

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

na téma

**Vytvoření a ověření programu základních úpolů na
1.stupni ZŠ.**

Vypracovala: Jitka Valentová

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ludvík Michalov

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

České Budějovice, duben 2007

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Vytvoření a ověření programu základních úpolů na 1.stupni ZŠ.

Pracoviště: ZŠ Emy Destinové

Autor: Jitka Valentová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, aprobace NŠ-TV

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ludvík Michalov

Rok obhajoby: 2007

Anotace:

Diplomová práce se zabývá problémem zkvalitnění výuky úpolových sportů a východních bojových umění, jejíž podstatou a cílem je navržení a ověření výukového bloku japonských bojových umění aikido, judo, karate. Jedná se o pokus vytvoření uceleného programu pohybových dovedností z oblasti průpravných cvičení a základních technik aikido, judo, karate, určeného pro začátečníky.

Navržený program je ověřován pomocí pedagogického výzkumu a bude probíhat u výzkumného souboru dětí mladšího školního věku. Získané zkušenosti a poznatky mohou být využity ve sportovních oddílech zabývajících se tematikou bojových umění a sportů, a ve výuce tělesné výchovy na základní škole.

Klíčová slova:

judo, karate, aikido, výukový program základních úpolů, úpolové hry

Bibliographical identification

Title diploma work: Creation and program verification fundamental resistance
exercises on 1. quadratic primary school

Workplace: Primary school Emy Destinové

Author: Jitka Valentová

Field of study: Teaching for 1.step primary school, approval elementary school with
certificate bodily upbringing

Leadership diploma work: PaedDr. Ludvík Michalov

Year defences: 2007

Annotation:

Thesis with behind-go problem improve the quality of education resistance exercises sports and easter of action art, whose substance and purposes is designed and check education Japanese of action art aikido, judo, karate. Behaviour with about attempt creation connected programme kinetic skill from areas preparation training and fundamental engineer aikido, judo, karate, designed for beginner.

Designed programme is checking by the help of pedagogic research and will proceed near experimental set children younger pupilage.

See service and piece of knowledge may be utilize in sports battalion conversant thematic of action art and sports and in education bodily upbringing on primary school.

Pivotal words:

judo, karate, aikido, authoring language fundamental resistance exercises, resistance exercises games

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Vytvoření o ověření programu základních úpolů na 1.stupni ZŠ, zpracovala samostatně a že jsem vyznačila všechny prameny, ze kterých jsem čerpala.

V Týně nad Vltavou dne 20.dubna 2007

.....

Děkuji vedoucímu diplomové práce, panu PaedDr. Ludvíku Michalovovi, za odborné vedení a ochotu pomoci při zpracovávání daného tématu, rovněž za pomoc při zajišťování různých podkladů.

Dále chci poděkovat ZŠ Emy Destinové a ZŠ Oskara Nedbala a všem, kteří měli trpělivost a pochopení pro mou diplomovou práci.

OBSAH

1. ÚVOD.....	8
2. TEORETICKO-METODICKÁ ČÁST.....	9
2.1. Metodologie.....	9
2.1.1. Cíl.....	9
2.1.2. Stanovení úkolů práce.....	9
2.1.3. Pracovní hypotézy.....	9
2.1.4. Statistické hypotézy.....	10
2.1.5. Charakteristika metod výzkumu.....	11
2.1.6. Metody práce.....	11
2.1.7. Rozbor pramenů a literatury.....	12
2.2. Charakteristika, vznik a vývoj bojových umění.....	14
2.2.1. Historie a vývoj bojových umění.....	14
2.2.2. Periodizace a základní historické údaje.....	17
2.2.3. Základní příčiny vzniku bojových umění, zdroje bušidó - kořeny úpolů (náboženství).....	18
2.2.4. Dělení japonských bojových umění.....	21
2.2.5. Funkce bojových umění.....	23
2.2.6. Psychologická stránka.....	27
2.3. Teorie a didaktika bojových umění.....	29
2.3.1. Didaktika bojových umění.....	29
2.3.2. Co jsou úpoly.....	31
2.3.3. Charakteristika základních úpolů – aikido, judo, karate.....	32
2.4. Technika úpolů.....	39
2.4.1. Pádová technika.....	39
2.4.2. Dělení pádů.....	40
2.4.3. Průpravná cvičení k pádové technice.....	40
2.4.4. Pád vpřed kotoulem přes rameno.....	45
2.4.5. Pád vzad.....	48
2.4.6. Úpolové hry.....	48
3. PRAKTICKÁ ČÁST (VÝZKUMNÁ).....	55
3.1. Návrh a tvorba programu základních úpolů.....	55
3.1.1. Cíl výzkumu.....	55
3.1.2. Úkoly výzkumu.....	55
3.2. Metodika a charakteristika přípravy programu základních úpolů.....	55

3.2.1. Cíl programu výuky základních úpolů.....	55
3.2.2. Úkoly programu výuky základních úpolů.....	55
3.2.3. Délka trvání programu výuky.....	56
3.2.4. Vyučovací jednotka programu základních úpolů.....	56
3.2.5. Didaktika programu výuky základních úpolů.....	57
3.2.6. Členění programu výuky základních úpolů.....	58
3.3. Průběh a ověřování programu výuky základních úpolů.....	59
3.3.1. Charakteristika testovaných skupin.....	59
3.3.2. Vyhodnocení programu výuky základních úpolů.....	60
3.3.3. Výčet použitých diagnostických metod.....	60
3.3.3.1. Charakteristika testové baterie Eurofit pro mládež.....	61
4. VÝSLEDKY A DISKUZE.....	64
4.1. Diskuze k pracovní hypotéze A1.....	64
4.2. Diskuze k pracovní hypotéze A2.....	65
5. ZÁVĚR.....	66
6. PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY.....	67
7. SEZNAM PŘÍLOH.....	68

1. ÚVOD

Tělesná výchova společně se sportem tvoří dohromady jeden z nejdůležitějších a společensky velmi sledovaných komponentů našeho způsobu života. Tomuto fenoménu se každý den věnují tisíce lidí a výjimkou nejsou sporty jako jsou: judo, karate, aikido. Jsou to sporty moderní doby, které stále více oslovuje velké množství lidí po celém světě.

Bojové sporty ve svých počátcích nikdy nebyly považovány za sport či soutěž, jako je tomu dnes, ale sloužily zejména vojenským účelům a měly udržovat obranyschopnost a bojovnost. V té době byl boj praktickou nutností, aby člověk obstál v zápase o život. Tudíž se dá říci, že bojová cvičení byla „tréninkem pro přežití člověka“. Hierarchie cílů ve vývoji bojových umění se postupem času měnila. V počátcích hrály důležitou roli cíle bojové a válečné, postupem času se dostávají do popředí cíle výchovné, sebevýchovné, sebeobránné a v neposlední řadě cíle sportovní.

Téma mé diplomové práce jsem si zvolila z toho důvodu, protože jsem se více jak deset let věnovala judu. Záměrem mé diplomové práce je navrhnout a ověřit výukový program základních úpolů pro mladší školní věk, který povede ke zlepšení fyzické i psychické zdatností.

Ve své práci se zmíním o charakteristice bojových umění, prostředcích bojových umění, vývoji a historii bojových umění. Práce je určena zejména dětem mladšího školního věku, tedy začátečníkům.

2. TEORETICKO-METODICKÁ ČÁST

2.1. METODOLOGIE

2. 1. 1. Cíl

Cílem mé práce je navrhnout a vytvořit výukový program základních úpolů pro děti mladšího školního věku, který by měl u vybrané skupiny dětí, za určitou dobu, zvýšit úroveň fyzické i duševní zdatnosti.

2. 1 .2. Stanovení úkolů práce

- teoretické zpracování problematiky (vymezení problému, shromáždění a studium dostupné literatury a informací na internetu, stručný přehled o historii bojových umění, získání informací o způsobu cvičení),
- navrhnout a vytvoření výukového programu základních úpolů,
- vybrat skupinu začátečníků (školní třídu) tzv. experimentální skupinu a zařadit ji do čtyřměsíčního programu základních úpolů, určit další náhodně vybranou skupinu (školní třídu) tzv. kontrolní skupinu pro srovnání úrovně zdatnosti, provést první testování na vybraných skupinách pomocí zvolené testové baterie,
- po dobu čtyř měsíců ověřit tento program v praxi, realizovat vytvořený program výuky základních úpolů na experimentální skupině začátečníků,
- provést druhé testování na experimentální i kontrolní skupině pomocí zvolené testované baterie a porovnat výsledky.

2. 1. 3. Pracovní hypotézy

A₁: Předpokládáme, že v průběhu čtyřměsíčního výukové programu základních úpolů (1x45 minut v týdnu) dojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u experimentální skupiny.

(Ověřovat tuto hypotézu budeme pomocí testové baterie Eurofit pro mládež, vyhodnocení proběhne s využitím statistických testů.)

A₂: Předpokládáme, že po absolvování čtyřměsíčního výukového programu základních úpolů v experimentální skupině (1x45 minut v týdnu) dojde k většímu zlepšení v dosažených výsledcích v testové baterii Eurofit pro mládež, než u kontrolní skupiny.

(Vyhodnocení proběhne s využitím statistických testů.)

2. 1. 4. Statistické hypotézy

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A₁

H₀: Mezi jednotlivými měřeními (před a po) nebude u pokusné skupiny statisticky významný rozdíl ve výsledcích.

(Nedojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u experimentální skupiny.)

$$\mathbf{H_0 : \mu_1 = \mu_2}$$

\bar{x}_1 - hodnota průměrná získaná ze vstupního měření pomocí testové baterie

\bar{x}_2 - hodnota průměrná získaná ze závěrečného měření pomocí testové baterie

μ_i - střední hodnota (prvního a druhého měření pro $i = 1, 2$)

H₁: Mezi jednotlivými měřeními (před a po) testu bude statisticky významný rozdíl.

(Dojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u experimentální skupiny.)

$$\mathbf{H_1 : \mu_1 > \mu_2}$$

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A₂

H₀: Absolutní zlepšení u obou skupin S₁ a S₂ nebude významně (statisticky) rozdílné.

(U experimentální skupiny nedojde k většímu zlepšení v dosažených výsledcích v Eurofit testu, než u kontrolní skupiny.)

$$\mathbf{H_0 : \mu_1 = \mu_2}$$

H₁: Absolutní zlepšení u obou skupin S₁ a S₂ bude významně (statisticky) rozdílné (\bar{x}_1 bude významně větší).

(U experimentální skupiny dojde k většímu zlepšení v dosažených výsledcích v Eurofit testu, než u kontrolní skupiny.)

$$\mathbf{H_1 : \mu_1 > \mu_2}$$

\bar{x}_1 - průměrný absolutní rozdíl u S_1

\bar{x}_2 - průměrný absolutní rozdíl u S_2

μ_i - střední hodnota (pokusné a kontrolní skupiny pro $i = 1, 2$)

S_1 - experimentální skupina

S_2 - kontrolní skupina

2. 1. 5. Charakteristika metody výzkumu

V rámci čtyřměsíčního výukového programu základních úpolů, na začátku a na konci, bude u vybraných skupin provedeno vstupní a závěrečné měření úrovně tělesné zdatnosti pomocí zvolené testové baterie. Pro výpočet statistik bude použit statistický software STATISTICA komplet 6.1 Cz (tj. pro záznam, zpracování a analýzu naměřených hodnot).

2. 1. 6. Metody práce

Metoda lze charakterizovat jako cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických úkonů a operací¹.

Při zpracování mé diplomové práce, při získávání informací a materiálů, použiji několik pracovních metod:

Obsahová analýza písemných pramenů

Použití této metody mi umožní získat pro mou práci mnoho dat a informací, využít písemných pramenů a provést jejich rozbor. Tuto metodu využiji zejména pro zpracování písemných projevů mé práce.

Metoda testování a měření

Testy umožní zjišťovat stav jednoho nebo více jevů. V mé práci zjistím pomocí testovací metody úroveň pohybových schopností. Pro zjištění všeobecné tělesné kondice použiji testovou baterii Eurofit pro mládež.

Metoda pedagogického výzkumu

Jako další metodu, kterou jsme v práci použili, je metoda pedagogického výzkumu. Podstata výzkumu spočívá v tom, že se cílevědomě vnášejí změny do průběhu běžných

¹ ŠTUMBAUER, J.(1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 19 s.

procesů v souhlase s úkoly výzkumu a jeho hypotézou. Model nejběžnějšího výzkumu v oblasti pedagogických věd je založena na srovnávání experimentální a kontrolní skupiny nebo skupin. Vyjadřuje se změnou, k níž došlo v důsledku experimentálních podmínek v experimentální skupině ve srovnání se skupinou kontrolní. Pedagogický výzkum zjišťuje výchozí úroveň skupiny experimentální a kontrolní, dále výsledky experimentu obou skupin.

Klasická sociometrická metoda

Použití této metody mi umožní zjistit sílu a směr vztahů mezi žáky ve třídě. Důležité je stanovit pravidla pro konstrukci sociometrického testu:

- 1) musím stanovit hranice skupiny (v mém případě se bude jednat o školní třídu)
- 2) žákovi musí být umožněn neomezený počet výběru
- 3) ověřím, zda žáci rozumí otázkám
- 4) volba je tajná (to musím žákům zdůraznit, aby jejich volba nebyla ničím omezena)
- 5) výsledky testu se žákům nesdělují

Klasická sociometrická metoda se skládá ze dvou (nebo více) kladných otázek a z jedné (nebo více) záporných otázek. Důležité je klást otázky v pořadí takovém, že na první místo klademe otázky kladné a až na druhé místo klademe otázku zápornou!

Tato metoda se skládá ze čtyř částí: dotazník, sociometrická matice, sociogram a sociometrické indexy.²

2. 1. 7. Rozbor pramenů a literatury

Důležitou část diplomové práce tvoří informace, které jsou získané z odborné literatury a dalších pramenů. Neopomeni zde zmínit prameny, ze kterých budu ve své práci nejvíce čerpat. Ostatní prameny uvedu v seznamu literatury.

FOJTÍK, I.(1993). *Japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko.

Tato publikace je zaměřena především na vývojová hlediska japonských úpolových disciplín. Hlavní zájem se soustřeďuje zejména na evropské dějiny a s rostoucí vzdáleností od Evropy od Evropy se snižuje i rozsah textu věnovaný jiným oblastem. Hlavním předmětem této knihy jsou japonské úpolové disciplíny.

FOJTÍK, I.(1999). *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia.

Tato publikace je určena zejména zájemcům o budó, ale mnoho podnětů v ní naleznou i učitelé základních a středních škol. Příručka obsahuje snazší prvky bojových umění, které se dají nacvičovat i ve školním vyučování.

² Narativní prameny: DVOŘÁKOVÁ, seminář pedagogické diagnostiky.

FOJTÍK, I.(2006). *Duch budó*. Praha: Naše vojsko.

Kniha se zabývá obecnými i zvláštními rysy hlavních forem japonských bojových umění, která jsou v současnosti ve světě i u nás nejvíce rozšířena. Důraz je zejména kladen na specifickou etiku těchto bojových forem, která plní významnou výchovnou funkci. Přísný etický kód, skutečná úcta k partnerovi a učiteli jsou podmínkou osobního pokroku každého adepta a slouží především k dosažení dalších cílů a pozitivní transformaci osobnosti

Tato publikace se snaží vysvětlit jednoduchou formou co nejdělněji o podstatě a smyslu bojových umění.

2. 2. CHARAKTERISTIKA, VZNIK A VÝVOJ BOJOVÝCH UMĚNÍ

2. 2. 1. Historie a vývoj bojových umění

Systemy sebeobran a boje existují na světě od té doby, co na zemi žijí lidé, kteří zkoušejí řešit své problémy cestou násilí.

Pud sebezáchovy člověka a vůle přestat válečné střety nebo napadení a případně zvítězit, vedly mnohé národy světa k tomu, že začaly vyvíjet vlastní bojová umění, která byla pěstována beze zbraně i se zbraní. Dříve bojová umění často sloužila vojenským účelům a měla udržovat obranyschopnost a bojovnost. Rozkvět zažila jak na Východě, tak i na Západě. Rozmanitost bojových umění je obdivuhodná.

Běžné teorie o původu sportu (že měl původně kultovní charakter a pramenil z instinktivního jednání a z radosti ze hry) se na bojový sport nehodí nebo jen velmi zřídka. Boj byl v té době praktickou nutností, aby člověk obstál v zápase o život. Bojová cvičení byla „tréninkem pro přežití člověka“. V první řadě soutěže sloužily branné výchově, i když s nimi byly příležitostně spojeny i jiné motivy nebo získání osobní prestiže.

Odhlédneme-li od vrozených instinktivních obranných reakcí, zjistíme, že účinné techniky člověk objevoval často čistou náhodou, přemýšlením nebo pozorováním zvířat. V procesu učení pokusem a omylem, byly takové techniky neustále zdokonalovány a často dále rozvíjeny až k bojovým systémům.

Protože anatomické předpoklady byly všude stejné („lidé mají jen dvě ruce a nohy“), docházelo se často při „vynalézání“ takových technik v nejrůznějších kulturách a epochách k podobným výsledkům.

Více než před tisíciletím se na území japonských ostrovů začala formovat japonská feudální společnost, v níž vojenský stav postupně získával vedoucí roli. Vojáci zaujímali místo na nejvyšším stupni společenské hierarchie.

Počet jednotlivých stavů ve společnosti se v průběhu historie měnil. V době pozdního feudalismu, kdy nadřazenost vojáků dosáhla vrcholu, byla japonská společnost rozdělena na čtyři stavy : šlechta

rolníci

řemeslníci

obchodníci.

Japonskou šlechtu v období feudalismu lze rozlišit na šlechtu dvorskou, jež se nalézala v blízkosti císaře (císař měl po větší část feudalismu pouze moc nominální), a

šlechtu vojenskou, z níž pocházel faktický vládce země, zvaný šógun. Jemu podléhala knížata (daimjó).

Značné rozdělení země (počet knížectví byl přibližně 250) a relativní samostatnost knížat přivodily i časté válčení mezi jednotlivými knížectvími s cílem rozšířit své panství o další území. V těchto srážkách se velmi často zúčastnily i rozličné náboženské sekty. Některé z nich se vojensky angažovaly již v období Kamakura (1192 – 1333), jak uvádí Varley.

Přesný počet samurajů neznáme. Jejich počet kolísal od 450 000 do 500 000, s rodinami tvořili počtem kolem 2 milionů 6 – 7 % z téměř 30 milionového Japonska v 19. století. V době válek sloužili samurajové svým pánům jako vojáci, v době míru byli strážci hradů. Po větší část feudalismu také samurajové běžně hospodařili na půdě, což však ustalo postupem doby. Nejostřeji se hranice mezi stavy vytvořily v období Tokugawa, kdy se samurajové věnovali výhradně vojenskému řemeslu. Za věrnou službu obdrželi dědičně důchod vyplácený ve formě rýžových dávek. Nadále velmi málo samurajů vlastnilo půdu. Byli však vyňati z daní a nebyli podřízeni žádné oficiální justici, ale pouze vůli jejich pána.³

Trénink bojových umění se většinou prováděl s vojenskou vážností, protože na něm bylo

Často závislé vlastní přežití. Dovednosti v bojovém umění byly v určité míře jistým druhem „pojištění života“.

Z této doby pochází i vysoké ocenění, které se zasloužile prokazuje starým asijským mistrům : Kdo zestárl a přežil všechny boje, musel být lepší než druzí a koneckonců i moudrý.

Když se dožadují respektu jistí dnešní „mistři“, kteří nejsou schopni prokázat bojové zkušenosti ani sportovní úspěchy, a postrádají dokonce i moudrost, potom si člověk někdy přeje, aby se vrátily principy elity feudalismu.

Zatímco ve starověku a ve středověku sloužila bojová umění především útoku a obraně při válečných střetech, později se mnohá umění proměnila v systémy otužování těla nebo v pohybové kultury, resp. v bojový sport. V popředí vždy stály výchovné aspekty, péče o tradice nebo myšlenka boje.

Prastarou základní potřebou člověka je změřit si své síly s ostatními. Pravidla, podle kterých se zápasilo, se vyvíjela v závislosti na ustanovení, tzn. za co lze protivníka uchopit, zda za nahé tělo, nebo za blůzu, kalhoty či za pásek. Druhy přístupných technik úderů a kopů, určovaly vývoj druhu sportu.

³ FOJTÍK, A. (1993). *Japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko, 19 s.

V též době je bojový sport záhy považován za senzaci a stává se předmětem zábavy. Pohled na boj zřejmě uspokojoval tajná přání pozorovatelů, neboť jim dával možnost ztotožňovat se s vítězi.

Už v antice však dochází k poznání, že zápasy neslouží jen zábavě, nýbrž že by mohly být pro mladé lidi užitečným ventilem „touhy po činnosti“. Boje nebo rituální pěstní zápasy a zápasy v ringu sloužily u některých národů socializaci. Souboje se pořádaly při oslavě mrtvých a při obřadech plodnosti, využívalo se jich také k soudním verdiktům nebo byly uznávány jako „boží soud“.

Bohužel mnohé staré bojové techniky upadly během času v zapomnění, jiné (jako bojová umění samurajů) se po staletí pěstovaly dále. Některá bojová umění byla exportována z někdejší oblasti svého vzniku do jiných zemí, dokonce se i rozšířila po celém světě. V Evropě dosáhla postupem času japonská, korejská i čínská bojová a pohybová umění velké popularity.

Technické systémy, které spočívají na rozvoji tělesné síly, stojí proti formám, a spočívají zejména v obratnosti a rychlosti. Klade-li se otázka, který princip je účinnější, zda rozvoj síly a zlepšování kondice, nebo technická dokonalost, je neustále sporná.

Již od nepaměti vymýšleli tělesně slabší „triky“ proto, aby přelstili silnější. Stejně úskoky (příp. dovedné chvaty) nalézáme v různých epochách a kulturách. V mnoha zemích byly shrnuty do systémů, které byly často udržovány v tajnosti. Poté je většinou používal a dále rozvíjel jen určitý okruh lidí.

Některé bojové praktiky (zápas, džudo aj.) jsou charakteristické uchopením soupeře za tělo nebo za oděv. Jiné bojové praktiky napadají citlivá místa těla soupeře údery a nebo kopy (box, taekwondo aj.). Ale účel všech bojových umění je stejný. Účelem je vnutit soupeři svou vlastní vůli, resp. vlastní taktiku, přitom se smí používat klamavých manévřů.

Především muži v průběhu staletí provozovali bojová umění. S nástupem novější doby jsou v bojových sportech stále aktivnější i ženy, ale neměly by ovšem při tom přehánět jako Amazonky ve starověku, které se (jak je známo) zříkaly jednoho řádu, aby jim nevadilo při střelbě z luku.

Dnes mohou ženy pravidelně a se vši vážností provozovat bojový sport a naučit se účinným obranným technikám, aby se v případě nutnosti mohly útočníkům bránit. Přihlédneme-li k sebeobraně, tak by ženy měly neustále trénovat společně s muži, aby si vyzkoušely opravdovou obranu proti tělesně silnějším.

Kurzy sebeobrany, které se pořádají jen pro ženy, jsou právě tak neúčelné jako závody v plavání pro neplavce, protože zde falešní proroci propagují snadný úspěch, což vždy není pravidlem v opravdové sebeobraně.

Tím, že lidé pozorují zvířata a zkoumají jejich chování nás učí, že boj a bojový sport nejsou žádným „vynálezem“ lidí. Boje, které vznikají o pořadí mezi příslušníky jednoho druhu (s vyzývanými gesty, nepřírozeným chováním za účelem někomu imponovat a s ritualizovaným přiznáním porážky) a bojové hry mláďat, se mnohdy podobají příslušným lidským snahám. Medvědi a žáby „zápasí“, klokani a krysy „boxují“ a kopytníci i králíci používají „technik nohou“.

„Pravidla boje“ mnohých zvířat jsou vzorná, protože k smrtelným konfrontacím nedochází. Vítěz se ke svému protivníkovi uznávajícímu porážku chová ke svému velkomyslně (zábrana kousat!). Lidský rozum vynalezl takové nástroje boje jako jsou oštěp, šíp a luk, nůž, meč a další.

Bojové schopnosti a zvláštnosti, které se projevovali u zvířat, byly často idealizovány (podobně jako u znaků zvěrokruhu). V různých kulturách (Indiáni, Germáni, Čňané) lidé měli snahu osvojit si sílu a vlastnosti zvířat, napodobovat je a tak přerůst sami sebe.

Bojové druhy sportu se liší od jiných disciplín tím, že mají základ ve starých obranných dovednostech, které byly původně vytvořeny pro skutečný boj a pro přežití válečných střetů. Z těchto starých bojových umění pochází převážná většina dnešních disciplín buda. Už od starých dob, bylo nutností trénovat s vlastními kamarády a to co možná nejbezpečněji, ale přesto i realisticky. Proto člověk začal přemýšlet o metodách, díky kterým by mohl na sobě za účelem nácviku bezpečně provádět nebezpečné techniky, aniž by v případě nutnosti ztratily žádanou účinnost.

Popsat takové velké množství bojových dovedností a bojových sportů, které se v průběhu tisíciletí vyvinuly po celém světě, a to zejména jsou-li zachována znázornění a tradicí dochované popisy mezerovité, je téměř nemožné. Vědomosti týkající se starých bojových umění jsou založeny na fragmentech.

2. 2. 2. Periodizace a základní historické údaje

Otázka, která se týká historické periodizace, není dosud jednoznačně řešena. Existuje několiké dělení dějin Japonska, v nichž historikové rozčleňují celý průběh dějin na několik období v závislosti na jevu, který sledují.

Pro naše potřeby se rozhodlo převzít datování, které užívá Zimoto, protože je poměrně nové a navíc jeho autor je uznávaným odborníkem v historické klasifikaci a hodnocení japonských mečů.

1. Staré období	do roku 650 n.l.
2. Období Nara	650 – 793
3. Období Heian	794 – 1191
4. Období Kamakura	1192 – 1336
5. Období Muromači	1137 – 1573
6. Období Azuči-Momojama	1574 – 1602
7. Období Tokugawa	1603 – 1867
8. Moderní období	1868 a dále

Ukazuje se, že ve většině případů se periodizace jednotlivých historických období u různých autorů neshoduje, dokonce ani u autorů japonských.⁴

2. 2. 3. Základní příčiny vzniku bojových umění, zdroje bušidó - kořeny úpolů (náboženství)

Období japonské feudální společnosti, které bylo dlouhé více než tisíc let, úzce souvisí se vznikem bojových umění. Bojová umění se rozvíjela ve společenské skupině dědičných vojáků, které se nazývali od poloviny 10. století buši nebo samurajové.

Za zdroje bušidó označujeme několik náboženských a filozofických směrů, které určitou měrou přispěly k jeho formování. K nejvýznamnějším směrům patří taoismus, konfucianismus, buddhismus a zenbuddhismus, které svým vlivem zasáhly celou oblast Dálného východu, ale také šintoismus, jehož vliv je skutečně patrný jen v Japonsku.

Buddhismus

Buddhismus je charakteristický jako nejrozšířenější východoasijské náboženství. Zakladatelem je Budha (Probuzený). Tento myslitel zdůrazňuje spíše mravní dokonalost než náboženská témata. Buddha na otázku, co je podstatou buddhismu, kdysi odpověděl, že člověk má lidem pomáhat, a není-li to možné, alespoň jim nemá škodit.⁵ Buddhismus učí, že vše bychom měli přijímat jako danou skutečnost o

⁴ FOJTÍK, I. (1993). *Japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko, 21 s.

⁵ FOJTÍK, I. (2006). *Duch budó*. Praha: Naše vojsko, 68 s.

křehkosti člověka a jeho díla. Přechodná období života jsou zde představovány zrozením a smrtí.

Zpočátku byl buddhismus v Japonsku náboženstvím vzdělaných. U válečníků ovlivňoval zejména postoj k smrti a bezpochyby pomáhal vojákům snášet stále nebezpečí smrti a útrapy vojenského života.

Konfucianismus

Konfucianismus je společně s taoismem nejvlivnějším směrem čínské filozofie. Za zakladatele je považován Konfucius. Konfuciusovo centrální institucí v jeho učení byl rodinný systém, proto úcta k předkům a k rodičům hraje spolu s poslušností a věrností prvořadou roli. Konfucius zdůrazňoval zejména roli správné výchovy. Za důležité lze považovat rady studentům, aby si nelibovali v nadměrně pohodlném životě. „ Ten, kdo nedodržuje denní režim, jí nebo pije přespříliš a pracuje nebo odpočívá déle, než je nezbytné, bude určitě postižen nemocí.“⁶

Dále vymezil pět lidských vztahů: mezi rodiči a dětmi, pánem a sluhou, mužem a ženou, starším a mladším bratrem a mezi přáteli. Těchto pět vztahů je transportováno do cvičebních prostor pro bojová umění. Myšlenka pěti vztahů a správného místa doposud platí v bojových umění.

Základem bušidó byla etika, přezírání osobních výhod a peněz. Hlavními požadavky jsou věrnost pánovi, odvaha a umění bojovat, čestnost, přímost, prostota a zdrženlivost.

Konfucianismus je především učení etické s důrazem na zachování řádu, a proto jeho hlavní dopad na bojová umění se uskutečňoval v oblasti meziosobních vztahů.

Šintoismus

Šintoismus je původní japonské náboženství, někdy nazýván šintó (z čínského šintao – cesta bohů). Vznik tohoto náboženství již v prehistorických dobách, proto počátky nelze přesně vymezit. Toto náboženství nemá ani zakladatele, jako je tomu u ostatních náboženství. Válečníky vybízel zejména k věrnosti vládci a úctě k předkům, nemá také definici dobra a zla. Základní myšlenkou je harmonická jednota všech přírodních jevů, a proto člověk, který je v harmonii s přírodou, může konat jen dobré.

V tomto náboženství úcta k předkům, a synovská láska v konfucianismu, tvoří styčný bod mezi oběma uvedenými ideologiemi. Kult přírody, který byl začleněn

⁶ FOJTÍK, I.(2006). *Duch budó*. Praha: Naše vojsko, 65 s.

v šintoismu, učil milovat vlast. Úcta k předkům se přenesla až na císaře, jehož původ byl tradičně uznáván jako božský.

Šintó je dodnes v Japonku velmi živé a označuje se za světské náboženství.

Taoismus

Jedná se o filozofický a později i náboženský směr, jehož základní teze jsou soustředěny v Taote-ťing (díle Lao-c'á), považováno za zakladatele taoismu. Taoismus vznikl od termínu tao, což znamená v překladu cesta. Tao je však mnohem starší než náboženství taoismus a je to jeho centrální koncept a cíl. Tao představuje nejvyšší skutečnost a základ všeho jsoícího. Tao je síla, která působí také na lidské chování, které má být v harmonii s přírodním řádem. Stoupenci bojových umění dobře znají důležitost taoistického požadavku, jímž je klid v mysli.

Klíčem k úspěchu v bojových uměních je dosahovat harmonie s protivníkem. Moderní japonská umění (budó) převzala znak tao (japonsky „dó“) do svých názvů – džudó, aikidó, kendó aj..

Zenbuddhismus

Zen je charakterizován jako objevování či znovuobjevování původní lidské postavy a poskytuje příležitost podívat se na sebe jasněji. Počátky tohoto učení pocházejí z Indie. Zenbuddhismus ovlivnil řadu kulturních disciplín, např. malbu tuší, divadlo nó, úpravu zahrad, aranžování květin, poezii aj., ale také všechna bojová umění .

Zen obhajuje jednoduchost a střídavý život (oproštění se od materiálních potřeb i od jednostranného racionalismu). Proto se zen stal jistou módou v Evropě i v USA jako reakce na stinné stránky přetechnizované a konzumně orientované civilizace zápasu. Pro naši kulturu obsahuje celou řadu oživujících prvků, proto zaujal některé spisovatele (R.Rolland, H.Hesse aj.) a výtvarníky.

Zen působil ve východní kultuře spíše jako tvůrčí směr než jako soubor náboženských předpisů. V lidském těle zdůraznil klíčové místo „střed člověka“ v největší hloubce podbřišku jako shromaždiště energie a centrum síly pro duševní a fyzické aktivity.

Zen tvoří páteř psychologie (týkající se především mysli) i taktiky v bojových uměních. Proto lze soudit, že ideální jednání v bojových uměních se vždy odvíjí v duchu zenu.

Existuje několik podstatných příčin, které vznik a zároveň rozvoj bojových umění podmínily.

Za první příčinu jsou považovány boje mezi jednotlivými kmenovými státy na území Japonska, jejichž odrazem je legenda o cestě císaře Džimmu z ostrova Kjúšú na zřejmě produktivnější území v centrální oblasti ostrova Honsú, zvanou plošina Jamato. Docházelo k podrobování kmenů obývajících ostrov Honsú a vítězný kmen se nazývá Jamato. Nadále z něho pocházejí i příslušníci vládnoucího rodu v Japonsku.

Mezi další významnou příčinou patří boj proti původním obyvatelům indoevropského původu - Ainům. Podle některých teorií Ainové obývali celý ostrov Honsú a byli velmi zdatnými bojovníky. Na jihozápadě Japonska se nacházela méně početná skupina původních obyvatel - Kumaso a Hajato, kterou bylo třeba rovněž potlačit silou zbraní. Obyvatelstvo usídlené na hranicích s Ainy muselo být neustále v bojové pohotovosti a muselo být připraveno odrazet jejich útoky.

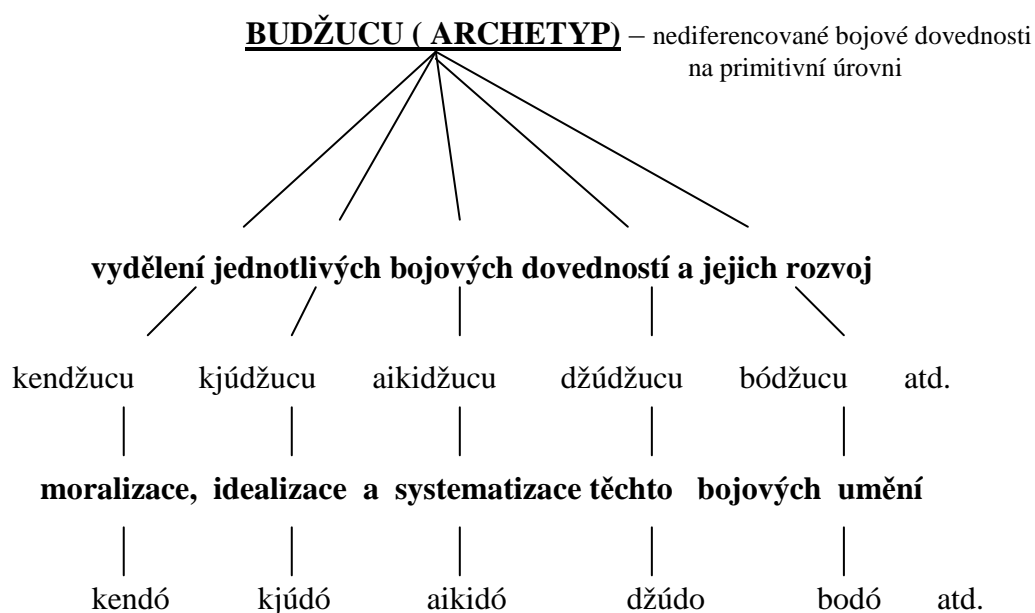
Neúspěch pokusu o vytvoření centralizovaného státu podle čínského vzoru způsobil rozdělení země mezi jednotlivé územní vládcy. Ti, při poklesu autority centrální vlády, zakládali pro svou ochranu vojenské jednotky. Upevňovaly se feudální vztahy a tím rostly i dobovačné války, které se prolínaly téměř s celým feudálním obdobím.

Další příčinou, která významně ovlivnila rozkvět bojových umění, byl vznik vojenské vlády (šógunátu) ke konci 12. století v Kajakáře a s tím spojený růst prestiže vojáků. Vývoj japonských bojových umění byl také ovlivňován zahraničními kontakty s Čínou a nejvíce převratný, zejména po stránce vojenské taktiky, byl dvojnásobný pokus o vylodění mongolských vojsk ve 13. století v Japonsku.

2. 2. 4. Dělení japonských bojových umění

Základní dělítko v japonských bojových uměních v širším slova smyslu je dělení na budó a budžucu.

Bojová umění zahrnována pod termín budó jsou vývojově mladší, s podtextem morálním a výchovným. Vyvinula se z jednotlivých budžucu, jak ukazuje následující tabulka vývoje.



Je zapotřebí poznamenat, že změna v budó nepostihla všechna budžucu. Některá budžucu zůstala na úrovni účelových bojových dovedností až do dnešní doby, ačkoli v charakteru soudobého boje je jejich význam téměř zanedbatelný.

Budžucu zahrnovalo pozemní i námořní vojenské dovednosti. Mezi nejznámější budžucu se obvykle řadí :

- aikidžucu - umění harmonie ducha (soulad s pohyby protivníka)
- badžucu - umění jízdy na koni
- bódžucu - umění boje dlouhou tyčí
- čikujódžucu - umění stavby opevnění
- džodžucu - umění boje krátkou tyčí
- džúdžucu - umění boje beze zbraně
- hodžódžucu - umění poutání
- hódžucu - umění palebných zbraní
- iaidžucu - umění rychlého tasení meče a útoku
- jadomedžucu - umění odrážení šípů
- kendžucu - umění meče
- kiaidžucu - umění užití kiai (prostřednictví výkřiku)
- kjúdžucu - umění lukostřelby
- naginatadžucu - umění užití kopí se širokou zakřivenou čepelí
- nindžucu - umění takného jednání, špionáže a diverze
- nitto kendžucu - umění šermu se dvěma meči
- sendžódžucu - umění taktiky
- suibadžucu - umění jízdy na koni ve vodě

- suieidžucu - plavecké umění
 tessendžucu - umění železného vějíře
 tecubódžucu - umění železného kyje

Pro všechna budžucu bylo společné :

- dokonalé ovládnání zbraně tak, aby se zbraň stala „součástí těla“,
- dokonalé využívání všech fyzických a duševních sil,
- zachování duševního klidu za všech okolností,
- blesková rychlost akce, jež se v každém druhu boje pokládá za nejdůležitější,
- koncentrace energie, kterou lze dosáhnout až po dlouhém tréninku.

Nejznámější formy budó lze rozdělit na **klasická** a **sportovní budó**.

Jako **klasická budó** jsou nejčastěji uváděna :

- bódó - boj dlouhou tyčí,
- džodó - boj krátkou tyčí,
- iaidó - umění rychlého tasení meče,
- kjúdó - umění lukostřelby

I zde je třeba si uvědomit, že znak dó znamená „cesta“, proto se někdy těmto bojovým uměním říká „válečné cesty“ nebo „bojové cesty“, aby bylo zřejmé odlišení od „bojových umění“ skupiny džucu.

Mezi **sportovní budó** lze zařadit :

- aikidó - „cesta harmonie ducha“, sportovní pojetí jen ve velmi omezené míře,
- džúdó - „jemná cesta“,
- kendó - „cesta meče“,
- karatedó - „cesta prázdné ruky“,
- sumó - ve sportovní podobě pouze v Japonsku.⁷

2. 2. 5. Funkce bojových umění

Funkce bojových umění se vzájemně ovlivňují. Patrné je to zejména ve vazbě funkce technické a taktické, kdy určitá technika taktika zužuje počet možných technik na ty, které lze v daném případě uplatnit. Velmi podobný vztah je mezi funkcí výchovnou, sebevýchovnou, sociální a morální, které se rovněž ovlivňují a v některých případech doplňují.

⁷ FOJTÍK, I.(1993). *Japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko. 87-89 s.

Funkce zdravotní

Funkce zdravotní je charakterizována tím, že všestranné zatěžování organismu člověka při bojovém výcviku, vede ke zlepšení jeho zdravotního stavu.

Člověk, aby mohl nejen v budó, ale i v životě řešit všechny typy situací, potřebuje mít zdravé tělo i mysl. A tím se také přibližuje dokonalosti. Proto se má při výcviku předcházet poranění nebo opotřebení, jejichž následky se projevují až po řadě let. Proto i pro budó typická snaha o odhalení a posouvání hranic lidských možností, se musí realizovat velmi obezřetně a citlivě.

Praxe bojových umění může mít, a má, i terapeutický účinek, neboť rozptyluje psychické a fyzické napětí.

Otázku, která se týká zdraví, nelze oddělit od koncepce ki, která je základem jakýchkoli úvah na zdravotní téma. Lidská ki je řízena ,a zároveň spouštěna vědomím, a liší se od svalové síly.

Aby byla ki dostupná, je nutné nechat působit podkorová centra, odloučená pomocí relaxace od kůry mozkové, a vyloučit tak emoce a vnější vlivy, které tuto aktivitu nepříznivě brzdí. Jde přitom o mobilizaci vnitřních sil organismu. Tu si můžeme představit tak, jako by vzduch v těle procházel po různých drahách a uvolňoval průchod ki. Za shromaždiště této vnitřní energie se považuje oblast dolní části břicha se středem zhruba o 5 cm níže, než se nachází pupek. Koncentrace pozornosti je někdy v Japonsku nazývána jako „soustředění na jediný bod“. Jediný bod je důležitým psychofyzickým elementem všech bojových umění z více důvodů. Soustředění na něj jednak zlepšuje fyzickou stabilitu těla, což je v boji výhodou, také však vzroste duševní stabilita odpoutáním pozornosti od jiných, často rušivých skutečností. Výsledkem je také relaxace svalstva i hlubší břišní dýchání, což spolu s psychickou stabilitou spoluvytváří vyšší psychickou odolnost. Koncepce ki a koncepce jediného bodu jsou těsně propojené, protože z jediného bodu vychází ki do celého těla.⁸

Říká se, že bojová umění jsou z hlediska psychického zdraví prospěšnější než jiné tělovýchovné aktivity, neboť jejich psychický odraz není jen jakýmsi vedlejším účinkem.

Trénink vědomí pomáhá zvýšit podle Toana procento využití naší mentální kapacity využitím spojů, které nejsou normálně používány. Zastoupena je zde i

⁸ FOJTÍK, I.(2006). *Duch budó*. Praha: Naše vojsko, 169 s.

otázka svalového uvolnění, neboť „stálé svalové napětí nervovou soustavu vyčerpává a ničí“.

Příklady řady mistrů bojových umění ukazují na to, jak úžasně působí bojová umění na zdravotní stav, kteří byli v dětství velmi slabí a nemocní. Všichni, kteří se zúčastnili systematického výcviku, dosáhli vyšší úrovně zdraví a zdatnosti, než jejich vrstevníci. Ukázalo se, že jejich fyzická slabost neměla nic společného se slabostí ducha. Soustředěné cvičení je mohutným prostředkem ke zlepšení zdraví.

Funkce výchovná

Specifickou formou praktického přetváření člověka je výchova. Úkolem každé společnosti je vychovávat děti, mládež i dospělé tak, aby byli schopni zvládnout nároky, které na ně budou kladeny v dalších obdobích jejich života. Ve společnosti, k přípravě na plnění těchto úkolů, se vytváří systém výchovy, které záměrně působí na rozvoj schopností a dovedností dorůstající generace i na usměrňování výchovy a vzdělávání dospělých.

Základní kategorií výchovy je člověk. Výchovní proces bývá kategorizován do oblastí, v nichž má výchova dosáhnout rozvinutí počátečního stavu, tj. do různých druhů výchovy:

rozumové, pracovní, tělesné atd. V bojových uměních také existuje výchovný proces, zpočátku zaměřený k rozvoji fyzických kvalit a později předcházející ke kvalitám morálním, mravním, a očekává se i vysoká úroveň intelektuální. Ale ne všichni cvičenci dosáhnou nejvyšších úrovní, neboť někteří tyto možnosti ani neodkryjí.

Bez vlivu, výchova a vzdělání by se nemohly uskutečnit jejich hlavní funkce spojené s předáváním a osvojováním výsledků lidské kultury.

Funkce sebevýchovná

S funkcí výchovnou úzce souvisí funkce sebevýchovná. Dá se říci, že sebevýchova je v bojových uměních hlavním prostředkem tvorby samostatné, na sebe spoléhající osobnosti.

Sebevýchova je soubor procesů a změn v chování a prožívání, kde zdrojem i příjemcem je sám subjekt. Člověk si sám stanovuje své změny, kterých chce dosáhnout. Sám také plní postupné kroky, které k těmto změnám vedou. Zabýváme-li se výchovou, tak se u subjektu nejedná jen o změny prosazované zvenčí, ale také o vlastní vnitřní úsilí jich dosáhnout. Má-li člověk potřebu sebezdokonalování, tak to souvisí s potřebou člověka měnit svou činností vnější svět.

Funkce morální

Morálka lze charakterizovat jako souhrn mravních názorů a norem, kterými se lidé řídí ve svém praktickém mravní jednání. Jedná se o vnější projev vztahu k morálním normám přijatým ve společnosti, nezbytným z hlediska lidské existence.

Budžucu bylo dříve více než jen nácvik bojové techniky, byl to výchovný proces, kterým byly některé ctnosti vyzdviženy jako válečné způsoby: odvaha, spoléhání na sebe, sebeobětování, poslušnost, disciplína, zdvořilost a další. Za nedodržení požadavků, které vyžadovalo bušidó, existoval trest, který byl ve formě sebevraždy.

Funkce vzdělávací

Vzdělávací funkce bojových umění se týká podstatné části vnitřní determinovanosti subjektu, jejímž spolupůsobením se člověk připravuje k plnění určitých úkolů podle typu společnosti. Důležitým faktorem je především osobní zkušenost žáka z výcviku, jíž nelze nahradit žádnými teoretickými pasážemi.

Vzdělání je to, nakolik je člověk determinován výchovou, přičemž vzdělání tvoří podstatnou část vnitřní determinovanosti subjektu. Vzdělání dává člověku smysl, perspektivy i cíle individuálnímu i společenskému sebeuskutečňování člověka. Nabízí mu řadu možností k uplatnění jeho individuální svobody volby. Je také sociální potřebou, u většiny populace i potřebou individuální. V každé společnosti tvoří systém dovedností, znalostí a metod, kterými se zajišťuje zvýšení intelektuální, manuální, pracovní, tělesné, mravní atd. úrovně vzdělávaných v souladu s potřebami společnosti.

Funkce tělovýchovná

Každá aktivita působí na rozvoj určitých specifických schopností, které jiné druhy tělovýchovných aktiv rozvíjet nemusejí, nebo působí podle druhů v rozdílné míře na rozvoj organismu člověka. To se týká také vlivu na tělesnou a duševní stránku.

Tělesný pohyb se odlišuje v řadě okolností od pohybu v ostatních tělesných cvičeních. Je zde nižší poloha těžiště těla a pohyby při přemísťování se dějí většinou bez vertikálních výkyvů těžiště.

Funkce socializační

Socializační funkce se týká mezilidských vztahů mezi cvičenci bojových umění, ale také vztahů v širších sociálních skupinách, včetně nejširších. Socializace se chápe

jako proces zapojit se do společenské skupiny, organizací a institucí atd. Jedná se o mnohostranný proces, který částečně závislý na tělesných a duševních vlastnostech člověka.

Funkce branná

Základní jednotkou brannosti je jednotlivec (osobnost). Lidský faktor v něm nabývá charakteru především odolnosti, materiální faktor se odráží ve schopnosti zacházet se zbraněmi a ideologické zaměření má motivační smysl. Důležitá je i dispoziční složka ve sféře fyzické i psychické, v níž se jedná především o tělesnou a psychickou odolnost.

Je možné vymezit i řadu dalších funkcí týkajících se bojových umění. Všechny funkce se navzájem ovlivňují a v některých případech doplňují, neboť mezi nimi existují vzájemné vazby.

2. 2. 6. Psychologická stránka

Pro každého je ovládnání psychických stavů jedním ze základních předpokladů úspěchu a účinného jednání v kterékoliv oblasti. Zda se nám daří je snadno nebo jen s obtížemi ovládnout, je dáno mnoha okolnostmi: temperamentem, zkušenostmi, únavou a jinými faktory, ale také stresem v bojové situaci. Roli hraje i duševní odpočinek, který napomáhá obnovit průceschopnost psychicky duševní energetický potenciál. I to, jak vidíme skutečnost, je do značné míry dílem psychiky.

Nerušené fungování psychiky se ve východních bojových uměních odvíjí od snížení vazby k vlastnímu já (budu používat termín „ego“ od Freuda). Všechny myšlenkové směry Východu tuto skutečnost výrazně zdůrazňují. Ego se zde jeví jako oddělená podstata, která je odtržená od všeho ostatního a zvýrazňuje sebe sama.

Dalším důležitým problémem je dosažení klidu v mysli, což je obecně velmi obtížné, protože jsme si zvykli obraz světa převádět do pojmů, s nimiž mysl v bělém stavu neustále operuje. Naskytuje se otázka, jak lze tedy vyvolat stav, kdy se vědomí zbaví všech myšlenkových obsahů? Vyžaduje to dlouhou praxi a využití speciálních metod. Ta se zahajuje většinou tím, že se přenesou pozornost na jednu dominantní myšlenku nebo je možné soustředit se plně na zvuky, které při dýchání slyšíme, a které se při vdechu a výdechu liší. Vědomí se uklidňuje tím, že nesnaží soustředit na vstup a výstup dechu. Dýchání také umožňuje zasahovat do aktivace organismu.

Mezi další frekventované metody dosažení klidu mysli spočívá v počítání dechů, buď celých cyklů, nebo jen výdechů. Podstatným rysem východního myšlení je gnoseologický (daný poznáním) i praktický přístup, ztotožňující subjekt a objekt.

Stav identifikace subjektu a objektu zažil jistě každý i v našem prostředí. Nastává v běžném životě zrovna tehdy, když je člověk plně zaujat svou prací nebo plně zaměstnán jinou činností, kdy jsou myšlenky na vlastní ego zcela opuštěny (což má také i očišťující účinek), to znamená, že člověk se soustředí tak, že nezbude místo na myšlenky o vlastním já.

Pokora se v této souvislosti vyzdvihuje jako potřebná vlastnost, někdy se vysvětluje jako tendence zůstat stále prostým. Když chybí pokora, tak nastupuje arogance, která dále zvýrazňuje negativní aspekty našeho ego. Pokora zjevně vazbu na ego snižuje.

I cvičení, které nikdy probíhá až do únavy, pomáhá osvobodit duši od myšlenek na ego. Jeho cílem je přivést cvičence prostřednictvím únavy do zvláštního psychického stavu, kdy myšlenková činnost ustává. Překročí se určitá hranice, za níž je již činnost zbavena myšlenek, které soustředí na vlastní já. Tyto myšlenky brání nejvyšším výkonům, protože část disponibilních zdrojů je vázána právě na ně.

Nejvyšší výkony se zdají bezsilovné právě proto, že jsou provedeny ve stavu nejvyšší koncentrace a koordinace mysl-tělo, kde myšlenky na své ego nemají místo. V bojovém umění se tomu také někdy říká překonat sebelásku a sebeuspokojení. Naproti tomu stav hypertrofovaného já (jak popisují někteří východní autoři) je typický vlastnostmi, které brzdí v osobním pokroku: ješitností, přílišnou sebejistotou, nadutostí, samolibostí, domýšlivostí, nedůtklivostí, pýchou a arogancí, a jsou na překážku i ve společenské komunikaci. Člověk by se jistě měl zbavit lenosti a roztržitosti, protože brzdí jeho vývoj.

2. 3. TEORIE A DIDAKTIKA BOJOVÝCH UMĚNÍ

2. 3. 1. Didaktika bojových umění

Všechna východní bojová umění mají značnou výchovnou hodnotu. Usilují o jednotu těla a ducha a současně o fyzické, duševní a morální zdokonalení každého adepta. Tomuto cíli jsou podřízeny vyučovací postupy. V mladém věku jsou však možnosti těla větší než možnosti duha. Sportovní kariéra trvá relativně krátkou dobu, proto je vhodné uplatňovat takové postupy, které umožní provozovat budó po celý život.

Bojová umění mají na člověka všestranný účinek a při správném vedení cvičení zatěžují organismus systematicky a přiměřeně. V budó se může člověk stále zlepšovat, v mládí více po fyzické a technické stránce, ve starším věku v technice a v duševní oblasti. Tak se také seberealizuje a sebetvoří. Získává znalosti o sobě samém, o tom, jak pracuje tělo a mysl, ale také jak funguje vesmír. Při cvičení je důležité mít na mysli, že jsme v harmonickém souladu s vesmírem a vnějším prostředím vůbec.

Učení je založeno na soustředění v relaxaci, na důvěře ve své tělo, otevření se učení bez činění soudů a překračování hranic sebedělosti. Adept má usilovat i o to, aby techniky a principy přenášel do běžného života. Někdy se říká, že je to právě vědomí úbytku fyzických sil, co vede k nalezení skutečné techniky, která v budó není na fyzické síle člověka podstatně závislá.

V procesu učení třeba dodržovat obecné didaktické zásady a hlavně nacvičovat při plném soustředění. Koncentrace je schopnost udržet pozornost a bdělost, kdykoli je to nutné, bez ohledu na vnější podmínky a stimuly. Když domyslí pronikají parazitní myšlenky, nelze spojit tělo a mysl. Na Východě říkají, že se bortí harmonie mezi nebem a zemí. Úsilí se jednotně usměřuje tam, kam se vede energie i technika. Zpravidla se přitom klade větší důraz na posilování vůle a žádoucích vlastností než na samotný ničivý účinek techniky.

Vždy však platí, že k dosažení koncentrace je nutné umět se odpoutat od každodenního života a myslet při výcviku jen na zvolené bojové umění. Cvičit se vždy musí s velkou pozorností a zápalem. V bojových uměních není třeba velkých svalů, aby se uplatnila rychlost a výbušnost. Smyslem výcviku je také posílit individuální energii (ki) a ducha, a získat takovou schopnost koncentrace, jako by šlo o život. Pak se i obsahově sebechudší vyučování může stát pro žáka bohaté. Zakladatelé směrů budó tvrdili, že primárním cílem výcviku je rozvoj charakteru.

V podstatě v každém bojovém umění je třeba stát zpříma, což může být velmi obtížné, neboť tělo je z hlediska statického i dynamického děleno na části. Dále je třeba harmonizovat dýchání, stabilizovat koncentraci a uvolnit napětí. Teprve od tohoto okamžiku je možné fyziky a mentálně správně jednat.⁹

Člověk se musí se cvičením plně ztotožnit. Už příchod do dódžo, vlastní pozdrav a držení těla patří k technikám udržující bdělost a jasné vědomí. Pomáhají cvičencům cítit se plně aktivní. Při cvičení se má každý soustředit na vnitřní subjektivní zkušenost, nechat se jí totálně absorbovat, „dívat se dovnitř sebe sama“ a intuitivně pociťovat, co se děje a přenášet ohnisko na to, co je osobně významné.

Rei je japonský pozdrav, ale i zdvořilost, což volně převedeno znamená stálá sebekontrola a dokonalé sebeovládání, ale také vděk učiteli, partnerovi i disciplíně. Nesmí to být zdvořilost formální, ale cítěná a prožívaná. To vše, stejně jako pokora, patří mezi morální a výchovná doporučení, která každý správný adept přijímá za svá.

Každý, i člověk nepříliš fyzicky udatný, může posilovat ducha, koncentraci, duševní klid a důvěru v sebe sama. Pak i sebehodnocení je reálnější. Ale rozhodnout se proto musí sám, jen tehdy zvýší bojového ducha, který dokonce vede i k ignorování bolesti a strachu. V této souvislosti se říká: Nešetřete se, vydejte ze sebe vše a bude vám dáno vše.

Další zvláštností je postoj k žákům ve školách bojových umění. Přísnost a tvrdost nebo naopak soucit bez kritičnosti ničí jejich ducha a nezáleží přitom na jejich věku.

Když jsou některé akce velmi jednoduché, nikdy se nic nesmí nacvičovat mechanicky, jakoby duchem nepřítomně. Do procesu učení se musí zapojit i vnitřní faktory, jinak to nebude bojové umění, ale forma gymnastiky. Zpočátku se akce provádějí vědomě, aby se někdy v budoucnu mohly plně projevit jako reflexní.

V souvislosti se zaměřením na vnitřní pochody v organismu existují v současném vyučování bojových umění dvě tendence. Jedna zásadně prosazuje vnitřní cítění, aniž by se věnoval přehnaný zájem vnějším chybám v technice, které s projevují později. Druhá tendence dává přednost vnější přesnosti i eleganci vnitřní řízení včleňuje jen velmi postupně. Každá tendence má své přednosti i nedostatky.¹⁰

Propracovaná bojová umění obsahují i postupy, jimž se adept uvádí do odpočinku a zotavuje po námaze. Adept potřebuje vědět, jak má své tělo pociťovat a jak do něj vnést sílu. Citlivost získá vnitřním cvičením, tzn. čchi-kungem, dýcháním, meditací atd. Podle východních autorů je citlivost nezbytná k zvyšování účinnosti a síly.

⁹ FOJTÍK, I.(1999). *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia. 22 s

¹⁰ FOJTÍK, I.(1999). *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia. 23 s.

Získávat se má nejdříve vůči vlastnímu tělu a pak ji rozšiřovat i na vnější prostředí, které zahrnuje i protivníka. Tato vnitřní práce potřebuje čas a trpělivost a pokrok je pomalý. Nejdůležitější však je, že všechny principy vnitřního řízení a cítění jsou použitelné i v životě. Ukazuje se, že kromě techniky je vše v bojových uměních otázkou ducha.¹¹

2. 3. 2. Co jsou úpoly

V současném pojetí úpoly zahrnují tělesná cvičení a bojové pohybové činnosti, při nichž se usiluje překonáním odporu, zásahem nebo chvatem o přemožení protivníka.

Většina činností úpolového charakteru představuje fyziologicky hodnotná, náročná a namáhavá cvičení. Úpoly v systému tělesné výchovy zauímají zvláštní a samostatné specifické postavení, jednoduše se nedají nahradit jiným cvičením.

Výcvikově výchovné přínosy jsou typické. Významně přispívají k rozvoji

1. svalové síly ve spojení s pohybovou obratností,
2. charakterových vlastností (sebedůvěra, odvaha, sebeovládání, cílevědomost),
3. vlastnosti podmíněných silou vůle (houževnost, vytrvalost a odolnost),
4. pohotové reakce (postřeh, rychlé rozhodování, iniciativa).¹²

Zvyšováním tělesné výkonnosti, rozvíjením funkčních možností organismu směřují úpoly k celkové zdatnosti, k utužení zdraví. Značným dílem přispívají k branné připravenosti.

Naznačené výcvikově výchovné hodnoty opravňují a zdůvodňují zařazení vhodných úpolových cvičení mezi základní obsahovou náplň v organizované tělesné výchově mládeže i dospělých.

Úpoly zahrnují tři okruhy specifických činností s odlišným určením a cílem. Podle využití a uplatnění různých úpolových cvičení a činností se proto dělí na tři skupiny:

1. základní (průpravné) úpoly
2. sportovní úpoly
3. bojové úpoly

¹¹ FOJTÍK, I.(1999). *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia. 24 s.

¹² ROUBÍČEK, V.(1984). *Kdo s koho*. Praha: Olympia. 7 s.

Základní průpravné úpoly

Úpoly průpravné jsou jednoduchá tělesná cvičení úpolového charakteru, která mohou žáci ihned provádět, i bez nácviku techniky. Umožňují působit pozitivně na optimální rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Naskytá se možnost, učit současně žáky i základním prvkům taktického chování. Cvičení průpravných úpolů je efektivní po celou dobu výuky, protože jsou žáci neustále v činnosti. Důležitou součástí je však sledovat jejich únavu, která by mohla z hlediska činnosti nepříznivě ovlivnit techniku a taktiku. Bezpečnost je zajištěna dostatečnou vzdáleností mezi cvičícími dvojicemi a skupinami.

Průpravné úpoly je možno zařazovat i jako součást průpravné části vyučovací jednotky úpolů (vyučovací hodiny tělesné výchovy). Tato cvičení se mohou nadále využívat jako cvičení doplňková nebo kompenzační.

Úpoly průpravné jsou přípravou k úpolům sportovním. Ve svém vyvrcholení tvoří úpoly průpravné k úpolům sportovním přímý přechod, do určité míry je mohou i nahradit. Dají se však cvičit i zcela samostatně, na sportovních úpolech nezávisle.

2. 3. 3. Charakteristika základních úpolů – aikido, judo, karate

Aikido

I přesto, že je aikido ve světě bojových umění relativně nové, je dědicem bohaté kulturní a filosofické historie.

Japonské slovo aikido je tvořeno třemi znaky AI - harmonie, KI - energie, příroda, DO - cesta. Dohromady to znamená způsob života v harmonii s přírodou. Aikido jako takové nikdy nebylo a nikdy nebude soutěžním sportem. Základním principem aikido je dostat kloub útočníka do nepřírozené bolestivé polohy s využitím jeho vlastní energie(síly) a využít jeho pohyb pro svůj vlastní prospěch.

Aikido bylo vytvořeno v Japonsku panem Moriheiem Ueshibou. Před vytvořením aikido Ueshiba velmi pečlivě studoval několik směrů Jujutsu, dále pak umění boje s mečem a kopím. Ueshiba se také ponořil do náboženského studia a vytvořil ideologii zaměřenou na universální socio-politickou harmonii. Tím ,že připojil tyto principy do jeho bojového umění, vyvinul mnoho hledisek aikido v souladu s jeho filosofickou orientací a náboženskou filosofií. Pokud jde o ranou historii této metody, je zaznamenáno, že před více než 700 lety existovala na sever od hory Fuji škola budo, škola starého bojového umění. Tato škola se specializovala na učení tzv. aikijutsu, které bylo udržováno v tajnosti a bylo omezeno vždy jen na několik žáků, které pocházeli

většinou z řad staré šlechty. Umění aikijutsu má svůj původ v kenjutsu, či šermu, a postupně se stávalo uměním nadřazeným jujutsu.



Morihei Ueshiba – zakladatel Aikido

Aikido se neomezuje pouze na bojový systém, ale je to spíše prostředek k sebezdokonalení. V aikido se nepořádají žádné turnaje, utkání ani soutěže, místo toho se všechny aikido techniky učí společně úměrně schopnostem každého studenta. Podle Ueshiba smysl aikido není v obraně proti ostatním, ale v obraně proti záporným povahovým rysům, které se objevují v mysli a brání tak jejímu zdravému fungování. Ale sebeobranný základ aikido nemůže být opomenut. Jeden z důvodů proti provádění soutěží v aikido je ten, že při soutěžním by užití řady technik musela být vyloučena, protože jejich použití by mohlo způsobit vážná poranění či smrt soupeře. Ve spolupráci s partnerem může být každá potenciálně nebezpečná technika trénována v mezích, které zamezí zbytečnému úrazu cvičících.

Svět se s uměním aikido seznámil až po druhé světové válce. V tomto umění se techniky nepoužívají ani náznakově, kterými by bylo možné útočníka ihned zabít. Bolest je jen prostředkem ke kontrole soupeře. Ta pomine ihned, pokud tlak na páčený kloub povolíme nebo od něj upustíme. Principem aikida je, neklást odpor soupeřově síle, ale docílit, aby jeho síla pronikla do prázdna a aby se obrátila proti němu samotnému. V tréninku bojového umění aikido, a snaze o dokonalost, nelze cokoliv ošidit, tudíž dosažení určitého stupně vývoje v aikido je jednoznačně záležitost trpělivého a kvalitního tréninku, protože nikdo se nestal mistrem za několik málo měsíců, nebo let.

Aikido je charakteristické velmi ladnou technikou, která je zcela založena na využití síly a reakci útočníka. Hlavní roli zde zastupuje koordinace s akcí protivníka. Aikido je nenáročné na svalovou sílu, proto je vhodné nejen pro muže ale i pro ženy, děti a starší adepty. Tvrdí se, že technika aikido, která je náročná na užití síly, není správně provedená a je proti duchu aikido.



Judo

V jedné teorie se říká, že to byl prof. Dr. Ervín Baelz, který dal podnět k renesanci starého bojového umění Jujutsu. Tento muž byl v letech 1876 - 1902 profesorem císařské univerzity v městě Tokiu. Za svého působení si pozorně všímal mnohdy špatného zdravotního stavu u svých studentů, kteří sice dosahovali velmi dobrých studijních výsledků, ale zaostávali ve fyzické kondici a v tělesných cvičeních. Při jednom náhodném setkání se starým učitelem Jujutsu Totsukou, který tomuto umění učil městskou policii, se mu svěřil s problémem tělesných cvičení a zvláště bojových sportů u svých studentů. Po zhlédnutí mnoha zápasů Jujutsu ho tak zaujalo, že se rozhodl ho zavést pro své studenty. Sám se Jujutsu také naučil, aby byl pro své studenty dobrým příkladem. Jedním z jeho studentů byl také Džigoro Kano, který se později podepsal jako zakladatel Judo, také rozpoznal vysoké hodnoty této staré bojové metody pro tělesnou a duchovní výchovu.



Jigoro Kano – zakladatel Judo

Motivem ke studiu Jujutsu bylo u Kana nejen studium na střední škole, ale hlavně mnohé křivdy a ústrky, které musel od svých starších spolužáků snášet, vzhledem ke své nevelké postavě, protože vážil necelých 50 kg. Sehnat si učitele v té době nebylo vůbec jednoduché, neboť vzhledem k sociálním změnám, mistři bojových umění zanechali své činnosti. Ale Kanovi nakonec pomohl mistr Hachinosuke Fukuda. Po smrti mistra Hachinosuke Fukuda, studoval Kano u Masumota Ita. Když roku 1881 mistr Ito zemřel, zanechal Kanovi, jakožto svému nejlepšímu žákovi, cenné rukopisy. Třetím mistrem v Kanově životě byl představitel školy Kito, mistr zvaný Ikuba. Ten mu rovněž předal své bohaté znalosti a zkušenosti. Poznatky, které Jigoro Kano získal a nashromáždil při své praxi u mistrů Jujutsu, studiem rukopisů mnoha dalších škol a rovněž studiem evropských tělovýchovných systémů, tvůrčím způsobem využíval při tvorbě bojového umění "Jemné cesty".

Dvě zásady, které stavěly pedagogický aspekt Judo do popředí:

Seiryoku zen jo - co možná nejúčinnější využití tělesných a duševních sil.

Jita kyoei - zdar pro všechny prostřednictvím vzájemné pomoci a porozumění.

V roce 1882 shromáždil Jigoro Kano v Tokiu, v chrámu Eishoji, prvních deset judoků a položil tak základy školy Judo - Kodokan (škola pro nácvik cesty). Po důkladném studiu zdokonalil staré techniky sebeobrany a vytvořil nový systém, který umožňoval nejen bezpečný trénink, ale i zápas. Nové kvality Kanova systému, který kladl důraz na výchovu cvičenců a na jejich morální a intelektuální rozvoj byly společnosti velmi sympatické. Byla stanovena etiketa chování v dožó (dojo) k spolužákům i mistrovi, která zaručovala radostné ovzduší při výcviku a bezpečnost

žáků. Proto tyto přednosti Judo Kodokan brzy proslavily. V roce 1882 cvičilo v prvním dožó 10 žáků, tak již v roce 1886 jich bylo 112.

Úspěchy, které představovaly nové metody, vzbuzovaly závist u mistrů Jujutsu, kteří měli nedostatek žáků, proto vyvolávaly rozepry, které se táhly až do roku 1885, kdy šéf tokijské policie uspořádal tzv. dojo jaburi, čili utkání pravdy mezi těmito školami budo. Škola, která prohrála, tak měla tím ztratit své žáky. Studenti Kodokanu tehdy slavnostně zvítězili nad školou mistra Totsuki v 11 střetnutích a jenom jednou bojovali nerozhodně. I v nastávajících utkáních dokázali svoji technicko-taktickou převahu a zvítězili nad žáky jiných škol. Úspěchy na sportovním poli znásobily zájem o tento sport. Judo se tak začalo vyučovat na univerzitách Gakushin, Ichiko a Tokio. Později se společně s Kendo dostalo do výuky na středních a základních školách. Přispěla k tomu skutečnost, že Jigoro Kano byl vahlášen japonským ministrem školství, později byl členem Japonského olympijského výboru, zakladatelem a prvním prezidentem Japonského sportovního svazu. Svoji prací přispěl k rozvoji vědy, umění a sportu v Japonsku. Na jeho podnět byly zavedeny do bojových umění technické stupně Kyu a Dany.

Pravidelný trénink Judo vychovává k sebedůvěře, ohleduplnosti, rychlému jednání, kromě toho je i ideálním kondičním tréninkem. Judo znamená "učit se cítěním" nebo "chápat tělem". Principem juda je: "Vítězit ustupováním"!



Karate

Čína

Někdy kolem roku 520 přichází Bodhidharma jako téměř šedesátiletý muž do Číny a v chrámovém komplexu Šaolin začal vyučovat své pojetí buddhismu. Vytvořil pro mnichy program cvičení pro zvyšování fyzické kondice založený na umění boje holýma rukama, aby jeho žáci lépe zvládali náročné meditační techniky, které napodobovaly pohyby různých zvířat. Důležité je, že tato cvičení nebyla určena k vycvičení mnichů na

bojovníky, ale k tomu, aby si jeho žáci uvědomili funkčnost jednotlivých částí svého těla a tím položili základ pro zvládnutí meditačních technik.

Po Bodhidharmově smrti však v Číně nastaly těžké časy. Válka zuřila a její výboje se nevyhýbaly ani klášteru. Mniši byli nuceni se bránit. K tomu byla vyučovaná fyzická cvičení velmi vhodná, protože z bojového stylu vycházela. Klášter se naštěstí ubránil a s postupem času bojové umění nadále rozvíjel. Po nějakou dobu sem dokonce posílal císař na výcvik některé ze svých elitních vojáků.



Gichin Funakoshi – zakladatel Karate

Okinawa

Vlastní druh neozbrojeného boje též vznikl na Okinawě, což je jeden z ostrovů Ryu kyu. Tamní vládce (daimyo) zakázal prostému lidu nosit a především používat jakékoliv zbraně. Vzhledem k útokům banditů, byli obyvatelé Okinawy nuceni rozvinout techniku boje holýma rukama. Tento způsob boje se nazýval Te nebo Tode. Toto umění se samozřejmě vyvíjelo nadále podle potřeby a vzniklo z něj Totejutsu („umění prázdné ruky“). Znaky tohoto názvu se také daly číst jako Karatejutsu a to již bylo skutečné bojové umění. Ve městech Shuri, Naha a Tomari se rozvinuly tři styly boje - Shuri te, Naha te a Tomari te, z těch se v 19. století vyvinuly dva směry: Shorei ryu (pův. Naha te) a Shorin ryu (spojením Shuri te a Tomari te). Postupem času se tyto školy dále dělily a kombinovaly, proto dnes známe mnohé druhy stylů karate.

Japonsko

Toto bojové umění, karate, se díky svému čínskému původu nazývalo původně "čínská ruka". Byl to i původní význam znaků, kterými se karate v Japonsku označovalo. Gichin

Funakoshi, moderní mistr tohoto umění, který zemřel v roce 1957 ve věku 88 let, změnil znaky tak, že doslovně znamenaly "prázdná ruka". Mistr Funakoshi však zvolil tyto znaky i pro jejich význam v zenbuddhistické filozofii: "stát se prázdným". Karatedo bylo pro mistra bojovým uměním, ale bylo také prostředkem tvorby charakteru.

V roce 1922 bylo karate poprvé předvedeno japonské veřejnosti, kdy Funakoshi, který byl profesorem na okinawské vysoké pedagogické škole, byl pozván, aby vyučoval a předváděl ukázky tradičních bojových umění pod záštitou ministerstva školství. Jeho ukázky tak zapůsobily, že byl zavalen žádostmi, aby zůstal vyučovat v Tokiu. V roce 1955 byla utvořena japonská asociace karate (JKA) s Funakoshim jako hlavním instruktorem. V té době měla tato organizace jen několik instruktorů, kteří karate studovali pod vedením stárnoucího mistra, a měla jen pár členů. Asociace byla uznána ministerstvem školství v r. 1958. Asociace téhož roku připravila první Celojaponské mistrovství v karate (vítězem se stal Hirokazu Kanazawa), které se pak stalo každoroční záležitostí.

Úloha karate v dnešní moderní době je mnohostranná. Vyučuje se jako praktický prostředek sebeobrany v soukromých klubech a např. v Japonsku je součástí tréninkového programu pro policisty a členy ozbrojených sil. Velký počet vysokých škol nyní začleňuje karate do svých programů tělesné výchovy, kde se jeho techniky také učí i vzrůstající počet žen. V Japonsku, a všude ve světě, karate získává velkou popularitu jako soutěžní sport. Zdůrazňuje mentální kázeň stejně tak, jako fyzické schopnosti. To, co bylo původně vytvořeno na Dálném východě jako bojové umění, pak přežilo změny odehrávající se staletí, aby se stalo nejen vysoce účinným prostředkem sebeobrany beze zbraně, ale také vzrušujícím a vyzývajícím sportem, který uspokojuje nadšence v celém světě. V tomto bojovém umění, jsou do obrany a útoku nasazovány veškeré úderové plochy lidského těla.



2. 4. TECHNIKA ÚPOLŮ

2. 4. 1. Pádová technika

Technika pádů je důležitou složkou úpolů na ZŠ, zejména pro vliv nacvičovaných dovedností při snížení počtu úrazů, které bývají způsobeny pádem. Tvoří součást pohybových návyků. Do jisté míry je limitujícím faktorem, neboť bez jejího zvládnutí dále nelze nacvičovat techniku porazů. Na druhé straně je však pravda, že pádová technika tvoří součást úpolů jen velmi volně, protože pád lidského těla na zem nemůžeme kvalifikovat jako úpolový prvek. Úpolovým prvkem je ale poraz nebo kterýkoli jiný chvat ze soustavy úpolů, kterým způsobíme, že protivník dopadne na zem. Má-li pád protivníka proběhnout bez škodlivých následků, je nezbytné dodržet některé zásady, aby bylo zabráněno zranění padající osoby.

Technika pádů společně se způsoby nácvičování pádů byly nejdříve propracovány v Japonsku, odkud se postupně rozšířila do ostatního světa i řada úpolových disciplín. Prvotní podmínkou byla potřeba absorbování energie padajícího těla při dopadu úspěšného provádění chvatů v aikidžucu a džúdzucu, z nichž se později vyvinuly disciplíny džudo a aikidó. Postupně docházelo, se šířením těchto disciplín, i k růstu pozornosti, jež se pádům věnovala mimo území Japonska.

Pády jsou jednou z nejdůležitějších částí základní techniky džuda a aikida. Je možné to říci rovněž i o technice zápasu. Nácvičování pádu je určen k tomu, aby se co nejvíce snížily nepříznivé následky nárazu těla, protože cvičenec je mu vystaven při provádění úmyslného pádu vlastního nebo při porazu, provedeném soupeřem.

Prvořadý význam nácvičování pádu spočívá v tom, že dovoluje bezpečné provádění chvatů ve sportovních úpolech v tréninku i v utkání, avšak také při výcviku sebeobrany. Rovněž ve školní tělesné výchově je nezbytné, aby nácvičování pádové techniky předcházelo nácvičování porazů.

Pády jsou formou ochrany padajícího těla. Ve svém plném významu jsou ale i zrcadlem pohybových schopností cvičence. Pokud cvičenec není schopen správně padat, ztrácí jistotu v pohybech svého těla a část jeho pozornosti je poutána obavami z důsledků možného vlastního pádu, proto v souvislosti s tím je produktivita jeho akcí nižší.

Nácvičování pádů má značný význam pro prevenci úrazů, které jsou způsobeny pádem v různých oblastech lidského života. I v civilním životě musí pád, bezpečný pád, odrazet některé biomechanické zákonitosti, jako je tomu i v případě pádů v úpolech.

2. 4. 2. Dělení pádů

Rozdělení pádové techniky dle Fojtíka:

- a) z hlediska formy na
 - přímé
 - skulením*
- b) z hlediska vlastní iniciativy
 - úmyslné
 - náhodné (neúmyslné)
- c) podle směru pohybu těžiště z výchozí polohy
 - vpřed (těžiště se pohybuje vpřed)
 - vzad (těžiště cvičence se pohybuje vzad)
 - stranou (těžiště cvičence se pohybuje z výchozí polohy zhruba vlevo či vpravo stranou)
 - volný pád (jediná síla, působící v pádu, je přitažlivost zemská, proto je pád proveden kolmo k zemi)
- d) podle dopadové polohy
 - na bok
 - na záda
 - na ruce (dlaně)
 - na břicho a trup

Uvedené dělení, tj. podle Fojtíka, jsou současně rozhodujícími hledisky při vytváření a užití názvosloví pádů. Lze si uvést např. pád vpřed přímý s dopadem na záda, pád vpřed kotoulem přes rameno aj.

2. 4. 3. Průpravná cvičení k pádové technice

Při zahájení výcviku s žáky v pádové technice, je vhodné, aby žáci zvládli některá cvičení, která jim usnadní komplexní cvičení pádů.

Kolébka vzad

Ze střehového sedu (sed skrčmo, skrčit připažmo dovnitř, ruce v pěst hřbety ven) provádějí cvičenci opakovaně kolébku lehu vnesmo skrčmo, mírně roznožit, a bez

* Pády skulením jsou značně výhodnější, než pády přímé, protože je v nich náraz těla na podložku rozložen do většího časového intervalu.

pomocí paží zpět do sedu. Po celou dobu cvičení žáci udržují předklon hlavy a ohnutí páteře (stále se dívají na svůj pas). Celý pohyb musí být hladký a plynulý, proto nelze měnit poloměr baleného těla.

Rovná záda jsou značnou chybou. Záda mají mít neustále podobu části kruhu, což je důležitý předpoklad pro plynulé skulení u kolébky. Tím, že žáci zvládnou kolébku vzad, je předpokladem provádění pádu vzad skulením, pádu vzad kotoulem, zčásti také pádu vpřed kotoulem.

Kolébku lze nadále cvičit i z dřepu, případně i ze stoje přechodem přes podřep a dřep.

Převaly ze sporu klečmo

Toto cvičení je důležité ve vztahu k pádům stranou a ke cvičení úhozů, kdy dochází k částečným obrátům kolem podélné osy těla.

Žáci zaujmou vzpor klečmo rozkročný (rovná záda, předklon hlavy) a z této polohy krčením pravého lokte a mírným odrazem směrem vpravo položí trup na zem, kde provedou převal obratem o 360°, tzn. skončí opět ve vzporu klečmo rozkročném. Žáci toto cvičí opakovaně, a pak střídavě na obě strany. Důležité je, aby převaly probíhaly hladce, bez větších výkyvů rychlosti. Můžeme je cvičit pomalu, rychle, co nejtíšeji, atd.

Převaly ze sedu roznožného

Žáci zaujmou široký sed roznožný a rukama uchopí špičky nohou. Z této polohy provedou pád na pravý bok, bez krčení kolem pokračují převalením na záda, pak na levý bok a končí opět v sedu roznožném s uchopením špiček. Totéž cvičení žáci provádějí na druhou stranu, a pak opakovaně bez zastavování ve výchozí pozici. Často se stává, že žáci přechází ze sedu přímo na záda, namísto na bok. Při pádu na pravý bok se dotýká země pravý bok, ale také pravá paže a vnější strana pravé dolní končetiny. Cvičení slouží žákům k rozvoji orientace při změnách polohy těla a k práci některých svalových skupin, které se užívají při cvičení pádů.

Pokládání nohou pro vztyk klekem jednonož

V koncepci vyučování pádové techniky tvoří závěr pádu vpřed kotoulem poloha nohou zkřížmo. Ta umožňuje přechodem přes klek jednonož plynulý vztyk do postoje po provedeném pádu. Pády vpřed kotoulem s takovýmto zakončením se dodnes cvičí v aikidó, v džudo byla uvedená metoda změněna.

Vztyk klekem jednož je však výhodnější, protože umožňuje vztyk i z pádu kotoulem vpřed, prováděných malou rychlostí, ale do jisté míry je nevýhodné možné zranění kolem nárazem na tvrdou podložku.

Postup nácviku

1. Cvičenci zaujmou vzpor sedmo vlevo, levou zkřížmo přes, sedí na pravé hýždí, a pravou dolní končetinu mají skrčenou v koleni v úhlu 90°, která je položena vnější stranou na zem, pravé koleno se přitom dotýká země. Levou, stejně skrčenou dolní končetinu, opřou žáci chodidlem o zem před dolní částí pravého bérce. Levá dolní končetina je položena svislou rovinou (koleno směřuje vzhůru), a kolmá k pravé (jež je položena vodorovnou rovinou).

2. Žáci přenesou váhu vzad a zvednou skrčené nohy vzhůru, mírně roznožit skrčmo, pak je položí do opačné polohy na zem (sed odbočmo vpravo pravou zkřížmo přes). Toto cvičení provádějí střídavě na obě strany.

3. Dále provádějí z každého sedu odbočmo, klek jednož s půlobratem a vrací se zpět do sedu. Přednoží, zaujmou sed odbočmo na druhou stranu, přejdou do kleku jednož, atd., střídavě na obě strany až do zvládnutí cviku. Důležité je přenést tělesnou váhu na klečící nohu.

4. Nadále mohou žáci pokračovat cvičením ze skulením vzad do kolébky. Po provedení kolébky následuje návrat skulením zpět do sedu, zkřížením nohou plynule klek jednož. To samé opakujeme na obě strany opakovaně. V lehu vnesmo je výhodné pootočit pánev vpravo před vztykem klekem na pravé, a opačně.

5. Z kolébky provádíme cvičení plynule až do stoje s půlobratem, případně s celým obratem. Dále následuje obrat do původního postavení, kolébka přechodem přes dřep, vztyk s půlobratem vlevo, atd. Provádíme opakovaně až do zvládnutí cvičení.

Po cvičení úhozů je možné provádět kolébku vzad ze dřepu s úhozem paží. Návrat do sedu, popřípadě do dřepu, provedeme klekem jednož.

Pro zdokonalení úhozu při pádu vpřed kotoulem i konečné fáze tohoto pádu se doporučuje následující cvičení: kolébka vzad, předpažit. Úhoz je třeba zpočátku provádět zcela uvolněně, postupně zvyšujeme intenzitu nárazu paží. Totéž cvičení provádíme i na druhou stranu – s úhozem levou paží při vztyku klekem na levé. Po každém vztyku následuje opět skulení do kolébky a nadále vztyk s úhozem.

Dopadová poloha na boku

Toto cvičení lze využít jako předpoklad pro nácvič úhozů. Žáci zaujmou polohu leh skrčmo roznožný na pravém boku, záda ohnutá, předklon hlavy (hlava se však nesmí dotýkat podložky). Tím, že jsou záda ohnutá, způsobí potřebnou kontrakci břišních svalů. Pravá paže je předpažena dolů, volně napjatá v lokti, dlaň se dotýká celou plochou žíněnky poblíž pravého kolene, které je také položeno na žíněnce.

Úhozy pažemi

Při provedení pádu je v džudó důležité vést úhoz jednou či oběma pažemi o podložku. Tento úhoz má velkou důležitost, protože při správném provedení pohltí 40 – 50 % energie nárazu padajícího těla. Způsob provádění úhozů se liší u pádů vzad přímých, kde má úhoz velkou důležitost a provádí se soupažně, což se týká také pádů vzad skulením. Naproti tomu v pádech vpřed kotoulem, kde důležitost úhozu není zcela tak výrazná, a v pádech stranou, se úhozy provádějí jednou paží. Tento rozdíl je určen polohou těla v okamžiku, kdy se provádí úhoz. Soupažné úhozy se provádějí, pokud je osa ramenní zhruba rovnoběžně se zemí. Úhozy jednou paží v případech, že tato osa je výrazně vůči zemi nachýlena.

Jestliže provádíme úhozy, je třeba dbát na některé okolnosti. Paže jsou převážně po většinu své dráhy aktivně zrychlovány prací svalstva.

Při provádění úhozů je důležité dbát na některé okolnosti. Paže jsou po většinu své dráhy aktivně zrychlovány prací svalstva, avšak poslední část probíhá se svalstvem relaxovaným. Tím se zabrání přenášení otřesů přes pletenec ramenní na hlavu, co by bylo při kontrakci pletence ramenního a šije vyhnutelné. Hlava má být držena v předklonu, ale ne však příliš křečovitě (opět kvůli otřesům hlavy).

Správné je, aby se paže zpočátku vůči rychlosti padajícího těla zbrzdila, tuto ztrátu však dohoní v závěru pohybu. Cílem je, aby paže dopadala na podložku největší možnou rychlostí, protože hmota je konstantní a sílu nárazu paže lze zvýšit jen zvýšením rychlosti. Snažíme se o to, aby náraz paže (obou paží) absorboval co nejvíce hodnoty nárazu těla, protože paže je méně zranitelná (než např. záda nebo bok). Větší rychlosti paže lze však dosáhnout pohybem po delší dráze, proto nápřah musí být co největší.

Úhoz má nepatrně předcházet dopadu těch částí těla, které chceme chránit. V některých případech (pád vpřed kotoulem do postoje) nám leckdy úhoz umožní i snadnější vztyk závěru pádu.

Dopad těla, a tedy i úhoz, má být proveden s výdechem, který způsobí kontrakci břišních svalů a tím menší plasticitu těla v oblasti břicha, protože vnitřní orgány nemají při intenzivním výdechu a kontrakci břišních svalů tak velkou možnost pohybu. Toto je další faktor, který významně snižuje subjektivní nepříjemné pocity, které vznikají opakovanými otřesy vnitřních orgánů. Jde o to, že setrvačností pokračují vnitřní orgány v pohybu k podložce ještě po nárazu těla. I silný zvuk je určitým ukazatelem správně provedeného úhozu, vzniklý dopadem paží.

Nácvik úhozů

Při úhozu musí být paže vůči tělu ve správné poloze. Jsou-li pak v připažení, může žák i při malém přetočení padnout na vlastní paži, naproti tomu úhoz v upažení ztrácí svou ochrannou funkci. Proto volíme od počátku nácviku úhel mezi osou paže a osou páteře asi 45°, ať se jedná o úhozy jednou či oběma pažemi. Při nácviku úhozů je třeba od počátku vést žáka ke stálému předklonu hlavy. Předklon hlavy by se měl stát pro žáka návykem trvalého rázu, neboť má na bezpečnost provedení pádu závažný vliv.

Výcvikové fáze je vhodné seřadit takto:

1. Náznaky úhozů ve střehovém lehu. Žáci zaujmou střehový leh (leh na zádech, kolena skrčena, chodidla na zemi v šíři boků, předklon hlavy), předpažit. Žáci nechají z předpažení opakovaně padat paže na zem dlaněmi dolů, kontrolují jen jejich dopadovou polohu (45° od polohy těla), a s každým dopadem paží provedou výdech.
2. Dále provádíme totéž cvičení, avšak s aktivním zrychlováním pohybu paží k zemi.
3. Následně provádíme stejné cvičení, prováděné z předpažení zkřížmo pokrčme. Zpočátku provádíme volně, postupně stupňovat intenzitu. Hlava žáka je stále v předklonu, nesmí ji v úhozu pokládat na zem.
4. Následují úhozy z kolébky z výchozí pozice ve střehovém sedu, předpažit zkřížmo. Při plynulém provedení kolébky se současně provádí úhoz oběma pažemi tak, aby celá jejich plocha (dlaň – rameno) narazila na žíněnku v okamžiku, kdy se žíněnky dotýká plocha zad, nejčastěji střed zad či dolní úhly lopatek. Žáda žáka jsou přitom ohnutá, hlava v předklonu bradou na hrudní koti.
5. Dale následují úhozy s převalem se střídáním dopadové polohy na pravém a levém boku. Z této polohy žáci provádějí převal do dopadové polohy na levém boku, současně se zaujetím této polohy provedou úhoz (45° od osy

páteře) levou paží. Během převalu žáci pravou paží postupně vedou do předpažení dovnitř pokrčme. Dále následuje opět převal na pravý bok s úhozem pravou, atd. Je zapotřebí věnovat pozornost tomu, aby úhoz paží nebyl proveden později, než dopad těla do lehu na boku. Hlava je neustále v předklonu, záda jsou ohnutá.

6. Ve dvojicích úhozy s dopomocí. Jeden žák zaujme vzpor ležmo, druhý k němu přistoupí zleva. Žák, který je ve vzporu, pokrčí pravou předpažmo dovnitř, aby jeho pravá ruka byla mimo tělo, zápěstí blízko levého podpaží. Stojící žák uchopí tuto paži oběma rukama za zápěstí a tahem kolmo vzhůru vede spodního přetočením do pádu na levém boku. Je důležité, aby padající žák byl přetočen až do polohy na boku (horní ho nesmí pustit) a při dopadu těla zaujal dopadovou polohu paže vůči páteři. V kyčelním kloubu je přitom pravý úhel a dlaň dopadá při úhozu asi 10 cm od kolena, které je skrčené.

2. 4. 4. Pád vpřed kotoulem přes rameno

Tento pád je typický valivým pohybem při nesouměrném postavení těla. Na rozdíl od pádů přímých je dopad těla rozložen do delšího časového intervalu, tím je hodnota nárazu v každé časové jednotce nižší.

Při nácvičku techniky pádu vpřed kotoulem je zapotřebí si všimnout bezpečného provedení jednak z hlediska žáka, který pád provádí, jednak z hlediska cvičení jiných.

Pádům vpřed je třeba věnovat zvýšenou pozornost ještě z jednoho důvodu, protože uvedený pád je možné povést buď obvyklým („klasickým“) způsobem, při němž se dohmatávající paže opírají o podložku dlaní, nebo způsobem náročnějším, překotem, při němž je prvý dopad obstaráván úhozovou paží a tělem. Mezi oběma formami je řada různých mezistupňů, lišících se částí tělesné váhy žáka, přenášené na dohmatávající paži. Čím je zatížení dlaně větší, tím důsledněji je třeba dbát na plynulý oblouk, který je vytvářen dohmatávající paží a tělem žáka. Proto nesmí být dohmatávající paže spuštěna izolovaně do předpaží. Pokud není tato zásada plynulosti zakřivení dodržena, vzrůstá nebezpečí (žák si může zranit rameno dohmatávající paže nebo zlomit stejnostrannou klíční kost).

Při správném provedení prsty, dlaně směřují k tělu, tj. proti směru provedení pádu. U začátečníků je poměrně častou chybou, že v nácvičku pádu vpřed kotoulem přes pravé rameno zamění předklon za předklon vlevo, a naopak. Tím namísto pádu vpřed provedou převal stranou a získají tvrdý náraz do levé strany těla.

Pád vpřed kotoulem přes pravé rameno

Technika provedení

Ze stoje výkročnému pravou provedou žáci podřep výkročný pravou vpřed, ohnutý předklon. Vzpaží pravou dlaň ven a odrazem pravé, zanožením levé, provedou pád vpřed kotoulem přes pravé rameno. Skončí ve stoji mírně rozkročnému (po provedeném vztyku klekem jednož), otočení čelem do výchozího místa.

Nácvik pádu vpřed kotoulem

1. Nejdůležitější metodickou fází je provedení přes pravé rameno z kleku jednož na levé, obě dlaně položit na zem těsně vedle kolene (pravá dlaň) a bérce (levá dlaň), prsty vzad. Dbáme, aby předklon byl proveden skutečně směrem vpřed, nikoli vlevo. Žáci z této polohy zvednou pánev poněkud výše, přenesou váhu těla z větší části na dlaně a provedou dřep zánožný pokrčmo levou. Zde je poloha dolních končetin do jisté míry obdobná jako ve startovní poloze. Mírným odrazem provedou kotoul vpřed přes pravé rameno a končí v kleku jednož na levé. Zpočátku se pád cvičí poměrně pomalu.

Během přetáčení, v poloze zády k zemi, pootočí žáci trup vlevo, aby mohli levou paží provést účinný úhoz.



Totéž cvičení provádí z kleku na pravé, z něhož následuje pád vpřed kotoulem přes levé rameno. Pochopitelně jsou ve výchozí poloze všechny části těla umístěny opačně, než v provedení přes pravé rameno.

2. Následující etapou je pád vpřed kotoulem přes pravé rameno z podřepu výkročnému pravou. V tomto případě žáci provádějí dohmat jen pravou paží, levou ve výchozí poloze skrčí.

Žáci provedou ohnutý předklon, dlaň zpevněné pravé paže položí na zem asi 10 cm před pravou špičku. Prsty ruky směřují k tělu, paže je mírně pokrčená a sleduje zakřivení (oblouk) těla. Odrazem pravé a zanožením levé žáci provedou pád vpřed

kotoulem přes pravé rameno s úhazem levou paží. Končí v kleku na levé, z něhož mohou provést vztyk do stoje. Totéž cvičíme na druhou stranu.

3. Dále provádí žáci pád vpřed kotoulem přes pravé rameno ze stoje pokrčeného pravou. V tomto provedení dochází k souhře dvou složek: odrazu odrazové a švihové nohy, a zasunutí dohmatávající paže zčásti pod tělo. Zpevněná musí být zejména dohmatová paže, aby se vlivem zatížení neposunula do předpažení.

4. V poslední fázi provedení můžeme přidávat kratší levou fázi mezi obratem a dohmatem a můžeme ji postupně prodlužovat.

Další metodou nejvíce užívanou ve výcviku džudo, je tradiční japonská metoda pro nácvik pádu vpřed kotoulem. Při nácviku přes pravé rameno postupujeme následovně:

1. Z postoje mírně rozkročeného provedeme podřep výkročný pravou vpřed, předklon, a levou dlaň položíme na zem tak, aby obě chodidla a dlaň tvořily rovnoramenný trojúhelník, postavený základnou do směru pádu. Levé koleno je musí být napjaté.
2. Pravou dlaň položíme na žíněnku (prsty směřují vzad do středu vzdálenosti mezi levou dlaní a pravý chodidlem).
3. Žáci provedou předklon hlavy, pravou dlaň sunou k levému chodidlu a mírným odrazem uvedou tělo do přetáčivého pohybu.
4. Pád končí nejprve na levém boku s úhazem levou, v dalším provedení uijeme hybnosti těla k přechodu do postoje.

Tato metoda je vhodná pro nácvik pádu vpřed u všech věkových stupňů.



Výcvik pádové techniky je ve školní TV velmi potřebný, protože ovlivňuje:

- snížení výskytu úrazů, způsobených pádem při tělesných cvičeních i v běžných aktivitách lidského života
- jisté psychické vlastnosti (např. odvahy)
- odolnost vůči pádům
- podílení na rozvoji obratnosti, koordinaci i prostorové orientace
- znamená technický předpokladem pro výcvik v technice džudo, aikida a sebeobrany

2. 4. 5. Pád vzad

Technika provedení

Pád vzad ze sedu

1. Sed roznožný, paže jsou předpaženy.
2. Žák přitiskne bradu k hrudníku, vyhrbí záda a padá pomalu vzad.
3. V okamžiku, kdy se lopatky dotýkají země, udeří žák dlaněmi a celou plochou napnutých paží do žíněnky, při čemž dlaně jsou od těla vzdáleny zhruba 15 - 30cm.

Pád vzad ze dřepu

1. Žák provede dřep snožmo, paže předpaženy.
2. Postup je stejný jako ze sedu, kolena jsou od sebe a úder do žíněnky je tvrdší.



Pád vzad ze stoje

Řeknu žákům, aby si představili, že do nich někdo silně strčil. Svou energii útoku zmírní tak, že několika drobnými kroky ustoupí zpět a přejdou do dřepu a provedou pád vzad, stejně jako v předešlých případech

2. 4. 6. Úpolové hry

Úpolové hry představují různě motivovaná, soutěživá střetnutí, která probíhají buď v jedné nebo i ve více navzájem soupeřících skupinách. Pro dobrý průběh těchto her je důležité důsledné dodržování stanovených pravidel.

Vychýlení soupeře nárazem dlaní

Soupeři stojí proti sobě ve vzdálenosti na předpažení, paže mají pokrčené, dlaně

nastavené proti sobě asi ve výši ramen, na znamení se úderem dlaní na dlaně vychýlit soupeře.

O šlápnutí na špičku

Soupeři se postaví čelem k sobě a podají si obě ruce, úkolem je soupeři lehce šlápnout na špičky nohou.

Doteky na čelo

Soupeři stojí proti sobě ve střehovém postoji, na zahajovací povel se snaží dotknout konečky prstů soupeřova čela.

O zásahy tlesknutím přes zadek

Soupeři stojí proti sobě, navzájem se drží souhlasnou rukou, volnou rukou se snaží tlesknout soupeře přes zadek.

Střídavé tleskání dlaněmi

Soupeři stojí proti sobě na délku paží, paže jsou pokrčené v předloktí do pravého úhlu, na povel tlesknou do souhlasné dlaně soupeře ve výši hlavy a hned dlaně stočí obloukovým pohybem směrem k zemi a tlesknou o soupeřovu dlaň v úrovni pasu, vytáčí se u toho v bocích; při tom se soupeři snaží dívat do očí – ne na ruce, později se může zhasnout a cviky provádět po tmě, či přidat doteky souhlasných chodidel ve stejném rytmu.

Podtržení soupeřovi paže

Soupeři jsou ve sporu ležmo čelem proti sobě a na povel se snaží druhému podtrhnout paži.

Kohoutí zápasy

Soupeři stojí na jedné noze proti sobě, ruce mají založeny na hrudi a nárazem do soupeře se ho snaží vychýlit natolik, že neudrží rovnováhu a došlápne i na druhou nohu.

Chytání předloktí křížmo

Soupeři stojí proti sobě na vzdálenost paží a chytají se navzájem za předloktí souhlasné ruky křížmo, přitom se vytácejí v bocích, cvičení se zrychluje, lze též zhasnout v tělocvičně a zkoušet cvik po tmě.

Zasáhnutí soupeřova zápěstí

Soupeři stojí proti sobě ve střehovém postoji a navzájem se rukama snaží dotknout soupeřova zápěstí.

O vychýlení hýžděmi

Soupeři stojí zády k sobě aby se nedotýkali žádnou částí těla, na znamení bez otáčení hlavy a bez dívání na soupeře usilují nárazem hýždí na hýždě o vychýlení soupeře z postoje.

O vychýlení při poskocích na jedné noze

Soupeři se uchopí za pravé ruce, stojí na pravé noze, na znamení se pohybují poskoky na pravé a usilují o takové vychýlení soupeře, aby dokročil i na druhou nohu.

Přetlakový odpor o stlačení zvednuté nohy k zemi

Soupeři v sedu mírně roznožném proti sobě, pravá mezi nohama soupeře, rukama se opírají vzadu, jeden s nich přednoží pravou povýš, druhý přednoží pravou výš a položí ji shora na přednoženou nohu soupeře, na povel se snaží o její stlačení k zemi.

Přetlakový odpor nohou o roznožení

Cvičenci v protisměrném lehu na zádech hýžděmi u sebe, natažené nohy směřují vzhůru, první má snožené nohy mezi mírně roznoženýma nohama druhého, na znamení první usiluje o roznožení a tím o zvětšení roznožení druhého, druhý naopak o udržení nohou prvního u sebe.

Přítahový odpor zaklesnutím v podkolení

Soupeři leží v protisměrném lehu na zádech těsně u sebe, navzájem se uchopí pravýma rukama za pravá ramena, na povel se zaklesnou nohama a snaží se soupeře přinožením převrátit do kotoulu.

Ragby

Cvičenci se rozdělí do dvou družstev a snaží se dopravit míč (nebo jiný předmět) za vymezenou zónu, soupeři jim v tom mohou bránit jakýmkoliv způsobem.

Boj o medicinbaly

Na zemi nakreslíme dva větší kruhy, které jsou od sebe vzdálené na 6m. V každém kruhu shromáždí 1 družstvo. Na čáru mezi kruhy rozestavíme plné míče s 2m mezerami. Na povel vyběhne z každého kruhu 1 protivník a snaží se první plný míč

dostat do soupeřova kruhu, na signál vyběhnou 2 další, bojují o druhé medicinbaly, atd. Vítězí družstvo, kterému bylo do kruhu doručeno méně plných míčů.

pozn. Stojící cvičenci uvnitř kruhu nesmí bránit položení medicinbalu do kruhu.

Přechod přes řeku

Skupina cvičenců se rozdělí na 2 stejně početná družstva. Každé družstvo se postaví v zástupu na opačný konec lavičky, která představuje most přes řeku. Žáci jednotlivě, vždy po jednom z každého družstva, se snaží lavičku přejít. V přechodu lavičky si vzájemně zabraňují tak, že levou ruku mají v bok, pravou s protivníkem bojují a snaží se ho donutit k sestoupení z lavičky. Kdo z nich, jako první, došlápne na zem, je vyřazen (utnul). Vyhrává družstvo, kterému zbylo více bojovníků.

pozn. K boji se nesmí užívat dolní končetiny.

Vlčí smečka

Cvičenci jsou volně rozestaveny ve vymezeném prostoru (cca 6 x 6m), uprostřed něhož je žíněnka – doupe vlka. Vlka se snaží zmocnit kořisti a dopravit ji do doupěte. Jakmile se kořist dotkne kteroukoli částí těla žíněnky, stává se také vlkem a pomáhá chytat kořist. Když se kořisti podaří vyprostit vlkovi dříve, než je dopravena do doupěte, je zachráněna a smí být lovena až po dopadení jiné kořisti. Teprve, když vlčí smečka dosáhne nadpoloviční většiny, může si lovená zvěř vzájemně pomáhat v obraně s vlky. Kdo zůstane poslední na svobodě a nestane se kořistí, vyhrává, a pro příští hru se stává vlkem.

pozn.: Hrubé zákroky jsou zakázány.

Přetahovaná

Cvičenci se rozdělí do 2 družstev, která se postaví v řadách čelem k sobě. Každý stojí na 1 noze. Na povel se mezi sebou přetahují odpovídající dvojice cvičenců úchopem za pravou ruku. Úkolem je přetáhnout co nejvíce protivníků za stanovenou hranici. Pokud je protivník přetažen, prohrává. Vítězné družstvo určíme součtem bodů – za každého překonaného protivníka 1 bod.

Boj o chycení soupeře

Dvě družstva hráčů stojí na 2 koncových čarách herního prostoru v řadách čelem k sobě. Na signál obě družstva vyrazí vpřed s tím, aby každé z nich zajalo co nejvíce protivníků a odneslo je na svou metu, položenou za výchozí čarou.

pozn.: časový limit je 60s.

Přetahovaná lanem ve družstvech

Prostor od startovní čáry, na níž spočívá střed lana, je v obou směrech rozdělen na pásma, představující bodovou hodnotu (např. 5, 10, 15). Cvičenci obou přetahujících se družstev soutěží vícekolově, body se přiznávají podle pásma, do něhož byl první cvičenec protivníkového družstva přetažen.

Přetahy běžců

Lano položíme na zem středem na půlící čáru. Obě družstva se umístí v určité vzdálenosti od jim náležícího konce lana. Na signál vyběhnou družstva, snaží se uchopit svou polovinu lana a přetáhnout na svou stranu všechny protivníky.

Nebezpečný kruh

Hráči utvoří kruh a uchopí se za ruce čelem dovnitř. Učitel nakreslí křídou uvnitř kruhu cvičenců kruh menší. Na povel se kruh hráčů začne zvolna otáček určitým směrem. Každý se snaží svého druha, po levé i pravé straně, strhnout do kruhu, nakresleného křídou.

Na mlynáře

Skupina cvičenců se rozdělí do dvojic přibližně stejné výšky. Dvojice se postaví zády k sobě a zaklesnou se v loktech. Na povel se snaží jeden druhého zvednout na záda (jako pytel). Komu se to podaří v časovém limitu (20s), vítězí. Vítězové postupují do dalšího kola. Vítěz finále je mlynář.

Vytáhněte protivníky z kruhu !

Jedno družstvo se shromáždí uvnitř kruhu trestného bodu, druhé se zvenčí snaží protivníky vytáhnout ven, nesmí však do kruhu vstoupit. Pro vítězství je dostačující vytáhnout ven více než polovinu obránců.

Vytlačovaná z obruče

Na zem položíme obruč, dovnitř vstoupí čtveřice cvičenců a zaujme stoj na jedné noze, pravým bokem k sobě. S rukama za zády se na povel každý snaží vytlačit ostatní ven,

nebo donutit postavit se na obě nohy, což znamená, že takovýto cvičenec vypadává ze hry.

Kruhy s míči

Pětičlenná družstva vytvoří kruhy, uprostřed každého kruhu je na zemi míč. Cvičenci se uchopí za ruce a kruh se začne otáčet. Každý se snaží své protivníky v kruhu donutit k doteku míče. Kdo se dotkne míče, vypadá ze hry.

Přetáhněte lano!

Svážeme dlouhé lano a vytvoříme z něj na zemi kruh. Dovnitř si stoupnou dvě družstva tak, aby byla na opačných částech kruhu čelem ven. Lano zvednou a opírají se o něj hrudníkem nebo pasem. Kdo přetáhne družstvo protivníků o 3m, vítězí.

Stáhněte protivníky ze žebřin!

Členové jednoho ze dvou družstev vylezou na žebřiny, nohy mají na druhé přičce zdola. Druhé družstvo k nim na signál přistoupí a snaží se je odtrhnout. Měříme čas, kdy se to všem podaří. Bojuje se buď jednotlivě nebo týmovou spoluprací. Po výměně úloh porovnáme čas obou družstev. Družstvo, které splnilo tento úkol v kratším čase, vítězí.

Na krále

Hrací plocha je půlící čarou rozdělena na 2 poloviny. Každé ze dvou družstev cvičenců má určeného svého krále, který sám výpady do území nepodniká. Úkolem družstva je vždy chránit svého krále na svém území, a současně zajmout a dopravit do svého území krále protivníků. Komu se dříve podaří unést krále protivníků, vítězí, a to v okamžiku, kdy je král zcela přemístěn na hrací polovinu území.

Pronikněte do kruhu !

Na zemi je vyměřen třímetrový kruh. Jedno družstvo – obránci – se rozestaví kolem kruhu a druhé družstvo – útočníci – se postaví také kolem kruhu, ale minimálně deset centimetrů před obránce. Na signál se snaží útočníci proniknout do kruhu. Ten, kdo se octne celým tělem uvnitř kruhu, vyhrál. Obránci mají za úkol zadržet útočníky všemi dovolenými způsoby. Zakázány jsou bolestivé a nebezpečné zákroky.

Boj končí po třiceti sekundách. Útočníci získávají jeden bod za každého, kdo pronikl do kruhu.

Obě strany si vymění role a hra začíná znovu. Vítězí družstvo, které má vyšší počet bodů.

Držte míč na svém území !

Žáci se rozdělí do dvou družstev. Hra se odehrává na hřišti obdélníku 30 x 15 metrů, rozdělené střední čarou na dvě čtvercové území. Na počátku se obě dvě družstva shromáždí u střední čáry, každý na své polovině. Učitel vyhazuje míč uprostřed hřiště do výšky. Úkolem družstev je, dostat míč na svoji polovinu a udržet ho tam do závěrečného zapískání, které se ozývá po uplynutí jedné minuty.

Souboj medvědů

Dva žáci stojí proti sobě ve stoji rozkročném s rukama volně založenými za zády (vzájemně se dotýkají prsty nohou). Na povel se snaží tlakem vychýlit soupeře z rovnováhy. Ten, kdo posune chodidlo nebo přešlápne, prohrává.

Žabí souboj

Dva žáci poskakují v dřepu a údery dlaní se snaží vychýlit soupeře z rovnováhy. Ten, kdo se dotkne země jinou částí než chodidly, prohrává.

Souboj slonů

Dva žáci se předkloní a uchopí rukama nohy za kotníky. V tomto postoji se žáci obcházejí a vzájemně do sebe strkají a narážejí. Prohrává ten, který ztrácí rovnováhu a pustí je rukama nohou.

Přetlačovaná trupem

Žáci stojí v těsné blízkosti čelem proti sobě a paže mají volně ohnuty za zády. Navzájem se zatlačují tlakem prsou. Kdo se vychýlí ze základního postavení, prohrává.

3. PRAKTICKÁ ČÁST (VÝZKUMNÁ)

3. 1. NÁVRH A TVORBA PROGRAMU VÝUKY ZÁKLADNÍCH ÚPOLŮ

3. 1. 1. Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, zda se začínající žáci v průběhu čtyř měsíců pravidelného cvičení základních úpolů naučí základní technické dovednosti a zda se jim zvýší úroveň fyzické zdatnosti.

3. 1. 2. Úkoly výzkumu

1. úkol: Navrhnout a vytvořit čtyřměsíční program výuky základních úpolů, který zvýší úroveň fyzické zdatnosti.

2. úkol: Záměrným výběrem zvolit experimentální skupiny, která bude zařazena do programy výuky základních úpolů a náhodným výběrem vytipovat kontrolní skupinu, která nebude zařazena do programu výuky základních úpolů, ale její výsledky testování fyzické zdatnosti budou srovnávány s výsledky experimentální skupiny.

3. úkol: Vytvořený program výuky základních úpolů ověřit v praxi na experimentální skupině. Na experimentální i kontrolní skupině provést vstupní a závěrečné testování fyzické zdatnosti pomocí zvolené testovací baterie.

4. úkol: Získané výsledky testování věcně i statisticky ověřit a následně potvrdit, zda-li je nebo není navrhnutý program funkční.

3. 2. METODIKA A CHARAKTERISTIKA PŘÍPRAVY PROGRAMY VÝUKY

3. 2. 1. Cíl programu výuky základních úpolů

Cílem výukového programu je během čtyř měsíců intenzivního a pravidelného cvičení základních úpolů u experimentální skupiny osvojit požadované technické dovednosti a zvýšit úroveň fyzické zdatnosti. Do výukového programu bude zapojena experimentální skupina, která bude vytvořena ze školní třídy dětí ve věku 9 let.

3. 2. 2. Úkoly programu výuky základních úpolů

1. úkol: Během čtyř měsíců zvýšit u experimentální skupiny všeobecnou tělesnou připravenost, tzn. zvýšit úroveň základních a pohybových dovedností. Pokusit se vytipovat vhodná cvičení kondičního charakteru, která budou podporovat výuky

technických dovedností. Pomocí testové baterie zjistit případné zlepšení a tím potvrdit pracovní hypotézu A₁.

2.úkol: Pomocí získaných výsledků testové baterie ověřit, zda se u experimentální skupiny zlepšily výsledky všeobecné tělesné připravenosti. Pomocí statistického zpracování výsledků testové baterie zjistit míru zlepšení v dosažených výsledcích u experimentální skupiny (oproti kontrolní skupině) a tím potvrdit pracovní hypotézu A₂.

3. 2. 3. Délka trvání programu výuky základních úpolů

Výukový program bude rozložen do čtyřměsíčního období. Za období, ve kterém bude probíhat výzkum, by mělo být odučeno 14 vyučovací hodiny (délka 1 vyučovací hodiny je 45 minut).

3. 2. 4. Vyučovací jednotka

Základním organizačním celkem programy výuky základních úpolů bude vyučovací jednotka. Důležité je přitom dbát na návaznost jednotek. Celkový čas vyučovací jednotky bude 45 minut a jednotka bude rozdělena následovně do 4 částí:

- **úvodní část:** první část hodiny, která je zahájena nástupem a pozdrav žáků s učitelem (seiza), učitel seznámí žáky s obsahem vyučovací jednotky, poskytne teoretické informace.
- **průpravná část:** úkolem této části tréninkové jednotky je, zajistit příznivé předpoklady pro průběh celé tréninkové jednotky (tzn. připravit organismus a psychiku žáka na následné zatížení a plnění hlavní náplně vyučovací jednotky. Zahřátí a příprava pohybového aparátu (rozcvičení).
- **hlavní část:** tato část je velmi důležitá pro nácvik a zdokonalení techniky základních úpolů, je vyhrazena pro nácvik základních úpolů.
- **závěrečná část:** v této části vyučovací jednotky dochází k plynulému přechodu od vysokého cvičebního zatížení k postupnému uklidňování. Zajišťuje návrat všech funkcí do normálního stavu, souvisí s ní hra, nástup, pozdrav a zhodnocení vyučovací jednotky.

Cílem mého učitelského snažení bude vytvořit vyučovací jednotku přibližně do následující podoby:

- 5 minut z vyučovací hodiny teoretická část (teorie, nástup, pozdrav informace spojené s vyučovací jednotkou,

- 20 minut z vyučovací hodiny kondiční část (zahřátí, rozcvičení, hry, protahování, posilování),
- 20 minut z vyučovací hodiny praktická část (základy úpolových cvičení – pády, porazy, držení).

Samozřejmostí je, že počátek výukové programu nelze zaplnit vyučovací jednotkou z 50% výukou techniky, protože žáci jsou zcela začátečníci, a proto se v další části práce budu zabývat členěním čtyřměsíčního výukového období tak, abych se dostala od naprostých počátků cvičení základních úpolů ke zvládnutí nácviku a zdokonalení techniky základních úpolů. Obsah a struktura vyučovacích jednotek by neměla být stereotypní, protože se pochopitelně mění výkonnostní úrovní žáků období vyučovacího cyklu. Je důležité u žáků zdůrazňovat ustálenou organizaci, která počíná nástupem, přes rozcvičení, až po závěrečné zhodnocení, ale s důrazem na pestrost a přitažlivost vyučovacích jednotky pro žáky. Počátky cvičení základních úpolů nejsou rozhodně stereotypní právě proto, že se žáci učí novým poznatkům a technikám ve cvičení. Po osvojení základní techniky nastává období neustálého opakování, pro zafixování, a tím může nastat pro žáky problém, že výuka se stane stereotypní. Proto musíme cvičení zpříjemnit tím, že se to pokusíme podávat zábavnou formou, například soutěží.

Dopomoc či záchrana není při nácviku nutná, protože nehrozí žádné větší nebezpečí (samozřejmě při správném chování v dódžo). Nářadí nebo náčiní se ve výuce nepoužívá, pouze jako k doplňkovému cvičení a nebo hrám (např. míč).

3. 2. 5. Didaktika programu výuky základních úpolů

Z počátku programu, z hlediska didaktického, zvolím didakticky řídicí styl příkazový, neboť si myslím, že je to v první fázi motorického učení techniky základních úpolů nejlepší řešení. Žák provádí cvičení podle modelu předloženého učitelem. Žáci se postupně přenesou přes fázi motorického učení „diferenciaci“ do fáze „automatizace“ a tím vzniká paměťová stopa. Nadále lze použít didakticky řídicí styl praktický (úkolový) nebo řídicí styl s nabídkou. Vyučovací postup ,ve své výuce, zvolím postup komplexní, kdy je jedna pohybová dovednost určena v globální formě. Využívá se zejména u cvičení, která vyjadřují jednoduchost a přirozenost. Žák vidí své výsledky a cíl cvičení, velkou nevýhodou je zafixování si chyb při nedostatečné zpětné vazbě. Proto je důležité kontrolovat správnost provedení daných pohybů základních úpolů. Žáci jsou při nácviku technik úpolů rozestaveny po tělocvičně tak, aby si navzájem nepřekáželi a nedošlo tím např. k úrazu. Žáci jsou rozestaveny do čtyř řad na délku

tělocvičny. Budu se snažit dodržet zásadu názornosti, postupnosti, soustavnosti a trvalosti. Použiji metodu slovní, názornou a praktickou.

3. 2. 6. Členění programu výuky základních úpolů

Čtyřměsíční výukový program bude celistvý, nebude rozdělen na části. Vzhledem k výukovému programu, v každé hodině dojde k osvojení základních poznatků, z daného cvičení, a následně po osvojení cvičení, bude probíhat zopakování si jej, pro správné zafixování.

3. 3. PRŮBĚH A OVĚŘOVÁNÍ PROGRAMU VÝUKY ZÁKLADNÍCH ÚPOLŮ

Tento výzkum vznikl na základě mé diplomové práce ve spolupráci s ZŠ Emy Destinové a ZŠ Oskara Nedbala. Cílem výzkumu bylo zjistit zda se žáci v průběhu čtyř měsíců pravidelného cvičení úpolových sportů naučí základní technické dovednosti a zda-li se jim díky cvičení základních úpolů zvýší úroveň fyzické zdatnosti.

Výzkum probíhal v období od října 2006 do dubna 2007. Pravidelně jsem na experimentální skupině, po dobu čtyř měsíců, aplikovala výukový program základních úpolů. Jako diagnostické prostředky jsem zvolila testovou baterii Eurofit pro mládež.

3. 3. 1. Charakteristika testovaných skupin

Do testování pomocí testové baterie Eurofit pro mládež jsem zahrнула dvě skupiny žáků od 8 do 9 let – skupina experimentální a skupina kontrolní. Experimentální skupinou se stala náhodně zvolená 3.třída Základní školy Emy Destinové, která byla zapojena do čtyřměsíčního programu výuky základních úpolů a proběhlo v ní vstupní a závěrečné testování pomocí testové baterie Eurofit pro mládež. Kontrolní skupinou byla náhodně zvolena 3.třída Základní školy Oskara Nedbala, která nebyla zapojena do výukového programu, ale proběhlo u ní první i druhé testování pomocí testové baterie Eurofit pro mládež. Úkolem výzkumu bylo zjistit, jestli u experimentální skupiny po čtyřech měsících programu výuky základních úpolů došlo k většímu zlepšení dosažených výsledků v Eurofit než u dosažených výsledků u kontrolní skupiny.

Experimentální skupina – 3. třída ZŠ Emy Destinové

Vyučovací jednotky probíhaly jednou týdně v pondělí od 8:55 do 9:40 hodin v ZŠ Emy Destinové na sídlišti Šumava. V třídě je celkem 26 žáků, z toho je 16 dívek a 10 chlapců. Žáků je okolo 9 let. Třídní učitelkou je Mgr. Lenka Trlicová. ZŠ Emy Destinové je velmi vhodná pro výuku úpolů, protože v této tělocvičně je celoročně po celé ploše položena tatami (speciální desky určené pro tyto sporty).

Do výzkumu jsem zahrнула všech 26 žáků, protože všechny žáci se zúčastnili jak prvního, tak i druhého testování tělesné zdatnosti, a pravidelně docházeli na vyučovací jednotky (docházku všichni splnili na 91%).

Během čtyřměsíčního období proběhlo 14 odučených vyučovacích jednotek, kde byl použit výukový program. První testování pomocí testové baterie Eurofit pro mládež proběhlo dne 9.10.2006. Druhé testování proběhlo po uplynutí čtyř měsíců 5.2. 2007, kdy byl po celou dobu aplikován výukový program základních úpolů.

Kontrolní skupina – 3.třída ZŠ Oskara Nedbala

Tato třída byla vytipována vzhledem k možnostem výzkumu. Třidu navštěvuje celkem 22 žáků, ale do výzkumu se mi nepodařilo zahrnout všechny žáky, protože 3 dívky z této třídy jsou gymnastky a docházejí pravidelně na své tréninky, proto se nezúčastnily prvního ani druhého testování. Žákům je kolem 9 let. Třídní učitelkou je Mgr. Renata Smetanová. Nakonec bylo vybráno pro testování 19 žáků. První testování pomocí testové baterie Eurofit pro mládež proběhlo dne 10.10.2006 a druhé testování proběhlo po uplynutí čtyř měsíců 6.2.2007. Kontrolní skupina nebyla zařazena do výukového programu, zúčastnila se však prvního i druhého testování kontrolního testu zdatnosti proto, abych mohla v závěru mé práce porovnat a zhodnotit jejich míru zlepšení tělesné zdatnosti oproti míře zlepšení tělesné zdatnosti u experimentální skupiny, která výukovým programem prošla.

3. 3. 2. Vyhodnocení programu výuky základních úpolů

V praxi jsem délku trvání a rozdělení programu plně dodržela, program výuky trval přesně čtyři měsíce. Vyučovací jednotku jsem zachovala podle návrhu programu výuky základních úpolů. Názorné a podrobné příklady vyučovacích jednotek, které jsem v tomto programu použila, jsou umístěny v příloze. Z didaktického hlediska jsem využila a uplatnila všechny didaktické styly, metody a postupy, které jsem si stanovila.

3. 3. 3. Výčet použitých diagnostických metod

Ve své práci jsem použila diagnostického prostředku „testová baterie Eurofit pro mládež“.

Testová baterie Eurofit pro mládež

Testování pomocí této testové baterie probíhalo na začátku a na konci čtyřměsíčního výukového programu základních úpolů. Pomocí naměřených hodnot tohoto testování budu v závěru práce ověřovat pracovní hypotézu A₁ („Předpokládejme, že v průběhu čtyřměsíčního výukové programu základních úpolů, 1x45 minut v týdnu, dojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u experimentální skupiny“) a A₂ („Předpokládejme, že po absolvování čtyřměsíčního výukového programu základních úpolů v experimentální skupině, 1x45 minut v týdnu, dojde k většímu zlepšení v dosažených výsledcích v testové baterii Eurofit pro mládež, než u kontrolní skupiny“.)

V závěru práce bych měla také potvrdit statistické hypotézy H_0 a H_1 (tyto statistické hypotézy souvisejí s pracovními hypotézami A_1 a A_2).

3. 3. 3. 1. Charakteristika testové baterie Eurofit test pro mládež

Cíle a úkoly

Eurofit pro mládež je testová baterie sestavená k hodnocení tzv. zdravotních komponent tělesné zdatnosti, je to všeobecný kondiční test. Jejím úkolem je podporovat zdraví, funkční kapacitu a kondici jednotlivců i celé populace.

Eurofit test pro mládež jsem využila k zjištění tělesné zdatnosti dětí na začátku na konci čtyřměsíčního výukového programu.

Účel

Eurofit test je sestaven za účelem:

- hodnocení úrovně zdatnosti jedinců, komunit, skupin a podskupin populace,
- hodnocení úrovně zdatnosti a srovnání se standardními populačními normami, spolu s možností jejich ověřování,
- poskytování informací k provádění tělesné aktivity, která podporuje zdraví a zdatnost

Složky Eurofit testu pro mládež

Východisko je tvořeno vztahy mezi tělesnou aktivitou, zdatností a dobrým zdravotním stavem. Hlavní komponenty tělesné zdatnosti uvažované pro mládež jsou tyto:

1. aerobní zdatnost (člunkový běh),
2. svalově kosterní zdatnost (hloubka předklonu v sedu, skok do dálky, výdrž ve shybu, leh-sed),
3. motorická zdatnost (talířový tapping, rovnováhový test),
4. stavba a složení těla (věk, výška, váha).

(Přesný popis testů a měření testu Eurofit viz. příloha 3.)

Průběh testování

První testování proběhlo na začátku října 2006, druhé testování proběhlo začátkem února 2007, po čtyřměsíčním časovém odstupu. Testování se odehrávalo v tělocvičně

ZŠ E. Destinové (experimentální skupina) a v tělocvičně ZŠ O.Nedbala (kontrolní skupina). Přibližná doba testování byla okolo 60 minut. Testované žáky jsem rozdělila do čtyř skupin (stejného počtu žáků). Každá skupina byla přiřazena k jednotlivému staništi. Stanoviště byly celkem čtyři a byly vybaveny přesně podle popisu testů a měření:

1. stanoviště: talířový tapping, test hloubky předklonu v sedu,
2. stanoviště: výdrž ve shybu nadhmatem, leh-sed opakovaně,
3. stanoviště: člunkový běh, skok z místa,
4. stanoviště: rovnováhový test, zjišťování výšky a váhy.

Výměna stanovišť probíhala organizovaně. Když všichni žáci odcvičili na jednotlivých stanovištích, došlo k výměně. U každého stanoviště byl jeden zkoušející. Každý zkoušející měl k dispozici na stanovišti připravené záznamové archy a psací potřeby. Naměřené hodnoty, které zkoušející zapisovali řádně do tabulek, jsem přepsala do přehledných tabulek (viz. příloha 4). Z těchto tabulek byly nadále statisticky zpracovány výsledkové grafy (viz. příloha 7).

Statistické zpracování výsledků všeobecného kondičního testu Eurofit

Jednotlivé postupy matematické statistiky nám slouží také k ověřování určitých předpokladů, hypotéz, pro srovnání charakteristik mezi několika výběry apod. K tomu nám poslouží tzv. „testy významnosti“. Základním typem úvahy při statistickém testování je „nulová hypotéza H_0 “. Postatou nulové hypotézy H_0 je předpoklad, že mezi dvěma jevy není statistického rozdílu (rozdíl je nulový).

Ve své práci jsem testovala rozdíl mezi dvěma výběrovými průměry \bar{x}_1 a \bar{x}_2 , a položila jsem si nulovou hypotézu. Ta říká, že mezi těmito průměry není statisticky významný rozdíl. Naproti této nulové hypotéze H_0 stojí „alternativní hypotéza H_1 . Ta říká, že mezi uvedenými průměry existuje významný rozdíl. Výsledek testu mi dává rozhodnutí, ke které z hypotéz bych se měla přiklonit.

Statistické metody

Výslední srovnání obou skupin mi pomohl statisticky zpracovat Mg. Roman Biskup (Zemědělská fakulta JČU), který definoval svůj postup zpracování výsledků takto: „Popis statistiky: pro záznam, zpracování a analýzu dat byl použit software STATISTICA komplet 6.1 Cz. Z prvního a druhého testování byl vypočten absolutní rozdíl (tzn. míra zlepšení či míra zhoršení). Za pomoci Man-Whitney testu byla

posuzována statistická významnost míry zlepšení experimentální skupiny oproti kontrolní. Hodnota p menší než 0,05 byla považována za statisticky významnou.“

4. VÝSLEDKY A DISKUZE

4. 1. Diskuze k pracovní hypotéze A₁

Úkolem čtyřměsíčního programu výuky základních úpolů u experimentální skupiny bylo zvýšit všeobecnou tělesnou připravenost, tzn. zvýšit úroveň základních pohybových dovedností a schopností, pokusit se vytipovat vhodná cvičení kondičního charakteru, která budou podporovat výuku technických dovedností. Proběhlo vstupní a závěrečné testování se čtyřměsíčním časovým odstupem, ke zjištění všeobecné tělesné připravenosti. Byla použita, jako diagnostický prostředek, testová baterie Eurofit pro mládež. Testování za pomoci testové baterie Eurofit proběhlo na začátku října a další na začátku února, u experimentální i kontrolní skupiny. Všeobecný kondiční test se skládal ze 7 měření vstupního i závěrečného testování. Provádělo ho 26 žáků z experimentální skupiny (zařazeny do programu výuky základních úpolů) a 19 žáků z kontrolní skupiny. Výsledky, kterých žáci dosáhli, byly zaznamenány do tabulek.

Při zpracování výsledků výzkumu jsme vyšli z dosažených rozdílů výsledků všeobecného kondičního testu, který nám posloužil jako kritérium k věcnému ověření pracovní hypotézy A₁ a k ověření s ní související statistické hypotézy H₂. Z hlediska statistické významnosti, a možnosti dalších opakovaných měření, jsme statisticky vypočetli významnost mezi jednotlivými měřeními obou testů (vstupního i závěrečného).

Zda došlo k výkonnostnímu zlepšení během výuky, jsme vypočítali průměrné výkony žáků v obou testech, ve všech měření. Z tabulky je patrné, že došlo u experimentální skupiny ke zlepšení průměrné hodnoty v pěti případech ze sedmi měření (viz. příloha 5). Z toho lze usuzovat, že během výukového programu základních úpolů došlo ke zvýšení fyzické zdatnosti.

Výsledek:

Z jednotlivých výsledků měření vstupního i závěrečného testu, můžeme věcně i statisticky tvrdit, že došlo u experimentální skupiny ke zlepšení skoru u všech měření (5 měření ze 7 se zlepšilo). Znamená to, že se užitá vyučovací prostředky, ve smyslu zvýšení úrovně tělesné kondice, projeví kladně. Z tohoto výsledku jsme došli k závěru, že můžeme potvrdit pracovní hypotézu A₁ a můžeme tvrdit, že v průběhu čtyřměsíčního výukového programu základních úpolů došlo u experimentální skupiny ke zvýšení celkové tělesné připravenosti.

Pomocí statistického zpracování výsledků testování můžeme tvrdit, že zamítáme hypotézu H_0 a tvrdíme, že existuje statisticky významný rozdíl mezi úvodními a závěrečnými měřeními všeobecného kondičního testu (potvrzujeme hypotézu H_1).

I přesto, že se potvrdila hypotéza o zvýšení úrovně tělesné zdatnosti, ukázala se u některých měření malá vzestupná tendence zlepšení, díky nárůstu tělesné hmotnosti a tělesné výšky.

4. 2. Diskuze k pracovní hypotéze A₂

Úkolem výzkumu bylo za pomoci statistického zpracování testové baterie Eurofit zjistit míru zlepšení v dosažených výsledcích u experimentální skupiny naproti kontrolní skupině, a tím potvrdit pracovní hypotézu A₂. Hlavním úkolem je srovnání experimentální a kontrolní skupiny. Srovnání se vyjadřuje změnou, ke které došlo v důsledku experimentálních podmínek u experimentální skupiny (ve srovnání se skupinou kontrolní). Výzkum zjišťuje výchozí úroveň skupiny experimentální a kontrolní, nadále výsledky experimentu obou skupin.

Z výsledků jednotlivých měření vstupního i závěrečného testu, může věcně i statisticky tvrdit, že u experimentální skupiny došlo ke zlepšení průměrné hodnoty v pěti případech ze sedmi měření, přičemž u kontrolní skupiny došlo ke zlepšení průměrné hodnoty pouze ve dvou případech ze sedmi měření. To znamená, že užití výukové jednotky, ve smyslu zvýšení úrovně tělesné kondice, se u experimentální skupiny projevil kladně.

Z tabulky statisticky vypočtených hodnot je viditelné a prokazatelné, že se experimentální skupina významně (statisticky) zlepšila.

Výsledek:

Z tohoto měření jsme došli k závěru, že můžeme potvrdit pracovní hypotézu A₂. Znamená to a my tvrdíme, že absolvování půlročního výukového programu základních úpolů došlo u experimentální skupiny k většímu zlepšení v dosažených výsledcích v testové baterii Eurofit, než u kontrolní skupiny.

Za pomoci statistického zpracování výsledků testování můžeme tvrdit, že s pravděpodobností zamítáme hypotézu H_0 a tvrdíme, že absolutní zlepšení u obou skupin je významně (statisticky) rozdílné (potvrzujeme statistickou hypotézu H_2).

5. ZÁVĚR

Teoretická část je nejvíce soustředěna na rozbor a metodiku základních technik úpolových cvičení, dotýká se historie a vzniku bojových umění. Výzkumná část práce se zabývá ověřováním navrženého programu výuky základních úpolů, který je aplikován u vybrané skupiny žáků (experimentální skupiny) po dobu čtyř měsíců. Cílem programu výuky základních úpolů je osvojit si základní techniku úpolových sportů, zejména aikida, juda, karate. Hlavním úkolem bylo navržený program aplikovat v praxi na vybrané skupině žáků, kterou se stala experimentální skupina. Dalším úkolem práce bylo hodnocení a ověření výukového programu za pomoci diagnostického prostředku, kterým se stala testová baterie Eurofit pro mládež. Opírala jsem se o výsledky a zpracování výzkumu, které byly podpořené a doplněné statistickým zpracováním výsledků. Součástí byl všeobecný kondiční test, který proběhl na začátku a na konci čtyřměsíčního výukového programu základních úpolů. Pro posouzení (věcné), zda došlo ke zlepšení během výukového programu, jsem porovnávala průměrné výkony v úvodním a závěrečném testování.

V práci byly stanoveny dvě pracovní hypotézy a obě dvě byly potvrzeny. Žáci se během čtyř měsíců naučili základům úpolů (základní techniky úpolů). Díky absolvování programu výuky základních úpolů došlo u žáků ke zlepšení všeobecné tělesné připravenosti, která se prokázala jak věcně tak statisticky.

Práce je určena žákům, které se doposud s těmito základy úpolů nesetkali, tudíž je určena pro začátečníky. Využila jsem zejména své vlastní zkušenosti, protože jsem několik let cvičila a zároveň působila jako trenér ve sportovním oddíle SK Judo Týn nad Vltavou.

Výzkum vznikl na základě mé diplomové práce ve spolupráci se ZŠ Emy Destinové a ZŠ Oskara Nedbala.

Domnívám se, že cíl a úkoly mé diplomové práce byly splněny. Navržený program se ukázal jako funkční, tudíž použitelný pro výuku začátečníků. Domnívám se, že práce může posloužit učitelům jako návod pro výuku základních úpolů pro žáky (začátečníky) a zároveň může být informací pro ty, kteří se tímto tématem zabývají.

6. PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY

- FOJTÍK, I.(1975). *Judo*. Praha: SPN. 130 s.
- FOJTÍK, I.(1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově I.*. Praha: Skripta FTVS UK. 142 s.
- FOJTÍK, I.(1990). *Úpoly pro 5.-8. ročník základní školy*. Praha: SPN. 43 s.
- FOJTÍK, I.(1990). *Úpoly ve školní tělesné výchově II.*. Praha: Skripta FTVS UK. 149 s.
- FOJTÍK, I.(1993). *Japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko. 175 s.
- FOJTÍK, I.(1999). *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia. 50 s.
- FOJTÍK, I.(2006). *Duch budó*. Praha: Naše vojsko. 273 s.
- FOJTÍK, I., MICHALOV, L.(1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: JU. 131 s.
- PEKKA, O., TUXWORTH, B.(1997). *Eurofit pro dospělé*. Praha: Karolinum. 59 s.
- ROUBÍČEK, V.(1984). *Kdo s koho*. Praha: Olympia. 79 s.
- SRDÍNKO, R.(1987). *Malá škola juda*. Praha: Olympia. 189 s.
- STEVENS, J.(1995). *Tajemství aikido*. Praha: FIGHTERS PUBLICATIONS. 150 s.
- ŠTUMBAUER, J.(1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- ZAPLETAL, M.(1973). *Encyklopedie her*. Praha: Olympia. 242 s.
- ZAPLETAL, M.(1987). *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha: Olympia. 503 s.

Internetové stránky:

<http://www.judo-hulin.cz>

<http://www.fighter.az4u.info>

Narativní prameny:

DVOŘÁKOVÁ, M.Seminář pedagogické diagnostiky.

ludvik.michalov@cenrum.cz

biskup@ef.jcu.cz

lucie.slaninova@centrum.cz

lenka.trlicova@post.cz

7. SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 Tématický plán
- Příloha 2 Hodiny TV (vyučovací jednotka)
- Příloha 3 Popis měření Eurofit testu pro mládež
- Příloha 4 Tabulky s výsledky testu Eurofit obou skupin
- Příloha 5 Výsledkové tabulky Eurofit testu s průměrnými hodnotami
- Příloha 6 Statistická tabulka porovnání zlepšení obou skupin
- Příloha 7 Výsledkové statisticky zpracované grafy
- Příloha 8 Klasická sociometrická metoda
- Příloha 9 Fotografie
- Příloha 10 Slovníček použitých japonských výrazů


Příloha 1 - Tématický plán

Týden

1. Seznámení s žáky. Úvodní informace k výuce úpolů v hodinách TV během školního roku. Provedení Eurofit testu – 1. měření.
2. Nácvik pozdravu seiza. Cviky ze všeobecné průpravy (kolébky, kotouly).
3. Metodika kotoulů (vpřed, vzad).
4. Nácvik pádu vpřed z kleku.
5. Nácvik pádu vpřed z postoje.
6. Nácvik pádu stranou.
7. Nácvik pádu vzad ze sedu.
8. Nácvik pádu vzad ze dřepu, nácvik pádu vzad z postoje.
9. Opakování nácviku pádu vpřed z kleku, pádu vpřed z postoje. Opakování nácviku pádu stranou.
10. Opakování nácviku pádu vzad ze sedu, pádu vzad z kleku, z postoje.
11. Nácvik chůze po tatami. Nácvik úchopů.
12. Nácvik porazu osoto gari.
13. Nácvik porazu ógoši.
14. Nácvik držení na zemi – kesagatame, katagatame
15. Přehledka všeho, co jsme se naučili.
16. Měření Eurofit testu – 2.měření.

Příloha 2 - Hodiny TV (vyučovací jednotka)

2.týden (16.10. 2006)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-10 min	<i>I. úvodní část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - nástup - seznámení žáků s programem výuky (motivační ukázka) - nácvik pozdravu seiza¹ 	<ul style="list-style-type: none"> - Žáci se postaví do řady, posadí se - docházka - pád vpřed přes pravé rameno - Žáci se postaví znovu do řady těsně vedle sebe. Postupně si budeme osvojit prvky, z kterých se skládá posed „seiza“. - Několikrát zopakujeme, aby si žáci tento pozdrav zafixovali.
11-25 min	<i>II. přípravná část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - zahřátí: vybíjená (žáci mají za úkol, ve vytyčeném území, vybit míčem své spolužáky. Kdo je vybit, jde si udělat mimo hrací pole 5 dřepů a vrací se opět do hry). 	<ul style="list-style-type: none"> - Důležité je vždy žákům zdůraznit pravidla, aby ve hře nedocházelo k nesrovnalostem (např. nedělat kroky s míčem).
26-40 min	<i>III. hlavní část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - cviky ze všeobecné přípravy (kolébky, kotouly) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kolébka: Ze střešového sedu (sed skrčmo, skrčit připažmo dovnitř, ruce v pěst hřbety ven) provádějí cvičenci opakovaně kolébku lehu vnesmo skrčmo, mírně roznožit, a bez pomoci paží zpět do sedu. Po celou dobu cvičení žáci udržují předklon hlavy a ohnutí páteře (stále se dívají na svůj pas). Celý pohyb musí být hladký a plynulý, proto nelze měnit poloměr baleného těla.
41-45 min	<i>IV. závěrečná část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - strečinkové protažení - nástup 	<ul style="list-style-type: none"> - S žáky provedeme pár cviků na protažení a uvolnění těla. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.

¹ Tento pozdrav se používá při zahájení tréninkové jednotky (v našem případě při zahájení hodiny TV). Žáci sedí v řadě na okraji zíněnky. První sedí proti učitelu a další žáci se řadí podle levé levé ruky učitele od největšího po nejmenší. V seize sedí žáci vzpřímeně, bradu mají mírně přitaženou, břicho vtáhnuté a ruce jsou položeny na stehnech. Jakmile žák zaujme seizu, snaží se soustředit na nadcházející hodinu TV, na plnění úkolů.

3.týden (23.10.2006)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - rušná část: rozběhání	- docházka - Žáci běhají kolem tělocvičny. Běžím ve směru naproti nim, určuji běžecké tempo, měním cviky (sbírání jablíček ze země, trhání, hrušek ze stromu, kačenky atd.)
6-20 min	<i>II.průpravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-Žáci zaujmou své místo a provedou mírný stoj rozkročný. -hlava: úklony hlavou do strany, přidržení hlavy rukou - upažit: kroužení zápěstím, předloktím, celýma rukama (kroužení provádíme vždy na obě stany) -boky: provádíme kroužení v bocích, celým trupem -nohy: kroužení v kyčelním kloubu, v kolenním kloubu, v kotníku (kroužení vždy na obě dvě strany) -poskoky na místě: snožmo, na pravé noze, na levé noze, na každou třetí dobu udělat dřep, na každou třetí dobu udělat co nejvyšší výskok -sed roznožný: přitažení k pravé noze, k levé noze, a doprostřed -sed roznožný skrčmo: motýlek (kolena tlačíme co nejvíce k podložce. -Při rozcvičce naučím žáky počítat japonsky do pěti (žáky pak střídavě vyvolávám a oni počítají nahlas ten cvik, který zrovna provádíme. Žáci se spíše soustředí na cvičení).
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	- metodika kotoulů (vpřed, vzad)	- Důležitým předpokladem pro zvládnutí pádové techniky, je zvládnutí metodiky kotoulů. Proto musím s žáky udělat metodiku kotoulu vpřed a kotoulu vzad. Tím také zjistím, na jaké úrovni jsou.

41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	- hra kohoutí zápasy - nástup	- Soupeři stojí na jedné noze proti sobě, ruce mají založeny na hrudi a nárazem do soupeře se ho snaží vychýlit natolik, že neudrží rovnováhu a došlápne i na druhou nohu. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.
-----------	--------------------------	----------------------------------	--

4.týden (30.10.2006)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - rušná část: ragby	- docházka - Cvičenci se rozdělí do dvou družstev a snaží se dopravit míč (nebo jiný předmět) za vymezenou zónu, soupeři jim v tom mohou bránit jakýmkoliv způsobem.
6-20 min	<i>II.průpravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-viz. rozcvička 3.týden
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	- nácvik pádu vpřed z kleku	- Z kleku jednož na levé, obě dlaně položit na zem těsně vedle kolene (pravá dlaň) a bérce (levá dlaň), prsty vzad. Z této polohy cvičenci zvednou pánev poněkud výše, přenesou váhu těla z větší části na dlaně a provedou dřep zánožný pokrčmo levou. Mírným odrazem provedou kotoul vpřed přes pravé rameno a končí v kleku jednož na levé. Během přetáčení, v poloze zády k zemi, pootočí cvičenci trup vlevo, aby mohli levou paží provést účinný úhoz.
41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	- hra pavouci - nástup	- Honící je pavouk, který chytá ostatní „na všech čtyřech“. Ten kdo je chycen, je také pavouk a pomáhá chytat (ostatní běhají po dvou nohách). - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.

5.týden (6.11.2006)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - honička	- docházka - Žák (nebo více) chytá ostatní. Ten, kdo je chycen, postaví se do stoje rozkročeného a do hry se vrací tehdy, když ho někdo jiný vysvobodí tím, že mu podleze mezi nohama.
4-20 min	<i>II.připravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-viz. rozcvička 3.týden
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	- nácvik pádu vpřed z postoje	- Nácvik provádíme kotoulem z podřepu výkročeného dohmatem stejnostranné paže. Prsty směřují k tělu, dlaní na zem. Důležité je, aby tělo i dohmatávající paže tvořily jediný oblouk (proto je paže pokrčená v lokti a ve všech kloubech zpevněná). Vztyk z pádu provádíme zkřížmo a přes klek na jedné noze.
41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	- hra o vychýlení hýžděmi - nástup	- Soupeři stojí zády k sobě aby se nedotýkali žádnou částí těla, na znamení bez otáčení hlavy a bez dívání na soupeře usilují nárazem hýždí na hýždě o vychýlení soupeře z postoje. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.

6.týden (13.11.2006)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - zahřátí	- docházka - Běh okolo tělocvičny. Na tlesknutí změna směru běhu, cval stranou, předkopávání, zakopávání, běh pozadu. Vydýchání.

4-20 min	<i>II.průpravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-viz. rozcvička 3.týden
21-42 min	<i>III.hlavní část</i>	- nácvik pádu stranou	- Provádí se skulením stranou: nejprve z kleku, poté z vyšších poloh a nakonec z postoje mírně rozkročeného. - Ve stoje mírně rozkročeném překříží pravá dolní končetina levou a provede se pád skulením vpravo, společně s úhozem s pravou paží.
41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	- hra o vychýlení při poskocích na jedné noze - nástup	- Soupeři se uchopí za pravé ruce, stojí na pravé noze, na znamení se pohybují poskoky na pravé a usilují o takové vychýlení soupeře, aby dokročil i na druhou nohu. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.

7.týden (20.11.2006)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - rušná část: honička	- docházka - Žák (nebo více) chytá ostatní. Ten, kdo je chycen, předkloní se, a do hry se vrací tehdy, když ho někdo jiný přeskočí jako přes kozu.
6-20 min	<i>II.průpravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-viz. rozcvička 3.týden
21-42 min	<i>III.hlavní část</i>	- nácvik pádu vzad ze sedu	- Nácvik z dřepu do kolébky. - Sed roznožmo, paže předpaženy. Žák přitiskne bradu k hrudníku, vyhrbí záda a padá vzad. V okamžiku dotyku lopatek se zemí, udeří dlaněmi a celou plochou napnutých paží do žíněnky, při čemž dlaně jsou od těla vzdáleny 15 - 30 cm.

41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - hra přetlakový odpor nohou o roznožení - nástup 	<ul style="list-style-type: none"> - Cvičení v protisměrném lehu na zádech hýžděmi u sebe, natažené nohy směřují vzhůru, první má snožené nohy mezi mírně roznoženýma nohama druhého, na znamení první usiluje o roznožení a tím o zvětšení roznožení druhého, druhý naopak o udržení nohou prvního u sebe. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.
-----------	--------------------------	--	--

8.týden (27.11.2006)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - nástup - rušná část: honička 	<ul style="list-style-type: none"> - docházka - Žák (nebo více) chytá ostatní. Ten, kdo je chycen, postaví se do stoje rozkročněho a do hry se vrací tehdy, když ho někdo jiný vysvobodí tím, že mu podleze mezi nohama.
6-20 min	<i>II.připravná část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - klasické gymnastické rozcvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - viz. rozcvička 3.týden
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - nácvik pádu vzad ze dřepu - nácvik pádu vzad z postoje 	<ul style="list-style-type: none"> - Nácvik ze dřepu a poté z postoje kotoulem vzad přes rameno. - Pád vzad ze dřepu: dřep snožmo, paže předpaženy. Postup stejný jako ze sedu, kolena od sebe a úder do žíněnky je tvrdší. - Pád vzad ze stoje: žákům řeknu, aby si představili, že do nich někdo silně strčil. Svou energii útoku zmírní tak, že několika drobnými kroky ustoupí zpět a přejdou do dřepu a provedou pád vzad, stejně jako v předešlých případech.

41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - hra boj o chycení soupeře - nástup 	<ul style="list-style-type: none"> - Dvě družstva hráčů stojí na 2 koncových čarách herního prostoru v řadách čelem k sobě. Na signál obě družstva vyrazí vpřed s tím, aby každé z nich zajalo co nejvíce protivníků a odneslo je na svou metu, položenou za výchozí čarou. pozn.: časový limit je 60s. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.
-----------	--------------------------	---	---

9.týden (4.12.2006)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - nástup - rušná část: honička 	<ul style="list-style-type: none"> - docházka - Jeden žák honí ostatní. Ten, kdo je chycen, přidává se k babě a chytají společně. Tímto způsobem se pokračuje až do té doby, než se všichni žáci vychytají.
6-20 min	<i>II.průpravná část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - klasické gymnastické rozcvičení 	<ul style="list-style-type: none"> -viz. rozcvička 3.týden
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - opakování nácviku pádu vpřed z kleku, pádu v před z postoje - opakování nácviku pádu stranou 	
41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - hra nebezpečný kruh - nástup 	<ul style="list-style-type: none"> - Hráči utvoří kruh a uchopí se za ruce čelem dovnitř. Učitel nakreslí křídou uvnitř kruhu cvičenců kruh menší. Na povel se kruh hráčů začne zvolna otáčet určitým směrem. Každý se snaží svého druha, po levé i pravé straně, strhnout do kruhu, nakresleného křídou. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.

10.týden (11.12.2006)


čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - rušná část: honička (s míčem)	- docházka - Žák, který má míč, má za úkol vybit ostatní žáky. Kdo je vybit, udělá si 5x žabáky a vrací se do hry.
6-20 min	<i>II.přípravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-viz. rozcvička 3.týden
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	- opakování nácviiku pádu vzad ze sedu, pádu vzad z kleku, z postoje	
41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	- hra na mlynáře - nástup	- Skupina cvičenců se rozdělí do dvojic přibližně stejné výšky. Dvojice se postaví zády k sobě a zaklesnou se v loktech. Na povel se snaží jeden druhého zvednout na záda (jako pytel). Komu se to podaří v časovém limitu (20s), vítězí. Vítězové postupují do dalšího kola. Vítěz finále je mlynář. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.

11.týden (18.12.2006)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - rušná část: honička (ve dvojicích,ve trojicích)	- docházka - Žáci utvoří dvojice, popřípadě trojice, a honí ostatní žáky. Když někoho chytí, tak ten dotyčný si zvolí k sobě druhého. Tím nám vznikne nová dvojice, která honí.
6-20 min	<i>II.přípravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-viz. rozcvička 3.týden

21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - nácvik chůze po tatami - nácvik úchopů 	<ul style="list-style-type: none"> - Žáci si musí osvojit základy správné chůze po tatami. - Nácvik nejprve pravého úchopu, poté levého. - Nácvik pravého úchopu: každý drží levou rukou dolní část pravého zápěstí soupeře a pravou rukou levou lopatku. Při nácviku levého úchopu jsou ruce obráceně.
41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - hra souboj medvědů - nástup 	<ul style="list-style-type: none"> - Dva žáci stojí proti sobě ve stoji rozkročeném s rukama volně založenými za zády (vzájemně se dotýkají prsty nohou). Na povel se snaží tlakem vychýlit soupeře z rovnováhy. Ten, kdo posune chodidlo nebo přešlápne, prohrává. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.

12.týden (8.1.2007)



čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - nástup - rušná část: rozběhání okolo tělocvičny 	<ul style="list-style-type: none"> - docházka - Běh okolo tělocvičny. Na tlesnutí - změna směru běhu, cval stranou, předkopávání, zakopávání, běh pozadu, žabáci, sbírání jablíček.
6-20 min	<i>II.průpravná část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - klasické gymnastické rozcvičení 	<ul style="list-style-type: none"> -viz. rozcvička 3.týden
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	<ul style="list-style-type: none"> - nácvik porazu o soto gari 	<ul style="list-style-type: none"> - Žáci stojí naproti sobě, mají pravý úchop. Cvičící tlakem pravé a tahem levé paže vychýlí stojícího žáka vpravo vzad, současně vykročí levou nohou na úroveň žákovi (stojícího) pravé nohy. Dosáhne kontaktu pravým bokem se soupeřem a přednoží pravou nohu, kterou pak prudce podráží pravou nohu stojícího.

41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	- hra žabí souboj - nástup	- Dva žáci poskakují v dřepu a údery dlaní se snaží vychýlit soupeře z rovnováhy. Ten, kdo se dotkne země jinou částí než chodidly, prohrává. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.
-----------	--------------------------	-------------------------------	---

13.týden (15.1.2007)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - rušná část: honička pavouci	- docházka - Honící je pavouk a ten chytá ostatní. Pavouk běhá po čtyřech, ostatní běhají po dvou nohách. Kdo je lapen, přemění se v pavouka a pomáhá také chytat.
6-20 min	<i>II.průpravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-viz. rozcvička 3.týden
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	- nácvik porazu ógoši	- Cvičenci zaujmou pravý úchop. - Aktivní cvičenec vykročí pravou před pravou špičku soupeře, pravou rukou přehmátne kolem jeho pasu a přisune levou nohu ke své pravé (již otočené špičky do směru hodu). Provádí současně podřep a soupeře si pevně přitiskne na svá bedra. Napne dolní končetiny, soupeře odtrhne od země a za pomoci obou paží ho otočí do pádu na levý bok. - Pro usnadnění pádu soupeři, zatáhne jeho paži mírně vzhůru.
41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	- hra souboj slonů - nástup	- Dva žáci se předkloní a uchopí rukama nohy za kotníky. V tomto postoji se žáci obcházejí a vzájemně do sebe strkají a narážejí. Prohrává ten, který ztrácí rovnováhu a pustí je rukama nohou. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.

14.týden (22.1.2007)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - rušná část: honička	- docházka - klasická honička „rybičky rybáři jedou“
6-20 min	<i>II.průpravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-viz. rozcvička 3.týden
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	- nácvik držení na zemi: kesagatame  katagatame 	- Kesagatame: Provádí se na protivníkovi, který leží na zádech. Nasazení zprava – sedneme si k jeho pravému boku, pravou rukou obejmeme jeho šíji. Jeho pravou ruku sevřeme v podpaží naší levé paže. Úkolem je, aby se spodní cvičenec pokusil během 15 sekund vymanit z držení. - Katagatame: Nasadíme z formy kesagatame tím, že uvolníme soupeřovi paži z podpaží a posuneme tuto paži těsně k šíji soupeře. Obě své ruce spojíme vedle jeho ramene. Úkolem opět bude, aby se spodní cvičenec pokusil vymanit z nasazeného držení do 15 sekund.
41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	- hra přetlačovaná trupem - nástup	- Žáci stojí v těsné blízkosti čelem proti sobě a paže mají volně ohnuty za zády. Navzájem se zatlačují tlakem prsou. Kdo se vychýlí ze základního postavení, prohrává. - Shrnutí celé hodiny, seznámení s plánem na následující hodinu.

15.týden (29.1.2007)

čas	učivo	organizace	metodické poznámky
0-5 min	<i>I.úvodní část</i>	- nástup - rušná část: ragby	- docházka - Cvičenci se rozdělí do dvou družstev a snaží se dopravit míč (nebo jiný předmět) za vymezenou zónu, soupeři jim v tom mohou bránit jakýmkoliv způsobem.
6-20 min	<i>II.průpravná část</i>	- klasické gymnastické rozcvičení	-viz. rozcvička 3.týden
21-40 min	<i>III.hlavní část</i>	- přehledka všeho, co jsme se naučili: pád vpřed přes rameno z kleku pád vzad přes rameno z postoje pád stranou pád vzad ze sedu pád vzad z kleku, z postoje poraz ógoši poraz osoto gari držení kesagatame držení katagatame	S žáky si shrneme a zopakujeme vše, co jsme se v průběhu čtyřměsíčního cvičení naučili.
41-45 min	<i>IV.závěrečná část</i>	- hra držte míč na svém území - nástup - zhodnocení průběhu celé výuky - poděkování žákům za snahu a spolupráci	- Žáci se rozdělí do dvou družstev. Hra se odehrává na hřišti obdélníku 30 x 15 metrů, rozdělené střední čarou na dvě čtvercové území. Na počátku se obě dvě družstva shromáždí u střední čáry, každý na své polovině. Učitel vyhazuje míč uprostřed hřiště do výšky. Úkolem družstev je, dostat míč na svoji polovinu a udržet ho tam do závěrečného zapískání, které se ozývá po uplynutí jedné minuty.

Příloha 3 - Popis měření Eurofit testu pro mládež

Popis testů a měření (*Moravec, Kampmiller, Sedláček, 1996*)

1.) Rovnováhový test – “plameňák“

Cíl (účel): Hodnocení celkové rovnovážové schopnosti – zvláště statické rovnováhy.

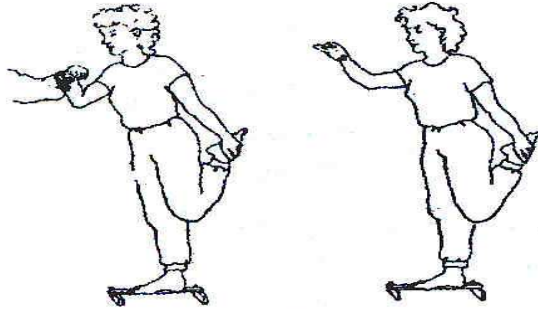
Popis testu: Balancování ve stoji na jedné noze na malé kladině určených rozměrů. Hodnotí se počet pokusů, které jsou zapotřebí k tomu, aby jedinec v této poloze setrval celkem po dobu 30 sekund.

Zařízení: Kovová malá kladina dlouhá 50 cm, vysoká 4 cm a široká 3 cm. Pevně potáhnutá materiálem s maximální šířkou 5 mm. Stabilitu kladiny zabezpečují dvě podpěry 15 cm dlouhé a 2 cm široké. Stopky bez automatického nulování, tedy takové, které registrují průběžně čas i po jejich zastavení a následném opětovném spuštění.

Pokyny pro testovanou osobu: Test se provádí bez obuvi (“na boso“) nebo v ponožkách. Testovaný položí dominantní (preferovanou) nohu na malou kladinu tak, aby osa chodidla byla rovnoběžná s osou kladiny. Druhá volná končetina pokrčená v kolenu se uchopí za nárt rukou na stejné straně těla. V rovnovážné poloze ve stoji na jedné noze se testovaný snaží setrvat co nejdéle. Doprovodné-vyrovnávací pohyby volnou paží, jsou možné. Aby testovaný mohl zaujmout správnou testovací polohu, zapře se rukama o předloktí zkoušejícího. Test začíná jakmile je testovaný ve správné testovací poloze a pustí se předloktí zkoušejícího. Vždy když testovaný ztratí rovnováhu (např. pustí nohu, kterou drží rukou, nebo se kteroukoliv částí těla dotkne podložky), tak se přeruší měření času. Po každém přerušení měření se znovu zaujme rovnovážná poloha a měření pokračuje, dokud neuplyne jedna minuta.

Pokyny pro zkoušejícího: Každý testovaný má jeden cvičný pokus. Zkoušející se postaví před testovanou osobu. Čas se začne měřit, jakmile testovaný zaujme rovnovážnou polohu a pustí se předloktí zkoušejícího. Jakmile testovaný ztratí rovnováhu, zkoušející zastavuje stopky. Testovanému pokaždé pomůže zaujmout správné základní postavení.

Hodnocení: Hodnotí se počet pokusů potřebných k udržení rovnováhy na malé kladině v průběhu jedné minuty. Když testovaný ztratí rovnováhu více jak patnáctkrát v průběhu prvních třiceti sekund, test končí. Testovaný dostává dle metodiky Eurofit nulové ohodnocení, to znamená, že není schopný test vykonat.



2.) Test talířový tapping

Cíl (účel): Hodnocení frekvenční rychlosti horních končetin ve vymezeném pohybovém úkolu.

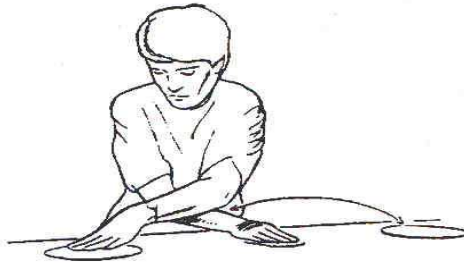
Popis testu: Rychlé střídavé dotýkání dvou kruhů (terčů) dominantní rukou.

Zařízení: Stůl nebo podstavec, který umožňuje regulovat výšku umístění pro provádění tappingu (např. švédská bedna). Dva talířové disky o průměru 20 cm, pevně umístěné na podložce. Středů obou disků jsou od sebe vzdáleny 80 cm (okraje disků 60 cm). Pravoúhlá obdélníková podložka o rozměrech 10x20 cm, která se umístí ve stejné vzdálenosti mezi oba disky a na které spočívá nepreferovaná ruka-volná ruka. Stopky.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaná osoba stojí před deskou s talířovými disky, dlaň ruky, která tapping neprovádí, je položena uprostřed obou disků na obdélníkové podložce. Preferovaná ruka spočívá na disku na opačné straně těla, čímž “křížuje“ ruku druhou. Na povel provádí co nejrychleji pohyb s dotykem na druhý disk a zpět (což odpovídá jednomu cyklu) a pokračuje až dosáhne 25 cyklů. Test se opakuje 2x s krátkým intervalem. Před testem je dovolen orientační pokus pro zjištění, která ruka se jeví jako preferovaná.

Pokyny pro zkoušejícího: Zkoušející upraví výšku stolu (bedny) tak, aby sahal do úrovně boků testovaného. Pohybovou úlohu důkladně vysvětlí a testovanému poskytne jeden cvičný pokus. Odstoupí od stolu a soustředí pozornost na kruh, který je zvolený testovanou osobou (na kterém má prsty dominantní ruky). Počítá počet dotyků na tomto kruhu. Nedominantní ruka zůstává položená na obdélníkové destičce po dobu celého testu. Za předpokladu, že testovaný začíná na kruhu A, zkoušející stopky zastaví, jakmile se ho dotkne 25-krát. Celkový počet dotyků na kruzích A a B je tedy 50. Když se testovaný nedotkne kruhu je zapotřebí přidat další dotyk, aby se dosáhlo požadovaných 25 cyklů.

Hodnocení: Započítává se lepší výsledek ze dvou pokusů. Výsledkem testu je čas potřebný na vykonání 25 dotyků každého kruhu s přesností na desetinu sekundy.



3.) Test “hloubka předklonu v sedu“

Cíl (účel): Hodnocení pohyblivosti páteře a kyčelního kloubu a svalové pružnosti bedrokyčlostehenních flexorů.

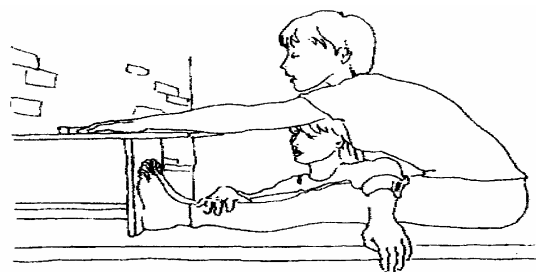
Popis testu: V předklonu v sedu předpažit a dosahovat rukama co nejdále.

Zařízení: Testovací stůl nebo lavice o rozměrech: délka 35 cm, šířka 45 cm, výška 32 cm. Rozměry horní desky: délka 55 cm, šířka 45 cm. Horní deska přesahuje rovinu (o kterou se zapírají nohy) o 15 cm. Ve středu vrchní desky je vyznačená vzdálenost od 0 do 50 cm. Nulový bod je přední hrana této desky. Na horní desce stolku je vodorovně položené pravítko dlouhé asi 30 cm, které testovaný posouvá prsty.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný provádí předklon v sedu, chodidla má zapřené o lavici a natažené ruce se dotýkají horní hrany lavice. Prsty posouvá horizontálně umístěné pravítko po stupnici. Předklon vykonává pomalu, plynule a bez pokrčení nohou v kolenou.

Pokyny pro zkoušejícího: Zkoušející se postaví vedle stolu a rukou kontroluje, zda má testovaný v průběhu testu napnuté nohy v kolenou. Výsledkem testu je největší dosah prstů ruky v předklonu zaznamenaný na měrce.

Hodnocení: Hodnotí se lepší výsledek ze dvou pokusů s přesností na jeden cm.



4.) Test skok do dálky z místa

Cíl (účel): Hodnocení výbušné-explozivní síly dolních končetin spolu s koordinací.

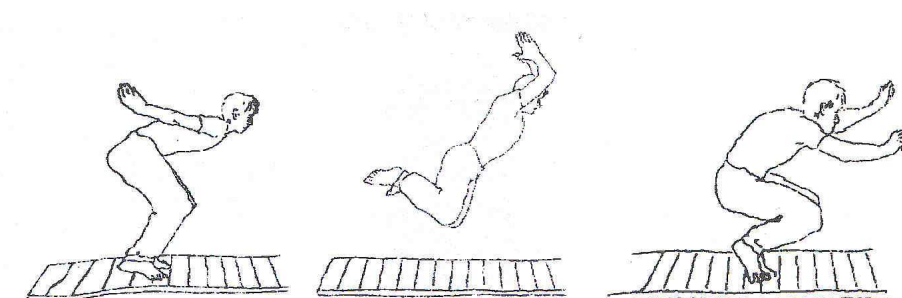
Popis testu: Skok do dálky z místa odrazem snožmo.

Zařízení: Neklouzavá a pevná podložka (např. tenká žíněnka, gumový pás). Křída a měřící pásmo.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný ze stoje mírně rozkročného (špičky za odrazovou čarou) provádí předklon a s pomocí hmitu podřepmo do zapažení se co nejvíce odrazí se současným pohybem paží vpřed. Snaží se doskočit co nejdále a po doskoku zaujmout vzpřímený postoj bez posunu chodidel vzad. Test se vykonává dvakrát a započítává se lepší výsledek.

Pokyny pro zkoušejícího: Přesné měření délky skoku se provádí měřícím pásmem, které je položené kolmo na čáru odrazu. Délka skoku se měří od odrazové čáry k bližší patě chodidla. Nepovoluje se posun chodidel vpřed před odrazem. Náhradní pokus je možné povolit, pokud testovaná osoba spadne vzad nebo se dotkne žíněnky jinou částí těla.

Hodnocení: Započítává se lepší ze dvou pokusů. Výsledky se zapisují s přesností na jeden cm.



5.) Test leh-sed opakovaně

Cíl (účel): Hodnocení vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

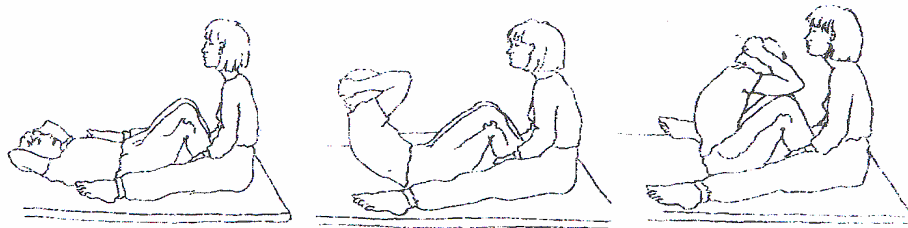
Popis testu: Úkolem je správně vykonat maximální počet cyklů-jeden cyklus je přechod z lehu do sedu a zpět do lehu po dobu 30 sekund.

Zařízení: Měkká a rovná podložka. Stopky. Pomocník, který fixuje testovanému nohy a nebo žebřiny o které si testovaný může nohy zapřít.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme polohu v lehu na zádech, kolena má pokrčené v pravém úhlu, chodidla jsou ve vzdálenosti 30 cm od sebe, paže jsou pokrčené vzpažmo, ruce jsou spojené za hlavou. Opakovaně vykonává sed-leh co nejrychleji v průběhu 30 sekund (lokty se dotýká kolen).

Pokyny pro zkoušejícího: Zkoušející si klekne nebo sedne čelem k testovanému, fixuje jeho chodidla na zemi a kontroluje zachování 90-stupňového pokrčení kolen. Test se provádí bez přerušení po dobu 30 sekund. Zkoušející nahlas počítá úplný a správně vykonaný leh-sed. V průběhu měření testovanou osobu opravuje, jestli se nedotýká podložky pažemi nebo lokty kolen, cvik nezapočítává.

Hodnocení: Zaznamenává se počet správně provedených cyklů (cviků) za 30 sekund.



6.) Test výdrž ve shybu

Cíl (účel): Hodnocení staticko silové vytrvalostní schopnosti paží a pletence ramenního.

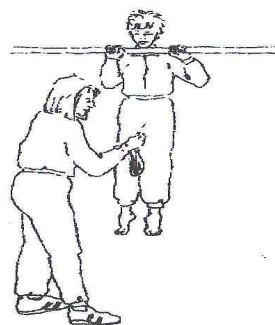
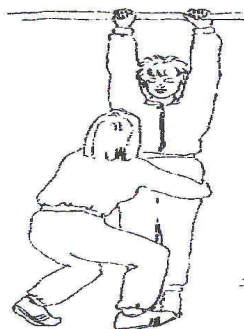
Popis testu: Udržení polohy ve shybu nadhmatem na hrazdě co nejdéle.

Zařízení: Doskočná hrazda s průměrem 2,5-4 cm. Stopky. Žíněnka umístěná pod hrazdou. Magnézium. Stolička nebo lavička.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný vystoupí na lavičku a uchopí hrazdu nadhmatem. Zkoušející může testovanou osobu vyzvednout a tímto jí pomoci zaujmout správnou testovací polohu, kdy brada je nad žerdí. Test končí, jakmile oči testovaného klesnou pod úroveň hrazdy.

Pokyny pro zkoušejícího: Testovaný se do správné testovací polohy dostane vyzvednutím nebo pomocí stoličky, která se ihned po spuštění stopek odsune. Zkoušející zabraňuje houpavým pohybům těla testovaného a povzbuzuje ho. Stopky zastaví, jakmile se testovaná osoba nemůže udržet ve správné poloze a brada klesne pod úroveň hrazdy.

Hodnocení: Měří se čas výdrže ve shybu s přesností na desetinu sekundy.



7.) Test člunkový běh 10x5 metrů

Cíl (účel): Hodnocení běžecké rychlosti se změnami směru.

Popis testu: Opakované přeběhnutí vymezené vzdálenosti v co nejkratším čase.

Zařízení: Čistá a neklouzavá podlaha (např. gumový pás). Stopky. Měřící pásmo. Křída nebo lepící páska. Dopravní kužele.

Pokyny pro testovanou osobu: Testovaný zaujme polohu polovysokého startu. Na povel start rychle vyběhne směrem k protilehlé čáře a vrátí se zpět. Čáry označující úsek 5 m musí testovaný při běhu překročit oběma chodidly. Test se provádí bez přerušování a testovaný musí absolvovat pět cyklů (tam a zpět-jeden cyklus). Test se vykonává jedenkrát.

Pokyny pro zkoušejícího: Zkoušející na podlahu vyznačí křídou nebo lepící páskou dvě rovnoběžné čáry vzdálené od sebe 5 metrů. Obě čáry jsou dlouhé 1,20 m a na obou koncích čar jsou umístěné dopravní kužele. Zkoušející v průběhu testu kontroluje, jestli testovaný běží po vymezené dráze a jestli překračuje chodidly obě čáry. Nahlas počítá každý ukončený cyklus. Test končí, jakmile testovaný uběhne deset pětimetrových úseků a jakmile překročí jednou nohou cílovou čáru.

Hodnocení: Hodnotí se čas potřebný na vykonání deseti 5 m úseků. Čas je měřený s přesností na desetinu sekundy.



Příloha 4 - Tabulky s výsledky testu Eurofit obou skupin

Experimentální skupina (1. měření)

<i>Jméno</i>	<i>Tělesná hmotnost</i>	<i>Tělesná výška</i>	<i>Plameňák</i>	<i>Tapping</i>	<i>Předklon</i>	<i>Skok z místa</i>	<i>Leh-sed</i>	<i>Výdrž ve shybu</i>	<i>Člunkový běh</i>
Abduloski	43	143	12	18,95	12	126	16	21,35	21,35
Bendíková	41	137	13	14,03	17	119	13	23,57	23,57
Eichingerová	25	122	9	17,52	20	93	14	21,22	21,22
Gončarová	40	141	7	15,20	19	108	19	23,72	23,72
Horák	26	128	5	11,72	20	124	21	22,03	22,03
Kalous	26	133	11	17,32	21	93	15	19,75	19,75
Kaňková	33	134	9	14,75	17	117	15	21,77	21,77
Kratochvílová	25	134	7	12,97	17	116	13	22,13	22,13
Křížková	46	141	8	16,52	19	99	17	21,90	21,90
Lukášová	26	138	9	13,92	21	125	16	21,20	21,20
Muchna	38	135	8	16,33	19	124	16	19,87	19,87
Musilová	36	136	6	17,57	18	135	14	21,12	21,12
Michalovová A.	27	135	8	14,65	19	124	13	23,77	23,77
Michalovová M.	24	128	5	13,18	20	130	16	21,72	21,72
Novotná	37	137	10	12,90	15	96	2	9,38	24,58
Plášil	32	131	9	16,22	13	132	15	22,23	22,23
Podhradská	42,5	148	6	15,58	16	112	16	21,43	21,43
Pouzar	27	124	4	12,20	27	134	13	20,13	20,13
Průcha	30	142	5	12,62	20	130	17	21,37	21,37
Sobolík	38	146	7	13,77	15	141	19	19,57	19,57
Švecová	39	136	11	12,82	17	80	20	27,30	27,30
Valenta	38	144	8	15,95	24	140	21	19,02	19,02
Válková	27	131	7	17,48	19	125	8	22,68	22,68
Váradiová	33	139	12	18,22	19	112	12	21,48	21,48
Vrablic	30	140	9	15,73	22	133	23	21,72	21,72
Zouzalíková	34	135	5	14,82	19	98	6	22,37	22,37
<i>Jednotky</i>	<i>kg</i>	<i>cm</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>cm</i>	<i>cm</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>s</i>

Experimentální skupina (2. měření)

<i>Jméno</i>	<i>Tělesná hmotnost</i>	<i>Tělesná výška</i>	<i>Plaměňák</i>	<i>Tapping</i>	<i>Předklon</i>	<i>Skok z místa</i>	<i>Leh-sed</i>	<i>Výdrž ve shybu</i>	<i>Člunkový běh</i>
Abduloski	42	145	10	16,72	14	129	20	19,90	20,12
Bendíková	42	140	12	14,20	17	123	18	8,15	25,20
Eichingerová	25	123	6	16,32	21	101	20	15,22	23,77
Gončarová	40	140	8	13,93	24	112	20	24,12	23,93
Horák	28	133	4	12,13	26	144	21	18,65	19,30
Kalous	27,5	134	19	16,28	22	141	17	13,90	18,95
Kaňková	35	135	7	13,38	20	117	17	13,62	20,65
Kratochvílová	27	135	7	10,15	19	131	18	17,70	22,27
Křížková	45	142	6	12,40	18	97	19	7,63	20,13
Lukášová	26,5	142	6	12,93	21	117	17	11,78	20,68
Muchna	39	138	9	14,90	19	136	21	16,95	20,52
Musilová	40	138	5	14,78	21	133	16	12,62	22,72
Michalovová A.	27	137	7	14,18	18	120	16	17,85	23,72
Michalovová M.	25	130	4	12,95	22	133	19	19,77	23,93
Novotná	36	139	7	12,77	16	119	19	18,43	24,55
Plášil	33	133	10	16,72	16	127	17	12,27	21,95
Podhradská	38	149	4	14,92	20	106	17	15,38	23,40
Pouzar	32	126	5	11,38	29	136	17	19,95	18,65
Průcha	32	146	5	10,77	27	127	21	23,62	20,30
Sobolík	42	149	6	12,37	21	144	21	17,90	20,12
Švecová	40	138	8	11,65	19	96	19	8,28	28,33
Valenta	42	147	6	14,57	23	143	23	18,93	18,78
Válková	27	132	6	17,30	19	99	16	12,72	20,65
Váradiová	32	143	9	15,77	20	124	14	7,50	23,93
Vrablic	32	141	8	14,63	26	127	24	17,60	20,57
Zouzalíková	36	136	7	12,95	24	113	12	19,37	22,17
<i>Jednotky</i>	<i>kg</i>	<i>cm</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>cm</i>	<i>cm</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>s</i>

Kontrolní skupina (1.měření)

<i>Jméno</i>	<i>Tělesná hmotnost</i>	<i>Tělesná výška</i>	<i>Plameňák</i>	<i>Tapping</i>	<i>Předklon</i>	<i>Skok z místa</i>	<i>Leh-sed</i>	<i>Výdrž ve shybu</i>	<i>Člunkový běh</i>
David C.	38	145	11	10,93	10	143	15	15,22	20,32
Daniel E.	44	142	8	13,20	17	123	16	15,75	25,53
Michal E.	42	143	9	18,82	14	117	14	18,52	20,57
Jan K.	26	131	7	18,57	14	151	14	20,43	20,40
Matěj K.	28	146	12	13,12	17	136	14	16,15	24,58
Lucie K.	24	130	7	19,72	15	144	19	22,72	18,23
Eliška M.	30	136	11	18,78	20	147	15	10,53	24,43
Lenka M.	25	128	9	14,93	25	163	25	17,97	18,63
Petra M.	37	140	8	10,98	29	151	16	8,13	20,40
Filip N.	33	139	9	11,97	17	143	15	13,55	19,77
Jakub P.	29	133	5	16,23	13	130	10	16,28	18,27
Nikola S.	29	143	6	18,47	23	126	14	5,68	20,18
Marek S.	31	138	11	16,57	18	154	15	18,65	18,88
Radka Š.	29	138	9	16,03	24	150	12	0,00	19,63
Lukáš T.	36	140	10	18,92	15	100	10	18,20	17,92
Kamila T.	30	136	8	17,20	19	151	15	2,22	20,13
Eva V.	43	150	5	18,78	20	163	23	11,97	20,40
Kateřina V.	26	133	6	13,37	28	165	20	5,53	19,05
Lenka F.	37	153	6	12,87	29	125	17	3,95	21,17
<i>Jednotky</i>	<i>kg</i>	<i>cm</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>cm</i>	<i>cm</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>s</i>

Kontrolní skupina (2.měření)

<i>Jméno</i>	<i>Tělesná hmotnost</i>	<i>Tělesná výška</i>	<i>Plameňák</i>	<i>Tapping</i>	<i>Předklon</i>	<i>Skok z místa</i>	<i>Leh-sed</i>	<i>Výdrž ve shybu</i>	<i>Člunkový běh</i>
David C.	40	146	10	12,22	9	140	16	18,75	19,05
Daniel E.	48	146	13	12,93	16	121	15	14,53	25,23
Michal E.	44	146	9	16,72	12	122	15	20,93	19,12
Jan K.	27	133	8	16,68	13	147	17	22,38	21,70
Matěj K.	28	148	11	14,95	15	138	13	18,18	24,30
Lucie K.	26	131	9	16,22	18	139	20	21,52	19,87
Eliška M.	31	138	9	16,13	21	145	13	8,53	22,62
Lenka M.	26	131	7	15,78	23	160	24	19,90	18,15
Petra M.	38	143	10	12,60	30	152	17	11,77	21,43
Filip N.	34	141	11	13,90	15	141	16	10,82	18,42
Jakub P.	30	134	6	13,55	10	125	11	19,07	21,03
Nikola S.	31	146	5	16,68	24	129	10	4,90	19,93
Marek S.	33	140	12	15,37	13	151	17	19,72	20,78
Radka Š.	30	140	7	13,23	26	149	9	4,93	21,53
Lukáš T.	40	142	11	14,58	12	109	11	21,22	18,40
Kamila T.	31	138	6	15,38	20	148	13	16,32	24,25
Eva V.	47	155	7	15,88	22	164	22	13,47	22,73
Kateřina V.	28	135	3	14,35	29	162	21	7,77	21,63
Lenka F.	38	154	5	12,80	27	129	15	5,28	19,17
<i>Jednotky</i>	<i>kg</i>	<i>cm</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>cm</i>	<i>cm</i>	<i>n</i>	<i>s</i>	<i>s</i>

Příloha 5 - Výsledkové tabulky Eurofit s průměrnými hodnotami

Tabulka průměrných výsledků z 1. a 2. měření u experimentální skupiny

Experimentální				
druh testu	1. testování /průměr	2. testování /průměr	rozdíl	zlepšení
test rovnováhy (n)	8,08	7,35	-0,73	ano
talířový tapping (s)	15,11	13,89	-1,23	ano
předklon v sedu (cm)	18,65	20,85	2,19	ano
skok z místa (cm)	117,92	122,88	4,96	ano
leh-sed (n)	15,00	18,42	3,42	ano
výdrž ve shybu nadhmatem (s)	21,30	15,76	-5,54	ne
člunkový běh 10x5m (s)	21,88	21,90	0,01	ne

Experimentální skupina – průměrné hodnoty tělesné hmotnosti a výšky

	1. měření /průměr	2. měření /průměr	rozdíl	zvětšení
tělesná hmotnost (kg)	33,3 kg	34,3 kg	+ 1,0 kg	ano
tělesná výška (cm)	136,3 cm	138,3 cm	+ 2,0 cm	ano

Tabulka průměrných výsledků z 1. a 2. měření u kontrolní skupiny

Kontrolní				
druh testu	1. testování /průměr	2. testování /průměr	rozdíl	zlepšení
test rovnováhy (n)	8,26	8,37	0,11	ne
talířový tapping (s)	15,76	14,74	-1,03	ano
předklon v sedu (cm)	19,32	18,68	-0,63	ne
skok z místa (cm)	141,16	140,58	-0,58	ne
leh-sed (n)	15,74	15,53	-0,21	ne
výdrž ve shybu nadhmatem (s)	12,71	14,74	2,03	ano
člunkový běh 10x5m (s)	20,45	21,02	0,57	ne

(grafy související s touto tabulkou 3. třída ZŠ E. Destinové - kontrolní skupina)

Kontrolní skupina – průměrné hodnoty tělesné hmotnosti a výšky

	1. měření /průměr	2. měření/ průměr	rozdíl	zvětšení
tělesná hmotnost (kg)	31,7 kg	32,3 kg	+ 0,6 kg	ano
tělesná výška (cm)	138,2 cm	140,4 cm	+ 2,2 cm	ano

Vysvětlivky: *s = sekunda*

cm = centimetr

n = počet pokusů, prvků

kg = kilogram

Mann-Whitneyův test - 1. Měření

	Sčt poř. Pokusná	Sčt poř. kontrolní	U	Z	Úroveň p
Plameňák	583,50	451,50	232,50	-0,33	0,74
Tapping	556,00	479,00	205,00	-0,97	0,33
Předklon	600,00	435,00	245,00	0,05	0,96
Skok z místa	428,00	607,00	77,00	-3,91	0,00
Leh-sed	597,00	438,00	246,00	-0,02	0,98
Výdrž ve shybu	806,00	229,00	39,00	4,78	0,00
Člunkový běh	725,00	310,00	120,00	2,92	0,00

Mann-Whitneyův test - 2. Měření

	Sčt poř.	Sčt poř.	U	Z	Úroveň p
Plameňák	525,50	509,50	174,50	-1,67	0,10
Tapping	536,50	498,50	185,50	-1,41	0,16
Předklon	652,00	383,00	193,00	1,24	0,21
Skok z místa	449,50	585,50	98,50	-3,41	0,00
Leh-sed	715,00	320,00	130,00	2,69	0,01
Výdrž ve shybu	605,50	429,50	239,50	0,17	0,86
Člunkový běh	646,00	389,00	199,00	1,10	0,27

Mann-Whitneyův test - rozdíly

	Sčt poř.	Sčt poř.	U	Z	Úroveň p
Plameňák	526,50	508,50	175,50	-1,64	0,10
Tapping	599,50	435,50	245,50	0,03	0,97
Předklon	751,00	284,00	94,00	3,52	0,00
Skok z místa	670,50	364,50	174,50	1,67	0,10
Leh-sed	786,00	249,00	59,00	4,32	0,00
Výdrž ve shybu	402,00	633,00	51,00	-4,50	0,00
Člunkový běh	562,50	472,50	211,50	-0,82	0,41

Wilcoxonův párový test

	Počet	T	Z	Úroveň p	Úroveň p
Plameňák	26,00	65,50	2,41	0,02	0,01
Tapping	26,00	14,00	4,10	0,00	0,00
Předklon	26,00	12,00	3,72	0,00	0,00
Skok z místa	26,00	98,50	1,72	0,09	0,04
Leh-sed	26,00	3,00	4,29	0,00	0,00
Výdrž ve shybu	26,00	29,00	3,72	0,00	0,00
Člunkový běh	26,00	169,00	0,17	0,87	0,43

Příloha 6 - Statistická tabulka porovnání zlepšení obou skupin

Statistické srovnání míry zlepšení experimentální a kontrolní skupiny (Mann-Whitneyův test)

	experimentální skupina pořadí	kontrolní skupina pořadí	U	Z	Úroveň p (jednos tranné)	Lepší výsledek
Test rovnováhy	526,50	508,50	175,50	-1,64	0,050	E.s.*
Test tapping	599,50	435,50	245,50	0,03	0,486	E.s.
Test předklon v sedu	751,00	284,00	94,00	3,52	0,000	E.s.***
Test skok z místa	670,50	364,50	174,50	1,67	0,048	E.s.*
Test leh-sed	786,00	249,00	59,00	4,32	0,000	E.s.***
Test výdrž ve shybu	402,00	633,00	51,00	-4,50	1,000	K.s.
Test člun. běh	562,50	472,50	211,50	-0,82	0,793	K.s.

(grafy související s touto tabulkou – experimentální skupina versus kontrolní skupina)

Vysvětlivky: ½* 0,1
* 0,05
** 0,01
*** 0,001

E.s. = Experimentální skupina

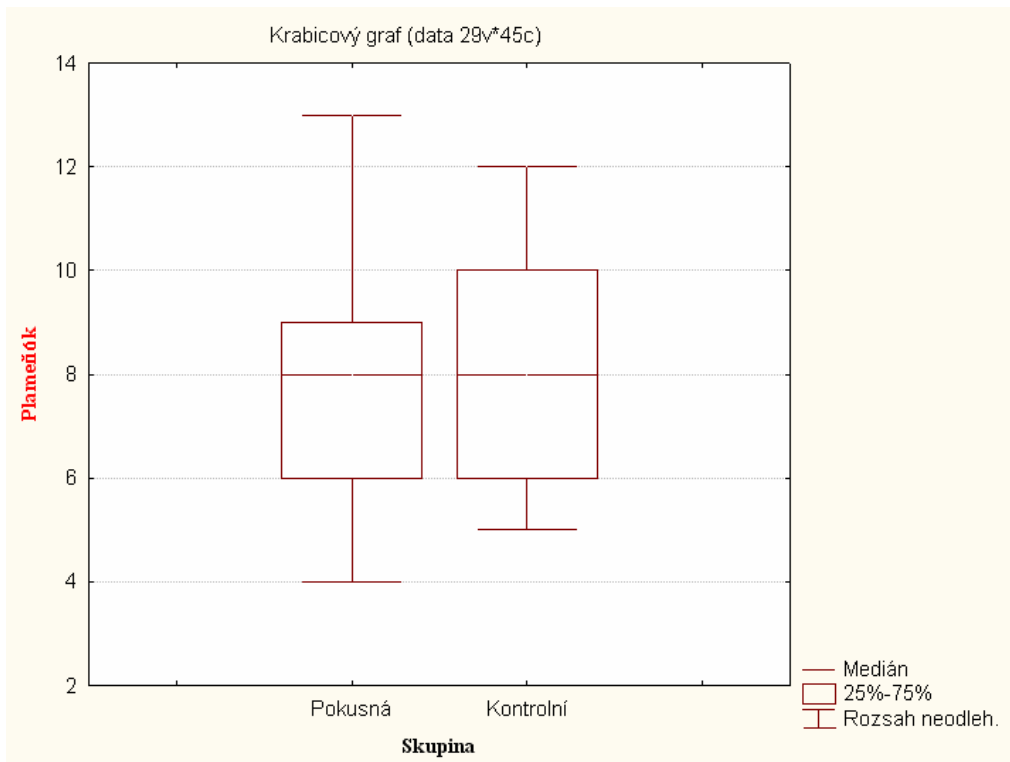
K.s. = Kontrolní skupina

Příloha 7 - Výsledkové statisticky zpracované grafy

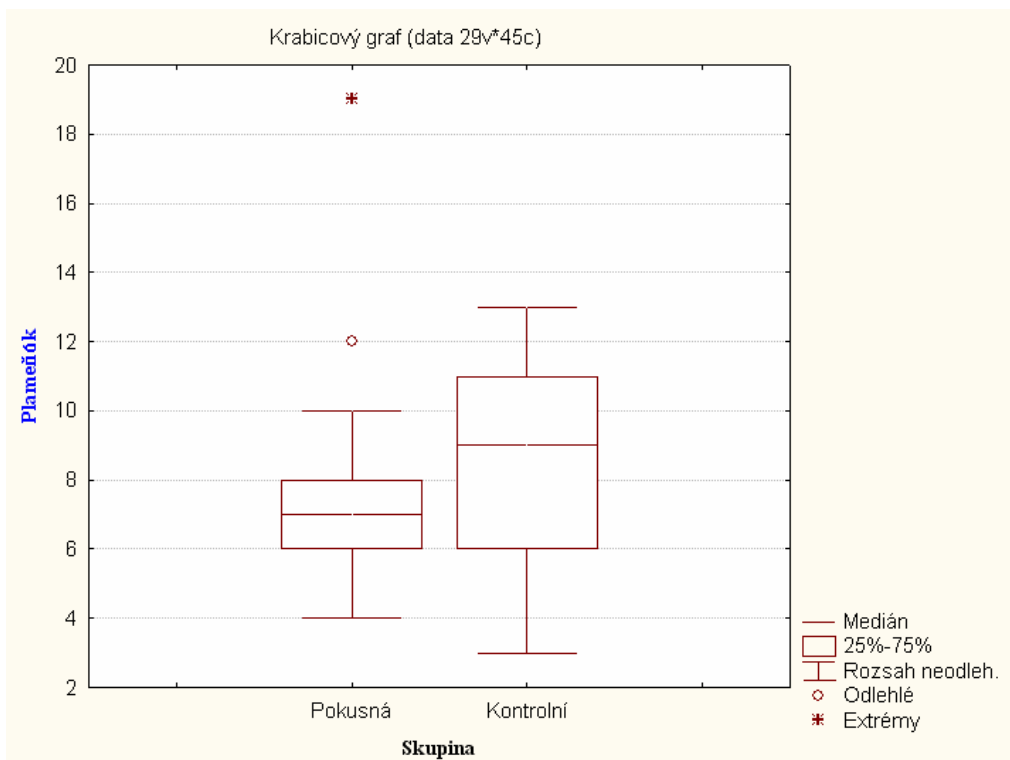
Výsledky v grafech jsou vyjádřeny jako mean \pm SEM, průměr \pm střední chyba průměru, gausovské rozložení v jednotlivých skupinách. První testování se konalo 9.10. 2006 a druhé testování se konalo 5.2. 2007.

Test rovnováhy (plameňák)

Výsledek testu: 9.10.2006

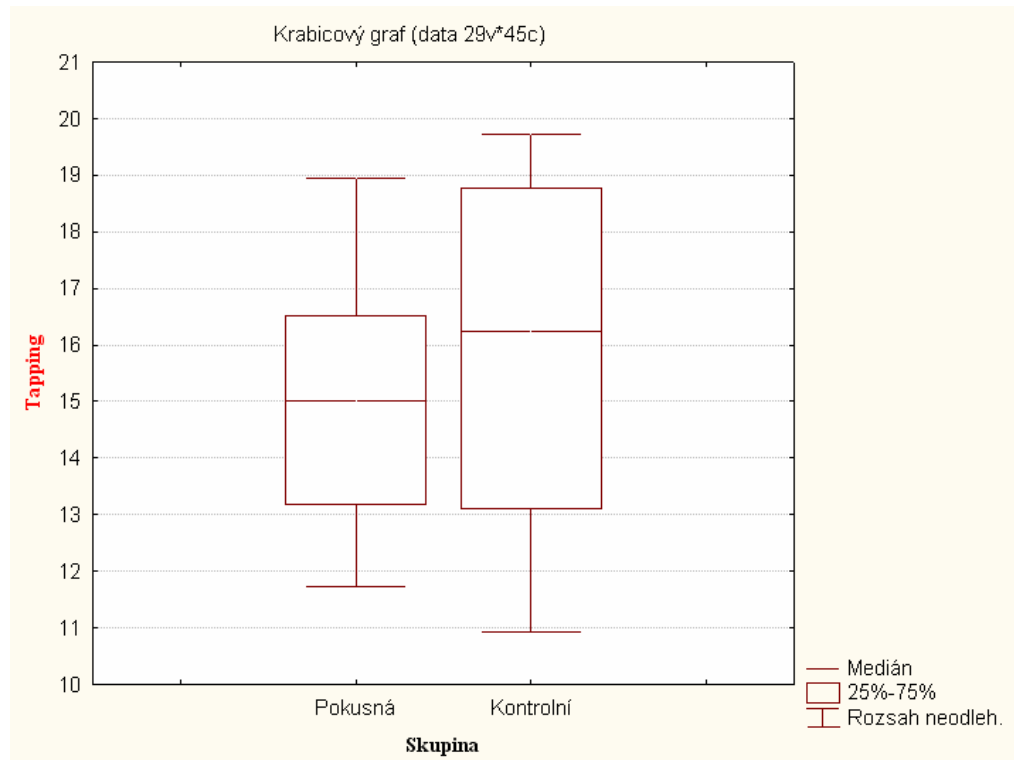


Výsledek testu: 5.2.2007

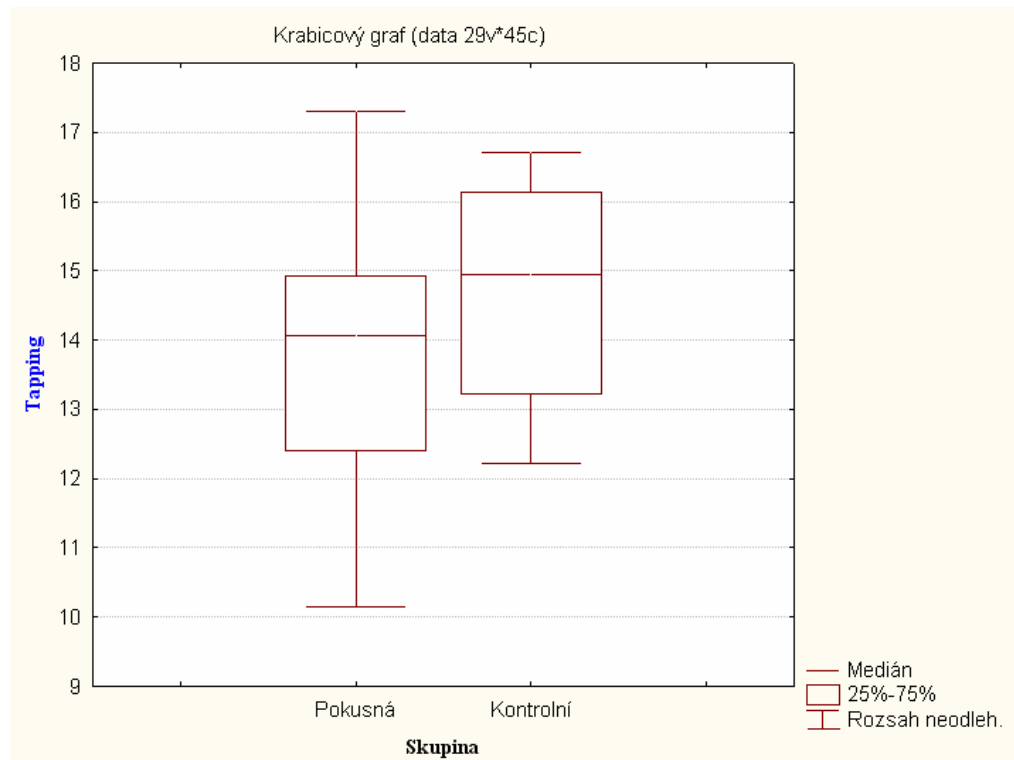


Talířový tapping

Výsledek testu: 9.10.2006

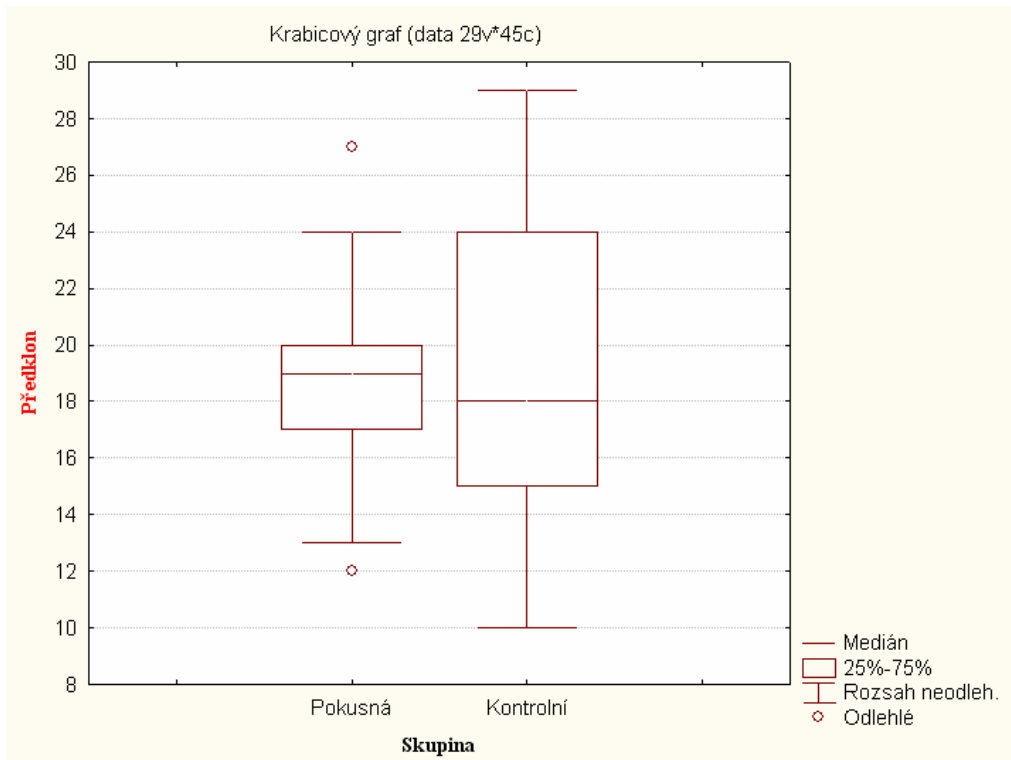


Výsledek testu: 5.2.2007

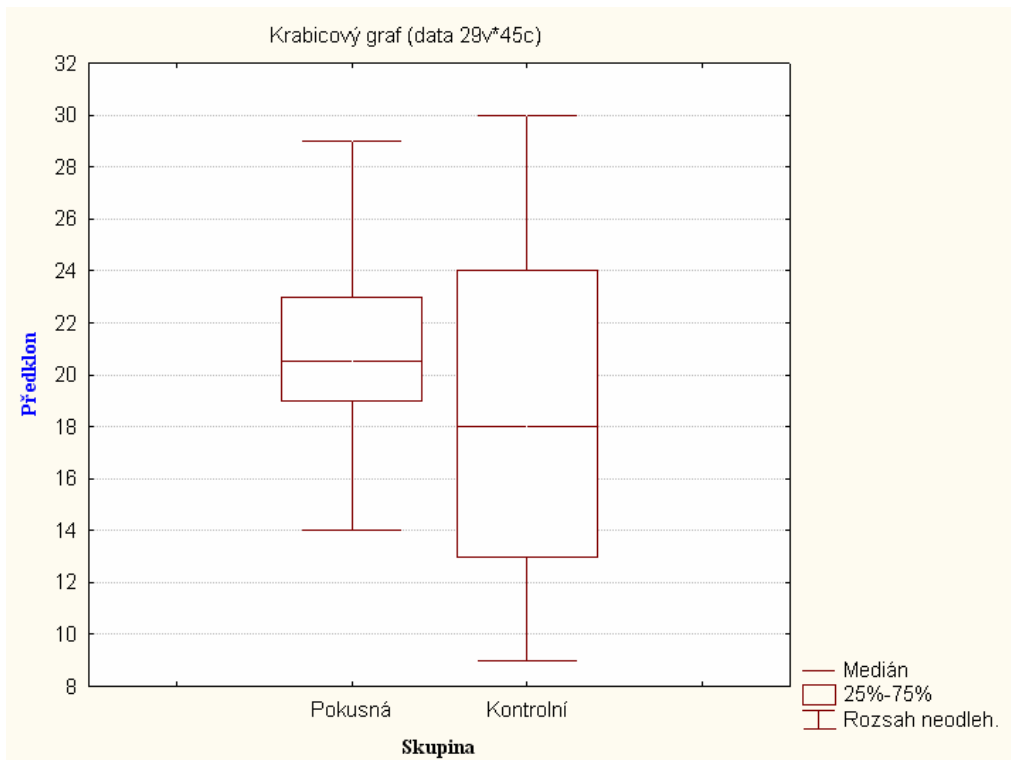


Předklon v sedu

Výsledek testu: 9.10.2006

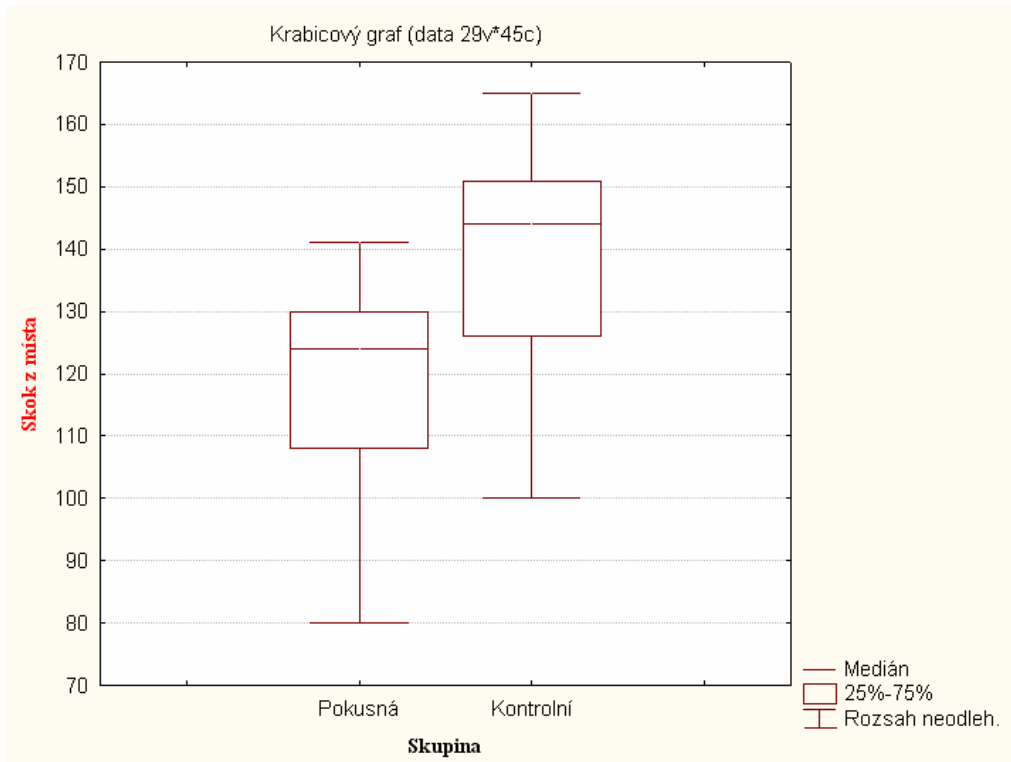


Výsledek testu: 5.2.2007

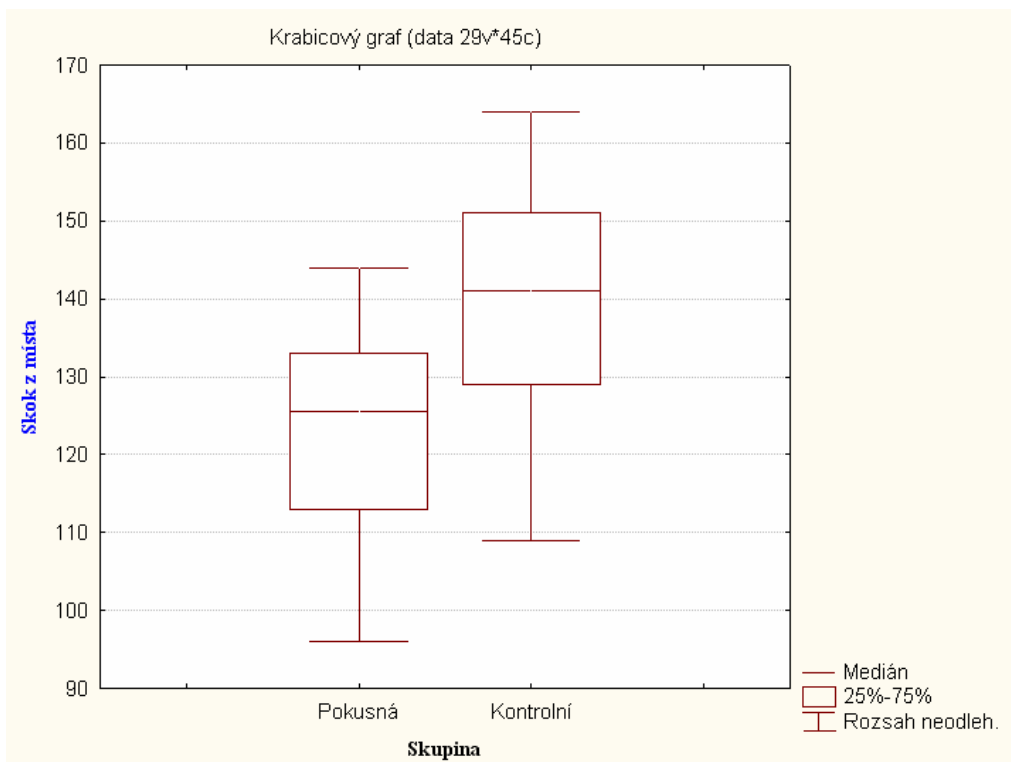


Skok z místa

Výsledek testu: 9.10.2006

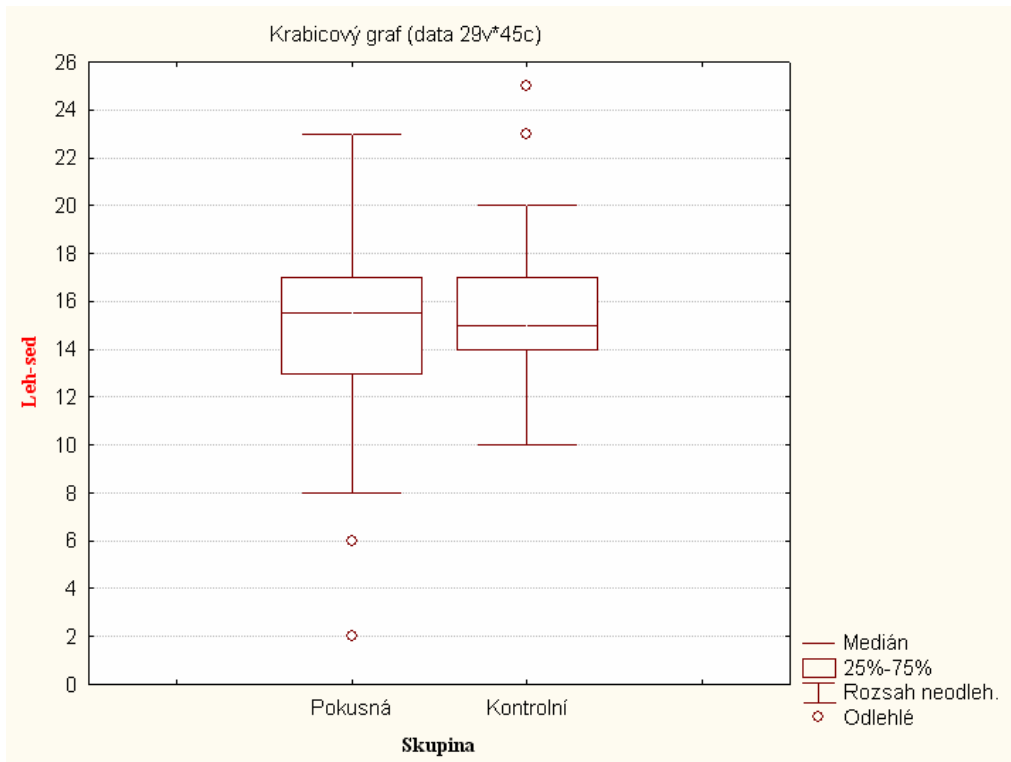


Výsledek testu: 5.2.2007

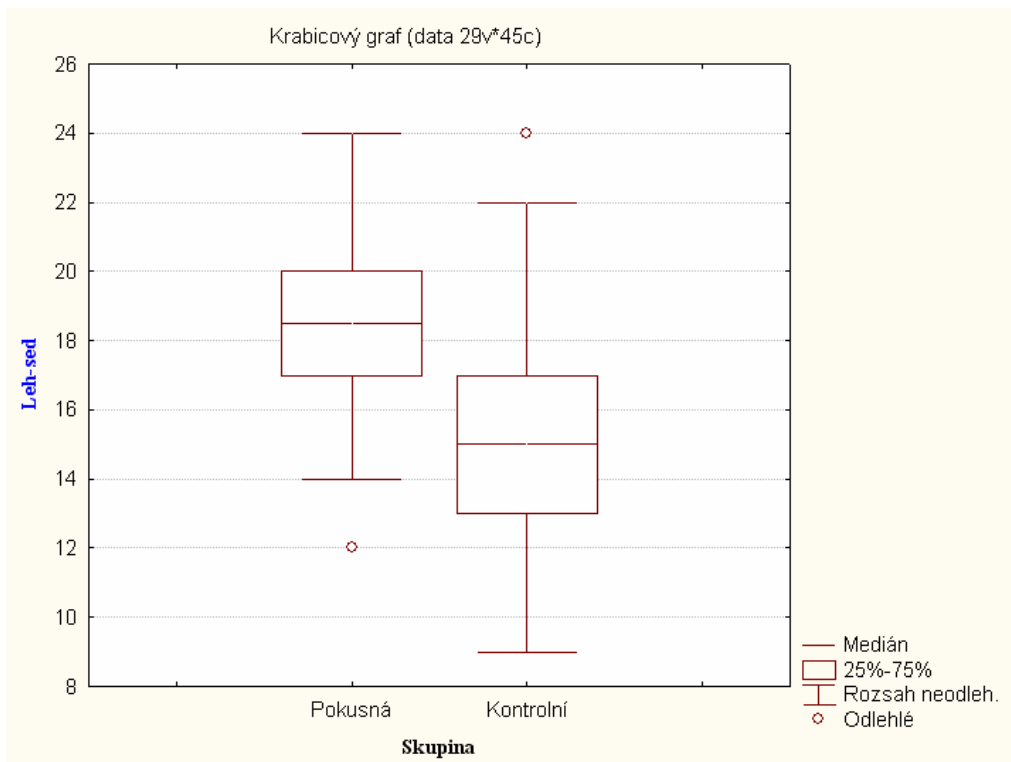


Leh – sed opakovaně

Výsledek testu: 9.10.2006

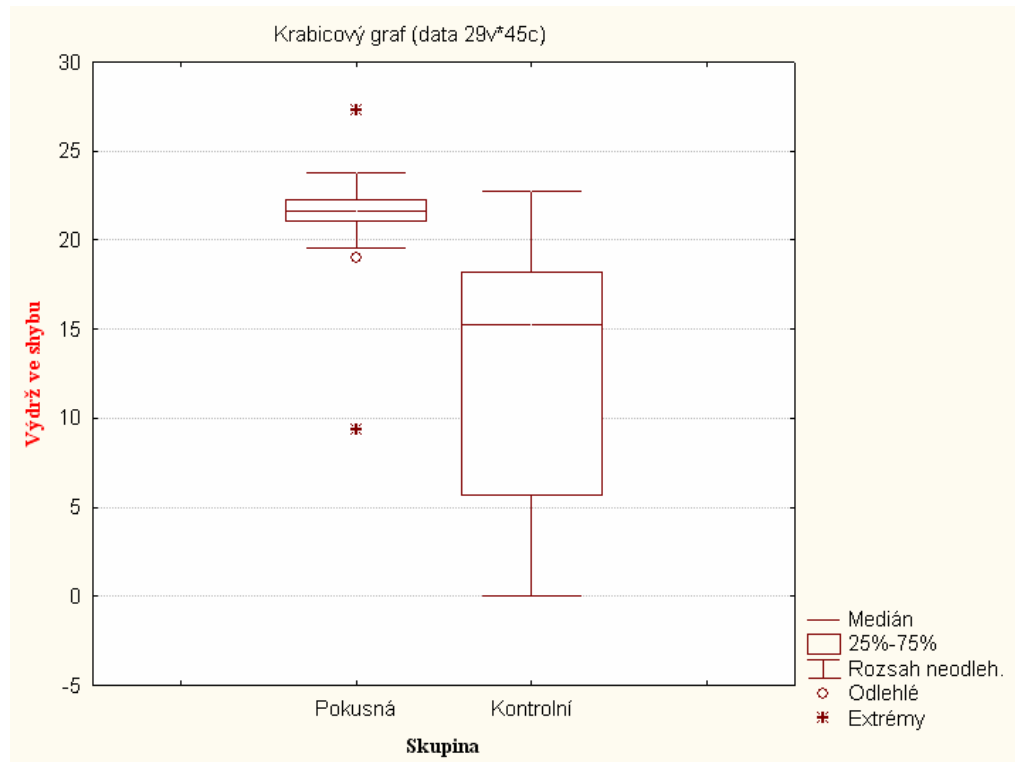


Výsledek testu: 5.2.2007

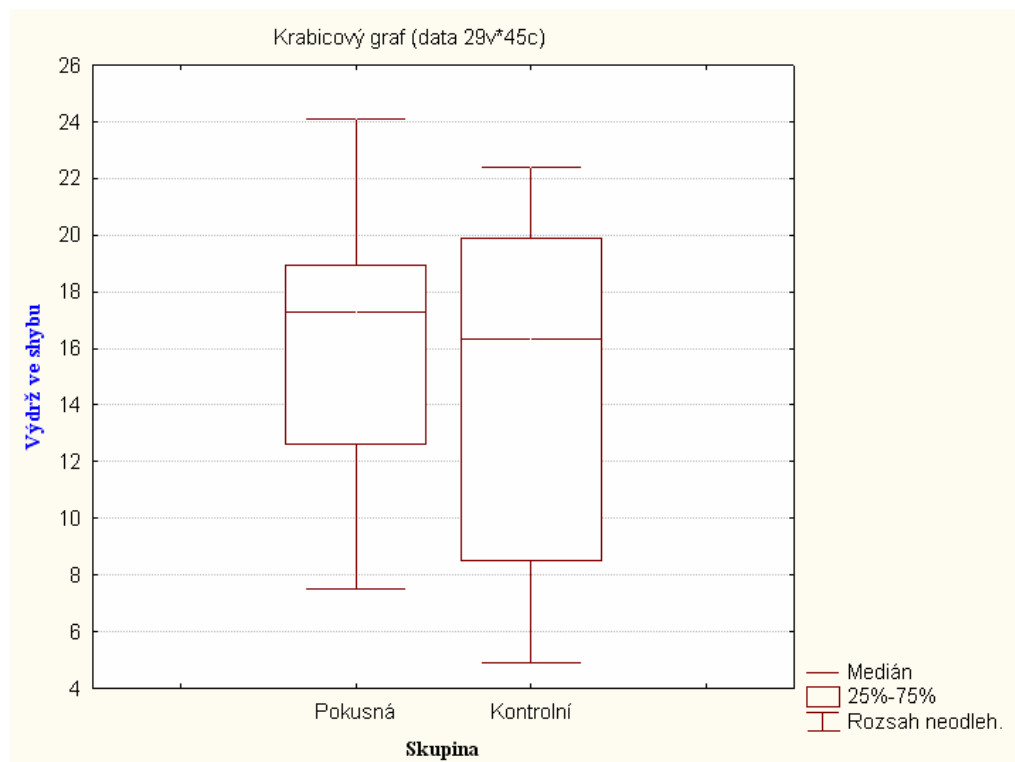


Výdrž ve shybu nadhmatem

Výsledek testu: 9.10.2006

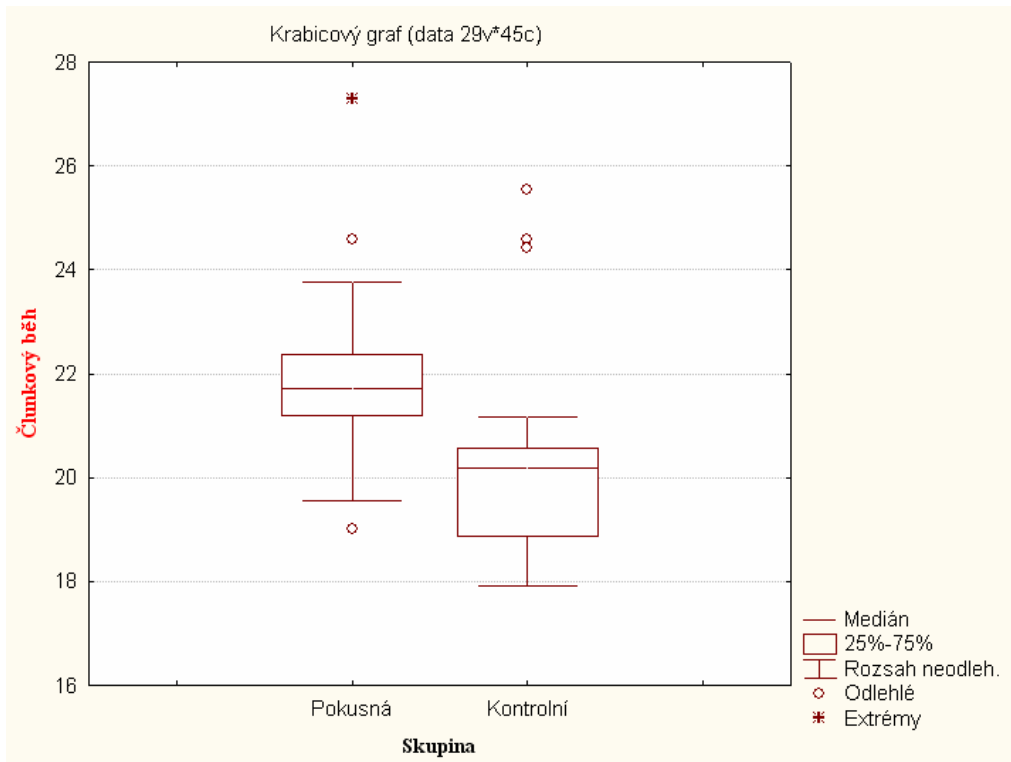


Výsledek testu: 5.2.2007

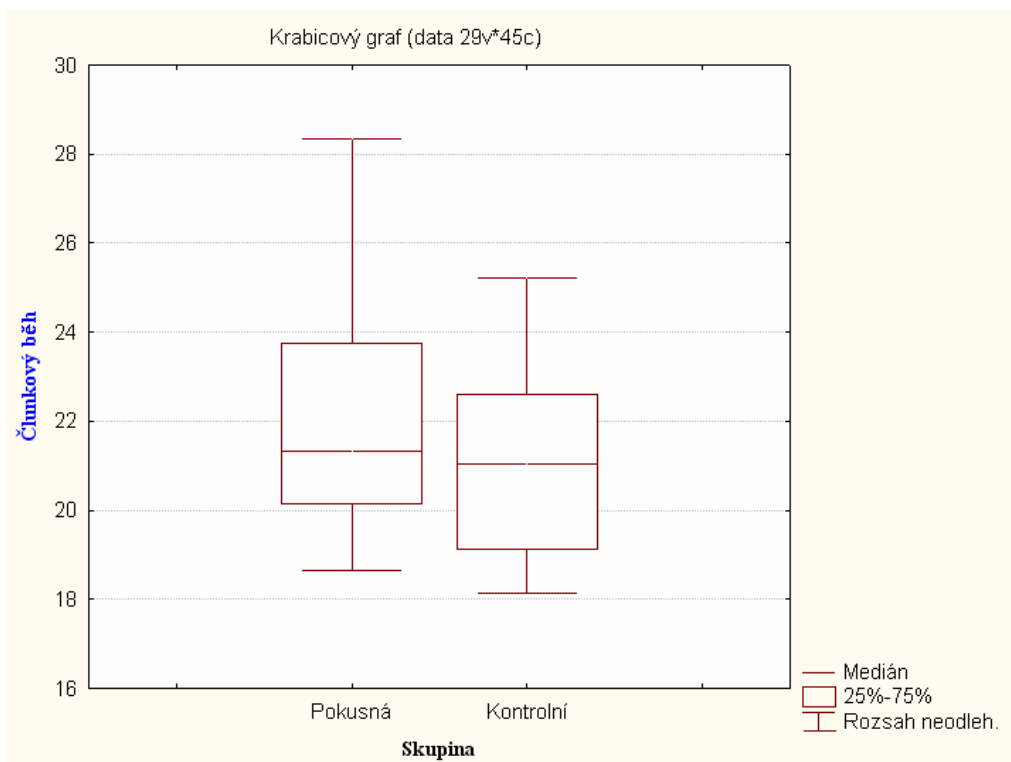


Člunkový běh 10 x 5m

Výsledek testu: 9.10.2006



Výsledek testu: 5.2.2007



Příloha 8

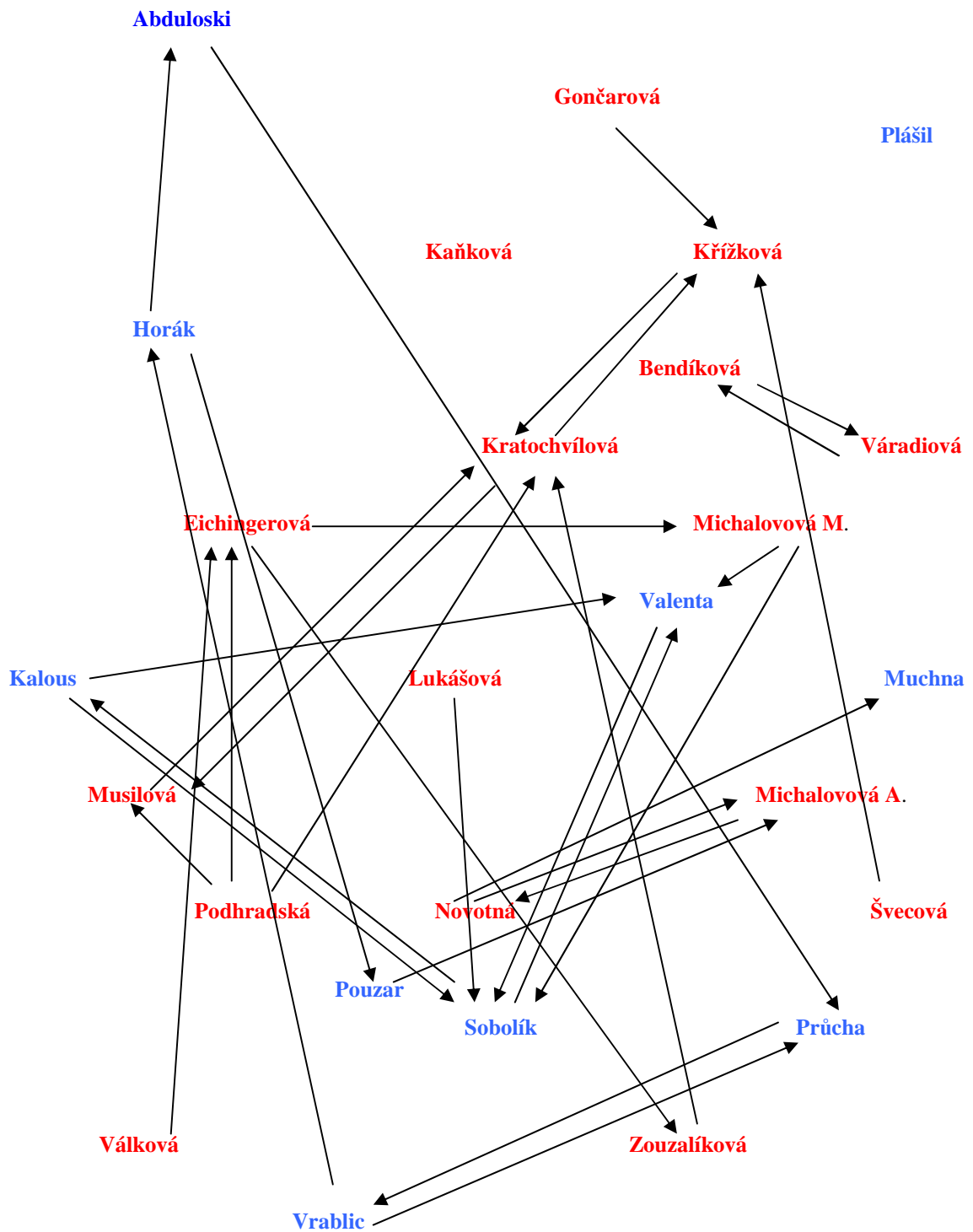
Klasická sociometrická metoda (1. testování)

Matice – část I.

Otázka: S kým ze třídy bys chtěl /a sedět ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	E	
1	x																		+								1	
2		x																							+		1	
3			x											+													+	2
4				x					+																		1	
5	+				x														+								2	
6						x														+		+					2	
7							x																				0	
8								x	+			+															2	
9									+	x																	1	
10										x										+							1	
11											x																0	
12									+			x															1	
13													x		+												1	
14														x						+		+					2	
15											+		+		x												2	
16																x											0	
17			+						+			+					x										3	
18													+						x								1	
19																				x						+	1	
20									+												x		+				2	
21										+												x					1	
22																					+		x				1	
23				+																				x			1	
24			+																						x		1	
25						+														+						x	2	
26										+																	x	1
E	1	1	2	0	1	1	0	4	3	0	1	2	2	1	1	0	0	1	2	4	0	3	0	1	1	1	x	

S kým ze třídy bys chtěl/a sedět ?



Nejoblíbenější žák třídy: Kratochvílová, Sobolík

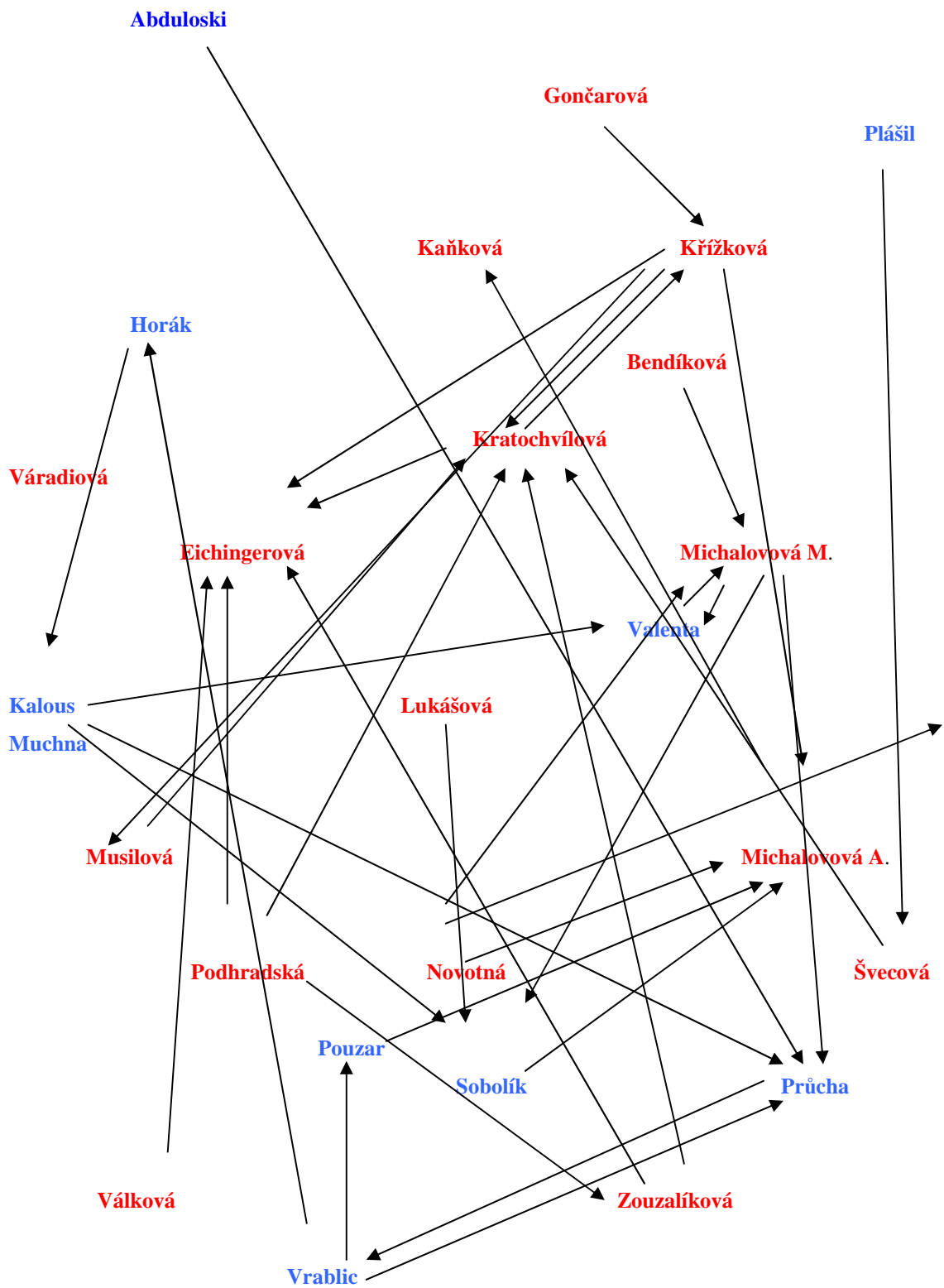
Pozn.: kladná otázka

Matice – část II.

Otázka: S kým ze třídy bys šel /šla do kina ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	E	
1	x																		+								1	
2		x												+														1
3			x					+																				1
4				x					+																			1
5					x	+																						1
6						x													+	+		+						3
7							x																					0
8			+					x	+			+																3
9			+					+	x				+	+														3
10										x										+								1
11											x																	0
12								+				x																1
13								+					x															1
14														x					+	+		+						3
15										+	+	+	x															3
16															x													0
17			+					+									x									+		3
18													+					x										1
19																			x						+			1
20													+							x								1
21								+													x							1
22														+								x						1
23			+																				x					1
24																				+				x				1
25					+													+	+							x		3
26			+					+																		x		2
E	0	0	5	0	1	1	1	6	2	0	1	1	4	4	0	0	0	1	4	3	1	2	0	0	1	1	x	

S kým ze třídy bys šel /šla do kina ?



Nejoblíbenější žák třídy: Kratochvílová

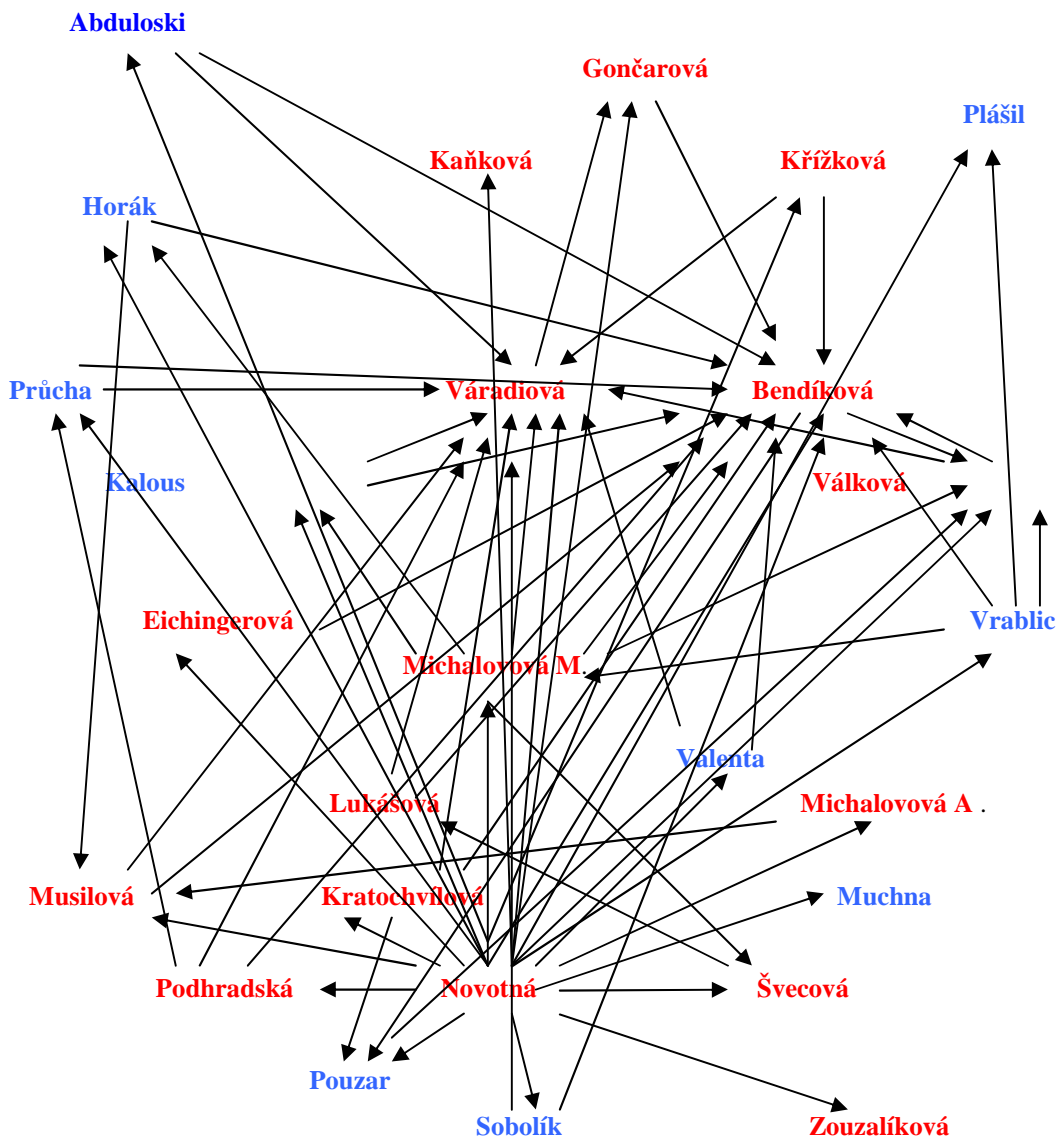
Pozn.: kladná otázka

Matice – část III.

Otázka č.3: **Komu bys nedal /-a opsat domácí úkol ?**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	E	
1	x	-																									2	
2		x																-					-				2	
3		-	x																								1	
4		-		x																							1	
5		-			x							-															2	
6		-				x																			-		2	
7							x																				0	
8		-						x											-						-		3	
9		-							x																	-	2	
10		-								x																-	2	
11											x																0	
12		-										x														-	2	
13													-	x													1	
14		-			-	-								x										-	-	-	6	
15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25
16																x											0	
17		-															x		-							-	3	
18																		x								-	1	
19		-																	x							-	2	
20		-																			x					-	2	
21											-											x					1	
22		-																					x			-	2	
23		-																						x		-	2	
24				-																					x		1	
25		-												-	-										-	x	4	
26																											x	0
E	1	17	1	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	0	2	1	3	2	1	2	1	5	13	1	1	x	

Komu bys nedal /-a opsat domácí úkol ?



Nejméně oblíbený žák ze třídy: Bendíková, Váradiová

Pozn.: záporná otázka

Sociometrické indexy

PSS – pozitivní sociometrický status

ISE – index sociometrické expanzivity

NSS – negativní sociometrický status

	PSS	NSS	ISE
Abduloski	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Bendíková	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 17/26 - 1 = -0,346$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Eichingerová	$p/N - 1 = 7/26 - 1 = -0,730$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Gončarová	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
Horák	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$v/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$
Kalous	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$v/N - 1 = 7/26 - 1 = -0,731$
Kaňková	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$
Kratochvílová	$p/N - 1 = 10/26 - 1 = -0,615$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 8/26 - 1 = -0,692$
Křížková	$p/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$
Lukášová	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Muchna	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$
Musilová	$p/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$	$n/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Michalovová A.	$p/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
Michalovová M.	$p/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$v/N - 1 = 11/26 - 1 = -0,577$
Novotná	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$v/N - 1 = 30/26 - 1 = 0,154$
Plášil	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$v/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$
Podhradská	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 9/26 - 1 = -0,654$
Pouzar	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
Průcha	$p/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Sobolík	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$
Švecová	$p/N - 1 = 7/26 - 1 = -0,730$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
Valenta	$p/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Válková	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Váradiová	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 13/26 - 1 = -0,5$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
Vrablic	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 9/26 - 1 = -0,654$
Zouzálková	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
	PSS = -0,589	NSS = -0,861	ISE = -0,793

N - počet dětí ve třídě

p – počet kladných voleb, které žák obdržel

n – počet záporných voleb, které žák obdržel

v – počet všech voleb, které žák vytvořil

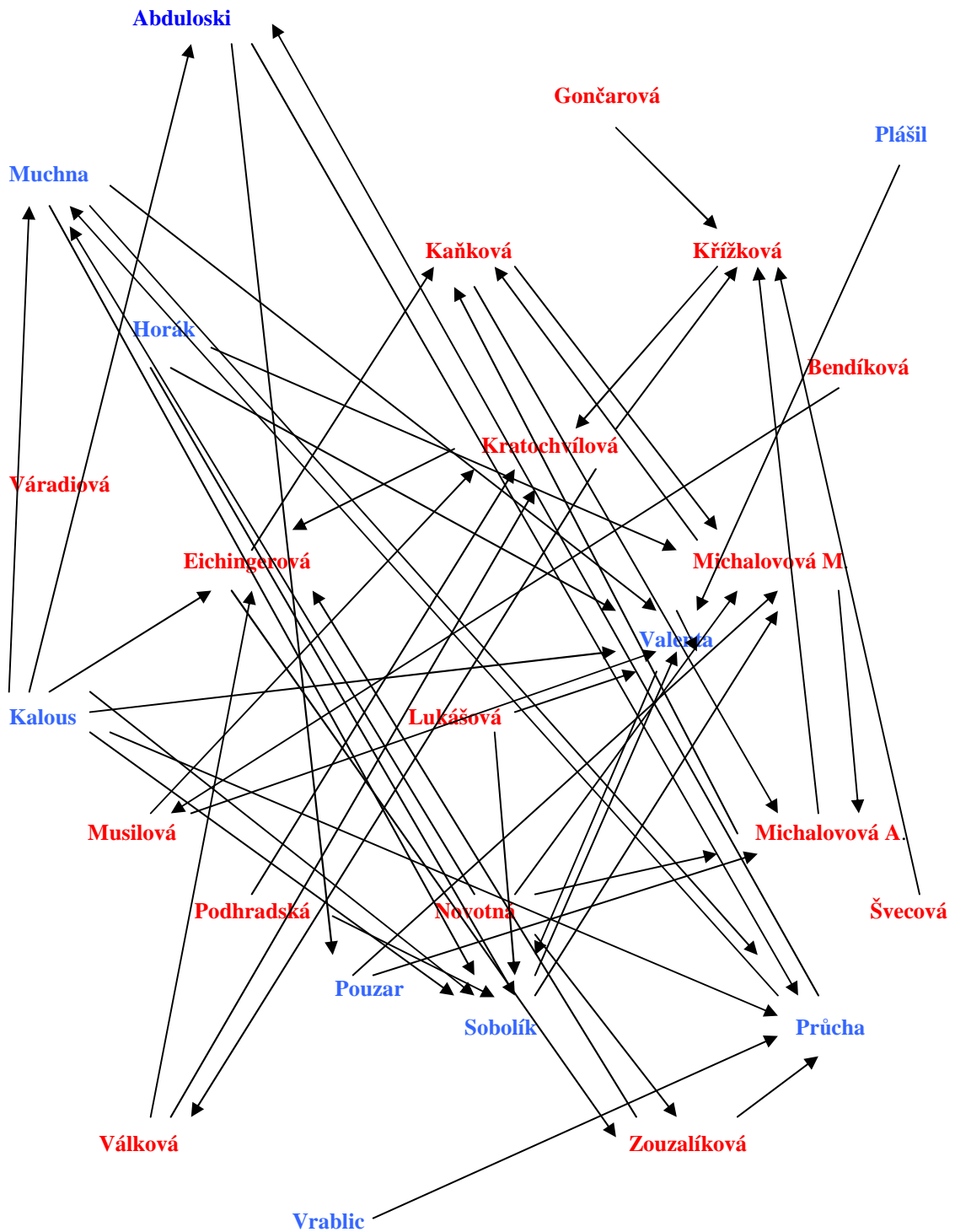
2. testování

Matice – část I.

Otázka: S kým ze třídy bys chtěl /a sedět ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	E	
1	x																	+	+								2	
2		x										+																1
3			x				+																			+	2	
4				x					+																			1
5					x									+						+		+						3
6	+		+			x				+									+	+		+						6
7							x						+	+														2
8			+					x	+															+				3
9								+	x																			1
10										x											+		+					2
11											x								+	+		+						3
12												x																0
13							+		+				x															2
14							+						+	x														2
15								+		+		+	+	x								+				+		6
16																x						+						1
17							+										x			+								2
18													+	+				x										2
19	+										+									x								2
20														+							x		+					2
21									+													x						1
22													+								+		x					2
23			+					+																x				2
24																									x			0
25																				+						x		1
26			+																	+							x	2
E	2	0	4	0	0	0	3	4	4	0	3	1	4	6	0	0	0	1	5	6	0	7	1	0	0	2	x	

S kým ze třídy bys chtěl/a sedět ?



Nejoblíbenější žák třídy: Valenta

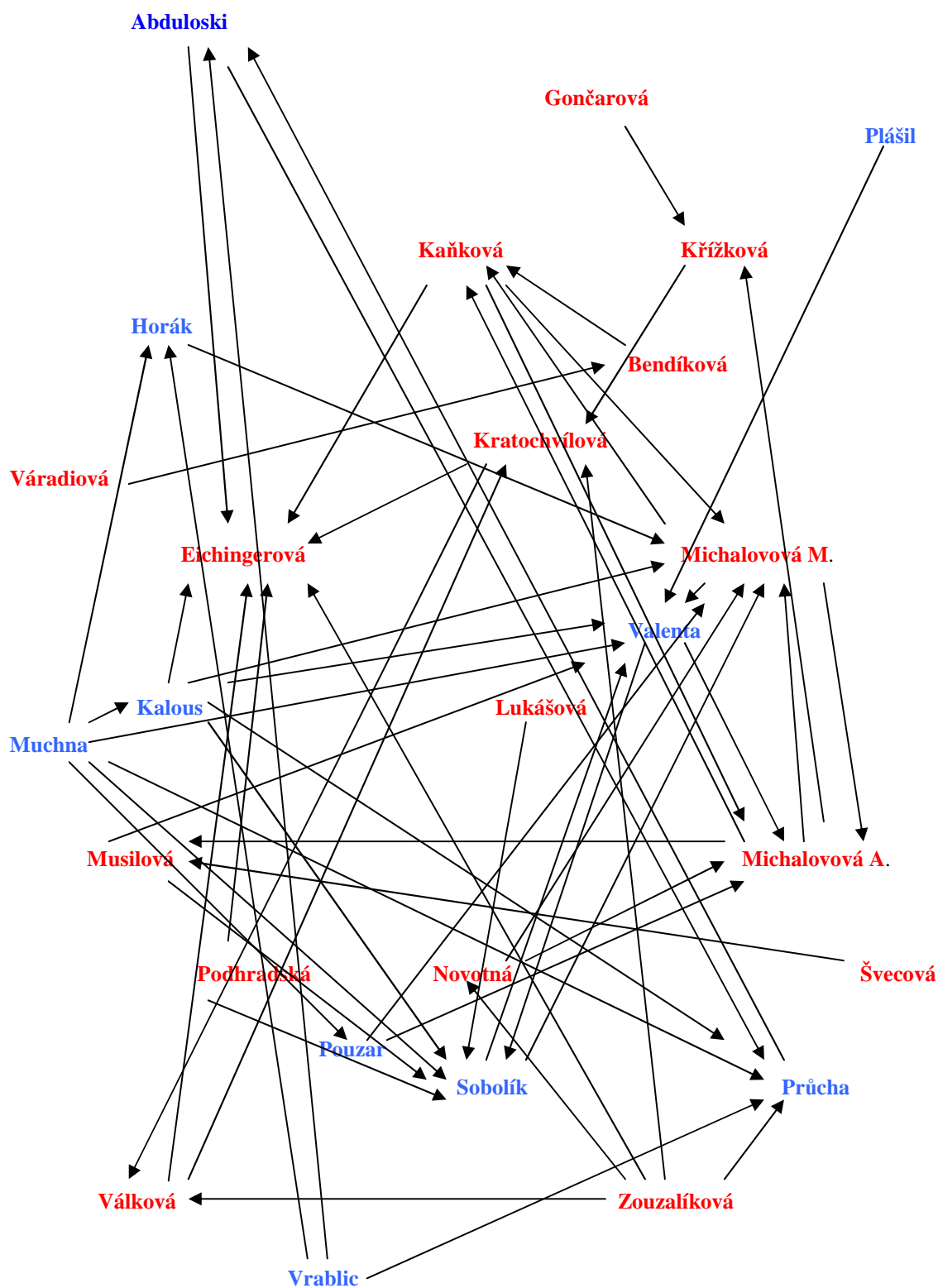
Pozn.: kladná otázka

Matice – část II.

Otázka: S kým ze třídy bys šel /šla do kina ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	E
1	x		+																+								2
2		x					+																				1
3			x																								0
4				x					+																		1
5					x									+													1
6			+			x								+					+	+		+					5
7			+				x						+	+													3
8			+					x															+				2
9								+	x																		1
10										x											+						1
11				+	+						x							+	+	+		+					6
12												x								+		+					2
13							+		+			+	x	+													4
14							+						+	x								+					3
15													+	+	x												2
16																x						+					1
17			+														x			+							2
18													+	+				x									2
19	+																			x							1
20														+							x		+				2
21												+										x					1
22													+								+		x				2
23			+					+																x			2
24		+						+			+				+										x		4
25	+				+															+						x	3
26			+																+			+				x	3
E	2	1	7	0	2	1	3	3	2	0	1	2	4	8	1	0	0	1	5	6	0	7	1	0	0	0	x

S kým ze třídy bys šel /šla do kina ?



Nejoblíbenější žák třídy: Michalovová M.

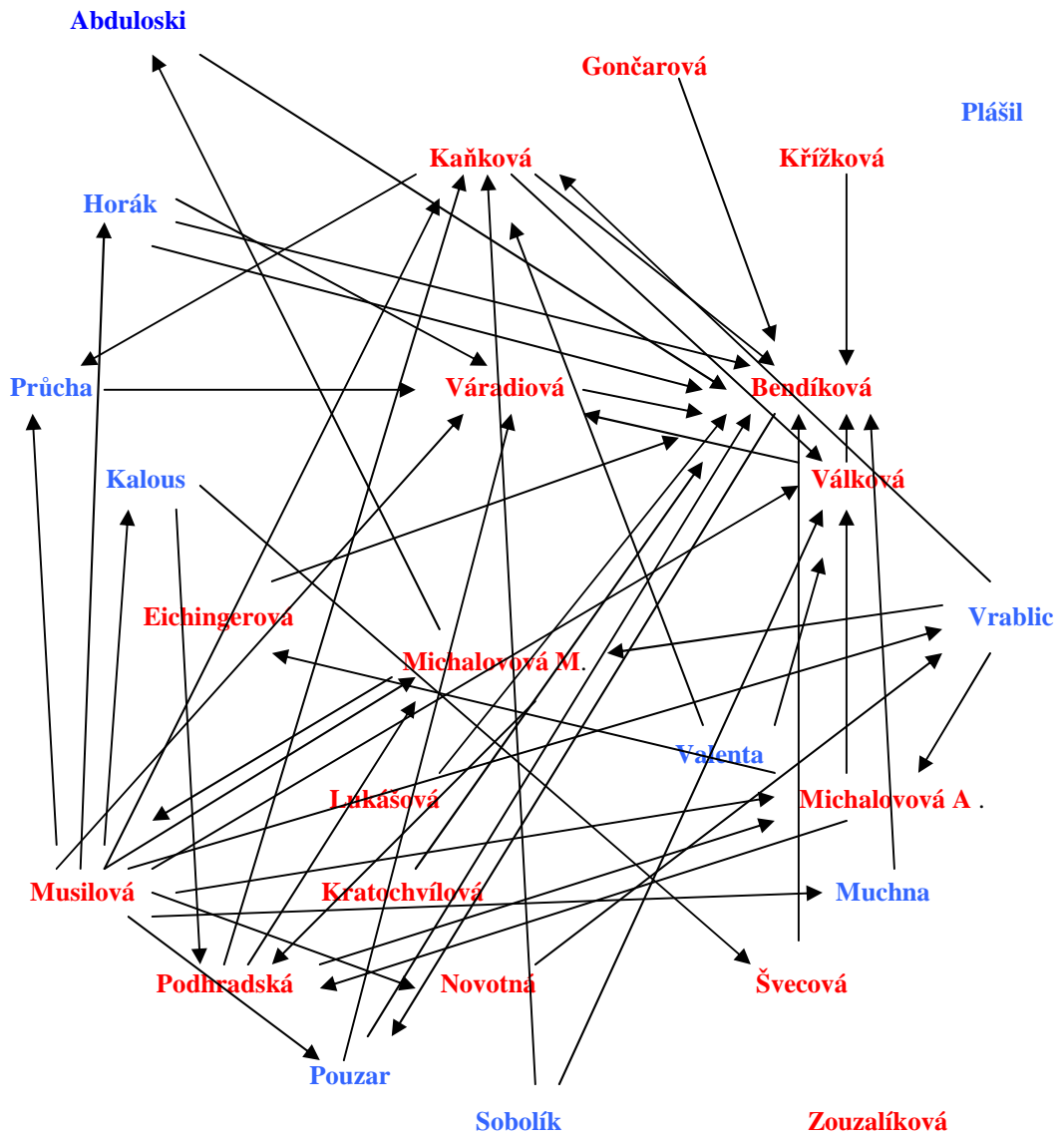
Pozn.: kladná otázka

Matice – část III.

Otázka č.3: Komu bys nedal /-a opsat domácí úkol ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	E
1	x	-																									1
2		x			-													-									2
3		-	x																								1
4		-		x																							1
5		-			x																			-			2
6						x											-			-							2
7		-					x												-				-				3
8		-						x																			1
9		-							x																		1
10		-								x																	1
11		-									x																1
12					-	-	-					-	x	-	-	-		-	-				-	-			11
13			-											x			-						-				3
14	-											-		x			-										2
15															x										-		1
16																x											0
17							-						-	-			x										3
18		-																x							-		2
19																			x						-		1
20							-													x				-			2
21		-																			x						1
22							-															x	-				2
23		-																					x	-			2
24		-																						x			1
25							-						-	-												x	3
26																										x	0
E	1	13	1	0	2	1	5	0	0	0	1	1	3	3	1	0	3	2	2	0	1	0	5	3	3	0	x

Komu bys nedal /-a opsat domácí úkol ?



Nejméně oblíbený žák ze třídy: Bendíková

Pozn.: záporná otázka

Sociometrické indexy

PSS – pozitivní sociometrický status

ISE – index sociometrické expanzivity

NSS – negativní sociometrický status

	PSS	NSS	ISE
Abduloski	$p/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$
Bendíková	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 13/26 - 1 = -0,5$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Eichingerová	$p/N - 1 = 11/26 - 1 = -0,577$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
Gončarová	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
Horák	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$v/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$
Kalous	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 13/26 - 1 = -0,5$
Kaňková	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$	$v/N - 1 = 8/26 - 1 = -0,692$
Kratochvílová	$p/N - 1 = 7/26 - 1 = -0,731$	$n/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$v/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$
Křížková	$p/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$	$n/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
Lukášová	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Muchna	$p/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 10/26 - 1 = -0,615$
Musilová	$p/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 13/26 - 1 = -0,5$
Michalovová A.	$p/N - 1 = 8/26 - 1 = -0,692$	$n/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$	$v/N - 1 = 9/26 - 1 = -0,654$
Michalovová M.	$p/N - 1 = 14/26 - 1 = -0,462$	$n/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$	$v/N - 1 = 7/26 - 1 = -0,731$
Novotná	$p/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 9/26 - 1 = -0,654$
Plášil	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$v/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$
Podhradská	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$	$v/N - 1 = 7/26 - 1 = -0,731$
Pouzar	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,885$	$v/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$
Průcha	$p/N - 1 = 10/26 - 1 = -0,615$	$n/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,885$	$v/N - 1 = 4/26 - 1 = -0,846$
Sobolík	$p/N - 1 = 12/26 - 1 = -0,538$	$n/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$v/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$
Švecová	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 1/26 - 1 = -0,962$	$v/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$
Valenta	$p/N - 1 = 14/26 - 1 = -0,462$	$n/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$v/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$
Válková	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$	$v/N - 1 = 6/26 - 1 = -0,769$
Váradiová	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$	$v/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$
Vrablic	$p/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$n/N - 1 = 3/26 - 1 = -0,885$	$v/N - 1 = 7/26 - 1 = -0,731$
Zouzalíková	$p/N - 1 = 2/26 - 1 = -0,923$	$n/N - 1 = 0/26 - 1 = -1$	$v/N - 1 = 5/26 - 1 = -0,808$
	PSS = -0,815	NSS = -0,922	ISE = -0,763

N - počet dětí ve třídě

p – počet kladných voleb, které žák obdržel

n – počet záporných voleb, které žák obdržel

v – počet všech voleb, které žák vytvořil

<i>Sociometrické indexy</i>	<i>1.měření</i>	<i>2.měření</i>	<i>Počet hlasování</i>
PSS	-0,589	-0,815	zvýšený
NSS	-0,861	-0,922	zvýšený
ISE	-0,793	-0,763	snížený

Příloha 9 – Fotografie



Tai chi -styl Jang_life

Seiza



Tai chi -styl Jang_life

*Klasické gymnastické
rozvíčení*



Tai chi -styl Jang_life

Rozdělení do družstev



Tai chi -styl Jang_life



Tai chi -styl Jang_life

Nácvik pádu vpřed z kleku



Tai chi -styl Jang_life

Příloha 10 - Slovníček použitých japonských výrazů

dó – cesta

dodžo – místnost, tělocvična, ve které se trénuje

kimono – oděv, ve kterém se cvičí

iči, ni, san, či, go – číslovky 1-5

karatedó - cesta prázdné ruky

ki – vitální síla, energie

rei – pozdrav, úklona

seiza – typický japonský sed na patách