

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra sociální pedagogiky



Metodika úpolových sportů dětí ve volném čase

Diplomová práce

Brno 2016

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Gulová, Ph.D

Autor práce: Bc. Martina Doušová

Bibliografický záznam

DOUŠOVÁ, Martina. *Metodika úpolových sportů dětí ve volném čase: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra sociální pedagogiky, 2016. 65 l., 17 l. příl. Vedoucí diplomové práce Mgr. Lenka Gulová, Ph.D.

Anotace

Diplomová práce „*Metodika úpolových sportů dětí ve volném čase*“ pojednává o metodách a metodických postupech, které využívají pedagogové volného času při výuce úpolových sportů. V teoretické části je vymezena charakteristika úpolů, jejich dělení a vliv na fyzický a psychologický rozvoj dítěte, dále charakteristika volného času, pedagogů volného času a jejich výuka úpolových sportů na střediscích volného času. Na teoretickou část navazuje část výzkumná. Kvalitativní výzkum, kterého se zúčastnilo pět informantů, vychází z analýzy posbíraných dat. Tato data byla získána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a zanalyzována pomocí tzv. otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Empirická část přináší odpovědi na výzkumné otázky, které se týkají metodiky úpolových sportů, které využívají pedagogové volného času. Výzkum tak přináší celkový pohled na toto téma z mnoha úhlů pohledů.

Annotation

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

Klíčová slova

Hry, metody výuky, motivace, pedagog volného času, skladba tréninku, sportovní trénink, středisko volného času, úpoly.

Keywords

Games, Methods of teaching, motivation, leisure time teacher, composition of workouts, sport training, leisure center, martial arts.

Prohlášení

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

V Brně dne 30. listopadu 2016

Bc. Martina Doušová

Poděkování

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

Obsah

ÚVOD.....	8
1. BOJOVÁ UMĚNÍ.....	9
1.1. ÚPOLY	10
1.1.1. Dělení úpolů.....	11
1.1.1.1. Úroveň úpolových předpokladů	11
1.1.1.2. Úroveň úpolových systémů	13
1.1.1.3. Úroveň úpolových aplikací.....	14
1.1.2. Didaktické metody v úpolech	15
1.1.3. Vyučovací metody v úpolech	17
1.1.4. Úpolové sporty jako sociální prvek	18
1.1.5. Zdravotní aspekty úpolů.....	19
2. VOLNÝ ČAS A SPORT	22
2.1. VLIV VOLNÉHO ČASU NA DĚTI A MLÁDEŽ	22
2.2. PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU.....	24
2.2.1. Pedagog volného času.....	24
2.3. STŘEDISKA VOLNÉHO ČASU	25
2.3.1. Status a činnost SVČ	26
2.4. INSTRUKTOŘI SVČ PRO ÚPOLOVÉ SPORTY	29
2.4.1. Hlavní instruktor SVČ Rosice Mgr. Lubomír Medo.....	30
3. VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE A SPORT DĚTÍ	31
3.1. DĚTI OD 6 DO 10 LET	31
3.2. DĚTI OD 11 DO 15 LET	31
4. TRÉNINKOVÁ SKLADBA VÝUKOVÉ JEDNOTKY DĚTÍ PŘI SVČ	34
4.1. ÚVODNÍ ČÁST	34
4.2. RUŠNÁ ČÁST	34
4.3. HLAVNÍ ČÁST.....	35
4.4. ZÁVĚREČNÁ ČÁST.....	35
5. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	36
5.1. CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	36
5.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	36
5.3. VÝZKUMNÁ METODA A METODA SBĚRU DAT	37
5.4. VÝZKUMNÝ VZOREK	38
5.4.1. Etická stránka	38
5.5. SBĚR DAT	38
5.6. ANALÝZA DAT	39
5.6.1. Kategorie vzniklé na základě otevřeného kódování	40
5.6.2. Axiální kódování	57
5.6.3. Selektivní kódování	58
5.7. INTERPRETACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	60
5.8. DOPORUČENÍ PRO PEDAGOGICKOU PRAXI.....	60
5.9. ZÁVĚR	61
POUŽITÁ LITERATURA.....	63

Úvod

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

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

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

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

1. BOJOVÁ UMĚNÍ

Je těžké odhadnout přesný vznik bojových umění, protože z počátku se informace předávaly pouze ústní formou a nejsou o nich tedy žádné písemné záznamy. Nejstarší zmínky týkající se bojových umění se pojí s dávnou Mezopotámií a to díky archeologickým vykopávkám, někdy okolo 27. – 26. století př. n. l.. Svoboda 2012 ve své publikaci píše, že: „*Skutečný vznik soudobých bojových umění je možno co do historického období situovat mezi roky 600 př. n. l. a 1300 n. l.*“¹ Jedny z dalších důkazů o přítomnosti bojových umění jsou egyptské reliéfy z doby 25. stol. př. n. l., které znázorňovaly tři muže, dva zápasníky a třetího muže, který jejich zápasu přihlížel. Úpolové soutěže se postupně zaváděly i na starořeckých olympijských hrách a to už od roku 706 př. n. l., kdy byl poprvé zaveden zápas palé, následoval box pigmé a roku 648 př. n. l. i všeboj pankration (Reguli, 2005). V dnešní moderní době začínají být bojová umění velmi rozšířená, hlavně díky médiím, která hlavně bojové sporty propagují. Bojová umění se začala šířit světovou kinematografií a to ve filmech, kde bojová umění ovládal hlavní hrdina. V 70. letech 20. století to byly například filmy Bruce Leeho. Postupem času se ve filmech začali objevovat herci jako Jackie Chan, Chuck Norris, Steven Seagal nebo Jean-Claude van Damme. Právě zmíněné snímky způsobily, že se dostávalo bojové umění do povědomí všech. Díky těmto filmům spousta lidí začala bojová umění trénovat, protože chtěli být jako jejich akční hrdina.

Bojová umění můžeme definovat jako: „*umění zápasu, v němž se pojí bojové techniky s filozofií, strategií a kulturními tradicemi. Bojové umění může být zaměřeno na boj, nebo to může být umění sloužící k sebeobraně. Lze ho rovněž pěstovat kvůli zlepšení zdraví a fyzické kondice, za účelem osobního a duchovního rozvoje i jako formu sportu a zábavy. Bojová umění lze cvičit jak se zbraněmi, tak bez nich.*“² V minulosti byla však využívána převážně k obraně proti silnějšímu, mnohdy ozbrojenému útočníkovi. Obchodníci se na svých cestách nechávali často doprovázet muži, kteří ovládali bojová umění a byli schopni je ochránit při přepadení, často ozbrojenými útočníky. Díky této nutnosti se bránit se umění postupně zdokonalovalo až do podoby, kterou známe dnes. Mezi jedno z nejstarších bojových umění „Dálného východu“

¹ Svoboda, 2012 str. 19

² Crudelli, 2011 str. 10

můžeme zařadit **karate**, tedy boj beze zbraně, jehož zakladatelem je Gičin Funakoši. Karate je charakteristické tím, že jeho techniky nelze zvládnout bez fyzického i duševního otužování, protože hlavním prostředkem pro boj je vlastní tělo. Pavelka, Stich 2012 rozděluje cvičení karate do tří propojených kategorií. První z nich je „*kihon*“, která slouží k nácviku krytů, kopů a správných postojů. Druhou kategorií je „*kata*“, ve které se simulují bojové situace a poslední kategorií je „*kumite*“, kde spolu cvičí dva a více cvičenců. Dalším velice rozšířeným uměním, hlavně díky olympijským hrám, je **džúdó**. Džúdó je japonská úpolová disciplína, založená na obraně a útoku beze zbraně. Zakladatelem tohoto stylu je Džigoro Kanó. „*Užívá se také jako jedna z forem sebeobrany, a dále jako tělesné cvičení za účelem obecného rozvoje a rekreace člověka.*“³ V neposlední řadě nesmíme zapomenout na **kickbox**, který je také velmi populární, ale také na **brazilské jiu jitsu**, jež je propracovaný systém boje z blízka, na zemi, založený Helio Graciem. Jiu jitsu je také považováno za jedno z nejefektivnějších sebeobránných systémů. „*Svémi jednoduchými technikami se dokáže adekvátně vypořádat se všemi typy útoku.*“⁴ Všechna tato a mnohá další bojová umění se spojila v **Mixed Martial Arts**, neboli smíšená bojová umění, která v dnešní době známe díky šampionátu UFC pořádaný ve Spojených státech. (Stich 2012)

1.1. ÚPOLY

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

³ Fojtík 1984, s. 101

⁴ Novák 2007, s. 19

Reguli (2005) definuje úpoly takto: „úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera.“⁵

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

„Úpoly poskytují značné možnosti k rozvoji psychické odolnosti i objektivnějšího sebehodnocení. V úpolech se jedná o řešení konfliktních situací (sebeobrana), nebo situací, simulující boj (základní a sportovní úpoly). Anticipace umožňuje v úpolech reakce na situace, které teprve nastanou, a je předpokladem k úspěchu ve sportovních úpolech a sebeobraně. Rozvíjí se značnou zkušeností v úpolových aktivitách. U některých druhů úpolů je třeba překonávat bolestivé pocity z úderů (box), krytů, páčení a škracení, případně zásahů zbraněmi. Bolest je v některých úpolech zároveň prostředkem, který vede k podrobení protivníka.“⁶

1.1.1. Dělení úpolů

1.1.1.1. Úroveň úpolových předpokladů

Úroveň úpolových předpokladů zahrnuje činnosti, které se mohou provádět za přítomnosti jednoho či více partnerů. Tato úroveň obsahuje základní úpolovou techniku, jako je postoj, střeh, pády, (Reguli 2005). Tato úroveň zahrnuje úplné základy pro cvičení úpolů, je velice důležité mít stabilní postoj nebo umět správně padat, a proto tvoří tato úroveň základ pro správný rozvoj pohybových dovedností jedince a připravuje ho pro rozvoj dalších pohybových činností v úpolech.

Průpravné úpoly

Průpravné úpoly jsou nejvíce jednoduchou a přístupnou formou úpolu bez sportovního zaměření (Fojtík 1984). Jedná se o jednoduchá cvičení, která se používají

⁵ Reguli 2005, s. 7

⁶ Fojtík 1984, s. 9

nejen ve školní tělesné výchově, ale také v různých druzích sportu, nejen úpolového charakteru (např. fotbal, hokej,...), kde slouží například jako forma rozcvičky.

Reguli (2005) dělí průpravné úpoly na:

- **Základní úpolové techniky**

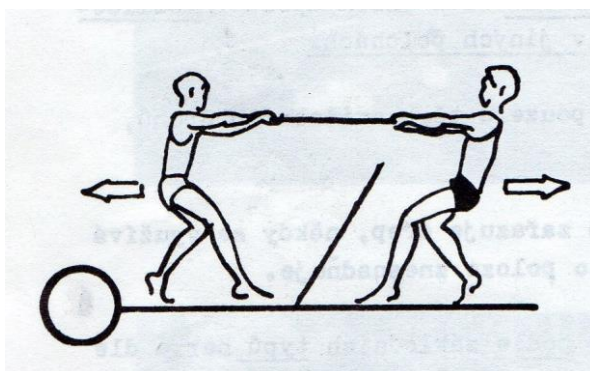
Nácvik základní úpolové techniky může jedinec trénovat sám. Jedinec se sám učí základní prvky techniky, jako jsou různé přechody mezi polohami, trénink pohybů nohou, přemístění těla různými směry a v neposlední řadě i pády. Pokud se jedinec rozhodne trénovat s partnerem, nesnaží se ho přemoci, ale snaží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

- **Základní úpoly**

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

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

Příklad na úpolovou hru na přetahy: „*Přetah s využitím tyče – cvičenci v pravém středovém postoji proti sobě se přetahují s využitím tyče (konce tyče směřují k soupeřům). Protivníci drží tyč na opačných koncích oběma rukama, pravou před levou. Na zemi mezi soupeři je čára – hranice (v tělocvičně využít např. středové čáry hřiště apod.) od které jsou cvičenci před zahájením ve stejné vzdálenosti. Při přetahu se tyč nesmí pustit, usiluje se o přetažení proti cvičence oběma nohama za hranici. Nedojde-li k vítězství do 30 s. je boj nerozhodný. Totéž s opačným postojem a úchopem.*“⁷

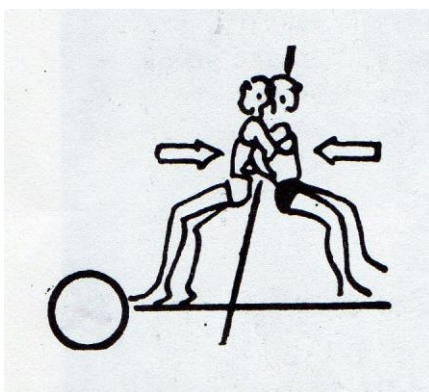


Obrázek 1. Přetah s využitím tyče (Roubíček 1980)

⁷ Roubíček 1980, str. 28

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

Příklad úpolové hry na přetlaky: „*Přetlak zády – dvojice hráčů buď stojí, nebo sedí, opírají se zády, paže volně zaklesnuté v loktech. Od místa, kde stojí nebo sedí, ve stejné vzdálenosti před ně uděláme čáru, kam by je měl zatlačit soupeř. Na znamení se začnou přetlačovat; čas trvání by neměl být vyšší než 35 sekund.*“⁸



Obrázek 2 Přetlak zády (Roubíček 1980)

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

Příklad úpolové hry na odpor: Cvičenci stojí naproti sobě, drží se za ruce a jeden druhého se snaží vychýlit.

Pro své kreativní využití nachází tyto základní průpravné úpoly své využití ve školní tělesné výchově. Kde v rámci plnění rámcového vzdělávacího programu by měli učitelé tyto úpoly zařazovat do svých hodin tělesné výchovy.

1.1.1.2. Úroveň úpolových systémů

Úpolové sporty

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

⁸ Mazal 2000, str. 191-192

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

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

Fojtík (1984) soutěžní úpoly definuje takto: „*Jsou charakteristické přesným vymezením pravidel, evidencí výsledků soutěží a pravidelným konáním soutěží různého významu.*“⁹

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

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

1.1.1.3. Úroveň úpolových aplikací

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

Sebeobrana

Fojtík (1984) vymezil sebeobranu takto: „*Sebeobranu řadíme do úpolů, neboť prostředkem ke zvládnutí sebeobranných dovedností jsou tělesná cvičení. Z některých forem sebeobrany postupně vznikaly úpolové sporty (karate, džudo, aj.).*“¹⁰

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

⁹ Fojtík 1984, str. 12

¹⁰ Fojtík 1984, str. 12

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

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

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

1.1.2. Didaktické metody v úpolech

„Je souborné označení pro technické prostředky a technologie, které napomáhají efektivnějšímu vyučování.“¹¹

Mezi základní didaktické zásady podle Vilímové (2002) patří:

Zásada uvědomělosti

Aby si žáci uvědomovali a pochopili smysl výuky, musí se aktivně podílet na výuce. Ta by měla být pro žáky srozumitelná, nenáročná, doprovázená názornými ukázkami, vhodnou volbou výukové metody a dostatečným časem na zvládnutí cvičení. Společně s trenérem by si žáci měli vytyčit cíle, kam se chtějí posunout, co chtějí zvládnout. Tato zásada ale také vyžaduje samostatnou práci žáků, jejich vlastní iniciativu a schopnost rozpoznat své chyby a umět na ně adekvátně reagovat. Dětská mysl rozumí a chápe věci odlišně od mysli dospělého. Proto i při výuce bojového umění se na to musí brát zřetel. Dítě musí vědět, proč danou věc dělá a musí mít jasné stanovené cíle, kterých se snaží docílit.

Zásada názornosti

Aby žáci dokázali rozvíjet svou představivost, musí na ně působit spousta vjemů, díky kterým vnímají objektivní skutečnost mnohem lépe. Každé dítě je individuální a také odlišně vnímá podněty ze svého okolí. Nejvíce podnětů však přijímají svým zrakem. Proto při výuce úpolů je důležité, aby jim bylo vše názorně předvedeno, aby mohly vnímat co nejvíce detailů a techniku či cvik si dobře a správně zapamatovaly. K tomu slouží například přímá ukázka techniky, která se skládá z toho, že trenér předvede techniku na někom z žáků. Dále například nepřímá ukázka techniky např. z videozáznamu, kdy má žák možnost si záběr zastavit, zpomalit nebo přehrát

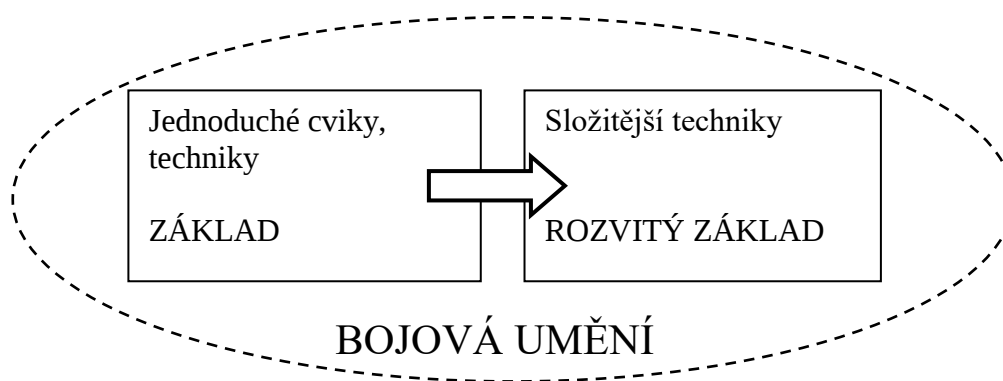
¹¹ Dovalil 2008, str. 43

znovu. Již Jan Amos Komenský vyzdvihoval zásadu názornosti jako vhodnou metodu výuky.

Zásady soustavnosti

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

„Jádrem realizace zásady soustavnosti je postup od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému.“¹² Jinak tomu není ani při výuce bojového umění. Dohromady by pak měly všechny jednodušší i složitější věci tvořit jeden pevný celek. Aby děti lépe porozuměly technikám a cvikům, je důležité, aby na sebe dané cviky či techniky systematicky navazovaly, aby nevznikal v dětské mysli chaos.



Zásada přiměřenosti

Ve výuce bojového umění musíme na tuto zásadu brát zvláštní zřetel. Každé dítě je individuální a každé dítě zvládá zátěž odlišným způsobem. Proto není možné ke všem žákům přistupovat stejně. Úkolem trenéra je toto rozpoznat a volit zátěž tréninku pro každé dítě individuálně. Proto obsah i rozsah učiva musí korespondovat s psychickým vývojem a tělesnými schopnostmi žáků. Ohled se však musí brát i na věkové a individuální zvláštnosti žáků. Je-li dítě přetěžováno, může se stát, že ho trénink přestane bavit a přestane ho dělat nebo si vypěstuje odpor k danému sportu. Dítě potřebuje být stále motivované, pokud mu něco dlouhodobě nejde, vede to k frustraci a ztrátě jak motivace, tak zájmu o trénink.

¹² Vilímová 2002, str. 65

Zásada trvalosti

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

1.1.3. Vyučovací metody v úpolech

„Vyučovací metody představují záměrné, plánovité uspořádání učiva, vyučovacích činností žáka tak, aby vzhledem k spolupůsobícím podmínkám byl co nejefektivněji dosažen cíl vyučování.“¹³

Vyučovací metody rozlišujeme na:

Motivační metody

Motivace je pro žáky, zvláště pak v mladším školním věku, velice důležitá. Je pro ně určujícím faktorem pro pokračování v dané činnosti a vytváření jejich vlastní iniciativy ve vlastním zdokonalování se. Fialová (2010) tvrdí, že: *„Motivace je základním předpokladem efektivního procesu učení.“¹⁴*

Expoziční metody

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

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

¹³ Fialová 2010, str. 57

¹⁴ Fialová 2010, str. 48

Fixační metody

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

Diagnostické metody

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

1.1.4. Úpolové sporty jako sociální prvek

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

Fojtík (1984) tvrdí že: „*Je pravděpodobné, že člověk bez zkušeností z tělesného kontaktu při výskytu nepřátelského jednání – např. při mírnějším způsobu napadení jako uchopení za oděv, zažije určitý šok, v mnoha případech blokující jeho účelné reakce.*“¹⁵

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

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

¹⁵ Fojtík 1984, str. 16

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

1.1.5. Zdravotní aspekty úpolů

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

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

Sportovní lékařská prohlídka

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

Vliv úpolů na zdraví

Již staré legendy mluví o zázračném léku, který uzdravoval slabé a nemocné děti. Tímto lékem byl myšlen pohyb a pravidelné cvičení. Jak se například můžeme dočíst v legendě o Gichinu Funakoshim. Gichin Funakoshi je zakladatel moderního karate a byl velmi slabé a nemocné dítě, a proto se jeho rodiče rozhodli ho vzít k lékaři, který jim doporučil, aby začal Gichin pravidelně cvičit. A tak Funakoshi začal chodit do karate. Ze slabého a nemocného dítěte se stal mistr karate.¹⁶

Z psychologického hlediska

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

Z fyzického hlediska

Pravidelným cvičením se zlepšují fyzické a kondiční schopnosti dítěte, tvaruje se mu tělo a redukuje tuk. Největší význam mají úpoly pro zlepšení pohybových schopností dítěte a to rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti. „*Základem rozvoje pohybových schopností je tělesné zatěžování (objem, intenzita, frekvence a složitost) v kombinaci s odpočinkem (délka a charakter).*“¹⁷ Při rozvoji rychlosti věnujeme pozornost technicky správnému provedení pohybu a délce rychlostního zatížení, tak, aby byl cvičenec schopen podat co nejlepší výkon. V rozvoji síly, bychom měli věnovat pozornost převážně velkým svalovým skupinám, které zajišťují správné držení těla, převážně v mladším věku, kdy se dítě stále vyvíjí je to důležité. Rozvoj obratnosti je také velmi důležitý. Dovalil (2008) definuje koordinační pohybové schopnosti jako: „*dispozice lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby.*“¹⁸ Takovéto koordinované pohyby dělají dětem často problémy, a proto je dobré se na to

¹⁶ NOVÁKOVÁ, Jana. Životní příběh zakladatele karate Gichina Funakoshiho [online]. In: . 2002 [cit. 2016-03-29]. Dostupné z: http://www.shotokan.cz/show.php?clanek_id=11

¹⁷ Vilímová 2002, str. 46

¹⁸ Dovalil 2008, str. 93

zaměřit a rozvíjet je. Úpolové sporty nemají vliv pouze na rozvoj pohybových schopností dítěte, ale především se však pravidelným tréninkem předchází civilizačním chorobám, jako je například tzv. hypokineze. Hypokineze je: „*pohybová chudost, nedostatek volných i reflexních pohybů*“¹⁹

Z fyziologického hlediska

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

Z biomechanického hlediska

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

¹⁹ Hypokineze. In: *Www.slovniky.cz* [online]. Praha [cit. 2016-03-09]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/hypokineze>

2. Volný čas a sport

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

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

- rozsahem
- obsahem
- mírou samostatnosti a závislosti
- nezbytností pedagogického ovlivňování“²⁰

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

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

2.1. Vliv volného času na děti a mládež

Volný čas může dítě ovlivňovat pozitivně i negativně, záleží na tom, jakým způsobem dítě tráví svůj volný čas. Pokud organizován ve střediskách volného času nebo jiných volnočasových zařízeních, je velká pravděpodobnost, že je na dítě výchovně působeno pedagogickými pracovníky. Poté je viditelná snaha o rozvoj pozitivních tendencí a naopak potlačování těch negativních. Největší vliv volnočasových aktivit

²⁰ Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 66

vidím ve vytváření dobrých mezilidských vztahů, kdy se dítě učí být součástí určité skupiny dětí a společně se učí spolu komunikovat a spolupracovat. V dnešní době žije v České republice i mnoho národnostních menšin, právě díky volnočasovým aktivitám se děti dostávají do styku s dětmi právě z těchto menšin, což vede také k odbourávání různých sociálních, národnostních a náboženských předsudků. V zařízeních, kde se takto setkávají děti z různých menšin, však musí dobře fungovat multikulturní výchova, aby se děti učily vzájemnému respektu a toleranci. Při volnočasových aktivitách je také dostatek prostoru na rozvoj jedince a jeho individuálních schopností a dovedností a to vše na základě vlastního zájmu dítěte (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

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

- **Výchovně-vzdělávací** – na tuto funkci je kladen zvláště velký důraz, protože se zabývá záměrným a cílevědomým formování osobnosti vychovávaných jedinců. Součástí je snaha o dosažení reálných cílů jedinců, pomocí odborného pedagogického vedení. Je zde možnost působení na všechny složky osobnosti a to tělesnou, psychickou i sociální, podle toho, na co se zaměřuje příslušná výchovná instituce.
- **Zdravotní** – je neméně důležitá funkce výchovy ve volném čase, protože každá činnost, která je vyučována ve volném čase dítěte musí podporovat zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj vychovávaných jedinců. Děti jsou tedy vedeni ke zdravým stravovacím návykům a k upevňování hygienických zásad.
- **Sociální** – *„Nejčastěji se sociální funkce chápe jako péče o děti, zajištění jejich bezpečnosti, dohledu a odpovídajícího zaměstnání v době, kdy skončilo vyučování a rodiče jsou v zaměstnání nebo jinak zaneprázdnění.“*²¹

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

²¹ Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 72

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

2.2. Pedagogika volného času

*„Pedagogika volného času je jedním z oborů pedagogiky. Je to tedy společenskovědní obor, věda o výchově ve volném čase, teorie výchovy ve volném čase.“*²²

V oblasti volného času dohlíží na volný čas dětí pedagogové volného času, kteří působí na střediskách volného času a na podobných typech volnočasových zařízení. Jejich úkolem je zajistit odborné vedení volného času dětí.

2.2.1. Pedagog volného času

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

*„Pedagog volného času reprezentuje takový druh výchovného pracovníka, který je schopen výchovně působit v prostoru volného času všech věkových, sociálních, profesních, národnostních a náboženských vrstev a skupin.“*²³ Pedagogové volného času se uplatňují na střediscích volného času a v jiných neškolských zařízeních. Úloha pedagoga volného času není snadná. Pedagog musí být připraven na všechny možné situace, které mohou ve volném čase dítěte nastat a musí na ně umět adekvátně reagovat. Úkolem pedagoga volného času je také zajistit, aby dítě svůj volný čas prožilo co nejplnohodnotněji.

²² Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 65

²³ Spousta 1996, str. 7

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

- *Schopnost empatie, vcítění se do prožívání druhých;*
- *Komunikativnost, dovednosti verbálního i neverbálního sdělování a umění naslouchat, potěšení z komunikace s lidmi;*
- *Přiměřená míra dominantnosti, která umožňuje vedení jiných lidí;*
- *Odolnost, zvládání náročných životních situací, stabilita, nekonfliktnost;*
- *Pozitivní ladění, optimismus i zdravý skepticismus, převaha kladných emocí;*
- *Pozitivní vztah k lidem; k dětem, dospívajícím, dospělým, seniorům, opravdový zájem o jejich osudy, radost ze vzájemného kontaktu.* ²⁴

2.3. Střediska volného času

Střediska volného času patří také mezi školská zařízení. Úkolem těchto zařízení je všechny děti, žáky, studenty, mládež, ale i dospělé vést, podporovat a hlavně motivovat v jejich úsilí v rozvoji jejich odborných kompetencí, zejména je však vést ke smysluplnému trávení jejich volného času. Toto zajišťují střediska volného času díky široké nabídce různorodých činností v bezpečném prostředí a s profesionálním týmem pedagogů. Činnost středisek volného času se zaměřuje na více oblastí zájmového vzdělávání nebo pouze na konkrétní oblast.

„Střediska volného času poskytují metodickou, odbornou, popřípadě materiální pomoc účastníkům zájmového vzdělávání, případně školám a školským zařízením.“ ²⁵

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

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

²⁴ Hájek, Hofbauer, Pávková 2008, str. 133

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

„Ve školním roce 2014/15 existovalo 312 středisek volného času viz. tabulka č. 1. Tato zařízení navštěvovalo 272 744 účastníků, z nichž největší podíl tvořili žáci (74,1 %) a děti (13,5 %). Počet účastníků každoročně roste, během posledních pěti let se zvýšil o 7,7 %.“²⁶

Tabulka č. 1

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

2.3.1. Status a činnost SVC

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

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

Personální zabezpečení středisek volného času

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

Personální zabezpečení středisek volného času dělíme na:

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

²⁶ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Střediska volného času [online]. [cit. 2016-02-25]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

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

Externí pracovníci – mohou být placení pedagogové nebo externí dobrovolníci.

Vlastní činnost SVČ

Střediska nabízejí aktivní využití volného času všem věkovým skupinám dětí a mládeže a organizují činnosti také pro dospělé či seniory. „*Střediska volného času organizují pravidelné zájmové útvary pro stálou skupinu účastníků (tzv. kroužky), podílejí se na organizaci soutěží a přehlídek dětí a žáků, a dále organizují otevřené dlouhodobé i jednorázové aktivity, kurzy a jiné vzdělávací akce, tábory, spontánní aktivity, otevřené kluby, výukové programy pro školy navazující na průřezová témata školních vzdělávacích programů, adaptační programy v rámci prevence sociálně patologických jevů a řadu dalších činností.*“²⁷

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

Pravidelná činnost SVČ

„*Je organizována v zájmových útvarech, což je obecné vyšší pojmenování zahrnující zpravidla některá z těchto označení: kroužek, soubor, klub, oddíl, kurz. Je určena účastníkům přihlášeným k pravidelné docházce.*“²⁸

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

Děti – zájemci z řad mateřských škol

Žáci – zájemci z řad základní školy

Studenti – zájemci z řad středních škol

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

Rodiče a děti - kombinované aktivity

Senioři – pohybové a dovednostní zájmové aktivity

²⁷ <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

²⁸ Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 142

Zájmové útvary jsou rozděleny do 6 oblastí:

Oblast č. 1 – sportovní činnosti

Oblast č. 2 – kluby

Oblast č. 3 – odbornosti

Oblast č. 4 – výtvarné aktivity

Oblast č. 5 – jazykové kurzy

Oblast č. 6 – dle specifík SVČ i jiné oblasti

Oblast č. 1 – sportovní činnosti

Zde patří různé sportovní činnosti závodního i nezávodního – rekreačního charakteru jako je například fotbal, florbal, aerobik, ale také úpoly, které jsou předmětem této diplomové práce. Nároky na tyto typy zájmů jsou v oblasti, tréninkového prostředí, vybavení, ale především na kvalitu a vzdělání trenérů – odborníků ve svém oboru.

Oblast č. 2 – kluby

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

Oblast č. 3 – odbornosti

Jsou činnosti zaměřené na konkrétní odbornou aktivitu, jako je třeba hra na flétnu, kytaru nebo modelářství. Tyto lekce vždy vede odborně kvalifikovaný pracovník.

Oblast č. 4 – výtvarné aktivity

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

Oblast č. 5 – jazykové kurzy

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

Oblast č. 6 – dle specifík SVČ i jiné oblasti

Důvodem rozdělení zájmových útvarů do jednotlivých oblastí jsou:

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

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

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

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

2.4. Instruktoři SVČ pro úpolové sporty

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

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

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

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

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

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

2.4.1. Hlavní instruktor SVC Rosice Mgr. Lubomír Medo



Obr. 2 – Lubomír Medo (Medo 2013) 1

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

Streetsurvival Rosice

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

3. Vývojová psychologie a sport dětí

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

3.1. Děti od 6 do 10 let

V tomto období si děti teprve utváří svůj vztah ke sportu, zjišťují, co všechno to obnáší a pomalu si začínají zvykat na určitou pravidelnou činnost. V tomto období si děti osvojují širokou škálu dovedností, které však musí neustále opakovat, aby si je zapamatovaly. Děti v tomto věku nemají zdaleka ustáleny rysy osobnosti a jsou charakterizováni svou impulsivností, také rychlými přechody z radosti do smutku a naopak. Dále se také rychle vytrácí jejich pozornost zaměřená na jednu činnost. Z tohoto důvodu je nutné činnosti často měnit, používat jednoduché cviky, pomůcky a hlavně v činnostech preferovat zábavu. „*U dětí je hra prostředkem poznání vnějšího světa, ale i sebe sama, svých tělesných i duševních možností. U dospívajících a dospělých lidí je hra zábavou, zdrojem prožitků, ale současně i výrazným podnětem jejich vlastního rozvoje (tělesného, rozumového, emocionálního, sociálního atd.).*“²⁹ Spousta (1996) dokonce tvrdí, že hra přispívá k celkovému rozvoji člověka a má svou vzdělávací, estetickou, ale také i terapeutickou funkci.

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

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

3.2. Děti od 11 do 15 let

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

²⁹ Choutka 1976 str. 15

později.“³⁰ Do 11 let věku se děti převážně učily novým dovednostem, které se nyní snažíme zdokonalovat a vytváříme základy strategie a taktiky ve spojení s těmito naučenými dovednostmi.

Ve sportu rozlišujeme 4 etapy tréninku a to:

Etapa seznámení se sportem

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

Etapa základního tréninku

V této etapě se jedná, podle Dovalila (2002) o: „*Celkový harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, podporování přirozeného tělesného a psychologického vývoje.*“³¹ Dítě si stále pěstuje návyk na pravidelný trénink, ale vytváří si kladný vztah k danému sportu. Dítě již má určité pohybové dovednosti a schopnosti, které se snaží zdokonalovat a tréninkovými nároky zvyšuje svou celkovou odolnost vůči stresu a fyzické zátěži. S tím souvisí i trénink vůle, při kterém se dítě učí nevzdávat se a rozvoj morálních zásad vůči svému okolí, tj. trénink spolupráce s ostatními a dodržování fair play.

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

Etapa specializovaného tréninku

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

³⁰ Dovalil 2002, str. 247

³¹ Dovalil 2002, str. 250

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

*„Předpoklady dalšího růstu se sledují širším okruhem ukazatelů, např. úrovní všeobecné a speciální tělesné připravenosti, osvojením příslušných sportovních dovedností, údaji lékařské kontroly, chováním a jednáním sportovce v soutěžích (bojovnost, schopnost vydat ze sebe všechny síly, tvůrčí iniciativa atd.), postoji k tréninku apod.“*³²

Etapu vrcholového tréninku

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

³² Choutka 1976, str. 112

4. Tréninková skladba výukové jednotky dětí při SVČ

*„Je základní a hlavní organizační formou tréninku (hlavní proto, že k tréninkové činnosti se vztahují i další možné formy, např. ranní cvičení, individuální úkoly, sledování soutěží)“*³³

Tréninková skladba znázorňuje průběh dané tréninkové jednotky od příchodu dětí do tělocvičny až po zakončení a následný odchod dětí domů.

Tréninkovou skladbu výukové jednotky rozdělujeme do 4 částí a to:

4.1. Úvodní část

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

*„S ohledem na prevenci poškození pohybového systému (i lehká pohybová činnost neprotahovaných svalů může vyvolat svalová mikrotraumata) má být rozcvičení zahájeno statickým protahováním (výdrž 4-6 s) a přitom systematicky přecházet od jednoho konce těla k druhému, přeskokováním se mohou některé svaly opomenout. Následuje zahřátí pomocí známých činností, většinou cyklického charakteru (podle sportu, nejčastěji klus, plavání, bruslení atd.) a obecnější „dynamická část, většinou gymnastická nebo atletická cvičení.“*³⁴ Toto rozcvičení trvá obvykle 20-30 minut, podle potřeby může být i ale delší.

4.2. Rušná část

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

³³ Dovalil 2002, str. 267

³⁴ Dovalil 2002, str. 268

pohybové průpravě dětí. Úpolová gymnastika zahrnuje kotouly vpřed, vzad, kotouly přes rameno apod. Do této části patří i základní pádová technika, jako je pád vpřed, vzad a v bok. Umění správně padat je důležité ovládat ještě před začátkem učení složitějších technik úpolových sportů.

4.3. Hlavní část

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

Březina (1990) popisuje tuto část takto: „*V této části plníš hlavní úkol tréninku. Jedná-li se o kondiční trénink, rozvíjíš pohybové schopnosti, jde-li o trénink zaměřený na zlepšení úrovně technicko-taktických dovedností, nacvičuješ a zdokonaluješ chvaty prostřednictvím různých způsobů /tréninkových prostředků/.*“³⁵

4.4. Závěrečná část

Závěrečná část slouží k postupnému uklidnění organismu cvičenců. Volí se cvičení mírné intenzity s postupným přechodem na strečink. Důkladným strečinkem dochází k uvolnění svalů, ale i nervového napětí. Při této činnosti lze vyhodnotit průběh tréninku a dát tak cvičencům zpětnou vazbu o tom, jak trénovali a dále je motivovat k dalšímu tréninku.

Relaxace „*spočívá v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se zároveň uvolňujeme duševně i tělesně. V podstatě nám umožňuje snížit napětí a obnovit rovnováhu a pohodu.*“³⁶

³⁵ Březina 1990, str. 15

³⁶ Nadeau 2003, str. 13

5. Výzkumné šetření

Součástí diplomové práce je empirická část, v níž se zaměřuji na výuku úpolových sportů. Jakým způsobem pedagogové tento sport vyučují, jaké metody používají a na co se ve svých výukách zaměřují.

Vzhledem k tomu, že k úpolovým sportům mám velice blízký vztah a sama jsem pedagogem volného času a úpolové sporty a sebeobranu vyučuji, rozhodla jsem se zaměřit téma svého výzkumu právě tímto směrem.

Důležitou roli při tréninku dětí hraje právě trenér, pedagog. Může být pro děti vzorem, učitelem, ale také kamarádem. Předává dětem své znalosti a zkušenosti, avšak musí volit správný způsob předávání informací, aby jeho výuka byla efektivní. K výzkumu mě vedly mé vlastní tréninky, kde jsem s novými dětmi nacházela nová úskalí. Rozhodla jsem se proto, že se touto problematikou budu zabývat a zjistím, jaké metody a postupy volí jiní pedagogové, kteří mají mnohdy více zkušeností než já.

5.1. Cíl výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké jsou jednotlivé postupy a metody výuky úpolových sportů pedagogů volného času.

Dílčím cílem je také zkoumat, jakým způsobem probíhá samotný trénink úpolů. K naplnění těchto dílčích cílů, které byly důležité ke konečnému zjištění, jsem pokládala tento okruh otázek:

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

5.2. Výzkumné otázky

Základní výzkumná otázka zní:

- Jaké metody a postupy užívají pedagogové při výuce úpolových sportů?

Dále jsem se snažila zjistit:

- Jakou strukturu tréninkové jednotky mají pedagogové?
- Jaké pomůcky využívají při své výuce?
- Sledují pedagogové vliv úpolů na chování dětí?
- Vnímají pedagogové zdravotní vliv úpolů na děti?

Pro potřeby této práce jsem si stanovila tyto okruhy rozhovoru:

- Jak dlouho a jakému bojovému umění se pedagog věnuje?
- Jak se k tomuto sportu dostal?
- Jakou představu má pedagog, když se řekne trenér?
- Jak se dostal k trénování dětí?
- Jakým způsobem předává své znalosti dětem?
- Jak vypadá skladba výukové jednotky?
- Na co je nutné se u tréninku dětí zaměřit?
- Jaké učební pomůcky pedagogové používají při výuce?
- Co je pro pedagogy zpětnou vazbou toho, že to dělají správně?
- Provádí pedagogové s dětmi i teoretickou přípravu?
- Spolupracují i s rodiči?
- Sledují pedagogové vliv úpolů na chování dětí?
- Vnímají pedagogové, že by měly úpoly zdravotní vliv na děti?
- Doporučení pro ostatní instruktory na zlepšení výuky úpolů pro děti?

5.3. Výzkumná metoda a metoda sběru dat

Na základě zkušeností s tímto jevem a výzkumem jsem zvolila kvalitativní výzkum. V rámci realizace kvalitativního výzkumu zjišťuji metody a postupy pedagogů volného času při výuce úpolových sportů, kterých se daná problematika dotýká. S pomocí kvalitativního výzkumu mám možnost získat množství dat, která jsou přínosem pro pozdější analýzu.

Kvalitativní přístup je „*přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvalifikovaných či nekvalifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnější a vnitřní reality využívá kvalitativních metod.*“³⁷

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

³⁷ Miovský 2006, str. 17

5.4. Výzkumný vzorek

Při výběru vhodného výzkumného vzorku jsem využila techniku záměrného výběru. Tato technika mi umožnila zvolit si takových 5 informantů, u nichž se vyskytuje hledaný jev. Pojala jsem výzkumný vzorek co nejefektivněji, aby záměrně splňoval kritéria. Vzorek obsahuje 5 informantů, 3 muže a 2 ženy, ve věkovém rozmezí 23-35 let, kteří mají již několikaletou zkušenost s trénováním úpolových sportů.

Jelikož jsem chtěla zajistit komfortní a klidné prostředí, zrealizovala jsem rozhovory s informanty na různých místech, podle možností a dostupnosti pro informanty.

5.4.1. Etická stránka

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

5.5. Sběr dat

Nejvhodnější metodou pro sběr dat se mi jevila polostrukturovaná ohnisková skupina, kterou jsem doplnila i polostrukturovanými rozhovory. Pro své rozhovory jsem měla připravená témata s otázkami, ale jelikož jsem chtěla diskuzi poskytnout jistou volnost odpovědí, zvolila jsem polostrukturovanou metodu. *„Existuje určitá střední cesta v podobě polostrukturovaného dotazování, jež se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací.“*³⁸

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

Rozhovory byly pečlivě naplánovány několik dní dopředu. Zajistila jsem vhodné podmínky i technické zázemí. Rozhovor s účastníky probíhal přibližně třicet až padesát minut. Před začátkem skupinového rozhovoru proběhla krátká konverzace pro uvolnění atmosféry, navození vztahu a seznámení účastníků mezi sebou. V prologu jsem

³⁸ Hendl, 2005, s. 164

seznámila účastníky s průběhem diskuze. Stanovila jsem jednoduchá pravidla pro tuto diskusi, jako například, že mluví pouze jeden a aby se nikdo nebál říct svůj názor. Po celou dobu jsem se snažila vyvarovat jakýchkoliv sugestivních či zavádějících otázek, které by mohly znehodnotit či zkreslit výzkum.

Na závěr jsem poděkovala všem účastníkům za jejich čas a za ochotu sdílet své názory a zkušenosti.

5.6. Analýza dat

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

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

Dalším krokem bylo axiální kódování. V tomto bodě jde především o „*blíže určení kategorie (jevu) pomocí podmínek, které jej zapříčiňují, kontextu (jeho konkrétního souboru vlastností), v němž je zasazen, strategií jednání a interakce, pomocí kterých je zvládán, ovládán, vykonáván, a následků těchto strategií. Tyto blíže určující charakteristiky kategorie upřesňují, proto je nazýváme subkategorie. V podstatě jsou to také kategorie, ale protože je uvádíme do určitého vztahu k nějaké kategorii, přidáváme k nim předponu „sub“.*“³⁹

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

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

³⁹ Strauss, Corbinová, 1999, s. 71

5.6.1. Kategorie vzniklé na základě otevřeného kódování

Analýzou výzkumného šetření, které bylo prováděno metodou polostrukturované ohniskové skupiny a polostrukturovaných rozhovorů, vyvstalo těchto 8 kategorií:

Popis jednotlivých kategorií:

Kategorie 1: Vzdělání informantů aneb jak bohaté zkušenosti mají.

Tato kategorie obsahuje informace o vzdělání informantů v oblasti úpolových sportů a také podrobnosti o jejich zkušenostech.

Kategorie 2: Cesta bojovníka aneb jak jsem se stal trenérem

Popisuje způsoby, jakými se obyčejní lidé stali trenéry úpolových sportů dětí.

Kategorie 3: Metody výuky aneb kdo učí lépe

Jak efektivně předávat znalosti dětem. Na co je důležité se zaměřit.

Kategorie 4: Práce s dětmi aneb jaká úskalí to přináší

Z analýzy vyplívá, že individuální přístup ke každému dítěti je velice důležitý.

Kategorie 5: Výuková jednotka aneb jak se učí úpoly

Tato kategorie popisuje průběh výuky úpolů, její začátek, hlavní část i závěr.

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

Kontrola je potřebná, v úpolech může být tou správnou kontrolou i zpětná vazba, od dětí i rodičů.

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

Každý pohyb dítě nějakým způsobem ovlivňuje. Jakým způsobem mohou ovlivnit děti právě úpolové sporty, jsou popsány v této kategorii.

Kategorie 8: Doporučení aneb jak být lepší trenér

V této kapitole se dozvídáme, co mohou trenéři udělat ve své výuce lépe.

Kategorie 1: Vzdělání informantů aneb jak bohaté zkušenosti mají.

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
vzdělání	důležité
pochopení	časté
péče	individuální
zkušenosti	bohaté

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

Informant 2:

*„Úroveň, co jsem dosáhl ve svém vzdělání v judu, je první dan a **trenér třetí třídy**, oba dva stupně jsou prozatím, do budoucna plánuji rozšíření.“*

Informant 3:

*„Tak já jsem dvakrát mistr světa v amatérském kickboxu a vicemistr světa v amatérském thaiském boxu, byl jsem profi mistr Evropy v kickboxu a jinak **jsem magistr**, česká filologie, tělesná výchova a sport a český jazyk. Jsem instruktor systémů RedZone, CrazyMonkey Defense Program, RedZone, Urban Combatives a RBSD.“*

Informant 5:

*„Nejvyšší vzdělání? Mno, jsem **certifikovanou instruktorkou** úpolových sportů pro děti a mládež, pyšním se titulem mistryně České republiky v grapplingu, to je asi vše.“*

Není podmínkou, že trenérem úpolových sportů musí být někdo, kdo má pedagogické vzdělání. Mnohdy jsou to lidé, kteří mají bohaté zkušenosti a dlouholetou praxi, a kteří jsou asistenty trenérů, kteří pedagogické vzdělání mají. Pro některé jsou však úpolové

sporty něco jako celoživotní poslání a způsob života. Výukou úpolových sportů dětí pak zprostředkovávají a předávají své mnohdy dlouholeté zkušenosti.

Informant 3:

*„Tak u mě je to těžko říct, já jsem toho dělal strašně moc, všechny možný bojový sporty, který existují, hlavně ty plno kontaktní a bojová umění taky nějaká, jako aikido a jiu jitsu a **já se tomu věnuju**, teďka řekněme **tak sedmnáct let**, možná osmnáct a na různých úrovních, jo? Deset let jsem byl v národ'áku, v České reprezentaci v různých bojových sportech, v thaiboxu, kickboxu, v čínském kick boxu. S dětmi pracuju už asi sedm let. Nejdřív na úrovni různých základních škol, teď pro dům dětí a mládeže plus pracuju tady, u sebe jsem si udělal ten kroužek.“*

Informant 2:

*„Celkově judo trénuju **od svých šesti let**.“*

Informant 5:

*„To já se věnuju bojovému umění teprve **zhruba pět let**. Úplně stejně jako Jana jsem začínala tím, že jsem se chtěla naučit nějakým způsobem bránit a tak jsem začala chodit na sebeobranu, přičemž jsem postupně nasávala tu bojovou atmosféru, až jsem jí podlehla a začala jsem trénovat i grappling, kickbox a teďka úplně nejvíc právě brazilské jiu jitsu v kimonech. Co se týče dětí, tak děti jsem začala trénovat tak zhruba před třema rukama.“*

Informant 1:

*„Ahoj, já jsem Libor, trénuju jiu jitsu, jak klasický, tak brazilský, asi 8 let, jinak osobně to dělám nějakých **pětadvacet let**, takže toto je vše, toto je o mě.“*

Informant 4:

*„Tak já se věnuju bojovým sportům zhruba **dva a půl roku, až tři roky**, začala jsem sebeobranou a pak jsem se dopracovala k tomu sportovnějšimu odvětví, že už se nesoustředím na sebeobranu, ale jezdím víc, že mě baví víc prožívat.“*

Kategorie 2: Cesta bojovníka aneb jak jsem se stal trenérem

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
příprava	individuální
trpělivost	veliká
zkušenost	bohatá
vůle	významná

V současné kinematografii se čím dál častěji objevují akční snímky, ve kterých hlavní hrdina ovládá bojová umění. Ovládat bojová umění však neznamená naučit se pouze techniky. V bojovém umění jde hlavně o filozofii a o morální a etické hodnoty. Stát se bojovníkem vyžaduje velké úsilí. Rozhodne-li se člověk věnovat bojovému umění, musí se mu věnovat naplno. Důvodů, proč se člověk touží stát bojovníkem, je velká spousta. Někteří se chtějí podobat svým hrdinům z akčních filmů, jiní přijali bojová umění jako způsob sebeobrany, další jako výplň jejich volného času.

Informant 2:

*„Jak jsem se k tomu dostal? Dostal jsem se k tomu **díky šikaně**, ehm, v první třídě jsem byl šikanován a tudíž rodiče chtěli, abych se do budoucna **uměl ubránit**, tak mě dovedli do tohodle sportu a už mi to zůstalo od těch šesti let. Že mi to pomohlo jak v osobním životě, tak jako můj největší koníček.“*

Informant 5:

*„Já jsem se dostala k bojovým sportům, jak už jsem zde říkala **přes sebeobranu**, našla jsem si klub, který se ale nezaměřoval čistě jen na sebeobranu, ale na nejrůznější bojová umění, takže jsem nejdříve mohla ty ostatní bojové sporty trochu poznat a pak si vybrat, který bych chtěla dělat.“*

Informant 3:

*„Ehm, já jsem začal u bojových umění, ale chyběla mi tam ta bojová složka, která se obecně v dnešní době v bojových umění vytrácí, a **hledal jsem něco opravdovějšího**, tudíž jsem začal dělat kickbox, ale potom jsem samozřejmě postupně nakupoval dále, nezůstal jsem jen u kickboxu, zkoušel jsem taky všechno možné a k těm bojovým uměním se poslední dobou zase znovu vracím zpátky, takže asi takhle.“*

Informant 4:

*„To já jsem se k bojovým sportům dostala tak, že jsem v době, kdy sem se rozešla s přítelem, a hledala způsob **jak se vybít** a začala jsem chodit tehdy na krav magu, kde jsem se dostala k prvním takovým úderům, technikám a tehdy jsem pochopila, že mě to baví, mno.“*

V okamžiku, kdy se člověk rozhodne předávat své znalosti a zkušenosti mladším generacím, obvykle usiluje o to, aby jim předal i důležité hodnoty, které k bojovému umění neodmyslitelně patří. Jsou to různé etické kodexy, které dělají bojovníka bojovníkem. Někdo se pro roli trenéra rozhodne, jinému je přidělena, a někdo se k trénování dětí dostane čistou náhodou.

Informant 5:

„No a já jsem se k tomu dostala tak, prostě, že mě oslovil můj trenér, jestli bych náhodou nechtěla vést malé děti a mě se to zdálo jako dobrý nápad, protože s dětma ráda pracuju, tak jsem si řekla, že **to vyzkouším** a už jsem měla svou skupinku dětí, kterou jsem trénovala, pod dozorem svého trenéra.“

Informant 3:

„No, nejprve to bylo o tom, že jsem se **chtěl vyzkoušet**, jaký je to pracovat s dětma a protože jsem si řekl, že jako trenér chci umět pracovat se všemi možnými věkovými skupinami. No a ty děti mi v tom tak nějak chyběly, tak jsem to chtěl zkusit, tak jsem šel na základní školu, udělal jsem si tam kroužek, na jednu takovou vybranou základní školu, ale ze začátku jsem opravdu trošku tápal, protože jsem neměl vůbec žádný vzor nebo způsob podle jakýho to mám dělat a tu cestu jsem musel hledat, docela dlouho teda. Takže začátek byl docela těžkej, ale opravdu to bylo ze začátku kvůli tomu, že jsem si chtěl vyzkoušet tu práci s těma dětma na jiné úrovni, než jsem byl zvyklý.“

Informant 1:

„No, tím že jsme chtěli si založit vlastní klub, tak jsme potřebovali si ještě s dvouma kolegama, **vytvořit nějakou základnu**, aby nás ti mladí reprezentovali, popřípadě potom do budoucna nahradili nebo nás nějak rozšířili, ty naše, tu naši skupinu. Takže jsme se k tomu dostali tak, že jsme si založili vlastní klub, kde jsme začali trénovat jiu jitsu a klasickou sebeobranu, takže jsme se k tomu dostali tak, že jsme chtěli se osamostatnit z nějaké organizace a mít vlastní klub.“

Informant 4:

„Já jsem měla vlastně zlomenou nohu a v té době jsem hledala způsob, jak pokračovat v tomto sportu, tak abych neměla větší komplikace a v té době se mi naskytly možnosti, jak vlastně zůstat u toho sportu a něco se sama naučit, něco sama předat dál. A i když si myslím, že zas tolik zkušeností nemám, ale učím se a dává mi to hodně, ty děti, mno. Dostala jsem se k tomu **čistou náhodou**.“

Informant 2:

„K trénování dětí? Ehm, jelikož jsme měli jednoho staršího trenéra, tak mi byly **předány kompetence**, byl jsem takřka hosen do vody a musel jsem se v tom naučit plavat.“

Kategorie 3: Metody výuky aneb kdo učí lépe

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

Vyučovací metody jsou přesně naplánované postupy a uspořádání učiva tak, aby byl co nejefektivněji dosažen cíl výuky, který si pedagogové stanovili pro danou tréninkovou jednotku. Každý pedagog bez pochyby využívá ve své výuce ty metody, které se jemu samotnému osvědčily. Každé dítě je jedinečné a vnímá svět kolem sebe jinak. Někdo přijímá podněty spíše očima, jiný ušima a další si na to musí sáhnout. Není tomu jinak i při tréninku úpolových sportů, kde je náročnost na pozornost dítěte velká, a proto každý pedagog volí své metody pro každého individuálně.

Informant 4:

*„Já bych se na tréninku soustředila na to, že to **dítě je každý jiný** a musí se k nim přistupovat jinak, to znamená i v technice, ve všem a podle toho **přizpůsobovat** svoje tréninky.“*

Informant 5:

*„Já bych to asi shrnula úplně stejně. Myslím si, že záleží na skladbě té skupiny zrovna, podle nálady, podle toho jak je ta skupinka naladěná, že někdy je naladěná opravdu dobře a stačí jim to vysvětlit a ukázat a všichni dělají všechno, co chceme. Jindy prostě, ehm, to nepomáhá, děti nedokážou tu danou techniku nebo to co po nich chci vůbec vstřebat a pochopit. Je to hodně **individuální**, ale určitě hodně používám určitě to, že to **vysvětlím, ukážu** a pak prostě chodím a pokud vidím, že to někomu nejde, tak jim to ukážu, jakože ještě jakoby do detailů na nich.“*

Informant 1:

*„ehm, začíná se tím, že se **ukáže technika** a popřípadě nějaký pohyb, nějaký drill a ten se ukáže a potom se nějak do detailů ehm **vysvětlí**, popíše se to, těm děckám a pak se nechá, aby se trénovaly, a chodí se a opravuje se. Říká se jim, co dělají špatně, co nedělají špatně, jak to mají dělat, takže potom se to **dělá individuálně**.“*

Informant 4:

*„Tak myslím, že jak tady bylo řečeno, tak **každý dítě je jiný** a přijímá ty informace jinak, takže ty metody se musí střídat nebo určitě bych to nedělala na jednu metodu, která je nejlepší, ale vždycky bych používala jiné metody. Říct, ukázat, a pokud jim to nejde, tak změnit strategii.“*

Informant 2:

*„Asi takhle, nemám vyhrazenou metodu, snažím se s dětmi jak **mluvit**, učit je, co se týče teoreticky přípravu a etiku juda, tak i vlastně ukázkami a **předváděním**, toho jak to má vlastně správně vypadat.“*

Informant 3:

*„Tak já používám takový tři kanály, že jo, za první techniku se snažím co nejlíp **předvést**, pak **vysvětlit** a občas je to potřeba s nimi **udělat**. Záleží podle toho, jak dokážou přijímat informace. Některý děti přijímají informace více očima, některý je přijímají víc ušima a nejvíce je těch, kteří potřebují, abys to s nimi*

udělal. Často, když ty děti chci, ty malý děti chci něco naučit, tak potřebuju, aby to udělaly poprvé semnou a až potom teprve pokračovaly dál.“

Informant 2:

*„Dá se to tak říct. To co jsem **vypozoroval**, že je potřeba se naučit, teď učím i ty další ročníky.“*

Motivace je bez pochyby největší hnací silou pro děti, aby ze sebe vydaly všechno. Mnoho trenérů a pedagogů využívá tuto metodu často. Ve školách se učitelé snaží děti motivovat různými způsoby. Hlavně aby udrželi pozornost dětí a předali tak dětem potřebné znalosti. Stejně je tomu tak i při výuce úpolových sportů. Je důležité je správně motivovat, aby děti neztrácely pozornost. Aby mohli pedagogové dětem předat své znalosti a zkušenosti co nejefektivněji, musí dětem předávat zkušenosti, tak, aby to pro děti bylo co nejvíce srozumitelné. Jak se však také říká, opakování je matka moudrosti, jinak tomu není ani v případě úpolových sportů. Proto je stálé opakování již naučených technik zařazeno mezi základní metody pro výuku úpolů.

Informant 2:

*„Trénink celkově zakládám jak na **drilu**, tak na motivaci. Snažím se vlastně, aby děti získaly pro sebe lepší, aby získaly lepší motivaci, byly **motivované**, že vlastně když semnou budou tvrdě dít, tak mohou dosáhnout čehokoliv, čeho budou chtít, ale záleží, ehm, takhle, ale bohužel musím používat i ten dril, aby tam byla nějaká řekněme taková kázeň a úcta. Přece jenom zkorigovat třicet dva dětí není jenom tak. „*

Informant 5:

*„Tak já nejčastěji děti **motivuju**, snažím se je chválit, i když jim to nejde až tak dobře, tak se snažím najít něco, za co je **pochválit** můžu. Ale na druhou stranu zakládám trénink na těch drilech, aby si danou techniku vstípily do paměti, tak ji stále musí opakovat. Ale myslím si, že ta motivace je asi nejdůležitější.“*

Informant 3:

*„Já střídám hodně metod, no, ale taky se samozřejmě snažím děti motivovat. **Motivuju je** třeba těmi hrami, že jim řeknu, že když se jim to podaří rychle, tak budou hrát hru a používám i negativní motivaci, že jim řeknu, že když se to nezvládne rychle, tak si žádnou hru nezhrají, takhle s tím zhruba pracuji.“*

Informant 1:

*„No, motivace, většinou jsou to ty **drily**, vylepšování té techniky, samozřejmě motivace, když se jede na závody, tak motivujeme ty děcka, ať důležitý je se zúčastnit, není potřeba vyhrát, ale překonat nějaký ten svůj strach a podporujeme ty naše závodníky, ať reprezentují, vyzkouší si úplně něco jiného, jinou situaci, je tam jiný stres, než na klasickým tréninku, takže **podpora**, jak psychická, tak fyzická.“*

Informant 2:

*„Nemám vyhraněnou metodu, kombinuju oboje, nějak bych se nechtěl škatulkovat jenom na jednu. Je důležitý u těch dětí, jak **motivace**, aby je to bavilo a posouvalo, tak i ten dril, aby prostě poctivě a tvrdě trénovaly.“*

Informant 4:

*„To drilování je pro mě hodně důležité, protože má člověk tu motorickou paměť, takže tím jak ten pohyb dělá vlastně vícrát a vícrát, tak ho dělá líp a líp. Tak tam je to **drilování a opakování** té techniky je podle mě jedno z nejdůležitějších.“*

Kategorie 4: Práce s dětmi aneb jaká úskalí to přináší

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
metody	efektivní
potřeby	určující
pochoptelnost	klíčová
flexibilita	značná

Když se řekne trenér, spousta lidí si vybaví člověka, který je přísný a křičí na děti. Trenér však musí být milý, vstřícný a chápavý. Práce s dětmi však vyžaduje velkou trpělivost, zodpovědnost, individuální přístup, ale také umění improvizace. Umění trenérů spočívá v rozpoznání, kdy je nutné změnit taktiku, techniku i přístup k dětem, podle rozpoložení skupiny. Zvládnout dokonce v okamžiku změnit naplánovaný koncept svého tréninku a přizpůsobit ho potřebám dětí.

Informant 3:

*„No záleží jako trenér čeho, pokud se bavíme o trenéru sportu, tak trenér sportu je vůdce týmu, jo? Sportovní trenér musí mít svůj tým, který vede a o který se stará, takže je to především **vůdce nějakého týmu** a samozřejmě musí na ty zápasy připravit a tam je hlavním cílem se opravdu nachystat na to sportovní nějaké utkání. Pokud je to trenér sebeobrany, tak ten cíl je trochu jinej. Ten trenér sebeobrany je člověk, který ví víc než jeho svěřenci a připravuje je na to, aby zvládli nějakou situaci venku na ulici, aby se dostali živí domů. A co se týče trenéra pro děti, tak to musí být člověk, který **by měl být vzorem** nějakým způsobem pro ty děti a jestli není, tak by to měl umět aspoň velice dobře zahrát.“*

Informant 1:

*„Velká **zodpovědnost**, velká **povinnost** vůči těm žákům, asi to je všechno.“*

Informant 5:

*„Mně se pod pojmem trenér vybaví velká **zodpovědnost**. Zodpovědnost jak za vedení celého toho tréninku, za kvalitu toho tréninku, tak i za ty děti, popřípadě dospělé. A pak se mi vybaví hrozně moc velká **trpělivost**.“*

Informant 4:

*„S tím souhlasím, ale myslím, že taky u tréninku dětí je hodně důležité ten **přístup k těm dětem**, když oni vidí, že vás ten trénink baví, tak je to bude bavit taky. Když do toho dám tu energii, tak se to vrátí a někdy, občas ta motivace tam není, takže podle mě je to úskalí v tom, že ztrácím tu motivaci mno.“*

Informant 2:

*„Jeden z dalších úskalí je, že se trenér neumí **vžít do situace** toho dítěte. Dítě jako takové, je teprve na začátku své kariéry a rozvíjí se a trenér už je více méně zkušený zápasník nebo zkušený metador a nedokáže pochopit, že to dítě není schopno zatím tu techniku udělat a nutí ho do toho a tímto ty děti úplně od toho sportu odradí ...“*

Informant 5:

*„Já to úskalí vidím v tom, že každé dítě všechno vnímá jinak, je **to individuální**, proto je velmi těžké, ehm, jakoby, že některé děti musí mít jiný přístup, někteří jsou zase hodně citlivý, takže se na ně musí zase úplně jinak, abychom je od toho tréninku neodradili. Takže je pak těžké pracovat s celou skupinou, protože každé to dítě vlastně vnímá jakoby věci jinak, v tom vidím to úskalí jakékoliv práce s dětmi.“*

Informant 3:

„Tak především to, že i když mám děti ve stejném věku, tak maj třeba úplně jiný fyzický dispozice a úplně jiný silový schopnosti, takže je nutný dbát především na **bezpečnost**, to je podle mě největší úskalí při tréninku dětí a druhým největším úskalím jsou rodiče, protože když rodiče to dítě na trénink nepřivedou, i přesto, že třeba dítě chce, hm, tak s tím nic neuděláte.“

Informant 1:

„Někdy jo, ale není to pravidelně, jako nějaký **koncept** je vymyšlený, kterýho se nějak držíme, ale vždycky **se to mění** podle toho, jaká je nálada, jaká je konstalace těch děcek.“

Informant 5:

„I když mi při tréninkách pomáhá můj trenér, tak mi nechává v podstatě volnou ruku a pomáhá jen tehdy, když cítí, že potřebuju, proto jsem si tak pro sebe vytvořila takovej půl roční plán, dalo by se říct, kde jsem si sepsala cca, co všechno bych chtěla, aby ty děti za ten půl rok zvládly, pak si dělám ty písenný přípravy podle toho. Díky tomu pak třeba i vím pro příště, jak a který věci je potřeba **nějak upravit** nebo zlepšit. Pro mě jako pro trenérku je to důležitý.“

Úkolem trenéra je dětem předat své znalosti a zkušenosti a naučit je alespoň základní techniky, které daný sport obnáší. Děti by měly zvládat základy průpravných úpolů a úpolové gymnastiky. Při výuce dětí se dbá na správné provedení všech cviků, aby nevznikaly špatné pohybové návyky. Do výuky se často zařazuje i teoretická příprava, díky které si děti ucelují poznatky a získávají smysl toho, co dělají.

Informant 1:

„Určitě, je to teoretická příprava spíš jakože jak se mají chovat, když někam jedou, jak se mají chovat na žíněnkách, v tým dóžo, jaký jsou **nějaký pravidla**, něco z **historie**, když to víme, popřípadě jak se mají chovat sami k sobě a ke svým kamarádům, na tom tréninku.“

Informant 3:

„Ano, ano, v poslední době čím dál víc. Natočili jsme **videa**, která s nimi rozebírám.“

Informant 2:

„Úplný základ je podle mě ta **koordinace těla**, aby zvládaly ovládat své tělo. Pak vlastně **základní techniky juda**.“

Informant 5:

„Já myslím, že teoretická příprava je pro děti i v těchto sportech docela důležitá, aby **znaly kontext** a smysl toho co dělají, takže určitě teorii zařazují do tréninku. V brazilském jiu jitsu je to stejné jako u Janči, že se snažím s nimi probírat tu **historii**, v sebeobraně je té teorie trochu víc, kdy si rozebíráme různé **modelové situace**, také se hodně zaměřuji na tu prevenci hlavně a to bez teorie nejde.“

Informant 2:

„Sem tam jim ukazují nějaká **videa**, jak se perou naši zápasníci, například teďka Lukáš Krpálek, který vyhrál jako první Čech Olympijské zlato.“

Informant 1:

„Tak, měly by zvládnout ty **nejzákladnější věci**, jako je nějaká motorika, nějaký úpolový, úpolový věci, který chybí, který se dneska ani ve školce, ani ve školách nevyučuje. My to vidíme dneska, dnes a denně, když k nám přijdou nějakí prváci až sedmáci, kteří nedokážou udělat základní kotoul dopředu, dozadu, takže toto chybí, toto by už mělo být daný ve školství, jo, takže si myslím, že toto je velkej hendikep a že toto jsou důležité věci, který by měli zvládat, který se dřív učili, ale dneska už na to není čas, ani chuť těch učitelů, no a **základní techniky**, no.“

Informant 2:

*„Jak už jsem říkal, provádím i teoretickou přípravu, kde se snažím zaměřovat na **etiku zápasu**, jakoby etiku chování v dožo. Dožo je vlastně tělocvična, kde trénujeme. Nějakou **úctu**, že i tak musí mít úctu k soupeřovi, se kterým bojují, úctu k trenérovi, ale i celkově k místu, kde trénují.“*

Při práci s dětmi je důležité i spolupracovat s rodiči. Především rodiče mají velkou zásluhu na výchově a dalších možnostech trávení volného času svých dětí, proto je vhodné, aby se o trénink dětí zajímali a spolupracovali s trenéry. Trenér může poskytnout rodičům odkazy, odborné rady a nápady pro zlepšení schopností dětí, které rodiče mohou využívat v době mimo trénink. Zpětnou vazbu toho, jak se jejich dítě cítilo na tréninku, se trenéři také dozvídají od rodičů. Tyto informace mohou pomoci trenérům při rozvoji individuálních schopností a dovedností dítěte a zefektivnění výuky. Zapojení rodičů do tréninku dětí určitě ocení, mají tak pocit, že se jim rodiče věnují a utužuje to vztah mezi rodičem a dítětem.

Informant 3:

*„Ano, úzce **spolupracuju s rodiči**, bez toho to totiž nejde, co se týče sebeobrany pro děti, tak rozhodně s rodiči spolupracovat musíme. Ku příkladu jim dávám videa, osvětou jo? Vysvětluju jim co a jak, nechám je na ten trénink přijít, můžou si třeba i **zacvičit s dětmi**, když chtějí, případně jim vše vysvětlím.“*

Informant 1:

*„**Spolupracujeme**, když je možnost, tak je zapojujeme i do toho tréninku, tak aby se tomu dítěti věnovali, že mu pomáhají. Nejdřív se vysvětlí rodičům, co po nich vlastně budeme chtít a když nás tam je méně trenérů, že to nestihneme a on ví, že má zájem, tak se tomu nebráníme a ten rodič **pomáhá** i tomu **dítěti**, při tím tréninku, to děcko to potom ucítí, ten zájem těch rodičů, takovýto fandění, no a popřípadě **doporučujeme** těm rodičům, co s těma dětma mají dělat ve volném čase, ať je to nějaký sport, ať jsou to nějaký cviky, popřípadě dáme odkazy na internet, kam se podívat.“*

Informant 5:

*„U nás na začátku jsme rodiče pouštěli na tréninky, aby se dívali, ale neosvědčilo se nám to, protože to rozhazovalo celou tu skupinu, takže jsme rodiče odstříhli a na trénink přístup nemají. Ale jinak s nimi **spolupracujeme**, že vlastně jim říkáme, co mají s dětmi dělat mimo trénink, v jejich volném čase, dáváme jim různé odkazy na internet, popřípadě máme i facebookovou skupinu, kde **sdílím** různá zajímavá videa k tréninku.“*

Informant 2:

*„Ehm, spolupracujeme s rodiči, no, jak se to vezme. Na jednu stránku ano, pořádáme cca třikrát do roka větší turnaje, takže se snažíme udržet takovou nějakou tradici a spolupracovat s rodiči při organizaci akcí, je to například výpomoc se skládáním žíněnek, zajištění prodeje jídla, organizace vlastně těch závodů. Co se týče **spolupráce s rodiči**, co se týče dětí, sem tam se rodičů ptám, jak děti mluví doma o tréninku a taky se snažím zlepšovat a upravovat tréninky, aby to těm dětem vyhovovalo a necítily se na něm nepříjemně.“*

Informant 4:

*„U nás se rodiče aktivně **podílejí** na tréninku, tím, že sedí a vlastně dívají se. Ale **zajímají se** aktivně o děti, o průběh tréninku, o to kam se dál posouvají.“*

Kategorie 5: Výuková jednotka aneb jak se učí úpoly

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
disciplíny	mnohočetné
skladba	rozmanitá
zábava	nezbytná
části	rozličné

Úpolové sporty zahrnují široké spektrum disciplín, a proto každá výuková jednotka vypadá jinak. Záleží na disciplíně, ale také na pedagogovi, na jeho znalostech, schopnostech, dovednostech a zkušenostech s přípravou a vedením tréninků dětí. Obecně lze ale říci, že skladba výukové jednotky ve sportu lze rozdělit na čtyři části. První částí je část úvodní, která zahrnuje dění na začátku tréninku a začíná od okamžiku, kdy děti přijdou do tělocvičny. Tato část je zaměřena na rozcvičení a zahřátí dětí, jako prevence úrazů. Obsahuje také gymnastické prvky pro zlepšování pohybových a koordinačních schopností dětí. Úvodní část poté plynule přechází do druhé části. Druhou částí tréninku je část rušná. Jak už z názvu vyplývá, tak musí být tato část opravdu rušná. Tato část slouží k tomu, aby se děti vyběhaly, vykřičely a uvolnily se. Do této části zařazují pedagogové často nějakou hru, při které děti běhají, křičí a dovádí.

Informant 1:

„Tak, když to vezmu úplně od začátku, je **pozdrav**, pak je zahájení, nově sem teď viděl, to se docela dobře dělá, že se hraje na rozehrání těch děcek na hoňku, že jeden dostane do ruky míček a běhá a koho se dotkne ten třeba dělá pět dřepů nebo si jen čupne a čeká prostě až čím víc jich chytne ten honící. Pak se udělá **rozcvička**, takže jakože rozhýbání celého těla a jde se na gymnastiku, ta **gymnastika** spočívá od kotoulů, stojek po různých pády, jo a sem tam nějaký akrobatický věci ...“

Informant 5:

„Tak na úvod si uděláme **nástup**, to znamená, že si děti posedají těsně vedle sebe do jedné řady, řekneme si co je nového, jak se děti měly ve školách a ve školkách. Pak jim zhruba řeknu, co je v ten den na tréninku čeká, co všechno bych s nimi chtěla udělat a nakonec se pozdravíme.“

Informant 4:

„Ehm, naše úvodní část začíná taky tím, že se **pozdravíme**, pak probereme koho co bolí, domácí úkoly zkontrolujeme, jestli nějaký byly. Pak zjistím, kdo chybí, kdo nechybí, uděláme absence a jinak, ehm, uděláme to krátce, protože děti, když už tam přijdu, tak jsou takový natěšený na nějakou hru, tak se pozdravíme a jdeme na rozcvičku. Rozcvičku a děláme to v rámci normální rozcvičky nebo formou hry nebo se **rozběháme** a snažíme se do rozcviček dávat prvky, které se nám potom budou hodit v boji.“

Informant 3:

„Sejza je když klečej na kolenách a sedí si na patách, je to takovej **nástup** kdy se navzájem ukloníme. Ale pak se začne rychle něco běhat, potřebuju je co nejrychleji dostat do varu, aby se všichni dostaly na

stejnou vlnu, až vidím, že jsou unavený, trochu, tak teprve přibrzdím a zklidním je. V ten okamžik můžu dělat nějaký protažení, nějakou rozcvičku a v souvislosti s tím, můžu udělat taky třeba nějakou tu **hru na začátek**, ale s tím já spíš šetřím, to si schovávám až do té tréninkové jednotky, kdy uvidím, že děti ztrácí pozornost“

Informant 5:

„Ti starší většinou už automaticky, když přijdou to tělocvičny, tak se sami rozcvičují a mrňousci většinou blbnou už před tréninkem, ale cíleně nee. Společně se rozcvičujeme až po hře, kdy si každé najde svoje místo. Zaskáče si panáky, ty mám ráda a děti je nesnášej. Někdy pro uvolnění atmosféry si zatancujeme na las Kečap – aserehe. Pak **procvičíme celé tělo**.“

Informant 2:

„Ze začátku **se rozběháme**, rozskáče, je to kvůli **prohřátí** a vlastně prokrvení svalů, pak následuje vlastně strečink a to tak na půl statický, na půl dynamický, ehm, to kvůli rozvoji mobility dětí a vlastně aby byly děti více ohebné a protažené, než vlastně začnou vůbec něco dělat.“

Informant 3:

„Já tu úvodní a rušnou část dělám trochu **divočeji**. Pro mě první, co musím udělat, je ty děti trochu unavit, oni přijdou ze školy, v nějakým takovým stavu zvláštním, třeba buď jsou rozdivočelý nebo jsou naopak utlumený. Prvně je posadíme a uděláme sežzu.“

Informant 4:

„U nás to vypadá tak, že se hodně snažíme, aby to ty děti bavilo, aby to nebylo pořád stejně jednotvárný, jako teď rozcvička, pak pak technika a pak prostě **hra**, ale snažíme se to třeba jakože obnovit, že na začátek dáme hru, pak uděláme techniku nebo rozcvičíme se teda na začátek, jako **prevence** nějakýho **úrazu** a jako střídáme to, máme gymnastiku, máme pak nějaký hry,“

Informant 1:

„Je to zase, mnohdy **na zahřátí**, aby se jim něco nestalo, na důkladné **rozcvičení celého těla**, protože děcka jsou, ikdyž jsou malý tak jsou hodně křečovitý, no a potom zaujmout, zaujmout aby se dokázaly soustředit tu hodinu, hodinu a půl. U těch malých je to o to složitější, protože jsou malí a nejsou tak vyvinutí, takže ta hodina aby se soustředily, je docela dlouhá.“

Informant 5:

„No my většinou potom, co se rozcvičíme, málokdy dáme ještě nějakou hru, zase záleží na rozpoložení té skupiny, pokud vidím, že jsou ještě trochu otrávený, nebo zpomalený, tak jim dám ještě nějakou chvilkovou hru, ale jinak si je postavím do dvou až tří zástupů a začínáme s gymnastikou. Různými **průpravnými úpoly**. Na co dbám hodně je, aby zvládly klasický kotoul vpřed, pak kotouly přes rameno, pak je **učím základní pády**, vpřed a vzad, pak imitujeme všemožný zvířátka, pro **zlepšení jejich pohybových a koordinačních schopností**, ehm.“

Po rušné části, kdy se děti zahřály, následuje část hlavní, kde se učí základní techniky a dovednosti, které se pojí k danému úpolovému sportu. V této části je již kladen mnohem větší důraz na pozornost dítěte, dbá se na správné provedení technik, aby nedocházelo ke špatným pohybovým návykům. Při výuce technik se stává, že děti začnou ztrácet svou pozornost, v tu chvíli je žádoucí zařadit do výuky nějakou hru.

Informant 2:

„Ehm, v hlavní části tréninku, to jsou techniky juda. Učíme se **techniky** v prvním pololetí, s dětmi probírám techniky na zemi, jelikož se zároveň i učí vlastně padat, proto je ještě nemůžu postavit do postoje, aby sebou házely. V druhém pololetí pozvolna přecházíme do technik v postoji, protože děti už jsou více méně za ten půl rok naučené jak padat, jak se chovat, když s nimi někdo hodí a můžu s nimi už cvičit i náročnější techniky.“

Informant 3:

„... Po té rozcvičce, o které jsme se bavili předtím, následuje nějaká ta hlavní část, kde se snažím je něco naučit, že jo? Nějakou **techniku** nebo nějaký postup, nějaký **princip** aa tohleto bývá často u těch dětí přerušeno tím, že jsou prostě malý a ztrácí tu pozornost rychle a pokaždé jinak, tak v okamžiku, kdy vidím, že tu pozornost ztrácí, tak okamžitě **nasadím nějakou hru**, případně nějakou soutěž na pár minut a tím dostanu zase jakoby jejich pozornost zpátky, kde má být a znovu začnou pracovat na té technice. Je možný, že tadytímhle způsobem nakonec udělám třeba jen jednu nějakou věc, nějaký princip, ale vůbec to nevádí, protože si myslím, že si nakonec z toho něco odnesou. Mám špatnou zkušenost s tím, že si naplánuju, co v tom tréninku chci dělat, protože to nakonec pak opravdu neudělám. Takže já mám spíše **připravenou baterii her** a potom přibližnou náplň toho tréninku, kterou podle toho, co se děje upravím.“

Informant 1:

„... potom následují nějaký základní **drily**, který se vlastně opakuje každé trénink, vylepšuje se to, zlepšuje se to, pak následuje jedna, dvě **techniky**, záleží na té skupině ...“

Informant 5:

„... Pak trochu na zklidnění dáme nějakou **techniku**, kde se zase musej trochu soustředit a po technice, kdy maj ostatek času si to vyzkoušet tak buď vložím nějaký dril, kterej předchází další technice, nebo **opakujeme techniku**, kterou už umí, aby neztrácely tu motivaci, aby se znovu trochu navnadily, když jim něco nejde, tak aby zase zkusily něco, co jim jde.“

Poslední část tréninku slouží k uvolnění atmosféry, ke zklidnění mysli i těla dětí. Jako forma uvolnění se může zvolit hra nebo řízené zápasy, kde si děti vyzkouší, co se naučily. Obvykle se na úplný závěr provádí strečink nebo dechová cvičení. Je vhodné daný trénink zhodnotit a to, jak z pohledu trenéra, tak i dětí. Děti by měly odcházet z tréninku uvolnění, v dobré náladě a s pocitem dobře odvedené práce.

Informant 1:

„... a ten konec toho tréninku nebo to největší gró toho tréninku jsou **sparringy**, že se učí už nějakým způsobem bojovat, jsou to většinou řízený sparringy a závěr je strečink, **odpočinek**, protáhnutí a zase pozdrav.“

Informant 5:

„No, na závěr mi většinou zvolíme nějakou **hru**, kde se děti už odreagují, popřípadě jsou sparringy. **Sparringy** je forma bojování, kde děti spolu zápasí a zkouší si techniky, které se naučily, ale pouze z lehka, kontrolovaně. U toho se taky hezky vyblbnou, už se ta atmosféra tak jako uvolní a spíš přecházíme tak trochu do klidnějšího režimu, kdy se už blíží ten konec toho tréninku, pak je zase **nástup a pozdravíme se**, popřípadě si řekneme, co bylo na tréninku dobře, co špatně, jestli jsou nějaká zranění a na úplný závěr si **zrekapitulujeme** celý ten **trénink** a děti odchází domů.“

Informant 2:

„Závěrečnou část věnujeme **posilování**, vždycky se jedná pouze o posilování s vlastní vahou těla, které je u dětí tohoto věku nejvhodnější a také randori. Randori je vlastně boj nebo **judistický zápas**, kde si děti zkouší techniky v boji, takže vlastně co se naučíme v té hlavní části tréninku, kde si pilují techniky, tak si pak děti zkouší aji když mezi sebou bojují.“

Informant 4:

„Ehm, zhruba tak stejně, zeptáme se na úrazy, jestli nějaké byly, většinou doufáme, že nejsou. Ted' jsem zavedla, minulý trénink, se mi to osvědčilo, sem zavedla minutu ticha vlastně, že děti zklidní svoji mysl, než jsou domů a byl to velký rozdíl, že neodcházely tak rozštěkaný, tak to bych dala asi jako moji závěrečnou část, co dělám toho tréninku. **Minuta ticha než odejdou**.“

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

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
zpětná vazba	podstatná
důležitost	vysoká
formy	pestré
výhody	převažující

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

Informant 5:

*„Pro mě je zpětnou vazbou i to, že se na ty tréninky pořád vrací i v dobré náladě a i to, jak už tady bylo řečeno, **zvládnou i složitější techniky**, i třeba bod stresem, v nějakých stresových drilech a že už dokážou i o těch technikách trochu přemýšlet a nedělají to bezhlavě.“*

Informant 1:

*„Zpětná vazba je, no, nejlepší je, když vidím, že ty **děčka rostou**, dokážou, zvládají ty, jakýkoliv pohyby, ať je to od kotoulů po nějakou techniku a člověk vidí, že to prostě dejme tomu cvičí měsíc a oni to po tým měsíci to bez problému zvládají, takže ten **nárůst výkonosti** tam jde vidět. Samozřejmě i **pochvala rodičů**, jo a i to, že to děcko nebo ty děčka jsou takový zklidněnější, že nejsou jak utržený z řetazu.“*

Informant 4:

*„To že se dítě zlepšuje, že ho to baví, že **se někam posouvá**, jo? Když vidím, že ten kotoul opravdu udělal a třeba minulý trénink to nezvládl a teď už to umí, tak je to pro mě dost silná motivace dávat tu energii do toho.“*

Informant 3:

*„Ehm, no především **zvládnutí těžších drillů**, u těch dětí to je vidět velice rychle, když to děláte správně, tak potom zvládnou i nějakou složitější techniku, tak je to jasný, protože v případě, že byste to dělali špatně, tak je nezvládnou.“*

Informant 2:

*„No, co je pro mě zpětnou vazbou? Asi to, že i když jsem na ty děti přísný, někdy aji doslova zlý, tak to ty děti baví, **chodí mi na trénink s úsměvem** a hlavně se posouvají vpřed a čím dál tím víc **se zlepšují** a mají zájem o trénink. Hlavně to ty děti musí bavit.“*

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

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
pohyb	prospěšný
sjednocení	patrné
vliv	jednoznačně pozitivní
flexibilita úpolů	masivní

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

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

Informant 4:

*„Stoprocentně ano, ty děti si zaprvé zvýší sebevědomí, takže si myslím, že i postavou jakoby víc nabydou, tak tím myslím jak fyzicky, tak i psychicky. To dítě **začne růst** tím tréninkem a je to vidět, jde to vidět, takže tam jsou zdravotní vlivy na to dítě, že posílí, stoprocentně a podle mě roste v tom zdravém duchu.“*

Informant 2:

*„Ano, už od začátku, od mladého věku, se dětem zvyšuje kondice, **zvyšuje se jim koordinace**.“*

Informant 3:

*„Tak určitě disciplína, ale i **rozvoj** motorických schopností a **dovedností** i silových schopností a dovedností, vytrvalosti, všech různých tělesných dispozic.“*

Informant 1:

*„Určitě, na **rozvoj celého těla**, jo, na zpevnění svalstva, na pohybovou část, na strečink. Nebudou, ... , jak to říct, jo na pohybovej rozsah toho děčka.“*

Informant 4:

*„Ehm, lepší soustředěnost, po chvíli i větší **disciplína**, ty děti jsou, víc toho zvládají. Myslím si, že tím, jak se učí, tak se učí jako by na tréninku, tak i do života.“*

Z psychologického hlediska mají úpoly na děti velký vliv. Úpoly jsou cvičení, kde se děti snaží přemoci, jeden druhého. Při tréninku však musí dbát na to, aby sebe nebo svého partnera nezranil, k tomu potřebuje dobrou sebekázeň a disciplínu. V dnešní době rozvoje technologií nejsou děti zvyklé na fyzický kontakt a neumí spolupracovat

v kolektivu. Díky těmto cvičením se děti dostávají do bližšího kontaktu s ostatními dětmi a odbourávají tak ostych a lépe se začleňují do kolektivu. Naučí se lépe komunikovat a spolupracovat ve skupině a dochází tak k utužování kolektivu.

Informant 1:

„Sleduju, sleduju, protože samozřejmě ten, kdo, sou tam, bych řekl rozdíl, jak fyzický, tak psychický, tak samozřejmě ti, co to mají nějak daný sou o něco lepší, jo a samozřejmě se jim **zvedá sebevědomí**, takže tam začíná být taková nějaká menší rivalita děcek, jo takže jo, ale jsou víc sebevědomý, jsou fyzicky na tom líp, psychicky na tom líp ty děcka.“

Informant 2:

„Co se týče psychické stránky, tak se dětem hodně **zlepšuje psychika** a vlastně celá psychická odolnost, nejsou tak náchylnější a jsou aji **vytrvalejší**, jdou si za svým cílem.“

Informant 5:

„Já určitě taky sleduju vliv, hlavně v té **disciplíně** a **sebekontrolě** těch dětí, jelikož, jak jsem už říkala, hodně dbám na to chování mezi sebou, tak sleduju, že už umí spolu týmově spolupracovat, chovají se jinak jeden k druhému, vytvoří si takovej ten **respekt a autoritu** k těm trenérům, ale i mezi sebou. Dokážou udržet tu pozornost déle, dokáží, ehm, si uvědomovat svoje chování na tom tréninku.“

Informant 3:

„Já souhlasím s Janou určitě taky a ještě bych k tomu dodal prevence zranění, protože umí spadnout a ještě jedna věc, taková důležitá věc, **nebojí se kontaktu**, což v dnešní generaci, je taky běžná věc, ale co se týče i takové duševní osvěty, že se nebojí kontaktu, fyzického myslím.“

Informant 1:

„Jo, je to takový, že ty děcka potom když už, ehm, snažíme se je učit, že když chodí na ten trénink, tak že jsou jako **jeden tým**, jeden kolektiv, takže se snažíme nějakým způsobem, je naučit i to, že prostě když se někomu něco nedaří, tak ať ho podporují, ať mu pomáhají, že to zvládne, jo? Takže se snažíme scelovat ..., **upevňovat ten kolektiv**.“

Informant 2:

„V sociálních vazbách, ehm, jestli se to bere na tu skupinu, kterou mám ten rok, tak vždycky se snažím, aby ta skupina na sebe držela, **byly to kamarádi**. Dejme tomu, nebonzovaly na sebe a držely jako kolektiv a většinou se mi to podaří. Takže **to** vlastně i **uceluje** ty děti mezi sebou.“

Informant 5:

„Já teda dbám na tréninku dětí hlavně na chování. Jak se chovají mezi sebou, ehm, na slušné chování, aby ehm. Tak třeba, že se nikdo nikomu neposmívá, že **si pomáhají** navzájem a snažím se ucelovat ten kolektiv. Pořád jim vstěpuju do hlavy, že **jsou kamarádi** a podle toho se taky k sobě musí chovat. Taky se je snažím učit **sebeovládání**, aby nedocházelo ke zranění během těch tréninků, aby opravdu dělaly jen to, co mají a ne něco jiného.“

Kategorie 8: Doporučení aneb jak být lepší trenér

Vlastnosti	Dimenzionální rozsah
motivace	žádoucí
inspirace	relevantní
zábava	důležitá
věk	bezvýznamný

Každý z nás někdy ocení, dostane-li dobrou radu od zkušenějších kolegů. Jinak tomu není ani v úpolových sportech. Rady od těchto lidí jsou významné, protože pedagogové se na svých trénincích setkávají se spoustou dětí s různými pohybovými dovednostmi a schopnostmi, s dětmi z odlišných sociálních prostředí a různého věkového rozmezí. Je také žádoucí, aby se každý pedagog či trenér neustále sebevzdělával, získával nové poznatky a nápady pro práci s dětmi a tím zefektivnil svou výuku. Nejdříve si však musíme stále uvědomovat, že děti vnímají svět jinak, než my dospělí. Důležité je, aby je trénink bavil, aby si ho děti užily a rády se na něj vracely.

Informant 1:

*„Určitě, když to dítě to zvládá a ehm, dostane i na tym tréninku **pochvalu**, že to opravdu dělají dobře, tak je víc sebevědomý a nemá strach se pouštět do větších, složitějších akcí, jo, složitějších technik, složitějšího cvičení. Je to, ta děcká duše je hrozně citlivá a jakákoliv křivda, ty děti to berou úplně jinak než dospělej člověk, takže je důležitý je **podporovat**, i když to není podle, i když to není dobrý úplně na sto procent vůči dospělej, tak to děcko to má trochu jinak zafixovaný v hlavě a je důležitý prostě, když už chcete rozhodně něco takového dělat, tak je důležitý ho maximálně podporovat, věnovat se mu, což to je asi úkol toho trenéra a samozřejmě potom těch rodičů.“*

Informant 3:

*„Myslím, že největší problém moderního světa je, že děti si už neumí hrát, tak to bych doporučoval dělat co nejvíc. Já všechno **učím formou hry**.“*

Informant 5:

*„Já bych doporučovala hlavně **bud'te trpělivý**, nemůžeme koukat na děti dospělýma očima, oni vnímají všechno jinak. A hlavně chvalte děti, **motivujte**, pro ně je to hodně důležité. A jak říkal Lukáš, tak **hry**, jsou v tréninku důležité, pro udržení té pozornosti a i proto, že ten trénink musí děti bavit, nemůže to být jen tvrdá disciplína.“*

Informant 2:

*„Všechno, co pro ně děláte, musíte **dělat srdcem**, jinak nikdy nebudete dobrou trenér pro ty děti.“*

Informant 4:

*„Kdo si **hraje**, nezlobí, takže s tím souhlasím.“*

Informant 1:

*„No, určitě bych měl takový zlepšení, aby zapojovali do těch tréninků **víc her**, aby ty děcka, aby to nebylo čistě trénování, ale aby to bylo formou zábavy a **kombinovat to**. Hry, techniky a tak. To je asi všechno, no.“*

Informant 3: *„Naprostou souhlasím a taky by měl být vzorem, jak jsem už říkal pro ty děti nějakým způsobem, nebo by to měl umět zahrát, výborně. A velký doporučení všem je, připravte si velkou **zásobu her** a různých honiček a soutěží, když budete ztrácet pozornost, vložte to tam.“*

5.6.2. Axiální kódování

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

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

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

O kvalitě pedagoga volného času vypovídá, kromě technických stupňů v brazilském jiu jitsu, také jeho „cesta“ k tomu se stát trenérem úpolových sportů. Vlastností, která náleží danému jevu v této analýze, jsem zvolila kategorii „*Cesta bojovníka aneb jak jsem se stal trenérem*“. Zajímavým zjištěním bylo, že většina informantů se k trenérství dětí dostala náhle, byly jim předány kompetence od starších trenérů nebo se rozhodli, že zkusí trénovat i děti. Většinu informantů však vedla touha po předání jejich znalostí a zkušeností mladší generaci jako základ pro vybudování nových bojovníků.

Intervenujícími podmínkami rozumíme takové podmínky, které mohou mít pozitivní i negativní vliv na strategie jednání. V tomto případě jsem stanovila jako intervenující podmínku kategorii „*Metody výuky aneb kdo učí lépe*“ a také podobná kategorie a to „*Práce s dětmi aneb jaká úskalí to přináší*“. Obě kategorie mají mnoho společného, ale přece jen se v něčem liší. První z nich jsou spíše postupy, návod jak učit, abychom dosáhli předem určeného cíle. Tyto postupy se snažíme určovat při plánování a stavby půlročního nebo celoročního cíle. Tato kategorie stanovuje metody jak co nejefektivněji dětem předat své znalosti a zkušenosti. Druhá z kapitol zahrnuje situace, návody, jak se chovat a přizpůsobovat tréninkovou jednotku aktuálním potřebám dětí. Ty nám ještě více zefektivní přenos vědomostí, schopností a dovedností z pedagoga na žáka.

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

Jako poslední bod této analýzy pomocí axiálního kódování popíši následky jevu, a to pomocí dvou kategorií a to „*Význam zpětné vazby aneb dělají to pedagogové správně?*“ a „*Doporučení aneb jak být lepší trenér*“. Tyto dvě kategorie nám poskytují druh shrnutí o tom, zda to pedagogové dělají dobře. V případě první kapitoly je to zcela zjevné. Zpětná vazba od rodičů i dětí dává pedagogovi informaci o jeho vyučujících metodách, o schopnostech předávat informace a celkově učit a vychovávat děti. Dává mu také možnost se sebezdokonalovat a upravovat své tréninky podle individuálních potřeb dětí. V druhé kapitole pak sami informanti upozorňují na to, co se dá ještě zlepšit a na co si při výuce úpolových sportů dětí dát pozor. Vyzdvihují zde také nutnost trenéra se stále sebevzdělávat. Pro ostatní pedagogy je to námět k tomu na co se lépe ve své výuce připravit, na co se zaměřit.

5.6.3. Selektivní kódování

V tomto dalším postupu při analýze získaných dat, již posledním kroku k celkové analýze, jsem si zvolila ústřední kategorii, která je centrem pro všechny ostatní kategorie. Za tuto kategorii považuji kategorii „*Doporučení aneb jak být lepší trenér*“

Tato kategorie „*Doporučení aneb jak být lepší trenér*“ nám poukazuje na skutečnost, že při výuce úpolových sportů je stále co zlepšovat a zdokonalovat. Informanti uváděli své postřehy ze své praxe a nastínili nám tak důležitost dalšího vzdělávání pedagogů volného času v oblasti úpolových sportů.

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

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

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

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

Věčným tématem se zdá být i vliv úpolů na fyzické a psychické zdraví žáků. Když se při tréninku dodržují všechna stanovená pravidla a základní bezpečnostní prvky minimalizuje se tím možnost vzniku úrazu. Je pravdou, že ne vždycky na to každý pedagog myslí. Ale z výpovědí informantů je patrné, že na jejich trénincích se takové věci nedějí. Informanti uvedli, že dbají na správné provedení technik, aby minimalizovali možnost vzniku špatných pohybových návyků vedoucích k úrazům.

5.7. Interpretace výzkumného šetření

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

Všechny cíle výzkumného šetření byly splněny. Zjistila jsem, že jako nejčastější vyučovací metody používají pedagogové metodu motivační, kterou informanti označili za velmi přínosnou, zásadní a nezbytnou pro výuku dětí. Pro efektivní předávání svých znalostí informanti uvedli, že nejčastěji používají metodu názorně-demonstrační, která je pro výuku úpolů nejefektivnější. Důležitým faktorem uvedli informanti, je správnost prováděných technik pro vytváření správných pohybových dovedností, která slouží i jako prevence úrazů.

Za hlavní myšlenku rozhovorů považuji fakt, že se respondenti přiklánějí ke zjištění, že mají úpoly pozitivní vliv na rozvoj dítěte a jeho pohybových schopností. Informanti uvedli, že nepředávají dětem pouze úpolové techniky, ale že se děti snaží pozitivně ovlivňovat v oblasti jejich chování a v rozvoji týmové spolupráce daného kolektivu.

5.8. Doporučení pro pedagogickou praxi

V dnešní době moderních technologií se čím dál více setkáváme se situacemi, kdy děti místo pohybu venku, sedí doma u počítače. Nezvládají základní pohybové prvky, jako je kotoul, skok přes švihadlo apod. Proto lze říci, že jakýkoliv pohyb, který nemusí být ani úpolového charakteru, je pro děti přínosný. V této diplomové práci jsme se zabývali metodami a postupy výuky úpolů. Stejně postupy a metody však mohou platit na jakoukoliv sportovní výuku dětí. Důležité doporučení je, aby se každý pedagog volného času neustále vzdělával v oblasti, kterou učí, ale také aby znal vývojové fáze dětí. Je také více než přínosné, aby sdílel s ostatními pedagogy své poznatky a zkušenosti a navzájem si tak mohli dopomáhat ke zlepšení jejich tréninkových jednotek. Není ostudou říct si o pomoc nebo právě na základě zkušenosti někoho jiného vylepšit svůj trénink.

I přes to, že práce s dětmi je velice náročná, je nutné být trpělivý, snažit se děti pochopit a vnímat svět i jejich očima a co nejvíce je chválit. Pro nás dospělé se to může zdát hloupé, ale pro dítě může zrovna vaše pochvala znamenat opravdu hodně.

V neposlední řadě je důležité ke každému dítěti přistupovat individuálně a snažit se přizpůsobovat svůj trénink individuálním zvláštěnostem každého dítěte.

5.9. Závěr

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

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

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

Jako další postup pro zkvalitňování výuk úpolových sportů i jakýchkoliv jiných sportů vidím v neustálém vzdělávání pedagogických pracovníků ve všech oblastech týkající se dětí. Nebránit se novým a modernějším metodám a použití modernějších pomůcek a nástrojů.

RESUMÉ

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

SUMMARY

Diploma thesis deals with methodologic of martial arts leisure time teachers. The work is divided into two parts - theoretical and empirical. Theoretical part describes the characteristics of martial arts, leisure time and leisure time teacher.

The empiric part is focused on mapping experience teaching martial arts. The main purpose was to explore methods and techniques of teaching martial arts.

Further thesis was also the intention to offer the conclusions of the analysis that will lead to better teaching martial arts. Interviews were further analyzed by use of opened, axial and selective coding.

POUŽITÁ LITERATURA

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

CRUDELLI, Chris. *Cesta bojovníka: bojová umění a bojové techniky z celého světa*. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2248-4.

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

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

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

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

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

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

CRUDELLI, Chris. *Cesta bojovníka: bojová umění a bojové techniky z celého světa*. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-80-204-2248-4.

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

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

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

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

NOVÁK, Matěj. *Jujutsu: více než sebeobrana : komplexní příprava, aplikace technik, sebeobrana ženy*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1884-2.

ROUBÍČEK, Vladimír. *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

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

SVOBODA, Slavomír. *Encyklopedie bojových umění a sportů*. Praha: Česká unie bojových umění, 2012. ISBN 978-80-204-2852-3.

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

PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2018-3.

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

POUŽITÉ ZDROJE:

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

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

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

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

PŘÍLOHY - Přepisy rozhovorů

Informant č. 1

M: „Tak ahoj, já jsem Martina a píšu diplomovou práci na téma, jak učí trenéři úpoly děti, chci tě upozornit, že tento rozhovor je zcela anonymní a v první řadě bych tě chtěla poprosit, abys řekl něco o sobě.“

L: „Ahoj, já jsem Libor, trénuju jiu jitsu, jak klasický, tak brazilský, asi 8 let, jinak osobně to dělám nějakých pětadvacet let, takže toto je vše, toto je o mě.“

M: „Jak jste se k tomuto sportu dostal?“

L: „ehm, začalo to někdy v mých čtrnácti letech, kdy můj brácha, měl jako policejní výuku klasický jiu jitsu a bylo to ve Vyškově něco novýho, tak mě to lákalo a od té doby se tomu věnuju, takže od nějakých 14 let jsem se do toho zakousl a jenom se to rozvíjí do budoucna.“

M: „Takže díky bráchovi.“

L: „Díky bráchovi“

M: „Jaké máte nejvyšší vzdělání v tomto sportu nebo úspěchy.“

L: „Největší úspěch je asi v tradičním jiu jitsu, první dan, černý pás, ale samozřejmě to je teprve začátek, takže doufám, že do svých sedmdesáti let budu mít ten desátý dan.“ (smích)

M: „Tak, co se vám vybaví, když se řekne trenér?“

L: „Velká zodpovědnost, velká povinnost vůči těm žákům, asi to je všechno.“

M: „Jak jste se dostal k trénování dětí?“

L: „No, tím že jsme chtěli si založit vlastní klub, tak jsme potřebovali si ještě s dvouma kolegama, vytvořit nějakou základnu, aby nás ti mladí reprezentovali, popřípadě potom do budoucna nahradili nebo nás nějak rozšířili, ty naše, tu naši skupinu. Takže jsme se k tomu dostali tak, že jsme si založili vlastní klub, kde jsme začali trénovat jiu jitsu a klasickou sebeobranu, takže jsme se k tomu dostali tak, že jsme chtěli se osamostatnit z nějaké organizace a mít vlastní klub.“

M: „Jak často míváte tréninky dětí?“

L: „dvakrát až třikrát týdně.“

M: „Jak dlouho trvají ty tréninky?“

L: „No ten trénink trvá hodinu a půl.“

M: „Ehm“

L: „To je vždycky rozdělený na dvě skupiny, protože máme nově úplně ty nejmenší od pěti do sedmi let, ty to mají hodinu a potom od sedmi do čtrnácti ti to mají hodinu a půl.“

M: „Kolik těch dětí máte ve skupině?“

L: „Ty nejmenší, tam jich je osm až deset a v těch větších je tam dvanáct až osmnáct.“

M: „Děláte si písemnou přípravu na tréninky?“

L: „Někdy jo, ale není to pravidelně, jako nějaký koncept je vymyšlený, kterýho se nějak držíme, ale vždycky se to mění podle toho, jaká je nálada, jaká je konstalace těch děcek.“

M: „Jakou metodu tréninku nebo předávání těch informací pro ty děti preferujete?“

L: „ehm, začíná se tím, že se ukáže technika a popřípadě nějaký pohyb, nějaký drill a ten se ukáže a potom se nějak do detailů ehm (M: „vysvětlí“) vysvětlí, popíše se to, těm děckám a pak se nechá, aby se

trénovaly, a chodí se a opravuje se. Říká se jim, co dělají špatně, co nedělají špatně, jak to mají dělat, takže potom se to dělá individuálně.“

M: „Ted' bych se zeptala na stavbu vaší tréninkové jednotky, jak vypadá celý trénink.“

L: „Tak, když to vezmu úplně od začátku, je pozdrav, pak je zahájení, nově sem ted' viděl, to se docela dobře dělá, že se hraje na rozehrání těch děcek na hoňku, že jeden dostane do ruky míček a běhá a koho se dotkne ten třeba dělá pět dřepů nebo si jen čupne a čeká prostě až čím víc jich chytne ten honící. Pak se udělá rozcvička, takže jakože rozhýbání celého těla a jde se na gymnastiku, ta gymnastika spočívá od kotoulů, stojek po různých pády, jo a sem tam nějaký akrobatický věci, potom následují nějaký základní drily, který se vlastně opakují každéj trénink, vylepšuje se to, zlepšuje se to, pak následuje jedna, dvě techniky, záleží na té skupině a ten konec toho tréninku nebo to největší gró toho tréninku jsou sparringy, že se učí už nějakým způsobem bojovat, jsou to většinou řízený sparringy a závěr je strečink, odpočinek, protáhnutí a zase pozdrav.“

M: „Jaké typy didaktických metod používáte nejčastěji při výuce?“

L: „No, motivace, většinou jsou to ty drilly, vylepšování té techniky, samozřejmě motivace, když se jede na závody, tak motivujeme ty děcka, ať důležitý je se zúčastnit, není potřeba vyhrát, ale překonat nějaký ten svůj strach a podporujeme ty naše závodníky, ať reprezentují, vyzkouší si úplně něco jiného, jinou situaci, je tam jinej stres, než na klasickém tréninku, takže podpora, jak psychická, tak fyzická.“

M: „Máte nějakou, kterou preferujete nejvíce?“

L: „Nemám, žádnou. (M: „Je to individuální.“) individuální tak. (smích)

M: „Na co je podle vás nutné se v tréninku děti zaměřit?“

L: „Je to zase, mnohdy asi na zahřátí, aby se jim něco nestalo, na důkladné rozcvičení celého těla, protože děcka jsou, ikdyž jsou malý tak jsou hodně křečovitý, no a potom zaujmout, zaujmout aby se dokázaly soustředit tu hodinu, hodinu a půl. U těch malých je to o to složitější, protože jsou malí a nejsou tak vyvinutí, takže ta hodina aby se soustředily, je docela dlouhá.“

M: „Jaké učební pomůcky používáte při tréninku?“

L: „No používáme buď, se čerpá už z nějakých videí, které jsou natočený ze světa, takže se čerpá z nějakých instruktážních videí, popřípadě se čerpá ze seminářů, kdy se jezdí a školí se trenéři na výuku tady těch oddílových klubů, jo, kde si vlastně vyměňují nějaký poznatky jednotlivých klubů.“

M: „A přímo na tréninku? Jestli používáte nějaké pomůcky?“

L: „Jo, přímo na tréninku se používají pomůcky, ať je to dejme tomu švihadlo, balón, medicinbal, lapy popřípadě panáči, tak aby se to dalo využít jak na akrobatickou část, tak na část bojovou.“

M: „Co je pro vás zpětnou vazbou toho, že to děláte správně?“

L: „Zpětná vazba je, no, nejlepší je, když vidím, že ty děcka rostou, dokážou, zvládají ty, jakýkoliv pohyby, ať je to od kotoulů po nějakou techniku a člověk vidí, že to prostě dejme tomu cvičí měsíc a oni to po tým měsíci to bez problému zvládají, takže ten nárůst výkonosti tam jde vidět. Samozřejmě i pochvala rodičů, jo a i to, že to děcko nebo ty děcka jsou takový zklidněnější, že nejsou jak utržený z řetazu.“

M: „Provádíte s dětmi i teoretickou přípravu?“

L: „Určitě, je to teoretická příprava spíš jakože jak se mají chovat, když někam jedou, jak se mají chovat na zíněnkách, v tým dóžo, jaký jsou nějaký pravidla, něco z historie, když to víme, popřípadě jak se mají chovat sami k sobě a ke svým kamarádům (M: „Na tom tréninku“) na tom tréninku.“

M: „Co je pro vás základ, který by měly děti zvládnout? Na těch tréninkách.“

L: „Tak, měly by zvládnout ty nezákladnější věci, jako je nějaká motorika, nějaký úpolový, úpolový věci, který chybí, který se dneska ani ve školce, ani ve školách nevyučuje. My to vidíme dneska, dnes a denně, když k nám přijdou nějakí prváci až sedmáci, kteří nedokážou udělat základní kotoul dopředu, dozadu, takže toto chybí, toto by už mělo být daný ve školství, jo, takže si myslím, že toto je velké hendikep a že toto jsou důležité věci, který by měli zvládat, který se dřív učili, ale dneska už na to není čas, ani chuť těch učitelů, no. (M: „A pak asi nějaký základní techniky“) a základní techniky, no.“

M: „Spolupracujete i s rodiči? Jestli ano, tak jakým způsobem.“

L: „Spolupracujeme, když je možnost, tak je zapojujeme i do toho tréninku, tak aby se tomu dítěti věnovali, že mu pomáhají. Nejdřív se vysvětlí rodičům, co po nich vlastně budeme chtít a když nás tam je má trenérů, že to nestihneme a on ví, že má zájem, tak se tomu nebráníme a ten rodič pomáhá i tomu dítěti, při tým tréninku, to děcko to potom ucítí, ten zájem těch rodičů, takovýto fandění, no a popřípadě doporučujeme těm rodičům, co s těma dětma mají dělat ve volném čase, ať je to nějaký sport, ať jsou to nějaký cviky, popřípadě dáme odkazy na internet, kam se podívat.“

M: „Jaká úskalí vidíte při tréninku dětí?“

L: „Je to většinou nepozornost, je to možná i výchova, přístupem těch rodičů. Když jim dovolí všechno, tak to děcko většinou nebere ohledy na ostatní kamarády a jede si po svém, takže je tam nějaký sobectví, ehm, asi tady toto no.“

M: „Takže v chování?“

L: „V chování, v chování některých jedinců“

M: „Sledujete vliv úpolů na to chování těch dětí?“

L: „Určitě, když to dítě to zvládá a ehm, dostane i na tym tréninku pochvalu, že to opravdu dělají dobře, tak je víc sebevědomý a nemá strach se pouštět do větších, složitějších akcí, jo, složitějších technik, složitějšího cvičení. Je to, ta děcká duše je hrozně citlivá a jakákoliv křivda, ty děti to berou úplně jinak než dospělý člověk, takže je důležitý je podporovat, i když to není podle, i když to není dobrý úplně na sto procent vůči dospělým, tak to děcko to má trochu jinak zafixovaný v hlavě a je důležitý prostě, když už chcete rozhodně něco takového dělat, tak je důležitý ho maximálně podporovat, věnovat se mu, což to je asi úkol toho trenéra a samozřejmě potom těch rodičů.“

M: „Sledujete i ten vliv těch úpolů na to chování vůči těm ostatním v tom kolektivu.“

L: „Sleduju, sleduju, protože samozřejmě ten, kdo, sou tam, bych řekl rozdíl, jak fyzický, tak psychický, tak samozřejmě ti, co to mají nějak daný sou o něco lepší, jo a samozřejmě se jim zvedá sebevědomí, takže tam začíná být taková nějaká menší rivalita děcek, jo takže jo, ale jsou víc sebevědomý, jsou fyzicky na tom líp, psychicky na tom líp ty děcka.“

M: „Vnímáte, že by úpoly měli i zdravotní vliv na děti?“

L: „Určitě, na rozvoj celého těla, jo, na zpevnění svalstva, na pohybovou část, na strečink. Nebudou, ... , jak to říct, jo na pohybovej rozsah toho děcka.“

M: „Sledujete vliv i v těch sociálních vazbách mezi těmi dětmi?“

L: „Jo, je to takový, že ty děcka potom když už, ehm, snažíme se je učit, že když chodí na ten trénink, tak že jsou jako jeden tým, jeden kolektiv, takže se snažíme nějakým způsobem, je naučit i to, že prostě když se

někomu něco nedaří, tak ať ho podporují, ať mu pomáhají, že to zvládne, jo? Takže se snažíme scelovat (M: „upevňovat ten kolektiv“), upevňovat ten kolektiv.“

M: „A poslední otázka. Jak byste měl doporučení pro ostatní instruktory, pro zlepšení výuky úpolů pro děti?“

L: „No, určitě bych měl takový zlepšení, aby zapojovali do těch tréninků víc her, aby ty děcka, aby to nebylo čistě trénování, ale aby to bylo formou zábavy a kombinovat to. Hry, techniky a tak. To je asi všechno, no.“

M: „Dobře, děkuju vám za rozhovor.“

L: „Já taky děkuju.(smích)“

Informant č. 2

M: „Tak ahoj, já jsem Martina a píšu diplomovou práci, ve které se zajímám o to, jak učí trenéři úpoly děti, chci tě upozornit, že tento rozhovor je zcela anonymní a v první řadě bych tě chtěla poprosit, abys řekl něco o sobě.“

J: „Jmenuji se Jirka, je mi dvacet tři let a trénuju judo.“

M: „Jak dlouho se tomuto sportu věnujete?“

J: „Celkově judo trénuju od svých šesti let.“

M: „Jaké je vaše nejvyšší vzdělání v tomto sportu nebo největší úspěchy?“

J: „Úroveň, co jsem dosáhl ve svém vzdělání v judu je první dan a trenér třetí třídy, oba dva stupně jsou prozatím, do budoucna plánuji rozšíření.“

M: „Jaké rozšíření máte na mysli?“

J: „Na trenéra druhé třídy a druhý dan, jako mistrovský stupeň.“

M: „Jak jste se k tomuto sportu dostal?“

J: „Jak jsem se k tomu dostal? Dostal jsem se k tomu díky šikaně, ehm, v první třídě jsem byl šikanován a tudíž rodiče chtěli, abych se do budoucna uměl ubránit, tak mě dovedli do tohodle sportu a už mi to zůstalo od těch šesti let. Že mi to pomohlo jak v osobním životě, tak jako můj největší koníček.“

M: „Co se vám vybaví, když se řekne trenér?“

J: „Jejda, co se mi vybaví, když se řekne trenér? (oddechnutí) Z mých zkušeností někdo, koho nesnášíte a zároveň ho máte aji rádi, protože vás posouvá dál. Učí vás nové věci, je to takovej starší brácha. (smích)

M: „Jak jste se dostal k trénování dětí?“

J: „K trénování dětí? Ehm, jelikož jsme měli jednoho staršího trenéra, tak mi byly předány kompetence, byl jsem takřka hrozen do vody a musel jsem se v tom naučit plavat.“

M: „Jakože jste pomáhal trenérovi nejdřív?“

J: „ne ne ne, trenér už byl starší, takže se bohužel rozhodl, že někdo musí trénovat za něj a já jsem tady jedinej z větších odchovanců, takže jsem to dostal na starosti.“

M: „Takže jste se vyměnili?“

J: „Přesně tak a taky bylo na čase vrátit klubu vlastně to, co pro mě celej život dělal. To jak oni mě rozvíjeli a trávili semnou čas, tak teď je to i na mě.“

M: „Teď to předáváš ty dál.“

J: „ehm“

M: „Jak často míváte tréninky dětí?“

J: „Tréninky dětí, co se týče mých dětí, máme dvakrát týdně hodinu a půl. Sem tam chodím pomáhat i na tréninky starších dětí, ti mají taky dvakrát týdně ale dvě hodiny.“

M: „Kolik dětí a v jakém věkovém rozmezí máte ve skupině?“

J: „V mé skupině je momentálně třicet dva dětí ve věku od pěti do cca osmi let.“

M: „Tý jo (smích) Děláte si i písemnou přípravu na tréninky?“

J: „Písemnou přípravu, první rok jsem si ji dělal, teď už to беру více spíše intuitivně, už vím, co by se děti v prvním roce cca měli naučit a rozvíjím je na základě svých zkušeností z tréninků a svých zkušeností z předchozích let z trénování dětí.“

M: „Máte nějaký ucelený koncept, podle kterého trénujete?“

J: „Dá se to tak říct. To co jsem vypožadoval, že je potřeba se naučit, teď učím i ty další ročníky.“

M: „Jakou metodu tréninku nejvíce preferujete, jako jakým způsobem předáváte dětem ty informace?“

J: „Asi takhle, nemám vyhrazenou metodu, snažím se s dětmi jak mluvit, učit je, co se týče teoreticky přípravu a etiku juda, tak i vlastně ukázkami a předváděním, toho jak to má vlastně správně vypadat.“

M: „Můžete mi popsat, jak vypadá vlastně váš trénink?“

J: „Ze začátku se rozběháme, rozskáčeme, je to kvůli prohrátí a vlastně prokrvení svalů, pak následuje vlastně strečink a to tak na půl statický, na půl dynamický, ehm, to kvůli rozvoji mobility dětí a vlastně aby byly děti více ohebné a protažené, než vlastně začnou vůbec něco dělat.“

M: „Po rozcvičení pokračuje váš trénink jak?“

J: „Co se týče dalšího pokračování, tak následuje gymnastika, kde se rozvíjí vlastně pohybové dovednosti dětí a vlastně koordinace jejich těla. Snažím se zaměřit, aby ty děti měly co nejlepší techniku a aby se to neučily nějak špatně, protože pak by se jim to blbě odnaučovalo. Samozřejmě ke gymnastice tady u těch sportů patří pro ty děti i pády.“

M: „Co si mám představit pod pojmem pády?“

J: „Ehm, základní pády v judě jsou pády vpřed, pád vzad a pád v bok, aby se vlastně děti naučily padat, je to takový základ, než vůbec mohou jít dál a něco se učit, co se týče technik juda.“

M: „Co je náplní hlavní části tréninku?“

J: „Ehm, v hlavní části tréninku, to jsou techniky juda. Učíme se techniky v prvním pololetí, s dětmi probírám techniky na zemi, jelikož se zároveň i učí vlastně padat, proto je ještě nemůžu postavit do postoje, aby sebou házely. V druhém pololetí pozvolna přecházíme do technik v postoji, protože děti už jsou více méně za ten půl rok naučené jak padat, jak se chovat, když s nimi někdo hodí a můžu s nimi už cvičit i náročnější techniky.“

M: „Závěr tréninku u vás vypadá jak?“

J: „Závěrečnou část věnujeme posilování, vždycky se jedná pouze o posilování s vlastní vahou těla, které je u dětí tohoto věku nejvhodnější a také randori.“

M: „Můžete mi přiblížit, co je randori?“

J: „Randori je vlastně boj nebo judistický zápas, kde si děti zkusí techniky v boji, takže vlastně co se naučíme v té hlavní části tréninku, kde si pilují techniky, tak si pak děti zkusí aji když mezi sebou bojují.“

M: „Jo, super, děkuji. Jaké typy didaktických metod používáte při tréninku?“

J: „Trénink celkově zakládám jak na drilu, tak na motivaci. Snažím se vlastně, aby děti získaly pro sebe lepší, aby získaly lepší motivaci, byly motivované, že vlastně když semnou budou tvrdě dřít, tak mohou dosáhnout čehokoliv, čeho budou chtít, ale záleží, ehm, takhle, ale bohužel musím používat i ten dril, aby tam byla nějaká řekněme taková kázeň a úcta. Přece jenom zkorigovat třicet dva dětí není jenom tak. „

M: „To věřím. (smích) Kterou z těchto metod preferujete nejvíce? “

J: „Nemám vyhraněnou metodu, kombinuju oboje, nějak bych se nechtěl škatulkovat jenom na jednu. Je důležitý u těch dětí, jak motivace, aby je to bavilo a posouvalo, tak i ten dril, aby prostě poctivě a tvrdě trénovaly. “

M: „Na co je podle vás nutné se u tréninku dětí zaměřit? “

J: „Zaměřit? Tady v těhle letech je to na ty koordinační schopnosti a hlavně přesnou techniku provedení cviků, protože děti se v tomhle věku asi nejlépe učí a pokud se to od základů naučí špatně, tak se to s nimi může vlastně táhnout celý život a celou jejich kariéru. Vlastně pak by se jim toto strašně špatně odnaučovalo. “

M: „Jen pro shrnutí, co je tedy nejdůležitější podle vás? “

J: „Nejdůležitější je ta koordinace a technika. “

M: „Používáte při výuce i nějaké pomůcky? “

J: „Při výuce, mám svoje osobní zkušenosti, používám internet, popřípadě odbornou literaturu, kterou taky většinou hledám na internetu. “

M: „Přímo při výuce s těmi dětmi používáte nějaké pomůcky? “

J: „Sem tam jim ukazuji nějaká videa, jak se perou naši zápasníci, například ted'ka Lukáš Krpálek, který vyhrál jako první Čech Olympijské zlato. “

M: „Co je pro vás zpětnou vazbou toho, že to děláte správně? “

J: „No (smích) Co je pro mě zpětnou vazbou? Asi to, že i když jsem na ty děti přísný, někdy aji doslova zlý, tak to ty děti baví, chodí mi na trénink s úsměvem a hlavně se posouvají vpřed a čím dál tím víc se zlepšují a mají zájem o trénink. Hlavně to ty děti musí bavit. “

M: „Provádíte s dětmi i teoretickou přípravu? “

J: „Jak už jsem říkal, provádím i teoretickou přípravu, kde se snažím zaměřovat na etiku zápasu, jakoby etiku chování v dožo. Dožo je vlastně tělocvična, kde trénujeme. Nějakou úctu, že i tak musí mít úctu k soupeři, se kterým bojují, úctu k trenérovi, ale i celkově k místu, kde trénují. “

M: „Co je podle vás základ, který by děti měly zvládnout? “

J: „Úplný základ je podle mě ta koordinace těla, aby zvládaly ovládat své tělo. Pak vlastně základní techniky juda. “

M: „Spolupracujete i s rodiči? Jestli ano, tak jakým způsobem? “

J: „Ehm, spolupracujeme s rodiči, no, jak se to vezme. Na jednu stránku ano, pořádáme cca třikrát do roka větší turnaje, takže se snažíme udržet takovou nějakou tradici a spolupracovat s rodiči při organizaci akcí, je to například výpomoc se skládáním žíněnek, zajištění prodeje jídla, organizace vlastně těch závodů. Co se týče spolupráce s rodiči, co se týče dětí, sem tam se rodičů ptám, jak děti mluví doma o tréninku a taky se snažím zlepšovat a upravovat tréninky, aby to těm dětem vyhovovalo a necítily se na něm nepříjemně. “

M: „Jaká úskalí vidíte při tréninku dětí? “

J: „No, z největších úskalí vidím přetěžování v mladém věku, na to ty děti nejvíc trpí a to je ten sport, buď přestane bavit, nebo dochází k různým zraněním. Někdy to jsou i přecitlivělí rodiče, příliš ochránářští.“

M: „Jak to myslíte?“

J: „Stalo se mi například, že jsme se prali, maminka nemohla unést, že dítě jí někdo bije a vběhla mi na žíněnku a odtrhávala je od sebe. Taková srandovnější historka. (Oba smích)

M: „Řekl byste mi ještě nějaká úskalí?“

J: „Jeden z dalších úskalí je, že se trenér neumí vžít do situace toho dítěte. Dítě jako takové, je teprve na začátku své kariéry a rozvíjí se a trenér už je více méně zkušený zápasník nebo zkušený metador a nedokáže pochopit, že to dítě není schopno zatím tu techniku udělat a nutí ho do toho a tímto ty děti úplně od toho sportu odradí. Dále velký úskalí v českém sportu celkově jsou mizivý znalosti trenérů, co se týče moderních metod výuky. Je to tak vlastně, většina trenérů je ochotna ty děti trénovat, je ochotna je trénovat i zadarmo, ale nemají žádnou tendenci se neustále zlepšovat ve vlastních znalostech a vlastně nemohou ty děti daleko lépe rozvíjet, takže vlastně více méně českýho národa trénujou lajkové.“

M: „Sledujete vliv úpolů na chování dětí?“

J: „Určitě, sleduji, snažím se děti vlastně usměrňovat k tomu, že to co je učím, tak patří pouze na žíněnku, že by ty techniky neměly využívat více méně mimo zápasíště nebo mimo tělocvičnu, aby někomu ublížily, ale že ty techniky, co je všechno učím, použijí pouze na obranu sebe nebo ochranu slabších jako pomoc v nouzi. I tak se to projevuje si myslím na těch dětech pozitivně.“

M: „Vnímáte, že by měli úpoly zdravotní vliv na děti?“

J: „Ano, už od začátku, od mladého věku, se dětem zvyšuje kondice, zvyšuje se jim koordinace.“

M: „Pociťujete vliv i, co se týče psychiky dětí?“

J: „Co se týče psychické stránky, tak se dětem hodně zlepšuje psychika a vlastně celá psychická odolnost, nejsou tak náchylnější a jsou aji vytrvalejší, jdou si za svým cílem.“

M: „Vnímáte i změny v sociálních vazbách mezi těmi dětmi?“

J: „V sociálních vazbách, ehm, jestli se to bere na tu skupinu, kterou mám ten rok, tak vždycky se snažím, aby ta skupina na sebe držela, byly to kamarádi. Dejme tomu, nebonzovaly na sebe a držely jako kolektiv a většinou se mi to podaří. Takže to vlastně i uceluje ty děti mezi sebou.“

M: „A poslední otázka, jaké doporučení byste měl pro ostatní instruktory na zlepšení výuky úpolů dětí?“

J: „Všechno, co pro ně děláte, musíte dělat srdcem, jinak nikdy nebudete dobrou trenér pro ty děti.“

M: „Jestli je to všechno, tak vám moc děkuji za rozhovor, za váš čas.“

J: „Já taky děkuji.“

Informanti č. 3, 4, 5

M: moderátor

T: Tereza

W: Lukáš

J: Jana

M: „Ahoj, tak vás tu všechny moc vítám, děkuji, že jste si udělali čas, na tento rozhovor, moc si toho vážím. Jen bych chtěla upozornit, že tento rozhovor je zcela anonymní a pro začátek bych ráda stanovila dvě důležitá pravidla této diskuze a to, za prvé, že vždy bude mluvit jen jeden a druhé pravidlo, že každá odpověď je správná, tak se nebojte říct svůj názor. Na úvod bych vás poprosila, abyste řekli něco o sobě, jen ve stručnosti se nám představte. Já když tak začnu. (smích) Tak ahoj ještě jednou, já se jmenuju Martina, je mi 25 let a studuju sociální pedagogiku a volný čas, kdo ještě neví, tak píšu diplomovou práci, ve které se snažím zjistit, jak trenéři úpolových sportů učí děti, jak vy učíte své děti. Tak můžeš začít třeba ty? (ukázala jsem na jediného muže ve skupince)“

W: „Já se jmenuju Lukáš a je mi myslím třicet tři let a jinak už mám teď jedenáct let klub, u kterýho jsme udělali takovou pobočku pro malý děti, protože můj klub se zabývá bojovými sporty a sebeobranou, což pro ty děti v této formě úplně není, takže pro ně máme takovej volnočasovej kroužek, ve kterém cvičíme s malými dětmi.“

M: „Dobře, děkuji, tak kdo se nám představí jako další? Tak můžeme třeba takhle popořadě.“

J: „Já se jmenuju Jana a sem asistentka trenéra, věnuju se bojovým sportům zhruba tři roky, od malička se věnuju baletu, už asi šest let na profesionální úrovni a myslím, že mi to hodně pomáhá v gymnastice a tady v těch prvkách.“

T: „Tak ahoj, já jsem Tereza, mezi moje záliby patří jízda na kole a kolečkových bruslích a taky ráda chodím na procházky do přírody.“

M: „Děkuji všem za představení se, dále bych se vás zeptala, jakou máte představu od této diskuze? ... , tak Jani můžeš začít prosím?“

J: „Doufám, že si vyměníme názory, že se dozvím o jiných metodách a technikách výuky a výmena názorů mno.“

W: „No já jsem byl jenom zvědavěj, jak se trénuje jinde, protože já s těmi dětmi nepracuji tak dlouho a nespecializuju se na to, mým hlavním zaměřením jsou dospělí, takže jsem byl zvědavěj, jak se cvičí jinde.“

T: „Mno, já asi úplně stejně jako tady Jana, bych se ráda dozvěděla i jiné metody, jak se to cvičí jinde a načerpala nějakou inspiraci. (smích)“

M: „Ted' bych se ráda dozvěděla, jak dlouho a jakému bojovému umění se věnujete.“

J: „Tak já se věnuju bojovým sportům zhruba dva a půl roku, až tři roky, začala jsem sebeobranou a pak jsem se dopracovala k tomu sportovnějšimu odvětví, že už se nesoustředím na sebeobranu, ale jezdím víc, že mě baví víc prožívat.“

M: „A konkrétně jaké sporty?“

J: „Konkrétně mám ráda grappling, začínám s brazilským jiu jitsu a taky se snažím učit s pyžamem, s Gi, takže je to pro mě teď něco úplně nového a snažím se vzdělávat se, svůj, svůj pohled na tyto bojový sporty všeobecně.“

M: „Dobře, děkuji.“

W: „Tak u mě je to těžko říct, já jsem toho dělal strašně moc, všechny možný bojový sporty, který existují, hlavně ty plno kontaktní a bojová umění taky nějaká, jako aikido a jiu jitsu a já se tomu věnuju, ted'ka řekněme tak sedmáct let, možná osmáct a na různých úrovních, jo? Deset let jsem byl v národáku, v České reprezentaci v různých bojových sportech, v thaiboxu, kickboxu, v čínském kick

boxu. S dětmi pracuju už asi sedm let. Nejdřív na úrovni různých základních škol, teď pro dům dětí a mládeže plus pracuju tady, u sebe jsem si udělal ten kroužek.“

M: „Jaké nejvyšší vzdělání máte v bojových sportech nebo úspěchy.“

W: „Tak já jsem dvakrát mistr světa v amatérském kickboxu a vicemistr světa v amatérském thaickém boxu, byl jsem profi mistr Evropy v kickboxu a jinak jsem magistr, česká filologie, tělesná výchova a sport a český jazyk. Jsem instruktor systémů RedZone, CrazyMonkey Defense Program, RedZone, Urban Combatives a RBSD.“

T: „To já se věnuju bojovému umění teprve zhruba pět let. Úplně stejně jako Jana jsem začínala tím, že jsem se chtěla naučit nějakým způsobem bránit a tak jsem začala chodit na sebeobranu, přičemž jsem postupně nasávala tu bojovou atmosféru, až jsem jí podlehla a začala jsem trénovat i grappling, kickbox a teďka úplně nejvíc právě brazilské jiu jitsu v kimonech. Co se týče dětí, tak děti jsem začala trénovat tak zhruba před třema rukama.“

M: „Terko, můžeš nám říct ty, jaké nejvyšší vzdělání nebo úspěchy máš v bojových sportech?“

T: „Nejvyšší vzdělání? Mno, jsem certifikovanou instruktorkou úpolových sportů pro děti a mládež, pyšním se titulem mistryně České republiky v grapplingu, to je asi vše. (smích)“

M: „Další věc, která mě zajímá je, jak jste se k těmto bojovým sportům dostali?“

W: „Ted' nevím, jestli se bavíme o té práci s dětma nebo obecně.“

M: „Ted' myslím spíše obecně.“

W: „Ehm, já jsem začal u bojových umění, ale chyběla mi tam ta bojová složka, která se obecně v dnešní době v bojových umění vytrácí a hledal jsem něco opravdovějšího, tudíž jsem začal dělat kickbox, ale potom jsem samozřejmě postupně nakupoval dále, nezůstal jsem jen u kickboxu, zkoušel jsem taky všechno možný a k těm bojovým uměním se poslední dobou zase znovu vracím zpátky, takže asi takhle.“

J: „To já jsem se k bojovým sportům dostala tak, že jsem v době, kdy sem se rozešla s přítelem, a hledala způsob jak se vybit a začala jsem chodit tehdy na krav magu, kde jsem se dostala k prvním takovým úderům, technikám a tehdy jsem pochopila, že mě to baví, mno. (smích)“

T: „Já jsem se dostala k bojovým sportům, jak už jsem zde říkala přes sebeobranu, našla jsem si klub, který se ale nezaměřoval čistě jen na sebeobranu, ale na nejrozumnější bojová umění, takže jsem nejdříve mohla ty ostatní bojové sporty trochu poznat a pak si vybrat, který bych chtěla dělat.“

M: „Zajímavé, děkuji. Co se vám vybaví, když se řekne trenér?“

W: „No záleží jako trenér čeho, pokud se bavíme o trenéru sportu, tak trenér sportu je vůdce týmu, jo? Sportovní trenér musí mít svůj tým, který vede a o který se stará, takže je to především vůdce nějakého týmu a samozřejmě musí na ty zápasy připravit a tam je hlavním cílem se opravdu nachystat na to sportovní nějaké utkání. Pokud je to trenér sebeobrany, tak ten cíl je trošku jinej. Ten trenér sebeobrany je člověk, který ví víc než jeho svěřenci a připravuje je na to, aby zvládli nějakou situaci venku na ulici, aby se dostali živí domů. A co se týče trenéra pro děti, tak to musí být člověk, který by měl být vzorem nějakým způsobem pro ty děti a jestli není, tak by to měl umět aspoň velice dobře zahrát.“

J: „Ted' nevím, co říct. Já myslím, že to bylo docela hezky řečený, že k tomu nic nemám.“

M: „Souhlasíš s Lukášem jo?“

J: „Ano, souhlasím.“

T: „Mně se pod pojmem trenér vybaví velká zodpovědnost. Zodpovědnost jak za vedení celého toho tréninku, za kvalitu toho tréninku, tak i za ty děti, popřípadě dospělé. A pak se mi vybaví hrozně moc velká trpělivost. (smích)

M: „Jak jste se vůbec dostali k trénování dětí?“

J: „Já jsem měla vlastně zlomenou nohu a v té době jsem hledala způsob, jak pokračovat v tomto sportu, tak abych neměla větší komplikace a v té době se mi naskytly možnosti, jak vlastně zůstat u toho sportu a něco se sama naučit, něco sama předat dál. A i když si myslím, že zas tolik zkušeností nemám, ale učím se a dává mi to hodně, ty děti, mno. Dostala jsem se k tomu čistou náhodou.“

W: „No, nejprve to bylo o tom, že jsem se chtěl vyzkoušet, jaký je to pracovat s dětma a protože jsem si řekl, že jako trenér chci umět pracovat se všemi možnými věkovými skupinami. No a ty děti mi v tom tak nějak chyběly, tak jsem to chtěl zkusit, tak jsem šel na základní školu, udělal jsem si tam kroužek, na jednu takovou vybranou základní školu, ale ze začátku jsem opravdu trochu tápal, protože jsem neměl vůbec žádný vzor nebo způsob podle jakýho to mám dělat a tu cestu jsem musel hledat, docela dlouho teda. Takže začátek byl docela těžkej, ale opravdu to bylo ze začátku kvůli tomu, že jsem si chtěl vyzkoušet tu práci s těma dětma na jiné úrovni, než jsem byl zvyklý.“

T: „No a já jsem se k tomu dostala tak, prostě, že mě oslovil můj trenér, jestli bych náhodou nechtěla vést malé děti a mě se to zdálo jako dobrý nápad, protože s dětma ráda pracuju, tak jsem si řekla, že to vyzkouším a už jsem měla svou skupinku dětí, kterou jsem trénovala, pod dozorem svého trenéra.“

M: „Jak často míváte tréninky dětí?“

W: „Tak u nás, jak už jsem říkal, to není hlavní záležitost, takže pouze jednou týdně.“

M: „Nezdá se vám to málo?“

W: „Já si myslím, že u těch malých dětí, řekněme od šesti do třeba desíti let, že to úplně stačí. Co se týká těch základních bojových dovedností, tak ty získají za tuhle tu krátkou dobu.“

J: „My máme trénink každou středu, takže jednou týdně, jednu hodinu.“

T: „My máme tréninky dvakrát týdně. Taky máme dvě skupiny. Mladší je mají hodinu a půl a starší mají jeden trénink hodinu a půl a druhý dvě hodiny. Bych si dovolila nesouhlasit, nebo ne nesouhlasit, ale můj názor je, že pro ty děti je jedenkrát týdně trénink hrozně málo, ne?“

W: „Já k tomu teda něco mám, protože záleží, o čem se bavíme, pokud se bavíme o nějaké formě výcviku sebeobrany nebo nějakých technik, které by mohli využít v sebeobraně, tak v tom okamžiku trénink jednou týdně úplně stačí a jestli se bavíme o všeobecné pohybové přípravě, tak tam těch tréninků samozřejmě může být víc. Já si myslím, že malé děti by měly dělat všechno možný. Na nic by se neměly specializovat. Ranná specializace je podle mě jeden z největších problémů dnešní doby, proto já si myslím, že by děti měly dělat hodně věcí, to znamená, že omezovat je tím, že bych je trénoval dvakrát týdně mi nepřijde úplně fěr v tomhle raném věku a co se týká těch dovedností, co získají na tom tréninku, tak si myslím, že ten jednou týdně, aspoň jednou týdně stačí. Já vím, že, třeba, mám takovou zkušenost, že ikdyž jsem měl tréninky dvakrát týdně, tak ty děti prostě chodily, buď jeden den nebo druhý den a stejně tam chodily jenom jednou týdně.“

M: „Dobře, děkuji za názor, teď by mě zajímalo, jestli si děláte písemnou přípravu na tréninky.“

J: „Tak ze začátku jsem dělala a teď pokud si připravuju nějakou novou hru, tak si napíšu třeba poznámky k pravidlům a tak, abych to nezapomněla, abych se měla k čemu vrátit, ale jinak techniky, ale jinak přípravu si nedělám, čistá improvizace jenom.“

W: „Tak já trénuju, jsme se o tom bavili, se pohybuju v tomto světě bojových umění víc jak šestnáct let a píšu si to čím dál tím víc, jako by spíš (smích) já jsem si ze začátku přípravy moc nedělal, ale čím dýl se v tom pohybuju, tím víc si je dělám a tím víc zjišťuju, že to má prostě takový další limity a mě to pomáhá, protože málo lidí mě vede, nějakým způsobem dál, spíš já učím další lidi, jak maj učit, takže to mi pomáhá růst.“

M: „Tak z jakého důvodu si teď ty písemný přípravy děláte?“

W: „Si ty přípravy dělám kvůli zpětné vazbě pro sebe a velmi mi to pomáhá, takže určitě přípravy doporučuju každému.“

T: „Já si taky písemnou přípravu dělám, z toho důvodu, ehm, abych věděla, jestli dodržuju nějaký ten svůj systém a taky abych věděla jak navazovat na to, co jsme dělali minule, popřípadě, abych i zpětně věděla, jak dlouho dětem trvalo zvládnutí některých věcí nebo čemu je potřeba se víc věnovat, takže já rozhodně písemnou přípravu ano.“

M: „Co myslíš tím svůj systém?“

T: „I když mi při tréninkách pomáhá můj trenér, tak mi nechává v podstatě volnou ruku a pomáhá jen tehdy, když cítí, že potřebuju, proto jsem si tak pro sebe vytvořila takovej půl roční plán, dalo by se říct, kde jsem si sepsala cca, co všechno bych chtěla, aby ty děti za ten půl rok zvládly, pak si dělám ty písemný přípravy podle toho. Díky tomu pak třeba i vím pro příště, jak a který věci je potřeba nějak upravit nebo zlepšit. Pro mě jako pro trenérku je to důležitý.“

M: „Kolik dětí a v jakém věkovém rozmezí máte ve skupině?“

J: „Většinou se rozdělujeme na dvě skupinky. Ta mladší, což bych odhadla věkově tak od pěti do sedmi, osmi let, občas tam jde i starší, pokud mu to nevychází s časem, pak je ta starší skupinka, kde jsou teda ta první, druhá, třetí třída, takže ten věkovej kategor, ta věková kategorie. Ehm, jaká byla ještě jednou ta otázka prosím?“

M: „A kolik dětí máte ve skupině.“

J: „Zhruba, záleží to na, mladší deset až patnáct dětí a starší, taky tak.“

M: „Takže deset až patnáct.“

J: „Jo jo“

M: „Lukáš ty máš kolik dětí ve skupině?“

W: „Já mám dětí méně, mám jich pět až osm, v okamžiku, když už jich je třeba víc, kdyby jich mělo přijít víc, já to třeba vím dopředu, takže už dbám na to, abysme byli alespoň dva na ně, protože pro mě je těžký kontrolovat takový velký množství lidí a hlavně, aby z toho něco měly, takže když je víc než šest lidí, tak už chci, abysme na ně byli dva instruktoři.“

M: „A v jakém věkovém rozmezí?“

W: „Jo, tak mi pracujeme s dětmi tak od 4 let, chtěl jsem to původně dělat až od šesti let, ale nakonec tam začaly chodit i mladší, takže asi od čtyř do dvanácti let.“

T: „Já mám dvě skupinky dětí, jak už jsem říkala. Mladší jsou od šesti do deseti let a starší jsou od deseti do patnácti let. A V každé skupince je kolem patnácti až osmnácti dětí.“

M: „Tak jakou metodu tréninku nejvíce preferujete? Nebo jakým způsobem předáváte dětem informace?“

W: „Tak já používám takový tři kanály, že jo, za první techniku se snažím co nejlíp předvést, pak vysvětlit a občas je to potřeba s nimi udělat. Záleží podle toho, jak dokážou přijímat informace. Některý děti přijímají informace více očima, některý je přijímají víc ušima a nejvíce je těch, kteří potřebují, aby s nimi udělal. Často, když ty děti chci, ty malé děti chci něco naučit, tak potřebuju, aby to udělaly poprvé semnou a až potom teprve pokračovaly dál.“

J: „Tak myslím, že jak tady bylo řečeno, tak každý dítě je jiný a přijímá ty informace jinak, takže ty metody se musí střídát nebo určitě bych to nedělala na jednu metodu, která je nejlepší, ale vždycky bych používala jiné metody. Říct, ukázat, a pokud jim to nejde, tak změnit strategii.“

T: „Já bych to asi shrnula úplně stejně, Myslím si, že záleží na skladbě té skupiny zrovna, podle nálady, podle toho jak je ta skupinka naladěná, že někdy je naladěná opravdu dobře a stačí jim to vysvětlit a ukázat a všichni dělají všechno, co chceme. Jindy prostě, ehm, to nepomáhá, děti nedokážou tu danou techniku nebo to co po nich chci vůbec vstřebat a pochopit. Je to hodně individuální, ale určitě hodně používám určitě to, že to vysvětlím, ukážu a pak prostě chodím a pokud vidím, že to někomu nejde, tak jim to ukážu, jakože ještě jakoby do detailů na nich.“

M: „Ted' bych od vás ráda věděla, jak vypadá skladba vaší tréninkové jednotky.“

T: „Tak na úvod si uděláme nástup, to znamená, že si děti posedají těsně vedle sebe do jedné řady, řekneme si co je nového, jak se děti měly ve školách a ve školkách. Pak jim zhruba řeknu, co je v ten den na tréninku čeká, co všechno bych s nimi chtěla udělat a nakonec se pozdravíme. (smích)

M: „Můžeš Terko, kdyžtak pokračovat?“

T: „Jo, jasně. Tak po pozdravu jim většinou dovolím nějakou hru, nejčastěji je to vracečka, tedy klasická vybíjená, akorát se pořád vrací do hry, tak ta je baví asi nejvíce. Děcka se u ní parádně vyřádí, ještě jak jsou rozjetí ze škol a školek a zároveň se i trochu unavějí a zahřejou.“

M: „Před tou hrou se nijak nerozcvičují?“

T: „Ti starší většinou už automaticky, když přijdou to tělocvičny, tak se sami rozcvičují a mrňousci většinou blbnou už před tréninkem, ale cíleně ne. Společně se rozcvičujeme až po hře, kdy si každý najde svoje místo. Zaskáče si panáky, ty mám ráda a děti je nesnášejí. Někdy pro uvolnění atmosféry si zatancujeme na las Kečap – aserehe. Pak procvičíme celé tělo.“

M: „Jani, jak vy začínáte trénink?“

J: „Ehm, naše úvodní část začíná taky tím, že se pozdravíme, pak probereme koho co bolí, domácí úkoly zkontrolujeme, jestli nějaký byly. Pak zjistím, kdo chybí, kdo nechybí, uděláme absence a jinak, ehm, uděláme to krátce, protože děti, když už tam přijdu, tak jsou takový natěšený na nějakou hru, tak se pozdravíme a jdeme na rozcvičku. Rozcvičku a děláme to v rámci normální rozcvičky nebo formou hry nebo se rozběháme a snažíme se do rozcviček dávat prvky, které se nám potom budou hodit v boji.“

T: „No my většinou potom, co se rozcvičíme, málokdy dáme ještě nějakou hru, zase záleží na rozpoložení té skupiny, pokud vidím, že jsou ještě trochu otrávení, nebo zpomalený, tak jim dám ještě nějakou chvilkovou hru, ale jinak si je postavím do dvou až tří zástupů a začínáme s gymnastikou. Různými průpravnými úpoly. Na co dbám hodně je, aby zvládly klasický kotoul vpřed, pak kotouly přes rameno, pak je učím základní pády, vpřed a vzad, pak imitujeme všemožná zvířátka, pro zlepšení jejich pohybových a koordinačních schopností, ehm.“

M: „Co si mám představit pod tím, že imitujete zvířátka?“ (smích)

T: „(smích) Imitujeme zvířátka, například žížalky, ty mám ráda, děti leží na břiše a musí se plazit dopředu bez pomoci rukou, pejsci, chodí po kolenách a tak dále. Tam jde jen o to, že je to přirovnaný k nějakému zvířeti, tak to ty děti baví víc, než kdybych řekla plazte se. Tady u té gymnastiky pak dbám hlavně na to, aby to dělaly opravdu poctivě a správně, aby se nenaučily nějaké špatné návyky.“

M: „Můžeš pokračovat.“

T: „Po gymnastice dám většinou nějaké drily ve dvojicích, které rozvíjí jejich pohybové schopnosti potřebné k technikám, které se učíme. Když vidím, že neudrží pozornost, dám nějaké soutěžení mezi zástupama, nebo jim vytvořím rychlou opičí dráhu, tu mají taky rádi. Jinak nevím, co ještě dodat.“ (smích)

J: „U nás to vypadá tak, že se hodně snažíme, aby to ty děti bavilo, aby to nebylo pořád stejně jednotvárný, jako teď rozcvička, pak pak technika a pak prostě hra, ale snažíme se to třeba jakože obnovit, že na začátek dáme hru, pak uděláme techniku nebo rozcvičíme se teda na začátek, jako prevence nějakýho úrazu a jako střídáme to, máme gymnastiku, máme pak nějaký hry, techniky, ale že bychom nějak striktně měli nějaký systém, který se musí dodržovat, aby to byl prostě trénink, tak to ne. Si myslím, že když přijde někdo s nějakou novou hrou, tak to dáme klidně na začátek a pak až techniku.“

T: „Tak to já teda zase dbám na to, aby měly nějaký pevnější řád, takže já nějakou tu svou danou posloupnost dodržuju, jako že se pozdravíme, hra, gymnastika, techniky a tak dále. Akorát měním intenzitu podle naladění skupiny. Pak trochu na zklidnění dáme nějakou techniku, kde se zase musej trochu soustředit a po technice, kdy mají dostatek času si to vyzkoušet tak buď vložím nějaký dril, kterej předchází další technice, nebo opakujeme techniku, kterou už umí, aby neztrácely tu motivaci, aby se znovu trochu navnadily, když jim něco nejde, tak aby zase zkusily něco, co jim jde.“

M: „Dobře, děkuji. Lukáš ty jsi ještě nemluvil, jak vypadá tvůj trénink?“

W: „Já tu úvodní a rušnou část dělám trochu divočeji. (smích) Pro mě první, co musím udělat, je ty děti trochu unavit, oni přijdou ze školy, v nějakým takovým stavu zvláštním, třeba buď jsou rozdivočelý nebo jsou naopak utlumený. Prvně je posadíme a uděláme sejzu.“

M: „Můžeš nám říct, co je to sejza?“

W: „Sejza je když klečej na kolenách a sedí si na patách, je to takovej nástup kdy se navzájem ukloníme. Ale pak se začne rychle něco běhat, potřebuju je co nejrychleji dostat do varu, aby se všichni dostaly na stejnou vlnu, až vidím, že jsou unavený, trochu, tak teprve přibrzdím a zklidním je. V ten okamžik můžu dělat nějaký protažení, nějakou rozcvičku a v souvislosti s tím, můžu udělat taky třeba nějakou tu hru na začátek, ale s tím já spíš šetrím, to si schovávám až do té tréninkové jednotky, kdy uvidím, že děti ztrácí pozornost. Po té rozcvičce, o které jsme se bavili předtím následuje nějaká ta hlavní část, kde se snažím je něco naučit, že jo? Někakou techniku nebo nějaký postup, nějaký princip aa tohleto bývá často u těch dětí přerušeno tím, že jsou prostě malý a ztrácí tu pozornost rychle a pokaždé jinak, tak v okamžiku, kdy vidím, že tu pozornost ztrácí, tak okamžitě nasadím nějakou hru, případně nějakou soutěž na pár minut a tím dostanu zase jakoby jejich pozornost zpátky, kde má být a znovu začnou pracovat na té technice. Je možný, že tadytímhle způsobem nakonec udělám třeba jen jednu nějakou věc, nějaký princip, ale vůbec to nevadí, protože si myslím, že si nakonec z toho něco odnesou. Mám špatnou zkušenost s tím, že si

naplánuju co v tom tréninku chci dělat, protože to nakonec pak opravdu neudělám. Takže já mám spíše připravenou baterii her a potom přibližnou náplň toho tréninku, kterou podle toho, co se děje upravím.“

J: „K tomu bych ráda řekla, že je to pravda, že dřív jsem si dělala i písemnou formou toho jak by mohl zhruba probíhat trénink a pak se mi většinou stalo, že to tak jako ehm nedopadlo, buď časově, nebo tím, že to ty děti nebavilo, tak jsme změnili vlastně náplň toho tréninku.“

T: „Jo to je všude stejný.“ (smích)

M: „Co děláte na závěr tréninku?“

T: „No, na závěr mi většinou zvolíme nějakou hru, kde se děti už odreagují, popřípadě jsou sparringy.“

M: „Co to jsou sparringy?“

T: „Sparringy je forma bojování, kde děti spolu zápasí a zkouší si techniky, které se naučily, ale pouze z lehka, kontrolovaně. U toho se taky hezky vyblbnou, už se ta atmosféra tak jako uvolní a spíš přecházíme tak trochu do klidnějšího režimu, kdy se už blíží ten konec toho tréninku, pak je zase nástup a pozdravíme se, popřípadě si řekneme, co bylo na tréninku dobře, co špatně, jestli jsou nějaká zranění a na úplný závěr si zrekapitulujeme celý ten trénink a děti odchází domů.“

M: „Jani jak vypadá vaše závěrečná část tréninku?“

J: „Ehm, zhruba tak stejně, zeptáme se na úrazy, jestli nějaké byly, většinou doufáme, že nejsou. Ted' jsem zavedla, minulý trénink, se mi to osvědčilo, sem zavedla minutu ticha vlastně, že děti zklidní svoji mysl než jsou domů a byl to velký rozdíl, že neodcházely tak rozštěkaný, tak to bych dala asi jako moji závěrečnou část, co dělám toho tréninku. Minuta ticha než odejdou.“

M: „Super, děkuji, jaké typy didaktických metod používáte při výuce?“

T: „Tak já nejčastěji děti motivuju, snažím se je chválit, i když jim to nejde až tak dobře, tak se snažím najít něco, za co je pochválit můžu. Ale na druhou stranu zakládám trénink na těch drilech, aby si danou techniku vštípily do paměti, tak ji stále musí opakovat. Ale myslím si, že ta motivace je asi nejdůležitější.“

J: „To drilování je pro mě hodně důležité, protože má člověk tu motorickou paměť, takže tím jak ten pohyb dělá vlastně víckrát a víckrát, tak ho dělá líp a líp. Tak tam je to drilování a opakování té techniky je podle mě jedno z nejdůležitějších.“

W: „Já střídám hodně metod, no, ale taky se samozřejmě snažím děti motivovat. Motivuju je třeba těmi hrami, že jim řeknu, že když se jim to podaří rychle, tak budou hrát hru a používám i negativní motivaci, že jim řeknu, že když se to nezvládne rychle, tak si žádnou hru nezhrají, takhle s tím zhruba pracuji.“

M: „Na co je podle vás nutné se při tréninku dětí zaměřit?“

J: „Já bych se na tréninku soustředila na to, že to dítě je každý jiný a musí se k nim přistupovat jinak, to znamená i v technice, ve všem a podle toho přizpůsobovat svoje tréninky.“

W: „No záleží zase úplně, kde se pohybujeme, u mě musí vládnout základy bojových sportů, takže musí umět bouchnout, kopnout, na co já dbám hodně je, že musí umět spadnout, aby si neublížili, eště před tím, než začnou hrát třeba nějaký hry. No a potom taky, co se týče třeba z hlediska sebeobrany, tak především prevenci. To znamená, že musí poznat, že se děje něco špatného.“

T: „Já teda dbám na tréninku dětí hlavně na chování. (smích) Jak se chovají mezi sebou, ehm, na slušné chování, aby ehm.“

J: „Jako aby?“

T: „No jakože mám nastavený pravidla, který se snažím, aby dodržovali.“

M: „Jaká pravidla to jsou?“

T: „Tak třeba, že se nikdo nikomu neposmívá, že si pomáhají navzájem a snažím se ucelovat ten kolektiv. Pořád jim vštěpuju do hlavy, že jsou kamarádi a podle toho se taky k sobě musí chovat. Taky se je snažím učit sebeovládání, aby nedocházelo ke zranění během těch tréninků, aby opravdu dělaly jen to, co mají a ne něco jiného.“

M: „Jaké pomůcky používáte při výuce?“

J: „Ehm, lapy, lano, balony, míče, dá se vlastní ruce, cokoliv.“

W: „Všechny dostupné, můžeme využít naprosto cokoliv, od proužku papíru, přes tužky, samozřejmě lapy a věci, které se používají normálně, jinak používáme všechno možný, stopky. (smích) Všechno co se dá.“

T: „Souhlasím s Janou, i s Lukášem, na tréninku používáme, co najdeme. Hlavně na vytváření opičích drah, jak už jsem říkala. A starší děti si nosí sebou na trénink vlastní tenisák a švihadlo. I pásky od kimon využíváme.“ (smích)

M: „Co je pro vás zpětnou vazbou toho, že to děláte správně?“

W: „Ehm, no především zvládnutí těžších drillů, u těch dětí to je vidět velice rychle, když to děláte správně, tak potom zvládnou i nějakou složitější techniku, tak je to jasný, protože v případě, že byste to dělali špatně, tak je nezvládnou.“ (smích)

T: „Pro mě je zpětnou vazbou i to, že se na ty tréninky pořád vracejí i v dobré náladě a i to, jak už tady bylo řečeno, zvládnou i složitější techniky, i třeba bod stresem, v nějakých stresových drilech a že už dokážou i o těch technikách trochu přemýšlet a nedělají to bezhlavě.“

J: „To že se dítě zlepšuje, že ho to baví, že se někam posouvá, jo? Když vidím, že ten kotoul opravdu udělal a třeba minulý trénink to nezvládl a teď už to umí, tak je to pro mě dost silná motivace dávat tu energii do toho.“

M: „Provádíte s dětmi i teoretickou přípravu?“

W: „Ano, ano, v poslední době čím dál víc. Natočili jsme videa, která s nimi rozebírám.“

M: „Můžete uvést příklad?“

W: „Ukazuju jim, že maj například, že když telefonují a nedívaj se kolem sebe, tak že je možný, že je může někdo přepadnout, případně, když jim říkám, aby dávaly pozor na auta, který k nim jedou pomalu a mají černý skla a nevidí dovnitř, tak aby se nachystaly, aby dávaly pozor. Ano jistě, co se týče sebeobrany, tak na to dbám.“

J: „Ehm, my také v rámci domácích úkolů, zrovna teďka mají třeba domácí úkol zjistit, kdo založil brazilské jiu jitsu.“

T: „Já myslím, že teoretická příprava je pro děti i v těchto sportech docela důležitá, aby znaly kontext a smysl toho co dělají, takže určitě teorii zařazují do tréninku. V brazilském jiu jitsu je to stejné jako u Janči, že se snažím s nimi probírat tu historii, v sebeobraně je té teorie trošku víc, kdy si rozebíráme různé modelové situace, také se hodně zaměřuji na tu prevenci hlavně a to bez teorie nejde.“

M: „Dále by mě zajímalo, jestli nějak spolupracujete i s rodiči, jestli ano, tak jakým způsobem.“

W: „Ano, úzce spolupracuju s rodiči, bez toho to totiž nejde, co se týče sebeobrany pro děti, tak rozhodně s rodiči spolupracovat musíme. Ku příkladu jim dávám videa, osvětou jo? Vysvětluju jim co a jak, nechám je na ten trénink přijít, můžou si třeba i zacvičit s dětmi, když chtějí, případně jim vše vysvětlím.“

J: „U nás se rodiče aktivně podílejí na tréninku, tím, že sedí a vlastně dívají se. (smích) Ale zajímají se aktivně o děti, o průběh tréninku, o to kam se dál posouvají.“

T: „U nás na začátku jsme rodiče pouštěli na tréninky, aby se dívali, ale neosvědčilo se nám to, protože to rozhazovalo celou tu skupinu, takže jsme rodiče odstříhli a na trénink přístup nemají. Ale jinak s nimi spolupracujeme, že vlastně jim říkáme, co mají s dětmi dělat mimo trénink, v jejich volném čase, dáváme jim různé odkazy na internet, popřípadě máme i facebookovou skupinu, kde sdílím různá zajímavá videa k tréninku.“

M: „Jaká úskalí vidíte při tréninku dětí?“

W: „Tak především to, že i když mám děti ve stejném věku, tak mají třeba úplně jiný fyzický dispozice a úplně jiný silový schopnosti, takže je nutný dbát především na bezpečnost, to je podle mě největší úskalí při tréninku dětí a druhým největším úskalím jsou rodiče, protože když rodiče to dítě na trénink nepřivedou, i přesto, že třeba dítě chce, hm, tak s tím nic neuděláte.“

J: „S tím souhlasím, ale myslím, že taky u tréninku dětí je hodně důležité ten přístup k těm dětem, když oni vidí, že vás ten trénink baví, tak je to bude bavit taky. Když do toho dám tu energii, tak se to vrací a někdy, občas ta motivace tam není, takže podle mě je to úskalí v tom, že ztrácím tu motivaci mno.“

T: „Já to úskalí vidím v tom, že každé dítě všechno vnímá jinak, je to individuální, proto je velmi těžké, ehm, jakoby, že některé děti musí mít jiný přístup, někteří jsou zase hodně citlivý, takže se na ně musí zase úplně jinak, abychom je od toho tréninku neodradili. Takže je pak těžké pracovat s celou skupinou, protože každé to dítě vlastně vnímá jakoby věci jinak, v tom vidím to úskalí jakékoliv práce s dětmi.“

M: „Sledujete vliv úpolů na chování dětí? Jestli ano, tak jakým způsobem.“

J: „Ehm, lepší soustředěnost, po chvíli i větší disciplína, ty děti jsou, víc toho zvládají. Myslím si, že tím, jak se učí, tak se učí jako by na tréninku, tak i do života.“

W: „Tak určitě disciplína, ale i rozvoj motorických schopností a dovedností i silových schopností a dovedností, vytrvalosti, všech různých tělesných dispozic.“

T: „Já určitě taky sleduju vliv, hlavně v té disciplíně a sebekontroly těch dětí, jelikož, jak jsem už říkala, hodně dbám na to chování mezi sebou, tak sleduju, že už umí spolu týmově spolupracovat, chovají se jinak jeden k druhému, vytvoří si takovej ten respekt a autoritu k těm trenérům, ale i mezi sebou. Dokážou udržet tu pozornost déle, dokáží, ehm, si uvědomovat svoje chování na tom tréninku.“

M: „Vnímáte, že by měli úpoly i zdravotní vliv na ty děti?“

J: „Stoprocentně ano, ty děti si zaprvé zvýší sebevědomí, takže si myslím, že i postavou jakoby víc nabydou, tak tím myslím jak fyzicky, tak i psychicky. To dítě začne růst tím tréninkem a je to vidět, jde to vidět, takže tam jsou zdravotní vlivy na to dítě, že posílí, stoprocentně a podle mě roste v tom zdravém duchu.“

T: „Podle mě určitě, samozřejmě ano, všechno co říkala Jana, tak s tím souhlasím, řekla bych, že tím, jak rostou a my trenéři je ovlivňujeme v tom dobrém slova smyslu, v tom zdravém sebevědomí a v té disciplíně, že jsou pak vyspělejší, jsou sebevědomější.“

M: „Chce k tomu Lukáš něco říct?“

W: „Já souhlasím s Janou určitě taky a ještě bych k tomu dodal prevence zranění, protože umí spadnout a ještě jedna věc, taková důležitá věc, nebojí se kontaktu, což v dnešní generaci, je taky běžná věc, ale co se týče i takové duševní osvěty, že se nebojí kontaktu, fyzickýho myslím.“

M: „Poslední otázka. Co byste doporučili instruktorům bojových sportů pro zlepšení výuky dětí?“

J: „No vzdělávat se, vzdělávat se v tom ohledu. Trenér by se měl stále učit učit, učit.“

W: „Naprosto souhlasím a taky by měl být vzorem, jak jsem už říkal pro ty děti nějakým způsobem, nebo by to měl umět zahrát, výborně. A velký doporučení všem je, připravte si velkou zásobu her a různých honiček a soutěží, když budete ztrácet pozornost, vložte to tam.“

T: „Já bych doporučovala hlavně buďte trpělivý, nemůžeme koukat na děti dospělýma očima, oni vnímají všechno jinak. A hlavně chvalte děti, motivujte, pro ně je to hodně důležité. A jak říkal Lukáš, tak hry, jsou v tréninku důležité, pro udržení té pozornosti a i proto, že ten trénink musí děti bavit, nemůže to být jen tvrdá disciplína.

W: „Myslím, že největší problém moderního světa je, že děti si už neumí hrát, tak to bych doporučoval dělat co nejvíc. Já všechno učím formou hry.“

J: „Kdo si hraje, nezlobí. (smích) takže s tím souhlasím.“

M: „Dobře, děkuji vám za rozhovor, za vaše zkušenosti, hlavně za váš čas. Opravdu moc děkuji.“

J: „Nemáš zač, rádi jsme se zúčastnili.“

T: „Jasně, nemáš zač, kdykoliv.“

W: „Mě to bavilo, nemáš zač.“