

ÚVOD

Aikido je jedno z najmladších japonských bojových umení. Z pôvodne čisto bojových foriem tradicného budzucu (umenia boja) vytvoril zakladateľ aikida Morihei Uešiba v priebehu prvej polovice nášho storočia jedinečný systém výchovy. Vonkajší fyzický prejav tohto systému, ktorý všestranne rozvíja telesný potenciál cvicencov, skrýva spôsob rozvoja osobnosti najmä v duševnej a sociálnej oblasti.

Od doby svojho vzniku aikido oslovuje čoraz väčší počet ľudí na celom svete. Do povedomia našej širokej verejnosti preniklo na počiatku 90-tich rokov a odvtedy si jeho myšlienka nenásilného riešenia konfliktov získava stále viac priaznivcov.

Tento trend je možné pozorovať vo všetkých vekových kategóriách cvicencov a hoci v aikide neexistuje diferenciácia študentov podľa žiadneho kritéria, teda ani podľa veku, musíme rešpektovať základné rozdiely medzi vzdelávaním dospelých a detí.

Prihliadnúc na špecifiká výchovy detí a na rastúci záujem o aikido v najmladších vekových kategóriách vzniká potreba oddelenia mladších cvicencov od dospelých a zriadenie samostatného vyučovania pre deti.

Napriek tomu, že samotný cieľ výchovy detí je z hľadiska aikida v podstatných črtách totožný s výchovou dospelých, prostriedky na dosiahnutie tohto cieľa sa výrazne líšia. To znamená zo strany učiteľa uplatnenie primeraného prístupu k žiakom a použitie takých vzdelávacích a výchovných prostriedkov, aby vyhovovali individualite dieťaťa, všeobecne platným normám spoločnosti, princípom aikida a navyše neboli v rozpore s modernou teóriou výchovy.

Cielom našej práce je poukázať na možnosti aikida ako prostriedku všestrannej výchovy detí a mládeže v našich podmienkach. Ďalej chceme načrtnúť spomínanú problematiku v čo

najširších súvislostiach a podrobnejšie rozpracovať nosné časti výchovy detí prostredníctvom aikida.

K dosiahnutiu tohto cieľa chceme použiť najmä poznatky z didaktiky telesnej výchovy, publikované skúsenosti učiteľov aikida pre deti a v neposlednom rade vlastné skúsenosti z cvičenia aikida a vyučovania detí a dospelých.

1. ÚVOD DO PROBLEMATIKY

1.1 Charakteristika cieľovej skupiny

1.1.1 Charakteristika skupiny detí v aikide

Skôr ako začneme so samotnou prácou, musíme presnejšie charakterizovať jej objekt : skupinu detí ako ju chápeme v aikide.

Kategóriou detí v aikide rozumieme vek od 6 do 14 rokov, teda vek zodpovedajúci 1. až 8. ročníku ZŠ.

U 6 ročných detí sú už úplne rozvinuté základné tvary motoriky, čo je predpokladom pre osvojovanie ďalších neznámych pohybových činností (Kasa 1987, s.120).

Na druhej strane hranica 14-tich rokov je vek, kedy je dokončený mentálny vývin jedinca. Žiak je schopný abstrakcie a systematizácie nadobudnutých poznatkov (Duric-Štefanovic a kol. 1973, s.197) a tak je pripravený zaradiť sa do skupiny dospelých cvičencov.

Z hľadiska motorického a psychického vývinu delíme skupinu detí v aikide ešte na mladšie deti (6-10 rokov) a staršie deti (10-14 rokov). Pochopiteľne, k týmto skupinám pristupujeme diferencovane, rešpektujúc ich osobitosti.

V praxi sa môžeme stretnúť s javom, že v dodzo nie je možnosť viesť dve triedy pre deti. Z vlastných skúseností odporúčame upraviť dolnú vekovú hranicu na 8 rokov a hornú zachovať, pričom žiakom vo veku 13 a 14 rokov umožniť v obmedzenej miere navštevovať vyučovanie pre dospelých.

Za cieľovú skupinu našej práce sme zvolili skupinu starších detí (10-14 rokov). Všetky fakty v nasledujúcom texte, ktoré sú závislé od veku detí, sa vzťahujú na túto skupinu.

1.1.2 Charakteristika skupiny starších detí

Ako sme už spomenuli, v aikide rozumieme pod pojmom „staršie deti“ skupinu vo veku 10-14 rokov. Toto obdobie je charakteristické tým, že sa v nom uskutočňuje pohlavné dozrievanie, označované často ako puberta. U chlapcov toto obdobie trvá od 12. do 16. roku, u dievčat od 11. do 15. Významne sa tu začínajú prejavovať rozdiely v telesnom i pohybovom vývine chlapcov a dievčat.

Navonok sa prejavuje toto obdobie rastom tela do výšky a vznikom druhotných pohlavných znakov. Rast tela neprebíha tak výrazne do šírky a vzniknuté disproporcie môžu mať za následok motorické poruchy. Týmto poruchám sa dá predísť pravidelnou telesnou činnosťou.

V puberte je ešte nedostatočne vyvinuté svalstvo a tiež je rýchlo unaviteľné srdce, čo neumožňuje podávať výkony závislé na svalovej sile a vytrvalosti. Avšak cvičenia v rýchlosti, presnosti svalového stahu, orientácii v priestore a case je možné vykonávať s úspechom.

V 12.-13. roku sa končí dozrievanie mozgových centier a dosahuje sa morfológická aj funkčná úroveň dospelých. Preto je 13. a 14. rok obdobie najvyššieho rozvoja motorických centier. Žiaci sú schopní analyzovania a systematizovania nadobudnutých poznatkov.

Velkými zmenami prechádza aj psychika dieťaťa. Zdokonaluje sa vnímanie, obrazotvornosť, pamäť a schopnosť logického myslenia. Dochádza k častým zmenám nálad a správania, menia sa vzťahy k priateľom, druhému pohlaviu, k dospelým, učiteľom a pod. Práve v tomto období sa formuje celá osobnosť žiaka.

V biologickej sfére je našou úlohou prispievať k všestrannému vývinu organizmu žiaka, rozvíjať rýchlosť, koordináciu, ohybnosť, primerane používať cvičenia na rozvoj sily a vytrvalosti a upevňovať správne držanie tela. Je dôležité tvoriť u detí pozitívny vzťah k pohybu a prírode.

V tomto veku stále zohráva dôležitú úlohu hra, ktoré svojou emocionálnosťou a tvorivosťou motivuje. Zaujať dokážu najmä skupinové hry, ktoré obsahujú atribút bojovnosti a tajomnosti.

(Poznatky cerpané zo Sýkora 1983, Kasa 1987, Príhoda 1977.)

1.2 Východiská výchovy detí prostredníctvom aikida

Zdrojov, z ktorých vychádza proces výchovy detí prostredníctvom aikida a teda aj naša práca, je niekoľko. Na prvom mieste stoja samotné princípy aikida a požiadavky, ktoré na výchovu kladie moderná demokratická spoločnosť.

1.2.1 Aikido ako výchovný prostriedok

Korene výchovy prostredníctvom japonských bojových umení siahajú do hlbokéj minulosti. Nástupom strelných zbraní a zmenou spôsobu boja v 16. storočí začali tradície japonské prostriedky na vedenie vojny strácať svoj význam. Ich praktický bojový potenciál klesol a tak sa tieto pôvodne čisto agresívne prostriedky boja transformovali na prostriedky sebazdokonalovania. Táto transformácia budúcu (umenie boja) na budo (cesta bojovníka) vyvrcholila v období Meidzi (1868-1945), kedy sa tradície ideály výchovy odvodené z výchovy samurajov (bojovníkov) stali základom výchovy v spoločnosti. Zároveň sa budo stalo povinným predmetom na stredných školách (Saotome 1993, s.103-119). Zámerom bolo vychovávať silné a disciplinované osobnosti so všetkými cnosťami ideálnych bojovníkov, ktorí mali byť láskaví, cestní, spravodliví, zdvorilí, múdri a lojálni voči komunite (Saotome 1989, s.207). Ale aj tento systém, kladúci rovnaký dôraz na individualizáciu aj socializáciu jedinca, mal svoje nedostatky. Jeho základom boli rôzne umenia boja, zahrňajúce v sebe myšlienku zabíjania a deštrukcie. Domnievame sa, že aj tento fakt prispel

k militarizácii japonskej spoločnosti v prvej polovici 20. storočia a následnému vstúpeniu do 2. svetovej vojny.

Vznik aikida súvisí práve s týmto obdobím a je priamo späté s tradicnými bojovými formami. No zakladateľ aikida Morihei Uešiba odmietol násilie ako spôsob riešenia konfliktu (Uešiba K. 1985, s.153-54) a svoje bojové umenie založil na princípoch lásky a harmónie (slovo „aikido“ vo volnom preklade znamená „cesta harmónie“).

Aikido je čisto obranným systémom. Jemné kruhové techniky neodporujú útoku, naopak, spájajú sa s ním a jeho energiu využívajú k neutralizácii deštruktívneho zámeru. Takýto spôsob cvičenia pozitívne vplýva na osobnosť cvičenca a odráza sa v jeho psychickom aj sociálnom prejave. Nenásilie a harmónia sú zvýraznené nesúťažným charakterom aikida. Tento princíp podporuje ducha vzájomnej pomoci a učenia sa (Tamura 1996, s.16).

Zakladateľ aikida v neskorších rokoch svojho života programovo formoval svoje bojové umenie ako výchovný systém, ktorý má dopomôcť k nastoleniu svetového mieru a harmónie (Saotome 1993, s.124). Nazerajúc na aikido z tohto pohľadu, môžeme vidieť mnoho univerzálnych ideí, neohranícených časom ani priestorom. Domnievame sa preto, že aikido sa môže stať plnohodnotným východiskom pre alternatívnu výchovu detí.

1.2.2 Výchova v modernej spoločnosti

Aikido vznikalo v špecifických (politických, sociálnych a iných) podmienkach japonskej spoločnosti v prvej polovici 20-teho storočia. Domnievame sa, že prenos všetkých jeho výchovných atribútov do našej súčasnej reality by nepriniesol požadovaný efekt. Nie všetky výchovné prostriedky či metódy pôvodnej koncepcie aikida zodpovedajú najnovším poznatkom teórie výchovy a ani všetky tradicné hodnoty nemusia byť v súlade s teraz platnými spoločenskými a právnymi normami (Homma 1993, s.25). Na druhej strane aikido obsahuje veľké

množstvo univerzálnych postupov a všeludsky platných princípov (napr. mier, nenásilnosť, láska, úcta a pod.), ktoré ho oprávňujú byť alternatívnym prostriedkom výchovy (Uešiba M. in Uešiba K. 1985, s. 177-80).

Zastávame názor, že najmä pri výchove detí musíme byť opatrní pri výbere a aplikácii tradičných výchovných metód a prostriedkov. Kritériom pri tvorbe nového výchovného systému by mali byť poznatky modernej teórie výchovy a aktuálne požiadavky, ktoré na výchovu naša spoločnosť kladie.

Východiskom pre výchovu detí z hľadiska našej spoločnosti sa pre nás stavajú princípy humanizácie a demokratizácie výchovno-vzdelávacieho procesu. Tieto aktuálne požiadavky predpokladajú vytvorenie príjemného prostredia pre rozvoj jednotlivca na základe jeho individuálnych daností. V popredí je aspekt prípravy na život pred vzdelávacím aspektom. Spolu s Truncekovou a ďalšími zastávame názor, že telesná výchova (v našom prípade aikido) je zameraná na pozitívne ovplyvňovanie fyzického a duševného zdravia, telesného, funkčného a pohybového vývinu, na formovanie psychických, intelektuálnych, morálnych a ďalších vlastností osobnosti žiaka (Trunceková 1996, s.13).

2. CIELE VÝCHOVY DETÍ V AIKIDE

Aikido je disciplína, ktorá sa neprezentuje iba ako fyzická záležitosť. Ako tvrdí Saotome (1989, s.197), takýto prístup je obmedzený, lebo pôsobí len na fyzickú stránku cvičenia a má tak len malý vzťah ku každodennému životu. Spolu so Saotomem sa domnievame, že „omnoho viac získame, ak budeme pristupovať k tréningu aikida ako ku štúdiu, ktoré sa má aplikovať na celú osobnosť“ (tamtiez).

Dalej budeme vychádzať z predpokladu, že človek je bio - psycho - sociálnou bytosťou (Fábryová in Reguli 1998). Tieto tri zložky v aikide navzájom neoddelujeme a všetky považujeme za rovnocenné. V nasledujúcich podkapitolách si vytýčime ciele výchovy detí prostredníctvom aikida a nacrtáme možnosti, ktoré aikido pri ich plnení ponúka.

2.1 Biologická zložka výchovy

Fyzický tréning tvorí v aikide najviditeľnejšiu (aj keď nie najdôležitejšiu) časť výchovy (Reguli 1998, s.16). Pri výchove detí prostredníctvom aikida biologickú zložku nesmieme podceňovať, pretože základy pevného zdravia, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti sa utvárajú najmä v období intenzívneho biologického rozvoja, t.j. vo veku 6-14 rokov. V tomto období sa formuje vzťah k týmto hodnotám (Starší 1992, s.7).

Fyzický tréning aikida by mal nadobúdať tieto funkcie:

a) stimulacná funkcia

Jedným z prvoradých cieľov je vytvoriť u detí kladný vzťah k pohybovej aktivite, aby sa táto stala súčasťou ich denného režimu. Pri plnení tejto úlohy je problémom vhodná pozitívna motivácia žiakov. Najväčšiu úlohu pritom zohráva prístup

ucitela (Uešiba K. 1984, s.52-53). Zastávame názor, že aj samotný charakter aikida je pre deti výrazným motivacným faktorom.

b) akceleracná funkcia

Dalšou úlohou cvicenia je rozvoj pohybových schopností. Prirodzený vývoj týchto schopností u detí má veľmi búrlivý priebeh, najmä v období puberty. Vhodným výberom prostriedkov, objemu a intenzity sa snažíme tento vývoj riadiť a regulovať tak, aby sme zabránili možným disproporciám trvalejšieho charakteru (Sýkora 1983, s.95).

Aikido nevyžaduje od cvicencov nadpriemernú úroveň žiadnej motorickej schopnosti, preto sa pri rozvoji motorických schopností snažíme o ich rovnováhu a úroveň zodpovedajúcu veku detí. Využívame pri tom najmä tzv. citlivé obdobia. Vek 10-14 rokov je z hľadiska funkčných možností najvhodnejší na rozvoj rýchlosti a koordinácie. Toto obdobie je dôležité pre získanie správnych pohybových návykov a naučenie sa techniky (Kasa 1987, s. 122).

c) kompenzacná funkcia

V biologickej zložke výchovy sledujeme taký druh pohybovej aktivity, ktorý bude diela pozitívne rozvíjať po všetkých stránkach. Vzhľadom na stále zhoršujúci sa telesný stav dnešnej populácie by mala mať telesná aktivita okrem akceleracnej a stimulačnej aj kompenzačnú a zdravotno-preventívnu funkciu (Trunceková 1996, s. 13). Z tejto oblasti spolu so Starším (1992, s. 26) za jednu z najdôležitejších považujeme otázku správneho držania tela. Najdôležitejším obdobím pre utváranie návyku správneho držania tela je vek 6-12 rokov (tamtiez). Riešenie tohto problému uľahčuje skutočnosť, že samotné aikido obsahuje cvicenia na zlepšenie držania tela. Zo zdravotných dôvodov obmedzujeme cvicenia

a techniky, ktoré by mohli narušiť prirodzený zdravý vývoj detí (pozri Príloha B - Osifikácia kostí).

d) učenje techník

Aj keď sa domnievame, že v aikide u detí nie je zvládnutie techniky rozhodujúce, má nácvik techník svoje opodstatnenie. Techniku totiž pokladáme za hlavný prostriedok k plneniu cieľov výchovy najmä v jej biologickej a psychickej zložke. Navyše, jednou z úloh biologickej zložky výchovy detí v aikide je príprava žiakov na neskorší prechod do skupiny dospelých. Osvojenie si základných pohybových vzorcov v detstve tento prechod uľahčuje.

Záverom môžeme konštatovať, že v biologickej zložke výchovy máme v aikide za úlohu poskytnúť deťom dostatočne zaujímavú pohybovú aktivitu, ktorá harmonicky rozvíja všetky pohybové schopnosti a upevňuje zdravie. Táto aktivita by mala navyše položiť základy techniky aikida.

2.2 Psychická zložka výchovy

Pri cielenom ovplyvňovaní detskej psychiky v aikide vychádzame z predpokladu, že najvýznamnejší formatívny účinok na osobnosť človeka vychádza priamo z vykonávaných telesných cvičení a ostatné vplyvy sú sprostredkované, teda menej účinné (Sýkora 1983, s. 78). Teóriu priameho vplyvu telesných cvičení na psychiku v aikidistickej praxi potvrdzuje aj Homma (1993, s. 20), ktorý tvrdí, že „aj keď nepochybne myseľ ovláda telo, opakované pohyby môžu ovplyvniť vývoj mysle, keď prispôsobujú psychické pochody fyzickej aktivite“. Ako ďalej zdôrazňuje, na tieto vplyvy sú zvlášť citlivé deti, ktorých psychika je vo vývoji.

Základnou oporou psychickej zložky výchovy v aikide je samotná povaha cvičenia. Už z názvu „cesta harmónie“ (Fojtík

1991) vyplýva, že aikido sa snaží riešiť konflikt nenásilným spôsobom. Charakteristické pre techniku v aikide je vyhnutie sa útoku, spojenie sa s ním a následné vedenie útočníka, ktoré sa končí jeho neutralizáciou. Pri takomto obrannom zákroku nedochádza k priamej zrázke s energiou útoku, naopak, obranca sa s ňou snaží zosúladiť a využiť ju. Fyzickú silu v technikách nahrádzajú jemné kruhové pohyby.

Pokiaľ pojem konflikt neobmedzíme na fyzický stret útočníka a obrancu, za konflikt môžeme považovať akúkoľvek situáciu v beznom živote, v ktorej sa dve osoby dostanú do rozporu. Prvoradým cieľom výchovy v aikide je poskytnúť deťom skúsenosť, že existujú aj iné spôsoby riešenia konfliktnej situácie ako je násilie a hrubá sila.

Dalším významným prvkom v aikide je nesútazivosť. Dôvodom absencie akejkoľvek súťaže je uprednostnenie spolupráce pred súperením. Cieľom takéhoto prístupu je spoločné učenie a pokrok. U žiakov by sa mala rozvíjať spolupatričnosť a ochota pomôcť druhým, naopak, potláčať by sa mal deťom vlastný egocentrizmus.

Navyše sme presvedčení, že myšlienka nesútazivosti odbúrava u detí stres z možného neúspechu a tak vytvára uvoľnenejšie a radostnejšie výchovné prostredie.

Pri vykonávaní obranného zákroku v aikide nevyhnutne dochádza k tesnému fyzickému kontaktu. Tento kontakt sa stáva formou komunikácie, spôsobom poznávania druhých bytostí. Každý partner je jedinečná osobnosť a cvičenie s ním je pre dieťa novým zážitkom. Domnievame sa, že tento aspekt aikida pomáha deťom zbaviť sa strachu z ostatných ľudí a naučí ich rešpektovať odlišné charaktery.

Z tohto hľadiska by mohlo byť zaujímavé preskúmať užitočnosť aikida v špeciálnej pedagogike, konkrétne pri liečení detí so špecifickými poruchami komunikácie.

V psychickej zložke výchovy sa teda snažíme o transfer návykov z cvičenia do bežného života, pričom využívame vhodnú

povahu aikida. Naším cieľom je zvnútorňovať v deťoch nevyhnutnosť nenásilného riešenia akýchkoľvek konfliktov, uprednostniť myšlienku spolupráce pred súperením a rozvíjať otvorenosť a toleranciu voči ostatným ľuďom. Samozrejme, je možné využiť vhodné výchovné prostredie a priamo či nepriamo rozvíjať u detí všetky ostatné pozitívne črty ich osobností.

2.3 Spolocenská zložka výchovy

Výchovu spoločenskej zložky osobnosti u detí umožňuje skutočnosť, že aikido sa vyučuje inštitucionálne (Reguli 1998, s.10). Základnou spoločenskou jednotkou v aikide je dodzo (doslova „miesto cesty“). Slovom dodzo neoznacuujeme iba miesto cvičenia, ale aj organizáciu, ktorá toto cvičenie zastrešuje. Vo vnútri tejto sociálnej skupiny sú medzi jej členmi ustanovené formálne aj neformálne vzťahy.

Formálne vzťahy sú určené japonskou tradíciou vertikálnej štruktúry spoločnosti. V aikidistickom dodzo vrch tohto rebríčka predstavuje hlavný inštruktor, pod ním stoja jeho asistenti, ďalej starší (kohai) a mladší žiaci (dohai).

Ako zdôrazňuje Saotome (1989, s. 204-6), táto hierarchia musí byť podporená vzájomnou úctou a rešpektom. Nadradené postavenie nesmie byť zneužívané, naopak, starší žiaci nesú za mladších zodpovednosť.

Základným pilierom sociálnej výchovy v aikide je rei (doslova „zdvorilosť“). Zdvorilosť by mala byť súčasťou každej činnosti v dodzo. Tréning aj každé cvičenie začína a končí úklonom, ktorý je vonkajším prejavom tejto zdvorilosti. Úklon by však nemal byť prázdny gestom, naopak, mal by vychádzať z vnútra každého jednotlivca (Dobson 1993, s.141-45). Preto by elementárnym cieľom výchovy detí malo byť osvojenie si tohto pocitu a jeho následný transfer do bežného života.

Súhlasíme so Saotomem, ktorý prehlasuje dodzo za „zmenšeninu skutocného sveta, univerzitu zivota, kde máme moznost študovat mnozstvo situácií a naucit sa vychádzat so všetkými druhmi ľudí“ (Saotome 1989, s. 197). Pevné formálne a variabilné neformálne vzťahy ponúkajú detom nekonečne vela kombinácií. Slobodné prostredie v aikidistickom dodzo poskytuje dostatok priestoru na nácvik riešení týchto spoločenských situácií v súlade s všeobecne platnými etickými normami a etiketou aikida. A to je cesta k splneniu ciela spoločenskej zlozky výchovy detí prostredníctvom aikida. Týmto cieľom je vychovať jednotlivca, ktorý si nájde svoje miesto v spoločnosti a dodržiavajúc pravidlá slušnosti bude pracovať na jej rozvoji.

2.4 Vyucovanie

Vyucovanie je zámerné a systematické pôsobenie ucitela na ziaka s cieľom vstúpiť mu isté vedomosti, zručnosti a návyky (Duric-Štefanovic 1973, s.349). V tejto podkapitole sa zameriame na vedomosti, ktoré nie sú priamou súčasťou žiadnej zo zložiek výchovy, ktoré sme spomenuli.

Domnievame sa, že je vhodné, aby žiak mal o aikide určité teoretické vedomosti, rozsah ktorých je priamo úmerný jeho veku. Tieto poznatky nielenže rozširujú obzor dieťaťa, ale uspokojujú jeho prirodzenú zvedavosť (Duriceková 1996, s.58), čo môže byť motivačným faktorom.

Cieľom vyucovania v aikide, ktoré prebieha súbežne s výchovou a je jej neoddeliteľnou zložkou, je poskytnúť žiakovi vedomosti o histórii aikida, živote jeho zakladateľa, o myšlienkach a princípoch aikida. Ďalej je pre žiakov vhodné osvojiť si nevyhnutnú japonskú terminológiu v potrebnom rozsahu a ovládať pravidlá správania sa (reigi) a ich význam (Švihla-Novická 1999).

3. MOTIVÁCIA

Psychológia definuje motiváciu ako dynamickú stránku psychiky, ktorá je istým stavom vnútornej aktivácie jednotlivca, vyplýva z jeho potrieb a upriamuje sa na ich uspokojovanie (Duric-Štefanovic 1973, s. 252). Jednoduchšie povedané, pod pojem motivácie zahrname odpoveď na otázku - prečo?

Je dokázané, že motivácia má pozitívny vplyv na učenie sa, t.j. že úmyselné učenie je efektívnejšie ako príležitostné alebo neúmyselné (tamtiez, s. 253). To je dôvod, prečo sa motiváciou v našej práci zaoberáme. Aikido je pre deti záujmovou činnosťou a len od motivácie záleží, koľko žiakov budeme mať, ako dlho si ich udržíme a aké budú výsledky ich výchovy.

3.1 Motivacné zóny

Rozdelenie motivacných zón preberáme od Macáka (1997, s. 74). Aj keď aikido rozhodne nie je športom, Macáková štruktúra podnetov pre športovanie je po malých úpravách vhodná aj pre účely našej práce. Motiváciu spolu s Macákom delíme do štyroch základných skupín:

- biologické a zdravotné podnety,
- psychologické podnety emocionality a zážitkov,
- podnety spoločenskej seberealizácie,
- podnety výkonnostnej seberealizácie.

Biologické a zdravotné podnety

Sem patrí túžba byť silnejší, rýchlejší, schudnúť a pod. Okrem týchto bezných podnetov je vhodné vytvárať a upevňovať v deťoch vnútornú potrebu starostlivosti o svoje zdravie.

Psychologické podnety emocionality a zážitkov

Dobrý pocit z cvicenia, z atmosféry slobody a tvorivosti, z objavovania niečoho nového, to je psychologické motivácia pozitívnej emocionality, ktorú by sme sa mali snažiť u žiakov vyvolať. Jej opakom je negatívna emocionalita, ktorú reprezentujú stereotyp, nezáživné cvičenie a pod.

Podnety spoločenskej seberealizácie

Tieto podnety vychádzajú z dobrej spoločenskej atmosféry vo vnútri dozo. Nadviazanie nových priateľstiev, vzájomná úcta, snaha nájsť svoje miesto medzi ostatnými a získať ich rešpekt sú atribúty spoločenskej motivácie.

Podnety výkonnostnej seberealizácie

Zo všetkých kategórií motivácie v aikide je táto najspornejšia. V opozícii k princípu nesútazenia v aikide tu stojí bežná snaha byť lepší ako ostatní. Táto ľudská vlastnosť je u detí navyše podporovaná prirodzenou súťaživosťou.

Bolo by teda chybou ignorovať výkonnostnú motiváciu, no domnievame sa, že by sme nemali pri jej využívaní podporovať v deťoch ich egocentrizmus. To v praxi znamená, neprikladat výsledkom úpolových hier a súťaží prílišný význam a neuprednostňovať ich víťazov pred ostatnými. Tiež je podľa nášho názoru vhodné upevňovať v deťoch vôľu prekonávať svojimi výkonmi radšej seba ako ostatných.

3.2 Motivacné zdroje

Podnety pre reguláciu činnosti žiakov a efektivity výchovného procesu môžu vychádzať z rôznych zdrojov. Ktorúkoľvek zo štyroch vyššie spomínaných motivacných zón môžu kvalitatívne ovplyvniť tieto impulzy (Trunceková 1996, s. 22):

- vonkajšie impulzy,
- vnútorné impulzy,
- sútažné impulzy.

Vonkajšie impulzy

Sem patrí pôsobenie okolia: rodičov, priateľov a najmä učiteľa. Hlavným nástrojom tohto pôsobenia je pochvala a trest. Pochvala, zástupca pozitívnej motivácie, kladne vplýva na emocionalitu žiakov. Pretože existuje úzky vzťah medzi emocionalitou a pohybovou činnosťou, Trunceková (tamtiez) doporučuje uplatňovať najmä pochvalu. Trest by mal byť používaný zriedkavejšie, aby sa jeho výchovný účinok nestratil. Doporučujeme trestom reagovať len pri priestupkoch, ktoré sa príliš priecia hlavným zámerom výchovného pôsobenia. Vtedy by mal prísť trest, ale ako negatívna motivácia, ktorá žiaka nedeprimuje, ale mu jasne naznačí nesprávnosť jeho konania. Tresty by mali byť používané veľmi citlivo a rozhodne by nemali obmedzovať slobodu a kreativitu detí.

Vonkajšími impulzmi je dôležité nielen podporovať vhodné správanie a potláčať nevhodné, ale aj vytvárať nové podnety a tak ukazovať žiakovi nové smery, ktorými sa ich osobnosť môže rozvíjať.

Vnútorné impulzy

Vnútornú motiváciu tvoria podnety vychádzajúce zo samotného žiaka. Tieto sú výsledkom vonkajšieho pôsobenia na osobnosť dieťaťa. Vnútorné impulzy sú však kvalitatívne hodnotnejšie ako vonkajšie. Našou snahou by malo byť zvnútorniť v žiakoch pozitívne postoje vo vzťahu ku všetkým oblastiam ľudského života, nielen k aikidu a k pohybovej aktivite.

Súťažné impulzy

Podľa Trunceckovej (1996, s.23) sú súťažné impulzy najvhodnejším aktivizačným činiteľom k pohybovej aktivite detí. Vzťahu tohto typu motivácie k aikidu sa venujeme v štádi o sfére výkonnostnej motivácie. Ak sa však rozhodneme využiť významný motivacný potenciál detskej súťaživosti, mali by sme mať na zreteli odporúčenia Trunceckovej (tamtiež), ktorá o tom píše: „Aby súťažné impulzy mali účinok, učiteľ musí ovládať a dodržiavať presné pravidlá, tlmiť negatívne a podporovať pozitívne prejavy žiakov, viesť ich k cestnosti v súťažení a hry organizovať tak, aby skupiny, či družstvá boli výkonnostne vyrovnané. Inak by mohlo dôjsť k narušeniu sociálno-psychickej klímy a nie k jej skvalitneniu.“ Presné pravidlá napomáhajú rozvoju disciplíny a kladných morálnych vlastností.

4. ORGANIZACNÉ FORMY

Výchovný proces v aikide sa uskutočňuje v nasledovných organizacných formách, ktoré sme rozdelili do dvoch skupín.

1. Hlavné formy:

- tréningová jednotka,
- víkendový seminár,
- skúšky technickej vyspelosti.

2. Pomocné formy:

- letná škola,
- výlet do prírody,
- verejné vystúpenia,
- mimocvicočné aktivity,
- nábor.

4.1 Tréningová jednotka

Tréningová jednotka je základnou organizacnou formou výchovného procesu v aikide. Jej úlohy vyplývajú z kontextu stanovených dlhodobých cieľov tohto procesu (pozri kapitolu 5 - Plánovanie tréningového procesu v aikide) a sú prispôsobené konkrétnym požiadavkám daného obdobia. Navyše by mal učiteľ rešpektovať pri realizácii tréningu konkrétnu situáciu (napr. počet žiakov, ich technickú úroveň a pod.).

Dĺžka trvania tréningovej jednotky by sa podľa našich skúseností mala pohybovať od 1 do 1,5 hodiny. Jednotka kratšia ako 1 hodina je z hľadiska jednotlivých jej častí nedostacujúca, pri záťaži dlhšej ako 1,5 hodiny deti strácajú potrebnú pozornosť.

Po obsahovej stránke delíme tréningové jednotky na:

- a) Monotematické - sú orientované obsahovo na jednu činnosť (útok, technika, princíp).

- b) Viactematické (zmiešané) - zaoberajú sa postupne viacerými témami, ktoré by mali logicky naväzovať (práca na kolenách a práca v postoji, techniky proti úchopu a techniky proti úderu, cvičenie bez zbraní a so zbranami).

Štruktúra tréningovej jednotky

Základné rozdelenie častí tréningovej jednotky v aikide zodpovedá štruktúre vyučovacej hodiny telesnej výchovy, t.j. úvodná časť, prípravná časť, hlavná časť a záverečná časť (Sýkora 1983, s. 239). Avšak vzhľadom na odlišnú tradíciu, podmienky a prostriedky aikida, forma aj obsah týchto častí bude mierne odlišná.

V širšom zmysle začína tréningová jednotka pre deti ich príchodom do dodzo. Ešte pred cvičením deti vykonávajú určité nevyhnutné činnosti (prezlecanie sa, uloženie šatstva, zdvorilostný úklon pri príchode na tatami), ktoré môže učiteľ rôznym spôsobom regulovať. Tu tiež dochádza k prvým interakciám s ich rovesníkmi pod výchovným dohľadom učiteľa a k vybaveniu organizačných záležitostí.

Dalej uvádzame štruktúru tréningovej jednotky aikida pre deti, ako ju uvádza Homma (1993, s. 62 a 92-6), ktorú sme mierne upravili pre naše podmienky. Body 1-3 nášho členenia zodpovedajú úvodnej časti, 4. bod je prípravná časť, 5-6 sú hlavnou a 7-8 záverečnou časťou:

1. Volná činnosť (5-10 minút)

Jedná sa o čas pred oficiálnym začiatkom samotného tréningu. Homma túto časť označuje za akúsi formu „sociálnej výchovy“, pri ktorej si deti sami stanovujú náplň činnosti a jej pravidlá (tamtiez, s. 62-5). My ju považujeme za akýsi ekvivalent meditácie (jap. mokusó) používanej v tréningu dospelých. Obe majú podľa nášho

názoru za úlohu pripraviť žiaka na tréning a jasne oddeliť okolitý svet od diania v dodzo.

V klasickej telovýchove by sa táto časť dala snád nazvať „volnou chvílkou“ (Sýkora 1983, s.233). Spolu so spomínaným autorom zdôrazňujeme faktor bezpečnosti pri takejto činnosti.

2. Úvodný nástup

V tejto časti je najdôležitejší úklon k obrazu zakladateľa Morihei Uešibu a vzájomný pozdrav učiteľa a žiakov. Tento ceremoniál vychádza priamo z tradície bojových umení a okrem prejavenia úcty má za úlohu upokojiť deti pred tréningom a navodiť príjemnej pracovnej atmosféry.

V tejto časti je tiež vhodné oboznámiť žiakov s úlohami tréningu.

3. Rozcvička (10 minút)

Má za úlohu pripraviť organizmus na väčšie zatazenie v ďalšom priebehu tréningovej jednotky. Delíme ju na rozohriatie a rozcvičenie.

Obsahom *rozohriatia* by mali byť jednoduché lokomocné činnosti (napr. chôdza kombinovaná s behom, ich variácie, zmeny smeru, nahánacky atď.).

Rozcvičenie by malo precvičiť všetky svalové partie a kĺby. Jeho súčasťou môžu byť cvičenia na rozvoj ohybnosti.

Obsah i formu rozcvičky doporučujeme často obmieňať, aby sa nestala stereotypnou.

4. Prípravná časť (10-15 minút)

Prípravná časť je priamo spätá s obsahom hlavnej časti. Zaradujeme sem nácvik a zdokonalovanie pohybových zručností. V aikide môžeme deliť prípravnú časť na:

Aikido cvičenia (jap. aiki taiso). Sú to špeciálne prípravné cvičenia s priamym vzťahom k technikám aikida

(blizšie v Homma 1993, s.131-147 alebo Tohei 1961, s.59-79).

Pády (jap. ukemi). Cvicenie pádov sa vzhľadom na jeho dôležitosť nesmie za žiadnych okolností vynechávať zo štruktúry tréningovej jednotky aikida. Je však nevyhnutné popri zdokonalovaní základných pádov nacvicovať aj ich nové varianty, aby sa cvicenie nestalo nudným a aby sa neustále rozvíjala koordinácia schopnosť.

5. Hlavná časť (25-40 minút)

Je najdôležitejšou časťou, v ktorej sa plní úloha celej tréningovej jednotky. Pri jej riadení sa uplatňujú vhodné formy a metódy práce.

V tréningu aikida hlavná časť zahŕňa:

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

V prípade dlhších tréningových jednotiek, najmä viactematických, sa osvedčilo zaradovanie rôznych cvičení a úpolových hier do hlavnej časti. V každom prípade však platí, že nové a zložité techniky patria na začiatok hlavnej časti (kým je pozornosť detí aktívna) a opakovanie na jej koniec.

6. Kondičná časť (5-15 minút)

V tejto časti dochádza k fyziologickému vrcholu tréningovej jednotky. Jej obsahom sú cvičenia na rozvoj kondičných pohybových schopností (sila, rýchlosť, vytrvalosť). Tomu musia byť prispôsobené prostriedky. Homma (1993, s.95 a 226-47) odporúča používať vhodné hry a súťaže, ktoré podľa neho navyše rozvíjajú spoluprácu a fyzická námaha je pri nich zaobalená do zábavnej činnosti. Existuje množstvo literatúry o cvičeniach na

rozvoj spomínaných schopností (napr. Šimonek-Zrubák a kol. 1996) a tak sa touto problematikou ďalej nebudeme zaoberať.

7. Záverecná časť (5-10 minút)

Záver tréningovej jednotky má za úlohu upokojiť žiakov po fyziologickej a psychickej stránke. Obsahom tejto časti sú upokojujúce hry, kompenzačné a dychové cvičenia, cvičenia rozvíjajúce klbovú ohybnosť a pod.

8. Záverecný nástup

Tak ako na začiatku tréningovej jednotky aj na jej konci prebieha tradičný ceremoniál. Po ňom nasleduje krátke zhodnotenie zvládnutia preberaného učiva, správania žiakov a aktivity. Na toto miesto patria aj organizačné pokyny k ďalšiemu priebehu tréningového procesu.

Uvedenú štruktúru považujeme iba za východisko ďalšej práce. Spolu s Truncekovou (1996, s. 30) odporúčame k členeniu tréningovej jednotky pristupovať tvorivo, berúc do úvahy obsah a typ hodiny, zvolené metódy a formy práce a ostatné ovplyvňujúce činitele.

Priebeh tréningovej jednotky

Každá tréningová jednotka je článkom v súbornom pôsobení na všetky zložky osobnosti žiaka. Pri stanovení cieľov sme si rozdelili osobnosť na:

- biologickú,
- psychickú a
- sociálnu zložku.

Aj priebeh tréningu môžeme sledovať z týchto troch hladísk:

Biologická zložka

V priebehu tréningovej jednotky sa intenzita zatazenia mení. Zatazenie stúpa pri rozcvičke, v nasledujúcich častiach

hodiny jeho úroveň kolíše a maximum by malo dosiahnut v kondicnej časti. V záverečnej časti sa zatazenie znižuje a organizmus by sa mal postupne dostať na pôvodnú úroveň.

Na úrovni zatazenia sa podieľajú najmä rýchlostné a posilňovacie cvičenia, ktoré sa v úvode hodiny takmer nepoužívajú a nachádzajú uplatnenie až v kondicnej časti tréningu. Naopak koordinčné cvičenia, ktoré vyžadujú oddýchnutý organizmus, sa zaraďujú do prípravnej časti a na začiatok hlavnej časti, kam patrí aj nové učivo.

Psychická zložka

Z psychologického hľadiska by celá tréningová jednotka mala prebiehať v radostnej atmosfére. Z takejto nálady vyplýva aktivita žiakov a ich pohybový prejav. Je zaujímavé, že radostnú atmosféru zdôrazňuje nielen klasická telesná výchova (Sýkora 1983, s. 243) a moderné aikido pre deti (Homma 1993), ale aj sám zakladateľ aikida vo svojich inštrukciách k cvičeniu dospelých z roku 1936 (Uešiba M. 1991, s.38).

Radostná nálada, alebo emocionálnosť, vystupuje do popredia najmä v hrových formách a pozornosť by sa jej mala venovať hlavne v úvodnej a záverečnej časti hodiny. V hlavnej časti na jej úroveň vplýva vzťah žiakov k cvičeniam, k učiteľovi, ich motivácia, ale aj prostredie.

Dalším významným momentom, ktorý vplýva na celkovú efektívnosť výchovného pôsobenia je koncentrovanie pozornosti žiakov. Tréningovú jednotku začíname preto organizovane a v úvode oboznamujeme žiakov s jej úlohami. Pozornosť vyžadujeme najmä v prípravnej časti a na začiatku hlavnej časti, keď preberáme nové učivo. Pozornosť klesá únavou a v záverečnej časti je preto jej úroveň nižšia.

Pri motorickom učení zohráva dôležitú úlohu aj vôľové úsilie, ktorým žiaci prekonávajú prekážky. Učivo preto volíme tak, aby výkon, ktorý najmä v hlavnej a kondicnej časti

vyžadujeme od žiakov, vždy dosiahli s nasadením vôľového úsilia.

Spolocenská zložka

Počas tréningovej jednotky, ale aj pred ňou a po nej, vznikajú, menia sa a upevňujú sociálne vzťahy medzi žiakmi a medzi žiakmi a učiteľom. Tento prirodzený dynamický proces využívame pri cielavedomej spoločenskej výchove. Najviac do popredia sociálne interakcie vystupujú pri hrách, súťažiach, pri cvičení vo dvojiciach či skupinách a pri kolektívnom riešení problémov. Pri vedení tréningovej jednotky by mal učiteľ vytvárať modelové situácie a vhodne ich regulovať (bližšie Gillernová-Hermochová-Šubrt 1990).

4.2 Víkendový seminár

Víkendový seminár je formou intenzívnejšieho cvičenia mimo pravidelných tréningových jednotiek. Môže, ale nemusí byť súčasťou ročného plánu.

Po formálnej stránke seminár môže byť jednodňový a dvojdňový. Doporúčame, aby objem tréningových jednotiek v jednom dni bol jedna dlhšia (2,5 hodiny) alebo dve kratšie (1,5 hodiny) jednotky.

Zameranie seminára môže byť rôzne a závisí od úrovne cvičencov a objemu tréningových jednotiek. Vzhľadom na to, že tieto a aj iné okolnosti sa v prípade seminára dajú dopredu modelovať, téma a prostriedky sa dajú veľmi dobre pripraviť. Z uvedeného vyplýva, že učiteľ by si mal pred seminárom urobiť prípravu.

Rovnako ako tréningová jednotka aj seminár môže byť monotematický alebo viactematický. U detí preferujeme druhý typ. Témou môže byť preberanie učiva, ktoré nie je súčasťou celoročného plánu, dobiehanie zameškaného učiva, opakovanie

pred skúškami alebo príprava verejného vystúpenia. So skupinou starších žiakov (13-14 rokov) je možné preberať pokročilejšie techniky, prípadne pozvať dospelých cvicencov a viesť zmiešaný tréning.

4.3 Skúšky technickej vyspelosti

Skúšky technickej vyspelosti sú súčasťou ročného plánu a plnia kontrolnú a motivacnú úlohu. Po úspešnom absolvovaní skúšok získa žiak príslušný technický stupeň, spravidla o jednu úroveň vyšší ako predchádzajúci. Funkciu spätnej väzby pre učiteľa plní nielen získaný technický stupeň, ale aj výkon, ktorý žiak pri skúškach podal. Pre žiaka by mali byť skúšky motivacným faktorom. Každý technický stupeň by mal byť malým cieľom, po dosiahnutí ktorého sa pred ním zjaví ďalší. V žiadnom prípade by sa však technické stupne nemali stať jedinou motiváciou pre cvičenie aikida.

Organizáciu a priebeh skúšok upravujú smernice materskej organizácie. Vo všeobecnosti platí, že organizátor skúšok technickej vyspelosti by mal (Skúšobný poriadok SSPA):

- oznámiť skúšky vopred,
- zabezpečiť skúšobnú komisiu,
- zabezpečiť materiálo-technické podmienky pre vykonanie skúšky,
- zostaviť zoznam kandidátov a zabezpečiť všetky administratívne úkony s tým spojené,
- dohliadnuť na dôstojný priebeh skúšok a
- zabezpečiť administratívne úkony spojené s evidenciou po skončení skúšok.

Samotné skúšky by mali prebiehať v slávnostnej atmosfére. K nej môžu prispieť rôzne drobnosti (kvety, vonné tyčinky), ale najmä prístup skúšobnej komisie a všetkých zúčastnených.

Takisto dbáme na dodrżovanie etikety, ktorej základmi by sa v prípade verejných skúšok mali riadiť aj hostia.

Hlavnými aktérmi skúšok sú komisia a skúšaní ziaci. Zloženie skúšobnej komisie, počet jej členov, ich práva a povinnosti sú upravované smernicami organizácie. Komisia by mala byť nielen odborne zdatná, ale jej členovia by mali byť pre skúšaných ziaikov rešpektovanými autoritami. Je možné, niekedy priam vhodné, aby členom komisie bol učiteľ kandidátov. Ziaci, ktorí kandidujú na vyšší stupeň technickej vyspelosti, by mali splnať všetky podmienky, ktoré im ukladá príslušný skúšobný poriadok. Každého z nich by mal osobne doporučiť jeho učiteľ.

V priebehu skúšania komisia u detí hodnotí hlavne:

- dodržiavanie etikety a celkové správanie,
- pohybovú zručnosť,
- základné teoretické vedomosti,
- celkový prístup k cvíceniu aikida za predchádzajúce dlhšie obdobie.

Dodržiavanie etikety a celkové správanie

Dodržiavanie pravidiel správania je pri deťoch jeden z najdôležitejších ukazovateľov úrovne psychického a spoločenského rozvoja, ktorých ciele sme načrtli v kapitole 2.

Pohybová zručnosť

Kvalitatívne a kvantitatívne požiadavky na pohybový prejav sú obsahom skúšobného poriadku (pozri Príloha A). Pri hodnotení pohybovej zručnosti by sme okrem samotného prejavu mali brať do úvahy aj telesný vývoj cvičenca, jeho zdravotný stav, psychické charakteristiky a iné, individuálne činitele.

Základné teoretické vedomosti

Jedná sa o základné vedomosti, zodpovedajúce veku žiaka, jeho schopnostiam a technickému stupňu. Dajú sa testovať:

- a) Nepriamo. Sledujeme reakcie žiakov na japonské povely, znalosť názvov techník a pod.
- b) Priamo. Zisťujeme úroveň vedomostí rozhovorom.

Celkový prístup k cvičeniu aikida

Hodnotíme vzťah žiakov k aikidu za predchádzajúce dlhšie obdobie, na základe záujmu, úsilia, vôle a iných vlastností. Aj keď jednoznačne doporučujeme skupinovú formu skúšania, nevyhnutný je individuálny prístup k výkonu každého zo žiakov.

4.4 Letná škola

Letná škola je variantom detského letného tábora alebo školy v prírode, kde pevnú súčasť tvorí denného programu cvičenie aikida. Dĺžka letnej školy môže byť rôzna, najčastejšie od 7-14 dní. Zvláštnym druhom letnej školy môže byť denná forma, pri ktorej sa žiaci ráno stretnú so svojim učiteľom, deň strávia spolu a večer sa vracajú domov.

Problematika zabezpečenia a organizácie letnej školy je natoľko široká, že nemáme priestor pre jej opísanie v práci takéhoto rozsahu. Záujemcom odporúčame do pozornosti príslušnú literatúru, najmä diela Caplu a Polomisa o letných pionierskych táboroch PO SZM.

4.5 Výlet do prírody

Blízky vzťah aikida s prírodou je zrejmý od jeho vzniku. Saotome, jeden z najvýznamnejších žiakov zakladateľa, venoval tejto tematike celú rozsiahlu publikáciu (1993).

Cielom výletu je priblížiť žiakov prírode, ukázať im alternatívu k dnešnému životu v mestách. Navyše, pohyb v prírode má pozitívny vplyv na nervovú sústavu, vedie

k aktívnemu odpocinku a k celkovej regenerácii organizmu (Trunceková 1996, s. 33). Tamura (1996, s.18) o tom poeticky píše: „Ak budeme trénovať v mocnom lese, budeme sa naplnat mocnou energiou (v origináli „ki“).“.

Významným z tohto hľadiska je cvičenie v prírode (jap. jagai geiko). Podmienky v prírode sú náročnejšie ako v dodzo a to upevňuje v ziacoch morálne a vôľové vlastnosti ako sú vytrvalosť, odvaha, sebadisciplína a rozhodnosť. Na cvičenie v prírode využívame:

- lúky (na cvičenie aikida a hry),
- priekopy, potôcičky, pne (na skoky),
- šišky, kamienky (na hody),
- lesné cesty, svahy (na behy).

Okrem cvičenia (ktoré by mal obsahovať každý výlet) je ďalší obsah výletu do prírody celkom na uvážení učiteľa. Nosnú časť by však mala tvoriť turistika s jej základnými zložkami, ktorými sú:

Odborno-technické cinnosti

Prostredníctvom nich sa ziaci učia základné pravidlá topografie, určujú svetové strany, odhadujú vzdialenosti, učia sa stavať táboriská, zakladať ohne a pod.

Kultúrno-poznávacia cinnosť

Je zameraná na poznávanie blízkeho okolia danej oblasti, jej histórie a zaujímavostí z hľadiska zemepisného, kultúrneho a prírodovedného. Prírodovedné hľadisko zahŕňa poznávanie fauny a flóry.

Ochranárska cinnosť

Pri detoch sa obmedzuje na jednoduché aktivity ako zbieranie drobných odpadkov okolo turistických chodníkov, čistenie studničiek a pod.

Všetky tieto prvky využívame na vytvorenie pozitívneho vzťahu žiakov k prírode.

Vzhľadom na to, že výlet do prírody je súčasťou výchovného procesu, mali by sa dodržiavať všetky didaktické a výchovné zásady. Jednotlivé cvičenia a činnosti by mali byť primerané veku a schopnostiam žiakov. Dôležitá je aj správna motivácia pri každej aktivite.

Dôležitou úlohou učiteľa pri organizovaní výletu do prírody je plánovanie. Plán, ktorý je vhodné dopredu oznámiť, by mal obsahovať:

- dátum, miesto a čas odchodu a príchodu,
- cieľ a úlohy výletu,
- organizačné pokyny (výstroj a výzbroj),
- trasu pochodu s jednotlivými stanovišťami,
- popis činností na jednotlivých stanovištiach.

4.6 Verejné vystúpenia

Verejné vystúpenia sú prejavom spojenia dodzo s verejnosťou a majú významnú informacnú a propagacnú funkciu. Ich formou môže byť verejná tréningová jednotka, samostatná ukážka (napr. pri príležitosti výročia založenia klubu, pred náborom nových členov a pod.) alebo ukážka na súťažiach či exhibíciách iných bojových umení.

Pri verejných vystúpeniach detí v aikide uprednostňujeme spontánny a prirodzený prejav žiakov pred obsahovou a formálnou dokonalosťou. To znamená, že pri nácviku ukážok sa venujeme len základnej organizácii vystúpenia a nestresujeme žiakov požiadavkami perfektného estetického prevedenia. Aj tu platí zásada radostnej atmosféry pri cvičení.

4.7 Mimocvikebné aktivity

Do kategórie mimocvikebných cinností patria všetky aktivity, ktoré priamo nesúvisia s cvicením aikida. Sem patria výtvarná a literárna tvorba s tematikou aikida, spoločná príprava nástenky, návšteva vhodného predstavenia v kine ci divadle alebo spoločná prechádzka na zmrzlinu. Tieto aktivity môžu byt pravidelné, alebo príležitostné (napr. v prípade, ze v dodzo sa nedá cvicit).

Mimocvikebné aktivity (najmä kreslenie alebo písanie) môžu byt zadávané aj formou domácej úlohy. Motivácia na splnenie domácej úlohy môže byt rôzna, najvýhodnejšie je, ak völa vychádza zo samotného ziaka. Do kategórie domácich úloh patrí aj „tréningový denník“, do ktorého si ziak pravidelne zapisuje svoje postrehy k tréningom, naucené techniky a pod.

Výsledky mimocvikebných aktivít (obrázky, slohy, denníky a pod.) slúžia tiež ucitelovi ako spätná väzba.

Samostatnou cinnostou z tejto skupiny je upratovanie v dodzo. Toto vychádza z tradície bojových umení a mnohí autori ho považujú za významný výchovný prostriedok (Homma 1993, Saotome 1989, Tamura 1996). Saotome (1989, s. 205) o tom hovorí: „Študenti sa musia na upratovanie dodzo pozerat ako na duševné cvicenie, stav dodzo je odrazom vnútorného stavu jeho ziaakov.“ V kazdom správnom aikidistickom dodzo by mali dospelí pravidelne upratovat. Takýto prístup nie je vhodný u detí, v kazdom prípade doporučujeme upratovanie zaradovat obcas pred, alebo za tréning. Prácu však podávame detom ako zábavu, nie ako nepríjemnú povinnosť.

4.8 Nábor

Nábor, alebo prijímanie nových členov, sa môže realizovať priebežne (na každom tréningu, príp. v určený deň v týždni), alebo nárazovo. Ktorúkoľvek z možností zvolíme, organizácia náboru predpokladá dobrú propagáciu.

Metódy a prostriedky náborového tréningu musíme voliť adekvátne k schopnostiam detí, ktoré nielenže nikdy necvicili aikido, ale mnohokrát sa ani nevenovali žiadnej pohybovej aktivite. Ak organizujeme nábor formou tréningovej jednotky, na ktorej sú aj pokročilejší žiaci, je vhodné dopredu ich upozorniť na prítomnosť zaciatočníkov a požiadať o spoluprácu. Tak predídeme rozdeleniu triedy na nováčikov a pokročilých.

5. PLÁNOVANIE TRÉNINGOVÉHO PROCESU V AIKIDE

Plánovanie a kvalitné riadenie sú nevyhnutnou podmienkou pre úspešnú prácu učiteľa a splnenie cieľov tréningového procesu (Trunceková 1996, s. 57). Plánovanie tréningového procesu spočíva v stanovení cieľov, výbere a štrukturalizácii obsahu, metód, foriem, v kontrole, evidencii a hodnotení priebehu a výsledkov.

V aikide v súčasnosti z rôznych príčin neexistujú jednotné smernice alebo ucebné osnovy, z ktorého by mohla učiteľova práca vychádzať. Všeobecné ciele výchovy v tréningovom procese vychádzajú z princípov aikida a aktuálnych spoločenských požiadaviek (pozri kapitolu 2 - Ciele výchovy detí v aikide). Stanovenie čiastkových cieľov a prostriedkov na ich splnenie, ako aj kontrola a evidencia sú však v kompetencii jednotlivých učiteľov. Takýto model riadenia ukladá učiteľovi zvýšenú zodpovednosť, pretože efektívnosť tréningového procesu vo veľkej miere závisí na jeho skúsenostiach a odbornej spôsobilosti.

5.1 Plány tréningového procesu

Ciele, obsah a prostriedky výchovy nacrtnuté v našej práci by mal učiteľ prispôsobovať schopnostiam žiakov v skupine a organizačným podmienkam v dodzo. Túto skutočnosť by mal brať do úvahy pri tvorení ktoréhokolvek z nasledujúcich plánov tréningového procesu.

5.1.1 Všeobecný plán

Všeobecný plán je komplexný plán tréningového procesu. Vychádza zo všeobecných cieľov výchovy v aikide a z konkrétnych podmienok dodzo, ktoré tento proces

zabezpečuje. Vypracováva sa na obdobie jednej sezóny, t.j. na jeden školský rok.

Všeobecný plán obsahuje tieto kategórie:

Organizacné zabezpečenie

Do tejto kategórie patrí vytvorenie skupín žiakov podľa veku, určenie maximálneho počtu žiakov v skupine, určenie času tréningových jednotiek v rozvrhu cvičenia a ich dĺžky a priradenie učiteľa každej skupine. Patrí sem aj vytvorenie kalendára náborov, skúšok technickej vyspelosti, seminárov, výletov do prírody a pod.

Spolupráca s inými organizáciami a rodičmi

Sem patrí hlavne spolupráca s inými dodzo, prípadne s inými zväzmi aikida, na spoločných projektoch (semináre, letné školy a pod.). Aikidistické dodzo môže však spolupracovať aj s mestom, inými telovýchovnými organizáciami, školami a sponzorskými organizáciami. Velmi dôležitá je dobrá spolupráca s rodičmi.

Propagácia aikida

Propagácia aikida sa zameriava na starostlivosť o nástenky, vyvesovanie plagátov, komunikáciu s médiami, verejné ukážky a pod.

5.1.2 Rôčný plán

Rôčný plán je rámcovým vytýčením cieľov tréningového procesu, na základe ktorého učiteľ určuje čiastkové plány, ich poradie a obsah. Rôčný plán vychádza z aktuálnej situácie, t.j. z počtu tréningových jednotiek za týžden, z počtu žiakov, ich veku a technickej úrovne. Rôčný plán sa zostavuje na jednu sezónu, ktorá je ekvivalentom desatmesačného školského roku s dvojmesačnými prázdninami v júli a auguste.

Nosnou castou rocného plánu je vytýcenie a zoradenie hlavných cielov tréningového procesu. Plnenie týchto cielov je úlohou ciastkových plánov. Vytvorenie sústavy týchto cielov vychádza z didaktických zásad, najmä zo zásady primeranosti, sústavnosti a postupnosti (pozri Príloha C - Didaktické zásady). Prostriedkami na plnenie týchto cielov sú organizacné formy, ktoré by v nom mali byt tiez zachytené.

Pomôckou pre ucitela pri zostavovaní rocného plánu je skúšobný poriadok, ktorý je zároveň jedinou záväznou smernicou pre plánovanie tréningového procesu (pozri príloha A).

5.1.3 Ciastkový plán

Ciastkový plán je podrobným rozpracovaním jedného ciela rocného plánu. Takýmto cieľom môže byt princíp (omote/ura, irimi a pod.), nadobudnutie pohybovej zručnosti (pády, rôzne techniky), rozvoj pohybových schopností, alebo iné ciele v ktorejkoľvek výchovnej oblasti. V priebehu roka sa môže prelínať viac ciastkových plánov. Zvláštnym ciastkovým plánom, stojacim nad uvedenými je priebežná príprava na skúšky technickej vyspelosti.

Vytvorenie ciastkového plánu znamená zvolit postup pri naplnení vytýčeného ciela: vybrat a vhodne zosystematizovat predprípravné, prípravné a vlastné cvicenia, rozlozit ich v prípade potreby na jednotlivé casti, postupovat od jednoduchšieho k zložitejšiemu, to znamená dodržiavat didaktické zásady (pozri Príloha C).

5.1.4 Plán tréningovej jednotky

Vypracovanie plánu tréningovej jednotky je priamou prípravou na nu. V tomto pláne konkretizujeme metódy a prostriedky, ktoré použijeme pri plnení úloh z ciastkových plánov.

Aj keď plán tréningovej jednotky by mal byt čo najpodrobnejší a najkonkrétnejší, bolo by chybou pridržiavat sa ho za každých okolností. Tréningová jednotka je stále

meniaci sa proces s množstvom vstupných premenných (počet žiakov, ich vek, technická úroveň, momentálna nálada), ktoré sa nedajú dopredu predvídať. Namiesto strnulého plnenia naplánovaných činností by mal učiteľ citlivo vnímať atmosféru hodiny a prispôbovať jej plnenie hlavných cieľov plánu. Takáto práca však vyžaduje od učiteľa veľkú dávku tolerancie, tvorivosti a skúseností. Súhlasíme však so Sýkorom (1983, s. 185), ktorý varuje aj skúsených učiteľov pred sklznutím do schematickej či ziveľnej práce.

6. OSOBNOST UCITELA AIKIDA

Učiteľ je osoba, ktorá systematicky vychováva a učí druhého jedinca v špeciálnych zariadeniach (v aikido je takýmto zariadením dodzo) a uskutočňuje výchovu predovšetkým ako praktickú činnosť (Duriceková 1996, s.81). Z tejto definície je zrejmé, preto pre osobu vychovávajúcu prostredníctvom aikida používame v našej práci označenie učiteľ a nie tréner či inštruktor.

Vzhľadom na to, že učiteľ je hlavným sprostredkovateľom výchovy v aikide, budeme sa problematike jeho osobnosti venovať v nasledujúcich kapitolách podrobnejšie.

6.1 Úlohy učiteľa aikida

Vzhľadom na to, že učiteľ v aikide nie je riadený žiadnymi smernicami či nariadeniami, jeho práca je tvorivá a slobodná. Táto autonómnosť je zrejmá vo vyučovaní aj vo výchove. Práca učiteľa by mala vychádzať z východísk a stanovených cieľov výchovy, ktoré sme určili v úvodných kapitolách našej práce.

Týmto požiadavkám sa najviac približuje zoznam úloh učiteľa, ktorý zostavila Duriceková (1996, s. 82-4). Tento výpočet sme upravili pre naše potreby na základe preštudovanej literatúry a vlastných skúseností. Toto sú spomínané úlohy učiteľa aikida:

1. Vychovávať žiakov, formovať ich záujmy, postoje, presvedčenie, charakter.
2. Vyučovať a vzdelávať, pripravovať a realizovať proces osvojovania si vedomostí, zručností a návykov.
3. Byť v kontakte so žiakmi, vytvoriť si špecifické vzťahy s kolektívom a jednotlivcami. Tamura (1996, s.5) píše o tom: „Zrást so žiakmi v jedno telo. Je nutné poznať

priania a potreby žiakov... je nutné zjednotiť svojho ducha s duchom žiakov..."

4. Ovládať základy aikida a sústavne sa zdokonaľovať. Pre vedenie tréningov detí nie je dôležitá vysoká technická vyspelosť učiteľa. Nevyhnutné je však zvládnutie základných princípov a techník, aby učiteľ dokázal systematicky viesť vyučovanie a aby nedochádzalo k nežiadúcemu prenosu základných chýb na žiakov.
5. Osvojiť si potrebné pedagogické a psychologické poznatky. Učiteľ by mal mať aspoň základné znalosti o metódach a prostriedkoch tréningového procesu a o biologickej, psychickej a sociálnej zložke osobnosti človeka.
6. Dávať žiakovi pozitívny príklad svojím spôsobom života a prejavom osobnosti. V tomto bode zdôrazňujeme význam vzorov a ideálov v detstve. Učiteľ vychováva žiakov svojím vlastným životom (Pardel-Jurco 1970, s. 109). Domnievame sa, že v bojových umeniach táto pedagogická poučka platí dvojnásobne.
7. Dbáť o svoje telesné zdravie. Len zdravý a vyrovnaný človek dokáže plnohodnotne rozvíjať svoje schopnosti a odovzdávať nadobudnuté skúsenosti druhým.

Duriceková (1996, s.84)) ako poslednú uvádza úlohu, ktorú považujeme za dôležitú aj z hľadiska rozvoja v oblasti aikida a bežného života:

8. Byť nekonformný. To znamená mať vlastný názor na veci, javy, osoby. Mať svoj vlastný štýl práce a prístupovania k žiakovi. Sýkora (1983, s.150) píše, že rovnako pozitívne výsledky môžu dosiahnuť dvaja učitelia s úplne odlišnými prostriedkami. Súhlasíme s Duricekovou (1996, s.84), ktorá pripomína, že takýto postoj neznamena rebélie, znamená robiť službu druhým a nebyť sluhom.

Tieto úlohy sú rovnocenné, aj keď podľa nášho názoru u detí majú výchovné ciele prednosť pred vzdelávacími.

Na tomto mieste by sme chceli spomenúť jeden zaujímavý moment. Domnievame sa, že úlohou učiteľa pri realizácii tréningovej jednotky nie je jej riadenie, ale vedenie v zmysle aikidistickej praxe. Ziaci sú partnermi (jap. aite) učiteľa, nie jeho podriadenými. Práca s nimi by nemala byť slepé naplnenie plánu či učiteľových ambícií. Skupina žiakov je živým organizmom, učiteľ by mal vnímať jej okamžitú atmosféru a viesť ju tak, aby sa síce výchovné ciele naplnili, ale zároveň aby žiaci nespozorovali, že sa s nimi „manipuluje“. Nie je to ústup od autokratického štýlu k liberálnemu, v aikide detí vždy uplatňujeme autokratický štýl. Jedná sa skôr o súčasné zachovanie učiteľovej autority a slobodného prostredia pre žiakov.

6.2 Požiadavky na osobnosť učiteľa

Základnou úlohou učiteľa v aikide je vychovávať a vzdelávať. Vzhľadom na svoje autonómne postavenie je však učiteľ realizátorom mnohých ďalších činností: organizuje, propaguje, komunikuje s rodičmi i médiami a pod. Takáto práca kladie vysoké nároky na širokú paletu učiteľových schopností.

Požiadavky na učiteľovu osobnosť vyplývajú z jeho úloh. V literatúre sú tieto požiadavky rôzne interpretované a systematizované (Duric in Duriceková 1996, Sýkora 1983 a pod.). Za základné požiadavky považujeme:

Odborné vzdelanie

Sem patrí nielen technická zručnosť, ale aj znalosť základov trénerskej praxe.

Pedagogicko-psychologické vzdelanie

Práca s deťmi vyžaduje odborné znalosti o výchove, vzdelaní, o cloveku, o učiteľovi, žiakovi a pod.

Charakterovo-vôľové vlastnosti

Učiteľ vychováva príkladom a tak by mal byť cestný, spravodlivý, zodpovedný, zásadový, húževnatý a pod.

Spolocensko-charakterové vlastnosti

Vzhľadom na pôsobenie v špecifickom sociálnom prostredí (v dodzo) by mal byť učiteľ slušný, taktný, láskavý, bezprostredný a úprimný.

Filozoficko-politické poznatky

Akýkoľvek svetonázor učiteľ zastáva, akéhokoľvek je politického či náboženského presvedčenia, voči svojim žiakom by mal vystupovať striktné neutrálne. Aikido nie je náboženstvom ani prostriedkom na šírenie žiadnej ideológie. Učiteľ by mal žiakov svojím príkladom viesť k tolerancii ku všetkým javom, ktoré nás obklopujú.

Urcitý stupeň všeobecného vzdelania

Pretože učiteľ sa neobmedzuje len na vyučovanie techník aikida, mal by mať určitý všeobecný rozhľad.

6.3 Formovanie učiteľovej osobnosti

V aikide možno viac ako inde platí, že učiteľ je nielen subjektom, ale aj objektom výchovy. Aikido je cesta celoživotného zdokonaľovania sa. Zakladateľ aikida pripomína všetkým, ktorí učia: „Nikdy sa nepovazujte za vševedúcich, dokonalých učiteľov, so svojimi študentmi musíte pokračovať v každodennom tréningu a spoločne postupovať po ceste Aiki.“.

Na podobný postoj poukazuje japonské príslovie „svet je moje dodzo“ (jap. sekai dodzo). Každé miesto na zemi môže byť školou a každý človek, predmet či jav môže byť naším učiteľom. Z uvedeného teda vyplýva, že učiteľovou povinnosťou je neustále zlepšovanie svojich odborných aj osobnostných kvalít.

Za základné body rozvoja učiteľovej osobnosti považujeme tieto:

- vedomie vlastnej nedokonalosti,
- odborné vzdelávanie,
- sústavné cvičenie,
- učenie sa od žiakov.

Vedomie vlastnej nedokonalosti.

To je základným predpokladom k potrebe vlastného zdokonalovania. Vaillant (1997, s.276) o tom odľahcene píše: „Je treba rozlišovať tri úrovne: za prvé vedieť, že som hlupák, za druhé nemať o tom žiadne pochybnosti, za tretie cítiť, že s tým musím niečo urobiť.“

Odborné vzdelávanie.

Pre učiteľa je dôležité stále zlepšovať svoju odbornú spôsobilosť – pedagogické, psychologické schopnosti a pod. Je však vhodné rozširovať si obzory štúdiom predmetov, ktoré s aikidom a výchovou priamo nesúvisia. Zakladateľ Morihei Uešiba poznamenáva (Saotome 1989, s.207): „Toto je úlohou budoku: nové vedomosti urobiť súčasťou svojej osobnosti. Kto študuje budo, ten si nemôže dovoliť prehliadať dobré umenie či vedu. Vedomosti nás obklopujú v nekonečných formách. Nepohrdajte žiadnou z nich ani ich nezlahcujte.“

Sústavné cvičenie

Je učiteľovou zodpovednosťou stále zlepšovať svoju techniku a pochopenie prostredníctvom cvičenia. Získavanie novej skúsenosti nie je možné bez každodenného tréningu.

Ucenie sa od ziakov.

Homma (1994, s.75) vyslovuje o detských tréningoch názor, že „nie je žiadna iná lekcia, na ktorej by sme sa mohli naučiť tak veľa z toho, že učíme. Pre toto je učenie detí výborná príležitosť pre učiteľov.“ Domnievame sa, že Homma nemá na mysli len získané praktické skúsenosti z učenia. Deti majú v sebe potenciál, ktorý ľudia zvyknú v dospelosti strácať. Učiteľ sa od svojich malých žiakov môže znovu naučiť prirodzenosti či bezprostrednosti.

ZÁVER

V súčasnej dobe má v našej spoločnosti výchova detí a mládeže vážne nedostatky. Aj vďaka neustálym zmenám politických, ekonomických a sociálnych pomerov chýba fungujúci systém mimoškolských zariadení pre deti na trávenie voľného času. Z rovnakých dôvodov stagnuje výchova na školách a dokonca aj v rodinách. Tento voľný priestor vo výchovnom pôsobení sa snazia vyplniť mnohé mládežnícke organizácie a športové kluby.

V našej práci sme predstavili bojové umenie aikido ako možný nástroj na výchovu detí. Vychádzajúc z tradicných hodnôt aikida a z moderných poznatkov o výchove a vzdelávaní sme stanovili ciele v biologickej, psychickej aj spoločenskej zložke osobnosti dieťaťa. Na dosiahnutie týchto cieľov používame dostupné prostriedky - organizčné formy. Rozpracovali sme aj teóriu plánovania tréningového procesu, ktorá je vlastne spôsobom ako systematicky používať organizčné formy z dlhodobejšieho hľadiska. Pozornosť sme tiež venovali osobnosti učiteľa aikida, na ktorom spočíva tážisko výchovného pôsobenia. Takto sme spracovali všetky nosné časti výchovy detí prostredníctvom aikida a splnili tak hlavný cieľ našej práce.

Nechceme našou prácou navodiť dojem, že aikido je jediným správnym nástrojom na výchovu detí. Chceli sme len predstaviť aikido v tomto svetle a pomôcť súčasným, ale aj budúcim učiteľom detského aikida zorientovať sa v problematike.

Literatúra

1. DOBSON, T.: It's a Lot like Dancing: An Aikido Journey. Frog Ltd., Berkeley 1993
2. DURIC, L. - ŠTEFANOVIC, J. a kol.: Psychológia pre učiteľov. SPN, Bratislava 1973
3. DURICEKOVÁ, M.: Psychológia ziaka a učiteľa. PF v Prešove, Univerzita P.J.Šafárika, Prešov 1996
4. FOJTÍK, I.: Aikido - Cesta harmonie. Naše vojsko, Praha 1993
5. GILLERNOVÁ, I. - HERMOCHOVÁ, S. - ŠUBRT, R.: Sociální dovednosti učitele (Cvicení z metod aplikované sociální psychologie). Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1990
6. HOMMA, G.: Aikido Sketch Diary: Dojo 365 Days. Frog Ltd., Berkeley, 1994
7. HOMMA, G.: Children and Martial Arts - An Aikido Point of View. North Atlantic Books, Berkeley 1993
8. KASA, J.: Antropomotorika (Učebné texty pre školenie trénerov a cvičiteľov I. triedy). Šport, Bratislava 1987
9. MACÁK, I.: Psychológia športovej úspešnosti. Iris, Bratislava 1997
10. NITOBÉ, I.: Bušido. Josef Pekel, Praha 1904
11. PARDEL, T. - JURCO M.: Úvod do psychológie. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1970
12. Pohybový systém a záťaž. Grada publishing, Praha 1997
13. PRÍHODA, V.: Ontogeneze lidské psychiky. SPN, Praha 1977
14. REGULI, Z.: Aikido ako prostriedok výchovy dospelých. ŠVK Filozofická fakulta UK, Bratislava 1998

15. SAOTOME, M.: Aikido and the Harmony of Nature. Shambhala, Boston & London 1993
16. SAOTOME, M.: The Principles of Aikido. Shambhala, Boston 1989
17. Skúšobný poriadok SSPA, 1998
18. STARŠÍ, J. a kol.: Didaktika telesnej výchovy pre 1. stupeň ZŠ. Pedagogická fakulta UMB, Banská Bystrica 1992
19. SÝKORA, F. a kol.: Didaktika telesnej výchovy. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1983
20. ŠIMONEK, J. - ZRUBÁK, A. a kol.: Základy kondičnej prípravy v športe. Univerzita Komenského, Bratislava 1996
21. ŠVIHLA, M. - NOVICKÁ, A.: Aikido šlabikár. SSPA, Banská Bystrica 1999
22. TAMURA, N.: Aikido - Etiketa a transmise. Rukopis prekladu: Tamura, N.: Aikido - Etiquette at transmmision. Soleil Levant, Paris 1996
23. TOHEI, K.: Aikido - Co-ordination of Mind and Body in Self-defence. Souvenir Press, London 1966
24. TRUNCEKOVÁ, E. a kol.: Vybrané kapitoly telesnej výchovy a športu detí mladšieho školského veku. PF UMB, Banská Bystrica 1996
25. UEŠIBA, M.: Budo (Teachings of the Founder of Aikido). Kodansha Internacional, Tokyo 1991
26. UEŠIBA, K. : Aikido. Hozansha Publication, Tokyo 1985
27. UEŠIBA, K. : The Spirit of Aikido. Kodansha International, Tokyo 1984
28. VAILLANT, D.: Aikido. Vodnár, Praha 1997

PRÍLOHA A

Skúšobný poriadok na detskej technickej stupne

(Slovenská Spolocnosť Priateľov Aikida)

Skúšobný poriadok je záväzný podklad pre skúšobných komisárov v Slovenskej Spolocnosti Priateľov Aikida (SSPA). Je zároveň zostavený tak, aby poslúžil učiteľom ako návod na zostavovanie tréningových plánov.

Skúšobný poriadok v SSPA vychádza zo skúšobného poriadku Českej Federácie Aikida, ktorý má pôvod vo francúzskej skúsenosti.

Detské technické stupne v SSPA nasledujú od 6. po 3. kyu (ziacky stupeň), pričom každé kyu je rozdelené na 1. a 2. stupeň. Druhý stupeň každého detského kyu je ekvivalentný zodpovedajúcemu kyu pre dospelých. Pri prechode žiaka k dospelým cvičencom začína žiak s týmto technickým stupňom.

V nasledujúcej tabuľke sú kvantitatívne požiadavky na skúšky technickej vyspelosti detí v SSPA. Adept na určitý technický stupeň musí ovládať všetky položky na predchádzajúce stupne.

Tab. 1 Požiadavky na detské technické stupne SSPA

Stupeň	Pozícia	Útoky	Techniky	Podmienky
6.kyu 1.stupňa	Suwariwaza		Irimi, tenkan, kaiten, irimitenkan Ukemi: - mae ukemi - uširo ukemi - zempo ukemi Šikko dopredu Kokyu-ho	3 mesiace od začiatku cvičenia
6.kyu 2.stupňa		Aihanmi	Taisabaki (okuriaši, suriaši) Spájanie pohybov (irimi-kaiten...) Ukemi cez prekážku: - mae ukemi - kote ukemi - hombu ukemi Šikko s otácaním a šikko dozadu Ikyo	3 mesiace od získania predchádzajúceho tech. stupňa

Stupen	Pozícia	Útoky	Techniky	Podmienky
5.kyu 1.stupna	Taciwaza	Aihanmi Gjakuhanmi	Aiki taiso Ikyo omote Ikyo ura Šiho nage Sokumen irimi nage Tenci nage Sumi otoši Kombinácia maeukemi a uširoukemi Variácie ukemi	4 mesiace
5.kyu 2.stupna	Suwariwaza Taciwaza	Aihanmi Aihanmi Gjakuhanmi Šomen uci	Ikyo Irimi nage tenkan Genkei kokyu nage Mae otoši Uci kaiten nage len útok 20 mae ukemi	5 mesiacov
4.kyu 1.stupna		Aihanmi Šomen uci	Šiho nage Kotegaeši 30 mae ukemi	6 mesiacov
4.kyu 2.stupna		Jokomen uci	Šiho nage, kotegaeši	8 mesiacov
3.kyu 1.stupna		Ryotedori Šomen uci	Tenci nage + všetky predchádzajúce techniky Šihonage	8 mesiacov
3.kyu 2.stupna		Šomen uci Uširo ryotedori	Nikyo, sankyo, yonkyo Ucikaiten sankyo, kokyu nage	10 mesiacov

PRÍLOHA B

Osifikácia kostí u detí

Niektoré z techník aikida, ale aj niektoré prípravné či kondičné cvičenia môžu nevhodne zatazovať vyvíjajúci sa detský organizmus. Z tohto hľadiska je zaujímavá najmä osifikácia kostí. Nadmerné zatazovanie kostí alebo prilahlých kĺbov by mohlo pred ukončením osifikácie spôsobiť nevratné deformácie. Preto varujeme pred príliš častým či príliš intenzívnym cvičením rôznych pák či znehybnení u detí.

V nasledujúcej tabuľke uvádzame priemerný vek ukončenia osifikácie jednotlivých kostí.

Tab. 2 Ukončenie osifikácie kostí
(Pohybový systém a záťaž 1997, s.25)

Kost	Muzi (roky)	Zeny (roky)
Zápästná	16-17	15-16
Záprstná	15-16	14-15
Vretenná	17-18	17
Laktová	18-19	18
Klúcna	20-21	19-20
Stavce	20-22	18-20
Panva	19-20	18-19
Jablcko	19-20	18-19
Píštala	18-19	17-18
Ihlica	14-21	14-21
Kostí nohy	16-19	15-16

PRÍLOHA C

Didaktické zásady

Didaktické zásady sú základné pravidlá o tom, ako má učiteľ vyučovať, aby čo najkvalitnejšie a najrýchlejšie dosiahol výchovné ciele vzhľadom na telesný, duševný a spoločenský vývin žiakov.

Zásada názornosti

Zásada názornosti vyzaduje, aby žiak získaval poznatky o svete bezprostredným všestranným vnímaním predmetov, javov alebo ich obrazov. Najmä u detí je konkrétne vnímanie zrakom, sluchom, hmatom, chuťou bližšie ako vysvetlenie, pretože sa nemôžu opierať o skúsenosť.

Zásada uvedomelosti a aktívnosti

Táto zásada vychádza z pochopenia zmyslu a podstaty činnosti. Predpokladá sa, že žiak sa stotožní s cieľmi výchovy, ale nebude len pasívne preberať ponúknuté, ale bude aktívne pracovať na svojom rozvoji.

Zásada prístupnosti a primeranosti

Zahrna požiadavku, aby obsah, rozsah, náročnosť učiva, ale aj spôsob podania boli primerané celkovým telesným a psychickým schopnostiam žiakov so znalosťou ich vekových a individuálnych osobitostí.

Zásada sústavnosti a následnosti

Znamená logické usporiadanie vyučovacieho procesu v celom systéme dlhodobého a sústavného výchovného pôsobenia, plánovane, s postupným zvyšovaním schopností.

Zásada trvalosti

Zásada trvalosti vyzaduje, aby si ziaci to, co si osvojujú, osvojili pevne a natrvalo.

Uvedené zásady sme len strucne charakterizovali. Viac sa o ich použití píše v príslušnej pedagogickej literatúre (napr. Duric-Štefanovic 1973, Sýkora 1983)