

FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
UNIVERZITY KOMENSKÉHO
KATEDRA GYMNASTIKY, TANCOV A ÚPOLOV

Aikidó ako prostriedok mimoškolskej cinnosti ziaikov na
gymnáziiách, stredných odborných školách a stredných
odborných ucilištiach.

Diplomová práca

Doc. PhDr. Miroslav Durech , CSc.
vedúci práce

Andrea Novická
diplomant

Bratislava 2000

Anotacný list

Pocet strán : 75

Pocet pramenov : 60

Kľúčové slová : aikidó, edukácia, mimoškolská cinnosť

Anotácia :

V našej práci sa zaoberáme problematikou vyučovania aikidó v rámci mimoškolskej cinnosti na stredných odborných školách, gymnáziách a stredných odborných učilištiach

Cestné prehlásenie :

Vyhlasujeme, že sme problematiku diplomovej práce riešili samostatne a že údaje o prevzatých a citovaných materiáloch a názoroch z odbornej literatúry sme uviedli na príslušných miestach.

.....
Andrea Novická

Podakovanie

Za trpezlivé dlhorocné vedenie a prístup vo vyučovaní aikidó chceme vyjadriť hlbokú úctu a podakovanie nášmu učiteľovi Zdenkovi Regulimu. Za cenné rady pri písaní predloženej práce vyjadrujeme podakovanie vedúcemu našej diplomovej práce Doc. PhDr. Miroslavovi Durechovi, CSc. Za grafiku a pomoc pri riešení dizajnu diplomovej práce vyjadrujeme úprimné podakovanie Ing. Imrichovi Szolikovi.

Aiki -

cesta tak obtiazna

k pochopeniu,

a predsa jednoduchá

ako prirodzený beh Nebies.

Morihei Ueshiba

Obsah

ÚVOD DO PROBLEMATIKY	6
1 AIKIDÓ AKO EDUKACNÝ SYSTÉM.....	8
1.1 CHARAKTERISTIKA AIKIDÓ	8
1.1.1 Vývoj aikidó.....	8
1.1.2 Význam a poslanie aikidó.....	9
1.2 EDUKÁCIA	11
1.2.1 Analýza aikidó ako edukacného systému	13
1.3 CHARAKTERISTIKA MIMOŠKOLSKEJ CINNOSTI	15
1.4 VÝVINOVÁ CHARAKTERISTIKA	16
2 SÚBOR METÓD, ZÁSAD A FORIEM.....	17
2.1 METÓDY.....	19
2.2 FORMY VYUCOVACIEHO PROCESU	23
2.3 ZÁSADY.....	27
3 METODICKÝ NÁCVIK TECHNÍK.....	35
3.1 CHARAKTERISTIKA AIKIDÓ TECHNÍK.....	35
3.2 KATEGÓRIE METODICKÉHO NÁCVIKU.....	38
4 CIEL DIPLOMOVEJ PRÁCE.....	43
4.1 ÚLOHY DIPLOMOVEJ PRÁCE	43
5 METODIKA.....	44
5.1 PEDAGOGICKÝ EXPERIMENT	44
5.1.1 Charakteristika skúmaného súboru a podmienok experimentu.....	44
5.1.2 Charakteristika telovýchovného procesu.....	45
5.1.3 Metodika testovania pedagogického experimentu	57
5.1.4 Metódy použité v práci.....	58
6 VÝSLEDKY A DISKUSIA.....	59
6.1 ZHRNUTIE A ZÁVERY PRÁCE.....	66
7 ZÁVER.....	68
8 SLOVNÍK.....	69
LITERATÚRA.....	71
PRÍLOHA.....	74

Úvod do problematiky

Sprievodným znakom technického pokroku je nedostatok pohybu, ktorý záporne vplýva na pohybové a funkčné možnosti organizmu. V dôsledku nedostatocného telesného zatazenia sa znižuje okruh pohybových návykov, znižuje sa úroveň reakčnej schopnosti a pohybových schopností, ako aj celková funkčná pripravenosť človeka. Vplyvom nedostatocnej pohybovej aktivity sa postupne zhoršuje koordinácia pohybov a správne držanie tela, znižuje sa úroveň kĺbovej pohyblivosti a ostatných pohybových schopností, atrofuje svalstvo, oslabuje sa činnosť srdcovo cievneho a dýchacieho systému. Ako povedal Hajakawa, dnešný život vedie k degenerácii tela aj ducha. (Fojtík, 1999)

Tieto determinácie ľudského organizmu sú alarmujúce. Je nevyhnutné pracovať na ich eliminácii. Jednou z možností, kde možno na týchto faktoroch pracovať, je škola.

Najvyšším cieľom vyučovania telesnej výchovy na školách je základné telovýchovné vzdelanie, ktorým je podľa Sýkoru (1983) výsledok komplexného pôsobenia telesnej výchovy na všetky stránky osobnosti človeka. Nakoľko je počet hodín telesnej výchovy v osnovách obmedzený, možno dosiahnuť tento cieľ jedine s pomocou záujmovej telesnej výchovy.

Súhlasíme s Pischovou (1983), ktorá hovorí, že záujmová telesná výchova na školách je súčasťou telovýchovných aktivít, ktoré organizuje škola v spolupráci so spoločenskými organizáciami, s cieľom komplexne plniť ciele telesnej výchovy a pre ktoré sa dobrovoľne rozhodujú žiaci podľa svojich športových záujmov a pohybových predpokladov v súlade s podmienkami na škole. Je zrejmé, že realizáciou záujmovej telesnej výchovy na školách rozumieme aj prevenciu negatívnych spoločenských javov. Záujmová telesná výchova sa sústreďuje aj na citový, morálny a charakterový vývoj žiakov. V rámci záujmovej činnosti sa ponúka možnosť poznať vlastný potenciál a využiť ho v praxi, v reálnom živote.

Uvedomujúc si všetky tieto skutočnosti odporúčame zaradiť aikidó do záujmovej telesnej výchovy na školách.

K realizácii tejto myšlienky však potrebujeme učiteľov, ktorí majú dôkladné znalosti tohoto odboru. Učiteľov, ktorí vedia, čím sa štruktúra výučby aikidó odlišuje

od štruktúr iných činností a umení, a ktorí toto svoje pochopenie dokázu odovzdať svojim žiakom.

Vzhľadom na nedostatok literatúry, týkajúcej sa vyučovania aikidó, chceme prispieť touto prácou k rozšíreniu možnosti vyučovania aikidó na stredných školách, gymnáziách, odborných učilištiach a potvrdiť, že aikidó je svojím obsahom naozaj vhodnou telovýchovnou aktivitou pre mimoškolskú činnosť žiakov. V neposlednom rade chceme ponúknuť našu prácu všetkým, ktorí sa zaujímajú o vyučovanie aikidó.

1 Aikidó ako edukacný systém

1.1 Charakteristika aikidó

Aikidó je mladé japonské bojové umenie. Založil ho Morihei Ueshiba (1883 – 1969), v Japonsku.

Vzniklo zo starého boja samurajov. Slovo samurai znamená „ten, kto slúži“. Saotome, (1989). Aikidó bolo založené na tradícii japonského bugei (staré japonské bojové umenia s príponou dzucu) a vlastne jeho priamym predchodcom bolo aikidzucu. Cieľom aikidzucu bolo zbaviť sa toho, kto stojí v ceste akýmkoľvek spôsobom. Zmeny a vývoj aikidzucu až po konečnú podobu aikidó boli vytvárané a včlenované do učenia v priamej súvislosti s vývojom zakladateľa tohoto bojového umenia.

Termín aikidó je tvorený tromi ideogramami. Prvý, AI, chápeme ako harmóniu, súzvuk, zladenie. Druhý, KI, predstavuje srdce, dušu, energiu. Posledný, DÓ, znamená cestu, spôsob. Vo voľnom preklade aikidó môžeme chápať ako cestu harmónie, alebo cestu pocitovania zhody, jednoty.

Aikidó je moderným výberovým systémom, ktorý bol vytvorený s hlbokou orientáciou na náboženské princípy šintoizmu, budhizmu a konfucionizmu.

V systematike telesnej kultúry je aikidó zaradené medzi športové úpoly, používajúce najmä hody a znehybnenia v boji v postoji a na zemi. (Durech, 1993). Je to zaradenie len teoretické, nakoľko svojím obsahom, formami a metódami prekracuje rámec tejto skupiny aj úpolov vôbec. Tradícne je zaradené v systéme budó, pod Dai Nihon butokukai (Veľké japonské združenie bojových umení).

1.1.1 Vývoj aikidó

V starých dobách (dvadsiate roky, charakteristické časťmi vnútornými nepokojmi Japonska a rodovými vojnami (Cleary, 1998), zakladateľ vyučoval umenie aikidzucu. Znak dzucu vyjadruje myšlienku učenia, myšlienku práce na sebe samom (Tamura, 1996).

V rokoch tridsiatych bolo aikidzucu premenované na aikibudo, kde učenje sa coraz viac zameriavalo na výchovu cnostného cloveka prostredníctvom techník (Reguli, 1998).

V roku 1942 bolo aikibudo oficiálne premenované na aikidó. Došlo k vylúčeniu ideogramu „bu” (bu - vojenský, bojový). Znak dó znamená jasný smer, jasný spôsob, cestu. Jeho význam sa v porovnaní s ideogramom dzucu rozširuje na schopnosť ísť po tejto ceste s niekým, koho je potrebné viesť a spoločne s ním rozširovať a obohacovať toto učenie.

Vyučovanie aikidó bolo do 50 - tých rokov úzko koncentrované iba v Japonsku. V roku 1953 sa dostáva do západného sveta prostredníctvom Koici Toheia (Krejčí, 1999), priameho žiaka Moriheia Ueshibu. Mnohí Ueshibovi žiaci odišli z Japonska vyučovať aikidó do sveta. Na Slovensku sa aikidó začalo vyučovať v roku 1990. A v roku 1995 sa dostalo medzi povinne voliteľné predmety na Fakulte Telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. A tu nachádzame prvé korene školenia učiteľov aikidó na Slovensku.

Keď sa objavilo aikidó prvýkrát v r. 1990 aj v osnovách pre stredné školy, bola výučba a výchova jednotlivca prostredníctvom aikidó zverená ľuďom , ktorí by mali byť zvlášť pripravení pre túto činnosť, najmä čo sa týka vedomostí a zručností.

Aj preto sme sa rozhodli napísať túto prácu.

1.1.2 Význam a poslanie aikidó

Bez pochopenia duchovnej podstaty náuky aikidó môžeme pri štúdiu minúť smer, ktorý sa nám snažil zakladateľ ukázať.

Základ učenia O'senseia sa opiera o učenie kototama, teda učenie o zvuku – duchu. Prícom zvuk je len javovou formou kototama. Lepšie je chápať kototama ako energetické vybránie rôznej intenzity. Ide o podobné učenie ako využívanie mantier v tantrizme.

Základ učenia zakladateľ ďalej rozpracováva v učení : jeden zdroj - zmysel, štyri duše, tri základy - elementy, osem síl, (icirei – sangen - šikon – haciriki). (Stevens, 1987)

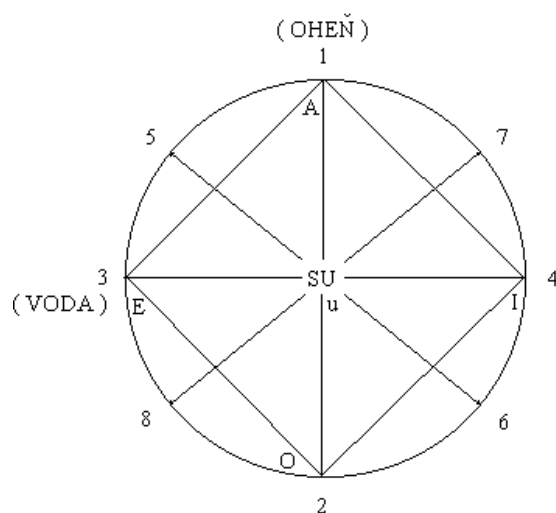
Jedným zdrojom, zmyslom sa chápe bod Su, ktorý pri stvorení sveta predstavoval jediný existujúci, do seba nekonečne vnorený bod. Bol tvorený

vibráciou, ktorá bola jemnejšia než para, dym, alebo hmla. Postupne sa kruhovo rozptýlil do zvukov u-u-ju-nu a vertikálne sa rozšíril v podobe hlások a – o – u – e – i. Napätie medzi zvukmi potom zrodilo protiklady ohen (I) a vodu (Ki), ktorých spojením vzniká všetko živé.

Jadro vesmírnej dynamiky obsahuje 75 zvukov. Každý z týchto zvukov sa riadi tromi elementmi : trojuholníkom (Iku – musubi), kruhom (Taru – musubi) a štvorcem (Tamatsune – musubi).

Štyrmi dušami sa myslia štyri oddelené aspekty mitama. Prvým je inteligentný, hlboký, mysteriózny a senzitívny aspekt, alebo obloha, ktorá dáva svetlo všetkým veciam, aby mohli ocistiť svoje Ki (Kuši – mitama). Dalším je hrubý, divoký, aktívny a prudký aspekt, alebo ohen, nepostrádateľný pre akýkoľvek rozvoj (Ara – mitama). Potom je tu ešte ušlachtilý, mierumilovný a jemný aspekt, alebo voda, ktorá môže tečť kamkoľvek a vládne zemi (Nigi – mitama) a nakoniec optimistický, jasný a kvitnúci aspekt, alebo pôda, ktorá bohato zaistuje a nikdy nič neočakáva naspäť (Saci – mitama).

Osem síl je vždy v kontraste s ostatnými. (1) pohyb, (2) pokoj, (3) pevnosť, (4) voľnosť, (5) rozširovanie, (6) stahovanie, (7) zjednotenie, (8) rozdelenie. Pokiaľ nám dá oponent svoj 100 % útok, mali by sme ho prijať s nulou. Pokiaľ nám dá 90%, prijme ho s 10%. 80 – 20, 70 – 30, 40 – 60, 30 – 70, 20 – 80, 10 – 90, 0 – 100 (%). Pokiaľ sa nedržíme tohoto základu, nebudeme môcť pokračovať vo vlastnom zámere vykonať efektívne techniku.



Kazdá ľudská bytosť je malickým univerzom. Clovek je spojovacím článkom medzi svetom skrytej, duchovnej existencie a zjavnej, materiálnej existencie. Každý clovek by mal v sebe zušľachtiť vesmírnu energiu (Ki), ovládnuť vesmírny dych (Kokjú) a cestou umenia súladu (Aiki), sebaocistením (Misogi) a upokojením (Cinkon – kišin), dôjsť do stavu dokonalého bytia bez zloby, závidosti a sebecka. Pri dosiahnutí tohoto stavu („ náhleho víťazstva “ masakacu – agacu – kacuhajabi) by sa mal stať zástupcom posvätného a starostlivo opatrovať všetko existujúce. (Stevens, 1987)

Celoživotné cvičenie aikidó techník má teda smerovať k niečomu oveľa hlbšiemu ako je len dosiahnutie technickej zručnosti. Cvičenie má viesť k prepojeniu troch svetov : zjavného, skrytého a posvätného.

1.2 Edukácia

Edukácia (z lat. educatio - vychovávanie), je najobecnejším procesom celkovej výchovy a rozvoja cloveka. Edukačný systém je systém výchovy a vzdelávania. (Pedagogický slovník, 1995).

Edukácia ako výchovno – vzdelávací systém nachádza svoje opodstatnenie v celom rozsahu školského systému. Je súčasťou každého vyučovacieho procesu, nevynímajúc telovýchovný proces. V poslednom období (posl. 10 rokov) zaznamenávame zaradovanie získavania poznatkov v rámci edukačného systému až na miesto druhé. Do popredia sa kladú otázky výchovy k humanizmu a demokracii. (Pasch, 1998) Podľa nášho názoru je význam rozvoja oboch zložiek na rovnakej platforme.

Pri rozvoji jedinca v rámci školského vyučovania zastávajú úpoly svoje miesto. Úpoly sú činnosti, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho fyzický odpor a zvíťaziť nad ním. (Durech, 1993). Dnešný rozvoj a zaradenie úpolov do výchovného systému má svoje začiatky v dávnej histórii. Už v najstarších dobách vývoja ľudskej spoločnosti boli bojové zručnosti základom vojenského výcviku. Rozvoj činností úpolového charakteru určovala spoločenská morálka a triedne rozdelenie. Najprecíznejšie rozpracovanie úpolových činností bolo

z historického hľadiska na dalekom východe. U nás boli úpoly rozpracované v sokolskom systéme telesnej kultúry v polovici 19. storočia. (Durech, 1995).

Výchovno – vzdelávací systém je v rámci obsahu úpolov rozčlenený podľa jednotlivých foriem vyučovania. Obsah telesnej výchovy tvorí systém pohybov, poznatkov, pravidiel a hodnôt. (Osnovy, 1990).

Pri povinnej telesnej výchove sa ziaci oboznamujú so základným učivom úpolov, ktoré je zamerané na kompenzáciu jednostranného zatazenia žiakov v rámci celkového vyučovania, na rozvoj telesného, funkčného a pohybového vývinu. Taktiež na formovanie psychických vlastností žiakov. Pri povinnej telesnej výchove sa ziaci oboznamujú s najjednoduchšími a najúčinnejšími úpolovými cvičeniami - prípravnými úpolmi. Uskutocňujú sa bezprostredne bez špeciálneho nácviku akejkoľvek techniky. Aktéri sa usilujú splniť určený cieľ – zvíťaziť. (Úpoly v školskej TV, 1995).

Okrem základov stretových situácií (tlaky, tahy, odpory, úpolové hry) si ziaci osvojujú rôzne spôsoby prechodu z vertikálnej do horizontálnej polohy (porazy, prehody) a ovládanie súpera v stretovej situácii na zemi (držanie, páčenie).

V rámci záujmovej telesnej výchovy na školách vyučovanie úpolov obsahuje prehĺbovanie a rozširovanie základného učiva. Nakoľko je záujmová telesná výchova charakteristická väčším časovým rozsahom, máme možnosť sa detailne zaoberať a venovať schopnostiam, zručnostiam, vlastnostiam, záujmom a potrebám žiakov. Nakoľko obsah mimoškolskej činnosti je tvorený s ohľadom na záujmy žiakov, máme možnosť sa venovať aj konkrétnemu bojovému umeniu a prostredníctvom systematického vyučovania pôsobiť na dosiahnutie zvnútornenia a stabilizácie dosiahnutých hodnôt u žiakov. Aj tu je priestor pre podnecovanie žiakov k samoštúdiu, sebzdokonalovaniu a samovzdelávaniu, na pestovanie pocitu zodpovednosti za vlastný prístup k cvičeniu a za konanie vo vzťahu k ostatným.

Výberové a rozširujúce učivo v záujmovej činnosti zahŕňa zväčšovanie registra znehybnení, škrtení, podrážania. (Fojtík, 1984). V záujmovej telesnej výchove máme priestor aj na nácvik konkrétnych techník, na spájanie a vzájomné prepájanie jednotlivých techník podľa kauzálneho retazca náročnosti pohybov. Otvára sa priestor pre nácvik techník v rôznych polohách (v stojí aj v sede) a s rozličnými druhmi zbraní.

Je potrebné si uvedomiť prínos úpolových cvičení v edukácii jednotlivca. Prínos, ktorý sa týka rozvoja telesných aj duševných kvalít, pocnúc všeobecným

telesným rozvojom a konciac rozvojom morálno – vôlových vlastností ziaka. Aj keď je zrejmé, že vývoj ziaka nekončí rozvojom jeho morálno – vôlových vlastností.

1.2.1 Analýza aikidó ako edukacného systému

Analýzou aikidó ako edukacného systému rozumieme analýzu výchovno - vzdelávacieho systému, prostredníctvom ktorého možno účelovo a účelne rozvíjať osobnosť študenta.

Osobnosť chápeme ako subjekt tvorený telesnou, duševnou, sociálnou a duchovnou sférou. Spojenie všetkých týchto sfér sa uskutočňuje prostredníctvom produkcie energie ki. Ki rozvíjame prostredníctvom dychových cvičení kokjú ho.

Aikidó zlučuje niekoľko dôležitých atribútov, ktorými sa líši od iných bojových umení. Je nevyhnutné si ich uvedomiť, ak máme aikidó pochopiť ako edukacný systém.

Prvou dôležitou determinantou je *nesútaznosť*. Aikidó je nesútazné bojové umenie. Nie je športom., je však jedným z najúčinnejších sebaobránných systémov, však zároveň tiež spôsobom telesného aj duševného tréningu. Ueshiba došiel k názoru, že kritické nie je stretnutie s protivníkom, ale kritickým je vnútorný zápas so silami, ktoré odvádzajú človeka od harmónie s duchom vesmíru. (Fojtík, 1998). Ako sa vyjadril zakladateľ : „Poslaním aikidó je korekcia vlastnej mysle.“ (Aikidó,1985). Ueshiba preto potlačil samotnú myšlienku konfliktu a trval na riešení konfliktov mierovou cestou. Aikidó založil tak, aby v ňom nedochádzalo k stretu dvoch síl v podobe priamej zrážky. Podľa zakladateľa príroda venuje rovnakú starostlivosť všetkému živému a ak má niekto úmysel agresívne zničiť, či podrobiť si iného, ide proti prírode. A nik nie je natoľko odolný a silný, aby mohol bojovať proti prírode bez toho, aby si sám neublížil.

V aikidó teda neexistujú súper, nejde tu o víťazstvo jedného nad druhým. Ide o partnerstvo toriho (toho, čo hádže) a ukeho (toho, čo je hádzaný). Aikidoka sa nechce zlepšovať v cvičení preto, aby zvíťazil nad súperom, pretože víťazstvo v turnaji je limitované vekom, časom, schopnosťami a pod. Ide mu o víťazstvo nad sebou samým, nad vlastnou malichernosťou, vypočítavosťou, bezohľadnosťou,

strachom. „Súťaž deformuje ducha mladých ľudí, najsilnejší s stáva najlepším “. (Budó, 1999)

Druhou dôležitou determinantou, ktorá odlišuje aikidó od ostatných bojových umení je *nenásilie*.

Nakolko sú techniky v aikidó vrcholne nebezpečné, nemôžu sa nacvicovať bez existencie partnerstva, snahy pomôcť. Jedine v partnerstve sa môžu aikidó techniky nacvicovať bez úrazov, príp. bez veľkej bolesti.

Tori a uke sa vopred dohodnú, kto bude útočiť. Na základe takejto dohody sa rýchlejšie, bezpečnejšie, efektívnejšie a bez strachu naučia nové techniky, vstupy, pády.

Uke a tori sa môžu rozvíjať len za predpokladu vzájomnej kooperácie. Uke umožňuje torimu naučiť sa techniku tak, že mu poziciava svoje telo. Tori zan v tú chvíľu preberá zodpovednosť. Uke útočí na partnera so snahou poukázať na nedostatky v technike, na slabé stránky toriho techniky. Taktiež tori neublizuje ukemu. S vdacnosťou prijíma ponúkanú možnosť niečo sa naučiť.

Tretou determinantou je *technická stránka* cvičenia. Telesné cvičenia a techniky v aikidó majú na osobnosť študenta priamy aj nepriamy vplyv

Priamy vplyv spočíva vo všeobecnom aj špeciálnom telesnom rozvoji.

Podobne ako v iných bojových umeniach dochádza k rozvoju pohybového systému (kondičných aj koordinacných schopností), k zmenám stavby tela (podiel tuku, aktívna telová hmota, rozmery tela), k zmenám krvného obehu, dýchaciemu systému , rozvoju motorických zručností. Od ostatných bojových umení sa líši samotným prevedením techník. Prevedenie každej techniky totiž obsahuje myšlienku trjuholníka, štvorca, kruhu, alebo špirály. V týchto štyroch znakoch je obsiahnutá celá technická stránka aikidó.

Pri samotnom strete, konflikte sa aikidoka (tori), nesnaží tvrdým nárazom zablokovať súperov úder. Naopak, prijíma ho v celej jeho razancii, mení jeho nasmerovanie, vedie tento útok, kontroluje ho počas celého pohybu, čím neutralizuje jeho agresiu. V závere dochádza k absolútnej eliminácii agresívneho útoku. Buď znehybnením, alebo pádom ukeho. Uke prijíma pád bez strachu, uvoľnene, čo najprirodzenejšie, pretože neprirodzenosť, tvrdosť, mu spôsobuje bolesť. Po páde, alebo v znehybnení ostáva živý a sám, ponechaný vlastným myšlienkam. Tento stav ho má primäť k tomu, aby sa zamyslel nad svojím správaním. A tu vidíme nepriamy

vplyv cvicenia. Nejde len o gymnastiku prevádzaním techník. Ide o hľadanie a pochopenie techník v ich väčšom význame.

Dalším nepriamym dôsledkom cvicenia aikidó je empatia, schopnosť vnímať svojho partnera a vytvárať s ním jednotu, celok. Schopnosť dokázať sa vcítiť do partnerovho cvicenia vytvára predpoklad predvídať smer a stranu útoku, pohyb partnera.

1.3 Charakteristika mimoškolskej činnosti

Mimoškolská (organizovaná, záujmová) telesná a športová výchova na školách je podsystemom školskej telesnej výchovy. Organizátorom je škola. Pre záujmovú telesnú výchovu sa rozhodujú ziaci na základe vlastných záujmov a pohybových predpokladov v súlade s podmienkami školy.

Cielom záujmovej telesnej a športovej výchovy je zabezpečiť pohybový obsah, ktorý vhodne doplní základnú telesnú výchovu a rozširuje ju pestrymi výchovno - vzdelávacími formami a prostriedkami. Spolu s Pischovou (1983), vymedzujeme tieto úlohy záujmovej pohybovej činnosti na školách.

- prehľbovať povinnú telesnú a športovú výchovu
- rozširovať okruh telovýchovných činností
- kompenzovať jednostranné psychické zataženie žiakov
- zvyšovať telesnú zdatnosť
- uspokojovať subjektívne športové a telovýchovné záujmy a potreby žiakov
- upevňovať trvalý návyk na pravidelné cvičenie a včlenenie telesnej výchovy do životného štýlu
- vhodné kultúrne trávenie voľného času

Kedže sa v pedagogickej praxi „...javí potreba odborne metodicky rozpracovať špecifický obsah záujmovej telesnej výchovy a vzorové modely záujmovej telesnej výchovy na školách s prihliadnutím na všetky prvky didaktického systému“ (Sýkora, 1983), ponúkame rozpracovanie časti metodiky vyučovania aikidó ako prostriedku pre mimoškolskú činnosť.

1.4 Vývinová charakteristika

Skôr, než začneme s analýzou jadra témy, ziada sa aspon náčrt charakteristiky vývinových špecifík kontrolnej skupiny.

Podľa vedeckých výskumov a pozorovaní uverejnených v roku 1996 (Eurofit, 1998), klesá každým rokom počet organizovane športujúcich pubescentov. Preto sme sa rozhodli našu prácu orientovať práve na túto vekovú oblasť.

Obdobie 15 - 18 rokov je charakterizované v literatúre (Rybárová, 1992) ako obdobie staršieho školského veku. Ziaci, ktorí sa zúčastnili pedagogického experimentu uvedeného v tejto práci majú 15 - 16 rokov a spadajú preto práve do tejto oblasti. Vývinové obdobie, v ktorom sa práve nachádzajú, sa vyznačuje neustálenosťou charakteru, kritičnosťou, konfrontačnosťou.

Súhlasíme s Kasom (1991), ktorý hovorí, že ide o najzložitejšie obdobie v ontogenéze človeka, lebo je plné dialektických protikladov.

V telesnom vývine je charakteristické vytváranie špecifických ženských aj mužských znakov. Pevnejú kosti, šlachy i väzy, výrazne svalstvo. Zvyšuje sa absolútne množstvo krvi, vitálna kapacita pľúc, príjem kyslíka. Na začiatku obdobia ešte pretrvávajú porušená dynamika, čo je charakteristické snahou pubescentov vytvárať veľa pohybov naraz, s veľkým svalovým vypätím, teda neekonomicky. Pri učení sa novým pohybovým návykom môžeme badať pohybové zábrany, napr. strach. Negatívne sú ovplyvnené tie úseky motoriky, ktoré sú vykonávané s malou koncentráciou, napr. chôdza.

Okrem fyziologických zmien nastávajú zmeny aj v iných oblastiach osobnosti. V oblasti rozumového vývinu nastáva pokrok v prechode z konkrétneho myslenia na abstraktné myslenie. (Zebrowska, 1991).

Vo vývine spoločenského vedomia ide o utváranie postojov, presvedčení, morálnych názorov.

Podľa Sýkoru (1983), sa získavajú predpoklady na ovplyvňovanie vlastnej telesnej zdatnosti aj za pomoci sústavnej sebakontroly.

Na základe charakteristiky daného obdobia je zrejmé, že je na čom pracovať, čo zlepšovať, o čo usilovať. Keďže sa nedá reálne očakávať zvýšenie počtu hodín povinnej telesnej výchovy na školách, je nevyhnutné pracovať so žiakmi v rámci mimoškolskej činnosti.

2 Súbor metód, zásad a foriem

Vyučovanie aikidó veľmi racionálne upozorňuje na iracionálnosť života ovládaného pudmi a emóciami. Už starí majstri meca kládli dôraz na vyvážené spojenie praktickej aj teoretickej výuky bojových umení.

Pri vyučovaní aikidó je dobré pristupovať k vzdelaniu s mimoriadnou citlivosťou a pochopením pre špecifické potreby jednotlivca aj pre potreby plynúce z bežných ľudských modelov správania a činnosti súčasne.

Proces vyučovania aikidó je vlastne zložitým procesom osvojovania si zručností, vedomostí a návykov. Tento proces je závislý od vnímavosti, prirodzenej zvedavosti a aktivity aikidoku, ale aj od efektivity a účinnosti výchovno - vzdelávacieho procesu. Osobitosti výchovno - vzdelávacieho procesu v aikidó si vyžadujú adekvátne a účinné formy, metódy a zásady.

Skôr, než pristúpime k taxonómii cieľov v aikidó, definujme si základné pojmy používané vo vyučovaní.

Vyučovací proces je najsústavnejší a najorganizovanejší spôsob výchovy a vzdelávania. Je to proces, pri ktorom si žiaci pod vedením učiteľa osvojujú sústavu vedomostí, zručností a návykov, rozvíjajú sa ich schopnosti k poznávacej, praktickej a tvorivej činnosti, systém ich potrieb, motívov a záujmov. (Kips, 1998)

Metóda vo vyučovacom procese znamená postup, cestu. Charakterizuje činnosť učiteľa vedúceho žiaka k dosiahnutiu stanovených cieľov. Metóda predstavuje súhrn označenie pre spôsob usporiadania žiakovej činnosti pri štúdiu. (Pedagogický slovník, 1995)

Zásadou vo vyučovacom procese rozumieme platnú tézu, pravidlo, ktoré musí byť rešpektované, aby bol dosiahnutý úspech vo vyučovacom procese. (Kips, 1998)

Vyučovaciu formu chápeme ako vonkajšie usporiadanie procesu vyučovania a podmienok, pri ktorých sa realizuje obsah. (Jírová, 1979)

Cieľ je predpokladaná a požadovaná možnosť, ktorá má byť realizovaná ako výsledok výchovno - vzdelávacej práce. (Chromík, 1993)

Cieľ pohybovej mimoškolskej činnosti žiakov vychádza z cieľov základnej telesnej a športovej výchovy a vo všeobecnosti ním je dosiahnutie základného telovýchovného vzdelania. (Sýkora, 1983)

Ciel aikidó definujú rôzni ľudia rozlične. Ako sa však vyjadril zakladateľ aikidó, Ó sensei Morihei Ueshiba cieľom aikidó nie je len tréning seba samého v technikách budzucu. Jeho ďalším cieľom je vytvorenie sveta krásy, láskavosti a elegancie. Znamená to urobiť tento svet lepším miestom, svetom radosti. Cieľom nie je len ochrana seba samého. Musíme neustále prejavovať úctu vychovávaním zmien, ktoré prinesú šťastie do tohoto sveta. Musíme pracovať pre mier, pre svet bez hádok, bez utrpenia, bez konfliktov. Toto je skutočný dôvod prečo cvičíme aikidó. Aikidó je cestou rozvoja jasných univerzálnych princípov. Jeho cieľom je vytvoriť rozumný a dôsledný svet. Spoločnosť, ktorá harmonicky zjednocuje telo a myseľ, zjednocuje aj svet. Sami sa musíme podieľať na uskutočnení srdca a mysle boha. (Saotome, 1985)

Cieľom aikidó je podľa Kisshomaru Ueshibu, (tretieho syna zakladateľa Moriheia Ueshibu, ktorý formálne prevzal miesto svojho otca v roku 1969), hľadať dokonalosť ako ľudské bytie v mysli aj v tele. (Ueshiba, K., 1957)

Pre nás (učiteľov aikidó) to znamená uvedomiť si, že všeobecným cieľom vyučovania aikidó je oslobodenie človeka od náruživosti, od zmyslových a myšlienkových pudov. Pretože ak sa vymknú inštinkty kontroly, nasleduje vždy násilie, slabosť, omyl, či poníženie. (Tamura, 1996)

Ciele aikidó ako mimoškolskej činnosti môžeme teda rozdeliť podľa zložiek osobnosti študenta :

- motorickej, kde nám ide o rozvoj a udržiavanie pohybovej zdatnosti v súvislosti s rozvojom schopnosti relaxácie
- kognitívnej, kde nám okrem osvojovania základných teoretických vedomostí týkajúcich sa histórie aikidó a praktického prevedenia techník ide aj o rozvoj schopnosti rozpoznať dobré od zlého. A ako sa vyjadril Reguli, dobré je to, čo je prirodzené. Ďalej rozpoznať príčinu nášho konania už v začiatku; rozvíjať schopnosť uvedomenie udržiavať pokojnú myseľ, aby sme mohli rozpoznať úmysel iných
- afektívnej, kde nám ide o rozvoj vnímania; empatie; hodnôt a postojov, teda vyšších citov. Pri transfere do vyučovania na školách sa snažíme zvnútornenie hodnôt (nonagresivitu, nenásilie, vďačnosť, ocisťovanie sa, sebaaktualizáciu.), o rozvoj postojov fyzikálnych a projektových (bližšie Reguli, 2000).

Kedže v našej práci sa venujeme mimoškolskej činnosti realizovanej prostredníctvom aikidó, zameriame sa na výber metód, zásad a foriem využívaných v tomto bojovom umení.

2.1 Metódy

Termín metóda je odvodený z gréckeho slova , methodos ‘, teda spôsob, cesta k niečomu. Metódami riešime problém, ako rozvíjať výchovno - vzdelávací proces, ako vytvárať základné poznatky, zručnosti a vedomosti.

Používame ich v dvoch významoch. V deskriptívnom, kedy sa popisuje spôsob, ktorý volí daný žiak pri štúdiu a preskriptívnom, kedy sa formulujú odporúčania, ako by mal žiak postupovať pri štúdiu, aby dosiahol čo najlepších výsledkov. Odporúčania môžu vychádzať z poznatkov o štúdiu žiakov, z charakteru stupňa školy, z poznatkov o štúdiu prekazateľne úspešných jedincov.

Podľa Reguliho (1999) pri vyučovaní aikidó používame tieto metódy, s ktorými sa stotožňujeme :

Metódou aktívnej pomoci rozumieme základnú úroveň cvičenia, kde sa uke učí prijať techniku partnera a podvoliť sa jeho zámeru z väčšej časti sám.

Metódou pasívnej pomoci rozumieme vyššiu úroveň, pri ktorej sa uke nezloží na zem sám, ale vycká, až ho tori na zem dovedie.

Metóda pasívneho odporu rieši úroveň, kde uke síce umožní torimu urobiť techniku, ale kladie určitý odpor, napr. formou spevnenia

Metóda aktívneho odporu rieši úroveň, kde sa každá chyba toriho jemu samotnému vypomstí. Ide vlastne o využitie atemi u ukeho v správny čas. Nie je však správne vyučovať túto najvyššiu úroveň len pomocou atemi, ale aj pomocou iných foriem ako je napr. spevnenie.

Štruktúra metód podľa pôsobenia na jednotlivé zložky osobnosti :

Na **kognitívnu zložku** pôsobí metóda analýzy, kde ide o rozdelenie techniky na časti : vstup do útoku, nástup do techniky, vykonanie techniky .

Metóda syntézy , pod ktorou rozumieme vytvorenie techník z jednotlivých častí, napr. rovnaký vstup, iný nástup .

Metóda dedukcie, kde všeobecné princípy využívame pri špeciálnych technikách . Ide napr. o princíp vychýlenia partnera do tretieho bodu, využívaného v každej technike.

Metóda indukcie v rámci ktorej z techniky vyabstrahujeme špeciálnu vec, na vyučovanie ktorej sa zameriame. (napr . pri cvičení ryotetóri vyabstrahujeme tenkan).

Genetická metóda využíva snahu podchytiť štrukturálny vývoj nejakého pohybu, nie historický. Napr. tenkan, tenkan vo dvojici, tenkan vo dvojici s úchopom, to isté v technike napr. tenchi náge, shiho náge.

Dogmatická metóda umožňuje prijímanie vykonania techník bez spochybnovania . Znamená to, že študenti prijímajú techniku bez pochybovania o správnosti prevedenia pohybov. Na učiteľovi záleží do akej miery im vysvetlí význam jednotlivých pohybov.

Porovnávací metóda pomáha učenie s porovnávaním pohybových vzorcov, pohybových štruktúr. (napr. porovnávame prevedenie techniky kotegaeshi a kotemavashi , nikyo).

Na **afektívnu zložku** pôsobí metóda sugescie, kde ide o pasívne prijímanie s emocionálnym nátlakom. Je tu veľká citová angažovanosť s kvalitou, ktorú učiteľ odovzdáva.

Metóda agitácie, ktorou rozumieme kladenie dôrazu na aktívne prijímanie emocionálnej kvality. Žiaci vyjadrujú súhlas, alebo nesúhlas.

Metódou eliminácie vnímame vylúčenie neziadúceho správania rôznymi prostriedkami. Napr. ak chceme študenta zastaviť vo vykonávaní nezelanej činnosti, alebo správania, môžeme mu dovoliť pokračovať, alebo trvať na tom aby v činnosti pokračoval, čím ho to prestane baviť; alebo obmenujeme alternatívne konanie, ktoré nie je v súlade s nezelačným správaním; alebo môžeme zariadiť aby bezprostredne po zlepšení správania skončili sa mierne averzívne reakcie. Neodporúčame trest ani ignorovanie neziadúceho správania, pretože to má nepredvídateľné dôsledky.

Metódou degradácie minimalizujeme slovnú komunikáciu za účelom zvyšovania pozornosti a koncentrácie študentov. Snazíme sa naučiť uvazovať študentov o dôsledkoch svojho správania. Taktiež sa snazíme o minimalizáciu strachu pri cvicení. Snazíme sa identifikovať zdroje strachu a poskytovať študentovi pohľad do strachovej situácie. Napr. formou odstránenia podnetov spôsobujúcich strach, formou modifikácii očakávaní, metódou ucenia sa napodobňovaním, metódou transferu do zmenených podmienok.

V metóde gradácie stupňujeme, zvyšujeme, podporujeme vhodné správanie a konanie odmenovaním. Vhodné správanie podporujeme vlastným príkladom. Je potrebné posilňovať aj snahu študenta o vhodné správanie. Upozorňovať treba čo najmenej a čo najpríjemnejšie. Je potrebné, aby upozornenia boli podané čo najjasnejšie.

V metóde substitúcie ide o nahrádzanie prvkov európskej kultúry prvkami japonskej kultúry, napr. pozdrav (rei). Pre študentov je hlavne motivacným prvkom nakoľko je pomerne nezvyčajný a tým zaujímavý.

Metódou sublimácie chápeme prevod energie z menej žiadúcich javov na javy žiadúce, napr. v rámci puberty prevedenie erotického pudu na štúdium, na cvicenie.

Na motorickú zložku pôsobí metóda stavby nového pohybu, pod ktorou rozumieme vytvorenie štruktúry, pohybového vzorca.

Metóda rozvoja pohybu pomáha zdokonaľovať pohyb. Máme formu pohybu, budujeme obsah pohybu. Ide o dynamický priebeh pohybu.

Metóda prestavby pohybu predstavuje snahu o zmenu pohybu podľa aktuálnej situácie, podľa typu partnera, podľa techniky, atď.

Metóda odbúravania pohybu rozpracováva zámerné odstránenie nežiadúcich pohybov ako je napr. predkláňanie.

Prehľad organizacných metód :

Pri výučbe rozlišujeme aj metódy organizacné, medzi ktoré patrí hitori geiko, kde ide o samostatné cvicenie študentov mimo základných foriem vyučovania. Nabádame študentov k tomu, aby sami aktívne pristupovali k cviceniu, napr. aby zaradili do každodenného rytmu vlastného života základné pohyby aikidó, dýchacie cvicenia, aby dokázali cvičiť samostatne aj v prírode, využívajúc jej bohatstvá . V

rámci mimoškolskej cinnosti žiakov je možné slovné ale aj názorné navedenie žiakov na túto cinnosť.

Metódu ippan geiko, v ktorej rozumieme základný všeobecný tréning v dódžo, kedy učiteľ ukáže techniku a študenti ju opakujú. Tento všeobecný tréning možno rozčleniť na futsu geiko, kedy študenti najrôznejších úrovní opakujú ukázanú techniku. V rámci mimoškolskej cinnosti je realizácia tejto metódy relatívne možná. Je závislá od toho, akú skupinu študentov učiteľ vyučuje. Ak vyučuje študentov z rôznych ročníkov, je tu možnosť rôznej vyspelosti cvicencov. Ak sa však jedná o študentov z jedného ročníka, možnosť rôznych úrovní je minimálna a preto ostáva táto metóda nevyužitá.

Metóda uchikomi geiko, v ktorej techniku praktikujeme s partnerom vyspelejším, alebo s učiteľom. Princíp pre využitie na školách je podobný ako v predošlom prípade. Výhody tejto metódy sú : pomáha technicky vospievať; zlepšuje dýchanie, zlepšuje kvalitu telesných pohybov; zlepšuje stabilitu; stabilizuje ki v seika tanden; zlepšuje kokyu ryoku.

Metóda hikitate geiko je spôsob typického tréningu, keď vyššie stupne pomáhajú v rozvoji nižšie graduovaným. Pri práci so študentmi z jedného ročníka je vhodné spolupracovať s miestnym klubom, aby bol rozvoj touto metódou zabezpečený.

S nou súvisí metóda gokaku geiko, v ktorej cvičia študenti psychicky aj fyzicky ekvivalentní. Snazíme sa vyhnúť prejavom krcovitosti, blokovania a prílišnej oddanosti. Takýmto spôsobom vyučujeme techniky zložité, málo vyučované, tie, ktoré nám spôsobujú problémy.

Kakari geiko je metóda, pri ktorej cvičenci rovnako vyspelí stále napadajú jedného z nich, ktorý stále opakuje študovanú techniku. Tých, čo útočia je viac, preto sa menej unavia. Vzhľadom na uchikomi geiko má táto metóda tieto výhody : rozvoj sily vole (kiryoku), precvicovanie vizuálneho vnímania, rozvoj citu. Pre vyučovanie aikidó na školách je táto metóda veľmi efektívna. Je možné ju zaradiť (podľa našich skúseností), až po zvládnutí základov aikidó prislúchajúcim technikám pre piaty stupeň technickej kontroly. (príloha - skúšobný poriadok)

Pri metóde jyu geiko (jyu – sloboda), sa jedná o dobrovoľné zvolenie techniky, ktorú sa budeme učiť. Tento spôsob tréningu využíva voľnosť premiestňovania. Jyu waza znamená hľadať čo najoptimálnejšiu techniku pre

prispôsobenie sa útoku. Vzťah jyu waza a jyu geiko je veľmi úzky, ale nie je dobré to zamieňať.

Pri mitori geiko ide o tréning pozorovaním, keď už študenti nevládzu, sú unavení a nemôžu cvičiť ďalej. Teraz majú možnosť všimnúť si veci, ktoré nestíhajú ak cvičia.

Metódou jagai geiko rozumieme tréningy v prírode. Tu je potrebné zdôrazniť otázku bezpečnosti (pôda tvrdá ako kameň, štrk, kamene, korene stromov, jamy, blato .. a pod.) a premiestňovať sa krátkymi, rýchlymi krokmi, s ľahkosťou. Môžeme praktikovať aj tréning v šere, pri východe, či západe slnka, v noci, v lete aj v zime. Táto metóda je časovo aj organizačne pomerne náročná, čo však neznamená, že je pre vyučovanie aikidó na školách nevhodná. Práve naopak.

2.2 Formy vyučovacieho procesu

Organizačné formy aikidó vymedzujú, kde a za akých podmienok bude realizovaná činnosť študentov.

Nižšie uvedené formy práce v aikidó sme selektovali z dostupných literárnych prameňov (Kips a kol., 1992, Muzík a kol., 1997, Švihla, 1999 a i.) a výber sme uskutočnili s ohľadom na vyučovanie aikidó ako mimoškolskej činnosti. Podrobnejšie sme sa venovali formám, ktoré podľa nás môžeme zaradiť do vyučovania aikidó ako mimoškolskej činnosti žiakov na gymnáziách, stredných odborných školách a stredných odborných učilištiach.

Hlavnou formou výučby aikidó je tréningová jednotka.

Tréningová jednotka je základnou organizačnou formou vyučovacieho procesu v aikidó. Dĺžka tréningovej jednotky by sa mala pohybovať od 1 do 2 hodín. Jednotka kratšia ako 1 hodina je z hľadiska jednotlivých jej častí nedostacujúca, pri zátazi dlhšej ako 2 hodiny žiaci strácajú potrebnú pozornosť.

Po obsahovej stránke delíme tréningové jednotky na :

- monotematické (sú zamerané na jednu činnosť - útok, techniku, alebo princíp)
- viacetematické (zaoberajú sa postupne viacerými témami, ktoré by mali na seba logicky naväzovať - práca na kolenách, práca v postoji, techniky proti úchopu a techniky proti úderu, cvičenie bez zbraní a cvičenie so zbranami)

Základné clenenie tréningovej jednotky v aikidó zodpovedá štruktúre vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy. Obsahuje úvodnú časť, prípravnú časť, hlavnú časť a záverečnú časť. (Sýkora ,1983)

Okrem hlavnej formy vyučovania aikidó rozlišujeme aj vedľajšie formy :

Klubový tréning

Najmä ak učiteľ vyučuje študentov jedného ročníka je vhodné, keď spolupracuje s miestnym klubom za účelom rozšírenia skúseností študentov.

Vzhľadom na pomerne nízky počet hodín aikidó v mimoškolskej činnosti žiakov (štyri hodiny týždenne) je dobré, keď majú študenti možnosť trénovať (či už pravidelne, alebo príležitostne), v niektorom z miestnych klubov.

Seminár

Je formou intenzívneho cvičenia mimo pravidelných tréningových jednotiek. Po formálnej stránke rozlišujeme tieto typy seminárov :

- medzinárodný
- národný
- regionálny
- klubový
- špeciálny

Podľa dĺžky trvania môže byť seminár dvojdnový, trojdňový, alebo týždňový. Objem tréningových jednotiek v jednom dni je obvyčajne jedna dlhšia (2,5 hodiny) a jedna kratšia (1,5 hodiny) tréningová jednotka .

Zameranie seminára môže byť rôzne a závisí od úrovne cvičencov a objemu tréningových jednotiek. Ako uvádza Švihla (1999), úroveň cvičencov, objem tréningových jednotiek ako aj iné okolnosti sa dajú vopred modelovať, téma a prostriedky sa dajú veľmi dobre pripraviť. Z uvedeného vyplýva, že učiteľ by si mal

pred seminárom urobiť prípravu. Pre študentov je táto forma tréningu zaujímavá až po zvládnutí základných techník (5. STK , pozri prílohu.)

Skúšky

Štvrtou formou vyučovania aikidó sú skúšky technickej vyspelosti.

Plnia dve funkcie : kontrolnú aj motivacnú. Ako pre učiteľa , tak pre žiaka. Ak žiak dosiahne na skúškach spravidla o jeden stupeň vyšší technický stupeň, pre učiteľa je to akýmsi zadostučinením, že jeho vyučovanie sa uberať správnym smerom. Pre žiaka by malo byť získanie vyššieho stupňa informáciou, že prekročil určitý stupeň, určitú úroveň, že jeho učenie je na správnej ceste. Skúšky sa nesmú stať cieľom cvičenia, sú len prostriedkom overovania správnosti prístupu k cvičeniu.

Organizáciu a priebeh skúšok upravujú smernice materskej organizácie.

Kandidáti skúšok musia splniť kvalitatívne aj kvantitatívne požiadavky, ktoré sa od nich očakávajú. (príloha)

Samotné skúšky by mali prebiehať v slávnostnej atmosfére. Zásadami etikety by sa mali riadiť ako skúšaní žiaci, tak aj hostia.

Hlavnými aktérmi skúšok sú komisia a skúšaní žiaci. Zloženie skúšobnej komisie, počet jej členov, ich práva a povinnosti sú upravované smernicami organizácie. Žiaci, ktorí sa chcú zúčastniť skúšok, by mali mať odporúčanie svojho učiteľa.

V priebehu skúšania komisia hodnotí najmä :

- dodržiavanie etikety a celkové správanie
- kvantitatívne a kvalitatívne pohybové zručnosti
- základné teoretické vedomosti
- celkový prístup k cvičeniu aikidó za predchádzajúce dlhšie obdobie .

Beseda

Cieľom besedy je získavanie nových poznatkov. Je to organizačne vyhradený čas na odpovede k otázkam študentov. Učiteľ prednáša teóriu aikidó . Prednáška však

nie je založená na monológu učiteľa. Spocíva v aktívnej konverzácii žiakov a učiteľa. Tému prednášky učiteľ volí hlavne na základe vyzrelosti študentov.

V rámci mimoškolskej činnosti odporúčame zaradiť túto formu len sporadicky, raz za mesiac, nakoľko cvičenie techník a pohybov tvorí v aikidó dominantný prvok. Určite však nie je na škodu, keď vytvoríme priestor pre ozrejmienie teoretických nejasností v aikidó.

Školenie

Školenie sa realizuje najmä pre tých, ktorí aikidó vyučujú. Nakoľko nie všetci učitelia aikidó majú telovýchovné vzdelanie, tu majú možnosť ozrejmieniť si vyučovacie prístupy, prostriedky, metódy. Spomedzi učiteľov aikidó sú oslovení psychológovia, biológovia, fyziológovia, antropológovia aj študenti Fakulty telesnej výchovy a športu, aby prednášali ostatným kolegom o prepojení vedy, ktorú študujú a aikidó.

Z organizačného hľadiska sa školenie koná väčšinou víkendovou formou. Obsahuje teoretickú aj praktickú časť, pričom dôraz sa kladie na teóriu, na rozdiel od ostatných vyučovacích foriem aikidó. Túto formu pri vyučovaní na školách zväčša vynechávame, nakoľko nie je určená pre študentov. Napriek tomu sa domnievame, že sa jej môžu zúčastniť aj niektorí študenti, hlavne vtedy, ak rýchle napredujú v cvičení a je predpoklad, že sa budú aikidó venovať aj po skončení strednej školy, príp. že majú záujem po skončení školy aikidó vyučovať.

Výlet

Cielom výletu je priblížiť žiakov prírode, učiť ich vnímať prírodu, pozorovať ju a učiť sa z nej. Keďže pohyb v prírode má pozitívny vplyv na nervovú sústavu, vedie k aktívnemu odpočinku a k celkovej regenerácii organizmu. (Trunceková, 1996) Ako sa vyjadril Komenský (1991), príroda je najlepšia telocvičňa.

V aikidó praktikujeme formu cvičenia v prírode (jap. - jagai geiko). Nakoľko je cvičenie v prírode zložitejšie ako v dódžo, intenzívnejšie tu rozvíjame ako kondičné, koordináčne schopnosti, tak aj psychické, napr. vôľové vlastnosti: húževnatosť, cielavedomosť, sebadisciplína, odvaha. Pri organizovaní výletu je nevyhnutné vytvoriť si plán, ktorý by mal obsahovať:

- dátum, miesto a čas odchodu a príchodu,
- cieľ a úlohy výletu,
- potrebná výstroj,
- popis činnosti v uvedenom časovom harmonograme výletu .

Mimocvibebné aktivity

Mimocvibebné aktivity súvisia s cviceniím aikidó nepriamo. Patrí tu literárna a výtvarná tvorba s tématikou aikidó, spoločná príprava nástenky, upratovanie dódzo.

Mimocvibebné aktivity môžu byt zadávané formou domácej úlohy, ktoré ucitelovi slúžia ako spätná väzba. V rámci domácich úloh je vhodné, ak naučíme žiakov viesť si tréningový denník, kde si žiaci zaznamenávajú svoje postrehy k tréningom, svoje pocity, svoje stavy, naučené techniky a pod.

Osobitnú časť mimocvibebných aktivít tvorí upratovanie v dódzo. Je správne žiakom vysvetliť, že upratovanie dódzo po cvicenií je samozrejmosťou, na ktorú nemožno zabúdať. Ako sa vyjadril Saotome (1989), stav dódzo je odrazom vnútorného stavu žiakov, ktorí v nom cvicia.

2.3 Zásady

Snaha vyučovať aikidó v jednote s jeho cieľmi je podmienená nevyhnutnosťou riadenia sa istými zásadami.

Pri každej zmysluplnej činnosti je disciplína nevyhnutná. Zdvorilosť a presné pravidlá etiky boli vyžadované vo všetkých japonských školách, bez ohľadu na učenie, ktoré sa tam vyučovalo, nakoľko si Japonci uvedomovali, že ak má spoločnosť dobre fungovať, musí mať určité pravidlá, o ktorých občania vedia a sú ochotní ich dodržiavať.

Pretože aikidó je bojové umenie, ktorého cieľom je zušľachtenie ľudského ducha a podpora svetového mieru, aikidó dódzo musí taktiež dodržiavať určité pravidlá. Aikidó totiž nechápeme len ako abstraktnú teóriu duševných hodnôt, ale aj ako praktický tréning, ktorý posilňuje odvahu, vnútorný pokoj a schopnosť zblížiť sa s ostatnými.

Na tomto základe je postavené rei, teda etika e etiketa v dódzo. Ako spomína Saotome (1989), na otázku, čo je najdôležitejšie pri tréningu budó, mu zakladateľ odpovedal : „...zachovávanie zdvorilosti a slušného správania “. Nakoľko ten, kto nedokáže prispôbiť svoje správanie, bude mať problémy s rozvojom vlastného ducha. Zdvorilosť k ostatným je totiž prejavom vnútorných kvalít.

Rei je vyjadrením vzťahu . Prevádza sa v postoji (ricurei), alebo v sede, v kiza (zarei). Zarei sa považuje za formálnejšie a organizačne je upravené tak, že od vchodu, od dverí dódzo sa usadzajú najnižšie stupne a smerom k stene, čím ďalej od dverí sú miesta pre vyššie technické stupne.

Vyčlenili sme nasledovné tri zásady rei :

- čistota v dódzo
- osobná čistota , nakoľko udržiavanie osobnej hygieny je formou úcty k sebe samému, k ostatným aikidokom aj k umeniu aikidó . Znamená to udržiavať svoje keikogi a zbrane čisté a v dobrom stave.
- vzájomný rešpekt a akceptácia . Hierarchia aikidokov má svoje presné pravidlá. Starší študenti - sempai (nie vekom, ale dobou cvičenia aikidó), majú byť dobrým príkladom pre svojich mladších študentov - kohai, majú podporovať a posilňovať učenie svojho učiteľa - senseia. Majú pomáhať mladším cvičencom pri učení, ale nezneužívať svoje postavenie a nesprávať sa povýšenecky.

Tieto tri zásady by mali byť zrejmé pre všetkých aikidokov. V každom dódzo by mali byť zverejnené na dostatočne viditeľnom mieste, rozpracované do viacerých bodov.

Pri každom príchode do dódzo a pri každom odchode z dódzo, alebo z tatami je vhodné, aby sa ziaci poklonili smerom k miestu, kde je umiestnený šinden. Z úcty k človeku, ktorý založil aikidó a tým ponúkol túto formu seberealizácie.

Na tatami by mali byť ziaci oblečení pred začiatkom tréningu, aby predišli nevhodnému narušeniu úvodného pozdravu a samotného cvičenia.

Ak sa prezliekli, mali by si sadnúť smerom k šinden a čakať na učiteľa. Pomôžu tým svojmu telu aj mysli k plnej koncentrácii na tréning. Je dobrým zvykom sa individuálne rozcvičovať až po dobu, kým učiteľ nevstúpi na tatami, kedy začína

tréning pod jeho vedením a v očakávaní prestáva aj posledná konverzácia medzi aikidokmi.

Pred zaciatkom tréningu ziaci spravidla pozdravia ucitela slovami: „o negai shimazu“, na čo im ucitel odpovie rovnakým spôsobom. Je prejavom samozrejmej slušnosti, keď sa pozdravia známy, až sa stretnú.

V prípade, že sa oneskoria niektorí ziaci na tréning, kvôli vlastnej bezpečnosti je vhodné ak sa v tichosti usadia na okraj tatami, pozerú sa aká technika sa cvičí a vyčkajú, až ich ucitel vyzve k cvičeniu.

Zo zdravotného aj bezpečnostného hľadiska je vhodné, aby si študenti udržiavali čisté keikogi, aby počas tréningu nejedli, odložili si svoje prstene, retiazky, dlhé náušnice. Je vhodné, aby si udržiavali krátke nechty na rukách aj na nohách. Predídú tým svojmu aj partnerovmu zraneniu.

Pred začatím akejkoľvek techniky je vhodné ak sa partneri vzájomne poklonia. Prejavia tým vďaku za to, že im partner umožnil sa s jeho pomocou ucit. Rovnako to je aj po skončení každej techniky.

Keď ucitel vysvetľuje akúkoľvek techniku, alebo jednoducho rozpráva počas cvičenia, je správne, ak ziaci sedia v polohe seiza, prípadne v polohe hanza a pozorne pociťujú. Je to tým najmenším prejavom úcty k myšlienkam, ktoré je ochotný nám odovzdať. Okrem toho, sú vety, či slová, ktoré ucitel neopakuje.

V priebehu cvičenia je správne nezvykať si na vzájomné rozhovory o prezitých dnoch. Pri návšteve seminára sa považuje za veľmi neslušné rozprávať sa počas cvičenia.

Ak si študenti nevedia predstaviť a vykonať nejakú techniku, je vhodné, aby si skôr ako sa opýtajú ucitela, všimli okolo cvičiacich aikidokov. Sami v sebe tým rozvíjajú schopnosť ucit sa pozorovaním. Iba ak si naozaj nevedia pomôcť, je vhodné prísť za učiteľom a poprosiť ho o pomoc. Tak, aby nerušili ostatných.

Ak sa náhodou rozviaže obi, alebo je neupravené dógi, slušnosť káže, aby konkrétny žiak poprosil partnera o chvíľu strpenia, obrátil sa celom k stene a takto sa upravil.

Po skončení tréningu, sediac v seiza, zdravia študenti ucitela slovami : „, dómo arigató gozai mashita “, čo znamená podakovanie sa učiteľovi za čas, ktorý venoval ich učeniu a za to, že bol ochotný žiakov ucit. Ide o veľmi zdvorilé podakovanie.

Je potrebné dbať na to, aby študenti nezabúdali, že ich život sa odchodom z dódzó nijako nemení.

Je potrebné si uvedomiť, že zásady správania sa v dódžo nie sú len prázdne formality, ale slúžia k vytvoreniu základných podmienok pre dobrý tréning.

Tréningové zásady aikidó objektivizoval zakladateľ Morihei Ueshiba v súkromnom výtlacku r.1938. V tejto práci ich uvádzame so zámerom poukázať na zámer a duchovnú hĺbku princípov a vytvorenia techník aikidó.

Pôvodným zámerom budzucu bolo nepriateľa zabiť jediným úderom. Nakoľko každá technika môže byť osudná, je potrebné nasledovať učiteľovo vedenie a nezaoberať sa zápasom síl.

Budzucu je umenie, v ktorom je jedno používané k zasiahnutiu mnohých. Preto je potrebné sa učiť vnímať protivníkov v štyroch a ôsmich smeroch.

Je potrebné trénovať vždy v radostnom a uvoľnenom duchu.

Učiteľ môže predať žiakovi vždy len malú časť učenia. Iba ustávaným tréningom môžeme získať skúsenosť nevyhnutnú k oziveniu tajomstva. Nie je preto správne a dobré hnať sa za mnohými technikami a je potrebné prisvojovať si techniky postupne jednu za druhou.

Pri dennom tréningu je potrebné začínať so základnými pohybmi, aby sme bez prepínania posilnili telo. Dobré je venovať prvých desať minút rozcvičeniu a potom nie je dôvod sa obávať zranení ani u starých ľudí. Je dobré tešiť sa z tréningu a snažiť sa pochopiť jeho pravý účel.

Tréning budzucu je určený k pestovaniu jamato damašii a k budovaniu charakteru. Techniky sú prenášané na individuálnom základe z osoby na osobu a nemožno ich verejne ukazovať všetky bez výberu. Utajené techniky nemožno použiť k zlým účelom.

Vyššie uvedené zásady boli súčasťou japonského manuálu budó v roku 1938 a boli určené pre študentov Moriheia Ueshibu a jeho priaznivcov.

Dnes by sme mohli myšlienky týchto zásad plne využívať pri vyučovaní aikidó na školách. Pre ľahšiu orientáciu sa pokúsime o ich jednoduchší a európskemu zmýšľaniu bližší transfer do vyučovania aikidó v rámci mimoškolskej činnosti. Vychádzame z didaktických zásad vyučovania.

Zásada individuálneho prístupu

V praxi, v rámci výchovno – vzdelávacieho procesu sa stretáme so študentmi s rozličnou úrovňou motorického rozvoja, kondičných aj koordinacných schopností, so študentmi z rôzneho sociálneho prostredia, rozličnej rasy, svetonázoru, náboženstva, rôznej úrovne individuálneho vzdelania či psychických zvláštností. Je veľmi dôležité, aby učiteľ vnímal tieto rozdiely a dokázal podať výučbu aikidó (volením správnych metód, foriem a prostriedkov) čo najbližším a najvhodnejším spôsobom pre svojich žiakov. Výsledkom je, že učiteľ dokáže aktivovať všetkých žiakov . Napr. ak má niektorý zo študentov strach vykonávať techniku, alebo cvičenie v stazených podmienkach, umožní mu pracovať v zlahčených, alebo optimálnych podmienkach, príp. mu umožní vykonávať iné cvičenie. Podľa počtu aikidokov v skupine sa snaží individuálne upovedomiť každého zvlášť o správnom aj nesprávnom vykonávaní techniky. Individuálne osobitosti aikidokov totiž ovplyvňujú tempo osvojovania techník, ich kvalitu prevádzania a trvanlivosť.

Zásada prístupnosti vyučovania

Pod zásadou prístupnosti rozumieme potrebu obsahu (techniky a prípravné cvičenia), rozsahu (dĺžka tréningovej jednotky), metód, zásad a foriem, rešpektovať celkovú úroveň aikidokov čo sa týka zlozky motorickej, kognitívnej a afektívnej. Táto zásada zahŕňa pravidlá, ktoré sformoval už J. A. Komenský (1991), a ktoré majú svoje uplatnenie aj pri výuke aikidó. Z obrovského množstva Komenského pravidiel (1991), vyberáme štyri, ktoré podľa nás zahŕňajú a obsahujú podstatu smeru vyučovania aikidó.

- , od jednoduchého k zložitému - vo výuke aikidó chápeme toto pravidlo ako postupnosť nácviku techník od zdanlivo najjednoduchšieho a najzákladnejšieho lokomocného pohybu študentov – chôdze , cez pohyby a obraty tela , rúk a nôh (tai sabaki, te sabaki, aši sabaki) až po vlastné aikidó techniky, prevádzané v zlahčených, optimálnych a stazených podmienkach;

- , od konkrétneho k abstraktnému ´ - pod týmto pravidlom v aikidó rozumieme takú výuku učiteľa, ktorá cez konkrétne pohybové rozvoje nácvikom pohybov (irimi, tenkan, ikkyo undo, ama no tori fune), techník (napr. ikkyo, irimi náge, šiho náge a pod.) postupuje k abstraktnému transferu základných princípov aikidó do reálneho každodenného života (jednota, nenásilie, vdacnosť, ocisťovanie sa, sebaaktualizácia);
- , od známeho k neznámemu ´ - pravidlo nás upozorňuje na to, že pri vyučovaní aikidó je potrebné vychádzať zo základných skúseností a pohybov človeka, s ktorými žije už od malicka. Tie sú mu najbližšie a najlepšie ich pozná. Patria tu všetky pohyby , ktoré človek vykonáva denne. Kroky, dvíhanie paží a pod. Od týchto pohybov smerujeme k nácviku menej známych pohybov, však potrebných pre cvičenie aiki (irimi tenkan kaiten, irimi tenka tenšin, šiho ikkyo undo a. iné.) cez neznáme techniky, ich variácie až po subjektívne vytváranie a modelovanie techník za neustáleho dôsledného dodržiavania základných princípov;
- , od subjektívneho k objektívne zistenému ´ - pri transfere na vyučovanie aikidó chápeme toto pravidlo tak, že pri začiatkoch výučby ponechávame na študentovi nech skúma a pociťuje správnosť aj nesprávnosť vykonávania techník. Nech na základe metódy pozorovania, metódy pokusu a omylu si sám vytvorí predstavu o správne vykonanej technike. Po určitom čase (závisí od učiteľa ako dlho ponechá študenta pri samostatnom skúmaní), prístupuje k študentovi učiteľ aby mu vysvetlil podstatu vykonávania techniky a základnú biomechaniku pohybu.

Každá etapa života má svoj začiatok aj koniec. A rovnako si vyžaduje určitý čas aj nácvik jednotlivých pohybov aj techník v aikidó. Nesmieme žiadnu etapu vývoja preskocit, pretože nám bude chýbať v ďalšom pokroku.

Zásada vedeckosti

Zásadou vedeckosti v aikidó rozumieme, že študentom podávame vedomosti z rôznych vedných odborov : napr. fyziológie, anatómie, biomechaniky, teórie

didaktiky , športu, biológie, etiky, sociológie, psychológie, dejín. Obsah vyučovania týchto vied musí byť vedecky správny. Pod túto zásadu radíme aj používanie japonských výrazov ako základnej terminológie aikidó. Je však potrebné dodať, že vysoká kvantita japonských výrazov môže byť u študentov zdrojom neistoty a chaosu, preto ich treba používať s mierou. Tiež je správne, ak študenti pri cvičení (napr. kondičnom), sami pociťajú v japonskom jazyku. Okrem motivacného prvku má individuálne pociťanie pre žiakov aj iný význam, napr. sa prehĺbuje dýchanie, zvyšujú sa nároky na koncentráciu a pod.

Zásada názornosti

Zásada názornosti spočíva v názorných ukázkach techník učiteľa, ktoré sú zdrojom vytvárania predstáv študentov. Ukážky rozlišujeme na priame (spocievajúce v bezprostrednom precvičovaní techník učiteľa) a nepriame (kde sa o technikách dozvedáme sprostredkované, napr. prostredníctvom videa, fotografií, slov a pod.) Mali by sme si uvedomiť, že názorná ukážka nie je cieľom vyučovania, len prostriedkom a že žiadna ukážka nestačí na naučenie techník. Tréning, tréning a zase len tréning (Vajllant, 1997), je základom celého aikidó.

Zásada uvedomelosti a aktivity

Zásada uvedomelosti predpokladá, že študenti prijímajú nové poznatky o sebarozvoji prostredníctvom aikidó vedome, tak že nad nimi premýšľajú a logicky ich spracúvajú. Snazia sa o ich subjektívny transfer. Neostávajú však len pri teoretickom spracovaní prijatého, ale aktívne (a snahou učiteľa je, aby aj samostatne) prístupujú k cvičeniu. Snahou vyučovania aikidó je, aby sa realizácia aikidó stala predmetom života študentov a cvičenie ich každodennou činnosťou (aj mimo školy).

Zásada sústavnosti a postupnosti.

Zásada postupnosti predpokladá vyučovanie a predávanie základov aikidó v logickej náväznosti, aby si študenti osvojovali systém tohoto bojového umenia v ucelenej zostave. Zásadou sústavnosti v aikidó rozumieme neustále rozširovanie vedomostného, duševného aj telesného obzoru študentov, čo smeruje k vytvoreniu

akéhosi nadhľadu a v konecnej fáze k schopnosti odlišovať pravdivé od nepravdivého, správne od nesprávneho, dobré od zlého.

Zásada trvácnosti

Je akýmsi zastrešujúcim štítom týchto zásad. Predpokladá aplikáciu prvkov aikidó v praktickej každodennej cinnosti študentov, čo je potrebné im neustále pripomínať. Pretože ak neaplikujeme to, čo sme sa naučili v dódžo na tatami, v praxi, stáva sa aikidó samoúčelným. A celý systém tohoto bojového umenia je založený na transfere do života, čo zdôrazňoval už jeho zakladateľ.

3 Metodický nácvik techník

Kurikulum ako také sa nezaobíde bez vyučovacích metód, zásad, foriem a prostriedkov. Pod prostriedkami vyučovania v aikidó rozumieme vlastné cvičenia a techniky, čo spadá do motorickej zložky aikidoku ako osobnosti. Ak chceme napredovať v technickej zručnosti je nevyhnutné postupovať podľa vopred pripraveného metodického súboru cvičení.

Pod metodickým nácvikom techník rozumieme rozčlenenie zložitých techník na časti, ktoré sú jednoduchšie a ľahšie nauciteľné. Metodický postup nácviku vznikol na základe skúseností. Poznanie systému metodického nácviku rozšíri proces racionalizácie motorického nácviku (Baláz, 1993).

V aikidó máme vlastný komunikatívny jazyk, ktorý sa skladá z bežných hovorových slov ale aj odbornej japonskej terminológie, poznanie ktorej je súčasťou rozvoja erudovanosti študenta aikidó. Je potrebné pripomenúť, že absolútne zjednotená terminológia v aikidó neexistuje. Vyučovať je preto potrebné na základe zásady logickosti spájania japonských výrazov, napr. *ikyo, osae* : „ budeme precvičovať *ikyo osae*“. Co sa týka japonského počítania, je vhodné, aby pocítili študenti, najmä kvôli prehlbovaniu dýchania a rozvoja koncentrácie.

3.1 Charakteristika aikidó techník

„ Techniky zaznamenávajú štyri vlastnosti, ktoré odrážajú podstatu nášho sveta. V závislosti od okolností by si mal byť : tvrdý ako diamant, ohybný ako vrba, hladko tečúci ako voda a prázdny ako priestor. “

M. Ueshiba

Pri charakteristike aikidó techník zákonite vychádzame najskôr zo samotného názvu tohoto bojového umenia , ktorý môžeme zvolna preložiť aj ako , cesta jednoty´. Uz samotná myšlienka jednoty (jap. *hifumi*) vylučuje prvok násilia a odporovania.

Je potrebné si uvedomiť, že to nebolo vždy tak. Ze aiki sa vyučovalo vlastne už v 11. storočí a bolo určené iba pre samuraiov. Pri počiatku vyučovania techník aiki bol cieľom učenia bojovník, ktorý sa za akýchkoľvek okolností dokázal akýmkoľvek

spôsobom zbavit cloveka, ktorý mu stál v ceste. Takýto bojovník neváhal zaútočiť na nepriateľa a zabiť ho skôr ako sa nepriateľ vôbec mohol začať brániť.

Postupným vývojom sa uvázil nesprávnym takýto prístup ku konfliktom. Sformoval sa iný typ myslenia, v ktorom je bojovník napadnutý a je donútený brániť sa. Nezabije však útočníka, ani ho nezranuje, ale chce mu ukázať hlúposť a nezmyselnosť jeho konania tým, že ho ponecháva bez zbrane premýšľať o svojom konaní. Podľa Reguliho (1998), sa moderný človek idúci cestou budó učí práve takémuto zmýšľaniu .

Pri vyučovaní techník aikidó sa z telesných princípov najviac zdôrazňuje udržiavanie jedného bodu v tele. Rozumieme tým bod, nachádzajúci sa tri prsty pod plexus solaris (jap. seika tanden). Tento bod sa považuje za veľmi dôležitý pri vykonávaní techník, z pohľadu sily aj z pohľadu stability.

Principiálne sú techniky aikidó zostavené tak, že nedochádza k priamemu stretnutiu dvoch síl a už vôbec nejde o prekonávanie jednej sily druhou. Techniky využívajú energiu protivníkovho útoku na jeho neutralizáciu. Tak sa samotný útok stáva prostriedkom jeho zneškodnenia. Zdrojom energie je výlučne pohyb protivníka. Pčas techniky sa obranca (tori), stáva stredom pohybu a pomerne nepatrnými pohybmi pôsobí na pohyb útočníka (ukeho).

V technike využívame najmä hybnosť a silu protivníka. Myšlienku pohybu techník, ako sa vyjadril Cuperka (1997), nájdeme v geometrických tvaroch (trojuholníku, štvorci, kruhu) a v špirále. Pri hýbaní sa doporučuje byť vzpriamený, uvoľnený, bez stuhnutej sily v ramenách a hrudníku. Všetkým spevneným, aby sme okrem iného nestratili stabilitu.

Telo má byť uvoľnené a rovnako uvoľnená má byť aj myseľ. Pri cvičení vychádzame z čo najprirodzenejších pohybov vlastného tela, ktoré nám umožňujú vnímať a cítiť pohyby tela partnera.

Základným postavením v aikidó je hanmi. Jedna polovica tela je predsunutá vpred. Telo je vzpriamené, obidve chodidlá majú pevný kontakt s podložkou. Ideálna poloha ťažiska je priamo nad plochou opory. Poloha ťažiska je dôležitá kvôli stabilite. Pevnú stabilitu možno dosiahnuť tým, že :

- zväčším plochu opory

Plochu opory cvičenca tvorí plocha ohraničená vonkajšou hranicou miesta styku tela cvičenca so zemou. Pri postoji hanmi plochu opory predstavuje plocha ohraničená

vonkajšími hranami chodidiel a spojnicou medzi nimi. Z toho vyplýva, že čím väčšia plocha opory, tým väčšia je stabilita. Ak chce aikidoka zväčšiť svoju stabilitu, zaujíma takú polohu, ktorá sa vyznačuje veľkou plochou opory. Na tomto mieste je však potrebné si uvedomiť, že čím väčšia je plocha opory, tým je obmedzenejšia pohyblivosť.

- znížim tazisko

Výška taziska tela cvicenca nad miestom plochy opory rovnako určuje kvalitu jeho stability. Čím vyššie sa nachádza tazisko tela cvicenca nad miestom plochy opory, tým menšia je stálosť jeho stability. Čím nižšie je tazisko tela cvicenca, tým väčšia je jeho stabilita. Platí tu však rovnaké obmedzenie ako v predošlom prípade. Teda, čím väčšia je plocha opory, tým obmedzenejšia je pohyblivosť.

- zmením uhol stability

Zväčším vzdialenosť taznice od okraja opornej plochy. Poloha taznice vo vzťahu k ploche opory môže byť rôzna. Najčastejšie však prechádza miestom plochy opory. Pri základnom postoji cvicenca (hanmi), prechádza taznica pozdĺžnou osou tela cvicenca a približne stredom plochy opory. Pri rovnovážnych polohách cvicenca (taisabaki, tesabaki, ašisabaki), je rovnovážny stav cvicenca narušovaný premiestňovaním tých častí tela, ktoré si charakter cvicenia vyžaduje. Pri zmene polohy tej ktorej časti tela sa mení aj poloha taziska, čím sa vychyluje aj taznica zo stredu opornej plochy. Vrátenie taznice do stredu plochy opory si vyžaduje alebo kompenzačné výchylky, alebo zvýšené napnutie príslušných svalov. Je potrebné si uvedomiť, že zvýšené napätie vyvoláva zvýšenú únavu.

V súvislosti so stabilitou je nemožné nespomenúť snahu toriho o stále vychýlenie ukeho počas celého priebehu stretnutia a techniky, teda o stále udržiavanie vychýlenia taziska ukeho od miesta opory, čo pre ukeho znamená rušenie jeho rovnováhy, tori nad ním získava kontrolu, čo mu umožňuje ukeho hodiť, kontrolovať v statickej polohe, alebo udrieť.

Hlavnými taktickými (ale aj duševnými a energetickými) kategóriami sú omote (priamo vpred pred partnera) a ura (rotacným pohybom vzad za partnera). Taktiež irimi (krok smerom vpred vzhľadom na vlastné postavenie) a tenkan

(otocenie tela okolo prednej nohy o 180°). V prenesenom význame sú techniky omote priamymi cinnostami a ura klamlivými, nepriamymi pohybmi. V praxi to vyzerá tak, že tori sa pri útoku pohne (vstúpi irimi) takým spôsobom, aby útočníkovi narušil rovnováhu, získal vzhladom k nemu čo najbezpečnejšiu polohu, teda optimálny uhol (jap. šikaku) a zároveň si vytvoril možnosť pre aplikáciu hodú, úderu, alebo znehybnenia (jap. suki). Následne využije partnerovu energiu (kinetickú, alebo potenciálnu) na jeho vedenie do takej polohy, z ktorej uke nemôže pokračovať v útoku. V dlhodobom tréningovom procese sa študent aikidó snaží dosiahnuť najvyšší stupeň taktickej iniciatívy. Postupuje pritom od najnižšieho stupňa (sen no sen), kedy je víťazstvo dosahované priamym útokom, cez vyšší stupeň (go no sen), v ktorom po obrannom pohybe nasleduje protiútok, až po najvyšší stupeň (sen sen no sen), kde ide o získanie kontroly nad partnerom v okamihu jeho myšlienky na útok. (Reguli, 1998)

Taktika vedenia boja v aikidó (jap. sendzucu) spočíva v neobmedzenej možnosti (jap. takemusu) zmeny pohybu a situácie.

3.2 Kategórie metodického nácviku

Pri vyučovaní techník vychádzame z poznatkov o pohybových štruktúrach v gymnastike, nakoľko pohybové prvky realizované v aikidó sú koordinacne veľmi náročné.

Z algoritmu nácviku uplatňovaného v gymnastike preberáme a transformujeme do vyučovania techník v aikidó následovnú sériu :

Rozvoj kondičných a koordinacných schopností

Kondičné schopnosti vytvárajú podmienky pre realizáciu daného pohybu, napr. sila - potrebná pri úchope, útoku; pre udržanie postoja ...Rozvíjame ju na konci tréningu. Z troch druhov síl : statickej, dynamickej a výbušnej je tá tretia pre aikidó najdôležitejšia.

- rýchlosť - potrebná pri premiestňovaní, pri obrane aj útoku. Rozvíjame ju na začiatku tréningu, nie však do únavy, prostredníctvom napr. tai sabaki.

- vytrvalost - potrebná v rámci celej tréningovej jednotky. Rozvíjame ju počas celého tréningu prostredníctvom napr. randori, alebo jiu waza.
- ohybnosť - potrebná kvôli absorpcii bolesti. Rozvíjame ju počas celého tréningu, pri jednotlivých technikách a osobitne sa jej venujeme v úvode aj v závere tréningovej jednotky. Prostredníctvom strecingových cvčení aplikovaných v aikidó.

Koordinacné schopnosti sú pre aikidó nepostrádateľné, limitujúce.

- kinesteticko- diferenciálna schopnosť je potrebná pri častých zmenách cvčiacich partnerov. Rozvíjame ju napr. v cvčeniach taci waza a hanmi hataci waza, v cvčení so zbraňami, atď ;
- rovnováhová schopnosť - potrebná pre udržanie stability, statickú rovnováhová schopnosť rozvíjame napr. pri pákach v technikách katame waza, dynamickú pri hodoch, v technikách nage waza;
- orientálna schopnosť - potrebná je orientácia v case aj v priestore. Nároky na orientáciu sa zvyšujú, ak sa zvýši počet útočiacich, ak sa cvčí na malom priestore.
- rytmická schopnosť - v aikidó je nevyhnutné cítiť napr. rytmus partnera, vzťah medzi náprahom a sekou a pod.
- reakčná schopnosť - je nevyhnutnou pri boji, rozvíjame jednoduchú reakčnú schopnosť (jednoduchým pohybom reagujem na jednoduchý pohyb) a disjunktívnu (na rôzne podnety reagujem rozdielnou reakciou).

Slovný výklad

Prostredníctvom slovného výkladu si študenti vytvoria predstavu o nasledujúcom cvčení. Oboznámia sa tiež s názornými poznatkami o príslušnom cvčení, sami však toto cvčenie ešte nevykonávajú. Študenti po tejto sérii vedú správne odpovedať na otázky, sami ho však ešte nedokážu zacvičiť. Je dobré pripomenúť, že Japonci vyzdvihovali a uprednostňovali vyučovanie bez slov. Aj zakladateľ aikidó je známy tým, že techniky nikdy nevysvetľoval . Učenie prebiehalo len formou pozorovania, opakovania, na základe využívania metódy pokusu a omylu. Dnes sa však osvedčilo (z pohľadu ekonomiky a efektivity vyučovania) vysvetľovať a ozrejmovávať techniky aj slovné. Je potrebné si však uvedomiť, ktoré z informácií o

technike sú študenti schopní pochopiť a prijať. Slovný výklad má byť stručný a jasný. Vždy ho používame iba v prepojení s ostatnými sériami, nikdy by sme sa nemali zaoberať dlhými prednáškovými monológmi pri metodickom nácviku. Na dlhé slovné vysvetľovanie tu nie je priestor. Ozrejmovaniu niektorých faktov sú určené iné formy vyučovania.

Prípravné cvičenia

Na to, aby si študent techniku osvojil, nestačí mať o nej len predstavu na základe slovných a názorných informácií. Techniku je potrebné cvičiť. Keďže aikidó techniky sú veľmi koordinacne zložité, pred samotným nácvikom vlastných techník zaradujeme špeciálne prípravné cvičenia.

Nácvik vlastných aikidó techník

Nie všetko, čo sa cvičilo v aikidó pred päťdesiatimi rokmi je aktuálne aj dnes. Stačí málo a naša technika sa stane jednoduchšou a možno efektívnejšou. Je potrebné si uvedomiť, že v dávnych dobách aiki cvičili samuraji oblečení v ťažkých brneniach. A možno brnenie ich donútilo napr. vytocit lakť smerom von pri šomene uči. Dnes sa snažíme držať lakť pred telom, kvôli väčšej rýchlosti aj bezpečnosti. Z toho vyplýva, že uzlová rýchlosť ostáva rovnaká, len bodová sa zvyšuje.

Nácvik vlastných techník prebieha ich neustálym opakovaním, za prítomnosti neustálych kontrolných informácií získaných na základe vonkajšej aj vnútornej spätnej väzby.

Je dobré si uvedomiť, že nadmerná intenzita cvičenia v tejto fáze hlavne u zaciatočníkov je nevhodná, nakoľko môže byť na úkor správneho technického vykonania. Pri vyspelejších cvičeniach sa zaraduje intenzívne vykonávanie techník s cieľom prehlbovania dýchania, rozvoja kardiovaskulárneho aparátu, rozvoja orientácie a podobne. K tomu je však potrebné zvládnutie základov. V tejto etape sa automatizujú niektoré zložky pohybovej činnosti, ktoré môžu prebiehať za zníženej kontroly vedomia (správne vykonávanie pohybov irimi, tenkan - v rovnakej vertikálnej rovine s priamym pohľadom vpred (jap. mecuke), poloha rúk - lakť pred centrom, uvoľnené ramená, pohyb centrom (jap. hara), práca s ťažiskom, pohyby nôh - jemné a pružné našlapovanie chodidiel cez prsty). Kontrola vedomia nad

vykonávaním pohybov však zostáva aj v tejto fáze. Významnú úlohu pri kontrole vykonávania techník zohrávajú kinestetické pocity a vnemy. Študenti v závere tejto etapy uz nevnímajú techniku rozloženú na jednotlivé časti, ale ako celok. Výsledkom je snaha o plynulé vykonanie techniky bez zbytočných prestojov.

Je potrebné si uvedomiť, čo ideme učiť a ako to ideme cvičiť. Napr. ak vieme, že sa ideme učiť ikkyo, musíme si uvedomiť, čo si budeme všímať, o rozvoj akého pohybu nám pôjde. Či sa zameriame na nácvik vychýlenia, na vstup, na dynamiku a intenzitu cvičenia, na cvičenie s viacerými partnermi, na nácvik ikkyo ura, na rozvoj ukemi a podobne.

Pri každej tréningovej jednotke sa zameriame na nácvik vždy len jednej veci, aby sme študentom dali kvalitný základ.

Dalej si musíme uvedomiť organizačnú stránku veci. Je potrebné zvážiť, čo je pri vyučovaní techník výhodnejšie : organizácia v kruhu, kde je učiteľ v jeho strede, alebo taká organizácia, pri ktorej študenti sedia v seiza v jednom rade na jednej strane doja a učiteľ je pred nimi ? Z vlastnej skúsenosti sa nám osvedčila druhá organizačná forma, kedy máme možnosť zdôrazniť pri ukázkach detaily, o ktorých vieme , že by si ich študenti mali všimnúť. Pri takejto organizácii sme u študentov sledovali aj lepšiu disciplinovanosť, výsledkom čoho bola lepšia pozornosť a koncentrácia.

Zdokonalovanie a upevňovanie pohybových návykov a zručností

V tejto etape dochádza k rozvoju jemnej koordinácie v stazených podmienkach s možnosťou variabilného spájania techník. Pod zmenenými a stazenými podmienkami rozumieme tréningy v prírode, v každom ročnom období a všetky tréningové zmeny kladúce zvýšenú náročnosť na koncentráciu, orientáciu a pohybové zručnosti, napr. časová a priestorová tieseň, práca so zbraňami (reálnejší prvok nebezpečia zranenia) a pod. Vykonanie techniky v zmenených a stazených podmienkach vyžaduje aktívnu a tvorivú samostatnosť pri jej riešení. V zmenených podmienkach možno účinne zdokonalovať pohybové zručnosti a zároveň rozvíjať pohybové schopnosti aj komplexne pôsobiť na ostatné vlastnosti študenta. Sú tu vhodné podmienky pre rozvoj cestnosti, disciplinovanosti, sebaovládania, húževnatosti, aktivity, samostatnosti. Zdokonalovanie sa vo vykonávaní techník prejavuje v rýchlosti a správnosti prevádzania techník, presnosti (správna vzdialenosť a nacasovanie techniky), ľahkosti, plynulosti, pevnosti, ekonomickosti,

rytmickosti vykonávania pohybov, v koordinovanosti vykonávania pohybov. Zdokonalenie techník možno posudzovať na základe:

- stupňa automatizácie pohybov (irimi, tenkan, omote, ura, tai sabaki , te sabaki, aši sabaki)
- odolnosti návyku proti únave (schopnosť trénovať čo najdlhší čas)
- odolnosti návyku proti emocionálnym zmenám (napr. pri skúškach)
- variability osvojenia techník (schopnosť spájať rôzne vstupy s rôznymi technikami)
- účinnosti techniky (posudzovaná podľa pravdivosti prevádzania ukemi ukeho)
(Antala, 1993)

Odstranovanie chýb

Nakoľko rozvoj študenta v aikidó prebieha neustále, je potrebná neustála kontrola a korekcia chýb. Tým, že sme zaradili odstranovanie chýb ako poslednú sériu metodického nácviku, sme nechceli naznačiť, že korekcia chýb je možná až v tejto fáze. Odstranovanie chýb prebieha neustále od začiatku osvojovania pohybových štruktúr, čím sa cvičenie študentov neustále zlepšuje. Študentov je potrebné upozorňovať a odstranovať v ich technikách zbytočné pohyby, aby došlo k vylúčeniu časových strát, čo smeruje k zlepšovaniu súhry pohybov, k zlepšovaniu vnímania daného pohybu. Vylúčiť druhotné pohyby, čím dôjde k odstráneniu zbytočného vynakladania svalového napätia a únava sa tak znižuje na minimum. K znižovaniu únavy dopomáha aj osvojenie rytmu vykonávanej pohybovej štruktúry, zníženie požiadaviek na intelektuálne úsilie, pozornosť a pod.

Nakoľko je aikidó biodromálnym procesom, zdokonalovanie techník a celej osobnosti študenta nie je obmedzené časom. Zdokonalovanie v aikidó chápeme v širšom zmysle ako celoživotnú snahu o nikdy nekončiaci sebarozvoj cez prostriedky aikí, teda neustálym cvičením , štúdiom techník a pohybov aikidó.

4 Ciel diplomovej práce

Cielom práce je potvrdiť miesto aikidó ako prostriedku mimoškolskej činnosti žiakov na stredných školách, gymnáziách a odborných učilištiach.

4.1 Úlohy diplomovej práce

- analýza aikidó ako edukatívneho systému
- vypracovať súbor metód, zásad a foriem vo vyučovacom procese v aikidó
- vypracovať metodiku nácviku základných techník v aikidó
- realizovať pedagogický experiment v prirodzených podmienkach na vybranej škole
- štatisticky vyhodnotiť a odporučiť zásobník cvičení pre jednotlivé časti vyučovacej jednotky

5 Metodika

5.1 Pedagogický experiment

Cielom pedagogického experimentu je potvrdiť opodstatnenosť záujmu o zaradenie aikidó do mimoškolskej činnosti žiakov na školách. Učiť nové pohybové činnosti a rozvíjať základné motorické schopnosti.

5.1.1 Charakteristika skúmaného súboru a podmienok experimentu

Výučba prebiehala na deväťročnej základnej škole, na ul. Karloveskej 61, v Bratislave. Nakoľko je v spoločnosti v rámci školstva ťažká finančná situácia a vek probantiek zodpovedal potrebám nášho výskumu rozhodli sme sa prijať ponuku a možnosť bezplatne využívať priestory vyššie spomenutej školy.

Experiment prebiehal vo veľkej telocvici. V dôsledku zlej finančnej situácie školy sme necvícili na tatami. Nemali sme možnosť ani stáleho rozloženia zineniek. Cvicili sme na telocvicných zinenkách (početom 11) a gymnastickom páse, na ktorom sme ukázkovo vykonávali techniky. Študentky cvícili z väčšej časti iba na zinenkách, rozloženie a zloženie ktorých nebolo súčasťou čistého vyučovacieho času.

Experimentálnu skupinu tvorili dievčatá vo veku 15 - 16 rokov, početom 20. Bádanie v muzskej populácii ponechávame ako možnosť ďalšieho výskumu.

Dĺžka tréningovej jednotky sa vo všeobecnosti pohybuje od 1 do 2 hodín. Tréningová jednotka trvajúca kratšie ako 1 hodinu, je podľa vlastných skúseností málo efektívna, nakoľko nevyužíva plný potenciál študentov. Tréningová jednotka trvajúca dlhšie ako 2 hodiny je rovnako málo efektívna kvôli vznikajúcej únave a poklesu pozornosti. Tréningová jednotka v našom pedagogickom experimente trvala 1,5 hodiny dva krát týždenne. Nakoľko mali študentky snahu cvičiť dlhšie, po zväžení sme po číslom vyučovacom case aikidó zaradili ďalšie kondičné cvičenia, ktoré neboli náročné na koncentráciu, alebo sme sa dlhšie venovali relaxačným cvičeniam formou shiatsu, či strečingovým cvičeniam, ktoré predĺžili čistý čas predpokladaného

vyučovania približne o pol hodiny. Tým sme vyhoveľi záujmu probantiek a zároveň čas možnej plnej koncentrácie dievčat bol plne využity.

Pri vyučovaní sme zaradili aj cvičenie v mestskom klube, čo bolo pre probantky veľmi zaujímavé a silne emocionálne motivacné.

Registrovali sme veľký záujem o cvičenie aikidó na danej škole. Napriek tomu, že niektoré z dievčat prišli na tréning len raz, hlásili sa stále nové záujemkyne. Bohužiaľ viac ako 20 probantiek sme si nemohli dovoliť prijať pre nedostatocné materiálne vybavenie školy. Študentky, ktoré sa účastnili experimentu, sa aikidó naďalej venujú.

5.1.2 Charakteristika telovýchovného procesu

Telovýchovný proces bol realizovaný plánovito a systematicky, pričom sme sa pri plánovaní výučby opierali o skúšobný poriadok, nakoľko učivo v osnovách pre stredné školy podľa nášho názoru nie je dostatočne rozpracované. Podľa nášho názoru pády, premiestňovanie a obraty tela majú byť obsiahnuté v základnom učive, nakoľko sú základom, z ktorého sa vychádza pri nácviku základných techník. Rovnako ako útoky, ktoré v osnovách postrádame (aihanmi katate tori, gjakohanmi katate tori, šomen uci, jokomen uci). Techniky uvedené v osnovách sú podľa nášho mienenia vyberané veľmi jednosmerne. Všetky spadajú do oblasti katame waza, teda k technikám znehybnenia. Myslíme si, že je správne ak majú študenti možnosť zoznámiť sa s technikami nage waza, teda technikami hodov už v základnom učive. Prostredníctvom jednej techniky z každej oblasti. Konkrétne ikjo, kote gaeši, šiho nage a irimi nage. V neposlednom rade by sme považovali za vhodné zaradiť do základného učiva nácvik kokjú tandem ho, teda nácvik relaxácie a stability, nácvik neustálej harmonickej spolupráce. Osnovy by potom obsahovali cvičenie v tachi aj suvari waza. Do výberového učiva by sme odporúčali zaradiť zložitejšie útoky (rjote tori, uširo rjote tori, katamen uci, uširo te kubi osae, dzódan cuki, cúdan cuki a uširo te kubi šime , príp. útoky so zbranami : ken, tanto, dzo), výber iných techník (nikjo, sankjo, jonkjo, gokjo, koši nage, uci kaiten nage, soto kaiten nage, aiki otoši, uci kaiten sankjo) a ich kombinácie.

V našom experimente sa viac osvedčili tréningové jednotky monotématické, teda pri vyučovaní sme sa držali nácviku jednej činnosti (nácviku útoku, vstupu, techniky..). Tento spôsob vyučovania sme zvolili z toho dôvodu, že sme pracovali s úplnými zaciatočníkmi, kvôli čomu sme sa museli sústrediť na vyučovanie základov. Keďže náš pedagogický experiment trval tri mesiace, neostal nám čas na nácvik so zbraňami. Čo sa týka samotného vyučovania techník, nosnú časť cvičenia sme venovali nácviku techník v stoji (tachi waza), však študenti mali možnosť sa zoznámiť aj s cvičením hanmi hantaci waza a suvari waza.

Využívali sme skutočnosť, že telesné cvičenia aikidó obsahujú prípravné, kondičné, kompenzačné aj relaxačné cvičenia.

Ako sme už spomenuli, základnou organizačnou a vyučovacíou formou na školách je tréningová jednotka. Súhlasíme so Švihlom (1999), ktorý tvrdí, že vzhľadom na odlišnú tradíciu, podmienky a prostriedky aikidó , forma aj obsah jej častí bude mierne odlišná.

Úvodná časť (5 min)

Zahrnala oficiálny začiatok tréningu, ktorý pozostával z úklonu k obrazu zakladateľa Moriheia Ueshibu a vzájomného pozdravu učiteľa a žiakov a krátkej meditácie (jap. - mokuso). Tento ceremoniál vychádza priamo z tradície bojových umení a okrem prejavovania úcty má za úlohu psychicky pripraviť aikidokov na nasledujúce cvičenie. (uvoľniť myseľ, zlepšiť koncentráciu, upokojiť telo aj ducha)

Rozcvičenie (10 min)

Zahrnalo rozohriatie organizmu prostredníctvom jednoduchých lokomocných cvičení a precvičenia čo najväčšieho počtu svalových partií a kĺbov. Súčasťou boli cvičenia na rozvoj ohybnosti. Cviky na rozcvičenie sme volili tak, aby rozcvičenie bolo postupné a systematické. Je potrebné zdôrazniť, že všetky cvičenia sa vykonávajú na obidve strany (pravú aj ľavú).

Zásobník cvičení pre všeobecné rozcvičenie :

Svaly stehna:

- stoj rozkročný : prenášanie váhy s úkrokom na stranu.(celé chodidlo vykročenej nohy je celé v stálom kontakte s podložkou, vzpriamený chrbát)
- stoj jednonoz na lavej : pravou pokrmo krúzenie von, dnu
- stoj spojný : predklon, uchopenie kolien rukami, následné kruhy kolenami vpravo, vlavo
- stoj spojný : predklon, uchopenie kolien rukami, drep
- sed jednonoz : pravá noha v unození skrcmo vpred, lavá vystretá (prekážkový sed)
- sed znozný : predpazit, hlboký predklon
- sed roznozný : hlboký úklon vpravo, vlavo
- sed znozný : hlboký predklon, rukami sa dotknúť prstov nôh, lah vznesmo a spät
- lah vzadu znozný: otácat trupom vlavo a vpravo s dotykom prs o podlahu
- kluk vpredu: kolísat sa vpred, vzad
- klak sedmo : úklony do strán bez dvíhania sa od podložky
- klak sedmo : lah vzad

Svaly chodidla:

- sed prednozmo, lavú skrcit vpred, chodidlo lavej položiť na stehno pravej: pomocou pravej ruky rotovať prstami na lavej nohe, následne rotovať článkom v oboch smeroch
- základné postavenie rovnaké: pravou pästou udierať na celú plochu ľavého chodidla (tapping)
- základné postavenie rovnaké : pravým skrceným malickým vytierať chodidlo lavej nohy
- základné postavenie rovnaké : tapping pästami oboch rúk na chodidlo lavej nohy
- základné postavenie rovnaké : oboma rukami uchopíme ľavú nohu v clenku
- a vytriasame, následne pritiahneme k ramenu a položíme do polohy prednozmo

Svaly trupu :

- stoj spojný : upazit, úklony telom do strán
- stoj spojný : upazit, rotácia trupu vzad
- stoj rozkrocný : pripazit, hlboký záklon s otocením trupu vľavo, upazit, rukou sa dotknúť lýtka
- široký stoj rozkrocný : upazit, otácat trupom vľavo, vpravo
- stoj rozkrocný : prehnutý predklon, upazit, otácat trupom vpravo, vľavo
- stoj rozkrocný : ruky v bok, krúžiť trupom vpravo, vľavo

Svaly ruky :

- obojnozný klak sedmo : predpazit ľavou, pravou tapping ľavej smerom od chrbtovej strany ruky až po rameno, po celom obvode ruky
- obojnozný klak sedmo : ľavou upazit, pravou tapping ramenného pletenca
- obojnozný klak sedmo : malickovými hranami oboch rúk tapping krcných svalov
- obojnozný klak sedmo : pästami oboch rúk tapping hrudných svalov, u zien vynechávame tapping prsných svalov
- obojnozný klak sedmo : obojručný tapping chrbtových a stehenných svalov
- obojnozný klak vysadený : tapping sedacích svalov
- stoj spojný: tapping zadných svalov stehna a lýtkových svalov
- stoj spojný : predpazit vpravo dole, priečne kruhy hore
- stoj spojný : pripazit, bocné kruhy vpred, vzad
- stoj spojný : pripazit, krúženie ľavou vzad, pravou vpred
- stoj spojný : upazit, celné kruhy dole dnu predlaktím
- stoj spojný : predpazit, klopenie a vztycovanie ruky
- stoj spojný : predpazit, krúženie zápästím von, dnu

Svaly krku a hlavy :

- stoj spojný : dvíhanie a spúšťanie pliec
- stoj spojný : krúženie pliec
- stoj spojný : úklony hlavou vpravo, vľavo, vpred a vzad
- stoj spojný : polkruhy hlavou vpred, vzad

- stoj spojný : prstami oboch rúk vytieranie od tvárovej casti hlavy vzad, po celom obvode vlasovej casti hlavy

Prípravná cast (10 - 15 min)

Prípravná cast bola priamo spätá s obsahom hlavnej casti. Zaradili sme sem nácvik a zdokonalovanie pohybových zrucnosti.

Zásobník cvicení pre špeciálne predprípravné rozcvicenie :

- stoj spojný : pripazit skrcmo, pomocou pravej ruky sklopit lavú (ikjo undo)
- stoj spojný : pripazit skrcmo, pomocou pravej odchyliť lavú vzad a von (nikjo undo)
- stoj spojný : lavú predpazit pokrcmo dole, pravú pripazit skrcmo hore. Pravou uchopit chrbtovú stranu lavej a rotovat von a hore (sankjo undo 1)
- stoj spojný : pripazit skrcmo, pravou rukou uchopit dlanovú stranu lavej ruky - palec pravej ruky je na chrbte lavej ruky, a pomocou pravej ruky vystierat lavú ruku (sankjo 2)
- stoj spojný : pripazit pokrcmo, pravou rukou uchopit predlaktie lavej ruky, tlak vpred a dole (jonkjo undo)
- stoj spojný : pripazit skrcmo, pravou uchopit chrbát lavej ruky - palec pravej ruky je položený v oblasti prsteníka lavej ruky, rotácia pomocou pravej ruky dnu a dole (kotegaeši undo)
- dvojice : A sa pohybuje so zatvorenými ocami, B mu udáva smer položením ruky medzi lopatky, na ramena a p. Tlak ruky urcuje smer pohybu.
- trojice : A leží na chrbte, spevní sa ako doska, ďalší dvaja ho nadvihnú
- trojice : A sedí v sede skrcmo skríznom, myšlienku tiaze prenesie na spodnú cast tela, ďalší dvaja ho dvíhajú. Potom A prenesie myšlienku tiaze nad seba a ostatní dvaja ho dvíhajú. Mali by cítit rozdiel vo váhe A, ked ho dvíhali prvý aj druhý krát.

- dvojice (A aj B) celom k sebe na vzdialenosť asi 1, 5 m. C je spevnený v strede medzi nimi. A aj B (v postavení hanmi) si ho prehadzujú, pričom pohyb oboch vychádza z bokov.

Zásobník cvičení pre špeciálne prípravné rozcvičenie :

- tekubi hado undo
stoj spojný pripazit : bocnými polkruhmi vzpazit (veľmi uvoľnene) pri vzpazení vdych, pri pripazení výdych
- fune kogi undo
stoj mierne rozkrocný, lavá vpred, pripazit : prenášanie taziska na prednú nohu a zároveň pohyb pazami vpred, päst sklopit, do predpazenia ponize: návrat do základného postavenia - tazisko viac nad zadnú nohu s pripazením, päst vztýcit (znovu veľmi uvoľnene) pri pripazení vdych, pri predpazení ponize výdych
- ikjo joge undo
stoj mierne rozkrocný, lavá vpred, pripazit : prenesenie taziska vpred so súčasným pohybom rúk do predpazenia vyššie, ruku odchyliť vpred a dnu (veľmi uvoľnene) pri pohybe vpred výdych, pri pohybe vzad vdych
- ikjo zengo undo
rovnaký pohyb ako predošlý, do dvoch smerov
- tenkan undo
stoj mierne rozkrocný, pravou vpred (hanmi): pripazit pokrmo, tocenie trupu okolo prednej nohy o 160 °.
- udefuri undo
stoj mierne rozkrocný celný, rotácia trupu s uvoľnenými pazami vpravo, vľavo
- iriminage undo
stoj mierne rozkrocný, pravou vpred (hanmi), pripazit: zadnou nohou krok vpred, paze cez predpazenie do vzpazenia, otocenie okolo prednej nohy o 180°, pripazit, dokrocit
- tekubi kosa undo

stoj mierne rozkrocný, pripazit : mierny pohup v kolenách so súčasným predpazením povyše, v konečnej fáze sa dlan pravej ruky spojí s chrbtom ľavej ruky, v pripazení vdych, v predpazení povyše výdych

- sayu ido undo

stoj mierne rozkrocný, pripazit : výkrok pravou vpravo so súčasným obojručným upazením ponize vpravo, návrat do základného postavenia. V pripazení vdych, v upazení výdych

- uširo kakaedori undo

stoj mierne rozkrocný, pripazit : výkrok pravou vpred a von so súčasným predklonom tela a predpazením pravou, prsty nohy aj ruky sa takmer spájajú, v stoji vdych, v predklone výdych

- uširo tekubitori undo

stoj spojný, pripazit, dlane sklopit vpred : ľavou nohou krok vpred so súčasným vzpazením pазí a miernym znížením taziska, dlane sklopme dole, do drepu s predklonom a predpazením povyše (veľmi uvoľnene). Paze si samé nájdu svoj správny smer, stací ich usmernit.

Pády

- uširo ukemi undo

sed skrcmo , paze uvoľnene na nohách : preval vzad a späť do východiskovej polohy

- taci uširo ukemi

stoj mierne rozkrocný, zakrocit skrízmo ľavou, sed, preval vzad a späť do východiskovej polohy

zenpo ukemi

stoj mierne rozkrocný, hlboký predklon, mierne pokrčené, však spevnené paze opriet o podložku, nohy vystrcit smerom hore ako pri stojke na rukách, pomalým krcením rúk tlmit pád tela, hlavu vytocit bokom (podobne ako pri angl. break dance)

- kote ukemi

postoj migi hanmi, predklon, predpazit pravou dnu mierne pokrčmo, vysunúť panvu vpravo (súčasne vysunúť pravé rameno vpred), vertikálne pretocit telo okolo pravého ramenného pletenca, pád na čo najväčšiu

plochu tela (vonkajšiu cast nohy, bokov tela a chrbtice), lavú ruku prenášame súbezne s prevalom natiahnutú k podložke, hlava stále v predklone pri hrudi. Celý oblúk tela udržiavaj pevne a plynulo zakrivený.

Hlavná cast (25 - 40 min)

Hlavná cast v štruktúre tréningovej jednotky aikidó zastávala veľmi dôležité miesto. Jej obsahom bol určitý metodický rad techník, naväzujúcich na seba .Hlavná cast aikidó tréningu zahŕňala :

- nácvik nových prvkov (útokov, techník)
- výcvik (opakovanie) známych prvkov aj v zmenených podmienkach za účelom prehĺbenia pohybových zručností aj návykov
- kontrolu zo strany učiteľa za účelom spätnej väzby.

Vyučovanie nových, alebo zložitých techník som radila na začiatok hlavnej časti, kým bola pozornosť študentov ešte plne aktívna , a opakovanie na jej koniec.

Obsah techník, ktoré je možné vyučovať v aikidó, uvádzame v prílohe .

Kondičná cast (5 - 15 min)

V kondičnej časti dochádza k fyziologickému vrcholu tréningovej jednotky. Jej obsahom teda boli cvičenia na rozvoj kondičných pohybových schopností.

Záverecná cast (5 - 10 min)

Cielom záverečnej časti bolo upokojenie organizmu študentov po psychickej aj fyziologickej stránke prostredníctvom dychových, kompenzačných a strečingových cvičení.

Zásobník cvičení pre kondičné cvičenie :

- vzpor ležmo vpredu : opakované krcenie a vystieranie pazí (kluky)
- laň vzadu, paze skrcmo za hlavou: opakované sedy - lahy
- laň vzadu, nohy pokrmo : dvíhanie a púšťanie hornej časti trupu

- lah vzadu, prednozit, upazit : nohy vpravo, vlavo s dotykom zeme
- lah vpredu, vzpazit : opakované záklony spolu so zanozovaním
- lah vzadu, vzpazit : opakované sklapacky
- stoj spätný, pripazit, opakovať za sebou : odrazom kluk, odrazom z rúk a prešvihom sedmo do lahu vzad - vzpazit, švihom pazí do prednozenia a súčasne predklonmo do výskoku a stoja spojného. Opakovať viackrát.
- dvojice stoj spojný chrbtami k sebe : pokrciť zapazmo a zaklesnúť sa za lakte. oporou o chrbty drep a vztyk
- dvojice : A klak - skrciť pripazmo, B drep - pridrža nohy A na zemi, A - kluk, odrazom rúk klak
- dvojice : A lah vzadu - pokrciť prednozmo, pokrciť upazmo, paze položené na zemi. B celom k A spocíva prsiami na chodidlách A, trup toporný, rukami sa pridrža členkov A. A opakovane vystierat nohy v kolenách a skrcovat prednozmo.
- dvojice : A lah vzadu, predpazit. B vzpor lezmo vzadu, mierne roznozit, predkolenie na ruky A. A pokrciť upazmo, B kluky.
- dvojice : A stoj rozkrocný, predklon, predpazit pokrcmo dnu, B lah vzadu medzi nohami A, predpazit, podhmat za paze A. A zhyby (pritahuje B)
- dvojice : A vzpor sedmo, roznozit pokrcmo, B vzpor lezmo vpredu, ruky na kolenách A, B kluky
- dvojica : lah vzadu, vzpazit, uchopit sa za ruky , prednozit, dotknúť sa navzájom špickami
- dvojica : lah vzadu, roznozit pokrcmo, zachytit sa nohami, ruky do tyla. A aj B opakovane sedy
- dvojica, lah vzadu : prednozit, upazit, uchopit sa za ruky. Striedavo A nohy vpravo, B vlavo a opacne
- dvojica : A vzpor klacmo, B sed roznozný na lopatkách A celom súhlasne s A, nohy zaklesnúť za ruky A. B hlboký záklon, vzpazit, dotknúť sa rukami zeme.
- dvojica : A podrep roznozmo, uchopit B za pás. B kluk vpredu, zakliesnit sa nohami za driek A
- dvojica : stoj spojný celom k sebe, paze volne pri tele, A kotúl vpred medzi nohami B. B preskok roznozný ponad A.

- stoj spojný : predpazit, premet bokom.
- dvojica : A vzpor klacmo, predklon hlavy, B kotúl letmo ponad A
- dvojica : A lah vzadu, pokrcit prednozmo, mierne roznozit, predpazit, uchopit clenky B, B vzpor lezmo, clenky položené v rukách A, B predpazit, rukami uchopit clenky A, kotúle vpred, stále sa drzat za clenky
- dvojice : A sa pohybuje so zatvorenými ocami podľa dohovoreného signálu, podľa jemného dotyku prstom : klepnutie na pravé rameno - drep, klepnutie na ľavé rameno - výskok, klepnutie na hlavu - drep

Záverecná cast (5 - 10 min)

Cielom záverečnej casti bolo upokojenie organizmu študentov po psychickej aj fyziologickej stránke prostredníctvom dychových, kompenzačných a strečingových cvčení, prípadne prostredníctvom masáže shiatsu.

Zásobník cvčení pre záverečnú cast tréningovej jednotky :

- dvojica : sed roznozný oproti sebe, nohy sa dotýkajú päťami. Uchopit sa vzájomne za zápästia, opatrne a striedavo sa pritahovat
- stoj mierne rozkrocný : v zapazení ponize si spojit ruky, hlboký predklon (s rukami natiahnutými co najviac vzad) Zotrvat v polohe po dobu troch dychových cyklov. (jeden dychový cyklus tvorí vdych a výdych). Pri kazdom výdychu klesnúť trupom o nieco hlbšie dole.
- sed klacmo rozkrocný : výdych, záklon, podpor vzad na predlaktiach. Následne hlbší výdych, vzpazit, lah vzad.
- sed roznozný skrcmo dnu : chodidlá spojit, uchopit sa za priehlavky zopnutými rukami, lakte do strán, uvolnit sa, sklopit trup k podlahe vpred (vzpriamený chrbát aj hlava). Zotrvat v polohe po dobu po dobu troch dychových cyklov, následný pomalý návrat do východiskovej pozície.
- sed zozný : hlboký predklon, ruky vlozit (malíčkovou hranou hore) medzi chodidlá. Výdych, o nieco hlbší predklon. Pri poslednom výdychu pritiahnut hrudník dole ku kolenám.
- sed skrcmo skrízny : prekrútit obe paze opacným smerom, dlanami uchopit kolená. Výdych s hlbokým predklonom, tlaciac kolená k zemi

(jeden dychový cyklus). Po skrútení pazí na opacnú stranu celé cvičenie opakovať.

- sed roznozný, chrbát vzpriamený : pravú ruku vzpazit, ľavú upazit dnu, úklon v ľavo, (tri plné dychové cykly). Vzpriamit chrbát, vymeniť pozície rúk, následný úklon v pravo. Vzpriamit chrbát, spojiť paze v predpazení, hlboký predklon priamo vpred (pohyb vychádza z bokov). Vydržať v tejto pozícii tri plné dychové cykly.
- ľah vpred, nohy pokrmo uchopiť za priehlavky : kolísavý pohyb zo strany na stranu so súčasným vytácaním hlavy do protismeru otáčania trupu, (priama automasáž chrbtice, posilnenie brušnej steny).
- ľah vzad, vzpazit : zložiť dlane k sebe a vystrieť celé telo čo najviac do dĺžky. Pomaly a dôkladne sa prevracať zo strany na stranu, (automasáž prednej časti hrudníka, brušnej steny a bokov).
- ľah vzad, chodidlo pravej nohy na koleno ľavej nohy, upazit : s pomalým hlbokým výdychom vytocit panvu v pravo, hlavu otocit v ľavo, vo finálnej polohe zadržať dych a precítiť napätosť svalov pozdĺž chrbtice. S výdychom voľný návrat do východiskovej polohy. Po výdychu úplné uvoľnenie. S ďalším vdychom vykonať cvik na opacnú stranu. (automasáž chrbtice)
- sed klacmo, spojiť ruky v zapazení ponize: vdych, s výdychom hlboký predklon, položiť hlavu pred kolená na podložku. Stále sme v polohe sedu klacmo. Hlava sa dotýka podložky celom, nie temenom. V tejto polohe dokončiť výdych. Zapazit vyššie, ešte hlbší výdych. Položiť ruky späť na chrbát, vdych. Ostať v polohe celom k zemi. Výdych s ďalším zapazením vyššie. Opakovať. Nakoniec návrat do sedu klacmo. Pritiahnuť celo ku kolenám, počas vdychu zvolna dvíhať chrbticu stavec po stavci, zdola hore, hlavu dvíhať ako poslednú.
- dvojica, sed znozný chrbtami k sebe : vzájomne si uchopiť ruky nad hlavami. A sa pomaly predkláňa, B vníma pretiahnutie hornej časti trupu ruky sú vystreté;
- dvojica , stoj mierne rozkrocný : predklonmo oproti sebe , vzájomne si položiť ruky na ramená, krátke hmity smerom dole a vpred.

Vo dvojiciach, v záverečnej časti tréningu sme príležitostne zaradovali japonskú masáž shiatsu. Cvičenie vo dvojiciach, mimo fakt, že pôsobí motivacne, pomáha rozvoju perцепného cítenia, teda priamo nadväzuje na cvičenie aikidó v hlavnej časti štruktúry tréningovej jednotky.

Nástup

Ako na začiatku tréningovej jednotky, tak na jej konci prebiehal tradičný ceremoniál. Po ňom nasledovalo krátke zhodnotenie prebraného učiva a správania študentov.

Pri cvičení aikidó je také práve to, že sa paradoxne učíme stále to isté, len rôznymi prostriedkami. Preto nakoľko sa zdá byť obsah hlavnej časti tréningovej jednotky v začiatkoch pomerne jednotvárný (trvá dlho, kým zvládnú začiatocníci základné technické princípy), doporučujeme pestro obmieňať práve kondičnú zložku cvičenia, kompenzačné a relaxačné cvičenia.

V našom pedagogickom experimente sme využívali všetky vyššie uvedené cvičenia. Je samozrejmé, že existuje omnoho viac cvičení ako uvádzame, však práve vyššie spomenutými sme dosiahli uvedené výsledky v následnom testovaní .

Keďže sme aikidó vyučovali v rámci mimoškolskej činnosti, sledovali sme ciele mimoškolskej činnosti a aikidó . Vyučovanie sme viedli využívajúc metódy, formy, zásady a prostriedky aikidó, výsledkom čoho je rozvoj pohybovej zdatnosti a klbovej pohyblivosti študentov, čo potvrdzujeme výskumami.

Skôr, než uvedieme výsledky výskumov chceme pripomenúť, že vývoj kondičných aj koordinacných schopností sa líši v závislosti od pohybových predpokladov a rozsahu vykonávania športových aktivít. Probandky nášho výskumu okrem cvičenia aikidó sa účastnili aj iných pohybových aktivít (volejbalu, basketbalu, karate), čo je potrebné si uvedomiť . Tým chceme podotknúť, že výsledky výskumu sú orientačné a evidentný pohybový rozvoj probantiek nemožno jednoznačne prisúdiť len cvičeniu aikidó. Domnievame sa však, že telesné cvičenia aikidó prispeli prinajmenšom v rovnakej miere k ich pohybovému rozvoju, ako vedľajšie pohybové činnosti.

5.1.3 Metodika testovania pedagogického experimentu

Na testovanie rozvoja pohybovej zdatnosti sme zvolili šandarizovaný motorický test - Ruffierovu skúšku.

Tento test vyzaduje zatazenie 45 drepov za 30 sekúnd. Merali sme pulz v pokoji, po piatich minútach v polohe lezmo (P1), hned po skončení drepov v stojí a po jednej minúte odpocinku opät v polohe lezmo (P3). Namerané hodnoty sme dosadili do vzorca :

$$I = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$$

Hodnotenie testu vychádza zo stupnice : 0 – výborná, 1 – 5 dobrá, 6 – 10 priemerná, 11 – 15 slabá, 16 a viac nedostatocná.

Ruffierov test sme zvolili preto, nakoľko je vhodný pre osoby netréňované. Na sledovanie zmien tréňovanosti vrcholových športovcov nepostacuje pre malé telesné zatazenie. (Komadel, 1985). Ale to nie je náš prípad, nakoľko vaikidó neusilujeme o vrcholový výkon.

Testovanie klbovej pohyblivosti ako jednej z pohybových schopností študentov sme zvolili preto, nakoľko ohybnost je pre cvicenie aikidó nepostrádatelnou kondicnou pohybovou schopnostou. Ak pri cvicení aikidó postrádam túto schopnost, vystavujeme svoje telo prílišnej bolesti, nakoľko techniky aikidó sa vykonávajú v najrôznejších smeroch s rôznou intenzitou a prudkostí. Na rozvoj flexibility vplývame počas všetkých castí celej tréningovej jednotky. Osobitne sa jej môžeme venovat v rámci strecingových cvicení v prípravnej, alebo záverečnej casti štruktúry tréningovej jednotky.

Na hodnotenie klbovej pohyblivosti, pohyblivosti chrbtice, na hodnotenie účinku strecingového cvicenia sme zvolili batériu testov, ktorá zahrnuje:

Testovanie hlbky predklonu. Tento test pomáha hodnotit najmä ohybnost chrbtice a pohyblivost v panvovej oblasti. Je závislý aj od elasticnosti flexorov zadnej casti stehien: m. biceps femoris, m. semitendinosus a m.semimembranosus. Pri tomto teste sme merali vzdialenost tretieho prsta od podlozky. V našom prípade podlozkou bola telocvicná lavicka, nakoľko sme predpokladali pomerne dobrú ohybnost u dievcat. Probantky mali bud nulovú hodnotu pri dotyku, alebo mínusové hodnoty,

ktoré vyjadrovali stupeň nedosiahnutia telocvicnej lavicky. Namerali sme aj plusové hodnoty, ktoré boli vyjadrením veľmi dobrej ohybnosti probantiek. Plusové hodnoty sme zaznamenali vtedy, keď probantky presiahli rovinu telocvicnej lavicky a ich prsty sa tak dostali pod úroveň lavicky.

Hlbku úklonu do prava a do lava. Týmto testom sme hodnotili ohybnosť v bedrových kĺboch, ktorá je ovplyvnená elasticitou svalov stehna, drieku, ale aj horných končatín. Tento test probantky vykonávali tak, že v pripadení robili úklony. Opierali sa pritom o stenu v štyroch bodoch (päty, zadok, lopatky a hlava). Koniec tretieho prsta sme položili na pravítko priložené pri tele a odmerali sme vzdialenosť v centimetroch, o koľko sa tento prst posunul po pravítku smerom k dlážke. Test má len mínusové hodnoty. Tu platí, čím menšia hodnota, tým lepšia pohyblivosť.

Zapazenie s úchopom. Týmto testom meriame ohybnosť v kĺboch horných končatín, ktorá je vyjadrená schopnosťou či neschopnosťou spojenia rúk za chrbtom. Osoby s najnižšou ohybnosťou sme testovali medzi nespojenými prstami rúk na chrbte vzdialenosťou uchopenia švihadla. Tu sme namerali mínusové hodnoty. Ak sa probantka dotkla v jednom bode oboma rukami, namerali sme nulovú hodnotu a ak sa ruky probantky prekrývali, namerali sme plusové hodnoty. Vzhľadom na lateralitu sme testovali obe horné končatiny.

Rozsah unozenia sme vykonávali v ľahu na chrbte, pre riziko poranenia sme neostávali pri klasickom meraní v stoju. Merali sme rozsah celkového unozenia, unozenie vpravo aj vľavo, aby sme zaznamenali prípadnú lateralitu. Merali sme celkovú vzdialenosť medzi palcami unozených nôh, ako aj vzdialenosť pravého a ľavého palca od stredu.

5.1.4 Metódy použité v práci

V práci sme využili nasledujúce metódy : rozbor literatúry, metódu syntézy, analýzy, metódu pedagogického experimentu, metódu štatistického vyhodnotenia diagnostických testov a metódu dotazníka.

6 Výsledky a diskusia

Vstupné meranie sme uskutočnili 23. 11. 1999

Výstupné meranie sme uskutočnili 9. 3. 2000

Vstupné testy		Hĺbka predklonu	Hĺbka úklonu		Zapazenie s úchopom		Rozsah uvozenia		Ruffierov test
			pravá	ľavá	pravá	ľavá	pravá	ľavá	
1	Kopecká Jana	2	-29	-29	7	8	78	84	8.5
2	Géciová Nádá	1.5	-47	-46	8	9	104	102	7.4
3	Kurová Katarína	8.5	-38	-35	19	16	92	92	10.3
4	Hajošová Barbara	6	-36	-34	6.5	3	84.5	76	11.9
5	Bábiková Zuzana	1.8	-28	-25	5	-3.5	79	80	9.6
6	Putková Svetlana	12	-38	-40	2.5	7	71	72	6.5
7	Zichácková Ivana	7	-35	-36	10	9	91.5	81	9
8	Candráková Barbora	9	-28	-26	5.5	7	84	80	8.3
9	Gschwendová Zuzana	5	-37	-34	8	4.5	88	86	8
10	Bláhová Jana	-10	-35	-42	6	4	101	96	8.4
11	Patocková Lenka	8	-36	-32	6	11	98	95	5.7
12	Šubinová Dominika	20	-37	-30	9	10	84	93	8.8
13	Svitekóvá Helena	17	-35	-37	6	9	99	97	9.8
14	Rovniaková Viera	18	-36	-34	7	-2	85	83	13.1
		Hĺbka predklonu	Hĺbka úklonu		Zapazenie s úchopom		Rozsah uvozenia		Ruffierov test
			pravá	ľavá	pravá	ľavá	pravá	ľavá	
Aritmetický priemer		7.557	-35.36	-34.29	7.536	6.571	88.5	86.93	8.95
Smerodajná odchýlka		7.816	4.845	5.863	3.77	5.106	9.584	8.931	1.956
Medián		7.5	-36	-34	6.75	7.5	86.5	85	8.65
Minimum		-10	-47	-46	2.5	-3.5	71	72	5.7
Maximum		20	-28	-25	19	16	104	102	13.1
Variacné rozpätie		30	19	21	16.5	19.5	33	30	7.4
Z-hodnota			1.468		0.565		1.398		

Neparametrický Wilcoxonov T-test pretransformovný na Z-hodnotu. (test medzi vstupným a výstupným meraním)

Z-hodnota	2.752**	2.752**	2.236*	2.079*	2.752**	2.511*	2.731**	1.444
------------------	----------------	----------------	---------------	---------------	----------------	---------------	----------------	--------------

Výstupné testy

P.c.	Meno	Hlbka predklonu	Hlbka úklonu		Zapazenie s úchopom		Rozsah uvozenia		Ruffierov test
			pravá	ľavá	pravá	ľavá	pravá	ľavá	
1	Kopecká Jana	3	-30	-27	8	9	100	108	7.7
2	Géciová Naďa	4.5	-37	-39	9	12	92	98	11.2
3	Kurová Katarína	8.5	-38	-40	20	16	103	90	11.6
4	Hajošová Barbara	7.5	-34	-32	7	4	91	77	11.2
5	Bábiková Zuzana	5.6	-28	-26	6	-2	86	85	7.7
6	Putková Svetlana	15	-33	-34	4	8	91	88	7.2
7	Zichácková Ivana	8.5	-32	-35	10	9	100	97	7.9
8	Candráková Barbora	9	-26	-25	7	8	87	83	7.3
9	Gschwendová Zuzana	7	-35	-52	4	5	95	93	7.6
10	Bláhová Jana	-7	-33	-39	6	4	105	101	7.5
11	Patocková Lenka	8	-35	-30	7	11	99	96	6.5
12	Šubinová Dominika	20	-35	-30	10	11	92	100	6.5
13	Sviteková Helena	20	-35	-34	7.5	10	102	101	6.5
14	Rovniaková Viera	20	-34	-32	8	1	91	90	11.1
		Hlbka predklonu	Hlbka úklonu		Zapazenie s úchopom		Rozsah uvozenia		Ruffierov test
			pravá	ľavá	pravá	ľavá	pravá	ľavá	
Aritmetický priemer		9.257	-33.21	-32.5	8.107	7.571	95.29	93.36	8.398
Smerodajná odchýlka		7.492	3.309	4.752	3.884	4.735	6.132	8.381	1.949
Medián		8.25	-34	-32	7.25	8.5	93.5	94.5	7.65
Minimum		-7	-38	-40	4	-2	86	77	6.5
Maximum		20	-26	-25	20	16	105	108	11.6
Variacné rozpätie		27	12	15	16	18	19	31	51
Z-hodnota			0.879		0.157		1.193		

Na základe vyhodnotenia testov môžeme konštatovať, že výber cvčení pre rozvoj pohybovej flexibility bol vhodný. Testy pohyblivosti svedčia o vplyve cvčení aikidó na rozvoj tejto schopnosti.

Neparametrický Wilcoxonov T – test pretransformovaný na z – hodnotu. (test medzi vstupným a výstupným meraním).

Nastala štatistická významnosť na hladine 0,01 (** $p < 0,01$) a na hladine 0,05 (* $p < 0,05$).

Vyucovanie v aikidó prebiehalo okrem zvolených metód, foriem, zásad aj prostredníctvom prostriedkov, ktorými sú vlastné cvčenia a techniky aikidó.

Medzi základné technické prostriedky toriho patria:

- nage waza (techniky hodov)
 - irimi nage (hod vstupom)
 - shiho nage (hod do štyroch strán)
 - kote gaeshi (vrátenie zápästia)
 - kokju nage (hod dychom)
 - ude ime nage (predlaktie - ude, ohnisko - kime, hod cez predlaktie)
 - jujigarami (prekríženie skrútením)
 - tenchi nage (hod neba a zeme)
 - aiki otoshi (otoshi - stlačiť dole)
 - aiki nage
 - koshi nage (koshi - bok , hod cez bok)

- katame waza (techniky znehybnení)
 - ikyo (ikadzo, ude osae – pridrzenie, znehybnenie predlaktia)
 - nykyo (nykadzo, kote mavashi - radiálne otocenie ruky)
 - sankyo (sankadzo, kote mineri - axiálne otocenie ruky)
 - jonkyo (jonkadzo, tekubi osae – pridrzenie, znehybnenie zápästia)
 - gokyo (gokadzo, ude nobaši - natiahnutie ruky)
 - rokyo (rokadzo, hidzi kime osae, waki gatame - kontrola bokom)

- atemi waza (údery a tlaky) : me cubushi (úder pästou priamo medzi oči)

Medzi základné technické prostriedky ukeho radíme:

- ukemi waza (pády)
 - bez zaradenia
 - ushiro ukemi (pád vzad kotúľom cez rameno)
 - mae kaiten ukemi (pád vpred kotúľom cez rameno)

- zenpo ukemi (pád priamo pod seba do jedného smeru)
- zenko ukemi (pád priamo pod seba do dvoch smerov)
- shiho ukemi (pád priamo pod seba do štyroch smerov)
- honbu ukemi (technika pádu padajúceho listu)
- so zarazením : kote ukemi (tobiko ukemi , kote gaeshi ukemi)
- atemi waza (útoky)
 - úchopy
 - katatetori kjakohanmi (úchop nesúhlasnou rukou)
 - katatetori ajhanmi (úchop súhlasnou rukou)
 - ryo katatetori (úchop dvoch rúk za jednu ruku)
 - ryo tetori (úchop dvoch rúk za dve ruky)
 - katatori (úchop jednej ruky za jedno rameno)
 - ryo katatori (úchop dvoch rúk za dve ramená)
 - údery
 - spredu
 - šomen uci (vertikálny úder zhora nadol)
 - jokomen uci (šikmý úder zhora nadol, smerom zo súhlasnej strany udierajúcej ruky na stranu nesúhlasnú, v oboch smeroch)
 - gamen (jokogiri, gjaku jokomen uci , šikmý úder zhora nadol, smerom z nesúhlasnej strany vzhľadom k udierajúcej ruke na stranu súhlasnú, v oboch smeroch)
 - cuki (dzodan, dzudan a gedan , priamy úder smerom k hlave, k plexus solaris a k podbrušku)
 - zozadu
 - uširo ryotetori (úchop partnera zozadu dvoma rukami za dve ruky)

- uširo katatori (úchop zozadu za rameno)
- uširo katatetori kubišime (škrtenie zo zadu , s úchopom jednej ruky)
- uširo eritori (úchop zo zadu za eri - límec)
- kombinované (základný kombinovaný – katamen uci (úder na hlavu a úchop za rameno) a iné.

Delenie vzhľadom na polohu toriho a ukeho :

- tachi waza (tori aj uke stoja)
- hanmi hantachi waza (tori je v kiza, uke stojí)
- suwaru waza (tori aj uke sú v kiza (na kolenách))

Delenie vzhľadom na použitie ci nepoužitie zbraní :

- cvicenie s bokenom
- cvicenie s jo
- cvicenie s tanto

Delenie vzhľadom k počtu cvicencov

- tandoku waza (sám, osamotený)
- futari waza (tori + tori, uke + uke, tori + uke)
- taninzu waza (traja a viac, útoky z viacerých strán)
- kakari geiko (útoky na toriho z jednej strany , útocia viacerí)
- jyu waza (určený je útok, neurčená je technika , útocia viacerí)
- randori (voľný spôsob útoku, útocia viacerí)

Vzhľadom k širokému spektru prostriedkov a techník sme zvolili len niektoré. Pri výbere a volbe cvicení a techník sme brali do úvahy vek probantiek, ich pohybovú zdatnosť a pohybové schopnosti. Nevychádzali sme z osnov pre stredné školy, nakoľko učivo týkajúce sa aikidó je tam uvedené snád len orientacne. Vychádzali sme

zo štandardov pre skúšky na stupne kju SSPA, pretože podľa nášho názoru tam nájdeme podrobnejšie, logickejšie a kvalitnejšie rozpracovanie techník.

Na základe toho, že sme pracovali s úplnými zaciatočnicami, sme si dali za cieľ oboznámiť ich s novými motorickými zručnosťami a tie rozvíjať, podobne ako pohybové schopnosti potrebné k zvládnutiu piateho stupňa technickej kontroly. Sústredili sme sa najmä na fakt, aby probantky poznali a dodržiavali etiketu.

Aby zvládli základné zručnosti v ukemi waza (hon mae ukemi, uširo ukemi, zenpo ukemi, zenko ukemi a oboznámili sa s kote ukemi), tai sabaki (tenkan aši, irimi tenkan aši, ikjo undo) a základných technikách : ikjo, irimi nage, kotegaeši pri útoku šomen uci, ďalej ikjo, iriminage, šiho nage a kotegaeši pri útoku aihanmi katate tori a nakoniec tenkan ho, šiho nage, kokju nage, mae otoši pri útoku gjakohanmi katate tori. Techniky sme cvičili väčšinou v taci waza, pretože podmienky na škole mohli mať negatívny dopad na zdravie probantiek pri cvičení v suvari waza. V suvari waza sme sa zamerali len na krátke cvičenia kokju ho v závere hlavnej časti tréningovej jednotky. Sústredili sme sa na nácvik techník z útokov katatetori kjakohanmi, katatetori aghanmi, šomen uci a jokomen uci.

Nácvik techník so zbranami sme vynechali, nakoľko probantky nevladli zbrane a nákup zbraní nie je lacnou záležitosťou. Pri dlhodobom vyučovaní aikidó ako mimoškolskej činnosti by sme nácvik techník so zbranami do výučby určite zaradili, pretože sa domnievame, že práca so zbranami napomáha kvalitatívnemu rastu cvičencov.

V práci sme použili, na získanie informácií o bojových umeniach na školách a o stave mimoškolských pohybových aktivít, metódu dotazníka. Študenti mohli zakrúžkovať maximálne tri odpovede.

Výsledky :1. otázka a; 16 hlasov, b; 72 hlasov, c; 39 hlasov, d; 46 hlasov, e; 31 hlasov, f; 31 hlasov, g; 2 hlasy, h; 23 hlasov, i; 19 hlasov.

2. otázka : a; 31 hlasov, b; 12 hlasov, c; 30 hlasov, d; 30 hlasov, e; 20 hlasov, f; 70 hlasov, g; 15 hlasov, h; 30 hlasov, i; 2 hlasy

3. otázka : a; 1 hlas, b; 6 hlasov, c; 2 hlasy, d; 3 hlasy, e; 3 hlasy, f; 1 hlas, g; 2 hlasy, h; 0 hlasov, i; 3 hlasy.

4. otázka : a; 89 hlasov, b; 8 hlasov, c; 23 hlasov, d; 5 hlasov, e; 47 hlasov, f; 44 hlasov, g; 24 hlasov, h; 23 hlasov, i; 16 hlasov.

5. otázka : a; 13 hlasov, b; 53 hlasov, c; 17 hlasov, d; 13 hlasov, e; 16 hlasov, f; 23 hlasov.

6. otázka : a; 39 hlasov, b; 14 hlasov, c; 45 hlasov, d; 8 hlasov, e; 28 hlasov

7. otázka : a; 46 hlasov, b; 90 hlasov

8. otázka : a; 47 hlasov, b; 84 hlasov

9 otázka : a; 8 hlasov, b; 61 hlasov, c; 61 hlasov

Dotazník vyplnili študenti z Banskej Bystrice, zo Ziliny, zo Skalice, zHolíca, z Bratislavy, zTrencína, zo Starej Lubovne , zo Svidníka. Vyplnených a nám doručených bolo 140 tlačív.

Z výsledkov dotazníkov vyplynulo, že záujem o vyučovanie bojových umení v rámci mimoškolských aktivít má záujem 70 % opýtaných. Najväčší záujem je o vyučovanie karate, na druhom mieste o učenje dzudó a na tretom mieste o vyučovanie aikidó. Ďalej nasledujú ostatné bojové umenia : taekwondo, box, ninjutsu, kobudo.

Na otázku preco sa nevenujú bojovým umeniam v rámci mimoškolskej cinnosti, najviac hlasov zaznamenala odpoveď : nedostatok príležitostí, podmienok, na druhom mieste je nedostatok času a na tretom mieste sú dve odpovede : nepozná učiteľa, ktorý by bojové umenie vyučoval, a nevie ako začať.

Na otázku preco sa venujú bojovým umeniam, odpovedalo najviac respondentov odpoveďou typu b; teda pre zlepšenie telesnej kondície. Hlasy respondentov rozhodli, že na druhom mieste je odpoveď typu e; teda pre zábavu a relax . Na tretom mieste je odpoveď typu d; teda psychický relax.

Respondenti uviedli, že od vyučovania bojových umení očakávajú možnosť učenia sa sebaobrane, možnosť poznať myšlienkovú podstatu umenia, techník a v tretom rade možnosť sebazdokonalenia, sebapoznania.

V rámci mimoškolskej cinnosti sa ziaci venujú pohybovej aktivite 1 hodinu týždenne.

Svoj týždenný časový rozsah (uvedený v ot. c. 5) pohybovej aktivity z hľadiska zabezpečenia zdravia a telesnej kondície hodnotia odpoveďou typu c; teda skôr nedostatočne.

Dotazník vyplnilo 91 dievčat a 49 chlapcov. 66 z celkového počtu malo 17 – 18 rokov a 74 z celkového počtu malo 15 – 16 rokov.

V otázke akú námahu si vyžaduje zamestnanie študenta sa respondenti zhodli na rovnakom počte hlasov, ktoré priradili odpovedi typu b; aj c; teda fyzickú aj duševnú námahu, a duševnú námahu.

Dotazníkom sme sondovali oblasť stredného, východného aj západného Slovenska v snahe zmapovať čo najväčšiu plochu Slovenska.

Z výsledkov vyplynul fakt, že záujem študentov o vyučovanie bojových umení je väčší, než nezáujem. Rovnako vyplynulo, že na školách je málo ponúkaných príležitostí učiť sa bojovým umeniam. Napriek tomu, že študenti pri cvičení bojových umení pociťujú relax a pozorujú zlepšenie kondície. Ako vidieť, študenti majú pri výučbe záujem nie len o vyučovanie poulicného boja, ale majú snahu hlbšie pochopiť myšlienkovú podstatu techník, chcú sa zdokonaľovať a sebapoznávať.

Nakoľko sme sa prostredníctvom dotazníka dozvedeli o nízkom počte využívaných hodín v rámci mimoškolskej pohybovej a športovej činnosti, apelujeme na pedagógov a kladieme dôraz na potrebu venovať sa žiakom v rámci mimoškolskej činnosti.

Predkladáme spôsob a možnosti vyučovania aikidó. Veríme, že naša snaha neostane zabudnutá a bude podnetom k práci na školách v rámci vyučovania aikidó.

6.1 Zhrnutie a závery práce

Z obsahu predloženej práce, v ktorej sme sa zaoberali problematikou aikidó ako mimoškolskej činnosti na stredných odborných školách, gymnáziách a stredných odborných učilištiach konštatujeme, že je potrebné skvalitňovať didaktiku vyučovania aikidó používaním niektorých progresívnych foriem a metód. Naším zámerom nebolo presadiť subjektívne hľadisko, ale overiť možnosti skvalitnenia a zefektívnenia vyučovania aikidó.

V našom výskume sme za optimálne považovali meranie a testovanie probantiek pred aj po pedagogickom experimente. Zdôrazňujeme, že účelom pedagogického experimentu bolo potvrdiť opodstatnenosť záujmu o zaradenie aikidó do mimoškolskej činnosti žiakov na školách, učiť ich nové pohybové činnosti a rozvíjať základné motorické schopnosti.

Môžeme konštatovať, že úlohy diplomovej práce boli splnené.

Analýzou aikidó aj mimoškolskej činnosti sme dospeli k potvrdeniu predpokladu, že aikidó účelovo a účelne rozvíja osobnosť študenta, a preto spĺňa požiadavky aj ako edukatívny systém a teda je vhodným bojovým umením pre žiakov na školách.

Vypracovali sme súbor metód, zásad a foriem vo vyučovacom procese v aikidó, čím sme zároveň ponúkli literatúru, z ktorej možno čerpať pri vyučovaní aikidó. Bez vopred vymedzených metód, zásad a foriem by sa vyučovanie aikidó mohlo preniesť do roviny nekorešponujúcej s cieľmi vyučovania aikidó .

Ponúkli sme zásobník cvicení pre jednotlivé časti v štruktúre tréningovej jednotky a overili sme jeho adekvátnosť počas realizácie pedagogického experimentu v konkrétnej pedagogickej praxi. Zistili sme, že cvičenia boli primerané z hľadiska ich fyzikálneho aj psychického vývoja. Žiaci prejavovali radosť a spontánnosť.

Vypracovaním metodiky nácviku aikidó techník sme poukázali na nevyhnutné kroky, ktoré nemožno opomenúť pri nácviku aj v zdokonaľovaní.

Empirické údaje získané prostredníctvom dotazníka uvádzajú, že 70 % opýtaných má záujem o vyučovanie bojového umenia v rámci mimoškolskej činnosti a to nie len v zmysle poulicného boja. Rovnako sa dozvedáme o nedostatku učiteľov bojových umení . Tu vidíme možnosti práce pedagogických fakúlt, ktoré by mali pripraviť absolventov aj z tohto smeru.

Realizovali sme pedagogický experiment na vybranej škole. Uskutočnili sme vstupné aj výstupné merania žiakov, pričom sme použili štandarizované motorické testy. Nakoľko evidujeme markantné rozdiely vo vstupných aj výstupných testoch hodnotenia flexibility probantiek, môžeme konštatovať, že v rozvoji klbovej pohyblivosti došlo k štatisticky významnému zlepšeniu. V laterálite probantiek nezaznamenávame štatistickú významnosť, rovnako ako v rozvoji všeobecnej pohybovej výkonnosti.

Pozitívne výsledky testovania dovoľujú vysloviť tvrdenie, že pedagogický experiment potvrdil vhodnosť a správnosť aplikovaných metód, zásad, foriem a metodických postupov pri učení nových pohybových činností aikidó.

7 Záver

Predloženú prácu môžeme považovať za východiskový materiál slúžiaci k ďalšiemu výskumu v oblasti aikidó.

Cvícenie aikidó optimálne podporilo telesný a pohybový rozvoj žiakov. Vďaka priaznivému vplyvu jednotlivých cvícení mohlo dôjsť k základným funkčným zmenám a k rozvoju.

Za hlavný prínos pre rozvoj edukológie aikidó považujeme fakt, že experimentálnym overením cvícení vo vyučovaní aikidó sme získali objektívne údaje o tom, že aikidó cvícenia sa z globálneho hľadiska významne podieľajú na plnení cieľov a úloh mimoškolskej telesnej a športovej činnosti, pretože napomáhajú rozvoju všeobecnej pohybovej výkonnosti, markantne rozvíjajú pohybovú flexibilitu, napomáhajú funkčnému rozvoju základných systémov organizmu a tým upevňujú zdravie.

Povazujeme za potrebné organizovať odborné semináre a školenia z problematiky využívania aikidó v školskej aj mimoškolskej telesnej výchovy. Domnievame sa, že aj touto formou je možné zvýšiť úroveň teoretických vedomostí a praktických zručností vyucujúcich.

Je pochopiteľné, že predložená práca nepostihuje komplexné riešenie problematiky edukológie v aikidó. Je súhrnom praktických skúseností a poznatkov pre ďalší rozvoj teoretického poznania. Povazujeme ju za jeden zo spôsobov, ako zvýšiť kvalitu vyučovania aikidó a vypestovať u žiakov trvalý vzťah k pravidelnej pohybovej aktivite.

8 Slovník

ai – harmónia

aiki – môže zahrnovat dokonalost, vzájomné porozumenie, duchovnú harmóniu

aikidó – cesta harmónie

aši sabaki – pohyby nôh

bu – vojenský, bojový

budzucu – bojové umenie

bugei - bojové umenia s príponou dzucu

cinkon kišin – ztláčenie duch, meditácia

dó – cesta, spôsob

dzucu – umenie

Dai Nihon Butokukai – Veľké japonské združenie bojových umení

go no sen – princíp obrany, protiútok, víťazstva

hanmi – polovica tela

hara – brucho

hidari – ľavá (ý)

hifumi – jednota

irimi – vo fyzikálnej rovine je to krok vpred a na stranu (v snahe vyhnúť sa oponentovmu útoku); v duchovnej rovine týmto pojmom rozumieme preniknutie agresiou oponenta

irimi – tenkan – vstup a obrat o 180 % (vstup a pretvorenie útoku ukeho)

iku musubi – trojuholník

jamato damašii – duch starého Japonska. Dnes tento pojem interpretujeme ako prejav všetkého dobra a pravdy v ľudskej kultúre .

jyu – sloboda

keikogi – úbor na cvičenie

ki – energia, duchovno, myseľ, srdce, podstata

kiryoku – sila vôle

kiza – sed klacmo , chodidlá opreté o podložku len prstami

kokjú – dych života, tajomstvo dýchania

kototama – duchovná sila, prvotná podstata existencie

kyu – technický stupeň

mecuke – pohľad priamo vpred
migi – pravý (á)
mokusó – meditácia
rei – pozdrav, etiketa a etika
ricurei – pozdrav v stoji
seika tanden – bod tri prsty pod plexus solaris
seiza – sed klacmo na päťách, chodidlá opreté o podložku celými priehlavkami
sen sen no sen – víťazstvo pred myšlienkou boja
shiatsu – japonská masáž
suki – otvorenie
šikaku – správny uhol v taktike boja
šinden - obraz zakladateľa
tai sabaki – pohyby tela
takemusu – neobmedzená možnosť
tamatsune musubi – štvorec
tasu musubi - kruh
te sabaki – pohyby rúk
tori – ten, čo hádže
uke – ten, čo je hádzaný
zarei – pozdrav v sede (v kiza)

Literatúra

- Antala, B. a kol. : Hodnotenie v školskej telesnej výchove. Univerzita Komenského, Bratislava 1997.
- Béla, B. : Empatia. Psychoprof, Nové Zámky 1994.
- Cleary, T. : Japonské umení války. Pragma, Praha 1998.
- Docasné ucebné osnovy pre gymnáziá : Telesná výchova (povinný ucebný predmet). Ministerstvo školstva, mládeže a športu Slovenskej republiky, Bratislava 1990.
- Durech, M. : Úpoly. Univerzita Komenského, Bratislava 1993.
- Durech, M. : Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže. Univerzita Komenského, Bratislava 1996.
- Duric, L. – Kacány, V. : Učitelská psychológia. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1992.
- Fojtík, I. : Bojová umení. Votobia, Praha 1999.
- Fojtík, I. : Duch budó. Votobia, Praha 1999.
- Fojtík, I. : Džudó, karatedó, aikidó, sebaobrana. NS Svoboda, Praha 1998.
- Fojtík, I. : Úpoly v školskej telesnej výchove. Praha 1984.
- Gleason, W. : The spiritual foundations of aikido. Destiny books, Vermont 1995.
- Hatiar, B. a kol. : Rytmickejš, moderná a športová gymnastika. Univerzita Komenského, Bratislava 1998.
- Homma, G. : Aikido sketch diary (Dojo 365 days). Frog, Berkeley 1994.
- Hurník, Z. : Samurajský meč. Naše vojsko, Praha 1996.
- Chromík, M. a kol. : Didaktika telesnej výchovy. Univerzita Komenského, Bratislava 1993.
- Jírová, M. a kol. : Metodika výchovnej práce v materských školách. SPN, Bratislava 1979.
- Kaisen, R. : Zazen satori. Gardenia Publishers 1996.
- Kasa, J. : Pohybová činnosť v telesnej kultúre. Univerzita Komenského, 1990.
- Kips, M. – Ambrózová, O. : Pedagogika. Univerzita Komenského, Bratislava 1992.
- Komenský, J. A. : Velká didaktika. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1991.
- Komadel a kol. . Telovýchovné lekárstvo. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1986.

- Koniar, M. – Leško, M. : Biomechanika. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1992.
- Korcek, F. a kol. : Teória a didaktika športu. Univerzita Komenského, Bratislava 1992.
- Krejčí, R. : Ó – sensei Morihei Ueshiba (život, osobnosť, učenie a dielo zakladateľa aikidó). Temple, Adamov 1999.
- Liechtiová, E. : Shiatsu (japonská masáž pre zdravie a kondíciu). Alternativa, Praha 1996.
- Letuwniková, S – Freiwald, J. : Bodytrainer (cvičenie pre dva). IZ, Praha 1998.
- Maruyama, K. und Tohei, K. : Aikido mit ki. Werner kristkeitz Verlag, Leimen 1987.
- Moravec, R. – Kampmiller, T. – Sedláček, J., a kol. : Eurofit. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Bratislava 1996.
- Moravec, R. a kol. : Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7 – 18 ročnej mládeže v CSFR. ŠPORT, Bratislava 1990.
- Muzík, V. – Krejčí, M. : Telesná výchova a zdravie. Olomouc 1997.
- Nitobé, I. : Bušido. Jozef Pekel, Praha 1904.
- Pasch, M. a kol. : Od vzdelávacieho programu k vyučovacej hodine. Portál, Praha 1998.
- Pelikán, H. a kol. : Terminológia gymnastiky, Univerzita Komenského, Bratislava 1994.
- Polášek, M. : Jóga. Šport, Slovenské telovýchovné nakladateľstvo, Bratislava 1990.
- Prúcha, J. – Walterová, E. – Mareš, J. : Pedagogický slovník. Portál, Praha 1995.
- Reguli, Z. : Aikidó ako výchovný systém. ŠVK FiF UK, Bratislava 1998.
- Reguli, Z. : Co je aikidó ? ŠVK FTvŠ UK, Bratislava 1998.
- Reguli, Z. : Návrh psychológie aikidó. ŠVK FTvŠ UK, Bratislava 2000.
- Reguli, Z. : Nepublikované záznamy z prednášok , Genkan dódzo, Bratislava 1998, 1999.
- Saotome, M. : Aikido and harmony of nature. Shambala, Boston and London 1993.
- Saotome, M. : The Principles of Aikido. Shambala, Boston 1989.
- Skúšobný poriadok SSPA, 1998.
- Sýkora, F. a kol. : Didaktika telesnej výchovy. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1983.
- Šimonek, J. a kol. : Základy kondičnej prípravy v športe. Univerzita Komenského, Bratislava 1996.
- Štulrajter, V. : Využitie strečingu v športe. Informačné a dokumentačné stredisko Telovýchovnej školy DŠ SZTK, Bratislava 1991.

- Švihla, M. : Výchova detí prostredníctvom aikida. DŠT, Univerzita Komenského, Bratislava 1999.
- Švihla, M. – Novická, A. : Aikido šlabikár. SSPA, Banská Bystrica 1999.
- Tamura, N. : Aikido (Etika a transmisa). Rukopis prekladu : Tamura, N. : Aikido (Etiquete et transmission). Soleil Levant, Paris 1996.
- Tohei, K. : Ki v každodenní živote. (Základní principy jednoty ducha a tela). Votobia, Praha 1996.
- Ueshiba, K. : Aikido. Hozansha publications, Tokyo 1985.
- Ueshiba, K. : Budo training in aikido. Kodansha International , Tokyo 1999.
- Ueshiba, K. : The spirit of aikido. Kodansha International, Tokio 1984 .
- Ueshiba, M. : Budo Teachings of the Founder of Aikido. Kodansha International, Tokyo 1991.
- Vajllant, D. : Aikido. Vodnár, Praha 1997.
- Zelina, M. : Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa. IRIS, Bratislava 1996.
- Zborník z vedeckého seminára : Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže. Univerzita Komenského, Bratislava 1995.
- Zrubák, A. – Štulrajter, V. : Fitnis. Univerzita Komenského, Bratislava 1999.
- Zrubák, A. – Labudová, J. : Vedy o športe. Slovenský zväz telesnej kultúry a športu, Univerzita Komenského, Bratislava 1998.

Príloha