

- *rozsahem*
- *obsahem*
- *mírou samostatnosti a závislosti*
- *nezbytností pedagogického ovlivňování*“¹⁶

¹⁵ Hypokineze. In: www.slovníky.cz [online]. Praha [cit. 2016-03-09]. Dostupné z: <http://lekarske.slovníky.cz/lexikon-pojem/hypokineze>

¹⁶ Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 66

Obsah volného času u dětí je individuální pro každého jedince, záleží na věku dítěte a jeho individuálních schopnostech. Vyplnění volného času však musí být pestré a mělo by děti zaujmout. Míra samostatnosti a závislosti je také individuální, odvíjí se od míry fyzické a psychické vyspělosti dítěte, ale také na druhu aktivity, kterou se dítě rozhodne ve svém volném čase vykonávat. Pedagogické ovlivňování souvisí s tím, že většina volnočasových aktivit probíhá ve volnočasových centrech a v různých zařízeních pro výchovu mimo vyučování, kde je zajištěno pedagogické vedení a dozor (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Volný čas je specifický hlavně ve svobodné volbě jedince při výběru aktivit, které jeho život obohatí o nejrůznější prožitky, zážitky, nové zkušenosti, ale také pocit určité svobody, volnosti a radosti ze smysluplně prožívaného života, i přes to, že tyto aktivity mívají výchovný a vzdělávací charakter (Spousta 1996).

2.1. Vliv volného času na děti a mládež

Volný čas může dítě ovlivňovat pozitivně i negativně, záleží na tom, jakým způsobem dítě tráví svůj volný čas. Pokud organizován ve střediskách volného času nebo jiných volnočasových zařízeních, je velká pravděpodobnost, že je na dítě výchovně působeno pedagogickými pracovníky. Poté je viditelná snaha o rozvoj pozitivních tendencí a naopak potlačování těch negativních. Největší vliv volnočasových aktivit vidím ve vytváření dobrých mezilidských vztahů, kdy se dítě učí být součástí určité skupiny dětí a společně se učí spolu komunikovat a spolupracovat. V dnešní době žije v České republice i mnoho národnostních menšin, právě díky volnočasovým aktivitám se děti dostávají do styku s dětmi právě z těchto menšin, což vede také k odbourávání různých sociálních, národnostních a náboženských předsudků. V zařízeních, kde se takto setkávají děti z různých menšin, však musí dobře fungovat multikulturní výchova, aby se děti učily vzájemnému respektu a toleranci. Při volnočasových aktivitách je také dostatek prostoru na rozvoj jedince a jeho individuálních schopností a dovedností a to vše na základě vlastního zájmu dítěte (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Hájek, Hofbauer, Pávková (2008) rozlišují 4 funkce výchovy ve volném čase a to výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní.

- **Výchovně-vzdělávací** – na tuto funkci je kladen zvláště velký důraz, protože se zabývá záměrným a cílevědomým formováním osobnosti vychovávaných jedinců.

Součástí je snaha o dosažení reálných cílů jedinců, pomocí odborného pedagogického vedení. Je zde možnost působení na všechny složky osobnosti a to tělesnou, psychickou i sociální, podle toho, na co se zaměřuje příslušná výchovná instituce.

- **Zdravotní** – je neméně důležitá funkce výchovy ve volném čase, protože každá činnost, která je vyučována ve volném čase dítěte musí podporovat zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj vychovávaných jedinců. Děti jsou tedy vedeni ke zdravým stravovacím návykům a k upevňování hygienických zásad.
- **Sociální** – „*Nejčastěji se sociální funkce chápe jako péče o děti, zajištění jejich bezpečnosti, dohledu a odpovídajícího zaměstnání v době, kdy skončilo vyučování a rodiče jsou v zaměstnání nebo jinak zaneprázdnění.*“¹⁷

Sociální funkce však může mít i jiné pojetí. Ve volném čase se děti sdružují většinou s druhými, se kterými je spojují podobné zájmy, názory, postoje. Tímto děti navazují další sociální vztahy a lépe se začleňují do společnosti.

- **Preventivní** – většina volnočasových zařízení, se věnuje převážně primární prevenci. Kde se snaží o předcházení vzniku sociálně patologických, neboli společensky nežádoucích jevů. Protože volnočasová centra pracují s dětmi, je funkce preventivní velice důležitá, ale občas velmi opomíjená.

2.2. Pedagogika volného času

„*Pedagogika volného času je jedním z oborů pedagogiky. Je to tedy společenskovědní obor, věda o výchově ve volném čase, teorie výchovy ve volném čase.*“¹⁸

V oblasti volného času dohlíží na volný čas dětí pedagogové volného času, kteří působí na střediskách volného času a na podobných typech volnočasových zařízení.

¹⁷ Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 72

¹⁸ Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 65

2.2.1. Pedagog volného času

Roli pedagogického pracovníka upravuje i zákon o pedagogických pracovnících, podle něhož je to každá osoba, která přímo vyučuje a vychovává jedince ve volném čase. Je to také osoba, která vykonává speciálně-pedagogickou nebo pedagogicko-psychologickou činnost.

*„Pedagog volného času reprezentuje takový druh výchovného pracovníka, který je schopen výchovně působit v prostoru volného času všech věkových, sociálních, profesních, národnostních a náboženských vrstev a skupin.“*¹⁹ Pedagogové volného času se uplatňují na střediscích volného času a v jiných neškolských zařízeních. Úloha pedagoga volného času není snadná. Pedagog musí být připraven na všechny možné situace, které mohou ve volném čase dítěte nastat a musí na ně umět adekvátně reagovat. Úkolem pedagoga volného času je také zajistit, aby dítě svůj volný čas prožilo co nejplnohodnotněji.

Hájek, Hofbauer, Pávková (2008) popisují tyto vlastnosti osobnosti, které jsou podmínkou úspěšného vykonávání pedagogického povolání:

- *Schopnost empatie, vcítění se do prožívání druhých;*
- *Komunikativnost, dovednosti verbálního i neverbálního sdělování a umění naslouchat, potěšení z komunikace s lidmi;*
- *Přiměřená míra dominantnosti, která umožňuje vedení jiných lidí;*
- *Odolnost, zvládání náročných životních situací, stabilita, nekonfliktnost;*
- *Pozitivní ladění, optimismus i zdravý skepticismus, převaha kladných emocí;*
- *Pozitivní vztah k lidem; k dětem, dospívajícím, dospělým, seniorům, opravdový zájem o jejich osudy, radost ze vzájemného kontaktu.*²⁰

2.3. Střediska volného času

Střediska volného času patří také mezi školská zařízení. Úkolem těchto zařízení je všechny děti, žáky, studenty, mládež, ale i dospělé vést, podporovat a hlavně

¹⁹ Spousta 1996, str. 7

²⁰ Hájek, Hofbauer, Pávková 2008, str. 133

motivovat v jejich úsilí v rozvoji jejich odborných kompetencí, zejména je však vést ke smysluplnému trávení jejich volného času. Toto zajišťují střediska volného času díky široké nabídce různorodých činností v bezpečném prostředí a s profesionálním týmem pedagogů. Činnost středisek volného času se zaměřuje na více oblastí zájmového vzdělávání nebo pouze na konkrétní oblast.

*„Střediska volného času poskytují metodickou, odbornou, popřípadě materiální pomoc účastníkům zájmového vzdělávání, případně školám a školským zařízením.“*²¹

Střediska volného času jsou zpravidla zpřístupněna dětem, žákům i dospělým po celý školní rok, a to i ve dnech, kdy neprobíhá školní vyučování.

Většina středisek volného času, hlavně pak v obcích nebo v malých městech se stala přirozeným centrem společenského života. Tyto střediska se často zapojují do různých regionálních, krajských, republikových i evropských projektů nebo také organizují výměnné a zahraniční pobyty a rovněž stáže pracovníků.

*„Ve školním roce 2014/15 existovalo 312 středisek volného času viz. tabulka č. 1. Tato zařízení navštěvovalo 272 744 účastníků, z nichž největší podíl tvořili žáci (74,1 %) a děti (13,5 %). Počet účastníků každoročně roste, během posledních pěti let se zvýšil o 7,7 %.“*²²

Tabulka č. 1

Rok:	Počet středisek	Počet klientů	Žáci	Děti
2014/2015	312	272744	74,1 %	13,5%

²¹ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Střediska volného času [online]. [cit. 2016-02-25]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

²² Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Střediska volného času [online]. [cit. 2016-02-25]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

2.3.1. Status a činnost SVČ

Středisko volného času je školskou organizací, jejíž činnost je vymezena zejména zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (dále jen školský zákon), vyhláškou č. 74 ze dne 9. února 2005 o zájmovém vzdělávání, zřizovací listinou.

Středisko volného času zřizuje obec zřizovací listinou a je příspěvkovou organizací. Tudíž hospodaří pod vlastním jménem, na vlastní odpovědnost a je zodpovědná orgánům obce.

Personální zabezpečení středisek volného času

Činnost středisek volného času zajišťují interní i externí pracovníci. Dle potřeb, činností a projektů je počet zaměstnanců SVČ různý.

Personální zabezpečení středisek volného času dělíme na:

Pedagogičtí pracovníci interní - jedná se o zaměstnance, které mají pracovní smlouvu dle zákoníku práce a pedagogické vzdělání. Tito zaměstnanci pracují na hlavní pracovní poměr, vykonávají pedagogickou práci, vedou kroužky, organizují různé aktivity a projekty.

Nepedagogičtí pracovníci interní - zaměstnanci, kteří pracují na hlavní pracovní poměr a zabezpečují technický pracovní proces. To je například školník, asistent/ka ředitele, ekonom, apod. Tito pracovníci nevykonávají pedagogickou činnost.

Externí pracovníci – mohou být placení pedagogové nebo externí dobrovolníci.

Vlastní činnost SVČ

Střediska nabízejí aktivní využití volného času všem věkovým skupinám dětí a mládeže a organizují činnosti také pro dospělé či seniory. „*Střediska volného času organizují pravidelné zájmové útvary pro stálou skupinu účastníků (tzv. kroužky), podílejí se na organizaci soutěží a přehlídek dětí a žáků, a dále organizují otevřené dlouhodobé i jednorázové aktivity, kurzy a jiné vzdělávací akce, tábory, spontánní aktivity, otevřené kluby, výukové programy pro školy navazující na průřezová témata*

školních vzdělávacích programů, adaptační programy v rámci prevence sociálně patologických jevů a řadu dalších činností.“²³

Svou činnost zaměřují často i na komunitní plánování, tzn. využívání sociálních služeb tak, aby co nejlépe odpovídaly potřebám občanů daného města, dále pak prevenci a v neposlední řadě i vzdělávání pedagogů.

Pravidelná činnost SVC

*„Je organizována v zájmových útvarech, což je obecné vyšší pojmenování zahrnující zpravidla některá z těchto označení: kroužek, soubor, klub, oddíl, kurz. Je určena účastníkům přihlášeným k pravidelné docházce.“*²⁴

Jsou zde zájmové útvary, které se skládají z těchto subjektů:

Děti – zájemci z řad mateřských škol

Žáci – zájemci z řad základní školy

Studenti – zájemci z řad středních škol

Dospělí – zájemci o různé typy pohybových aktivit, jazykových lekcí apod.

Rodiče a děti - kombinované aktivity

Senioři – pohybové a dovednostní zájmové aktivity

Zájmové útvary jsou rozděleny do 6 oblastí:

Oblast č. 1 – sportovní činnosti

Oblast č. 2 – kluby

Oblast č. 3 – odbornosti

Oblast č. 4 – výtvarné aktivity

Oblast č. 5 – jazykové kurzy

Oblast č. 6 – dle specifik SVC i jiné oblasti

Oblast č. 1 – sportovní činnosti

Zde patří různé sportovní činnosti závodního i nezávodního – rekreačního charakteru jako je například fotbal, florbal, aerobik, ale také úpoly, které jsou předmětem této diplomové práce. Nároky na tyto typy zájmů jsou v oblasti,

²³ <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

²⁴ Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 142

tréninkového prostředí, vybavení, ale především na kvalitu a vzdělání trenérů – odborníků ve svém oboru.

Oblast č. 2 – kluby

Klubem se rozumí určitý spolek dětí nebo i jiných zájemců se stejnou tematikou pro dané spolčení, jako je třeba klub deskových her, klub divadelních aktivit. Jedná se o všeobecně se rozvíjející dovednosti.

Oblast č. 3 – odbornosti

Jsou činnosti zaměřené na konkrétní odbornou aktivitu, jako je třeba hra na flétnu, kytaru nebo modelářství.

Oblast č. 4 – výtvarné aktivity

Tato oblast zahrnuje výtvarné aktivity všeho druhu - kresba, malba, grafické techniky, netradiční výtvarné techniky, ale patří sem i například práce s hlinou - keramika.

Oblast č. 5 – jazykové kurzy

Na střediscích volného času probíhají i jazykové kurzy, nejčastěji angličtiny, němčiny nebo italštiny.

Oblast č. 6 – dle specifík SVC i jiné oblasti

Důvodem rozdělení zájmových útvarů do jednotlivých oblastí jsou:

- a) Obsahová náplň
- b) Metody práce
- c) Osvojení si specifických dovedností
- d) Rozvoj specifických schopností a dovedností

Pravidelná výuka však nemusí vždy probíhat v místě – v centru, sídle střediska volného času. Pokud středisko není vlastníkem tělovýchovných prostor nebo jiných specifických prostor dle odbornosti zájmové činnosti. Za dětmi regionu lze také dojíždět, kvůli složitější dopravní dostupnosti. Zájmové vzdělávání probíhá v době, kdy jsou rodiče ještě v zaměstnání a nemohou tak své dítě dopravit na středisko volného času.

Lze tedy říci, že střediska volného času jsou širokospektrální a multifaktoriální zařízení se širokou škálou specifických potřeb a dle posledních statistik lze konstatovat, že jejich potřeba a využití roste. Tyto střediska se stávají běžnou potřebou každodenního života lidí v obci.

Na základě toho se klade důraz i na potřebu edukace jednotlivých pracovníků. V této diplomové práci nás zajímá specifikum vzdělání a nároků na instruktory úpolových sportů na Střediskách volného času v Jihomoravském kraji.

2.4. Instruktoři SVČ pro úpolové sporty

Instruktořem úpolových sportů musí být fyzická osoba starší 18 let, která je bez úhony, nemá tedy žádný záznam v trestním rejstříku a v neposlední řadě to musí být osoba přičetná. Vždy musí mít lékařské potvrzení, že může pracovat s dětmi.

Další podmínkou pro výuku úpolových sportů je akreditované vzdělání. A to:

Licence trenéra 3. třídy - víkendový kurz, po kterém absolvent může vykonávat práci jako asistent trenéra

Licence trenéra 2. třídy – 5-7 víkendový kurz, po kterém si absolvent může založit živnostenský list i vlastní tělocvičnu a může sám vyučovat.

Licence trenéra 1. třídy – je absolvent vysoké školy 2letého studia na sportovních školách

Dále pak práci instruktora může vykonávat absolvent vysoké školy sportovního charakteru s titulem Bc., Mgr. nebo absolvent pedagogické školy. Proto, aby však mohl učit, musí mít minimálně absolvované pedagogické minimum. Tito instruktoři jsou na střediskách volného času zaměstnání buď na hlavní pracovní poměr, nebo jsou vedeni jako externí pracovníci.

2.4.1. Hlavní instruktor SVČ Rosice Mgr. Lubomír Medo



Obr. 2 – Lubomír Medo (Medo 2013) 1

Mgr. Lubomír Medo je certifikovaný trenér kickboxu a thaiboxu, český i mezinárodní trenér a rozhodčí Hand To Hand, ruské formy kickboxingu, rozhodčí asociace ADCC, Luta Livre fighting, dále je také diplomovaný instruktor sebeobrany s aprobační bezpečnostně právními předměty a v neposlední řadě je pedagog volného času na středisku volného času v Rosicích, garant výuky sebeobrany a kickboxu na Masarykově univerzitě v Brně a garant projektu sebeobrany žen pro Brno a Brno venkov. Také je šéf trenér spolku Streetsurvival Rosice.

Streetsurvival Rosice

Streetsurvival Rosice je spolek zaměřený na edukaci v oblasti reálné sebeobrany a plnokontaktních úpolových sportů, jako je MMA, brazilské jiu jitsu, Sanda neboli čínský kickbox, grappling, Hand To Hand a specifického kondičního cvičení vombat fitness, tzv. comfit. Má dvacetiletou tradici a prošlo jím několik set cvičenců. Tento spolek spolupracuje s mnohými národními i mezinárodními organizacemi a pyšní se více než 30 tituly mistra a více mistra České republiky v různých úpolových disciplínách, titulem vicemistra Evropy a účasti na mistrovství světa.

3. Vývojová psychologie a sport dětí

Na střediscích volného času své činnosti zaměřují hlavně na děti, žáky a mládež do věku 15 let. Toto věkové rozhraní můžeme rozdělit na dvě části.

Děti od 6 do 10 let

V tomto období si děti teprve utváří svůj vztah ke sportu, zjišťují, co všechno to obnáší a pomalu si začínají zvykat na určitou pravidelnou činnost. V tomto období si děti osvojují širokou škálu dovedností, které však musí neustále opakovat, aby si je zapamatovaly. Děti v tomto věku nemají zdaleka ustáleny rysy osobnosti a jsou charakterizováni svou impulsivností, také rychlými přechody z radosti do smutku a naopak. Dále se také rychle vytrácí jejich pozornost zaměřená na jednu činnost. Z tohoto důvodu je nutné činnosti často měnit, používat jednoduché cviky, pomůcky a hlavně v činnostech preferovat zábavu. „*U dětí je hra prostředkem poznání vnějšího světa, ale i sebe sama, svých tělesných i duševních možností. U dospívajících a dospělých lidí je hra zábavou, zdrojem prožitků, ale současně i výrazným podnětem jejich vlastního rozvoje (tělesného, rozumového, emocionálního, sociálního atd.).*“²⁵ Spousta (1996) dokonce tvrdí, že hra přispívá k celkovému rozvoji člověka a má svou vzdělávací, estetickou, ale také i terapeutickou funkci.

V tomto období se u dětí zaměřujeme na všechny druhy rychlosti a na rozvoj jejich koordinačních schopností. Využíváme k tomu široké spektrum koordinačních cvičení, která zařazujeme pravidelně do tréninku.

Za nejdůležitější považují rozvoj disciplíny, etiky, řádu a sebekázně dětí.

Děti od 11 do 15 let

V tomto období podporujeme u dětí utváření správných návyků a to nejen stravovacích či hygienických, ale i ty tréninkové. Protože úpolové sporty jsou sportem kolektivním, snažíme se u dětí podporovat jejich soutěživost a upevnit tzv. fair-play při soutěžení, ale aby byly schopni to dodržovat i v běžném životě. „*I když s nástupem puberty mohou vznikat určité obtíže s obratností a hlavně chlapci hůře zvládají složitější cvičení, zhruba do 13 let se proces pohybového učení, tj. osvojování nových a zdokonalování osvojených pohybů, uskutečňuje tak rychle a efektivně jako nikdy*

²⁵ Choutka 1976 str. 15

později.“²⁶ Do 11 let věku se děti převážně učily novým dovednostem, které se nyní snažíme zdokonalovat a vytváříme základy strategie a taktiky ve spojení s těmito naučenými dovednostmi.

Ve sportu rozlišujeme 4 etapy tréninku a to:

Etapa seznámení se sportem

V této etapě si dítě vytváří vztah ke sportu, seznamuje se základními pravidly daného sportu a zvyká si na pravidelnou činnost. Dítě si v této etapě osvojuje správné pohybové návyky, učí se novým dovednostem a zvyšuje svou tělesnou zdatnost.

Etapa základního tréninku

V této etapě se jedná, podle Dovalila (2002) o: „*Celkový harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, podporování přirozeného tělesného a psychologického vývoje.*“²⁷ Dítě si stále pěstuje návyk na pravidelný trénink, ale vytváří si kladný vztah k danému sportu. Dítě již má určité pohybové dovednosti a schopnosti, které se snaží zdokonalovat a tréninkovými nároky zvyšuje svou celkovou odolnost vůči stresu a fyzické zátěži. S tím souvisí i trénink vůle, při kterém se dítě učí nevzdávat se a rozvoj morálních zásad vůči svému okolí, tj. trénink spolupráce s ostatními a dodržování fair play.

V této etapě se trénink zaměřuje již na danou specializaci, osvojování si základů techniky sportovních dovedností a jejich správné počáteční ovládnutí. Dítě si osvojuje základní vědomosti o zvoleném sportu, tj. především o pravidlech, výstroji a jejím udržování, hygieně. Postupem času stupňujeme tréninkové nároky na dítě.

Etapa specializovaného tréninku

V této etapě již vzrůstá zatížení, tj. objem a intenzita tréninku. Nyní se trénink orientuje více na specializovaný trénink, pozornost se tedy postupně soustřeďuje na schopnosti a dovednosti, které dítě bezprostředně potřebuje k dobrému výkonu. Dítě zdokonaluje svou techniku i ve složitějších a náročnějších podmínkách, tedy při větší fyzické i psychické zátěži. Postupně začíná být více kladen důraz na kondiční přípravu a

²⁶ Dovalil 2002, str. 247

²⁷ Dovalil 2002, str. 250

to jak na rychlostní, vytrvalostní, tak i na silovou. Do tréninku se zapojuje postupně i taktická příprava, kterou se rozumí výběr způsobu boje v konkrétních situacích.

*„Předpoklady dalšího růstu se sledují širším okruhem ukazatelů, např. úrovní všeobecné a speciální tělesné připravenosti, osvojením příslušných sportovních dovedností, údaji lékařské kontroly, chováním a jednáním sportovce v soutěžích (bojovnost, schopnost vydat ze sebe všechny síly, tvůrčí iniciativa atd.), postoji k tréninku apod.“*²⁸

Etapa vrcholového tréninku

Cílem této etapy je dosahovat co nejvyšší výkonnosti a nejvyššího stupně technického mistrovství. Dítě v této etapě dovede uplatnit všechny své dosud získané schopnosti a dovednosti v nejrůznějších variantách, podmínkách a situacích. To znamená, že na jakoukoliv situaci dovede rychle a adekvátně reagovat.

4. Tréninková skladba výukové jednotky dětí při SVČ

*„Je základní a hlavní organizační formou tréninku (hlavní proto, že k tréninkové činnosti se vztahují i další možné formy, např. ranní cvičení, individuální úkoly, sledování soutěží)“*²⁹

Tréninkovou skladbu výukové jednotky rozdělujeme do 4 částí a to:

Úvodní část

Úvodní část výukové jednotky začíná zahájením, tedy seznámením cvičenců s obsahem a organizací výuky. Dle potřeby se v této části může zhodnotit minulý trénink či účast cvičenců na závodech apod. Cvičenci jsou hned v úvodu jakýmkoliv způsobem motivováni k podávání co nejlepších výkonů. Dostatečnou pozornost je třeba věnovat rozcvičení cvičenců a aktivizace jejich organismu, tzn. zvýšení aktivity orgánů a systémů a jejich součinnost. Zvyšuje se činnost metabolismu, dýchání, krevního oběhu, centrální nervové soustavy a také připravenost podpůrně – pohybového aparátu, tak, aby byl cvičenec připravený po stránce funkční i psychické na tréninkové zatížení.

„S ohledem na prevenci poškození pohybového systému (i lehká pohybová činnost neprotážených svalů může vyvolat svalová mikrotraumata) má být rozcvičení

²⁸ Choutka 1976, str. 112

²⁹ Dovalil 2002, str. 267

zahájeno statickým protahováním (výdrž 4-6 s) a přitom systematicky přecházet od jednoho konce těla k druhému, přeskokováním se mohou některé svaly opomenout. Následuje zahřátí pomocí známých činností, většinou cyklického charakteru (podle sportu, nejčastěji klus, plavání, bruslení atd.) a obecnější „dynamická část, většinou gymnastická nebo atletická cvičení.“³⁰ Toto rozcvičení trvá obvykle 20-30 minut, podle potřeby může být i ale delší.

Rušná část

Po důkladném rozcvičení následuje rušná část, která slouží hlavně k tomu, aby se děti „vyřádily“. Do této části tedy zařazujeme úpolové hry, různé průpravné drily na rozvoj pohybových schopností a dovedností cvičenců. V neposlední řadě také zařazujeme do této části i úpolovou gymnastiku, která je nezbytná ke zlepšování pohybové průpravy dětí.

Hlavní část

V hlavní části se už zaměřuje přímo na nácvik techniky a taktiky podle tréninkového plánu. Tréninkový plán by měl mít sestaven každý trenér, je to způsob osnovy, podle které se trenér může řídit a upravovat si ji podle svých potřeb a potřeb svých cvičenců. Konkrétní obsah této části však závisí na specifice sportu, úkoly jsou velmi různorodé a mohou být zaměřené na osvojování či stabilizaci dovedností, rozvíjení pohybových schopností a dovedností, na trénink taktiky nebo na kontrolu stavu trénovanosti jednotlivých cvičenců.

Březina (1990) popisuje tuto část takto: „*V této části plníš hlavní úkol tréninku. Jedná-li se o kondiční trénink, rozvíjíš pohybové schopnosti, jde-li o trénink zaměřený na zlepšení úrovně technicko-taktických dovedností, nacvičuješ a zdokonaluješ chvaty prostřednictvím různých způsobů /tréninkových prostředků/.*“³¹

Závěrečná část

Závěrečná část slouží k postupnému uklidnění organismu cvičenců. Volí se cvičení mírné intenzity s postupným přechodem na strečink. Důkladným strečinkem dochází k uvolnění svalů, ale i nervového napětí. Při této činnosti lze vyhodnotit průběh

³⁰ Dovalil 2002, str. 268

³¹ Březina 1990, str. 15

tréninku a dát tak cvičencům zpětnou vazbu o tom, jak trénovali a dále je motivovat k dalšímu tréninku.

Relaxace „spočívá v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se zároveň uvolňujeme duševně i tělesně. V podstatě nám umožňuje snížit napětí a obnovit rovnováhu a pohodu.“³²

³² Nadeau 2003, str. 13

5. Výzkumné šetření

5.1. Cíl výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké jsou jednotlivé didaktické postupy a metody rozvoje práce pedagogů úpolových sportů s dětmi na střediscích volného času.

Dílčím cílem je také zkoumat, jak velké mají pedagogové volného času působících na střediscích volného času zkušenosti, dovednosti, znalosti a jakým způsobem se připravují na výuku. K naplnění těchto dílčích cílů, které byly důležité ke konečnému zjištění, jsem pokládala tento okruh otázek:

- výše vzdělání pedagogů volného času
- skladba výukové jednotky pedagogů volného času
- pomůcky používané při výuce

Jedním z dílčích cílů je také zmapovat působení úpolových sportů na fyzický rozvoj a psychologický vývoj dítěte. K naplnění tohoto dílčího cíle jsem si určila dva aspekty, a to sociální aspekty a zdravotní aspekty vlivů úpolů na dítě.

5.2. Výzkumné otázky

Pro dosažení cílů výzkumného šetření jsem si zformulovala tyto výzkumné otázky:

Vzdělání a zkušenosti

- Jak dlouho se již věnujete úpolovým sportům?
- Jaké máte nejvyšší vzdělání v úpolových sportech?

Metodika a didaktika

- Jakou metodu nejvíce preferujete u tréninku?
- Děláte si písemnou přípravu?
- Jak vypadá skladba vaší tréninkové jednotky?
- Jaké typy didaktických metod používáte nejčastěji?
- Kterou preferujete nejvíce a proč?
- Jaké učební pomůcky používáte při výuce?

Vliv úpolů na dítě

- Sledujete vliv úpolů na chování dětí? Jestli ano, tak jakým způsobem?
- Mají úpolů zdravotní vliv na děti? Jestli ano, tak jaké?

5.3. Výzkumná metoda a metoda sběru dat

V rámci realizace kvalitativního výzkumu zjišťuji metodiku a didaktiku pedagogů volného času. Na základě zkušeností s tímto jevem a výzkumem jsem zvolila kvalitativní výzkum.

Kvalitativní přístup je „*přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvalifikovaných či nekvalifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnější a vnitřní reality využívá kvalitativních metod.*“³³

Kvalitativní výzkum se zabývá jevy spojenými s životem lidí, chováním, vztahy či jejich příběhy. Kvalitativní výzkum má široký záběr. Váže se k němu také metoda pozorování či rozhovoru. Badatel by měl být nestranný, objektivní a snažit se dosáhnout relevantních výsledků. Dalšími požadavky jsou empatie, senzitivita, komunikativnost a zkušenosti. (Strauss, Corbinová, 1999)

5.4. Výzkumný vzorek

Při výběru vhodného výzkumného vzorku jsem využila techniku záměrného výběru. Tato technika mi umožnila zvolit si takových šest informantů, u nichž se vyskytuje hledaný jev. Pojala jsem výzkumný vzorek co nejefektivněji, aby záměrně splňoval kritéria. Vzorek obsahuje šest informantů, mužů, ve věkovém rozmezí 25-40 let, kteří mají již několikaletou zkušenost s trénováním úpolových sportů.

Rozhovory s informanty jsem po domluvě zrealizovala v prostředí, které jim bylo důvěrně známé, jelikož jsem chtěla zajistit komfortní prostředí.

5.4.1. Etická stránka

Všechny mnou realizované rozhovory byly uskutečněny po předešlé domluvě za jejich plného souhlasu. Každého z informantů jsem předem informovala o základních bodech programu, tématech a cílech výzkumu. Ochotně jsem zodpověděla dotazy a ujistila je o anonymitě zpracovaných dat. Informanti souhlasili s přepisem mé nahrávky a použitím dat v diplomové práci.

³³ Miovský 2006, str. 17

5.5. Sběr dat

Nejvhodnější metodou pro sběr dat se mi jevil polostrukturovaný rozhovor. Pro své rozhovory jsem měla připravená témata a otázkami, ale jelikož jsem chtěla diskuzi poskytnout jistou volnost odpovědí, zvolila jsem polostrukturovanou metodu. *„Existuje určitá střední cesta v podobě polostrukturovaného dotazování, jež se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací.“*³⁴

Pro rozhovor bylo žádoucí, aby se účastníci mohli volně vyjádřit k tématu. Dokonce jsem do rozhovoru zařadila i nepřípravené otázky, které se na konci ukázaly jako velmi přínosné.

Rozhovory byly pečlivě naplánovány několik dní dopředu. Zajistila jsem vhodné podmínky i technické zázemí. Rozhovor s účastníky probíhal přibližně třicet až čtyřicet minut. Před začátkem proběhla krátká konverzace pro uvolnění atmosféry a navození vztahu. V prologu jsem seznámila účastníky průběhem diskuze. Po celou dobu jsem se snažila vyvarovat jakýchkoliv sugestivních či zavádějících otázek, které by mohly znehodnotit či zkreslit výzkum.

5.6. Analýza dat

Po dokončení sběru dat od informantů následoval přepis nahrávky, který mi sloužil k následující analýze. Jako nejvhodnější techniku jsem zvolila otevřené, axiální a selektivní kódování.

Pomocí kódování je text důkladně rozebrán a poté opět spojen novým způsobem. Otevřené kódování je postaveno na seskupování pojmů podle kategorií na základě podobnosti. Základ tvoří hledání souvislostí. (Miovský, 2006)

Dalším krokem bylo axiální kódování. V tomto bodě jde především o „bližší určení kategorie (jevu) pomocí podmínek, které jej zapříčiňují, kontextu (jeho konkrétního souboru vlastností), v němž je zasazen, strategií jednání a interakce, pomocí kterých je zvládán, ovládán, vykonáván, a následků těchto strategií. Tyto blíže určující charakteristiky kategorie upřesňují, proto je nazýváme subkategorie. V podstatě jsou to také kategorie, ale protože je uvádíme do určitého vztahu k nějaké kategorii, přidáváme k nim předponu „sub“.“³⁵

³⁴ Hendl, 2005, s. 164

³⁵ Strauss, Corbinová, 1999, s. 71

Vysvětleme si teoreticky základní pojmy paradigmatického modelu podle Strausse a Corbinové. Základem jsou příčinné podmínky, které vedou ke vzniku jevu. Jev je událost, případ (myšlenka), ke kterému se vztahuje soubor jednání či interakcí. Dalším důležitým pojmem je kontext, konkrétní soubor vlastností, který leží na dimenzionální škále. Intervenující podmínky znesnadňují či usnadňují strategie jednání. Strategie se vyvinuly jako činitel při zvládání či reagování na jev. Posledním pojmem jsou následky či výsledky jednání. (Strauss, Corbinová, 1999)

Axiální kódování navazuje na otevřené, stejně jako axiální vytvořilo základ pro vytvoření kódování selektivního. Máme vytvořené kategorie, vlastnosti, dimenze i vztahy. Nyní je hlavním úkolem vysvětlit srozumitelně výsledky a zakotvit je. (Strauss, Corbinová, 1999)

5.6.1. Kategorie vzniklé na základě otevřeného kódování

Analýzou výzkumného šetření, které bylo prováděno metodou polostrukturovaných rozhovorů, vyvstalo těchto 8 kategorií:

Kategorie 1: Vzdělání informantů aneb jak bohaté zkušenosti mají.

Kategorie 2: Metody výuky aneb kdo učí lépe

Kategorie 3: Význam písemné přípravy při praxi aneb proč ano a proč ne

Kategorie 4: Výuková jednotka aneb jak se učí úpoly

Kategorie 5: Didaktické metody aneb kombinovat se vyplatí

Kategorie 6: Význam zpětné vazby aneb dělají to pedagogové správně?

Kategorie 7: Vliv úpolů na psychické a fyzické zdraví aneb jsou úpoly vhodné?

Kategorie 8: „*Co bych doporučil? Nebud'te líní a vzdělávejte sami sebe.*“

Kategorie 1: Vzdělání informantů aneb jak bohaté zkušenosti mají.

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
rozhodnutí	složitě
pochopení	časté
péče	individuální
podmínky	lepší

Aby mohl člověk vykonávat práci pedagoga volného času, musí mít minimálně absolvované pedagogické minimum nebo mít vystudovanou pedagogickou školu. Práce s dětmi je velmi specifická a důležitá. Pedagogové volného času výchovně působí na děti během jejich volného času. Můžeme tedy říci, že i pedagogové volného času svým způsobem zastávají roli učitele a snaží se na dítě výchovně působit. Při výuce úpolových sportů je vhodné, aby měl pedagog alespoň nějaké akreditované vzdělání v oblasti úpolů a úpolových sportů. A to z důvodu, že jsou úpoly specifickou disciplínou a považují za důležité, aby byl pedagog dobře vzdělán. Při výuce úpolových sportů se musí brát velký zřetel na ontogenetický vývoj dítěte, aby nedocházelo ke špatnému rozvoji pohybových schopností. Bez patřičného vzdělání tak může takovéto věci pedagog opomíjet a může docházet i ke zranění dítěte.

Informant 4:

*„Nejvyšší vzdělání v úpolech? Absolvoval jsem **kurz na trenéra druhé třídy**.“*

Informant 1:

*„Nemám žádné oficiální vzdělání, tím myslím stupně v tradičních systémech nebo trenérské licence. Pouze jsem si dodělal **pedagogické minimum**, abych mohl učit, jinak z hlediska sebeobrany a tréninku úpolových sportů – u nás říkáme atletické báze – zastupuji velice prestižní systémy, které jsem si sám vybral, výborně se doplňují.“*

Informant 6:

*„Vystudoval jsem **fakultu tělesné kultury Univerzity Palackého**, takže mám titul Mgr. z oblasti TV a trenérství. Jsem instruktor systémů RedZone, CrazyMonkey Defense Program, RedZone, Urban Combatives a RBSD.“*

Někteří však považují úpolové sporty jako své celoživotní poslání a způsob života. Výukou úpolových sportů dětí pak zprostředkovávají a předávají své mnohdy dlouholeté zkušenosti.

Informant 3:

„Úpolovým sportům se **věnuju zhruba 30 let**, začínal jsem karate, judo, zápas, jiujitsu a další úpolový sporty a postupně jsem nabíral různé zkušenosti v rámci různých aktivit, seminářů, trenérů, cestoval jsem po republice, Evropě, kde jsem zdokonaloval své pohybové schopnosti, dovednosti a znalosti a opravdu to je v současné době 30 let.“

Informant 1:

„Úpolovým sportům se systematicky věnuju už **více než 20 let**.“

Informant 2:

„Jsem **hnědý pás v brazilském jiujitsu**, který jsem získal od velice uznávaného trenéra ve spojených státech Karla „silverfox“ Pravec. Pravec má svou akademii v New Jersey. Je taky první čechoameričan, který získal černý pás v brazilském jiujitsu od Renzo Gracie, vnuka zakladatele brazilského jiujitsu.“

Informant 3:

„Moje nejvyšší vzdělání dosahuje bakalářského studia na fakultě sportovních studií při Masarykově univerzitě v Brně, kde jsem vystudoval speciální edukaci bezpečnostních složek, přičemž jsem na to potom navázal magisterským vzděláváním a to **sportovní edukací bezpečnostních složek**, přičemž jsem získal aprobaci na výuku sebeobrany a bezpečnostně právních předmětů, dále jsem českým národním trenérem Hand to Hand fightingu, mám různé **certifikáty, akreditační v oblasti úpolových sportů**, kondice a sebeobrany, takže mám ty nejvyšší možný vzdělání vůbec tady v této oblasti, jaký v České republice můžou být a myslím, že se řadím mezi přední instruktory a trenéry v České republice v oblasti sebeobrany a úpolových sportů.“

Kategorie 2: Metody výuky aneb kdo učí lépe

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
motivace	různé
přístup	individuální
informace	podstatné
vyučovací metody	známé

Vyučovací metody jsou přesně naplánované postupy a uspořádání učiva tak, aby byl co nejefektivněji dosažen cíl výuky, který si pedagogové stanovili. Vyučovací metody máme motivační, expoziční nebo také diagnostické. Každý pedagog však využívá ve své výuce ty metody, které se jemu osvědčily a které mu fungovaly.

Informant 1:

„Jak jsem říkal dříve, nemám přehled o didaktických metodách, na svých trénincích preferuji jen to, o čem si myslím, že je funkční. Těžím ze své **dlouholeté praxe**.“

Informant 2:

„Já rád používám metodu **cukru a biče**. Prostě dělej, co chci a máš se dobře, když neděláš, co chci, nastane zlo.“

Informant 1:

*„Nemám přehled o metodách, ale intuitivně využívám **dynamiky skupiny**. Snažím se uchopit tu správnou energii a „svězt se“ na ní při motivování dětí k dobrému výkonu.“*

Největší hnací silou pro děti, aby ze sebe vydaly všechno, je bez pochyby motivace. Mnoho trenérů a pedagogů využívá tuto metodu často. Ve školách učitelé se často snaží děti motivovat různými způsoby, hlavně aby udrželi pozornost dětí a předali tak dětem potřebné znalosti. Stejně je tomu tak i při výuce úpolových sportů. Aby děti neztrácely pozornost, je důležité je správně motivovat. Naopak aby mohli pedagogové dětem předat své znalosti a zkušenosti co nejefektivněji, musí dětem předávat zkušenosti, tak, aby to děti nejlépe pochopily. K tomu slouží metoda expoziční, která zajišťuje efektivní přenos informací mezi dětmi a pedagogy.

Informant 3:

*„Ve výuce se snažím využívat a systematicky pracovat s celým spektrem metod. No pro trénink úpolových sportů se jako nejvhodnější jeví **metoda motivační** a **metoda expoziční** a ty taky používám na tréninku nejčastěji.“*

Informant 4:

*J: „Asi nejvíc používám metodu motivační a expoziční. Motivační, protože se snažím děti motivovat k co nejlepším výkonům a své znalosti a zkušenosti jim předat co nejlepší formou tak, aby to **co nejlépe pochopily**, a k tomu se mi jeví nejlepší metoda expoziční.“*

Informant 5:

*„Nejčastěji používáme expoziční metodu, ta je pro děti **nejvíce názorná** a tudíž nejvíc vyhovující.“*

Informant 6:

*„Nejčastěji asi motivační, snažím se vždycky celou skupinu **namotivovat**, aby se snažili a podávali tak lepší výkon a pak metodu expoziční.“*

Informant 3:

*„Úplně nejvíc pravděpodobně metodu motivační. Trenér musí (nejen) děti neustále podporovat, motivovat, chválit. Důležitý je **individuální přístup** k jednotlivým dětem, dle toho v čem jsou dobří a v čem mají naopak problémy. Snažím se oceňovat jejich snahu i výsledky.“*

Informant 6:

*„Preferuju tu expoziční - přímým přenosem, protože pro děti je to **nejpřístupnější**. A z těžších metod řízené objevování.“*

Kategorie 3: Význam písemné přípravy při praxi aneb proč ano a proč ne

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
příprava	nezbytná
pomoc	významná
písemná příprava	opomenutelná
efektivita	

Písemná příprava je jednou z metod, jak si zefektivnit své učitelské schopnosti. Většina pedagogů si dělá písemnou přípravu na každou hodinu. A to z důvodu, aby si vytvořili časový plán na celou vyučovací hodinu, kterým se budou řídit. Vyvarují se tak možnosti, že nebudou vědět, v čem pokračovat. Písemná příprava také může pedagogům sloužit jako zpětná vazba toho, co už procvičili a také jako kontrola zda dodržují svůj celoroční plán, či koncept daného období.

Informant 6:

„Ano, písemná příprava je pro mě **nezbytná**.“

Informant 3:

„Písemnou přípravu si samozřejmě chystáme, musíme ji mít každou hodinu, vychází to z nároků paní ředitelky ze Střediska volného času Rosice, kdy dopředu si musíme chystat výukový kurikulum, který následně zpětnovazebně píšeme do tzv. třídní knihy, takže písemnou přípravu máme na každou výuku zvlášť a zároveň je to určité **plán a rozvrh** makrotréninku, které slouží pro celý půl rok a celý rok výuky a přípravy závodníků, na různý mistrovský zápasy.“

Informant 4:

„Ano, na každý trénink si nosím písemnou přípravu. Nejdřív si vytvářím **celoroční plán** práce, kde si vytyčím cíle, které chci za dané období splnit a podle toho si pak připravuji písemnou přípravu na jednotlivé tréninky, tak, aby mi **reflektovala** celoroční plán.“

Informant 1:

„Dělám si písemnou přípravu na všechny tréninky, které vedu, i na svoje. Děti nejsou výjimkou.“

Jsou ale i pedagogové, kteří si písemnou připravovat nemusí. Někteří to nepotřebují, jiným se to zdá zbytečné. Psát si písemnou přípravu zabere přece jen nějaký ten čas.

Informant 2:

„Písemnou přípravu si nedělám, zdá se mi to **zbytečné a časově zdlouhavé**. Nevidím důvod si něco psát a následně zase číst. Zajímalo by mně, kdo to dělá.“ (smích)

Informant 5:

„Písemnou přípravu na každý trénink si nedělám. Už dopředu mám připravené koncepty, kterými se budeme daný týden zabývat, a podle toho přizpůsobím celou skladbu tréninku. Ale **nemám potřebu** si něco extra vypisovat. Stejně pokud vidím, že kluci vymýšlejí všechno možné, jen se nedrží „plánu“, tak ho malinko změním a improvizuju. Všechno záleží na situaci.“

Kategorie 4: Výuková jednotka aneb jak se učí úpoly

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
disciplíny	mnohočetné
skladba	rozmanitá
okolnosti	nespočetné
části	rozličné

Úpolové sporty zahrnují široké spektrum disciplín, a proto každá výuková jednotka vypadá jinak. Záleží na disciplíně, ale také na pedagogovi, na jeho znalostech, schopnostech, dovednostech a zkušenostech s přípravou a vedením tréninků dětí. Obecně lze ale říci, že skladba výukové jednotky ve sportu lze rozdělit na čtyři části. První částí je část úvodní, která zahrnuje dění na začátku tréninku.

Informant 6:

„Děti běhají po obvodu tělocvičny, provádějí různé **druhy lokomoce**, další cviky provádějí na místě.“

Informant 2:

„Přijdem na trénink kolem 17.30h **pokecáme** o problémech, a co jsme prožili“

Informant 1:

„Hned v úvodu je rozběhání a rozhybání, potom krátký strečink. Hned do úvodní části zapojuju hlavně prvky, kde je nutná trocha mobility a ideálně i **pohybové kreativity**. Takže například lezení, lezení po žebřinách, pády. Nějaká dráha s překážkami apod.“

Informant 3:

„Na začátku tréninku si děti nastoupí, udělá se **prezence**, řekneme si, co dnes máme v plánu a pak následuje rozcvička. Většinou nějaká honička, nebo skákání panáků, aby se děti zahřály a předcházelo se tak zraněním.“

Druhou částí tréninku je část rušná. Jak už z názvu vyplývá, tak musí být tato část opravdu rušná. Tato část slouží k tomu, aby se děti vyběhaly, vykřičely a uvolnily se. Do této části zařazují pedagogové často nějakou hru, při které děti běhají, křičí a dovádí.

Informant 6:

„V této části hrajeme většinou různé **úpolové hry**, hry ve dvojicích, různé formy honiček.“

Informant 1:

„Rušná část je u nás asi hra nebo nějaký **závod, zápas**. Mám rád hry, kde děti spolu přichází do kontaktu. Nejlépe se tak hlavně po mentální stránce připraví na skutečný zápas v grapplingu například, ale je to samozřejmě pro jejich hlavu dobré i do sebeobranu.“

Informant 3:

„V rušné části většinou hrajeme hry, které **rozvíjejí** u dětí všeobecně **pohybové schopnosti** - rychlost, obratnost, rovnováhu. Typicky jsou to různé akční hry, u kterých třeba musí děti i spolupracovat a rozvíjí se tak jejich sociální schopnosti. Dále jsou to různé úpolové hry, například různé přetahované a nebo Hutututu – tuhle hru mají naše děti moc rádi.“

Informant 5:

„Než začneme s technikami tak se na ně připravíme různými cviky například „zvířátka“, kde děti musí dělat kachničky, žáby apod. to asi všichni známe a zakončíme to jednoduchou úpolovou **gymnastikou**, takže kotouly, pády apod.“

Po rušné části, kdy se děti zahřály, následuje část hlavní, kde se učí základní techniky a dovednosti, které se pojí k danému úpolovému sportu. V této části je již kladen důraz na pozornost dítěte.

Informant 2:

„V hlavní části se učíme to, proč ty děcka chodí na trénink, takže součástí je ukázka technik **nácvik technik**, minutový odpočinek a potom se jde na osvojování technik v boji a to jsou sparingy, kde si děcka vyzkouší všechno, co se naučily a tyhle sparingy trvají 90 minut.“

Informant 3:

„V hlavní části se věnujeme úpolové **gymnastice** a pádové technice. Následně trénujeme jednotlivé typy hodů a porazů dle aktuálního plánu. Součástí hodin je také **nácvik takticko-technických aspektů boje** na zemi. Důležité jsou různé typy sparingů, kde si děti odzkoušejí získané dovednosti, lépe si je fixují a sami zjišťují, které věci jim v boji fungují a které naopak ne.“

Informant 1:

„V hlavní části je naším cílem trénink sebeobrany a grapplingu. U sebeobrany trénujeme základní **nástroje pro efektivní sebeobranu**, takže údery, kopy a pohotovostní kryt. Následně vše zasazujeme do nějaké modelové situace a vždy opakujeme plán. Jaké jsou priority v situaci atd. U grapplingu cvičíme to, co je zrovna na pořadu dne. Snažím se to vždy dát do souvislého řetězu pohybů, aby děti měly jasnou představu, proč to dělají a za jakým cílem.“

Informant 4:

„Náplň hlavní části záleží na tématu dané hodiny. Může být, že trénujeme dané prvky, jako jsou údery, kopy, podobně a to buď samostatně, s pomocí lap či bloků nebo ve dvojicích. Následně může být zařazen trénink forem, **trénink se zbraněmi**, kondiční část a opět nějaká úpolová hra.“

Poslední část tréninku slouží k uklidnění organismů dětí. Obvykle se provádí strečink nebo dechová cvičení. Je vhodné daný trénink zhodnotit a to, jak z pohledu trenéra, tak i dětí. Děti by měly odcházet z tréninku uvolnění, v dobré náladě a s pocitem dobře odvedené práce.

Informant 3:

„Na závěr tréninku se věnujeme důkladnému strečinku a také **uklidnění** se po náročném fyzickém i psychickém výkonu. Následuje nástup a kontrola zdravotního stavu, jestli nenastali nějaké zranění. Obvykle se děti snažím **pochválit** a motivovat je. Na závěr si řekneme, co je čeká příští trénink a na co se mohou těšit.“

Informant 4:

„Na závěr zařazuji například nějaké **posilování**, nebo nějaká hra, záleží na tom, jak jsou děti moc unaveni. A úplně na závěr nesmí chybět samozřejmě důkladný strečink.“

Informant 6:

„Závěr tréninku patří některé těžší komplexní úpolové hře, poté následuje zklidnění, nástup a **zhodnocení** hodiny.“

Kategorie 5: Didaktické metody aneb kombinovat se vyplatí

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
metody	efektivní
potřeby	určující
pochopitelnost	klíčová
flexibilita	značná

Didaktické metody jsou metody, které umožňují pedagogům co nejefektivněji předávat své znalosti, vědomosti a zkušenosti. I tyto metody si pedagogové upravují podle zkušeností, vědomostí, aktuálních potřeb dané skupiny dětí, tak, aby děti danému učivu rozuměly a co nejlépe si ho osvojily.

Informant 2:

„Na tréninku preferuji metodu **názorně-demonstrační**, protože tato metoda je nejlepší, je spousta metod, třeba podle japonského způsobu a to je, že se ukáže technika jen jednou a mistr ji již více neukazuje, ale pro trénink dětí mi přijde tahle metoda nepraktická, protože si myslím, že děti potřebují techniku ukázat víckrát, aby si ji líp osvojily. A potom používám ještě metodu tzv. **dovednostně-praktickou** myslím se ji tak říká, kdy děčka nechám, ať si sami zkouší věci, které jsem je naučil a zkoušejí se v nich zdokonalit.“

Informant 1:

„Používám všechny metody, rád je ale **střídám**, protože střídáním různých metod výuky se snažím děti udržet lépe „v tréninku“. Navíc do tréninku zahrnuji několik disciplín a to sebeobranu, grappling a obecnou kondici a obratnost. A tím jak se střídá náplň, přístup a cíle, tak měním i metody.“

Informant 3:

„Metod používám víc, nejčastější metodu, kterou používám je metoda komunikační, nebo-li metoda **vysvětlování**, kdy se dětem snažím popsat, vysvětlit a následně jim ukázat, co po nich přesně chci. Důležitý je forma **učení ze strany dětí**, kdy děti vlastně to co říkám poslouchají, to znamená slyší, vnímají to zvukem, očima, to co vidí, jo a dotykem, vlastní zkušeností si následně zkoušejí, takže používám hlavně metodu vysvětlovací nebo-li verbální.“

Informant 6:

„Já používám snad **všechny metody**, jak slovní, kdy dětem vysvětluju, co po nich chci, tak názorně demonstrační, kdy jim to musím ukázat, ale taky je nechám, aby sami ve volných sparringích zlepšovali své dovednosti.“

Informant 5:

„Převážně používám dvě metody a to nejprve metodu **dovednostně-praktickou**, kdy mám pro děti připravené různé pohybové drilly, které jsou průpravným cvičením pro nadcházející techniku. Kterou pak vysvětluji metodou názorně demonstrační se slovním doprovodem. Takže nejdřív techniku **ukážu, popíšu, vysvětlím** všechny detaily a potom to děti zkouší provést. Takto se mi to odsvědčilo nejvíce.“

Informant 4:

J: „Trénink úpolových sportů je **kombinací více metod**. Většinou nejdříve předvedu, co pojedeme, následně výklad, kde zdůrazním, co je důležité si pohlídat, a vysvětlím různé detaily dané techniky. Pokud je potřeba, rozdělím danou věc, techniku na více částí, které pak s dětmi natrénujeme zvlášť. Když vidím, že už tomu trochu rozumí a zvládají to, tak to složíme do většího celku.“

Kategorie 6: Význam zpětné vazby aneb dělají to pedagogové správně?

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
zpětná vazba	prvotní
vhodnost	elementární
formy	pestré
výhody	převažující

Pro pedagogy je zpětná vazba velice důležitá. Každý pedagog chce vědět, zda svou práci dělá dobře a jestli jeho úsilí není zbytečné. Zpětná vazba také slouží k tomu, aby pedagog zjistil, zda jeho metody, které používá na daném tréninku, jsou vhodné a efektivní, nebo zda musí své metody změnit, aby dosáhl lépe svých zvolených cílů. Ve škole jsou pro pedagogy zpětnou vazbou hlavně známky, v úpolových sportech to může být zlepšení koordinace a pohybových schopností u dětí, spokojenost dětí, zpětná vazba od rodičů nebo ocenění z různých soutěží.

Informant 5:

„No když vidím, že děti sport baví, těší se na tréninky, jeví zájem a **vidím u nich zlepšení** a snahu se stále zlepšovat a zdokonalovat své schopnosti.“

Informant 6:

„asi to, že děti **zvládnou komplexnější a těžší cvičení**, protože v průběhu pololetí obtížnost cvičení roste.“

Informant 2:

„No zpětnou vazbou, tak od závodníků jsou to ocenění z turnajů, medaile, poháry, tituly, od tzv. kondičních dětí je to, že **se vrátí zase na trénink** do našeho oddílu.“

Informant 3:

„Zpětná vazba může být různá, od rodičů, učitelů i samotných dětí. U dětí je pro mne nejlepší zpětnou vazbou, když se rádi vrací na trénink, zlepšují se a **mají stále úsměv na rtech**. U závodníků, jsou to samozřejmě medaile a různá ocenění.“

Informant 4:

„Zpětnou vazbou jsou pro mě **výsledky** mých svěřenců z **různých turnajů**. Dostávám však zpětnou vazbu i od rodičů, či přímo dětí.“

Informant 1:

„Tak určitě zájem dětí i jejich rodičů a to, že mám **naplněnou kapacitu** na tréninku.“

Kategorie 7: Vliv úpolů na psychické a fyzické zdraví aneb jsou úpoly vhodné?

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
pohyb	prospěšný
mrštnost	narůstající
vliv	jednoznačně pozitivní
flexibilita úpolů	masivní

Většina pedagogů tvrdí, že jakýkoliv pravidelný tělesný pohyb je pro dítě zdravý a přínosný. Na tom je určitě zrnko pravdy, úpolové sporty jsou ale daleko komplexnější. V úpolových sportech se pedagogové snaží rozvíjet rychlost, obratnost a vytrvalost dětí. Záměrné ovlivňování je efektivnější, než pouhý pohyb. Při výuce úpolů má pedagog možnost působit na děti jednotlivě, podle jejich individuálních schopností a dovedností.

Z psychologického hlediska mají úpoly na děti velký vliv. Úpoly jsou cvičení, kde se děti snaží přemoci jeden druhého. Díky těmto cvičením se děti dostávají do bližšího kontaktu s ostatními dětmi a odbourávají tak ostych a lépe se začleňují do kolektivu. Úpolové sporty nejsou jen individuální, ale týmové, díky čemuž dochází ke zlepšení komunikace a spolupráce ve skupině.

Informant 1:

„To určitě mají, jako jakékoliv pohybové aktivity. Kromě toho je vidět i **zlepšení sebevědomí a komunikace mezi vrstevníky**.“

Informant 3:

„Vliv úpolů na děti určitě vnímám. Děti **lépe komunikují** jak s námi, tak mezi sebou, jsou disciplinovanější, mají větší sebedůvěru a umí se prosadit v kolektivu a jsou živější. Právě díky komunikaci s rodiči vím, jak se postupem času mění třeba i chování dětí doma a ve škole.“

Informant 1:

„Děti občas sami přijdou s příhodou, kdy použily to, co se u nás naučily. V zásadě odstrčení s hlasitým upozorněním a tak to s nimi rozebereme a využijeme to k poučení ostatních. Protože jsem s dětmi pouze na tréninku, nemám přesný přehled o tom, jak se chovají i mimo trénink, ale po čase si u nás zvyknou na režim, na nutnost poslouchat, aby si sami dobře zacvičili, a chápou tak nutnost chování a **respektu k fungování skupiny**.“

Informant 5:

„Úpoly mají vliv na děti, to bezpochyby. Dětem **roste sebevědomí** a cítí se lépe v kolektivu, ve kterém společně trénují. To nejspíš platí pro všechny a dál to hodně záleží na charakteru jednotlivce.“

Informant 6:

„Ano, v mnoha ohledech. Na začátku pololetí se například některé děti obávají přímého tělesného kontaktu mezi sebou, ale to se daří úspěšně v průběhu pololetí odbourat. Navíc jim jistě roste sebevědomí, což považuji za výbornou **prevenci šikany**.“

Informant 2:

„Na tréninku mají děti poměrně **přísnou disciplínu** a zároveň **pracují na své pozornosti**. Nedokážu říci, jaký je přenos do dalšího života, jelikož děti vídám jen 1-2x týdně.“

Z fyzického hlediska mají vliv úpoly na děti bezpochyby pozitivní. Zlepšování jejich pohybových schopností a dovedností, jako je rychlost, obratnost a vytrvalost, jsou jen důkazem toho, že úpolové sporty pozitivně ovlivňují fyzickou stránku dětí.

Informant 4:

„Určitě ano, děti jsou **fyzicky silnější**, psychicky odolnější a sebevědomější.“

Informant 3:

„Jsem přesvědčen, že děti, které sportují, jsou zdravější, bývají **méně často nemocné**. Dále mají lepší stavbu těla a lepší odolnost vůči následkům sedavého způsobu života. Když začínají cvičit, často trpí hypokinezi—omezenou schopností pohybu. Neumějí třeba udělat kotoul a jiné úkony, které ještě před pár lety umělo každé dítě. Proto se snažíme o **všeobecný rozvoj pohybových zdatností** a dovedností.“

Informant 6:

„Ano jistě. Například při **prevenci zranění**, děti se naučí padat, zvyšují si kloubní rozsahy a v bezpečném prostředí se jejich končetiny dostávají do krajních poloh a nezraní se.“

Informant 5:

„Úpoly mají rozhodně **pozitivní vliv** na zdraví dítěte a to jak po fyzické stránce, tak po psychické. Myslím, že hodně také záleží, na jaké úrovni a jak často se tomu sportu dítě věnuje. Taký záleží na znalostech trenéra.“

Informant 2:

„Můj názor je takový, že každý sport má své rizika, ať se jedná o úpolové nebo neúpolové sporty, nejsem lékař a ani výzkumník. Na druhou stranu, každý **pravidelný pohyb** je pro dítě lepší, než sezení u počítače.“

Kategorie 8: „*Co bych doporučil? Nebud'te líní a vzdělávejte sami sebe.*“

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
lenost	nepotřebná
inspirace	relevantní
sociální prostředí	stíratelné
věk	bezvýznamný

Každý z nás někdy ocení, dostane-li dobrou radu od zkušenějších kolegů. Jinak tomu není ani v úpolových sportech. Rady od těchto lidí jsou významné, protože pedagogové se na svých trénincích setkávají se spoustou dětí s různými pohybovými dovednostmi a schopnostmi, s dětmi z odlišných sociálních prostředí a různého věkového rozmezí.

Informant 3:

„Doporučil bych jim, aby brali svou práci jako poslání. Není správné upřednostňovat výsledky soutěží, před individuálními potřebami dítěte. Hlavně u mladších dětí by měl být prvořadý jejich psychomotorický vývoj. Chvalte je a motivujte. **Bud'te pro děti vzorem, ale i kamarádem.**“

Informant 1:

„Netuším, jak vypadají jiné tréninky, takže nevím, co bych ostatním doporučil. Jako ve všech mých trénincích je dobré **se držet toho, aby daná činnost a způsob tréninku děti bavil**, to je u tréninku udrží a jestli trenér ví, co dělá, tak se ilepší.“

Informant 2:

„Já bych doporučil všem nastavit **metodu cukru a biče**, kterou preferoval i Alexandr Veliký, tato metoda je ověřená už po generace.“

Informant 4:

„*Co bych doporučil? Nebud'te líní a vzdělávejte sami sebe.* Mějte hlavu otevřenou, dívejte se, jak to dělají i jinde a berte si z toho inspiraci.“

Informant 6:

„Soustřeďte se především na úvodní hodiny, začněte s malou skupinou (max. 6 dětí) nebo si vezměte sebou pomocníky. Když už budou pravidla nastaveny, vše pobeží hladce. Také rozhodně doporučuji **pracovat minimálně ve dvou lidech**, protože některé děti mohou být pomalejší a je potřeba se jim věnovat více. A sledujte, jak se mění nálada a dynamika skupiny během hodiny. Mějte vždy připravený **dostatek her**. Vždy když u probírané techniky začnou děti ztrácet pozornost, vložte nějakou hru.“

Informant 5:

„Mějte s nimi více trpělivosti a snažte se **více pochopit to, jak svět vidí oni.**“

5.6.2. Axiální kódování

Jako další postup, pro analýzu získaných dat jsem použila metodu axiální kódování, při nichž jsem vycházela z dat získaných pomocí otevřeného kódování a pracovala jsem se získanými osmi kategoriemi.

Jako hlavní jev, myšlenku, jsem si určila kategorii „*Vliv úpolů na psychické a fyzické zdraví aneb jsou úpoly vhodné?*“. Diplomová práce se zabývá metodikou a didaktikou úpolových sportů, avšak hlavním cílem většiny pedagogů volného času je předávat své dovednosti, zkušenosti a vědomosti svým žákům tak, aby se rozvíjeli, zlepšovali své pohybové schopnosti a dovednosti, a osvojili si co nejlépe techniky úpolů. Z tohoto důvodu považuji tuto kategorii za klíčovou. Tato kategorie nám shrnuje zpětnou vazbu pro a zároveň zodpovídá otázku, zda jsou úpoly a úpolové sporty vhodné pro děti a jakým způsobem je mohou ovlivňovat.

Jedna ze základních podmínek, kterou považuji za určující pro vznik hlavního jevu v tomto výzkumném šetření, je vzdělání pedagogů volného času. Z tohoto důvodu jsem jako příčinnou podmínku pro daný jev určila kategorii „*Vzdělání informantů aneb jak bohaté zkušenosti mají*“. Tato kategorie popisuje, jaké mají pedagogové volného času vzdělání v oblasti úpolových sportů a jak velké zkušenosti v tomto oboru mají. Ukázalo se, že všichni respondenti mají více než pětiletou zkušenost s tréninkem úpolových sportů a dokonce, že jsou držiteli vyšších technických stupňů v brazilském jiu jitsu. K získání vyšších technických stupňů je dán určitý okruh vědomostí a dovedností, který daný člověk musí splnit. I tato skutečnost vypovídá o kvalitě pedagogů volného času.

O kvalitě pedagoga volného času vypovídá, kromě technických stupňů v brazilském jiu jitsu, také jeho připravenost na svou výuku a s tím související kvalita výuky. Vlastností, která náleží danému jevu v této analýze, jsem zvolila kategorii „*Význam písemné přípravy při praxi aneb proč ano a proč ne*“. Většina respondentů uvedla, že si písemnou přípravu píše, dokonce, že je i pro mě nezbytná. Z tohoto důvodu lze říci, že pro zkvalitnění výuky a dodržování předem stanovených cílů je písemná příprava nedílnou součástí výuky úpolových sportů.

Intervenujícími podmínkami rozumíme takové podmínky, které mohou mít pozitivní i negativní vliv na strategie jednání. V tomto případě jsem stanovila jako intervenující podmínku kategorii „*Metody výuky aneb kdo učí lépe*“ a také podobná kategorie a to „*Didaktické metody aneb kombinovat se vyplatí*“. Obě kapitoly mají

mnoho společného, ale přece jen se v něčem liší. První z nich jsou spíše postupy, návod jak učit, abychom dosáhli předem určeného cíle. Tyto postupy se snažíme určovat při plánování a stavby půlročního nebo celoročního cíle. Druhá z metod jsou spíše krátkodobější metody na danou tréninkovou skladbu. Ty nám co nejvíce zefektivní přenos vědomostí, schopností a dovedností z pedagoga na žáka.

Strategií jednání pro daný jev rozumíme reakci na něj. Zde se na to hodí kategorie „*Výuková jednotka aneb jak se učí úpoly*“. Podle toho, jak si pedagog volného času dokáže správně sestavit výukovou jednotku, má tato strategie vliv na hlavní jev. Sestaví-li si pedagog svou hodinu špatně a nepřizpůsobí své podmínky individuálním zvláštnostem některých dětí je velká pravděpodobnost úrazu

Jako poslední bod této analýzy pomocí axiálního kódování popíši následky jevu, a to pomocí dvou kategorií a to „*Význam zpětné vazby aneb dělají to pedagogové správně?*“ a „*Co bych doporučil? Nebud'te líní a vzdělávejte sami sebe.*“. Tyto dvě kategorie nám poskytují druh shrnutí o tom, zda to pedagogové dělají dobře. V případě první kapitoly je to zcela zjevné. Zpětná vazba od rodičů i dětí dává pedagogovi informaci o jeho vyučujících metodách, o schopnostech předávat informace a celkově učit a vychovávat děti. V druhé kapitole pak sami respondenti upozorňují na to, co se dá ještě zlepšit a na co si při výuce úpolových sportů dětí dát pozor. Pro ostatní pedagogy je to námět k tomu na co se lépe připravit.

5.6.3. Selektivní kódování

V tomto dalším postupu při analýze získaných dat, již posledním kroku k celkové analýze, jsem si zvolila ústřední kategorii, která je centrem pro všechny ostatní kategorie. Za tuto kategorii považuji kategorii „*Co bych doporučil? Nebud'te líní a vzdělávejte sami sebe.*“

Tato kategorie „*Co bych doporučil? Nebud'te líní a vzdělávejte sami sebe*“ nám poukazuje na skutečnost, že při výuce úpolových sportů je stále co zlepšovat a zdokonalovat. Informanti uváděli své postřehy ze své praxe a nastínili nám tak důležitost dalšího vzdělávání pedagogů volného času v oblasti úpolových sportů.

Informanti ve svých výpovědích také uváděli například metody, které používají při výuce a které jsou podle nich efektivní a které fungují velmi dobře. Většina informantů zdůrazňovala metodu motivační, jako jednu ze základních a nezbytných metod při práci s dětmi. Musím souhlasit, že i ze své praxe vím, že motivace u dětí je opravdu silným faktorem proto, aby cvičily a zlepšovaly se co nejvíce.

Pro zefektivnění výuky uváděli pedagogové nezbytnost písemné přípravy. Ve svých doporučeních radili například ostatním, aby měli připraveno dostatek her. Z toho plyne poučení pro ostatní, že „šťěstí přeje připraveným“ a pokud chce být člověk dobrým pedagogem, není na škodu se na každou výuku řádně připravit i písemnou přípravou.

Jak jasně vyvstalo, informanti se na svou výuku připravovali a své tréninkové jednotky měli rozdělené do čtyř částí. Každou tuto část měli promyšlenou a připravenou. Informanti jsou obeznámeni i s didaktickými metodami, které využívají hlavně v hlavních částech tréninkové jednotky. V rozhovorech většina uvedla, že svým žákům vše vysvětlí, předvedou i s detaily a názorně popíši. Z toho lze odvodit, že pedagogové jsou trpěliví a ochotní předávat své zkušenosti co nejefektivněji.

Zda pedagog používá správné metody a postupy, zjistí nejlépe zpětnou vazbou od dětí nebo jejich rodičů. Informanti uváděli, jako nejlepší zpětnou vazbu to, když se žáci na tréninky vrací, když tam chodí rády a mají úsměv na rtech. Pro informanty, kteří mají mezi svými dětmi i závodníky jsou zpětnou vazbou medaile, poháry a jiná ocenění získaná na různých turnajích.

Věčným tématem se zdá být i vliv úpolů na fyzické a psychické zdraví žáků. V této souvislosti se mi líbila myšlenka jednoho z informantů, který uvedl, že „*není správné upřednostňovat výsledky soutěží před individuálními potřebami dítěte.*“ Je pravdou, že ne vždycky na to každý pedagog myslí. Ale z výpovědí informantů je patrné, že na jejich trénincích se takové věci nedějí.

5.7. Interpretace výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaké jsou jednotlivé didaktické postupy a metody rozvoje práce pedagogů úpolových sportů s dětmi na střediscích volného času. Prozkoumat, jak velké mají pedagogové volného času působících na střediscích volného času zkušenosti, dovednosti a znalosti. Odhalit, jakým způsobem se připravují na výuku a zmapovat působení úpolových sportů na fyzický rozvoj a psychologický vývoj dítěte.

Všechny cíle výzkumného šetření byly splněny. Zjistila jsem, že jako nejčastější vyučovací metody používají pedagogové metodu motivační a metodu expoziční. Pro informanty byla metoda motivační zásadní a nezbytná pro výuku. Z didaktických metod informanti uvedli, že nejčastěji používají metodu názorně-demonstrační, která je pro

výuku úpolů nejefektivnější. Důležitým faktorem uvedli informanti metodu dovednostně-praktickou, která dovoluje žákům vytvářet si pohybové dovednosti pomocí vlastní iniciativy.

Za hlavní myšlenku rozhovorů považují fakt, že se respondenti přiklánějí ke zjištění, že mají úpoly pozitivní vliv na rozvoj dítěte a jeho pohybových schomostí.

5.8. Závěr

Diplomová práce „*Metodika a didaktika úpolových sportů pedagogů volného času*“ se věnuje didaktickým metodám a metodickým postupům pedagogických pracovníků při výuce úpolových sportů. Uvedené téma spadá do sféry sociální pedagogiky a to díky svým vlivům na cvičence. Příznivě ovlivňuje jejich fyzický a psychický stav, přivádí je ke sportu a aktivnímu trávení volného času. Smysluplné vyplnění volného času dětí (teenagerů) je jedním z předních zájmů sociální pedagogiky.

Eliminace škodlivých vlivů nesprávného trávení volného času je v dlouhodobém hledáčku všech těch, kteří mají za úkol sledovat volnočasové aktivity dospívající generace

Toto téma pro mě bylo velmi blízké, protože sama vyučuji úpolové sporty a sebeobranu dětí a při své praxi se setkávám s různými metodami výuky. Sama při své výuce stále hledám, co je ve výuce úpolů nejefektivnější a tato práce pro mě byla velkou inspirací.

Jako další postup pro zkvalitňování výuk úpolových sportů vidím v neustálém vzdělávání pedagogických pracovníků ve všech oblastech týkající se dětí.

Resumé

V této diplomové práci jsem se zabývala metodikou a didaktikou pedagogů volného času. Práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a výzkumné. Teoretická část práce se zabývá vymezením pojmů úpoly, dělené úpoly, volný čas a pedagog volného času. Výzkumná část je zaměřena na zmapování zkušenosti s výukou úpolových sportů. Hlavním cílem práce bylo zmapovat metodické a didaktické postupy. Dále Záměrem práce bylo také nabídnout závěry analýzy, které povedou ke zkvalitnění výuky úpolových sportů. Získané rozhovory byly analyzovány metodou otevřeného, axiálního a selektivního kódování.

Použitá literatura

BŘEZINA, Josef a Jiří KORITENSKÝ. Judo: programy činnosti zájmových tělovýchovných útvarů základních a středních škol. 1. Vyd. Praha: Český svaz tělesné výchovy, 1990. S. 116

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5.

DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.

FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 151 s. ISBN 978-80-246-1854-8.

FOJTÍK, Ivan. *Úpoly ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1984. 142 s.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.

CHOUTKA, Miroslav. *Teorie a didaktika sportu*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, 183 s.

MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, Kdo si hraje, nezlobí. 2000. 292 s. ISBN 80-85783-29-0.

MAZAL, Ferdinand. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, Kdo si hraje, nezlobí. 2007. 394 s. ISBN 978-80-85783-77-3.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

NADEU, Micheline. Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. s. 135 ISBN 80-7178-712-4.

SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996, 37 s. ISBN 80-210-1274-9.

STRAUSS, A.; CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky zakotvené teorie*. Vyd. 1. Brno: Albert Sdružení Podané ruce, 1999. 196 s. ISBN 80-85834-60-X.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury, s. 103. ISBN 80-7315-033-6.

Použité zdroje:

Hypokineze. In: [Www.slovníky.cz](http://www.slovníky.cz) [online]. Praha [cit. 2016-03-29]. Dostupné z: <http://lekarske.slovníky.cz/lexikon-pojem/hypokineze>

NOVÁKOVÁ, Jana. *Životní příběh zakladatele karate Gichina Funakoshiho* [online]. In: . 2002 [cit. 2016-03-10]. Dostupné z: http://www.shotokan.cz/show.php?clanek_id=11

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Střediska volného času* [online]. [cit. 2016-02-25]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

Streetsurvival: Lubomír Medo [online]. [cit. 2016-02-21]. Dostupné z: <http://www.streetsurvival.cz/instruktori/>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Seznam středisek volného času v jihomoravském kraji (seznam)

Centrum volného času Pavučina Hustopeče

Dům dětí a mládeže Blansko

Dům dětí a mládeže Boskovice

Dům dětí a mládeže Brno

Dům dětí a mládeže Bučovice

Dům dětí a mládeže Junior Brno

Dům dětí a mládeže Kuřim

Dům dětí a mládeže Kyjov

Dům dětí a mládeže Letovice

Dům dětí a mládeže Mikulov - HRAD

Dům dětí a mládeže Miroslav

Dům dětí a mládeže Moravský Krumlov

Dům dětí a mládeže Oslavany

Dům dětí a mládeže Slavkov u Brna

Dům dětí a mládeže Strážnice

Dům dětí a mládeže Tišnov

Dům dětí a mládeže Velké Pavlovice

Dům dětí a mládeže Veselí nad Moravou

Dům dětí a mládeže Vracov

Dům dětí a mládeže Vyškov

Dům dětí a mládeže Zastávka

Dům dětí a mládeže Znojmo

Dům dětí a mládeže Ždánice

Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání

Lužánky - středisko volného času, Brno

Salesiánské středisko mládeže — dům dětí a mládeže Brno

Salesiánské středisko mládeže Brno

Středisko volného času Duhovka Břeclav

Středisko volného času Hodonín

Středisko volného času Ivančice

Středisko volného času Pohorelice

Středisko volného času Rosice

Příloha č. 2: Rozhovory s informanty

Informant 1:

1. Jak dlouho se již věnujete úpolovým sportům?
Systematicky už více než 20 let.

2. Jaké máte nejvyšší vzdělání v úpolových sportech?
Nemám žádné oficiální vzdělání, tím myslím stupně v tradičních systémech nebo trenérské licence. Z hlediska sebeobrany a tréninku úpolových sportů – u nás říkáme atletické báze – zastupuji velice prestižní systémy, které jsem si sám vybrala výborně se doplňují.

3. Kolik dětí máte ve skupině?
Kolem 20 dětí

4. Jakou metodu nejvíce preferujete při tréninku?
Používám všechny metody, rád je střídám, protože tím děti udržím lépe „v tréninku“. Navíc mám v tréninku několik disciplín – sebeobranu, grappling a obecnou kondici a obratnost. A tím jak se střídá náplň, přístup a cíle tak měním i metody.

5. Děláte si písemnou přípravu?
Určitě píšu si přípravy na všechny tréninky, i na ty svoje.

6. Jak vypadá skladba vaší výukové jednotky?
Mám tři nebo 4 části. První je rozcvička spojená s tréninkem obratnosti atd. Druhá část je sebeobrana, následuje nějaká úpolová hra – ne vždy. A na konci trénujeme grappling.

a. Jak vypadá u vás úvodní část?
Rozběhání a rozhýbání, krátký strečink. A hlavně prvky kde je nutná trocha mobility a ideálně i pohybové kreativity. Lezení, lezení po žebřinách, pády. Někáká dráha s překážkami atd

b. Jak vypadá rušná část?
Rušná část je u nás asi hra nebo nějaký závod, zápas. Mám rád hry kde je mezi dětmi kontakt. Nejlépe se tak v hlavě připraví na zápas – grappling atd.

c. Jak vypadá hlavní část?
Hlavní část – to co je naším cílem je trénink sebeobrany a grapplingu. U sebeobrany trénujeme základní nástroje – údery, kopy, pohotovostní kryt. Vše zasazujeme do nějaké situace a vždy opakujeme plán. Jaké jsou priority v situaci atd.
U grapplingu cvičíme to co je zrovna na pořadu dne. Sanžím se to vždy dát do souvislého řetězu pohybů aby děti měli jasnou mapu proč to dělají a za jakým cílem.

d. Jak vypadá závěrečná část?

Na závěr zopakujeme „plán hry“ – to jak se mají chovat při napadení, proč mají dělat co po nich chceme a případně co je čeká příští trénink.

7. Jaké typy didaktických metod používáte nejčastěji při výuce?

Nemám přehled o didaktických metodách, ale intuitivně využívám dynamiky skupiny. Snažím se uchopit tu správnou energii a „svězt“ se na ní při motivování dětí k dobrému výkonu.

8. Kterou metodu preferujete nejvíce a proč?

Jak jsem říkal dříve, nemám přehled o didaktických metodách, těžím ze své praxe.

9. Jaké učební pomůcky používáte při výuce?

Při sebeobraně hlavně úderové aparáty – lapy a bloky. Protože trénujeme ve výborně vybavené tělocvičně, můžeme využít veškeré spektrum žíněnek, prakázek, velikých dopadových matrací, žebříků a využíváme to na každém tréninku.

10. Co je pro vás zpětnou vazbou toho, že to děláte správně?

Zájem dětí i jejich rodičů a naplněnou kapacitu na tréninku.

11. Provádíte s dětmi i teoretickou přípravu?

Ano většinou formou příběhů, které je uvedou do situace.,

12. Spolupracujete i s rodiči? Jestli ano, tak jakým způsobem?

Jestli se najde nějaký aktivní rodič – tak ho rádi využijeme k držení lap atd. Jsme rádi za jejich aktivní účast.

13. Sledujete vliv úpolů na chování dětí? Jestli ano, tak jakým způsobem?

Děti občas sami přijdou s příhodou kdy použili to co se u nás naučili. V zásadě odstrčení s hlasitým upozorněním a tak to s nimi rozebereme a využijeme to k poučení ostatních. Protože jsem s dětmi poue na tréninku nemáme přesný přehled o tom jak se chovají mimo trénink, ale po čase si u nás zvyknou na režim na nutnost poslouchat aby si sami dobře zacvičili a chápou tak nutnost chování a respektu k fungování skupiny.

14. Mají úpoly zdravotní vliv na děti? Jestli ano, tak jaké?

To určitě mají, jako jakékoliv pohybové aktivity. Kromě toho je vidět i zlepšení sebevědomí a komunikace mezi vrstevníky.

15. Jaké je vaše doporučení pro ostatní instruktory na zlepšení výuky úpolů pro děti?

Netuším jak vypadají jiné tréninky, takže nevím co bych ostatním doporučil. Jako ve všech mých trénincích je dobré se držet toho, aby daná činnost a způsob tréninku lidi bavil, to je u tréninku udrží a jestli trenér ví co dělá tak se ilepší ☺

Děkuji za Váš drahocenný čas a snahu, moc si toho vážím. Děkuji.

Informant 2:

1. Jak dlouho se již věnujete úpolovým sportům?

Když to tak sečtu kolem 25 let, poprvé jsem viděl bojové umění na prvních videokazetách s čínským kung fu, a to mne jako malého chlapce velice okouzlo s kamarády jsme pak zkoušeli různé techniky boje které jsme okoukali již ze zmíněných filmů.

2. Jaké máte nejvyšší vzdělání v úpolových sportech? Jsem hnědý pás v brazilském jiu jitsu který jsem získal od velice uznávaného trenéra v U.S.A. Karla Silverfox Pravec. Pravec má svou akademii v New Jersey. Pravec je první čechoameričan který získal černý pás v BJJ od Renzo Gracie vnuka zakladatele Brazilskeho jiu jitsu.

3. Kolik dětí máte ve skupině? 8 dětí ve věku od 4 do 8 let. Jsou to děti převážně od našich členů z oddílu.

4. Jakou metodu nejvíce preferujete při tréninku?

Metodu názorně-demonstrační protože tato metoda je nejlepší, je spousta metod třeba podle japonského způsobu a to je že se ukáže jen jednou a mistr již více neukazuje a potom je to metoda dovednostně-praktická,

5. Děláte si písemnou přípravu?

Ne nedělám zdá se mi to zbytečné a časově zdlouhavé, nevidím důvod si něco psát a následně zase číst, zajímalo by mne kdo to dělá,

6. Jak vypadá skladba vaší výukové jednotky?

a. Jak vypadá u vás úvodní část? Přijdem na trenink kolem 17.30h pokecáme o problémech a co jsme prožili ☺))

b. Jak vypadá rušná část? začátek je od 18h následuje rozcevička ta je dle mé nálady a odpočatosti může trvat třeba 5min nebo i celou hodinu, jak jsem již uvedl výše záleží na mé náladě

c. Jak vypadá hlavní část? ukázka technik, nácvik technik, minutový odpočinek a jde se na osvojování technik v boji to jsou sparingy které trvají 90minut.

d. Jak vypadá závěrečná část? trénink trvá do 20h což když je tento čas na hodinách tak je konec treninku, každej se odebere do šatny a jde se převléct a potom si řekneme ahoj ☺ a jdem domů

7. Jaké typy didaktických metod používáte nejčastěji při výuce?

Metoda cukru a biče

8. Kterou metodu preferujete nejvíce a proč?
Metoda cukru a biče je nejlepší
9. Jaké učební pomůcky používáte při výuce?
Žádné
10. Co je pro vás zpětnou vazbou toho, že to děláte správně? Od závodníků jsou to ocenění z turnajů, medaile, poháry, tituly, od kondičních členů je to že se vrátí zase na trénink do našeho oddílu
11. Provádíte s dětmi i teoretickou přípravu? Základy dobrého chování, fair play, a celkového duševního rozvoje jako je morální kodex
12. Spolupracujete i s rodiči? Jestli ano, tak jakým způsobem? celkem ne ,jen na základních informací jak jsem již psal výše naše děti jsou děti našich zápasníků takže ty vědí jak to chodí
13. Sledujete vliv úpolů na chování dětí? Jestli ano, tak jakým způsobem? Ne sleduji zdá se mi to zbytečné
14. Mají úpoly zdravotní vliv na děti? Jestli ano, tak jaké? můj názor je takový že každá sport ma své rizika at se jedná o úpolové nebo neupolové, nejsem lékař a ani výzkumník
15. Jaké je vaše doporučení pro ostatní instruktory na zlepšení výuky úpolů pro děti? Nastavit metodu cukru a biče kterou preferoval Alexandr Veliký, tato metoda je ověřená po generace.

Děkuji za Váš drahocenný čas a snahu, moc si toho vážím. Děkuji

Informant 3:

Jak dlouho se již věnujete úpolovým sportům?

„Úpolovým sportům se věnuju zhruba 30 let, začínal jsem karate, judo, zápas, jiujitsu a další úpolový sporty a postupně jsem nabíral různé zkušenosti v rámci různých aktivit, seminářů, trenérů, cestoval jsem po republice, Evropě, kde jsem zdokonaloval své pohybové schopnosti, dovednosti a znalosti a opravdu to je v současné době 30 let.“

1. Jaké máte nejvyšší vzdělání v úpolových sportech?

„Moje nejvyšší vzdělání dosahuje bakalářského studia na fakultě sportovních studií při Masarykově univerzitě v Brně, kde jsem vystudoval speciální edukaci bezpečnostních složek, přičemž jsem na to potom navázal magisterským vzděláváním a to sportovní edukaci bezpečnostních složek, přičemž jsem získal aprobaci na výuku sebeobrány a bezpečnostně právních předmětů, dále jsem českým národním trenérem Hand to Hand fightingu, mám různé certifikáty, akreditace v oblasti úpolových sportů, kondice a sebeobrány, takže mám ty nejvyšší možný vzdělání vůbec tady v týchle oblasti, jaký v České republice můžou být a myslím, že se řadím mezi přední instruktory a trenéry v České republice v oblasti sebeobrány a úpolových sportů.“

2. Kolik dětí máte ve skupině?

„Na Středisku volného času v Rosicích to máme rozděleno do dvou skupin, první skupina je od 6 do 10 let kde máme 16 dětí a druhou skupinu tzv. pokročilý, kde už jsou i závodníci, kteří mají různé tituly mistra republiky, vicemistra republiky a podobně a těchto dětí máme 20. S mladšíma se zabýváme takovýma těma úplně základnějšíma věcmi, jako je úpolová gymnastika, hry a podobně se staršíma se už věnujeme přímo prvkům reálné sebeobrány, brazilskýhojiujitsu a základy MMA fightingu.“

3. Jakou metodu nejvíce preferujete při tréninku?

„Metod používám víc, nejčastější metodu, kterou používám je metoda komunikační, nebo-li metoda vysvětlování, kdy se dětem snažím popsat, vysvětlit a následně jim ukázat, co po nich přesně chci. Důležitý je forma učení ze strany dětí, kdy děti vlastně to co říkám poslouchají, to znamená slyší, vnímají to zvukem, očima, to co vidí, jo a dotykem, vlastní zkušeností si následně zkoušej, takže používám hlavně metodu vysvětlovací nebo-li verbální.“

4. Děláte si písemnou přípravu?

„Písemnou přípravu si samozřejmě chystáme, musíme ji mít každou hodinu, vychází to z nároků paní ředitelky ze Střediska volného času Rosice, kdy dopředu si musíme chystat vyukový kurikulum, který následně zpětnovazebně píšeme do tzv. třídní knihy, takže písemnou přípravu máme na každou výuku zvlášť a zároveň je to určitej plán a rozvrh makrotreninku, kterej slouží pro celej půl rok a celej rok výuky a přípravy závodníků na různé mistrovský zápasy.“

5. Jak vypadá skladba vaší výukové jednotky?

a. Jak vypadá u vás úvodní část?

Na začátku tréninku si děti nastoupí, řekneme si, co dnes máme v plánu a pak následuje rozcvička. Většinou nějaká honička, nebo skákání panáků, aby se děti zahřáli a předcházelo se tak zraněním.

b. Jak vypadá rušná část?

V rušné části většinou hrajeme hry, které rozvíjejí u dětí všeobecně pohybové schopnosti - rychlost, obratnost, rovnováhu. Typicky jsou to různé akční hry, u kterých třeba musí děti i spolupracovat a rozvíjí se tak jejich sociální schopnosti. Dále jsou to různé úpolové hry, např.:

c. Jak vypadá hlavní část?

V hlavní části se věnujeme úpolové gymnastice a pádové technice. Následně trénujeme jednotlivé typy hodů a porazů dle aktuálního plánu. Součástí hodin je také nácvik takticko-technických aspektů boje na zemi. Důležité jsou různé typy sparingů, kde si děti odzkoušejí získané dovednosti, lépe si je fixují a sami zjišťují, které věci jim v boji fungují a které naopak ne.

d. Jak vypadá závěrečná část?

Na závěr tréninku se věnujeme důkladnému strečinku a také uklidnění se po náročném fyzickém i psychickém výkonu. Následuje nástup a kontrola zdravotního stavu, jestli nenastali nějaké zranění. Obvykle se děti snažím pochválit a motivovat je, co je čeká příští trénink a na co se mohou těšit.

6. Jaké typy didaktických metod používáte nejčastěji při výuce?

Ve výuce se snažím využívat a systematicky pracovat s celým spektrem didaktických metod. No pro trénink úpolových sportů se jako nejvhodnější jeví metoda motivační a metoda expoziční a ty taky používám na tréninku nejčastěji.

7. Kterou metodu preferujete nejvíce a proč?

Úplně nejvíce pravděpodobně metodu motivační. Trenér musí (nejen) děti neustále podporovat, motivovat, chválit. Důležitý je individuální přístup k jednotlivým dětem, dle toho v čem jsou dobří a v čem mají naopak problémy. Snažím se oceňovat jejich snahu i výsledky.

8. Jaké učební pomůcky používáte při výuce?

Během tréninku používáme celou škálu různých pomůcek. U rozcvičky třeba švihadla nebo kužely a žebříky na trénování agility. U samotného tréninku je pak důležité tatami, aby se děti nezranili. Dále pak používáme pravidelně lapy, bloky a boxerky.

9. Co je pro vás zpětnou vazbou toho, že to děláte správně?

Zpětná vazba může být různá, od rodičů, učitelů i samotných dětí. U dětí je pro mne nejlepší zpětnou vazbou, když se rádi vrací na trénink a jejich úsměv na rtech.

10. Provádíte s dětmi i teoretickou přípravu?

ano je nezbytná. – to si nemala v tom nahovoreném rozhovore? Myslím, že jo..

11. Spolupracujete i s rodiči? Jestli ano, tak jakým způsobem?

Ano, s rodiči spolupracujeme. Většinou se s nimi snažím komunikovat před i po tréninku, případně mě sami vyhledají. Dále komunikujeme kvůli tomu, že děti musí jít na lékařskou sportovní prohlídku a dále konzultujeme její výsledek. Řešíme spolu i individuální problémy zdravotní, společenské, nebo edukační. Především u dětí, které v úpolových sportech i závodí, jsem s rodiči v úzkém kontaktu a probíráme i účast na různých exhibicích a závodech. Protože se vyskytujeme v malém městě, rodiče často velmi dobře znám, co může být jistá výhoda.

12. Sledujete vliv úpolů na chování dětí? Jestli ano, tak jakým způsobem?

Určitě ano, děti lépe komunikují, jsou disciplinovanější, mají větší sebedůvěru a umí se prosadit v kolektivu a jsou živější. Právě díky komunikaci s rodiči vím, jak se postupem času mění třeba chování dětí ve škole.

13. Mají úpoly zdravotní vliv na děti? Jestli ano, tak jaké?

Jsem přesvědčen, že děti, které sportují, jsou zdravější, bývají méně často nemocné. Dále mají lepší stavbu těla a lepší odolnost vůči následkům sedavého způsobu života. Když začínají cvičit, často trpí hypokinezi—omezenou schopností pohybu. Neumějí třeba udělat kotoul a jiné úkony, které ještě před pár lety umělo každé dítě. Proto se snažíme o všeobecný rozvoj pohybových zdatností a dovedností.

14. Jaké je vaše doporučení pro ostatní instruktory na zlepšení výuky úpolů pro děti?

Doporučil bych jim, aby brali svou práci jako poslání. Není správné upřednostňovat výsledky soutěží před individuálními potřebami dítěte. Hlavně u mladších dětí by měl být prvořadý jejich psychomotorický vývoj. Chvalte je a motivujte. Buďte pro děti vzorem, ale i kamarádem.

Děkuji za Váš drahocenný čas a snahu, moc si toho vážím. Děkuji

Informant 4:

1. Jak dlouho se již věnujete úpolovým sportům?

S drobnými přestávkami je to zhruba 20 let.

2. Jaké máte nejvyšší vzdělání v úpolových sportech?

Mám 2. trenérskou třídu

3. Kolik dětí máte ve skupině?

Máme různé velké skupiny dětí – cca od 7 do 22 dětí ve skupině

4. Jakou metodu nejvíce preferujete při tréninku?

Trénink úpolových sportů je kombinací více metod. Většinou nejdříve předvedu co pojedeme, následně výklad co je důležité si pohlídat, pokud je potřeba rozdělím danou věc na více částí, které natrénujeme zvlášť a poté složíme do většího celku.

5. Děláte si písemnou přípravu?

Ano, na každý trénink si nosím písemnou přípravu, která reflektuje roční plán práce (cíle) s věcmi které akutně probíráme.

6. Jak vypadá skladba vaší výukové jednotky?

a. Jak vypadá u vás úvodní část?

Zahřátí nějakou hrou, nebo třeba během, cvičením ve dvojici, následuje rozhýbání kloubů a dechové cvičení.

b. Jak vypadá rušná část?

Když jsou děti zahřátí, tak většinou cvičíme nějaké drillly ve dvojicích nebo ve skupinkách.“

c. Jak vypadá hlavní část?

Náplň hlavní části záleží na tématu dané hodiny. Může být že trénujeme dané prvky (údery, kopy,...) samostatně, s pomocí lap či bloků a ve dvojici. Následně může být zařazen trénink forem, trénink se zbraněmi, kondiční část, opět úpolová hra.

d. Jak vypadá závěrečná část?

Závěr může být posilovací, nebo nějaká hra, zakončeno strečinkem.

7. Jaké typy didaktických metod používáte nejčastěji při výuce?

J: „Asi nejvíc používám metodu motivační a expoziční. Motivační, protože se snažím děti motivovat k co nejlepším výkonům a své znalosti a zkušenosti jim předat co nejlepší formou tak, aby to co nejlépe pochopily, a k tomu se mi jeví nejlepší metoda expoziční.“

8. Jaké učební pomůcky používáte při výuce?

Lapy, bloky, boxerky, chrániče hlavy, míče, medicinbaly, tyče,...

9. Co je pro vás zpětnou vazbou toho, že to děláte správně?

Výsledky mých svěřenců, dále ústní zpětná vazba rodičů, či přímo děti.

10. Provádíte s dětmi i teoretickou přípravu?
Primárně především u závodníků.

11. Spolupracujete i s rodiči? Jestli ano, tak jakým způsobem?
Většinou pouze v případě vyžádaných rodiči – např. pomoc při problémech ve škole atd.

12. Sledujete vliv úpolů na chování dětí? Jestli ano, tak jakým způsobem?
Na tréninku mají děti poměrně přísnou disciplínu, zároveň pracují na své pozornosti. Nedokážu říci jaký je přenos do dalšího života, jelikož děti vídám jen 1-2x týdně

13. Mají úpoly zdravotní vliv na děti? Jestli ano, tak jaké?
Ano, děti jsou fyzicky silnější, psychicky odolnější a sebevědomější.

14. Jaké je vaše doporučení pro ostatní instruktory na zlepšení výuky úpolů pro děti?
Nebuďte líní, vzdělávejte sami sebe. Mějte hlavu otevřenou - dívejte se jak to dělají jinde a berte si z toho inspiraci ☺.

Děkuji za Váš drahocenný čas a snahu, moc si toho vážím. Děkuji

Informant 5:

1. Jak dlouho se již věnujete úpolovým sportům?

Od roku 2008.

2. Jaké máte nejvyšší vzdělání v úpolových sportech?

Brazilian Jiu-Jitsu – Brown belt (udělený Piotrem Baginski).

3. Kolik dětí máte ve skupině?

Děti se na tréninku schází kolem 12-ti.

4. Jakou metodu nejvíce preferujete při tréninku?

Metoda názorně demonstrační se slovním doprovodem, které předchází dovednostně-praktické cvičení, se mi odsvědčila nejvíce.

5. Děláte si písemnou přípravu?

Písemnou přípravu nedělám. Dopředu mám připravené koncepty, kterými se budeme daný týden zabývat, a podle toho přizpůsobím celou skladbu tréninku. Pokud vidím, že kluci vymýšlejí všechno možné, jen se nedrží „plánu“, tak ho malinko změním.

6. Jak vypadá skladba vaší výukové jednotky?

a. Jak vypadá u vás úvodní část?

V úvodní části začneme hrou her s prvky úpolů. Dál se připravíme různými cviky (například „zvířátka“) a zakončíme jednoduchou gymnastikou.

b. Jak vypadá rušná část?

c. Jak vypadá hlavní část?

V hlavní části se věnujeme jednotlivým situacím a následně řízenými/volnými sparingy.

d. Jak vypadá závěrečná část?

Krátké posilování a poté zklidnění.

7. Jaké typy didaktických metod používáte nejčastěji při výuce?

Nejčastěji používáme expoziční metodu.

8. Kterou metodu preferujete nejvíce a proč?

Expoziční metodu – myslím, že pro naše sportovní odvětví je vhodná.

9. Jaké učební pomůcky používáte při výuce?

Rákoska hraje největší roli 😊

10. Co je pro vás zpětnou vazbou toho, že to děláte správně?

Děti sport baví, těší se na tréninky, jeví zájem a zlepšují se.

11. Provádíte s dětmi i teoretickou přípravu?

Je zakomponována v tréninku při vysvětlování technik.

12. Spolupracujete i s rodiči? Jestli ano, tak jakým způsobem?

Od rodičů se snažím zjistit, jak se svěřenec na tréninku cítí, co se mu líbí/nelíbí a jestli se na tréninky těší.

13. Sledujete vliv úpolů na chování dětí? Jestli ano, tak jakým způsobem?

Dětem roste sebevědomí a cítí se lépe v kolektivu, ve kterém společně trénují. To nejspíš platí pro všechny a dál hodně záleží na charakteru jednotlivce.

14. Mají úpoly zdravotní vliv na děti? Jestli ano, tak jaké?

Rozhodně pozitivní a to jak po fyzické stránce, tak po psychické. Myslím, že hodně také záleží, na jaké úrovni se tomu dítě věnuje a na znalostech trenéra.

15. Jaké je vaše doporučení pro ostatní instruktory na zlepšení výuky úpolů pro děti?

Mějte s nimi více trpělivosti a snažte se více pochopit to, jak svět vidí ony ☺

Děkuji za Váš drahocenný čas a snahu, moc si toho vážím. Děkuji

Informant 6:

1. Jak dlouho se již věnujete úpolovým sportům?
S bojovými uměními a bojovými sporty jsem začal v roce 1998 a věnuji se jim dodnes, takže cca 17 let.
2. Jaké máte nejvyšší vzdělání v úpolových sportech?
Vystudoval jsem FTK UP, takže mám titul Mgr z oblasti TV a trenérství. Jsem instruktorem systémů Red Zone, Crazy Monkey Defense Program, Red Zone, Urban Combatives a RBSD.
3. Kolik dětí máte ve skupině?
V jedné skupině 15 dětí.
4. Jakou metodu nejvíce preferujete při tréninku?
Používám všechny, navíc ještě metodu s řízeným objevováním. Nejčastěji však metody frontální.
5. Děláte si písemnou přípravu?
Ano
6. Jak vypadá skladba vaší výukové jednotky?
 - a. Jak vypadá u vás úvodní část?
Děti běhají po obvodu tělocvičny, provádějí různé druhy lokomoce, další cviky provádějí na místě.
 - b. Jak vypadá rušná část?
hry ve dvojicích, různé formy honiček, úpolové hry
 - c. Jak vypadá hlavní část?
Probíráme základní techniky z bojových umění a úpolových sportů a prokládám je hrami.
 - d. Jak vypadá závěrečná část?
Závěr tréninku patří některé těžší komplexní úpolové hře, poté následuje zklidnění, nástup a zhodnocení hodiny.
7. Jaké typy didaktických metod používáte nejčastěji při výuce?
frontální, typologické, přímým přenosem
8. Kterou metodu preferujete nejvíce a proč?
Přímým přenosem, protože pro děti je to nejprístupnější. A z těžších metod řízené objevování.
9. Jaké učební pomůcky používáte při výuce?
míče, různé lapy, overbaly, gymbaly, cvičné nože a měkké hole, helmy a různé formy chráničů
10. Co je pro vás zpětnou vazbou toho, že to děláte správně?
Děti zvládnou komplexnější a těžší cvičení, v průběhu pololetí obtížnost cvičení roste.

11. Provádíte s dětmi i teoretickou přípravu?

Ano, vysvětluji jim koncepty pro sebeobranu, především prevence šikany.

12. Spolupracujete i s rodiči? Jestli ano, tak jakým způsobem?

Pohovory, mohou hodinu sledovat a mohou se de ní i aktivně zapojit.

13. Sledujete vliv úpolů na chování dětí? Jestli ano, tak jakým způsobem?

Ano, v mnoha ohledech. Na začátku pololetí se například některé děti obávají přímého tělesného kontaktu mezi sebou, ale to se daří úspěšně v průběhu pololetí odbourat. Navíc jim jistě roste sebevědomí, což považuji za výbornou prevenci šikany.

14. Mají úpoly zdravotní vliv na děti? Jestli ano, tak jaké?

Ano jistě. Například při prevenci zranění, děti se naučí padat, zvyšují si kloubní rozsahy a v bezpečném prostředí se jejich končetiny dostávají do krajních poloh a nezraní se.

15. Jaké je vaše doporučení pro ostatní instruktory na zlepšení výuky úpolů pro děti?

- 1) Soustřeďte se především na úvodní hodiny, začněte s malou skupinou (max 6 dětí) a nebo si vezměte sebou pomocníky. Když už budou pravidla nastaveny, vše poběží hladce.
- 2) Doporučuji pracovat minimálně ve dvou lidech, protože některé děti mohou být pomalejší a je potřeba se jim věnovat více.
- 3) Sledujte, jak se mění nálada a dynamika skupiny během hodiny. Mějte vždy připravený dostatek her. Vždy když u probírané techniky začnou děti ztrácet pozornost, vložte nějakou hru.

Děkuji za Váš drahocenný čas a snahu, moc si toho vážím. Děkuji