

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA PROJEKTU JUDO DO ŠKOL

Diplomová práce

Autor: Bc. Karel Dvořák, KS TRAMS

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jiří Skoumal, Ph.D.

Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora:	Bc. Karel Dvořák
Název diplomové práce:	Analýza projektu Judo do škol
Pracoviště:	Katedra sportu
Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Jiří Skoumal, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá tématem zařazení juda do výuky na základních školách, konkrétně do předmětu tělesná výchova, prostřednictvím projektu „Judo do škol.“ Tento projekt zaštitěn Českým svazem Judo a bude zrealizován na vybraných základních školách s rozšířenou výukou tělesné výchovy, anebo na klasických základních školách, s cílem zvýšení objemu a kvality sportovní přípravy základních škol a také s cílem přípravy potenciálních uchazečů o studium na sportovních gymnáziích.

Hlavním cílem práce je analýza projektu Judo do škol. Dílčími cíli práce jsou na základě studia odborné literatury zhodnocení současné situace vzdělávacího systému České republiky, rozbor obsahu a náplň hodin tělesné na základních školách na Berounsku.

Práce sestává z teoretické části, která má především deskriptivní charakter, popisuje systém vzdělávání v České republice, tělesnou výchovu na základních školách a charakteristiku juda jako úpolového sportu a v neposlední řadě také základními školami na Berounsku. Praktická část práce vymezuje roli juda v hodinách tělesné výchovy a zabývá se zhodnocením možnosti uvedení projektu „Judo do škol“ do praxe prostřednictvím změny školního vzdělávacího plánu jednotlivých základních škol ve spolupráci se zdravotními

pojišťovnami v České republice. Byly vedeny rozhovory s cílem zjištění informací o stavu projektu s vybranými odborníky a řediteli základních škol na Berounsku.

Z práce vyplývá, že projekt „Judo do škol“ lze uvést do praxe celoplošně, ale i jednotlivě na základě dohody s jednotlivými řediteli základních škol.

Klíčová slova: Judo, tělesná výchova, pádové techniky

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname:	Bc. Karel Dvořák
Title of the diploma thesis:	Analysis of the project Judo to schools
Department:	Department of Sport
Supervisor:	Mgr. Jiří Skoumal, Ph.D.
The year of presentation:	2018

Abstract

The diploma thesis deals with the topic of classifying judo education in primary school, namely the subject of physical education, through the project "Judo to schools". This project is supported by the Judo Union and will be implemented at selected primary schools with extended teaching of physical education or at classical elementary Schools, in order to increase the volume and quality of sports education of elementary schools and also to prepare potential applicants for the study of sports grammar schools.

The main aim of the thesis is to analyze the project "Judo do škol." The partial aims of the thesis are to evaluate the current situation of the educational system of the Czech Republic, analyze the content of the physical education at elementary schools in Berounsko.

The thesis consists of a theoretical part, which is primarily descriptive, describes the system of education in the Czech Republic, physical education at elementary schools and the characteristics of judo as a combative sport and, last but not least, elementary schools in Beroun. The practical part of the thesis defines the role of judo in physical education classes and deals with the evaluation of the possibility of introducing the "Judo into schools" project through the change of the school educational plan of individual elementary schools in cooperation with the health insurance companies in the Czech Republic. Discussions were conducted with the aim of finding information on the status of the project with selected experts and directors of elementary schools in Beroun.

The work shows that the "Judo to Schools" project can be put into practice nationwide, but also individually, based on an agreement with the individual heads of primary schools.

Keywords: Judo; physical education, fall techniques

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Skoumala, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci, 02. 10. 2017

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Skoumalovi, Ph.D. za odborné vedení, podnětné rady, vstřícnost a trpělivost při zpracování diplomové práce. Další poděkování patří všem učitelům, ředitelům a odborníkům, kteří se zúčastnili rozhovorů. Dále děkuji své manželce a svým dcerám za věcné připomínky a za rady. Dále děkuji trenérovi juda Vítovi Bartošovi za předvedení pádových technik pro účely fotodokumentace. Bez aktivní spolupráce všech výše jmenovaných by diplomová práce nemohla vzniknout.

V Olomouci, 02. 10. 2017

Obsah

1	Úvod	10
2	Přehled poznatků	12
2.1	Školství.....	12
2.2	Preprimární vzdělávání.....	13
2.3	Motivace v tělesné výchově	29
2.4	Judo	33
3	Cíle a úkoly práce.....	40
3.1	Cíle práce	40
3.2	Úkoly práce.....	40
4	Metody a techniky.....	40
4.1	Situační analýza	40
4.2	Interview.....	40
5	Výsledky práce.....	46
5.1	Analýza projektu Judo do škol	46
5.2	Výsledky rozhovorů	55
5.3	Grafické znázornění vybraných odpovědí	58
6	Diskuze.....	62
7	Závěry	64
8	Souhrn	67
9	Summary.....	69
10	Referenční seznam	71
11	Přílohy.....	74

1 Úvod

Obecně je judo individuálním úpolovým sportem, jehož cílem jako sportovního výkonu je překonání soupeře dle pravidel. Důležitým aspektem jsou koordinační schopnosti. Chvaty jsou na rozdíl od jiných sportů prováděny a vyučovány na obě strany, nedochází tím tak k jednostrannému rozvoji fyzické zdatnosti jedince, jako tomu může být například při tenise apod. Judo jako úpolový sport má mimo zdokonalování tělesné schránky také vliv na psychiku a chování jedince. Judo vychovává a socializuje. Děti se naučí vycházet se svými vrstevníky, pomoci si navzájem a ctít jeden druhého. V judu platí jako u jiných sportů, že každý musí soutěžit sám za sebe, naproti tomu však musí mít také týmového ducha, protože se soutěží i v družstvech, kde jsou týmy sestaveny z různých váhových kategorií. Ve družstvech se právě nejvíce dá vyzorovat chování jednotlivých jedinců a jejich schopnost spolupracovat a podporovat své týmové kolegy.

V současné době se také neustále hovoří o tom, že je nutné podporovat sportovní aktivity dětí a mládeže, jednak v rámci prevence obezity a s tím spojených zdravotních problémů dětí a také z důvodu tzv. prevence kriminality. Vzhledem k tomu, že se v práci zabývám judem na školách na Berounsku, zaměřil jsem se i na tamní problematiku prevence kriminality.

Program prevence kriminality ve městě Beroun ve Středočeském kraji na rok 2017 byl součástí Plánu prevence kriminality města Beroun na období 2016–2020. Je zpracován ve shodě s Prioritami strategie a Strategii prevence kriminality v České republice na léta 2016–2020, a v souladu s Plánem prevence kriminality Rady města Beroun na období 2016–2020. Více informací o tomto projektu je na adrese: http://www.mesto-beroun.cz/e_download.php?file=data/editor/1199cs_1.pdf&original=Program+prevence+kriminality+2017.pdf.

Projekt Judo do škol ve druhé etapě bude navazovat projektem „Nauč se bránit“, který bude také mimo jiné řešit boj proti šikaně v jedné podobě, a ve druhé podobě je samozřejmě veliké plus vést děti ke sportu a eliminovat tím jejich nežádoucí chování v jejich volném čase. I z tohoto důvodu je zmíněný projekt Judo do škol vítaný jednak mezi pedagogy a řediteli základních škol, ale také mezi zástupci samospráv měst a obcí.

Mnoho sportovních svazů vyvíjí snahu o zařazení jejich sportu do výuky na základní škole. Proces začlenění daného sportu do výuky je však velmi složitý a náročný. Důvodem je striktně daný počet výukových hodin týdně. V případě zařazení třetí hodiny tělesné výchovy, by musel ředitel případně odebrat jinou vyučovací hodinu. Cílem Českého svazu

juda je začlenit do hodin tělesné výchovy výuku pádových technik tak, aby nebylo potřeba navyšovat počet hodin tělesné výchovy. Tento projekt bude realizován ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví, potažmo se zdravotními pojišťovnami, jako prevence úrazu.

Judu se věnuji již 38 let a posledních cca 20 let se věnuji i manažerské stránce tohoto sportu. Kromě trenérské práce s mládeží, jsem dlouholetým předsedou juda ve Středočeském kraji a tím pádem i v plénu Českého svazu juda. Z uvedených důvodů jsem byl i u začátku plánování a realizace projektu Judo do škol ve Středočeském kraji. Zmíněný projekt je předmětem diplomové práce a jejím zpracováním odpovím na otázky týkající se tohoto projektu a možnosti jeho realizace.

2 Přehled poznatků

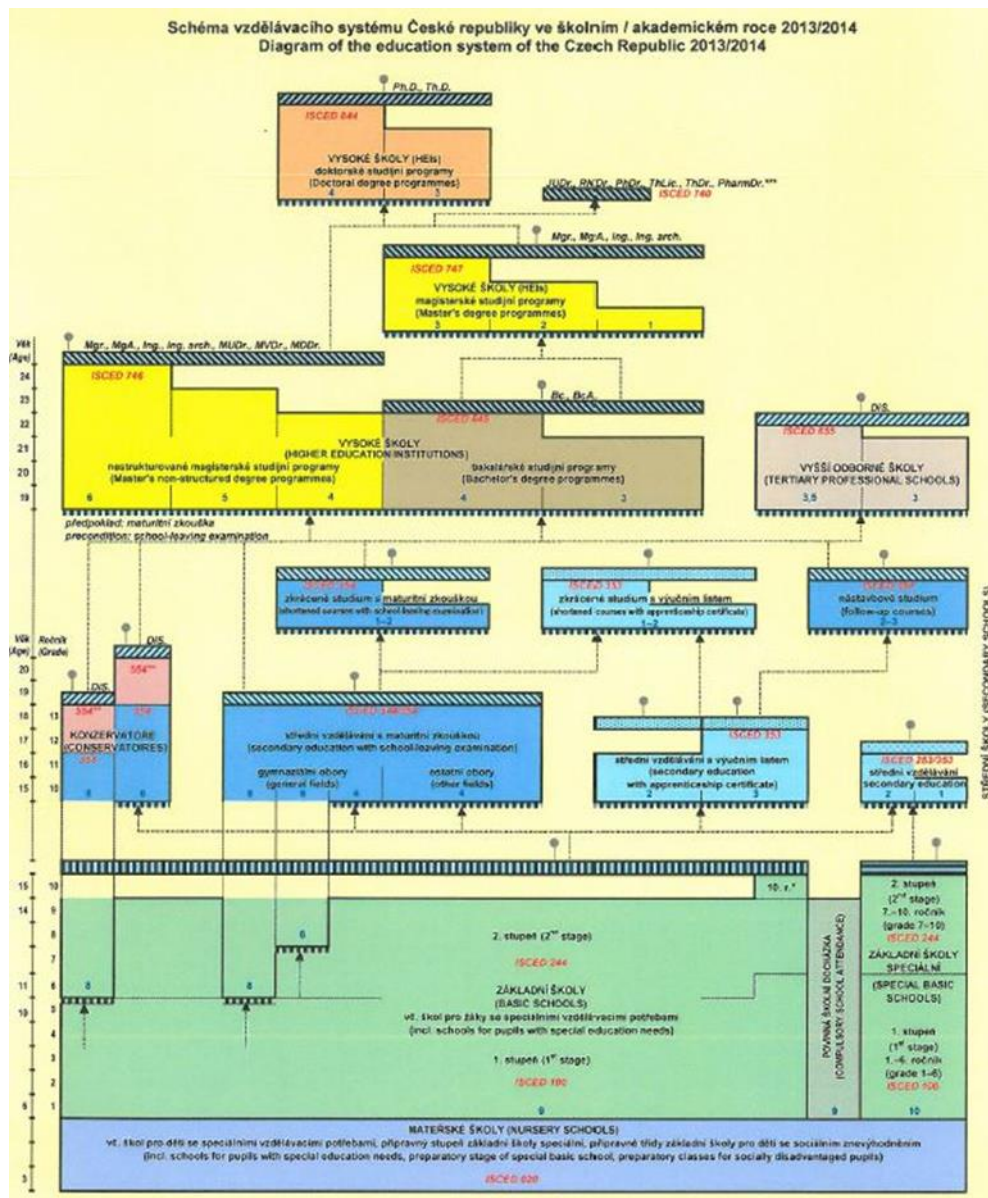
2.1 Školství

Školství je pojem, který obecně zahrnuje vzdělávání v nejen v České republice, a to ve všech jeho možných formách, to znamená: jednotlivé instituce, které zajišťují vzdělávání, pracovníky, a v neposlední řadě také legislativní rámec, který upravuje poskytování vzdělávání a služeb. Řídí se školským zákonem č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání.

Školství v ČR

Schéma vzdělávacího systému České republiky se člení dle jednotlivé mezinárodní standardní klasifikace vzdělávání (ISCED) podle UNESCO. Mezinárodní standardní klasifikaci vzdělávání – ISCED vypracovalo a vydalo UNESCO v roce 1976, aby sloužila jako nástroj vhodný pro shromažďování, zpracování a zpřístupňování vzdělávacích statistik jak v jednotlivých zemích, tak v mezinárodním měřítku. Úrovně vzdělávání dle zmíněné klasifikace jsou uvedeny v obrázku 1.:

0. Vzdělávání v raném dětství
1. Primární vzdělávání
2. Nižší sekundární vzdělávání
3. Vyšší sekundární vzdělávání
4. Postsekundární neterciární vzdělávání
5. Krátký cyklus terciárního vzdělávání
6. Bakalářská nebo jí odpovídající úroveň
7. Magisterská nebo jí odpovídající úroveň
8. Doktorská nebo jí odpovídající úroveň
9. Vzdělávání jinde neuvedené (<http://www.msmt.cz>).



Obrázek 1. Schéma vzdělávacího systému ČR (<http://www.msmt.cz>)

2.2 Preprimární vzdělávání

Mateřská škola. Poskytuje předškolní vzdělávání dětem ve věku 3-5 let. Vzdělávání není povinné, účast je však zpravidla velmi vysoká, v předškolním roce cca 76,5 % tříletých dětí, 89,4 % čtyřletých a 92,8 % pětiletých dětí (údaj v roce 2008/2009). Dětem mladším 3 let jsou určeny jesle. Vzhledem k tříleté mateřské dovolené je nenavštěvuje příliš mnoho dětí (cca 0,5 %). Jesle nespádají do školské soustavy. Obec je povinna zajistit dítěti s trvalým pobytem na území dané obce povinnou školní docházku. Dále je obec povinna zajistit dítěti povinnou školní docházku, pokud je pro školu na území obce stanoven školský obvod okolních obcí. Příslušný krajský úřad je také oprávněn vytvořit nebo rozšířit školský obvod (opatřením obecné povahy) na území, kde je ohroženo plnění povinné školské docházky (§ 178 školského zákona).

Předškolní vzdělávání podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů. Vytváří předpoklady pro pokračování ve vzdělávání, napomáhá při vyrovnávání nerovnoměrností vývoje dětí před vstupem do základního vzdělávání. Dítě se nachází v kolektivu stejně starých dětí, učí se jim porozumět, socializuje se.

Vzdělávání v mateřské škole se řídí školským zákonem, vyhláškou o předškolním vzdělávání a některými dalšími vyhláškami.

Mateřské školy jsou zpravidla samostatné právní subjekty, zřizují je obvykle obce nebo svazky obcí. Financování mateřských škol zajišťuje zřizovatel s výjimkou nákladů na mzdy a pomůcky hrazených ze státního rozpočtu.

Přednostně jsou přijímány děti v posledním roce před nastoupením povinné školní docházky. Dítě musí mít povinná očkování. Další kritéria přijetí stanovuje ředitel školy. V posledních letech roste počet nevyřízených žádostí o umístění dítěte v mateřské škole, a to především v oblastech nové zástavby v menších obcích a vesnicích při velkých městech. Vlivem odlivu lidí na venkov vznikají nedostatečné kapacity mateřských škol (<http://www.msmt.cz>).

Nižší sekundární vzdělávání

Základní vzdělávání zahrnuje primární a nižší sekundární vzdělávání.

Základní vzdělávání navazuje na předškolní vzdělávání a na výchovu v rodině, žákům pomáhá utvářet a rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání.

Poskytování základního vzdělávání upravuje školský zákon schválený v září 2004 s platností od 1. 1. 2005. Organizaci základního vzdělávání (počty žáků ve školách a třídách, podmínky pro poskytování učebnic a školních potřeb apod.) upravuje vyhláška ministerstva školství o základním vzdělávání.

Délka povinné školní docházky i základního vzdělávání je 9 let a to od roku 1996/1997.

Základní škola má dva stupně: 1. stupeň - 1. - 5. ročník (ISCED 1) a 2. stupeň - 6.- 9. ročník (ISCED 2). Žáci, kteří vyhoví podmínkám přijímacího řízení, mohou v 6. nebo 8. ročníku přestoupit na víceleté gymnázium.

Od roku 1990 jsou základní školy zřizovány převážně obcemi. Základní škola může být spojena se školou mateřskou. Stále rozšířenějšími se stávají také základní školy soukromé, zaměřené například na výuku jazyků a netradičních sportů.

Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami mohou být integrováni v běžných třídách – v těchto případech, vyžaduje - li to situace, mohou být pro žáky zajištěni speciální pedagogičtí pracovníci – tzv. asistenti pedagoga. Vzdělávání ve veřejných a státních základních školách je bezplatné.

Rodiče přispívají finančně:

- na osobní školní potřeby žáka, na další učební materiály, na kursy (plavání, bruslení, lyžování), které se konají mimo školu, na školu v přírodě atd.
- na stravování

Do školy jsou přijímáni žáci, kterým je k 1. září příslušného školního roku šest let věku. Není-li dítě v tomto věku pro školu zralé (zjišťuje se při zápisu), navštěvuje nejčastěji dále mateřskou školu, nebo přípravnou třídu. V malých obcích existují v zájmu dostupnosti základní školy pouze s prvním (výjimečně pouze s druhým) stupněm, žáci následně zpravidla nastupují na druhý stupeň v nejbližší obci, která má tento stupeň k dispozici. Třídy se naplňují do počtu max. 30 dětí, pokud jsou integrováni žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, počet žáků se tím snižuje (<http://www.msmt.cz>).

Vyšší sekundární vzdělávání

Vyšší sekundární vzdělávání se uskutečňuje převážně na středních školách, část poskytuje všeobecné vzdělávání a část vzdělávání odborné, profesní (vždy však s podstatným podílem složky všeobecného vzdělávání).

Většina žáků se připravuje ve všeobecných čtyřletých maturitních oborech (ISCED 3A), ty umožňují vstup na terciární úroveň vzdělávání. Další se vzdělávají v učebních oborech (ISCED 3C) a malý počet žáků v jednoduchých oborech středního vzdělání, z nichž část je určena žákům s těžším mentálním postižením. Střední školy poskytují i nižší sekundární vzdělávání (ISCED 2) ve všeobecných (gymnaziálních) oborech. Menšinovým druhem škol jsou konzervatoře, které poskytují umělecké vzdělávání.

Předpoklady pro přijetí na střední školu jsou následující:

- absolvování povinné školní docházky (popř. ukončení základního vzdělávání před splněním povinné školní docházky)
- splnění podmínek přijímacího řízení, jehož obsahem může být přijímací/talentová zkouška.
- osmiletá gymnázia – je úspěšné ukončení 5. ročníku základní školy, do šestiletého gymnázia úspěšné ukončení 7. ročníku základní školy

Postsekundární neterciární vzdělávání

Jako postsekundární vzdělávání se v České republice chápou:

- některé programy poskytující stupeň vzdělání podle školského zákona
- některé další druhy vzdělávání určené absolventům středních škol (mají charakter doplňujícího, rekvalifikačního vzdělávání) - jednoleté pomaturitní kursy cizího jazyka, rekvalifikační kursy na škole vyžadující střední vzdělání s výučním listem a vzdělávání absolventů středních škol organizované vysokou školou nesměřující k udělení titulu – rekvalifikační kursy, nulté ročníky atd.

Programy poskytující stupeň vzdělávání:

- Nástavbové studium (ISCED 4A) je určeno uchazečům, kteří jsou absolventy tříletých oborů s výučním listem (ISCED 3C) a chtějí si doplnit střední vzdělání s maturitní zkouškou.
- Zkrácené studium pro získání středního vzdělání s výučním listem (ISCED 4C) poskytuje vzdělání absolventům oborů s maturitní zkouškou (ISCED 3A) i oborů s výučním listem (ISCED 3C), kteří chtějí získat další kvalifikaci.
- Zkrácené studium pro získání středního vzdělání s maturitní zkouškou (ISCED 4A) se pořádá pro absolventy oborů s maturitní zkouškou (ISCED 3A), kteří chtějí získat další kvalifikaci.

Podmínkou přijetí:

- nástavbové studium – střední vzdělání s výučním listem získané v odpovídajícím oboru (ná vaznost oborů je stanovena nařízením vlády),
- zkrácené studium s výučním listem je střední vzdělání s maturitní zkouškou nebo střední vzdělání s výučním listem získané v jiném oboru,

- zkrácené studium s maturitní zkouškou je střední vzdělání s maturitní zkouškou v jiném oboru (<http://www.msmt.cz>).

Terciární vzdělávání

Poskytují ho vysoké školy, na úrovni ISCED 5A a 6. Mohou být univerzitní i neuniverzitní.

Vyšší odborné školy

Vyšší odborné školy byly experimentálně zavedeny ve školním roce 1992/93, od roku 1995 jsou běžnou součástí vzdělávacího systému. Vyšší odborné vzdělávání se řídí školským zákonem (č. 561/2004 Sb.), stejně jako vzdělávání nižších úrovní. Podrobnosti upravuje vyhláška o vyšším odborném vzdělávání (č. 10/2005 Sb.). Ke studiu se přijímají uchazeči, kteří získali střední vzdělání s maturitní zkouškou.

Vysoké školy

Vysoké školy se řídí zákonem o vysokých školách (č. 111/1998 Sb.). Činnost vysokých škol dále upravují i jejich vnitřní předpisy, které na zákon navazují a podléhají registraci Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Zákon člení vysoké školy na dva typy – instituce univerzitní (univerzity), které poskytují všechny typy studijních programů (bakalářský, magisterský a doktorský), a neuniverzitní, které poskytují převážně programy bakalářské a programy doktorské neposkytují vůbec. Vysoká škola uskutečňuje akreditované studijní programy a programy celoživotního vzdělávání.

Minimální podmínkou pro přijetí na vysokou školu je ukončené střední vzdělání s maturitní zkouškou. Přijetí k magisterskému studiu navazujícímu na bakalářské je podmíněno řádným ukončením bakalářského studijního programu, přijetí k doktorskému studiu je podmíněno řádným ukončením magisterského studijního programu.

Podle vysokoškolského zákona je vzdělávání všech státních příslušníků na veřejných vysokých školách bezplatné s výjimkou poplatků:

- za úkony spojené s přijímacím řízením,
- za prodlužování studia nad stanovenou dobu,
- za studium dalšího programu,
- za studium v cizím jazyce (<http://www.msmt.cz>).

Další vzdělávání a odborná příprava

Vzdělávání dospělých

Jedná se o obecný pojem pro vzdělávání dospělé populace. Zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity realizované jako řádné školské vzdělávání dospělých, získání stupně vzdělání nebo jako další vzdělávání a vzdělávání seniorů. Lze hovořit o procesu cílevědomého a systematického zprostředkování, osvojování a upevňování schopností, znalostí, dovedností, návyků, hodnotových postojů i společenských forem jednání a chování osob, které již ukončily školní vzdělání a přípravu na povolání a vstoupily na trh práce. Instituce, které poskytují vzdělávání dospělých, sdružuje Asociace institucí vzdělávání dospělých v ČR (AIVD ČR).

Cílem AIVD ČR je mimo jiné prosazovat zájmy a potřeby institucí vzdělávání dospělých, koncentrovat profesionální kapacity pro řešení koncepce a rozvoje v této oblasti, spolupracovat se státními orgány a ostatními subjekty při přípravě a zavádění legislativních a jiných opatření v oblasti vzdělávání dospělých, organizovat odborné a popularizující akce, vydávat odborné publikace a reprezentovat členy a jejich činnost v tuzemských a mezinárodních sdruženích (<http://www.msmt.cz>).

Zřizovatelé škol a školských zařízení

Právní postavení škol a školských zařízení se dle Zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání dělí následovně:

- Kraj, obec a dobrovolný svazek obcí – zřizuje školy a školská zařízení jako školské právnické osoby nebo příspěvkové organizace podle zvláštního právního předpisu.
- Ministerstvo obrany, Ministerstvo vnitra, Ministerstvo spravedlnosti a Ministerstvo práce a sociálních věcí – zřizuje školy a školská zařízení jako organizační složky státu nebo jako jejich součásti.
- Ministerstvo zahraničních věcí zřizuje školy při diplomatické misi nebo konzulárním úřadu České republiky jako součást těchto úřadů.
- Ministerstva a ostatní organizační složky státu plní funkci zřizovatelů škol a školských zařízení jménem státu.
- Registrované církve a náboženské společnosti, ostatní právnické osoby nebo fyzické osoby – zřizují školy a školská zařízení jako školské právnické osoby nebo jako právnické osoby podle zvláštních právních předpisů, jejichž předmětem činnosti je poskytování vzdělávání nebo školských služeb podle tohoto zákona, a to i v případě, že převažujícím

předmětem činnosti takové právnické osoby je podnikání podle zvláštních právních předpisů. Školu nebo školské zařízení může podle věty první zřídit také několik právnických nebo fyzických osob společně.

- Právnická osoba a organizační složka státu nebo její součást může vykonávat činnost školy nebo školského zařízení, školy a školského zařízení, nebo i více škol nebo školských zařízení (<http://www.msmt.cz>).

Alternativní školy

Někdy jsou také nazývány například školy hrou. Jedná se o školy s jinými metodami a organizací výuky a obvykle se skutečně snaží o přiblížení učiva formou hry, diskuse, problémových úkolů a podobně. Stejně jako ostatní školy, i alternativy mají povinnost plnit závazný rámcový vzdělávací program.

Přehled alternativních škol, dostupných v ČR je následující:

- Waldorfská (MŠ, 1. i 2. stupeň ZŠ, SŠ)
- Montessori (MŠ, 1. i 2. st. ZŠ)
- Daltonská (MŠ, 1. i 2. st. ZŠ, SŠ)
- Jenská (1. st. ZŠ)
- Začít spolu (MŠ, 1. st. ZŠ)
- Zdravá škola (MŠ, 1. i 2. st. ZŠ, SŠ)
- Integrovaná tematická výuka (MŠ, 1. st. ZŠ)
- Lesní / přírodní škola (MŠ, SŠ) (<http://www.msmt.cz>).

Role tělesné výchovy v českém vzdělávacím systému

V diplomové práci se zabývám především analýzou projektu Judo do škol v rámci předmětu tělesné výchovy na jednotlivých základních školách.

Tělesná výchova patří bezpochyby mezi základní předměty každé základní školy, neboť se jejím prostřednictvím žák zdokonaluje jak po tělesné, tak i po psychické stránce. Pro mé účely budu popisovat především charakteristiku a obsah předmětu tělesné výchovy na 1. stupni (Mužík & Krejčí, 1997).

Tělesná výchova v českých školách

Tělesná výchova na školách je součástí školního vzdělávání již cca 130 let. Co se týče historie tělesné výchovy na českých školách, tak ta sahá již do 19. století, konkrétně do reformy školské soustavy z roku 1869. povinná TV byla zavedena do obecných, měšťanských škol a učitelských ústavů pro chlapce i dívky, přičemž první používané osnovy vytvořil A. Spiess. Tyto osnovy vycházely z německého turnerského systému. Mezi cíle školní tělesné výchovy patřil například rozvoj síly, obratnosti, jistoty, odvahy a sebedůvěry, to celé v rozsahu minimálně 2 hodin za týden. Obsahem výuky tělocviku byla cvičení tzv. pořadová (slouží cvičiteli k organizaci různých tělovýchovných aktivit, využívají se nejčastěji na úvod cvičební jednotky), prostná (cvičení mimo náradí) a náradňová. Cvičení bylo přesně stanoveno, cvičilo se na povel a v taktu a základem byl tzv. „dril.“ Podle těchto osnov se cvičilo až do začátku 1. světové války. Na reálkách a gymnáziích byla tělesná výchova nepovinná, přičemž na dívčích školách byl povinný tělocvik r. 1883 zrušen.

V roce 1892 byl zřízen Český vzdělávací institut pro učitelstvo tělocviku, v této době dále vznikají osnovy TV pro různé typy škol. Po r. 1913 proběhly úpravy osnov tělesné výchovy pro dívky, a to v rámci pěstování krásného a zdravého těla, smyslu pro krásný pohyb, družnost a bystrost. Celkově však byla účinnost tělesné výchovy velmi nízká, především z důvodu velkého počtu žáků, nevyhovujících prostor a například špatných hygienických podmínek. Dalším, nemalým problémem této doby bylo vzdělávání učitelů a zejména učitelek TV. Až teprve v roce 1911, se poprvé objevil jednoroční kurz učitelek tělesné výchovy.

Po vzniku samostatné Československé republiky byla koncepce školní tělesné výchovy velmi ovlivněna především tradicí Sokola. Základem tehdejších osnov byla Tyršova soustava, sestávající především z: cvičení pořadová, prostná, náradňová, atletika, hry doplněná o sezónní aktivity jako plavání, bruslení, sáňkování nebo lyžování. Učivo pro chlapce a dívky bylo společné, některé cviky však byly označeny jako pro dívky nevhodné, a naopak jiné byly přidány. Rozsah školní TV byl stejný, 2 hodiny týdně. Na některých školách, třeba tzv. učňovských, nebyla TV dívek povinná vůbec. Vzdělávací kurzy probíhaly pro učitele TV v Praze a Brně – tzv. Tyršova soustava rozšířená o úpoly, hry, skauting a kurzy plavání.

Po 2. světové válce byly zformulovány zdravotní, vzdělávací a výchovné cíle. TV probíhala v duchu sportovního a výkonnostního zaměření. V této době se zrovnoprávnil dívčí tělocvik a zároveň byla zavedena do všech typů škol. Od 6. třídy byla nově TV chlapců a dívek oddělená.

Od r. 1954 byly zavedeny normativní osnovy, výkonnostní limity, kontrolní cviky a odznaky zdatnosti. Bohužel se však opomíjela práce s průměrnými a oslabenými jedinci. V této době TV charakterizujeme jako jednotnou, kolektivní, centralistickou a direktivní. Zlom se dostavil zhruba v 70. letech, kdy se u nás i v jiných zemích objevují tendence upřednostnit prožitek z pohybu, kladl se důraz na utváření pozitivních postojů k TV.

Teprve až po r. 1989 nastává liberalizace v rámci celého školství. Tato změna společenských podmínek s sebou nesla nutnost přeměny českého školství, a to ve všech složkách a na všech úrovních. V přístupu k učitelům TV i k žákům byly kladeny nové nároky. Učitel má najednou větší svobodu volby obsahu jednotlivých učebních hodin, dále byly kladeny větší nároky na přípravu, co se týče obsahu i materiálního vybavení. Školy mají větší pravomoci. Hodiny tělesné výchovy probíhají 2krát až 3krát týdně. Objevují se větší možnosti rozvoje, zapojení a pozornosti pro průměrné a retardované žáky a také se objevuje více možností přizpůsobit proces výuky TV žákům. Od r. 2007 také fungují rámcové vzdělávací programy, přičemž školy si tvoří vlastní Školní vzdělávací program (Mužík & Krejčí, 1997).

Cíle a úkoly školní tělesné výchovy

Jak uvádí Mužík a Krejčí (1997), jednotlivé cíle a úkoly školní tělesné výchovy členíme na:

Cíle:

1. Psychomotorické cíle:

- žáci prokazují pohybovou způsobilost v řadě pohybových činností prováděných jednotlivě či ve skupinách

- tvořivě začleňují nové pohybové dovednosti do již osvojených pohybových celků

- dbají o své zdraví a dovedou pro jeho udržení využívat tělesná cvičení

2. Kognitivní cíle:

- žáci dovedou vytvářet osobní programy denního režimu (založení na zdravém způsobu života a odpovídající regeneraci)

- chápou obsah pojmu zdravotně orientovaná zdatnost a zdravotní přínos pravidelné pohybové činnosti

- využívají osvojené pohybové dovednosti pro bezpečnou a efektivní pohybovou činnost

- prokazují dobrou orientaci a znalosti ve zvolené sportovní aktivitě

3. Afektivní cíle:

- žáci projevují při pohybové činnosti prožitky, sebevědomí a tvořivost
- chápou individuální rozdíly mezi jednotlivci
- oceňují přínos vztahů, které mohou být utvářeny a prohlubovány při pohybové činnosti
- projevují pozitivní soutěživost, osobní nezávislost a čestnost

Úkoly:

- upevňování zdraví (působení na jednotlivé složky zdravotně orientované zdatnosti)
- zvyšování tělesné zdatnosti (kondice), zvyšování pohybové výkonnosti (rozvoj pohybových schopností)
- utváření kladného vztahu k pohybové aktivitě
- získání vědomostí o účinku tělesných cvičení
- získání základního praktického a teoretického vzdělání v oblasti TV (schopnost samostatně a správně se pohybovat, pravidla her, znalost

Obecně lze říci, že cíl je meta, ke které žák spěje pomocí určité metody či techniky, a úkol je konkrétním požadavkem a zároveň prostředkem k dosažení cíle (Mužík & Krejčí, 1997).

Členění učebních cílů

V tělesné výchově lze podle Mužíka a Krejčího (1997) hovořit o jakémsi členění jednotlivých cílů. Jsou jimi:

1) cíl pro příslušný stupeň školy (např. pro 1. st. ZŠ) – to znamená, co vše žáci umí na konci 5. třídy

2) cíl pro jednotlivé tematické celky – tedy učivo sdružené podle určitých společných znaků, např. učivo atletiky, gymnastiky, plavání apod.

3) cíl pro jednotlivé ročníky a třídy, pro jednotlivé lekce - tzn. učivo zaměřené na osvojení určité dovednosti (např. skok do dálky, naučení trvá déle než jednu hodinu)

4) cíl pro jednotlivé vyučovací hodiny – zde se cíl pro jednotlivé hodiny neshoduje s cílem lekce

5) cíl pro jednotlivé pohybové úkoly – konkrétní cvičení pro nacvičování daných dovedností (Mužík & Krejčí, 1997).

Stanovení cílů

Základem pro stanovení cílů jsou od r. 2007 rámcové vzdělávací programy, na základě kterých si každá škola tvoří vlastní školní vzdělávací plán. V tomto ohledu musíme brát v úvahu jak cíle vzdělávacího programu školy, tak i školní ročník, dále také předpokládanou úroveň dovedností, vědomostí a návyků žáků, potřeby a zájmy žáků a v neposlední řadě také podmínky školy (Mužík & Krejčí, 1997).

Tělesná výchova na 1. stupni základní školy

Vzdělávací obor Tělesná výchova (do kterého rovněž náleží Zdravotní tělesná výchova) je společně se vzdělávacím oborem Výchova ke zdraví součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Každý vzdělávací obsah je rozdělený zvlášť pro první a zvlášť pro druhý stupeň základního vzdělávání. První stupeň se dále člení na dvě etapy, přičemž první etapa odpovídá prvnímu a druhému ročníku, zatímco druhá etapa je určena pro třetí, čtvrtý a pátý ročník základní školy. Každému období odpovídají očekávané výstupy, podle kterých by si učitelé měli určit krátkodobé i dlouhodobé cíle, jichž by měli jejich žáci (během stanovené doby) dosáhnout. Dané očekávané výstupy napomáhají učitelům k vymezení efektivních a reálných výukových cílů, které by vždy měly být jasně definované, kontrolovatelné a přiměřené věku žáků.

Tělesná výchova na základní škole spadá do oblasti Člověk a zdraví. Dle Rámcového vzdělávacího programu pro rok 2017 je tato oblast charakterizována především jako zdraví člověka, jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je formováno a ovlivňováno mnoha hledisky, jako je styl života, chování na podporu zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka apod. Protože je zdraví důležitou dispozicí pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, je poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je definována a realizována v souladu s věkem žáků v jednotlivých vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je mimo jiné zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prostupuje do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej doplňují nebo využívají.

Vzdělávací obor Tělesná výchova v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání výsledků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost nebo duševní asociální pohodu. Pohybové vzdělávání směřuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti cílené a řízené, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit ji do denního pořádku pohybové činnosti s cílem uspokojit vlastní pohybové potřeby i zájmy, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Podmínkou pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání především žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka, a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jedince, a hlavně jejich zlepšování – bez všeobecného porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav jednotlivých žáků.

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

1. stupeň

Očekávané výstupy – 1. období

žák

- TV-3-1-01 spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*
- TV-3-1-02 zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- TV-3-1-03 spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- TV-3-1-04 uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
- TV-3-1-05 reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

- TV-3-1-01p zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost*
- TV-3-1-04p dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách*
- TV-3-1-05p reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti*
- *projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám*
- *zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů*

Očekávané výstupy – 2. období

žák

- TV-5-1-01 podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- TV-5-1-02 zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- TV-5-1-03 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- TV-5-1-04 uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- TV-5-1-05 jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti*
- TV-5-1-06 jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví*
- TV-5-1-07 užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení*
- TV-5-1-08 zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy*
- TV-5-1-09 změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky*
- TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace*

<i>TV-5-1-11</i>	<i>adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</i>
<i>TV-5-1-12</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</i>
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:	
žák	
<i>TV-5-1-01p</i>	<i>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</i>
<i>TV-5-1-02p</i>	<i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</i>
<i>TV-5-1-03p</i>	<i>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</i>
<i>TV-5-1-04p</i>	<i>uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</i>
<i>TV-5-1-05p</i>	<i>reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</i>
<i>TV-5-1-06p</i>	<i>dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</i>
-	<i>zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</i>
-	<i>zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</i>

Obrázek 2. (Rámcový vzdělávací program <http://www.nuv.cz>)

Zdravotní tělesná výchova - 1. Stupeň

Očekávané výstupy – 1. období	
žák	
<i>ZTV-3-1-01</i>	<i>uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</i>
<i>ZTV-3-1-02</i>	<i>zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</i>
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:	
žák	

ZTV-3-1-01	<i>uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</i>
ZTV-3-1-02	<i>zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</i>
Očekávané výstupy – 2. období	
žák	
ZTV-5-1-01	<i>zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</i>
ZTV-5-1-02	<i>zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</i>
ZTV-5-1-03	<i>upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</i>
Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:	
žák	
ZTV-5-1-01	<i>zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</i>
ZTV-5-1-02	<i>zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</i>
ZTV-5-1-03	<i>upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</i>

Obrázek 3. (Rámcový vzdělávací program <http://www.nuv.cz>)

Struktura vyučovací hodiny TV

Každá vyučovací hodina je ovlivněna mnoha jevy, průběh vyučovacího procesu jednoho učebního celku by se měl odvíjet od určité soustavy.

Úvod hodiny tělesné výchovy většinou tvoří část motivační, prostřednictvím které má učitel za cíl vzbudit u žáků zájem, naladit je na danou činnost. Další část hodiny je expoziční, uvádí žáky do problematiky, seznamuje je se základními informacemi a způsoby řešení problému. Po ní následuje proces osvojování v tzv. fixační části, kde si žáci upevňují učivo nacvičováním, opakováním atd. Nezbytnou fází je diagnóza, tedy to, do jaké míry mají žáci učivo již osvojené, a jak tedy dále v procesu vzdělávání postupovat. Učitelé by měli do své výuky zahrnovat také část aplikační, při které mají žáci možnost získané znalosti a dovednosti využít v praxi. Hodina tělesné výchovy samozřejmě koresponduje s touto základní strukturou, je však dále specifikována (Vilímová, 2009).

Rozdělení částí hodiny tělesné výchovy

Úvodní část má mimo jiné velký význam pro přizpůsobení se žáka jinému edukačnímu prostoru. Hlavním cílem je připravit žáka (jeho organismus) na zátěž, která jej v průběhu vyučovací jednotky čeká. Sestává z organizační části, kdy probíhá nástup, ať už řad, dvojřad, nebo ve formě kruhu apod. Následuje pozdrav, seznámení žáků s průběhem hodiny a navození příslušné atmosféry. Je to část motivační. Její časové vymezení by mělo být co nejkratší, postačující jsou cca 2 minuty. Ihned po ní následuje část rušná, zahřátí

organismu různými způsoby. Pro zahřátí můžeme volit krátké pohybové hry, do kterých zařazujeme chůzi, běh, skoky a další činnosti. Cílem této části je žáka zahřát a rozproudit, nikoliv unavit. Ideální doba trvání rušné části je max. 3–5 minut.

V průpravné části připravujeme pohybový aparát na fyzickou zátěž, která bude následovat v hlavní části hodiny. Cíleně se protahují a posilují tělní partie, které budou v naplánovaných pohybových aktivitách nejvíce zatěžovány. Přiměřený počet cviků pro žáky 1. stupně ZŠ je 8–10, přičemž optimální doba trvání každého cviku činí přibližně 10 minut.

Náplň hlavní části vyučovacích jednotek se rozlišuje podle typu, obsahu učiva a zaměření hodiny tělesné výchovy zmíněných v následujícím textu.

Do závěrečné části hodiny zařazujeme relaxační, dechová a protahovací cvičení. Hlavním cílem poskytnout žákům prostor pro zklidnění organismu po absolvované zvýšené pohybové zátěži. Při jednostranné zátěži je také vhodné zařazovat kompenzační cvičení, která jsou prevencí před vznikem svalových dysbalancí. Je třeba také hodinu patřičně zhodnotit, shrnout případné nedostatky a motivovat k vytrvalosti a zlepšení. Na závěr je podstatné pochválit žáky za odvedenou práci, a stimulovat je pro cvičení doma i v příštích hodinách (Vilímová, 2009).

Typologie vyučovacích hodin tělesné výchovy

V návaznosti na výše zmíněné části vyučovacích hodin se hodiny podle Vilímové (2009) dělí následovně:

- 1) Diagnostická hodina
- 2) Motivační hodina
- 3) Expoziční hodina
- 4) Fixační hodina

Diagnostická hodina je obvykle zařazována na začátku a na konci tematického celku, na 1. stupni minimálně na začátku a na konci každého pololetí. Důležité je, aby vyučovací jednotka byla dobře zorganizovaná, žáci by měli být do procesu aktivně a maximálně zapojeni. Učitel promyšleně volí výukové metody a formy, prostřednictvím nichž může u žáků dosahovat i odpovídající fyziologické účinnosti.

Motivační hodina se zpravidla zařazuje jako úvodní hodina jakéhokoliv tematického celku. Jak již z jejího názvu vyplývá, má za úkol motivovat žáky, nadchnout na danou

pohybovou činnost, kterou budou v příštích hodinách rozvíjet. Učitel by v těchto hodinách měl využívat vhodné didaktické hry, pro nižší ročníky např. vhodné říkanky, básničky atd.

Hlavním cílem expozičního typu hodiny je postupné seznamování s učivem. Velmi důležitou součástí kromě slovního vysvětlování je bezpochyby především nonverbální demonstrace, tedy vlastní ukázka. Následuje nácvik pohybové činnosti samotnými žáky.

Proces nácviku je nutný opakovat a zařazovat do hodin tělesné výchovy tak dlouho, dokud si jej všichni žáci neosvojí. Hodiny, ve kterých probíhá proces osvojování, se příznačně nazývají fixační (Vilímová, 2009).

Podle obsahu zařazených sportů dělíme vyučovací hodiny na gymnastické, herní, úpolové, atd.

Jako další hrají důležitou roli odlišnosti monotematických a smíšených. Především v nižších ročnících základní školy se kombinuje např. gymnastický základní obsah, který je méně emotivní, psychicky namáhavý a fyziologicky málo účinný, s hrami, soutěžemi.

Z hlediska základního zaměření odlišuje Vilímová (2009) tyto vyučovací hodiny:

- 1) nácvičné
- 2) kontrolní
- 3) kondiční
- 4) rekreačně orientované
- 5) soutěžní a další (Vilímová, 2009).

2.3 Motivace v tělesné výchově

Pojem motivace se stává čím dál více diskutovaným tématem, především v souvislosti s problematikou výchovy a vzdělávání. Na motivaci je nutno nahlížet z různých úhlů pohledu především podle toho, kdo a jak má být motivován. Učitel by měl být nejprve sám motivován ke své práci, aby mohl žákům umožnit dostatečný prostor pro naplnění jejich základních potřeb a nastolit vhodnou atmosféru, ve které se bude všem dobře pracovat.

Co se týče motivovanosti učitele, tak v průpravné části vyučovací jednotky tělesné výchovy jde velice dobře poznat, zda učitele cvičení baví a přijde mu smyslné, anebo jestli jej naopak vnímá jako nutnou, nezáživnou povinnost a takovou ji také žákům předkládá. Pro dosažení účelné míry zapojení žáků ve výuce se užívají různé způsoby. V tělesné výchově na 1. stupni základní školy se nabízí využití jakéhokoli žákům přijatelného tématu. Díky tomuto způsobu motivování, při kterém je propojení s prvky dramatické výchovy více než na

místě, se žáci na určitou dobu stávají někým jiným, jehož prostřednictvím mohou dělat určité činnosti. Vždy záleží na osobnosti a temperamentu učitele, do jaké míry se do nově nastolené situace dokáže vcítit on sám a vtáhnout do ní i ostatní. Při použití této motivace je třeba dbát na přiměřenost věku a zájmu dětí. Motivací je vhodné provázet žáky napříč všemi částmi vyučovací jednotky.

K závěru je nutno podotknout, že ani sebelepší motivace není všechno. Podobně jako záleží na osobnosti učitele, tak také přijetí a nadchnutí třídy danou motivací spočívá v tom, zda jsou děti na něco takového zvyklé a na tento způsob naladěné. Motivací není možné očekávat její žádoucí účinky bez předchozího kázeňského zvládnutí žáků (Vilímová, 2009).

Rušná část

Při pohybových aktivitách v rušné části dochází v organismu k řadě změn – například vyšší tepová frekvence, zahřátí svalů, změny dýchání a oběhové soustavy a mnoho dalších). Do rušné části zařazujeme například rychlou chůzi, poskoky, běh, tance, honičky či jiné krátké pohybové hry (Janošková & Šeráková, 2015).

Průpravná část

Zásady při rozcvičení jsou obecně výsledkem mnohaletých zkušeností pedagogů a vychovatelů, kteří je v různé míře uplatňovali ve svých výchovně-vzdělávacích procesech. Základní principy byly původně stanoveny již Komenským v jeho díle Velká didaktika, kde vyčlenil 29 zásad rozdělených do 3 okruhů. Toto vymezení se dále vyvíjelo a utvářelo v návaznosti na další empirické poznatky a zkušenosti (Vilímová, 2009).

Organizace rozcvičení

K účelnému rozcvičení je také potřeba, aby učitel předem dobře promyslel organizaci jednotlivých částí hodin, dále také uspořádání žáků, a to i při rozcvičení. Organizace průpravné části by měla vycházet z předcházející části rušné, a to nejlépe bez zdržení a žádných velkých přesunů či organizačním manévrum (Dvořáková, 2012).

Dvořáková (2012) dále uvádí tři možnosti vedení rozcvičení:

- 1) rozcvičení v kruhu
- 2) rozcvičení volně v prostoru
- 3) rozcvičení na značkách

Rozcvičení v kruhu má výhodu v jednoduchosti. Je při něm zajištěno poměrně hbité reagování žáků v případě nedostatečných rozestupů nepřiměřených pro cvičení. Učitel má

v tomto uspořádání na výběr z předcvičování uprostřed kruhu nebo začlenění se mezi žáky. V prvním případě bude stát k někomu zády, což je bohužel nevýhodné jak pro žáky, kteří hůře vidí na učitele, tak pro učitele, který nemůže dostatečně kontrolovat žáky při cvičení. K zajištění dobrého výhledu učitele i všech žáků přispívá průběžné otáčení. Ve druhém případě jsou v nevýhodě žáci sedící po stranách učitele, kteří opět nemají dobrý výhled. Řešením je určení jednoho až dvou pohybově zdatných žáků stojících naproti učiteli, kteří se stávají jeho pomocníkem. Toto funguje jako dobrý motivační prvek a podněcuje určené žáky k co nejdůkladnějšímu provádění jednotlivých cviků.

Výhoda rozcvičení volně v prostoru spočívá v možnosti volby rozestavení každého žáka. Problém může nastat při vzniku nedostatečných rozestupů. Dále se může stát, že si žáci zvolí místo příliš vzdálené od učitele. Příčinou nedostatečné ukázky i kontroly správnosti cvičení bývá špatné provádění cviku.

Možnost rozcvičení se na značkách znamená pro učitele velkou výhodu, jelikož je rychlá, jednoduchá a zajišťuje vytvoření vhodných rozestupů. Stává se však, že si dopředu většinou stoupají pořád ti stejní žáci. Zaktivizování žáků v zadních řadách se dá napomoci přejitím učitele na jinou stranu tělocvičny. Další možností je výměna řad po určitém počtu cvičení (Dvořáková, 2012).

Náplň rozcvičení

Při rozcvičení je nutné, aby učitel dodržel výše jmenované zásady a také, aby zvolil vhodnou náplň rozcvičení.

Kloubně mobilizační cvičení

Jde o cvičení zaměřené na kloubní struktury, přičemž cílem je jejich příprava k dalším aktivitám. Cvičení probíhá pomocí krouživých a kyvadlovitých pohybů. Postupně se tento rozsah nenásilnou formou zvětšuje. Pokud klouby pohybujeme, dochází k regeneraci tekutiny uvnitř kloubu, která zásobuje živinami kloubní chrupavku. Díky časté mobilizaci kloubů je zachovávána jejich pružnost a pohyblivost.

V neposlední řadě je také nutné si objasnit rozdíly mezi protahovacím a mobilizačním cvičením. Protahujeme-li příslušný sval, ten se napíná do délky společně s jeho pojivovou tkání. Při mobilizačním cvičení oproti tomu působíme na kloub a jeho struktury (Janošková & Šeráková, 2015).

Protahovací cvičení – strečink

V závislosti na způsobu vykonávání strečinkového neboli protahovacího cviku rozděluje Nelson a Kokkonen (2009) protažení na aktivní (cvičenec při provádění cviku vyvíjí vědomé úsilí k setrvání dané části těla v protahovací poloze sám) a pasivní (jde o dosažení téhož za podmínky vnější opory). Po tomto základním rozlišení uvádí Nelson a Kokkonen (2009) druhy strečinku následovně:

- 1) statický
- 2) strečink založený na post-facilitačním útlumu
- 3) balistický
- 4) dynamický (Nelson & Kokkonen, 2009).

Statický strečink patří mezi klasické a donedávna nejpoužívanější techniky cvičení. Pro správné provedení protahovacího cviku je důležité mít svalstvo uvolněné. Při statickém strečinku nedochází ke kontrakci, cvičenec vede sval s výdechem pomalým pohybem do dané polohy, v níž setrvá. Dále je možné protahovací proces rozdělit na dvě fáze. V počáteční fázi dochází k odstranění napětí svalů, ve druhé fázi se oproti tomu sval natáhne až do krajní polohy. Doporučuje se samozřejmě neprotahovat sval přes bolest. Tento druh strečinku se do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy mnoho nezařazuje, pro děti je víceméně obtížné a hlavně nezáživné.

Při strečinku založeném na post-facilitačním útlumu se sval nejdříve stahuje a poté se od napětí uvolní a po určitou dobu relaxuje, což v budoucnu vede ke zvýšené ohebnosti. Na závěr se uvolněný sval protahuje až do krajní polohy svého rozsahu. Tento druh strečinku je velmi účinný, avšak opět pro žáky mladšího školního věku nevhodný z hlediska zdoluhavosti, dlouhého setrvávání ve výdržích a samotného správného provedení.

Balistický strečink – švihový typ protahování, ve kterém se také velmi často využívá tzv. hmitání. Na začátku cviku je dán podnět k pohybu a následně švihový pohyb pokračuje ze setrvačnosti. Při každém chvilkovém setrvání v krajní poloze dochází k rychlému prodloužení svalů a okamžité kontrakci. Balistický strečink je vhodné provádět i s dětmi za podmínky předchozího řádného protažení.

Při dynamickém strečinku cvičenec provádí rychlé pohyby, které by měly vyvolávat protažení. Ve školní tělesné výchově je vhodné jej zvolit před nácvikem cíleného sportovního pohybu.

Posilovací cvičení

Časová dotace pro průpravnou část běžné vyučovací jednotky TV je cca 8-10 minut, proto lze do každé hodiny zařadit jen minimum posilovacích cviků. Větší prostor pak učitel dostává v případě, že se rozhodne posilování zahrnout do hlavní části. Během posilovacích a vytrvalostních cvičení je třeba mít neustále na paměti vyšší cíl, kterým je především vytvoření pozitivního vztahu ke cvičení.

2.4 Judo

Zastřešující organizací juda v České republice je Český svaz juda, jehož cílem je naplňovat společný zájem členů, a to sdružovat všechny zájemce o judo v České republice a evidovat je, propagovat a rozvíjet judo, pomáhat vytvářet podmínky pro činnost juda, organizovat a řídit soutěže juda, vydávat jednotná soutěžní pravidla, jakož i jiná pravidla a řády týkající se juda s působností pro území celé České republiky, vyjadřovat, prosazovat a zastupovat zájmy juda v České republice a členů spolku, zabezpečovat reprezentaci České republiky v judu a zastupovat české judo v mezinárodních organizacích juda.

Historie Judo

Počátky zápasu jsou známy již z dávné minulosti – prvobytně pospolné společnosti. Silní muži museli na lov, a tím se učili technikám lovu, a také obrany. Doklady o jednotlivých způsobech boje beze zbraně byly nalezeny již v hrobkách starého Egypta. Písemné památky o použitých chvatech pro útok i obranu jsou z Japonska z 8. století v kronikách NIHON-ŠOKY. Vzniká několik škol, každá má své přednosti i nedostatky. Jednou ze škol bojových umění je škola BUŠI-DO. Vyučuje se střelba lukem, boj mečem a kopím a jízda na koni. To vše je základem bojového umění Samurajů (válečníků nebo šlechticů). V 16. - 17. století dochází k rozvoji Jiu-Jitsu (techniky sebeobraně). Základní poučka: Jsi-li tlačěn ustup, jsi-li tažen postup.

Za datum vzniku juda se udává rok 1882, kdy Jigoro Kano vybral z dostupných forem sebeobraně ucelený produkt pod názvem Kodokan Judo. Jigoro Kano se stal ministrem školství Japonska a velkým propagátorem juda po celém světě. V roce 1964 se stalo judo olympijským sportem právě v japonském Tokiu. Judo je také zařazeno mezi sporty na paraolympiádách. Judo se jako úpolový sport stále více dostává do povědomí lidí.

Motivem ke studiu Jiu-Jitsu byl pro Jigora Kana fakt, že musel snášet mnohé křivdy a ústrky od silnějších spolužáků, a tak se začal zajímat o staré bojové umění. V té době nebylo snadné sehnat učitele starých bojových umění, ale touha Jigora Kana byla nezměrná. Studoval u mistra HAČINO SUKE-FUKUDI, po jeho smrti u mistra MASUMOTA YTA. MASUMOTO YTO před smrtí předal Kanovi cenné rukopisy o bojových technikách. Třetím

mistrem v Kanově životě byl mistr IKUBA. Poznatky, které Jigoro Kano shromáždil studiem starých materiálů, ale i při své praxi Jiu-Jitsu utřídil, přizpůsobil tehdejšími poznatkům tělovýchovného procesu a vytvořil vlastní systém, který nazval KODOKAN-JUDO. Názvem chtěl odlišit nový systém od tehdejšího neoblíbeného Jiu-Jitsu. Stanovil i etiku chování v Doju, ke spolužákům a učiteli, jež zaručovala radostné ovzduší při výcviku a zajišťovala i nutnou bezpečnost při tréninku.

Judo brzy získalo oblibu, ale muselo čelit konkurenci i nevraživosti dalších škol. Definitivní vítězství získalo v roce 1886, kdy v utkání pravdy (DOŽÓ-DŽABURY), které uspořádal šéf tokijské policie, soutěžila družstva jednotlivých škol. Borci Kodokanu zvítězili nad školou mistra Tocuki, když v boji dvanácti dvojic zvítězilo jedenáct Borců Kodokanu a pouze jeden zápas skončil nerozhodně. Činnost Kodokanu byla zahájena – od tohoto data se počítá vznik juda – v roce 1882, kdy měl Jigoro Kano prvních 9 žáků. Později se Judo spolu s Kendo dostalo do osnov výuky na základních a středních školách. Jigoro Kano se stal v Japonsku významnou osobností, neboť kromě funkce ministra školství byl členem japonského olympijského výboru a prezidentem japonského svazu judo. Do Evropy se Jiu-Jitsu dostalo v roce 1931, kdy Japonci poprvé v Londýně ukázali umění tohoto sportu.

Judo je sport, který zaujal tisíce lidí na celém světě. Přináší uspokojení nejen těm, kteří ho provozují, ale i divákům. Judo je sportem, kde najde uplatnění mládež, ale i lidé v pokročilém věku, a to bez ohledu na tělesnou výšku a váhu. Judo je velmi komplexní sport (<http://www.judovicnezsport.cz>).

Judo v Československu

První pokusy s výcvikem Jiu-Jitsu se v Československu datují v letech 1907 až 1910, pod vedením prof. Dr. Františka Smotlachy, který obstaral německou publikaci o judu. V roce 1919 byl zahájen organizovaný výcvik Jiu-Jitsu při vysokoškolském sportu v Praze. Současně vznikaly kroužky i v jiných místech. V roce 1920 mají zájemci o nový sport k dispozici první český překlad publikace „Das Kano Jiu-Jitsu (Judo)“. V témž roce začíná organizovaný výcvik Jiu-Jitsu v armádě. V roce 1930 jsou organizovány pravidelné kurzy pro vysokoškoláky v Praze, právě díky prof. Dr. Smotlachovi. Jsou vydávány další publikace, které vhodně propagují Jiu-Jitsu. V roce 1933 byl založen pod vedením Ing. Pecáka první samostatný oddíl Jiu-Jitsu. Další oddíl vzniká v Brně pod vedením studenta S. F. Dobó, který výcvik směřuje již více ke sportovní formě. Na prvním Mistrovství Evropy v roce 1934 v Drážďanech získal Dobó 2. místo, Cígner 3. místo a družstvo také 3. místo. Od roku 1934 se výcvik ubírá novým směrem, více orientovaným na sportovní cíle. V roce 1935 se v Plzni uskutečnil „Velký match o nejlepšího judistu ČSR“, ve kterém v konkurenci sedmi závodníků

zvítězil Adolf Lebeda. Československý svaz Jiu-Jitsu byl založen 3. dubna 1936 a jeho prvním předsedou se stal jeho neúnavný propagátor a významný československý přírodovědec prof. Dr. Smotlacha. V letech 1935 a 1936 navštívil ČSR prof. Jigoro Kano. Po založení Československého Svazu Jiu-Jitsu jsou zakládány další oddíly a kroužky. K propagaci Judo slouží veřejné výcvikové tábory. V roce 1940 se uskutečnilo první mistrovství Čech a Moravy a prvními mistry se stali: Lebeda, Tůma, Černý a Zrůbek, který byl vyhlášen nejlepším judistou.

Po skončení druhé světové války v roce 1945 dochází k dalšímu rozšíření činnosti svazu. V roce 1952 se Judo začíná organizovaně provozovat i na Slovensku. V roce 1953 jsme se stali prozatímním členem Evropské unie judo (EJU). V roce 1953 jsme převzali i pravidla EJU a činnost zahájilo reprezentační družstvo ČSR mužů pod vedením A. Lebedy. V roce 1955 má svaz již 1500 členů v 57 oddílech. Od roku 1954 se naši závodníci začínají pravidelně zúčastňovat evropských soutěží a přivážejí i řadu většinou bronzových medaili. Rok 1960 znamená obrat v tréninku juda, díky návštěvě a instruktážím japonského mistra Kokishi Nagaoky, který výrazně ovlivnil náš dosavadní způsob přípravy. V roce 1960 má svaz judo již 4000 členů, organizovaných v 90 oddílech.

Po téměř desetiletém půstu jsme v roce 1974 získali medaile na Mistrovství Evropy, dá se říci, že až na výjimky trvá tento stav až do současnosti. Řadu medailí jsme získali i na juniorském Mistrovství Evropy a dalších významných soutěžích. Prvním závodníkem, který startoval na Olympijských hrách, byl Petr Jákl. První medaili na Olympijských hrách získal pro ČSSR Vladimír Kocman v roce 1980. První titul mistra Evropy získal v roce 1988 Jiří Sosna, který patří k našim nejúspěšnějším závodníkům v historii. V roce 1980 získal titul akademického mistra světa Vladimír Bárta. Kromě tradičně úspěšné Prahy vyrostly postupně silné oddíly i v Hradci Králové, Ostravě, Plzni, Jičíně, Brně. Na Slovensku jsou to armádní celek v Bánské Bystrici, Bratislavě, Martině, Košicích, a dalších. Po roce 1989 se ve výsledkové listině začínají prosazovat i ženy. Andrea Pažoutová-Pokorná získala titul juniorská mistryně Evropy v Bukurešti, Michaela Vernerová získala první ženskou medaili na MS v Birminghamu, kde obsadila 3. místo. Od roku 2006 se prosazuje Lukáš Krpálek. Mistrovské tituly sbírá od juniorů jak na Evropském šampionátu, tak i na světovém. Završení a velký dárek Českému svazu Judo dal vítězstvím na OH v Rio de Janeiro 2016. V tomto roce slavil ČSJu 80 let své činnosti. Funkci předsedy československého svazu Jiu-Jitsu a Judo vykonávali:

- 1936 až 1943 prof. Dr. František Smotlacha
- 1943 až 1948 Dr. Ludvík Reimann
- 1948 až 1950 MUDr. Bedřich Krákora
- 1950 až 1978 Ladislav Pikhart
- 1978 až 1985 Ing. Jan Mrákota
- 1985 až 1992 Ing. Jan Vacek
- 1992 až 1994 Ing. Petr Jákl ve funkci prezidenta ČSJu po rozdělení ČR a SR
- 1994 až 1996 Josef Balcar
- 1996 až 2007 Josef Letošník
- 2007 až 2009 Ing. Vladimír Bárta
- 2009 - Mgr. Jiří Dolejš (<http://www.judovicnezsport.cz>).

Judo v tělesné výchově na základní škole

Judo rozvíjí motorické schopnosti – děti musí zvládat techniky – chvaty na levou stranu, ale i na pravou (tenis hrajeme pouze dominantní rukou). Provádí se chvaty za pomoci rukou, boků i nohou, opět je zapojené celé tělo.

Děti musí zvládat spolupracovat – cvičí se ve dvojicích. Děti musí umět reagovat na pohyb druhého. Ve skoku se rozhodne sám závodník, kdy se rozeběhne. V judu musí překvapit rychlým útokem, nebo reagovat na útok soupeře proti technikou.

Na začátku musí malé děti zvládnout pádové techniky – to jim poskytuje bezpečnost do celého života. Judo „nahrazuje“ cviky, které již zmizely ze základní tělesné výchovy.

Judo se nemalou měrou podílí i na psychice. Děti se budou umět bránit – jako prevence proti šikaně. S dětmi se pracuje i po mentální stránce. Nejdůležitější je hutnění kostí rázovitým pohybem. Ve školním věku je pro zdárný vývoj kostry důležitý příjem minerálů a rázovitý pohyb, to znamená skákání. Při tomto pohybu se ukládají minerály do trámčin kostí a rozhoduje se do celého života, jak bude mít jedinec pevné kosti (Přidalová & Riegerová, 2008).

Proč je judo vhodným sportem pro děti? Na následujících stránkách popíšu důvody, proč je judo vhodným sportem pro děti a mládež.

Sebeobrana

Hlavním důvodem, proč většina lidí věnuje bojovému umění je sebeobrana a judo je skvělý způsob, jak se naučit bránit. Nejenom, že judo Vaše děti naučí techniky, jak se bránit,

ale také způsob, jak o vlastní obraně přemýšlet. Také si zde děti vybudují potřebné reflexy, které jim dají jistotu, že jsou schopny se ubránit.

Sebevědomí

Jak se děti v technice bojového umění postupně zdokonalují, dodává jim to zdravou sebedůvěru. Stávají se více sebevědomé a sebejisté. Tento pocit si děti odnesou i mimo prostor tatami do civilního života.

Pásky a umístění

Možná, že to na první pohled zní jako hloupý důvod, ale byli byste překvapeni, jak pásky (technické stupně) a hodnocení výkonnosti při zápasech pomůže vybudovat důvěru Vašeho dítěte v bojové umění a jeho touhu uspět. Pro nezasvěcené: většina bojových umění používá systém barevných pásků, aby tak označily úroveň technické vyspělosti zápasníka. To je zejména pro děti obrovská motivace. Jakmile získají svůj první barevný pásek, nespokojí se s tím a hned se rozhlíží, co mohou udělat pro získání dalšího, vyššího technického stupně. Pásky jsou skvělý způsob, jak pomoci dětem sledovat svůj pokrok a motivovat je k vyššímu úsilí.

Disciplína

Mantra všech bojových umění je „Cvičení dělá mistra“. Děti tak neustále opakují jednotlivé techniky a průpravné cviky s důrazem na nejmenší detaily. Vše stále znovu a dokola. K tomu se přidá cvičný nebo soutěžní zápas, kde děti musí prokázat tvůrčí způsob při použití jednotlivých technik. To vše se děje pod dohledem jasných pravidel a postupů, které se musí dodržovat. Děti to učí respektovat nejen pravidla, ale také jeden druhého, ať už jsou to kolegové z oddílu, nebo soupeři ze soutěží. Judo je také naučí, jak je důležité něco trpělivě nacvičovat, aby dosáhly vysněného cíle.

Individuální úspěch

Například v basketbalu je na začátku utkání 5 hráčů. Zřídka jsou to však jediní hráči, protože jsou tam i další, kteří postupně během hry střídají. Znamená to, že každý zápas někdo musí začít sezením na střídačce. To platí pro většinu kolektivních sportů. V kolektivních sportech jsou i jiné konotace. Přestože týmová práce a sportovní duch zdobí kolektivní sporty, v určitém okamžiku budete muset svému dítěti vysvětlit, proč není v základní sestavě nebo proč hrál pouze tolik a tolik minut, zatímco jeho kamarád o pět minut více. Judo je individuální sport – každý dostane svou příležitost a je pouze na něm, jak s ní naloží.

Rovnost pohlaví

Většina rodičů zvažuje judo jako sport vhodný pro své syny, ale téměř nikdo si nedokáže představit, že by judo mohly dělat i jejich dcery. I když se Vám to možná nebude zdát, judo je jeden z mála sportů, kde mají všichni rovné příležitosti. Pro získání technického stupně (pásu) musí jak chlapci, tak dívky prokázat naprosto stejné znalosti a dovednosti. Stejně tak je tento sport vhodný pro sourozence, kteří mohou judo trénovat spolu (a to vůbec nezmiňujeme výhodu, že jsou oba ve stejný čas na stejném místě). Spoustě dívek tento sport umožní vyniknout a třeba i dosáhnout olympijských met.

Respekt k síle

Jedna z prvních věcí, kterou rodiče často řeší je, jestli „moje dítě bude používat tento sport, aby ublížilo jiným“. Přestože se jedná o legitimní otázku, rodiče se jí nemusí bát. Trenéři dětem vštěpují, že to, co se v dojo naučí, zde také zůstane a nesmí být použito k šikanování ostatních. Jak se děti postupně technicky vyspívají, naučí se respektovat jejich nově nabytou sílu a techniku a šikanou budou opovrhovat.

Soutěž

Stejně jako v kolektivních sportech je judo o soutěži. Soutěž je ideální pro děti – mohou si vyzkoušet své schopnosti a ukázat pokrok, kterého dosáhli. Na rozdíl od kolektivních sportů, mohou děti případnou prohru svádět jen a pouze na sebe, nikoliv na někoho druhého v týmu. To jim ale také dává pocit úcty k jejich soupeři, stejně jako motivaci udělat příště věci lépe. Na rozdíl od kolektivních sportů, které většinou pokračují v soutěži po celou sezónu, každý turnaj judo znamená nový začátek. Navíc v judo ani první prohraný zápas ještě neznamená, že nezískáte alespoň bronzovou medaili.

Rodiče trénují s dětmi

Judo patří mezi ty sporty, které můžete začít a provozovat v jakémkoliv věku. Můžete tak sledovat pokrok svých dětí, zatímco ony mohou sledovat ten Váš. Máte-li na to doma vhodný prostor, můžete cvičit spolu a učit se jeden od druhého. Společně si tak můžete zvyšovat svou fyzickou kondici. Sice také můžete hrát se svými dětmi basketbal u Vás na dvorku, ale není to prostě totéž, jako společně postupovat technickými stupni a technikami judo.

Celoroční sport

Mnoho kolektivních sportů jsou sezónní, buď jako fotbal venku, nebo za zvláštních podmínek (jako lyžování nebo hokej). Judo můžete provozovat celoročně. Jak je zmíněno výše – nepovedený turnaj nic neznamená a na dalším turnaji se začíná znovu. Tréninkový plán však zůstává stále stejný. To dětem dává jistotu a také to pomáhá vybudovat disciplínu. Na druhé straně pak děti vidí, jakých pokroků v mezidobí dosáhly.

Děti budou trénovat i své myšlení

Zatímco většina bojových umění učí bojovou strategii, judo opravdu učí mnohem více. Naučí děti Kuzushi (umění porušení rovnováhy soupeře), techniky házení, ale učí i mechanickou fyziku. Učí také kombinované techniky a jejich návaznost, schopnost improvizace, ale také poskytnou skromné základy japonštiny – jazyku, který je ostatním na míle vzdálený.

Judo není o hrubé síle, ale o kontrole

Jigoro Kano vždy zdůrazňoval koncepci maximální účinnosti. Na většinu technik juda není nutné použít hrubou sílu, ale využít pohyby soupeř a jeho síly proti němu. Na druhé straně je duševní síla jedním z nejdůležitějších faktorů při soutěžích.

Dítě získá smysl pro koordinaci

V judo se nejen využívá pohybu soupeře, ale velmi důležité je také načasování techniky. Mnoho technik jednoduše nebude fungovat, pokud nebudou pohyby nohou, rukou, boků a hlavy správně a přesně načasovány. Jak bude Vaše dítě pokračovat v nácvičku judo, bude se učit stále složitější hody a bude na ně muset vynaložit lepší reflexy a koordinaci pro konečný výsledek.

Judo je univerzální

Pokud budete cestovat do jiného města nebo státu, může být u jiných bojových umění najít to stejné, na které jste zvyklí, abyste se mohli zapojit do tréninku, nebo nějaké soutěže. Ne tak u judo, protože techniky a principy jsou v podstatě univerzální po celém světě. Můžete jet do Japonska, Izraele, Kazachstánu, nebo na Kubu, ale techniky jsou stále stejné. Na druhou stranu Vás nesmírně může obohatit jiný styl výuky a přístupu, které se v jednotlivých místech a oddílech mohou lišit (<http://www.judovicnezsport.cz>).

3 Cíle a úkoly práce

3.1 Cíle práce

Hlavním cílem práce je analýza současného stavu projektu Judo do škol v České republice, v berounském okrese. Dílčím cílem je na základě zjištěných výsledků analýzy projektu judo do škol a výsledků rozhovorů s vybranými řediteli škol v berounském regionu a vybranými odborníky a na základě zjištěných výsledků navrhnout konkrétní doporučení na rozvoj projektu Judo do škol v berounském okrese.

3.2 Úkoly práce

Pro účely splnění hlavního cíle práce, bylo potřeba stanovit si tyto dílčí úkoly:

- 1) Studium odborné literatury týkající se dané problematiky
- 2) Analýza současné situace projektu Judo do škol na úrovni Svět, Evropa, Česká republika
- 3) Analýza projektu na úrovni berounského okresu
- 4) Realizace rozhovorů – interview s řediteli škol v berounském okrese a vybranými odborníky v oblasti judo
- 5) Návrh konkrétního doporučení na rozvoj projektu Judo do škol

4 Metody a techniky

4.1 Situační analýza

Jedná se o komplexní analýzu zachycující všechny podstatné informace a faktory (vnitřní i vnější), které ovlivňují současnou i budoucí situaci organizace. Pomocí situační analýzy sbírá organizace informace o svých silných a slabých stránkách, příležitostech a hrozbách.

Pro potřeby diplomové práce byla provedena situační analýza juda a projektu Judo do škol, který je postupně implementován na základních školách, v případě této práce byla situační analýza provedena na školách v berounském okrese v první polovině roku 2017.

4.2 Interview

Rozhovor (interview) je jedna z klíčových metod získávání informací (sběru dat). Představuje formální komunikaci tváří v tvář mezi dvěma osobami. Nejedná se pouze o jednostranné získávání dat od dotazovaných, ale o společné vytváření smysluplných výpovědí. Interview využívá techniku kladení otázek. Ty mohou být otevřené či uzavřené. Otevřené otázky slouží především k získání kvalitativních dat.

Základní typy rozhovoru podle míry strukturace dle Dismana, 2008:

1) Strukturovaný rozhovor

- otázky jsou dopředu známé a závazné,
- nevýhody: ten, kdo pokládá otázky, má při vedení rozhovoru minimální volnost – může např. jen objasnit dotazovanému nějaký pojem, případně jej požádat o zpřesnění odpovědi na otázku, chybí možnost doptávat se,
- výhody: přesná struktura umožňuje získávání dat od většího množství osob a následné porovnání výsledků.

2) Nestrukturovaný rozhovor

- otázky (jejich obsah, znění, pořadí atd.) nejsou přesně formulovány, dotazovaný je podněcován k vyprávění, tazatel se doptává (stále však sleduje cíl svého zkoumání),
- výhody: umožňuje detailnější a hlubší poznání, působí na dotazovaného přirozeněji,
- nevýhody: nevhodné při hromadném sběru dat, obtížná sumarizace a vyhodnocování dat.

3) Částečně strukturovaný rozhovor

- některé části mohou být úplně strukturované a jiné naopak nestrukturované,
- výhody: využívá výhod obou předchozích typů rozhovorů, je možné klást libovolné doplňující otázky (např. pokud dotazovaný nepochopí, nebo pochopí špatně některou z otázek),
- nevýhody: klade větší nároky na tazatele a na jeho přípravu.

Dále rozlišujeme rozhovor podle typu kontaktu (osobní rozhovor – tváří v tvář nebo s podporou technických prostředků – např. telefonický rozhovor) a podle počtu osob, se kterými je rozhovor realizován (individuální nebo skupinový). Skupinový rozhovor můžeme realizovat tak, že předčítáme otázky ze samonaváděcího formuláře a dotazovaní si své odpovědi zaznamenávají do vlastního formuláře (Disman, 2008).

Pro potřeby výzkumu byl použit částečně strukturovaný rozhovor. Rozhovory byly vedeny v květnu roku 2017 s vybranými řediteli základních škol v berounském okrese.

Obecné výhody a nevýhody rozhovoru

Výhody

- menší nároky na iniciativu dotazovaného,
- pro dotazovaného je obtížnější vynechat odpovědi na některé otázky, získaná data jsou proto komplexnější,
- jde o úspěšnější metodu – v porovnání s problematikou návratnosti dotazníků,
- odstraňují se problémy související se špatnou schopností číst,
- umožňují odhalovat detailní informace, dle potřeby vést otázky příslušným směrem.

Nevýhody

- pracnější a nákladná technika sběru dat,
- mnohdy časově náročná,
- vyžaduje plnou a ochotu spolupráci dotazovaných,
- anonymita je pro dotazované někdy málo přesvědčivá,
- rozdíly mezi tazateli a jejich chování mohou vyvolat zkreslení výsledků (platí pro standardizovaný rozhovor) (Disman 2008).

Co potřebujeme k výzkumnému rozhovoru

- seznam otázek nebo poznámek k rozhovoru,
- blok na zapisování anebo nahrávací zařízení.

Postup a etapy rozhovoru:

1) Přípravná etapa

- dříve, než začne samotný rozhovor, tazatel by si sám sobě měl odpovědět nejméně na tři otázky:

a) O čem? (Co chceme zjistit?)

- co nejpřesnější formulace tématu,
- příprava přesného znění otázek.

b) S kým?

- získání co nejpřesnějších informací o osobě, od které chceme získat potřebná data.

c) Jak?

- Kde a za jakých podmínek se bude rozhovor realizovat?
- Jak získáme dotazovaného pro spolupráci?
- Jak předem připravíme místnost / prostor, kde bude rozhovor probíhat?
- Je třeba zabezpečit, aby během rozhovoru nikdo další nevyrušoval?
- Jak dlouho má rozhovor trvat?
- Jaký slovník zvolit?

2) Úvodní etapa

- srozumitelně vysvětlíme dotazovanému cíl, smysl a obsah rozhovoru,
- navodíme optimální atmosféru – tedy takovou, která dotazovanému umožní co nejlépe poskytnout požadované informace.

3) Jádru rozhovoru

- přechod z jednotlivých etap musí být pozvolný a plynulý,
- velmi záleží na tom, jaký typ rozhovoru jsme zvolili,
 - pokud se jedná o strukturovaný rozhovor, striktně se držíme souboru otázek a odpovědi zaznamenáváme předepsaným způsobem,
 - u méně formalizovaných typů rozhovoru je od tazatele vyžadována improvizace a pružnost,
- pozor bychom si měli dát na vlastní zásahy do komunikace, skákání do řeči nevhodně často a nepřiměřeným způsobem,
- důraz klademe na pozorné poslouchání, komunikování zájmu a akceptaci dotazovaného.

4) Závěr rozhovoru

- základem je „odměnit“ dotazovaného (např. poděkováním, ocenění ochoty apod.),
- můžeme se pokusit i o sumarizaci hlavních bodů, o kterých byla řeč,
- pokud je rozhovor rozvržen do více setkání, domluvíme se na jeho uskutečnění (místo, čas, načrtnutí okruhů, kterým bude věnována pozornost atd.),

- po rozhovoru si děláme protokol rozhovoru, tzn. zaznamenáme všechny potenciálně užitečné okolnosti rozhovoru.

5) Vyhodnocení rozhovoru

- data sama o sobě velkou cenu nemají – je potřeba je utřídit, analyzovat, vyhodnotit,
- neměli bychom se spoléhat jen na vlastní paměť (je potřeba získaná data registrovat – např. písemný záznam, záznamy na magnetofonu, videokameře atd.),
- obsahová analýza se soustředí na rozbor získaných dat, odpovídá na otázky:
 - Co? (Co je komunikováno? O čem to vypovídá? Čím jsme se zabývali?),
 - Jak? (Jakým stylem, formou, jaké byly požity výrazové prostředky?),
 - Komu? (Komu je sdělení určeno? Na koho se autor sdělení obrací?)
 (Ferjenčík, 2000).

V praktické části se budu zabývat konkrétním názorem jednotlivých ředitelů a pedagogů v berounském okrese na projekt Judo do škol. Mezi vybrané školy, na kterých budou provedeny rozhovory s řediteli, patří:

- 1) Loděnice
- 2) Hořovice
- 3) Beroun 2. ZŠ
- 4) Beroun 3. ZŠ – Wagnerovo náměstí
- 5) Králův Dvůr – Počaply
- 6) Žebrák
- 7) Cerhovice
- 8) Hostomice
- 9) Karlštejn
- 10) Mořina
- 11) Újezd u Cerhovic
- 12) Vysoký Újezd

Rozhovory budou vedeny s řediteli základních škol v berounském okrese, ve výše zmíněných městech s celkem 12 respondenty na školách v berounském okrese, které jsem rozdělil do tří kategorií, tak, aby byly výsledky co nejobjektivnější. **1. skupina** je tvořena z města Beroun, Králův Dvůr a Hořovice, **2. skupina** je tvořena obcí Loděnice, Cerhovice, Žebrák, Hostomice, a **3. skupina** sestává z obcí Karlštejn, Újezd u Cerhovic, Vysoký Újezd, Mořina.

	Skupina 1	Skupina 2	Skupina 3
Počet obyvatel obce	nad 5000	cca 1500	cca 600 - 800
Velikost školy	1. i 2. stupeň	1. i 2. stupeň	1. stupeň
Počet žáků	více jak 300	více jak 200	méně než 100

Tabulka 1. – Charakteristika rozdělení základních škol

Respondenti budou dotazováni na znalosti a postoj k problematice projektu Judo do škol. Jejich odpovědi na jednotlivé otázky poslouží k analýze povědomosti o této problematice a sloužily k navržení zlepšení a opatření při aplikaci projektu Judo do škol v letech 2018–2020.

Další dva rozhovory budou vedeny s Mgr. Petrem Smolíkem, místopředsedou juda zodpovědným za sportovní část a reprezentaci, dále s Mgr. Michalem Vachunem, více prezidentem Evropské unie Judo. Zároveň ze své pozice je i sportovním ředitelem a v jeho kompetenci je právě i projekt Judo do škol.

5 Výsledky práce

5.1 Analýza projektu Judo do škol

Analýza projektu – svět

V předchozích kapitolách byla mimo jiné popsána i historie juda. S jeho vznikem je úzce spjata osobnost Jigora Kana, zakladatele moderního juda. Jigoro Kano (1860-1938) byl při svých studiích zvědavé dítě se zájmem nejen o všemožné cvičení. Jeho somatotyp byl předurčen k ústrkům a šikaně spolužáků. Kano vystudoval politickou vědu a ekonomii. Když v roce 1877 začal navštěvovat Tokijskou univerzitu, studoval staré bojové umění u mistrů v okolí. V roce 1882 založil vlastní školu KODOKAN JUDO. Zároveň se v tomto roce stal učitelem šlechty. V roce 1898 se stává ředitelem primárního vzdělávání na ministerstvu školství. Od roku 1893 je ředitelem školy pro učitele na Tokijské univerzitě, dnešní pedagogické fakultě.

Jigoro Kano cestuje po světě a následně obohacuje výuku v Japonsku o nové metody, které si osvojil během zahraničních cest. Kano nejen bral, ale i dával. Všude, kde se zastavil, vyučoval své bojové umění a přilákal nové zájemce, čímž velice přispěl k rozšíření juda po celém světě. V České republice byl Jigoro Kano v roce 1936

V Japonsku se Jigoro Kano zasloužil o změnu vnímání osobnosti učitele. Do té doby byl tento post vnímán jako role služebníka. Během působení Kana ve školství získává post učitele prestiž a úctu.

V oblasti tělesné výchovy je opět průkopníkem. Zavádí tělesnou výchovu do osnov škol a přivádí v té době nové sporty jako například tenis, baseball, kopanou, veslování.

Jigoro Kano zařadil judo do výuky na všech úrovních vzdělávání v Japonsku. Z tohoto důvodu označujeme jako zakladatele juda do škol právě Jigora Kana. Není pravdou, že se judo vyvinulo a následně dostalo do výuky, ale již v kolébce v Japonsku se judo dostalo do výuky ve škole a setrvává tam stále.

Co se týče projektu Judo do škol na úrovni celého světa, je poskytování žíněnek a kimon ve školách v rozvojových zemích bezplatné. V Japonsku, kolébce tohoto sportu, je judo součástí výuky na každé základní škole. I proto jsou japonští gymnasté mezi absolutní špičkou gymnastiky, transfer pohybových dovedností je zde zřejmý.

Analýza projektu – Evropa

V současné době je v Evropě projekt Judo do škol v těchto státech: Česká republika, Chorvatsko, Lotyšsko, Portugalsko, Rusko, Gruzie, Maďarsko, Španělsko, Itálie, Francie.

Evropská unie juda (Eju) ve svých komisích má i komisi pro vzdělávání, která je složena z předních pedagogů a odborníků na trénování dětí. Tato komise zajišťuje školení trenérů v jednotlivých státech evropské unie. Jedním z odborníků této problematiky je i český specialista Mgr. Jiří Štěpán.

Analýza projektu – ČR

Projekt Judo do škol

Pilotní projekt byl představen v roce 2014, kdy byl v Praze v rámci turnaje EO podepsán dokument o začlenění České republiky do projektu Judo do škol. Dokument (reglement) podepsal prezident EJU pan Sergey Soloveychik a prezident Českého svazu Judo pan Jiří Dolejš za přítomnosti hejtmána Olomouckého kraje, který garantoval podporu pro zahájení projektu. V březnu 2014 následoval seminář EJU pro zájemce o projekt v Olomouci. Zástupce EJU pan Michal Vachun přivezl dva francouzské lektory, kteří jsou specialisté na dětské judo. Pánové Pier Gibert a Patric Roux po dva dny školili trenéry juda, ale také studenty fakulty FTK Upol s aprobační učitel tělesné výchovy. Nejdůležitější poznatky si všichni odnesli z ukázkových hodin, kdy oba lektori předvedli práci jak se skupinou malých judistů, tak se skupinou, která neměla žádnou zkušenost s judem.

Po těchto přípravách bylo vypsáno výběrové řízení Českým svazem juda ve spolupráci s krajskými svazy, kdy jednotlivé svazy měly oslovit kluby, které by nejlépe vyhovovaly výběrovému řízení.

Parametry pro rozhodování výběrové komise Českého svazu juda jsou počty žáků (judistů) na jednotlivých posuzovaných školách, možnost začlenění juda do provozu školy (Školní vzdělávací plán), materiální vybavení na školy, návaznost na sportovní gymnázia a sportovní centra mládeže, trenérské zajištění mezi pedagogy a možnosti 2 - fázového tréninku sportovců na 2. stupni ZŠ.

Školy zapojené do projektu

Nový Bydžov - ZŠ Karla IV. Karlova 209, Prachatice – Gymnázium, Prachatice Zlatá stezka, Týn n. Vltavou - ZŠ Malá Strana, Brno - ZŠ Zemědělská 29, Liberec - ZŠ Liberec, U Školy 222/6, Liberec - ZŠ Broumovská, Ostrava - ZŠ a MŠ Raškovice, Ostrava - ZŠ Ostrava-Zábřeh, Kosmonautů 15, Olomouc - FZŠ Tererovo náměstí 1, Pardubice - ZŠ Spořilovská, Kotkova 1287, Plzeň - 31. ZŠ, Elišky Krásnohorské 10, Praha 10 - ZŠ Nad Vodovodem, Praha 10, Hostivice - ZŠ Hostivice, Čáslav - ZŠ Čáslav, Sadová, Králův Dvůr - ZŠ Králův Dvůr – Počaply, Litoměřice - ZŠ Ladova, Uherský Brod - ZŠ Na Výsluní 2047.

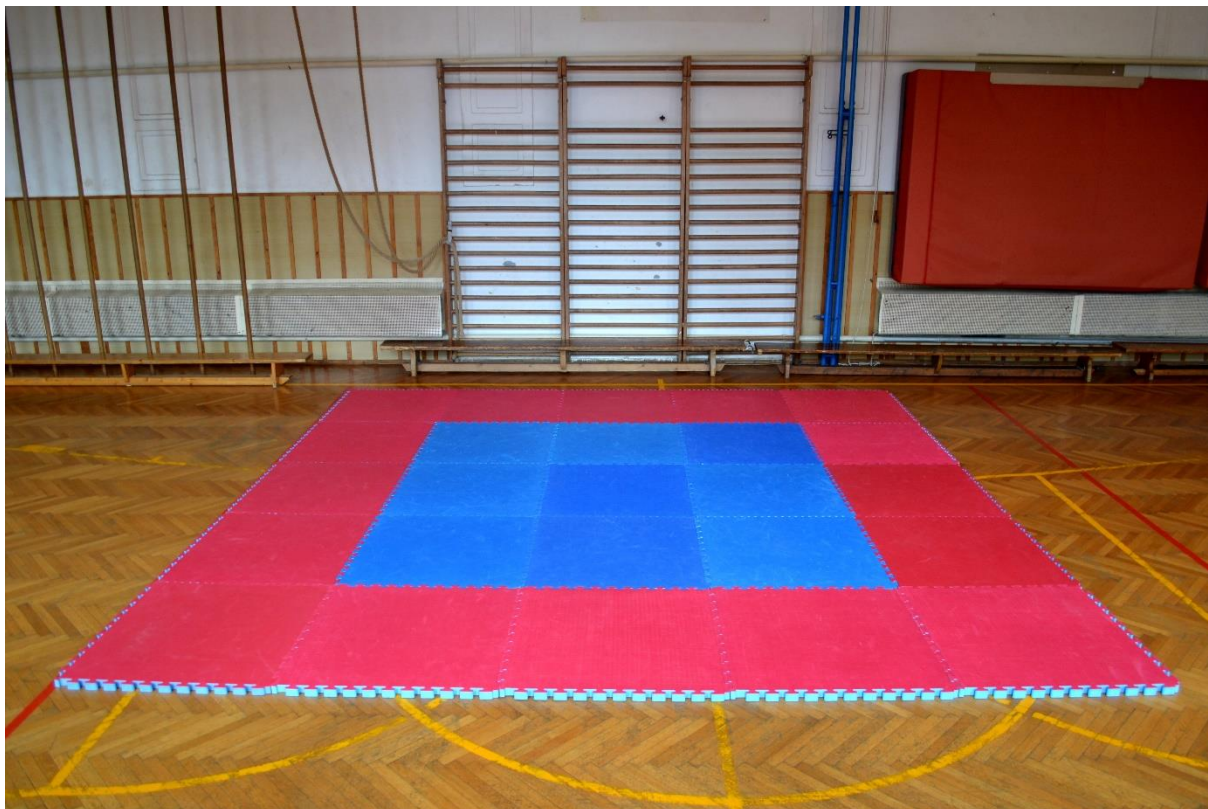
Ve výběrovém řízení, které proběhlo v prvním pololetí roku 2015, měli předsedové jednotlivých krajů vytipovat zájemce, kteří se připraví na základě požadavků k výběrovému řízení. Požadavky byly kladeny například na velikost školy, zázemí ve škole, tělocvičnu, vybavení v tělocvičně, určitý počet žáků z kmenové školy – aktivních judistů, trenérskou kvalifikaci, vztah trenéra ke kmenové škole, zda je pedagogem na škole a vede kroužek juda, zda se vyučuje v nějaké formě judo na kmenové škole atd., vztah oddílu juda ke kmenové škole.

Na těchto školách ve školním roce 2015/16 působilo 710 chlapců a 219 dívek. V roce 2016/17 940 chlapců a 601 dívek, zde je patrný vliv OH RIO, navýšení není zkruseno větším počtem zapojených škol, ale úspěchem Lukáše Krpálka a dobře odvedenou prací trenérů.

Tatami

Pro výuku juda na školách se běžně používají žíněnky – Tatami v provedení puzzle. Tatami je vyrobeno z materiálu EVA (etylvinylacetát) neobsahuje toxické a nebezpečné látky. Tatami je vyráběno v mnoha barevných variantách a výškách. Pro výuku juda se běžně používá výška 4 cm. Žíněnka je vyráběna v rozměru čtverce o straně 1 m². Tento výrobek má mnoho výhod v různorodém použití ve školním prostředí. Malá hmotnost - 4 kg na jeden čtverec – zajišťuje, že ji v pořádku unese prvňáček bez menšího problému.

Další výhodou je jednoduchá údržba – jednotlivé čtverce jsou omyvatelné. Povrch je protiskluzový. Spojení tatami je pomocí puzzle systému, to znamená, že se lehce spojuje a rozebírá, v čemž spočívá výhoda vzhledem k času. Tuto činnost – skládání a rozebírání tatami, běžně provádí děti samostatně. Postavené tatami se „nerozjíždí“. Velká variabilita je předností a lze jej použít jako plochu, gymnastický koberec, dopadovou žíněnku při přeskočení apod. – viz obrázek 5. – 12. Ještě větší variabilitu poskytuje malotřídním školám, kde je mohou využít i jako hrací plochu například v družině. Nemalou výhodou je také skladovatelnost. Tatami zabírá jeden metr čtvereční plochy. Na výšku je počet kusů násobkem 4 cm. Nejčastěji používaný počet kusů je 36, lze však i pořídit ekonomicky dostupné řešení. Největší předností tohoto výrobku je pořizovací cena.



Obrázek 5. Tatami pro výuku pádových technik (vlastní)



Obrázek 6. Tatami – Gymnastický koberec (vlastní)



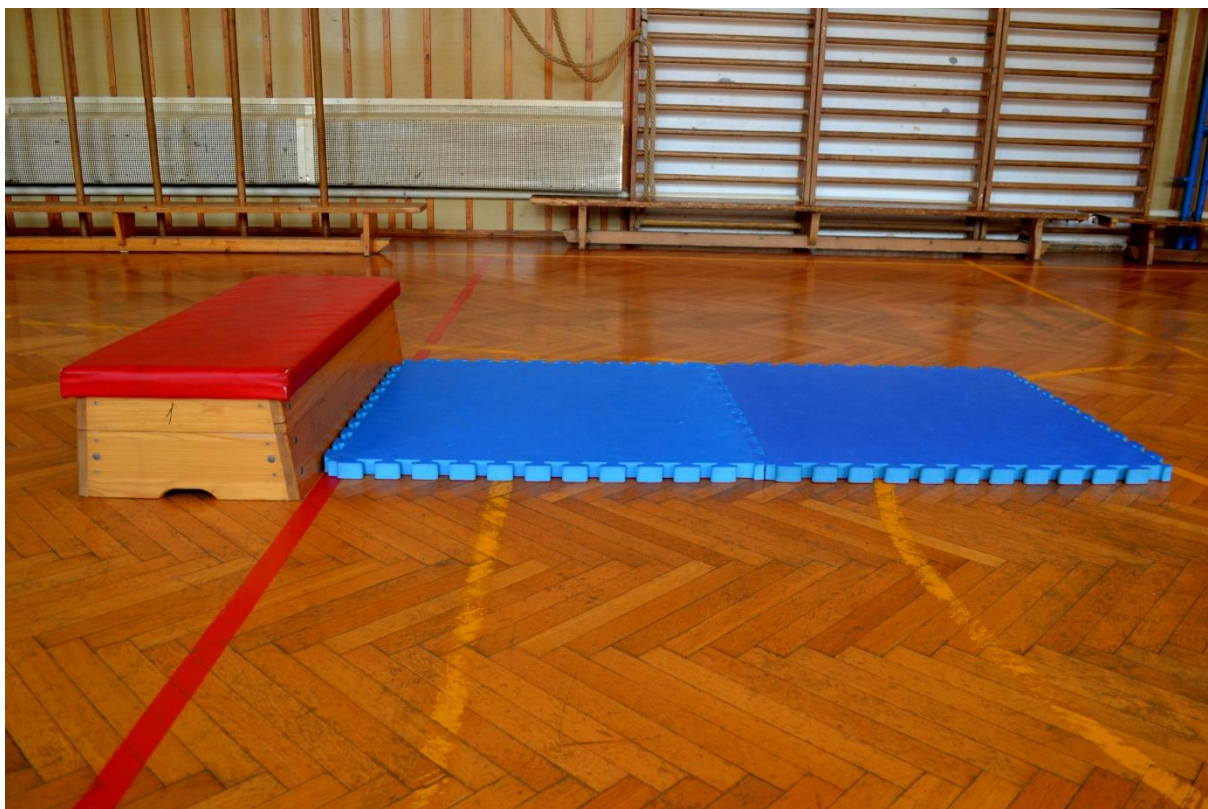
Obrázek 7. Tatami – klasická žíněnka 2 x 1 m (vlastní)



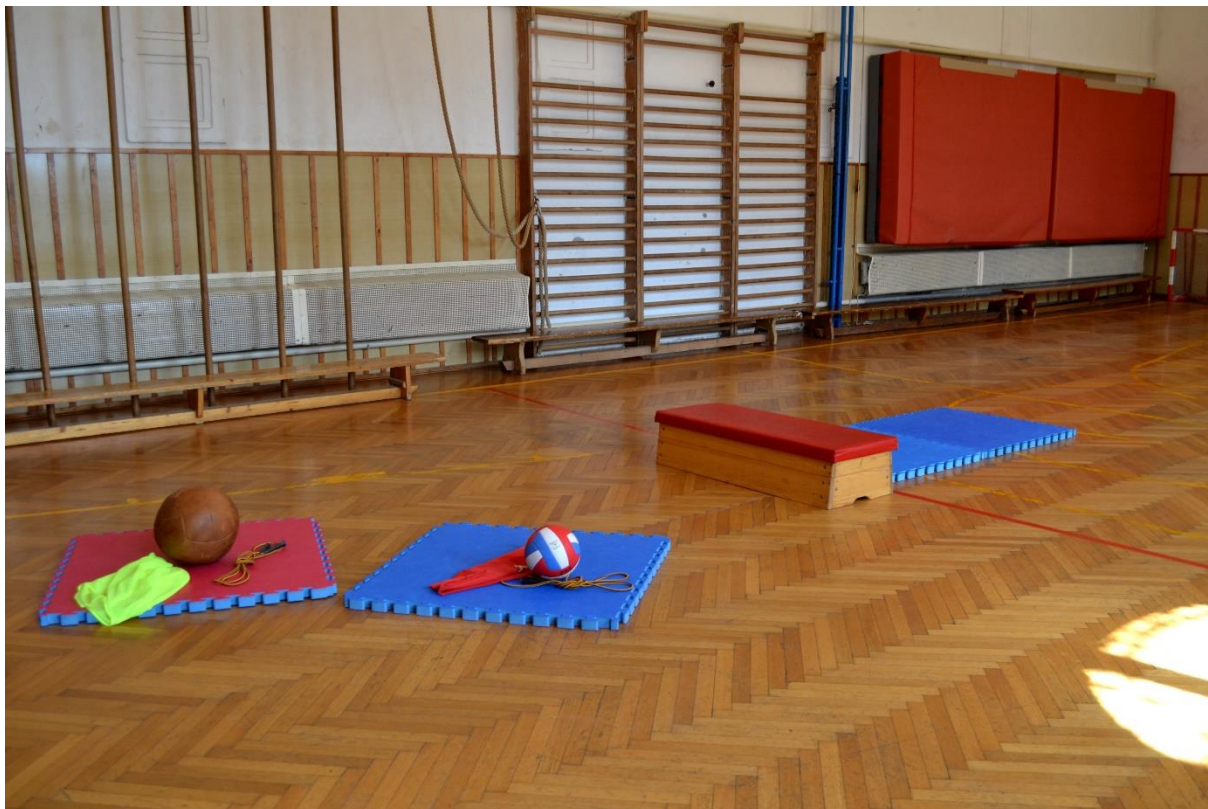
Obrázek 8. Tatami – bezpečnostní plocha pod kruhy (vlastní)



Obrázek 9. Tatami – pro přeskok náradí (vlastní)



Obrázek 10. Tatami – dopadová plocha pro kotoul plavmo přes překážku (vlastní)



Obrázek 11. Tatami – víceúčelové použití (vlastní)



Obrázek 12. Tatami – zabezpečení proti poškození a krádeži – uzamykatelný box (vlastní)

Analýza regionu Berounsko

Na okrese Beroun v roce 2015 byly tyto oddíly: Lokomotiva Beroun, Sokol Hořovice, Judo víc než sport a Judo 4 Fun. Lokomotiva Beroun a Sokol Hořovice jsou tradiční oddíly se svojí vlastní tělocvičnou. Judo víc než sport působilo na šesti školách v berounském okrese, na jedné škole na Praze západ a jedné škole v kladenském okrese. Judo 4 fun působilo na jedné škole. Prvotním impulsem pro založení spolku Judo víc než sport, bylo vyhledávání a oslovení dětí na školách v blízkosti Berouna tak, aby se vybrala následně jedna základna, kam by se převáděly děti, které budou mít za sebou minimálně roční přípravu, nebo složenou zkoušku na první technický stupeň. To znamená, že žák složí zkoušku před zkušebním komisařem a předvede základní pádové techniky všemi směry. Čtyři předepsané techniky hodů a čtyři techniky držení. Ovládá základy pravidel a ví, kdo to byl Jigoro Kano (zakladatel juda). Takto připravený jedinec může začít se soutěžním judem a jezdit na turnaje. Judo víc než sport bylo založeno v roce 2012 a při zahájení projektu Judo do škol se přihlásilo se školou v Králově Dvoře v městské části Počaply. Na škole byl v té době kroužek juda se 30člennou základnou. Od školního roku 2015/16, kdy byl projekt spuštěn, vedl kroužek trenér I. třídy a zároveň byl pedagogem ve zmíněné škole, kde učil sportovní hry se zaměřením na judo.

Výběr otázek

Byly vybrány otázky **ověřovací** – počet obyvatel, počet žáků školy, existence pouze prvního nebo i druhého stupně. Dále otázky **zjišťovací** – aprobace učitelů tělesné výchovy, materiální vybavení tělocvičny, žíněnky atd. Otázky č. 5, 7 a 10 nebyly klasické, ale vysvětlují problematiku Judo do škol a zjišťují ochotu ředitelů školy zapracovat projekt do školního vzdělávacího programu.

Okres Beroun - školy

Okres Beroun se nachází ve Středočeském kraji západně od Prahy. Okresní město Beroun leží na soutoku řek Berounky a Litavky. V okrese Beroun je 39 základních škol.

Okres Beroun – judo

Český svaz juda (ČSJu) se drží správního rozložení klubů v krajích. Vedení ČSJu je tvořeno volenými funkcionáři – předsedou a dvěma místopředsedy. 1. místopředseda je zástupcem pro hnutí a 2. místopředseda je odpovědný za sportovní část a reprezentaci. Celé vedení ČSJu – plénum, je dále tvořeno volenými předsedy jednotlivých krajů. Krajské svazy jsou pobočné spolky a mají samostatnou právní subjektivitu. Středočeský kraj v judu je co do počtu oddílů a členské základny jeden z největších krajů v rámci ČSJu. Na okrese Beroun jsou čtyři oddíly juda. Lokomotiva Beroun, Sokol Hořovice, Judo 4 Fun Mezouň,

Judo víc než sport Loděnice u Berouna. Do projektu Judo do škol ve Středočeském kraji byly vybrány oddíly ZŠ Sadová Čáslav a Judo víc než sport se školou ZŠ Králův Dvůr – Počaply.

Motivační kurz pro případné zájemce – pedagogy

Pro zájemce o zařazení dané školy do projektu Judo do škol, bude navržen tzv. motivační kurz vedený s cílem zasvěcení pedagoga z dané školy zapojené do projektu do problematiky projektu a juda samotného. Motivační kurz povede garant pro daný kraj a lokalitu. Každý kraj dostal v prvním kole na výběr – možnost určení dvou pilotních škol. Požadavky na kandidáty jsou: minimálně trenér II. třídy juda. S trenérem II. třídy můžete mimo jiné žádat o vydání Živnostenského oprávnění na výuku juda. Takzvané živnosti vázané.

Obsahem kurzu bude zasvěcení pedagoga z dané školy zapojené do projektu do problematiky projektu a juda samotného. Kurz bude zaštitěn organizací Český svaz juda. Časový rozsah: na jednu školu minimálně 8 hodinový kurz, který se bude každé dva roky opakovat. Výstupem projektu bude certifikát vydaný Českým svazem juda

Návrhy otázek pro rozhovory s řediteli

Otázka č. 1

„Jaký je počet obyvatel obce, ve které se nachází Vaše škola?“

Otázka č. 2

„Kolik žáků navštěvuje Vaši školu?“

Otázka č. 3

„Má Vaše škola pouze první stupeň, či i druhý?“

Otázka č. 4

„Máte k dispozici tělocvičnu či jiná sportoviště? A jaké je její vybavení?“

Otázka č. 5

„Slyšeli jste někdy o projektu Judo do škol?“

Otázka č. 6

„6) Má některý z Vašich pedagogů, případně Vy, zkušenosti s judem (případně úpoly)? Jsou Vaši pedagogové TV aprobovaní?“

Otázka č. 7

„7) Byl byste ochoten/ochotna podporovat zapojení Vašich pedagogů TV do motivačního programu výuky pádových technik?“

Otázka č. 8

„Měli byste zájem o ukázkovou hodinu juda?“

Otázka č. 9

„Myslíte si, že existuje transfer pohybových dovedností z juda do ostatních sportů, nebo do běžného života?“

Otázka č. 10

„Byl byste ochoten zapracovat projekt Judo do škol formou blokové výuky pádových technik do ŠVP?“

5.2 Výsledky rozhovorů

V následující kapitole shrnu všechny odpovědi na jednotlivé otázky.

Otázka č. 1

„Jaký je počet obyvatel obce, ve které se nachází Vaše škola?“

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti. Nebyl zde žádný problém. Vzhledem k nedávným zápisům dětí do mateřských škol mají ředitelé v celku konkrétní a aktualizované informace o počtu obyvatel dané obce.

Otázka č. 2

„Kolik žáků navštěvuje Vaši školu?“

I na tuto otázku opět odpověděli všichni respondenti. Nevyskytoval se zde žádný problém, ředitelé mají samozřejmě přehled o počtu žáků.

Otázka č. 3

„Má Vaše škola pouze první stupeň nebo i druhý?“

Celkem 8 z celkového počtu navštívených škol má první i druhý stupeň, celkem 4 školy jsou tzv. malotřídky.

Otázka č. 4

„Máte k dispozici tělocvičnu či jiná sportoviště? A jaké je její vybavení?“

Celkem 10 škol má k dispozici alespoň jednu tělocvičnu, ať už malou, či větší. Některé školy mají k dispozici i venkovní sportoviště a využívají také jiná sportoviště v dosahu školy. Dvě školy z dotazovaných nemají tělocvičnu žádnou. Náhradní prostory pro výuku tělesné výchovy suplují jinými způsoby (budova Sokola a podobně). Jedna škola plánuje v nejbližší době výstavbu nové tělocvičny.

Otázka č. 5

„Slyšeli jste někdy o projektu Judo do škol?“

O projektu Judo do škol již někdy v minulosti slyšelo celkem 5 z dotazovaných ředitelů, a to buď podrobně, nebo jen například z tisku apod. Zbýlý počet – celkem 7 ředitelů, o projektu neslyšelo nikdy a rádi si informace o něm vyslechli.

Otázka č. 6

„Má některý z Vašich pedagogů, případně Vy, zkušenosti s judem (případně úpoly)? Jsou Vaši pedagogové TV aprobovaní?“

Někteří pedagogové mají zkušenost s judem – ve všech případech díky tomu, že na jejich škole působí oddíl juda a existuje u nich kroužek juda. Ostatní ředitelé uvedli, že ani oni a ani jejich pedagogové nemají s judem zkušenosti a ani nejsou aktivními judisty. Aprobaci mají všichni učitelé tělesné výchovy.

Otázka č. 7

„Byl byste ochoten/ochotna podporovat zapojení Vašich pedagogů TV do motivačního programu výuky pádových technik?“

Všichni ředitelé uvedli, že by aplikaci úpolů podpořili. Uvedli také, že je samozřejmě potřeba, aby s tímto souhlasili především pedagogové, kteří by byli případně do projektu zapojeni. Výuku juda na jejich škole by rádi uvítali.

Otázka č. 8

„Měli byste zájem o ukázkovou hodinu juda?“

Ředitelé, kteří již na svých školách mají zavedenou výuku juda uvedli, že každý rok pořádají ukázkové hodiny pro případné nové zájemce o kroužek juda. Ředitelé škol, na kterých kroužek juda není, uvedli, že by o ukázkovou hodinu měli zájem. Dva ředitelé uvedli, že by zájem také měli, nicméně nemají vhodné prostory.

Otázka č. 9

„Myslíte si, že existuje transfer pohybových dovedností z juda do ostatních sportů, nebo do běžného života?“

Všichni ředitelé (kromě jedné ředitelky, která odpověděla, že jí nenapadá odpověď) uvedli, že k transferu pohybových dovedností z juda do jiných sportů dle jejich názoru určitě dochází, a to nejen v oblasti sportu, ale i v běžném každodenním životě. Zejména považují transfer za přínosný v problematice zranění při pádech, dle jejich názoru je velmi potřebné, aby se děti naučily padat, je to pro ně z hlediska bezpečnosti přínosem.

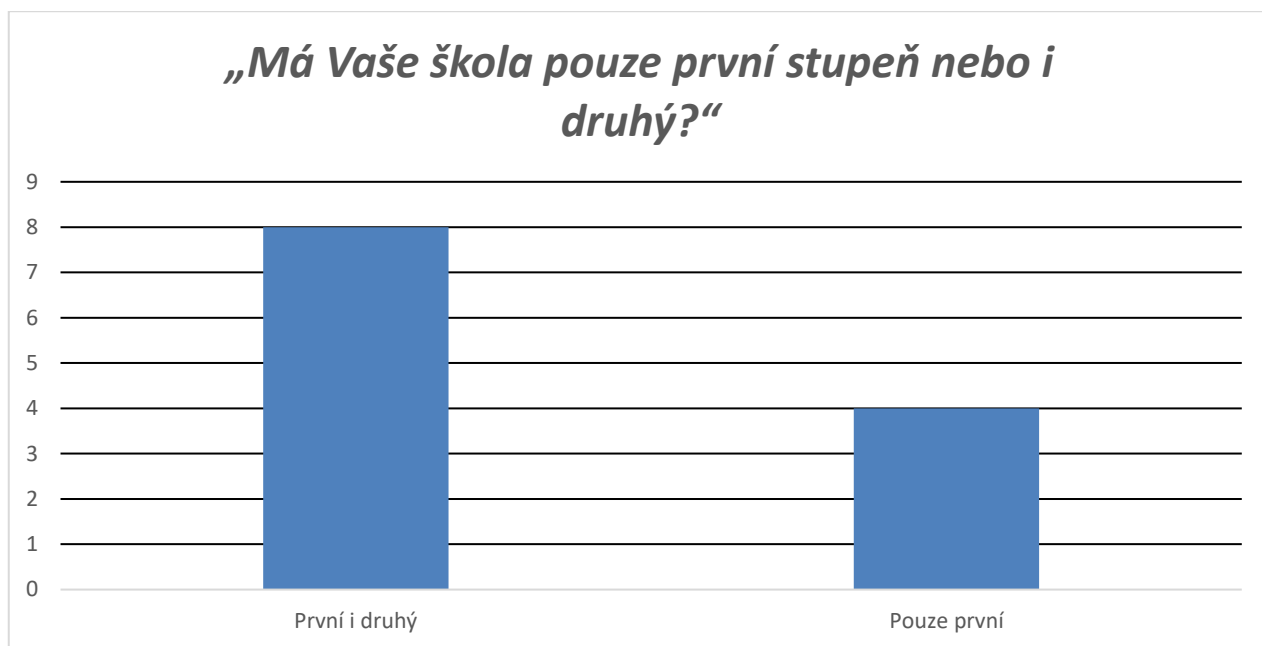
Otázka č. 10

„Byl byste ochoten zapracovat projekt Judo do škol formou blokové výuky pádových technik do ŠVP?“

Všichni ředitelé uvedli, že jsou samozřejmě ochotni zakomponovat blokovou výuku pádových technik do svých školních vzdělávacích plánů. Dovedou si představit, že po konzultaci s pedagogy, kteří se výukou pádových technik budou případně zabývat, přidají tuto koncepci do tělesné výchovy.

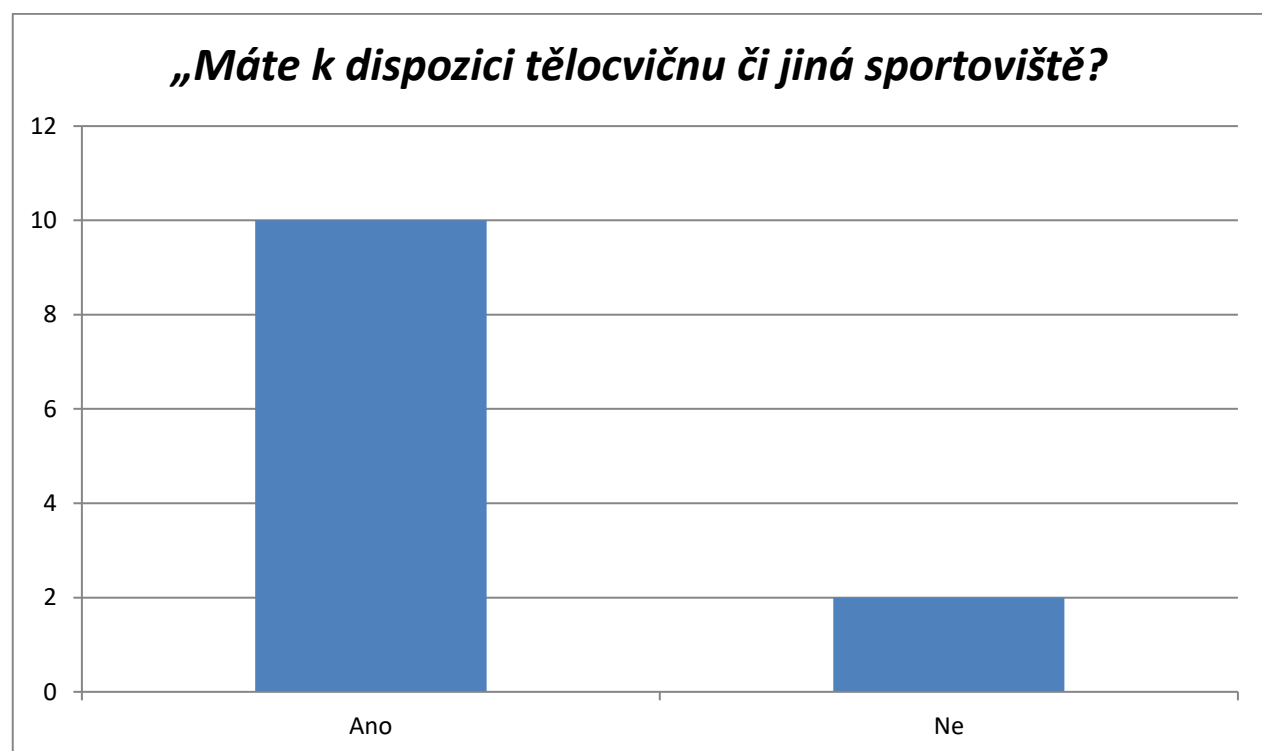
5.3 Grafické znázornění vybraných odpovědí

Otázka č. 3



Graf 1. Grafické znázornění odpovědí na otázku č. 3

Otázka č. 4



Graf 2. Grafické znázornění odpovědí na otázku č. 4

Otázka č. 5



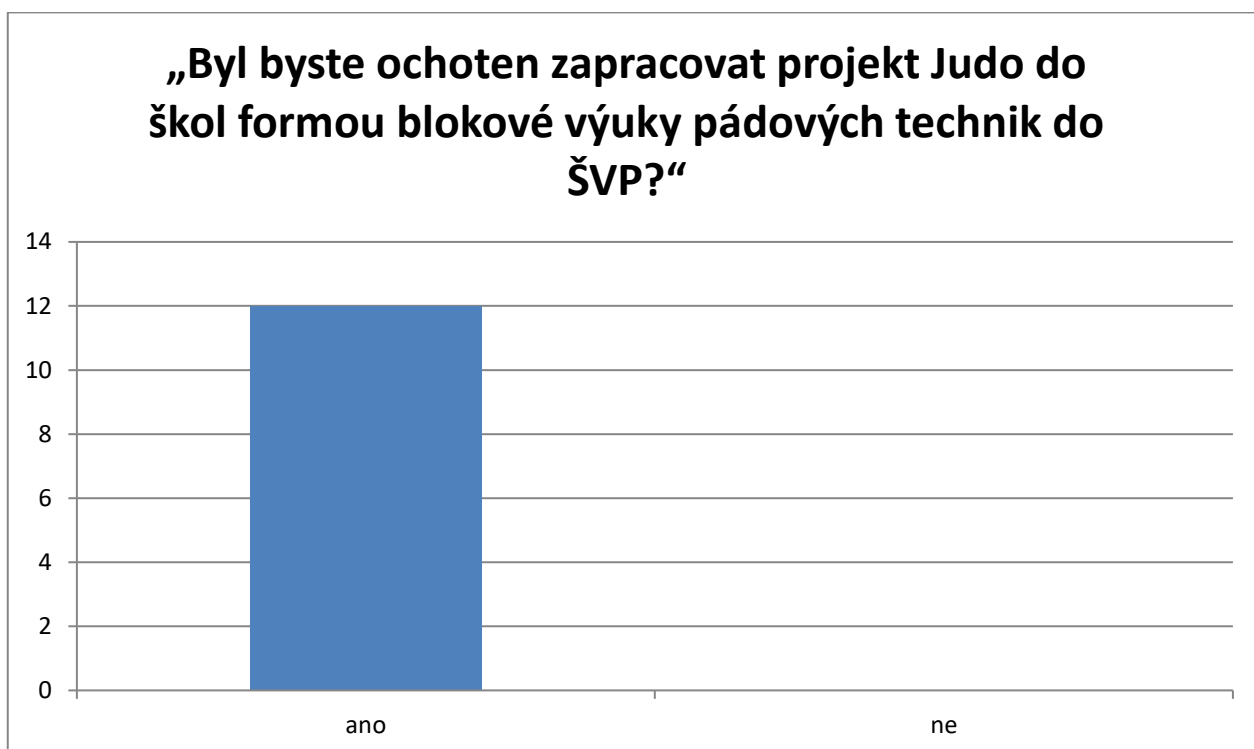
Graf 3. Grafické znázornění odpovědí na otázku č. 5

Otázka č. 7



Graf 4. Grafické znázornění odpovědí na otázku č. 7

Otázka č. 10



Graf 5. Grafické znázornění odpovědí na otázku č. 10

6 Diskuze

V průběhu získávání informací použitých v diplomové práci jsem si byl vědom, že vybraný vzorek obcí a škol je omezený pouze na ty, které se nachází v berounském regionu, nicméně i tak je pestrý a dobře se v něm orientuji. Na základě analýzy rozhovorů lze předpokládat, že trendem současné doby je pomoci dětem věnovat se více sportu, a tím i předcházet například mnohým civilizačním chorobám. V dnešní době se pozornost dětí nasměřovala k restauracím rychlého občerstvení a technice (počítače apod.), z tohoto důvodu nejsou v mnoha případech dobře fyzicky vybaveny jak pro sporty, tak i pro běžný život, kdy se mnohem častěji zraní. Většina dotazovaných ředitelů se shodla na nutnosti výuky pádů dětí, a to především z důvodu právě prevence předcházení úrazům. Rozdíl nenajdeme ani mezi malými a velkými školami. Pro menší školy je zajímavý především bonus možnosti vybavení žíněnkou – tatami, které mohou variabilně využít nejen pro výuku pádových technik, ale i pro ostatní cviky v tělesné výchově. Dále se ředitelé shodují v přínosu transferu pohybových dovedností do jiných sportů a do klasického života. Měli by zájem nejen o začlenění pádových technik do tělesné výchovy, ale i o zařazení juda do mimoškolních aktivit. Rozhovory byly obecně velmi kladně přijaty, ředitelé se rádi dozvěděli o možnosti zařazení projektu Judo do škol na jejich školách.

Na základě zjištěných informací z výzkumu lze potvrdit myšlenku, že téměř všechny sportovní svazy se snaží o zařazení jejich sportu do osnov základních škol. Není to lehký proces. Co se týče zařazení juda, případně výuky pádů a podobně, je tento proces oproti jiným sportům ulehčen především díky podpoře, jaké se tomuto sportu dostává stran různých odborníků a v dnešní době skvělých výsledků sportovců, a také například kvůli již zmíněné možnosti motivace ředitelů základních škol poskytnutím multifunkční žíněnkou Tatami.

Jedním z příkladů je svaz ledního hokeje, který poukazuje, že posledními absolventy hokejových tříd je skupina kolem Jaromíra Jágra – úspěch v Naganu. Dnes je problém dostat hráče na draft do NHL. V prostředí základních škol se vyskytuje zájem pedagogů a ředitelů škol vrátit pohyb do režimu školy a života školních dětí. Jako jeden z pedagogů, který vyučuje tělesnou výchovu, vidím stav tělesné kondice u stávající generace. Mohu ho srovnat se svým studiem na základní škole a tělesnou zdatností mých vrstevníků. Byli jsme jiná generace, která nebyla zatížena moderní IT technologií. Dříve neexistovala prevence v podobě výuky pádových technik, ale děti ve věku žáků prvního stupně základní školy byly motoricky zdatnější. Pro předrevoluční generaci, a zvláště děti z vesnického prostředí bylo naprosto jasné, kde trávit svůj volný čas po školním vyučování. Všechny aktivity probíhaly

venku v přírodě, protože jen trest zákazu jít ven zabraňoval dětem strávit společný čas v partě. Vesnice byla přirozenou tělocvičnou pro všechny. Žádný strom nebyl nepřekonatelný, klepadlo na koberce byla úžasná gymnastická pomůcka na každém sídlišti. Nikdo neměl mobilní telefon, a přesto všichni věděli, kde se sejdou.

V letošním roce při judistickém Evropském turnaji juniorů v Praze na Podvinném mlýně uprostřed sídliště, naprosto v klidu dozrávaly třešně a kolem chodily děti bez povšimnutí. Nevěřím, že šlo o naprosto ukázněné děti. Věrohodnější je, že neví, jaké to je. Nejhorší zjištění je, že na strom nedokážou vylézt. Je pravda, že dřívější generace se moc nezajímala o výživu, a také neměla problém s fast foody, protože jednoduše neexistovaly.

Při přechodu dětí z prvního stupně na druhý, přijdou všichni s jedničkou z tělocviku. Jen pár jedinců má horší známku, například z důvodu obezity. Při první hodině tělesné výchovy žáků šesté třídy jsem nechal všechny udělat kotoul vpřed a vzad. Výsledky nebyly příznivé. I žáci, kteří sportují a jsou registrováni v oddílech kopané, florbalu atd. dnes nedokážou provést základní prvky z gymnastiky. Z osvěty se všichni dozvědí, že kouření škodí zdraví, že alkohol zabijí. Bohužel, nikde kromě specializovaných lékařů se veřejnost nedozví, že nedostatek pohybu dokáže způsobit větší problémy již od dětství, také s přispěním tzv. fast foodu. Je zapotřebí urychleně změnit myšlení dnešní generace náctiletých, než budou mít vlastní děti a všechny své nezdravé zlozvyky přenesou na své potomky ještě s horším dopadem.

Vztah k pohybové aktivitě musíme vzbudit u dětí již v předškolním věku. I pro tuto kategorii máme v judu řešení. Program Baby judo a cvičení rodičů s dětmi je velice oblíbený a máme zkušenosti, že děti vstupem na základní školu přijdou automaticky na první hodiny juda. Víme, že všichni judo dělat nebudou, ale transfer pohybových dovedností si přenesou, pokud budou sportovat, do všech možných sportovních aktivit.

7 Závěry

Z poznatků, které jsou výstupem rozhovorů, vyplývá, že ředitelé základních škol vnímají pozitivně zařazení juda do tělesné výchovy. Je tomu tak především kvůli transferu dovedností získaných z výuky juda, potažmo pádových technik, i do jiných sportů nehledě na jejich charakter. Transfer probíhá hlavně do běžného života dítěte, kdy je potřeba klást důraz na bezpečnost dětí, a to především při pohybu venku i doma. Děti se naučí padat tak, aby se, pokud možno vůbec nezranili, což působí jako prevence úrazů. Jako další výhodu vnímají ředitelé motivaci v podobě možnosti získání žíněnký Tatami, kterou mohou využít i při výuce jiných sportovních aktivit, nejen juda. Vzhledem k celkem vysoké informovanosti ředitelů a ředitelek základních škol o projektu Judo do škol a o judu samotném, nebylo při vedení rozhovorů složité vysvětlit podstatu projektu Judo do škol a jeho výhody.

Z rozhovorů vyplývá, že ředitelé jsou ochotni zařadit výuku juda za určitých podmínek do tělesné výchovy, dokonce jsou touto myšlenkou nadchnuti. Učitelé tělocviku základních škol jsou v tomto oboru aprobovaní a není tedy problém, aby absolvovali vstupní školení v rámci projektu.

Na základě zjištěných informací vyplývajících z poznatků diplomové práce navrhuji následující postupy pro zajištění rozšíření juda na základních školách, jak malotřídek, tak úplných základních škol v berounském okrese, Středočeském kraji, České republice. Řešení je tvořeno několika body, které by měly vytvořit celek k zajištění požadovaného cíle.

Otázkou je financování. Vrcholný orgán zastřešující judo v České republice – Český svaz juda ve spolupráci s Olympijským výborem dojedná změnu legislativy na ministerstvu zdravotnictví. Každá zdravotní pojišťovna vytváří rozpočet pro prevenci, který může použít pouze pro své pojištěnce. Změna legislativy, které je nakloněno i samotné ministerstvo zdravotnictví, se bude řešit po sněmovních volbách na podzim 2017. Důvodem je, že po změně legislativy by poměrovou částí přispívaly pojišťovny do jednoho společného rozpočtu, z kterého by se dotovaly podobné projekty zaměřené na prevenci úrazovosti.

Praxe je taková, že v běžné třídě základní školy, lépe řečeno v jedné základní škole, nejsou všichni žáci pojištěni u jedné zdravotní pojišťovny. Z tohoto vyplývá, že projekt by na daných školách byl hrazen z prevence úrazovosti zdravotních pojišťoven. Jednalo by se o materiální vybavení škol. Hrazen bude nákup tatami puzzle pro výuku pádů, následně pro výuku juda s využitím pro běžný chod školy v tělesné výchově, družiny atd. Po metodické stránce se nabízí navrhnout vedení Českému svazu juda zřízení týmu sekce Judo do škol, která by byla složena z metodika ČSJu, jednotlivých předsedů krajských svazů a třech

koordinačních pracovníků členů ČSJu, kteří by oslovovali jednotlivé školy, a vysvětlovali projekt Judo do škol. Následně by tito odborníci spolupracovali s patřičným předsedou kraje o uvedení projektu do praxe. To znamená v časové ose na podzim 2017 vytvořit tým, který následně do konce roku 2017 vybere ve spolupráci školy, které budou zahrnuty do prvního kola výběru. Na konci března 2018 by mělo být uzavřené první kolo. Následně by do konce školního roku 2017/2018 měla proběhnout výuka pedagogů, kteří budou následně výuku pádů realizovat. Školení by probíhalo s možností slučování spolupráce několika krajů. Příkladem je Praha a Středočeský kraj, Plzeňský a Karlovarský kraj atd. Metodické vedení bude navrženo metodikem ČSJu. Na konci školení by proběhly zkoušky, které prokáží schopnost pedagogů ukázat a naučit děti pádové techniky. Každý absolvent tohoto kurzu dostane certifikát o absolvovaném kurzu. V tomto samém termínu by vedení školy zapracovalo do ŠVP blokovou výuku pádů. Výuka by začala od školního roku 2018/2019.

Na konci blokové výuky budou žáci schopni předvést pády v různých úrovních – v minimální, optimální a excelentní. V praxi to znamená, že úkony na minimální úrovni by měli zvládat všichni žáci. Žáci si osvojí základní znalosti a dovednosti z hodin výuky pádů během tělesné výchovy. Jako příklad uvádím výuku pádu Ushiro.ukemi (pád vzad). Na minimální úrovni jsou žáci schopni si zapamatovat a později vybavit jednotlivé úkony. Příkladem je to, že žák pochopí a zvládne předvést daný pád – Ushiro–ukemi (příloha 3, obrázky č. 1, 2 a 3). Další úroveň je úroveň optimální, kterou by měla na konci blokové výuky zvládnout podstatná část žáků. Zde se předpokládá zvládnutí složitějších úloh. Příkladem je zvládnutí pádu, opět Ushiro-ukemi přes překážku (příloha 3, obrázky č. 4, 5 a 6). Posledním stupněm je excelentní úroveň, kterou zvládá malá část žáků. Dovednosti a schopnosti je žák schopen excelentně provést a například ho využít při soutěži nebo v jiných situacích. Zde se předpokládá hluboké porozumění předváděnému učivu, tedy konkrétně předvedení pádu Ushiro-ukemi a to například ze židle (příloha 3, obrázky č. 7, 8 a 9).

Po rozběhnutí první etapy projektu nastoupí etapa druhá, která je v současné době v jednání. Jedná se o projekt „Nauč se bránit.“ Tento projekt, jak lze předpokládat, bude podporován i městskými úřady z rozpočtu prevence kriminality. V rámci diplomové práce jsem při schůzce s Mgr. Ivou Ludvíkovou z odboru sociálních věcí a zdravotnictví na berounské radnici, konzultoval projekt ČSJu a možnost podpory města Berouna. Paní Mgr. Iva Ludvíková je manažer prevence kriminality a protidrogový koordinátor na Městském úřadě v Berouně. Projekt Nauč se bránit je zajímavý z pohledu prevence šikany. Město Beroun má vypracovaný plán prevence kriminality pro roky 2016–2020, kde řeší i letní

tábory pro znevýhodněné děti a stipendia na volnočasové aktivity dětí z nízkopříjmových rodin ve městě Beroun.

Při rozhovorech s řediteli škol jsem všem vysvětlil, že projekt Nauč se padat lze zařadit do stávajících dvou hodin tělesné výchovy týdně. Pedagog, který by prošel školením kvalifikovaného trenéra juda, by se v osmi hodinách zvládl naučit tři pádové techniky do takové míry, že by je měl být schopen vyučovat.

Judo je dnes běžně ve výuce všech fakult zaměřených na tělesnou výchovu a studenti se zvládají naučit základy tohoto sportu. Výuka pádových technik by probíhala na škole v blokové výuce. Na konci této blokové výuky by měli všichni žáci zvládnout bezpečně upadnout, aniž by se zranili. Tuto dovednost si děti ponесou po celý život. Bonusem pro každou školu je tatami, které dostane škola zdarma.

Český svaz judo dále připravuje projekt Nauč se bránit, který by měl být jako prevence proti šikaně.

Při rozhovorech na školách v berounském okrese, ať už to byla malá škola na vesnici nebo školy v okresním městě, byli všichni ředitelé nadšeni pro zavedení projektu na jejich školách.

Závěrem je důležité zdůraznit, že projekt lze realizovat a některé školy chtějí realizovat i bez obdržení Tatami zdarma.

8 Souhrn

V diplomové práci jsem se zaměřil na analýzu projektu Judo do škol, v závislosti na jeho uvedení do praxe v základních školách na Berounsku, věnoval jsem se problematice historie projektu, jeho uvedení do praxe a veškeré problematice s ním spojené. Projekt je zaštitěn Českým svazem Judo a bude zrealizován na vybraných základních školách s rozšířenou výukou tělesné výchovy, anebo na klasických základních školách, s cílem zvýšení objemu a kvality sportovní přípravy základních škol a také s cílem přípravy potenciálních uchazečů o studium na sportovních gymnáziích.

Prostředí českých škol a jejich ředitelé jsou v současné době celkem nakloněni myšlence, že by se při vzdělávání žáků mělo zase začít více dbát na rozvoj jejich tělesné schránky, a to z mnoha důvodů. Děti musí rozvíjet své motorické schopnosti, zvládat pádové techniky a naučit se tak co nejméně zranit například při venkovních aktivitách. To judo poskytuje. Navíc lze hovořit o transferu pohybových dovedností, tedy přenosu dovedností, které se dítě během výuky pádových technik naučí, do jiných sportů, a především do běžného života. Dnes se i senioři učí správně upadnout v rámci prevence úrazů.

Vzhledem k tomu, že zařazení výuky pádových technik do školního vzdělávacího programu je potřeba provést prostřednictvím běžné výuky tělesné výchovy (ne zavedením 3. hodiny tělesné výchovy) – tedy hodiny tělocviku, je nutné zmapovat prostředí škol, nejlépe prostřednictvím rozhovorů přímo s řediteli škol. Důležitým faktorem je i podpora a zájem ze strany Ministerstva zdravotnictví, případně zdravotních pojišťoven.

Výzkum probíhal prostřednictvím vedením rozhovorů s řediteli 12 základních škol v berounském regionu. Výběr byl pečlivě naplánován, školy jsem rozdělil do tří kategorií, tak, aby byly výsledky co nejobjektivnější. 1. skupina je tvořena z města Beroun, Králův Dvůr a Hořovice, 2. skupina je tvořena obcí Loděnice, Cerhovice, Žebrák, Hostomice, a 3. skupina sestává z obcí Karlštejn, Újezd u Cerhovic, Vysoký Újezd, Mořina.

Po vyhodnocení výsledků 12 rozhovorů s řediteli základních škol v berounském okrese, které byly vedeny záměrně na 4 velkých školách v okresním městě a v městech s více jak 5 000 obyvateli, dále na středně velkých školách a malých městech nebo městysech s počtem obyvatel kolem 2000, a nakonec se školami v obcích s menším počtem obyvatel než 1000, se ukázalo, že ředitelé mají povědomí o projektu Judo do škol a jsou ochotni začlenit pádové techniky do školního vzdělávacího programu své školy. To znamená, že výuka pádových technik by byla zařazena do tělesné výchovy v jednotlivých blocích.

V případě změny legislativy by všechny zdravotní pojišťovny vytvořily rozpočet pro prevenci úrazu, z tohoto rozpočtu by se zúčastněným školám pořizovala žíněnka nejen pro výuku pádových technik v tělesné výchově. Výsledky práce by mohly být užitečné pro případná jednání zástupců Českého svazu juda s Ministerstvem zdravotnictví.

Vzhledem k zjištěným informacím vyplývajícím z poznatků diplomové práce navrhuji některé postupy pro zajištění rozšíření juda na základních školách jak národních malotřídek, tak úplných základních škol v berounském okrese, Středočeském kraji, České republice. Řešení je tvořeno několika body, které by měly utvořit celek k zajištění požadovaného cíle.

9 Summary

In the diploma thesis I focused on the analysis of the project Judo to schools, depending on its implementation in elementary schools in Beroun, I devoted myself to the problems of the history of the project, its putting into practice and all the problems connected with it. The project is supported by the Czech Union of Judo and will be implemented at selected primary schools with extended physical education or at primary school, with the aim of increasing the volume and quality of sports education of primary schools and also with the aim of preparing potential applicants for study at sports grammar schools.

The environment of Czech schools and their directors are currently quite inclined to the idea that in the education of pupils they should start to pay more attention to the development of their physical health for many reasons. Children must develop their motor skills, manage falling techniques, and learn how to get the least injuries, for example, in outdoor activities. It is given by judo. In addition, it is possible to talk about the transfer of movement skills, ie the transfer of skills that the child learns during the teaching of fall techniques, to other sports and, above all, to everyday life. Today, seniors are learning to fall properly as part of their accident prevention.

Since the inclusion of teaching techniques in the school curriculum needs to be done through regular physical education (not by introducing the 3rd lesson of physical education) - ie, gymnastics classes, it is necessary to map the school environment, preferably through interviews with school heads. An important factor is the support and interest from the Ministry of Health or health insurance companies.

The research was conducted through interviews with the directors of 12 elementary schools in the Beroun region. The selection was carefully planned and I divided the schools into three categories so that the results were as objective as possible. 1st group consists of the towns of Beroun, Králův Dvůr and Hořovice, the second group consists of the villages of Loděnice, Cerhovice, Žebrák, Hostomice, and the third group consists of the villages Karlštejn, Újezd u Cerhovic, Vysoký Újezd and Mořina.

After evaluating the results of 12 interviews with the directors of elementary schools in the Beroun district, which were deliberately conducted at 4 major schools in the district town and in cities with more than 5,000 inhabitants, then in secondary schools and small towns or cities with a population of around 2000, and finally with schools in municipalities with fewer than 1000 inhabitants, it became clear that the directors are aware of the project Judo to schools and are willing to incorporate the fall techniques into their school curriculum.

This means that teaching of fall techniques would be included in physical education in individual blocks.

In the case of a change in legislation, health insurance companies would create an accident prevention budget; from this budget, they would purchase mattresses not only for the teaching of fall techniques in physical education. The results of the work could be useful for possible meetings of representatives of the Czech Judo Association with the Ministry of Health.

In view of the findings of the thesis, I have proposed some procedures for ensuring the extension of judo at elementary schools of both national small classes and complete primary schools in the Beroun district, the Central Bohemia Region and the Czech Republic. The solution is made up of several points that should form a whole to ensure the desired goal.

10 Referenční seznam

- Adolf A. Lebeda, (1974). *Džudo*. Praha: Olympia.
- Artioli, G. G., & Iglesias, R. T., & Franchini, E., & Gualano, B., & Kashiwagura, D. B., & Solis, M. Y., & Lancha Junior, A. H. (2010). Rapid weight loss followed by recovery time does not affect judo-related performance. *Journal of Sports Science*, 28(1), 21-32. doi:10.1080/02640410903428574.
- Bouchard, C., & Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness and health*. Champaign: Human Kinetics.
- Butcher, A. (2009). *Džudo*. Praha: OTTOVO nakladatelství.
- Callister, R., & Callister, R. J., & Staron, R. S., & Fleck, S. J., & Tesch, P., & Dudley, G. A. (1991). Physiological characteristics of elite judo athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 12(2), 196-203.
- Daigo Toshiro. KODOKAN JUDO Throwing Techniques. Tokyo * New York * London. Kodansha International. 2005
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu*. Praha: Grada.
- Disman, M. (2008). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
- Eger, L. (2006). *Řízení školy při zavádění školního vzdělávacího programu*. Plzeň: Fraus.
- Evropská komise. (2014). *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Heyward, V. H., & Stolarczyk, L. M. (1996). *Applied body composition assessment*. Champaign: Human Kinetics.
- IJF. *Federations* [Online]. 2016 [cit. 2017-5-18]. Dostupné z: <http://ijf.org>.
- Jabůrková, V., & Vlčková, V. (2005). *Pedagogický pracovník mezi paragrafy*. Olomouc: HANEX.
- Janošková, H., & Šeráková, H. (2015). *Náměty na rozcvičení bez náčiní pro děti mladšího školního věku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kano Jigoro. KODOKAN JUDO. Tokyo * New York * London. Kodansha International. 1986

- Kasík, Z. et al. (2016). *80. Let juda v České republice*. Domažlice: Nakladatelství českého lesa.
- Kokkonen, J., & Nelson, A.G. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Krausová, L., & Novotná, V. (2006). *Sociálně – právní ochrana dětí*. Praha: ASPI, a.s.
- Lehnert, M., & Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: HANEX.
- Letošník, J. et al. (1993). *Judo učebnice pro trenéry 1. Díl*. Plzeň: Institut tělovýchovného vzdělávání Plzeň.
- Letošník, J. et al. (1993). *Judo učebnice pro trenéry 2. Díl*. Plzeň: Institut tělovýchovného vzdělávání Plzeň.
- Lochmanová, L., & Masal, F. (1998). *Učitel tělesné výchovy mezi paragrafy*. Olomouc: HANEX.
- Mifune Kyuzo. *THE CANON OF JUDO – Classic Teachings on Principles and Techniques*. Tokyo * New York * London. Kodansha International. 2004
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: HANEX.
- Novák, J., & Špička, I. (1967). *Teorie džuda*. Praha: Olympia.
- Pavelka, R., & Reinders, A. (2015). *Kondiční trénink pro bojové sporty*. Praha: Grada.
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Polívka, P. (2016). *Metodické komentáře a úlohy ke Standardům pro základní vzdělávání*. Praha: NÚV.
- Přidalová, M., & Riegerová, J. (2008). *Funkční anatomie I*. Olomouc: HANEX.
- Přidalová, M., & Riegerová, J. (2009). *Funkční anatomie II*. Olomouc: HANEX.
- Schäfer, A. (2007). *Judo*. České Budějovice: KOPP nakladatelství.
- Srdínko, R. (1987). *Malá škola juda*. Praha: Olympia.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Česká tisková kancelář. (2014). *Judo v osnovách škol pro první stupeň*. *Týdeník školství*, (10), 4.

Zátroch, D. (1999). *Od bieleho po čierny opasok*. Bratislava: ipon spol. s r.o.

Internetové zdroje

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2004). *Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. Retrieved 29. 3 2017 from: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561?text=#cast10>.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2017). *Schéma vzdělávacího systému ČR*. Retrieved 29. 3. 2017 from: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/vzdelavaci-soustava>.

Národní ústav pro vzdělávání. (2017). *Rámcové vzdělávací programy*. Retrieved 29. 3 2017 from: <http://www.nuv.cz/t/rvp>.

Judo víc než sport. (2017). *O judu*. Retrieved 13. 3. 2017 from: <http://judovicnezsport.cz/o-judu/historie-juda/>.

Český svaz juda. (2016). *Lexikon juda*. Retrieved 30. 3. 2017 from <http://www.czechjudo.org/lexikon-juda>.

European Judo Union. (2017). *Ukemi lessons*. Retrieved 30. 3. 2017 from www.eju.net/judo-ukemi-lessons-at-school.

11 Přílohy

Příloha 1 – rozhovory s řediteli vybraných škol

Jednotlivé rozhovory řediteli vybraných základních škol

Základní škola: ZŠ Loděnice, Školní 255, Loděnice

Datum: 9. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Loděnice má celkem 1826 obyvatel“

Otázka č. 2

Odpověď:

Školu navštěvuje celkem 470 dětí a je pro nás dobrou zprávou, že každoročně stoupá díky vzhledem k nové zástavbě a blízkosti obce Loděnice od Prahy a strategickému umístění obce u dálnice (sjezdu) D5. V Praze většina nových obyvatel pracuje. Dojedete tam za cca 7 minut, dodává ředitel Mgr. Veverka.

Otázka č. 3

Odpověď:

Škola má první i druhý stupeň a během letošních letních prázdnin dojde k nástavbě dalšího patra na stávající budově. Důvodem je rozšíření kapacity školy o celkem pět tříd a nové kabinety.

Otázka č. 4

Odpověď:

„Bohužel se v obci nachází pouze jedna tělocvična o rozměrech 21 x 11 metrů. Vybavení je standardní, máme například gymnastický koberec a několik žíněnek, gymnastické nářadí a dále klasické vybavení. Jsme velmi vděční a rádi, že obec vybuodovala multifunkční hřiště s umělým povrchem jak pro míčové hry, tak pro atletiku, a to hned za budovou školy.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Ano znám ho. Na naší škole je kroužek judo od roku 2012. Při jednání o pronájmu tělocvičny jsem paradoxně rozmlouval vedení oddílu zřízení tohoto kroužku z důvodu velké nabídky mimoškolní činnosti. V podobném úpolovém sportu zde dlouhodobě působí oddíl taekwondo. K dnešnímu dni musím konstatovat, že do kroužku juda chodí cca kolem 50 dětí a kroužek juda je jeden z největších a nejoblíbenějších na naší škole. Trenéři juda pořádají příměstské tábory a víkendová soustředění v termínech podzimních prázdnin a podobně, tedy mají rodiče o své ratolesti postaráno. Mám docela přehled z důvodu pronájmů tělocvičny.

Otázka č. 6

Odpověď:

„Ne. Pokud mám aktuální informace, tak nikdo z našeho pedagogického sboru.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Ano to určitě. Když se přijdu podívat do jedné z hodin, tak je jasně vidět, že trenéři děti učí nejen judo a vše s tím spojené, ale také úctě a vzájemnému respektu.

Otázka č. 8

Odpověď:

„Ukázkovou hodinu máme pravidelně při zahájení školního roku, kde je názorně ukázáno prostřednictvím našich žáků, co se již naučili a na co se mohou případní zájemci těšit a co je čeká.“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Ano věřím, dokonce to je vlastně hlavně ten důvod, proč budu celý projekt rád podporovat. Sám vedu kroužek odbíjené a při této hře není nouze o řízení, ale i

neřízené pády. Takže si dovedu představit transfer do všech sportů, a i běžného života.

Otázka č. 10

Odpověď:

„No, zřejmě jsem Vás předběhl s odpovědí.“

Základní škola: 1. Základní škola Hořovice, Komenského 1245/7, 268 01 Hořovice

Datum: 9. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Hořovice dříve byly okresním městem a mají celkem 6851 obyvatel.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Naši školu navštěvuje v současné době celkem 650 žáků.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Tento projekt neznám, ale moc ráda si Vás poslechnu. Vloni na OH v Riu nejen mě potěšil Lukáš Krpálek a stále mu držím palce. Vlastně teď, když jste se zeptal, tak si vybavuji článek v týdeníku Školství, nebo v Učitelských listech, kde byla zpráva o zařazení juda do výuky, ale více opravdu nevím.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„V budově školy, která má oba stupně, jsou dvě tělocvičny, které jsou dle mého úsudku velmi dobře vybavené. Důvodem je především to, že na naší škole klademe velký důraz na sport, já i můj zástupce pan Mgr. Radek Šumera máme aprobaci tělesné výchovy a podporujeme veškeré sportovní aktivity. Bohužel dnešní mladá generace sport neprávem opomíjí, což je ale předmětem jiné diskuze.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Ano jeden z tělocvikářů, Mgr. Michal Šimek, je aktivní judista v místním Sokole Hořovice. Jinak všichni aprobovaní tělocvikáři mají zkušenost v rámci studia na fakultě, to je myslím samozřejmé.“

Otázka č. 6

Odpověď:

„Věřím, že kolega Šimek je dostatečně erudovaný, aby dokázal naše žáky naučit pádové techniky a také věřím, že bude nadšený a ochotný žáky poučit.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Ukázkovou hodinu pro názornost, co vlastně judo je, nám mohou ukázat naši žáci, kteří jsou v oddíle Sokola Hořovice nejen pod vedením kolegy Šimka. Bude i pro ně čest, ukázat nám co již umí a co je zajisté baví.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Jako tělocvikářka si jsem vědoma, že bezpečně upadnout je umění a v tělesné výchově je bezpečnost na prvním místě. Nedávno jsem zjistila, že jsou organizované kurzy pro seniory, jak se naučit správně upadnout. Tak to společně naučíme děti již na základní škole a transfer proběhne až do důchodu.“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Zařadit v rámci ŠVP do tělesné výchovy výuku pádů v blokové výuce je jednodušší než zařadit třetí hodinu tělesné výchovy. Ani zde nevidím problém, zvláště bude-li to prioritou i pro zdravotní pojišťovny.“

Základní škola: 2. ZŠ Beroun, Preislerova 1335/80, 266 01 Beroun

Datum: 9. 5. 2017D

Otázka č. 1

Odpověď:

„Beroun jako okresní město a má necelých 20 tisíc obyvatel. Přesněji řečeno 19 307 obyvatel, to vím náhodou přesně. Na území Berouna jsou čtyři úplné základní školy a jedna speciální. A abych byl spravedlivý tak vlastně i jedna škola soukromá.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Naši školu navštěvuje celkem 562 žáků.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Všechny školy na území Berouna jsou úplné, to znamená 1 i 2. stupeň.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Pro výuku tělesné výchovy máme k dispozici velkou tělocvičnu a moderní školní hřiště, na které jsem právem hrdý. Je to moderně zrekonstruovaný areál s umělou trávou pro kopanou, basketball a odbíjenou. Na atletické části hřiště pravidelně organizujeme lehkootletické závody mezi školami. Ze všech škol v Berouně máme nejlepší sportovní areál.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Projekt Judo do škol? Víím, že existuje, ale nevím, zda už i v praxi. Na škole máme kroužek juda v rámci družiny. To znamená, že trenérka si děti vyzvedává z družiny a po tréninku je tam zase vrací zpět.“

Otázka č. 6

Odpověď:

„Někteří naši učitelé jsou aprobovaní pro tělesnou výuku. Naše škola je základnou pro berounský basketbalový klub, který na zdejší škole má dlouholetou tradici. Takže na Vaši otázku ohledně zkušenosti, tu mají pouze ze studií na fakultě, to musí mít a dále také z televizní obrazovky. Jako tělocvikář samozřejmě víím o jediném zlatu z OH v Riu. Ve škole nám dobře funguje Školní sportovní klub od roku 1994. Takže nejen Basketbal, abych byl spravedlivý ke všem sportům.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Já osobně jsem pro pestrost komplexnost výuky a dovedu si tudíž i představit, že po zapracování výuky pádových technik do ŠVP může být pro děti judo, respektive jeho základy, novou zkušeností, a to nejen pro děti, ale i pro pedagogy. Věřím, že i pro výuku bychom mohli použít žíněnku, kterou zde mají judisté uskladněnou výměnou za levnější nájem prostor. Motivační program bych viděl u mladších kolegů, kteří přijmou nové věci lehčeji a s větším nadšením.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Ukázkovou hodinu máme na začátku školního roku, kdy nám naše děti ukáží, co se naučily v rámci náboru oddílu juda. Jak jsem vloni zjistil, děti z naší školy chodí jak do lokomotivy Beroun, tak i do oddílu Judo víc než sport.“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Na otázku transferu odpovím, že i při basketu to místy připomíná úpolové hry. Upadnout můžete jak při atletice, tak i na zahradě u domu. Je to opravdu oříšek, „umět“ správně upadnout a nezranit se při tom.“ Věřím, že by to bylo přínosem a možnou aplikací do ostatních sportů a do života samozřejmě také.“

Otázka č. 10

Odpověď:

„Začlenění do ŠVP je předpokladem pro možnost výuky. Takže ano, a navíc předpokládám, že motivace přijde i od zdravotních pojišťoven, neboť Vám nemusím vyprávět o platech učitelů.“

Základní škola: 3. ZŠ Beroun – Wagnerovo náměstí, Wagnerovo nám. 458/7, Město, 266 01 Beroun

Datum: 9. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Město Beroun má necelých dvacet tisíc obyvatel.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Naše škola je největší na území Berouna co do počtu žáků, chodí jich k nám celkem 734. Dříve se v prostorách naší školy nacházelo gymnázium, naše škola je tedy velmi známá a lidé ji mají rádi.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Naše škola je úplná, to znamená, že zde poskytujeme vzdělání na 1. i 2. stupni.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Bohužel, naše „nej“ mají i stinné stránky. V prostorách školy je jen malá tělocvična. Pro naši výuku musíme využívat okolní tělocvičny. Využíváme prostory v gymnáziu Joachima Barranda, které se nachází o kousek výš, než je naše škola. Dále prostory využíváme i v nedalekém dopravním učilišti. Velká část výuky tělesné výchovy probíhá i v prostorách Lokomotivy Beroun, která je taky celkem na dosah.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Judo do škol neznám, nechám si proto rád vysvětlit.“

.....

To zní zajímavě, dovedu si představit zapojení naší školy, samozřejmě po začlenění do ŠVP, to by neměl být problém.“

Otázka č. 6

Odpověď:

„Z našich pedagogů, pokud vím, není nikdo v judu činný. Na naší škole jsou nejvíc zastoupeny hlavně kolektivní sporty.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Věřím, že se můžeme určitě dohodnout. Pro mě, jako pro ředitele, je zvláště motivací pořízení žíněnky, to se mi opravdu moc líbí. Jak jsem již řekl, základ učiva musí být zapracován do ŠVP, od toho bychom se mohli odebírat dál.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Ukázková hodina by určitě zajímala jak žáky, jako představení juda jako takového, tak i pedagogy a určitě i mě. Nejen děti, ale i pedagogové by ocenili ukázkou toho, co by se od Vás naučili. Vyprávět jim o tom můžeme, ale názorná ukáзка je mnohem přínosnější. „

Otázka č. 9

Odpověď:

„Transfer dovedností? Přemýšlím, jak by se promítl do našich hlavních sportů, jako je košíková, odbíjená, kopaná. Vlastně ano, určitě při každé sportovní aktivitě může dojít k situacím, které končí pádem, a já jsem si plně vědom toho, co samozřejmě dokáže takový nešikovný pád. Vše, co dokáže udělat cvičenec pro svoji bezpečnost, je dobré a umím si představit i využití v běžném životě.“

Otázka č. 10

Odpověď:

„Ano, jak jsem již říkal, nebude to problém v případě, že bude v ŠVP zapracována výuka pádů v základní hodině tělesné výchovy.“

Základní škola: Králův Dvůr – Počaply, Počaply, Tyršova 136, 267 01 Králův Dvůr

Datum: 9. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Králův Dvůr má 8570 obyvatel přesně, mám čerstvé informace ještě za zápisů. Především díky developerským projektům můžeme počítat s nárůstem, jelikož se zde stále staví nové domy. Nárůst obyvatel z tohoto důvodu by však neměl trvat dlouho, neboť se současné vedení naší radnice snaží omezovat tento trend například změnou podmínek územního plánu. A je to moc dobře. Pokud chceme poskytovat

kvalitní vzdělání, nemůžeme ho zároveň poskytovat tisícovce žáků, na to hlavně nemáme kapacitu. A to nemluvím o mateřské škole...“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Naši školu navštěvuje dohromady 338 žáků“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Škola má celkem tři budovy, v jedné se nachází mateřinka, ve druhé je 1. stupeň a ve třetí – hlavní budově - je vedení školy a druhý stupeň, dále družina apod. Pro úplnost odpovědi – ano, škola je úplná.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Tělocvičny máme dvě – na prvním stupni menší, větší je pak v hlavní budově. Vybavení je na dobré úrovni, udržujeme i staré sokolské náradí, například máme funkční kolovadlo, to se často nevidí. Protože asi tuším, kam budou otázky směřovat, tak máme i 48 metrů Tatami a dalších 48 metrů objednáváme ve spolupráci s městem Králův Dvůr. Dále máme venkovní hřiště s umělým povrchem.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Projekt moc dobře znám, jelikož jsme pilotní škola. Když ČSJu začínal s projektem na školách, byla naše škola vybrána jako jedna z 15 škol v České republice. Jsme na to pyšní.“

Otázka č. 6

Odpověď:

„Ano, na naší škole je pedagog, který je profesionální trenér juda. Vyučuje sportovní hry zaměřené na judo.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Věřím, že tento pedagog dokáže v rámci tělesné výchovy obsáhnout výuku pádů jak na prvním, tak i na druhém stupni. Od nového školního roku bude učit většinu tělocviků.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Ukázkové hodiny máme pro první stupeň a určitě je budeme každoročně opakovat. Je to přínosem pro děti, co judo ukazují, tak i pro nové adepty.“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Jako bývalý hráč odbíjené jsem během tréninků, ale i zápasů, byl několikrát při výběru míče v kontrolovaném, ale samozřejmě i v nekontrolovaném pádu. Byl jsem svědkem při lyžařském kurzu, kdy již zmíněný kolega judista, naučil děti během vycházky, jak korigovat pády na hodně kluzkém povrchu. Věřím, že transfer bude probíhat nejen do ostatních sportů, ale především i do běžného života, a to je podle mého názoru opravdová výhra.“

Otázka č. 10

Odpověď:

„Po zkušenostech s judem na naší škole určitě budu podporovat aktivity, které vedou k pohybu, a hlavně k bezpečnému pohybu. Vše samozřejmě proběhne, a hlavně bude moct proběhnout po zapracování do ŠVP.“

Základní škola: ZŠ Žebrák, Sídliště 321, 267 53 Žebrák

Datum: 9. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Město žebrák má cca 2200 obyvatel, alespoň tuším.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Naší moderní školu navštěvuje celkem 351 žáků.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Máme úplnou základní školu, 1. I 2. stupeň.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Škola má k dispozici dvě moderní tělocvičny, které jsou velmi dobře vybavené.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Projekt neznám, jen si matně vzpomínám na informaci v týdeníku Školství. Napadlo mě, kdo by to měl učit? Rád se od Vás dozvím nějaké novinky.“

Otázka č. 6

Odpověď:

„Znám sportovní činnosti svých pedagogů a nevím, že by někdo měl zkušenost s tímto sportem. Kromě studia na fakultě. Tělocvikáři jsou samozřejmě aprobovaní.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Po tom, co jsem se dozvěděl o projektu od Vás, musím prověřit ochotu kolegů k nastudování nových cviků z projektu a následně můžeme dále plánovat. Bohužel, je to na jejich svobodném rozhodnutí, zda budou ochotni zakomponovat nové cvičení do svých hodin. Nemyslím si ale, že by to byl z jejich strany problém.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Ukázková hodina je dobrý nápad. Věřím, že to žáci uvítají a doufám, že pedagogy to neodradí (smích).“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Nejsem tělocvikář. Rozumím tomu správně tak, že judo použiju i v jiném sportu? Takto já si vysvětluji transfer pohybu a plně s ním souhlasím, určitě to aplikovat lze.“

Otázka č. 10

Odpověď:

„Tak teď jsem konečně na pevné půdě. Ono to znamená prakticky to, že pokud nebude v ŠVP zanesena nějaká jakási osnova, tak to nemůže ani být zavedeno ve výuce. Tak jak jsem pochopil celý projekt, tak to má hlavu i patu a držím Vám palce, ať nám to společně vyjde.“

Základní škola: ZŠ Cerhovice, Na Dražkách 217, Cerhovice 26761

Datum: 10. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Cerhovice mají, pokud vím, 1175 obyvatel, o novějším počtu nevím.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Školu navštěvuje celkem 210 žáků.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Máme 1. i 2. stupeň. Cerhovická škola je úplná.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Tělocvičnu máme malou, ale moc dobře vybavenou. Pro výuku používáme i místní sokolovnu. Jsem navíc stále činná v Sokole, tak je to i tak trošku stavovská čest. Kromě toho máme školní hřiště a můžete vidět, že využíváme i místní fotbalové hřiště.“

Pozn.: (rozhovor probíhal před školou, a právě probíhala výuka na fotbalovém hřišti).

Otázka č. 5

Odpověď:

„Znám, lépe řečeno na škole máme kroužek juda, o který si řekli žáci sami, byla jsem za to velmi ráda, a opět jsem se utvrdila v tom, že to stojí za to, být pedagogem. Kontaktovala jsem spolek Judo víc než sport, který se zabývá výukou na školách. Při prvotním setkání jsem se dozvěděla mimo jiné i o Vámi zmiňovaném projektu.“

Otázka č. 6

Odpověď:

„Ne, nikdo z našich pedagogů zkušenost dle mých informací nemá, ale všichni znají Lukáše Krpálka. Dříve byl oddíl juda v Cerhovicích, ale v osmdesátých letech se bohužel přestěhovali do Hořovic.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Jak jsem již řekla, jsem stará sokolnice a projekt se mi líbí a budu ho podporovat, jak jen to bude možné.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Je již tradicí, že na začátku roku děti ukáží novým prvňáčkům a ostatním zájemcům o tento sport, co se v naší škole naučili, takže to u nás rozhodně není problém. Všichni si to vždycky moc užijeme.“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Když jsem byla na prvních trénincích juda v začátku jeho výuky na naší škole, ihned mě napadlo, že by to měli vlastně zvládat všichni. Myslím ty pády, protože šikovně upadnout je umění a použijí to při sportu, a i v běžném životě, o tom nemám vůbec pochyb.“

Otázka č. 10

Odpověď:

„Ano, protože vím, že třetí hodina tělesné výchovy je obtížně prosaditelná. Museli bychom odebrat hodinu jinou, protože musíme dodržet počet hodin, které nemůžeme překročit.“

Základní škola: Základní škola Pavla Lisého, Školní 246, 267 24 Hostomice

Datum: 11. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Město Hostomice má něco málo přes 1700 obyvatel.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Místní školu navštěvuje 360 žáků.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Škola je úplná.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Tělocvična je dostatečně velká pro potřeby výuky naší tělesné výchovy. Dále je využívána pro volnočasové aktivity včetně místních fotbalistů.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Projekt neznám. Jsem zvědavý, co se od Vás dozvím. (Doplňující odpověď).“

Děkuji za vysvětlení.“

Otázka č. 6

Odpověď:

„Věřím, že kdyby někdo měl zkušenosti, nebo by byl aktivním judistou, zřejmě by se snažil založit minimálně kroužek. Takže nemyslím, že by tu někdo takový byl. Jinak naši tělocvikáři mají aprobaci TV + další specializace.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Než odpovím na tuto otázku, tak bych se poradil s kolegy, kteří tělesnou výchovu vyučují. Zajímá mě, jaký mají názor na výuku pádových technik. Vidím na Vás, co přijde za další otázku. Tak zkusím odpovědět rovnou, možná se trefím. Já za sebe říkám, že je to dobrý nápad, který podpořím. Lépe se však podporuje něco, s čím souhlasí i ti, co to budou realizovat, kterých se to bude bezprostředně týkat.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Určitě ano. Z předmětu chemie vím, že všichni uvítají, když si to mohou sami vyzkoušet, názornou ukázkou mají všichni raději než výklad teorie, u sportu to platí obzvlášť. Bude příležitost i pro vyzkoušení. A ano, při ukázkách necháme děti ukázat, co umí. Zjišťujeme tím, jak jsou motoricky vybavené.“

Otázka č. 9

Odpověď:

Po dlouhém zamyšlení asi ano. I když jsem chemik, tak ani chemikům se pády nevyhýbají. Tak se dá říci, že do sportu ano a pro běžný život samozřejmě také.“

Otázka č. 10

Odpověď:

„Jak jsem již říkal. Já jsem pro a po konzultaci s kolegy uvidíme. Samozřejmostí je zapracování do ŠVP. Motivační je i případná spoluúčast zdravotních pojišťoven.“

Základní škola: ZŠ Karlštejn, Karlštejn 67, 267 18

Datum: 11. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Městys Karlštejn má k dnešnímu dni 828 obyvatel.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„V letošním roce navštěvuje školu 42 dětí.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Jsme takzvaná malotřídka. Tedy jen první stupeň.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Ne, bohužel tělocvičnu nemáme. Využíváme venkovní hřiště, pokud počasí dovolí a v zimě potom používáme školní družinu jako tělocvičnu.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Projekt opravdu neznám.“

(Doplňující vysvětlení)

Otázka č. 6

Odpověď:

„Na škole jsme celkem tři pedagogičtí pracovníci, kteří mají aprobaci pro první stupeň. S judem opravdu nemáme žádnou zkušenost ani jeden z nás.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Na naší škole máme vlastní školní vzdělávací program „Pyramida.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Ukázkovou hodinu bychom chtěli vidět, ale asi ji nelze zrealizovat v našich prostorech.“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Promiňte, ale nerozumím výrazu přenos pohybového transferu.“ (Doplňující vysvětlení). „Aha, tak to neumím posoudit.“

Otázka č. 10

Odpověď:

„Pokud by projekt byl zrealizován, věřím, že se zapojíme. Zajímavé zpestření tělesné výchovy určitě přivítáme.“

Základní škola: ZŠ Mořina, Mořina 57, 267 17

Datum: 11. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Mořina má v současné době 829 obyvatel.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Naše škola má 41 žáků.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Vesnická malotřídka, tak zní oficiální název naší školy.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Naše škola je sportu velice nakloněná, ale nepřítomnost tělocvičny v naší obci je nejen kvůli nemožné výuce tělesné výchovy velmi nepříjemná. Věřím, že nezůstane jen u projektové dokumentace, a brzy se dočkáme realizace nové sportovní haly.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Projekt neznám – prosím můžete mi tuto problematiku trochu osvětlit?“

(Doplňující informace).

„Děkuji za vysvětlení.“

Otázka č. 6

Odpověď:

„Pokud vím, tak nikdo z mých kolegů a ani já nemáme zkušenosti s judem.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Naše škola má vlastní školní vzdělávací program „Zdravý život“ je na nás co vše si do výuky zařadíme, takže s tím bychom problémem určitě neměli.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Ta by se našim žáků určitě líbila. Bohužel nemáme prostory, kde ukázkou zrealizovat. Jedině, že nás na ní někam pozvete, to by se pak dalo zařídit.“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Dovedu si představit přenos do jiného sportu velice dobře. Věnujeme se hodně cyklistice v hodinách tělesné výchovy. Lze využít znalosti pádových technik i při pádu na kole?“ (Doplňující odpověď) „Některé pády z kola mohou být nebezpečné a dost krkolomné, mohlo by se hodit vědět, jak se mám při pádu a bezprostředně před ním chovat.“

Otázka č. 10

Odpověď:

„Jakmile bude stát nová hala, budeme mezi prvními, kdo bude chtít využít nových prostor, ke všem možným aktivitám.“

Základní škola: ZŠ Újezd u Cerhovic, Újezd 85, 267 61 Cerhovice

Datum: 11. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„V Újezdě žije 635 obyvatel trvale žijících na území obce.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Naši školu navštěvuje 39 dětí.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Malotřídni základní škola.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Máme výhodu, že součástí školy je velká tělocvična standardně vybavená, ale vždy může být samozřejmě lépe.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Projekt neznám, Vy chcete založit zde na naší škole kroužek juda?“ (Doplňující vysvětlení).

Otázka č. 6

Odpověď:

„Ne myslím, že nikdo. Já i kolegyně máme aprobaci pro TV na první stupeň.“

Otázka č. 7

Odpověď:

„Za sebe ano a věřím, že i kolegyně budou pro. Máme zájem o to dětem výuku dělat stále pestrou v rámci vzdělávacího programu.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Ukázkovou hodinu bychom chtěli nejen vidět, ale i bychom chtěli kroužek juda na škole zavést.“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Můžete mi prosím pomoci, co si představujete pod pojmem transfer pohybových dovedností do ostatních sportů a běžného života?“ (Doplňující odpověď) „Děkuji, teď už otázce rozumím. Dle mého je jedno, zda vás zkosí, nebo jak se to říká v judu, nebo zda upadnete při vybíjení. Takže přenos určitě je nejen do ostatních sportů, ale samozřejmě i v běžném životě.“

Základní škola: ZŠ Vysoký Újezd, Vysoký Újezd 58, 267 16

Datum: 11. 5. 2017

Otázka č. 1

Odpověď:

„Ve Vysokém Újezdě žije kolem 766 obyvatel.“

Otázka č. 2

Odpověď:

„Do naší školy chodí v letošním roce 58 dětí.“

Otázka č. 3

Odpověď:

„Jsme malotřídní škola, takže pouze první stupeň.“

Otázka č. 4

Odpověď:

„Máme celkem novou tělocvičnu a hned vedle venkovní sportovní hřiště, vybavení je standartní.“

Otázka č. 5

Odpověď:

„Projekt Judo do škol neznám, ale na naší škole funguje kroužek juda Judo 4 Fun.“ (Doplňující odpověď)

Otázka č. 6

Odpověď:

„S judem nemáme žádnou zkušenost a naše aprobace pro TV jsou pro první stupeň, to je samozřejmé.“

Otázka č. 7

Odpověď:

Projekt zní logicky, a pokud vše vyjde, určitě bychom se do něj zapojili. Zajímavé je i vybavení pro výuku. Již jsem se dívala na žíněnky, které používají judisté. Předpokládám, že by to bylo něco podobného.“

Otázka č. 8

Odpověď:

„Ukázky od judistů jsme viděli a věřím, že i pravidelně uvidíme.“

Otázka č. 9

Odpověď:

„Tak s touto otázkou mi budete muset pomoci, nebo přeložit do češtiny. (Doplňující informace) „Ano, tak teď už tomu rozumím. Když tady vidím, jak naše děti cvičí judo a co trénují, tak mohu s určitostí konstatovat, že judo v základech je přípravou pro všechny sporty. Také jsem poslouchala na prvních hodinách juda, když trenér vysvětloval, že dobře upadnout je také umění.“

Otázka č. 10

Odpověď:

„Máme vlastní ŠVP „Naše škola“. Na základě informací o projektu a zkušenosti naší školy s kroužkem juda, budeme určitě projekt podporovat. Dále se nám líbí variabilita žíněnek, které můžeme použít jak ve školce, tak i ve škole.“

Příloha 2 Rozhovory s vybranými odborníky

Tyto rozhovory byly vedeny za účelem zjištění stavu projektu Judo do škol na úrovni evropské unie a České republiky.

Rozhovor s Mgr. Michalem Vachunem, víceprezident EJu

Rozhovor probíhal při turnaji 4. 3. 2017

Otázka č. 1: Můžete popsat svoji úlohu ve vedení EJu?

Odpověď:

„V Eju je prezident Sergey Solovetčik (pozn.: Rusko) já jsem více prezident se zodpovědností za sportovní část Eju, to znamená organizace a pořádání soutěží, tréninkových kempů, školení a seminářů k výchově trenérů, rozhodčích atd. Druhý víceprezident Dr. Kučera (pozn.: Rakousko) je zodpovědný za hnutí Eju.“

Otázka č. 2: Do Vaší kompetence patří i Judo do škol?

Odpověď:

„Ano, ale do podzimu proběhne na základě kongresu úprava ve vedení Eju. Vedení se rozšíří o víceprezidentku Jane Bridge Charlot (pozn.: Francie), která bude zastřešovat veškeré vzdělávání, a hlavně práci s mládeží v rámci Eju. Příkladem je judo do škol.“

„Dále do kompetence patří také sjednocení pravidel v žákovském judu. Pravidla juda jsou řízená od světové unie International Judo Federation (IJF), která jsou přes kontinenty závazná pro seniory, juniory a dorostence. Nižší kategorie si upravují jednotlivé státy samostatně. To znamená, že po úpravě by měly všechny členské státy v Evropě mít stejná pravidla i pro žákovské judo.“

Otázka č. 3:

Existuje komise v rámci Eju, která řeší speciálně Judo do škol?

Odpověď:

„Komise existuje od začátku vzniku projektu Judo do škol. Každá komise má svého lídra a několik komisařů. I zde má Česká republika své zastoupení. Jeden z komisařů je Mgr. Jiří Štěpán, který byl u vzniku juda do škol v České republice.“

Otázka č. 4: Dovolím si ještě otázku, co nás čeká v letošním roce? (Pozn.: rozhovor probíhal při turnaji)

Odpověď:

„Již dnes máme termín pro konání semináře Eju pro problematiku žakovského juda, který bude pořádán první víkend v prosinci v Teplicích.“

Otázka č. 5: Vysvětlíte prosím projekt „nauč se padat?“

Odpověď:

„Jedná se o projekt, který zapadá do sekce Judo do škol. Kde jinde by se mělo začít s výukou než u dětí. Eju nechala vyrobit krátký animovaný spot, kde zábavnou formou je vidět, co chceme děti naučit, kde se to naučí a co se jim už nestane. Projekt nauč se padat, je zaměřen, jak jsem již řekl, na děti. Jednak z důvodu prevence úrazů, ale pro nás hlavně z důvodu možné návaznosti pro výuku juda jako sportu. Je to to samé, jako kdyby přivedli rodiče dítě do cyklistického oddílu a řekli trenérům, že jejich dítě ale ještě neumí jezdit na kole. Naše představa je přiblížení juda široké veřejnosti ve spojení s prevencí úrazovosti.“



Obrázek 13. Animovaný spot (<http://www.eju.net/judo-ukemi-lessons-at-school>)

Otázka č. 6: Připravuje se návaznost na tento základní projekt?

Odpověď:

„Ano, v přípravě jsou další minimálně dva kroky, které by děti ve školním období posouvaly v učení juda s ohledem na celosvětové problémy. Na začátku se budeme snažit rozšířit do více států v rámci Evropy.“

Otázka č. 7: Máte přehled, v jaké je fázi je Judo do škol v České republice?

Odpověď:

„Víte, že ještě před dvěma lety jsem byl činný v ČSJu jako svazový trenér a stále se zajímám o dění v českém judu. Ještě lépe se o všem hovoří po loňském úspěchu Lukáše Krpálka. Samozřejmě spolupracuji i s vedením ČSJu nadále a místopředseda Mgr. Petr Smolík je fundovaný v jednání jak s úřady, tak i s jednotlivými krajskými svazy. Tam se nyní odehrává ta důležitá a mravenčí práce.“

Rozhovor s Mgr. Petrem Smolíkem, místopředseda Českého svazu juda

Otázka č. 1: Pokud si dobře vzpomínám dnes je výročí podpisu projektu Judo do škol mezi Evropskou unií juda a Českým svazem juda, který byl podepsán na tomto pravidelném turnaji v roce 2014. Můžete nám říci, kam se tento projekt posunul?

Odpověď:

„Projekt od začátku byl směřován tak, aby judo bylo součástí výuky. Pozvali jsme v prvním roce špičkové trenéry, kteří na semináři v Olomouci ukázali našim trenérům a studentům FTK Olomouc, jak nejlhodněji seznámit děti s judem.“

Otázka č. 2: To se však stále věřilo třetí hodině tělesné výchovy, nemám pravdu?

Odpověď:

„Ano, ale dnes již víme, že to není tak jednoduché, a hlavně to není k dnešnímu dni schválené. Náš cíl byl v každém kraji vytipovat jednu až dvě základní školy a za určitých podmínek rozjet pilotní školy.“

Otázka č. 3: A povedlo se to?

Odpověď:

„Začali jsme ve školním roce 2015/2016, kdy jsme po výběrovém řízení začali na 17 školách v 11. krajích. S garancí trvání tří let.“

Otázka č. 4: Tak jste přesně v půlce. Jste spokojen?

Odpověď:

„Ano, až na jednu školu, kde jsme udělali změnu v rámci kraje, jde vše tak, jak jsme si představovali.“

Otázka č. 5: Co budete po třech letech považovat za úspěch?

Odpověď:

„Těch ukazatelů je více. Jeden z nich je povědomost judo. Dále také další rozšíření členské základny v dané oblasti. Ten nejdůležitější je, že tyto školy by měly generovat budoucí studenty pro sportovní gymnázia se zaměřením na judo.“

Otázka č. 6: Vraťme se k judu do škol, konkrétně s projektem EJu.

Odpověď:

„EJu přišla s projektem Nauč se padat. Stále platí, že se chceme dostat do školy s judem. Víme, že se o to pokouší všechny svazy, hokej, basket atd. Nauč se padat je trošku odlišný klín, který by se nám mohlo povézt vrazit do školského systému a zabydlet se ve škole.“

Otázka č. 7: Vždy vítězí koncepce. Co až budou děti umět padat?

Odpověď:

„Koncepce by měla být první stupeň – „Nauč se padat“, navazovat by mělo od třetí třídy „Nauč se bránit“ a poslední, na druhém stupni „Pojďme dělat závodní judo.“

Otázka č. 8: Eju má nějaký manuál, nebo hledáte vzor v jiných státech?

Odpověď:

„Eju pomáhá lektorsky školení, marketingově ale legislativa školství v České republice je náš největší soupeř. Z okolních států jsme nejdále my. Takže na radu sem jezdí spíše ostatní.“

Otázka č. 9: Máte nějaký plán, jak se dostat s projektem Nauč se padat do osnov škol?

Odpověď:

„Máme připravenou strategii, kterou všichni zúčastnění společně konzultují. Nechci v ytahovat trumfy před spuštěním projektu.“

Otázka č. 10: Děkuji za čas a odpovědi. Poslední otázka je, zda jeden z trumfů je i Lukáš Krpálek?

Odpověď:

„Nebudu skrývat, že úspěch Lukáše je otvíračem dveří a je větší zájem o dětské judo. Já Vám také děkuji za zájem a věřím, že pomocí projektu Judo do škol najdeme na školách nové „Lukáše.“

Příloha 3 – Obrázky – pády

Obrázek č. 1



Obrázek č. 2



Obrázek č. 3



Obrázek č. 4



Obrázek č. 5



Obrázek č. 6



Obrázek č. 7



Obrázek č. 8



Obrázek č. 9

