

**FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE**

Diaľkové štúdium trénerov I.tr. úpoly:aikido

Metodika detských tréningov

Záverečná práca

Pov. Bystrica 2002

Iveta Sudorová

Pod'akovanie

Chcem sa pod'akovať všetkým, ktorý prispeli radami, pomocou a občas aj trpezlivosťou so mnou. Moja vďaka patrí aj priateľom, učiteľom a trénerom za to, že mi pomohli dospieť až tam kde som. Ďakujem.

OBSAH

ÚVOD	5
I. Aikido ako prostriedok výchovy	7
II. Význam fyzického kontaktu pri výchove a utváraní osobnosti	9
III. Charakteristika cieľovej skupiny	10
IV. Osobnosť dieťaťa	11
IV.1. Vzťah detí k hre	11
IV.2. Pozornosť, pamäť, myslenie	11
IV.3. Motorika	12
V. Motivácia dieťaťa	15
VI. Osobnosť trénera	17
VI.1. Učiteľ žiakom – rozvoj a sebazdokonaľovanie	19
VI.2. Ako sa stať dobrým vodcom – učiteľom	20
VI.3. Metódy vyučovania	22
VII. Motivácia osobnosti (trénera)	25
VII.1. Motivácia pomocou úloh	26
VII.2. Motivácia pomocou hodnotenia	26
VII.2.1. Hodnoťte najmä významné veci	27
VII.2.2. Viac odmeňujme ako kritizujme	27

VIII. Vzorový tréning	28
VIII.1. Vzorový tréning pre deti mladšieho školského veku	28
VIII.2. Vzorový tréning pre deti staršieho školského veku	31
IX. Organizácia a vedenie cvičenia	34
ZÁVER	36
POUŽITÁ LITERATÚRA	37
Príloha (zásobník úpolových a prípravných cvičení, pohybových a športových hier)	38

ÚVOD

Aikido je mladé bojové umenie, ktoré sa začalo šíriť do sveta po 2. Svetovej vojne. Zaznamenalo dosť rýchly rozmach, pretože ide o sebeobránné umenie hlásajúce mier, toleranciu a spoluprácu. Jeho zakladateľom je Morihei Ueshiba.

Napriek tomu, že v mladosti trpel chorobami a bol veľmi slabý, začal cvičiť vtedajšie umenia boja, ktoré mali neskôr vplyv na vznik Aikida.

V Aikido sa odrážajú staré umenia boja (kodokan džudo, daito rjú, kašima šinto rjú), práca so zbraňami aj hlboké duchovné a filozofické princípy. Napriek svojej jemnosti to je veľmi účinná sebaobrana, ktorá nevyžaduje nadpriemerné fyzické predpoklady.

Cesta harmónie si našla u mnohých ľudí pevné miesto v ich živote. Každému poskytuje dostatok možností na rozšírenie vlastných obzorov a prekonávanie samého seba. Tieto princípy vyplývajú aj zo spôsobu učenia techník, napr.: uke (ten, ktorý útočí) by mal spolupracovať na technike toriho (ten, ktorý sa bráni). Úlohou ukeho je pomôcť správnym pohybom a útokom vykonať techniku a prepožičať na to svoje telo, odovzdať sa partnerovi. Tori sa musí zosúladiť s partnerovým útokom a využívať smer jeho pohybu na to, aby ho dokázal v každej chvíli vychýliť a doviest' do záveru techniky. Uke sa obetuje a tori sa stáva víťazom. Všetko sa ale potom zmení – partneri si vymenia úlohy a začína sa odznova.

Toto je iba jeden z mnohých princípov aikida, ktoré napomáhajú rozvoju človeka. Takýmto jemným spôsobom dokáže vychovávať a meniť ľudí k lepšiemu.

Aikido môžu cvičiť ľudia všetkých vekových kategórií. Avšak najlepšie výsledky možno dosiahnuť práve u detí. Výchova dospelých aj detí prostredníctvom aikido sa nezameriava iba na učenie techník, ale aj rozvoj fyzických a psychických schopností. Vytvára tiež kladný vzťah k pohybovým činnostiam všeobecne.

V mojej záverečnej práci som sa pokúsila zhrnúť prístup a metodiku detských tréningov tak, aby bola prínosom pre učiteľov najmladšej generácie. Taktiež verím, že každý si v nej nájde niečo, čo ho zaujme a možno aj prinúti zamyslieť sa.

I. Aikido ako prostriedok výchovy

Výchova je cieľavedomým a zámerným vytváraním a ovplyvňovaním podmienok umožňujúcich optimálny rozvoj každého jedinca v súlade s individuálnymi dispozíciami a stimulujúcich jeho vlastnú snahu stať sa autentickou, vnútorne integrovanou a socializovanou osobnosťou (M. Damborská, Psychológia a pedagogika dieťaťa).

V širšom slova zmysle je výchova rozvíjanie možností človeka, v užšom slova zmysle je to odborné a cieľavedomé rozvíjanie psychických procesov (t.j. rozvíjanie pozitívnych čŕt), funkcií a vlastností osobnosti (M. Zelina, Stratégie a metódy rozvoja dieťaťa).

Zo všetkých geografických oblastí je sféra úpolov najhlbšie prepracovaná a tiež najpočetnejšie zastúpená na Ďalekom Východe. Pre väčšinu úpolových disciplín sa používa termín „bojové umenia“, ktoré sa prísne chápu ako účinný nástroj k pozitívnemu pretváraniu človeka. Ich športové využitie nie je väčšinou presadzované. Víťazstvo v stretnutí a dokonalosť techniky bojových umení sú len prostriedky k dosahovaniu cieľa – všestranného zdokonaľovania človeka. Tieto prostriedky sa nesmú s cieľom nikdy zamieňať. Znakom „dó“ (cesta) je určený priamo ideál človeka, aký sa ma cvičením budo dosiahnuť. Budo sú bojové umenia, určené zvlášť pre rozvoj cvičencov. Hlavné zameranie orientálnych bojových umení je teda pre sebarozvoj, prípadne pre sebeobranu.

Aikido je pohybovou aktivitou a tak pravidelné cvičenie zabezpečuje rozvoj pohybových schopností, koordinácie pohybov a správneho držania tela. K ďalším výcvikovo výchovným prínosom patrí rozvoj:

- svalovej sily v spojení s pohybovou obratnosťou
- charakterových vlastností (sebadôvera, odvaha, sebaovládanie, cieľavedomosť)
- vlastností podmienených silou vôle (húževnatosť, vytrvalosť a odolnosť)
- pohotových reakcií (postreh, rýchle rozhodovanie, iniciatíva)
- sociálnej spolupatričnosti a ohľaduplnosti k partnerovi
- kontroly telesných pohybov a kontroly psychických stavov
- zdokonaľujú chápanie mechaniky telesných pohybov

Základnou oporou výchovy v aikide je samotná povaha cvičenia (M. Švihla, *Výchova detí prostredníctvom Aikida*). Už z názvu „cesta harmónie“ vyplýva, že aikido sa snaží riešiť konflikt nenásilným spôsobom. Tréning priamych a tvrdých úderov a kopov v niektorých bojových umeniach môže deti naučiť agresívne reagovať v konfliktnej situácii. V aikido naopak nachádzame vyhýbanie sa útoku, jemné a uvoľnené kruhové pohyby a myšlienku spolupráce. Tieto prvky majú za úlohu zanechať v mysli dieťaťa skúsenosť, že existujú aj iné spôsoby riešenia sporov ako je násilie.

Neizoluje však dieťa pred konfliktom z čoho získava skúsenosť ako sa správať v krízovej situácii. Tiež naznačuje riešenie, ktoré sa nachádza v sfére komunikácie, spolupráce a tolerancie.

II. Význam fyzického kontaktu pri výchove a utváraní osobnosti

V úpolových cvičeniach dochádza často ku vzájomnému fyzickému kontaktu. Fyzický kontakt môžeme rozdeliť na

- -agresívny (odstrčenie, strkanie). Je pravdepodobné, že dieťa, ktoré nie je adaptované na podobné situácie sa môže cítiť ohrozené. V prípade istých skúseností z úpolových cvičení môže byť tolerancia na podobné situácie väčšia.
- -neagresívny (poklepanie na rameno, uchopenie okolo pásu, atď). Dôležitosť kontaktu vidíme zo vzájomného vzťahu matky a dieťaťa, kde nedostatok taktilnej (dotykovej) komunikácie, obzvlášť v rannom detstve, môže spôsobiť závažný vzostup citovej deprivácie v detstve.

Komunikácia prostredníctvom dotyku je jednou z vývojovo najstarších foriem neverbálnej symboliky. Na hodinách aikida sa v útoku často používajú úchopy namiesto úderov. Toto zohráva dôležitú úlohu práve počas vyučovania detí. Úchopy odbúrávajú strach z bolesti pri nevydarenej obrane a oveľa lepšie rozvíjajú pocit kontaktu. Takáto forma komunikácie robí z techník prostriedok na rozvíjanie vnímania druhých bytostí.

Zväčša chlapci vo veku 11-15 rokov prejavujú väčší záujem o meranie síl v rôznych cvičeniach, ktorý môžeme využiť a nasmerovať k jeho zdokonaľovaniu prostredníctvom učenia sa a vzbudzovať záujem o pohyb a šport všeobecne. Cvičenie úpolov a sebaobrany môže viesť k posilneniu stability vlastného ja, často môže dôjsť aj ku zmenám životných postojov smerom k väčšej vyrovnanosti. Opakovanie telesných cvičení vedie aj k fyzickému rozvoju cvičencov. Cvičenie je tiež prospešným využitím voľného času.

III. Charakteristika cieľovej skupiny

Cieľovou skupinou v mojej práci sú deti vo veku 10-14 rokov, čiže sú to deti navštevujúce 2.stupeň základnej školskej dochádzky. Vývoj motoriky v školskom veku úzko súvisí s charakteristickými zmenami v telesných proporciách, ktoré sú prejavom celkovej prestavby tela. Medzi 11-15 rokom deti prechádzajú druhým obdobím vyťahnutosti (J. Kasa, Športová antropomotorika). Rastú rýchlejšie do výšky, menej do šírky a sú „samá ruka samá noha“. Obdobie vyťahnutosti je zasa spojené so zhoršenou motorikou a zníženou telesnou výkonnosťou.

V predpubertálnom období sa začína zrýchlený telesný rast - u dievčat asi o rok skôr ako u chlapcov. Objavujú sa druhotné pohlavné znaky, u dievčat sa vyvíjajú prsníkové žľazy. Zrýchlený telesný rast v predpuberte spôsobuje, že sa v pohybových činnostiach viac vyčerpajú, ale koordinácia pohybov sa zlepšuje. Ladnosť, rýchlosť a presnosť pohybov sa naďalej zvyšuje. Chlapci a dievčatá sa s veľkým nadšením venujú rôznym športom a pretekárskym hrám a len malý počet detí sa v tomto veku vyhýba telovýchovným činnostiam. Nezáujem o šport v týchto výnimočných prípadoch zapríčiňuje zväčša pocit telesnej a pohybovej menejcennosti, deti sa nechcú vystavovať posmechu druhých detí, ktoré sú pohybovo nadanejšie.

IV. Osobnosť dieťaťa

IV.1. Vzťah detí k hre

Napriek tomu, že hlavnou činnosťou školského dieťaťa je učenie, hra nestráca ani v školskom veku svoj význam. Ráz hry školských detí sa postupne mení a stále viac sa líši od hry detí raného a predškolského veku. Žiaci, ktorí najmenej pol dňa sedia v školských laviciach, túžia po živom pohybe vonku, aby si mohli vybiť pohybovú energiu, ktorú museli v škole tlmiť. Preto majú veľký záujem o rôzne pohybové hry na ihrisku alebo v prírode (V. Minarovjeh, Pohybom k aktívnemu zdraviu). Školské dieťa je zo všetkých stránok vyspelejšie a jeho hra sa vyznačuje novými prvkami:

-pripúšťa individuálny postup

-majú súťažný charakter(dáva možnosť dokázať kto je silnejší, vrtkejší, obratnejší...)

Schopnosť hrať kolektívne hry nezávisí iba od rozvoja motoriky dieťaťa. Oveľa dôležitejšie je rozvoj celej jeho osobnosti, napr. schopnosť rešpektovať pravidlá, vedieť prehrávať, zapojiť sa správne do kolektívu atď.

IV.2. Pozornosť, pamäť a myslenie.

Pozornosť- v mladšom školskom veku prevláda ešte mimovoľná pozornosť. Učiteľ musí vyučovanie mladších žiakov organizovať tak, aby bolo pre deti zaujímavé, pretože nemôže počítať s dlhšie trvajúcou úmyselnou pozornosťou. Vplyvom školského vyučovania postupuje vývoj úmyselnej pozornosti rýchlo vpred, takže v posledných školských rokoch sú deti schopné dlhší čas sledovať aj ťažší teoretický výklad. Štrnásťročný sa dokáže sústrediť na pozorovanie úzkeho okruhu javov, nevšimá si rušivé podnety a v tomto intenzívnom sústredení zotrvať dlhší čas. Prispieva k tomu skutočnosť, že v deťoch sa prebúdajú silné záujmy o určité javy a že význam javov, na ktoré sústredujú svoju pozornosť plne chápu.

Pamäť- Mladší školáci si lepšie pamätajú konkrétne javy (predmety, zvieratá, osoby atď.) a jav, ktorý na ne citovo zapôsobil. V škole sa od dieťaťa stále častejšie požaduje, aby si zapamätalo niečo trvale. Svoju úmyselnú pamäť si dieťa cvičí

memorovaním, t.j. častým opakovaním. Školský vek sa teda vyznačuje prechodom od zapamätávania mechanického k logickému, ktoré sa vyvíja v úzkom vzťahu s myslením.

Myslenie- deti mladšieho školského veku stále viac uplatňujú logické myslenie, a to najmä vtedy, keď sa myslenie týka niečoho konkrétne názorného. Myslenie v abstraktných pojmoch ešte neovládajú. Myslenie detí staršieho veku sa vyznačuje tým, že dieťa si osvojuje abstraktné pojmy a stále lepšie zovšeobecňuje. Dieťa dokáže samostatne myslieť, ovláda proces analýzy a syntézy, abstrakcie a generalizácie, dokáže tvoriť súdy, overovať hypotézy atď.

IV.3. Motorika

Puberta prináša v somatike i psychike človeka veľa zmien, ktoré v niektorých smeroch vplývajú aj na motoriku. Okrem anatomických a fyziologických zmien, ktoré do motorického vývinu pubescentov zasahuje najviac, prebieha v puberte aj myšlienkový a citový vývin. Všetky tieto spomínané zmeny rovnako pôsobia aj na motoriku a úzko s ňou súvisia.

Zo somatických ukazovateľov je pre prvú fázu puberty typický najmä rast do dĺžky. Rast sa týka najmä končatín, menej trupu. Tým nastáva disharmónia postavy. Ruky a nohy sú neúmerne dlhé, trup je pomerne malý, úzky.

Telesné disproporcie prinášajú pre činnosť svalov nové podmienky. Rast do dĺžky, ak ho porovnáваме s rastom do šírky, je rýchlejší, čo spôsobuje zmenu pákových pomerov.

V druhej fáze puberty sa potom u chlapcov i dievčat zmenšuje disproporcionalita. Vytvárajú sa špecifické mužské a ženské znaky v telesnej stavbe. Trup sa zväčšuje vo všetkých smeroch, u mužov sa zväčšujú ramená, u žien oblasť panvy. Tieto zmeny v puberte charakterizujeme už ako druhú zmenu postavy človeka.

Vplyv a význam puberty pre motorický vývin je vysvetľovaný veľmi rôzne. Časť autorov sa nezmieňuje o negatívnom vplyve puberty na motorický vývin. Druhí, naopak

považujú toto obdobie za príčinu kvantitatívneho i kvalitatívneho zhoršenia motoriky pubescentov (Kasa J., Športová antropomotorika). Poruchy motoriky sa dotýkajú najmä:

- sťažkopádnosti motoriky
- zníženej koordinácie
- menšej cieľavedomosti
- pohybového luxusu
- porušenie dynamiky
- zmenšenej motorickej učiteľnosti
- protichodnosti v celkovom motorickom správaní

Sťažkopádnosť motoriky sa prejavuje v tom, že pohyby, ktoré boli v predchádzajúcom období harmonické, sú teraz hrubšie, nerytmické a neplynulé.

Zníženie koordinácie znamená zhoršenie riadenia pohybu, s čím súvisí aj zhoršenie pohybovej výkonnosti.

Menšia cieľavedomosť je v tom, že pohyby nôh a paží nie sú presné, najmä v zložitejších činnostiach, vzniká dojem, že sa končatiny nedajú ovládať.

Pohybový luxus spôsobuje vznik prebytočných pohybov a pohybov s väčším rozsahom, ktoré znižujú úspešnosť a účelnosť pohybu.

Porušená dynamika znamená, že sa mnoho pohybov vykonáva s veľkým svalovým napätím, teda neekonomicky. Iné naopak, bez sily, ochablo.

Zmenšená motorická učiteľnosť je spôsobená tým, že učenie na prvý raz sa nedarí, pretože prebieha reflektoricky, racionálne. Vystupujú tu aj pohybové zábrany, napr. strach.

Protichodnosť v celkovom motorickom správaní je určená tým, že pubescenti na jednej strane stále zamestnávajú najmä ruky, nepokojne sedia, stoja, ležia, na druhej strane u nich pozorujeme nechuť k pohybu, lenivosť, ulievanie sa.

Tieto spomínané poruchy sú typické najmä pre prvú fázu puberty. V druhej fáze už pozorujeme postupné vyrovnávanie a koncom puberty sa v motorike dosiahne opäť taký stav, ktorý odpovedá stavu pred začiatkom dospievania. V druhej fáze puberty sa už vytvárajú špecificky mužské a ženské črty motoriky. U niektorých chlapcov a dievčat

nespozorujeme žiadne negatívne motorické znaky. Ide pritom o takých jednotlivcov, ktorí nemajú žiadnu telesnú disharmóniu a ktorí sa pravidelne pred a počas puberty venujú telesnej výchove a športu.

V športovej motorike sú zreteľnejšie poruchy len v týchto činnostiach:

- pri ťažkých acyklických pohyboch (cvičenie na náradí)
- pri kombinovaných činnostiach
- pri osvojovaní nových pohybov
- pri držaní tela a pri osobitne presných pohyboch

Veľmi pozitívny vplyv na priebeh dospievania má pohybová činnosť pred ním a počas neho. Rast tela do dĺžky nepredbieha rast do šírky. Motorické poruchy sú nepatrné a detská motorika plynulo prechádza do mužskej alebo ženskej motoriky dospelosti.

V činnostiach, v ktorých treba veľkú svalovú silu, veľkú amplitúdu pohybu a vytrvalosť, nemôžeme čakať u pubescentov vysoké športové výsledky. V tomto veku možno s úspechom vykonávať cvičenia na rozvoj koordinácie a rýchlosti, presnosť svalového sťahu, orientáciu v priestore a čase. Ak sa deti do trinásteho až štrnásteho roku naučia správne technicky vykonávať pohyby, tak v neskoršom veku s rozvojom svalovej sily a vytrvalosti môžu v rozličných pohyboch dosiahnuť vysoké majstrovstvo. Ak sa dieťa zaoberá nejakým športom navštevuje športový oddiel, školu, jeho motorický vývin prebieha rýchlejšie a objem jeho funkčných možností sa rozširuje viac ako u nešportujúcich detí. Športová príprava, tréning, sa aj u detí javí ako najprogressívnejšia forma ich pohybového rozvoja.

V. Motivácia dieťaťa

Motivácia správania môže vychádzať z vnútorných stimulov, potrieb človeka, z vonkajších popudov, incentív (M.Zelina, Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa). Keď sa vzbudí potreba, vzniká motív – dôvod, pre ktorý sa začína človek správať určitým spôsobom. Motívy sa vytvárajú vo vzájomnej interakcii potrieb a incentív.

Poznáme

1. nižšie potreby biofyziologické
2. sociálne potreby
3. psychické potreby

Motivácia pramení z troch vonkajších zdrojov:

- procesov poznávania a získavania nových poznatkov – poznávacie potreby
- sociálnych vzťahov – sociálne potreby
- úrovne náročnosti úloh, ktoré sa na dieťa kladú – výkonové potreby

Vychovávateľ, učiteľ má tieto principiálne, všeobecné možnosti, ako pristupovať k motivovaniu (motivačnej výchove):

- projektovať vyučovanie z hľadiska obsahu tak, aby sa aktualizovali, vyvolávali poznávacie potreby a záujem žiakov- napr. pomocou problémového vyučovania, názorného vyučovania a pod.
- ovplyvňovať klímu v skupine tak, aby sa viac presadzoval demokratický štýl výchovy, vyučovania, skupinové formy práce, humanistické sociálne vzťahy, najmä medzi učiteľom a deťmi
- voliť také spôsoby odmeňovania a povzbudzovania žiakov, aby sa využívala sila odmienu a sila individuálneho vzťahového rámca.

Dôsledky správania sa vychovávateľa k deťom:

Vychovávateľovo správanie:

Jeho odraz u detí:

- Posmeľuje, povzbudzuje deti, vzbudzuje v nich dôveru vo vlastné sily

- Smelo sa pokúšajú riešiť úlohy, nie sú deprimovaní vlastnými chybami, všetci sa zapájajú do práce
- Je konštruktívny pri usmerňovaní iniciatívy a snaživosti detí
 - Väčšina detí ochotne a usilovne spolupracuje
- Neumožňuje slabším žiakom, aby sa mohli dostatočne uplatniť
 - Schopní žiaci sa snažia pri každej príležitosti vyniknúť, slabší sú pasívni
- Dovoľuje žiakom vysmievať sa z chýb spolužiakov, k chybám je príliš kritický
 - Žiaci sú neistí, rozpačití, boja sa a snažia sa to rozličnými spôsobmi zakrývať
- Príliš náročný, neuznanlivý, nadmieru kritický k chybám
 - Žiaci sa nasmelo púšťajú do riešenia úloh, sú opatrní, plachí, zdržanliví alebo naopak neskrotní a spurní

VI. Osobnosť trénera

Tréner vytvára podmienky pre rozvoj a učenie detí, preto je nevyhnutné zmieniť sa aj o osobnosti trénera a jeho motivačných činiteľoch.

Výchova je najzložitejšia a najťažšia činnosť, ak sa chce uskutočňovať profesionálne. Náročnosť výchovy spočíva v tom, že vychovávateľ podobne ako učiteľ, je sčasti vedcom, odborníkom a z druhej časti je umelcom. Výchova ako interakcia ľudí zahrnuje v sebe časť odbornú, umeleckú, algoritmizovateľnú, principiálnu a zásadovú a časť tvorivú (Zelina M., Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa).

Výchova si od vychovávateľa vyžaduje vysokú mieru:

- flexibility
- tvorivosti
- odbornosti
- osobnej morálky

Vzhľadom na to, že učiteľ v aikide nie je riadený žiadnymi smernicami či nariadeniami, jeho práca je tvorivá a slobodná.

Pohybová komunikácia v telesnej výchove a športe si vyžaduje od učiteľov a trénerov rôzne komunikačné schopnosti, ktoré sú nevyhnutnou súčasťou ich pedagogickej spôsobilosti (pri popise, vysvetľovaní, ukázkach cvičenia, spôsoboch správania sa a pod.). Má veľký význam aj v motivačnej oblasti, presvedčovaní, získavaní, prikazovaní, emočnom prežívaní, nadväzovaní a udržiavaní kontaktu medzi komunikujúcimi činiteľmi (učiteľ – žiak, tréner – športovec, rodič – dieťa). Učiteľ ale aj žiak musia komunikovať nielen verbálnymi, t.j. jazykovými výrazovými prostriedkami, ktoré tvoria jadro komunikácie, ale aj sprievodnými, mimojazykovými výrazovými prostriedkami, medzi ktorými významné miesto zaujíma pohybová komunikácia.

Kvalita komunikačných schopností (verbálnych aj neverbálnych) a samotná komunikačná aktivita pôsobia v komunikačnom procese neustále, zvyšujú alebo znižujú jeho efektívnosť. Preto ich formovaniu v telovýchovnom i tréningovom procese treba

venovať patričnú pozornosť. Navyše komunikačné schopnosti vytvárajú a dokresľujú celkový profil a imidž učiteľa i každého komunikujúceho, ktorým zvyšuje alebo znižuje vonkajší účinok svojho prejavu, činu, postoja a pod.

VI.1. Učiteľ žiakom – rozvoj a sebazdokonaľovanie

V príprave vychovávateľa a jeho celoživotnom rozvoji je prinajmenšom rovnako dôležité dať človeku motiváciu k práci, tvorbe, životu, ako je dôležité dať schopnosti, vedomosti a vytvoriť podmienky pre realizáciu jeho potencialít (Zelina M., Stratégie a metódy rozvoja dieťaťa).

Z pohľadu motivácie a nonkognitívnej kompetencie vychovávateľa je dôležitá koncepcia tvorivej sebaregulácie osobnosti, ktorá zahŕňa:

- neustálu túžbu a snahu po sebazdokonaľovaní v prospech detí a ich výchovy
- idealizmus v zmysle viery v ideály
- presvedčenie o tom, že človek je vo svojej podstate dobrý
- presvedčenie, že každé dieťa má v sebe schopnosti a potrebu byť lepšie, dokonalejšie, vzdelanejšie. Úlohou vychovávateľa je podporovať dobro, krásu a múdrosť človeka, uľahčovať prejavovanie sa jeho potenciality.
- vedomosti a poznatky z pedagogiky, psychológie, ktoré majú slúžiť na sebazdokonaľovanie v prospech detí
- presvedčenie, že človek sa autenticky realizuje len v tvorivosti
- presvedčenie a prežívanie toho, že práca na sebe, tvorivosť prinášajú šťastie, zmysel osobnosti a jeho význam pre iných
- názor, že hlavnou úlohou tvorivého učiteľa je hľadať len jednu cestu, a to od človeka k človeku, každá iná cesta vedie ku kriminalite, preexistovaniu životom, k psychickým chorobám, pasivite a devalvácii človeka ako tvoriacej bytosti – homo creatos je prostriedkom aj cieľom života
- názor, že sloboda a sebaaktualizácia človeka sa prejavila v jeho autentickej tvorivosti – v prípade vychovávateľa v tvorivosti v rozvoji osobnosti dieťaťa

Metódy celoživotného sebazdokonaľovania zahŕňujú:

- Veľkú citlivosť na spätné väzby od ľudí
- Neustále štúdium, informácie, nápady – hľadanie, prijímanie a overovanie

- Neustále učenie sa od iných a zo svojej praxe – je to vlastne nekonečný experiment, kde vychovávateľ vytvára nápady, postupy a neustále ich overuje a zdokonaľuje
- Prácu na sebe, svojej kondícii fyzickej aj mentálnej, svojom psychickom, sociálnom a fyzickom zdraví

VI.2 Ako sa stať dobrým vodcom – učiteľom

- Vodcu treba vnímať ako „jedného z nás“, vodca sa má snažiť, aby bol jedným zo skupiny, aby ho takto vnímali. Vodca má byť ako „väčšina z nás“, t.j. stelesňovať normy, hodnoty, snaženia, ktoré stelesňujú členovia skupiny. Tak sa členovia skôr identifikujú s vodcom a spolupracujú na naplnení cieľov
- Vodcu musia druhí vnímať ako „najlepšieho z nás“ – je to paradoxné – má slúžiť ako príklad a otec. Ak vodca nie je odborníkom v úlohách, ktoré stoja pred skupinou, skupina nedosahuje svoje ciele. Vodca má byť najlepší z nás, ale zase nie veľmi lepší – napr. keď je medzi deťmi väčší rozdiel ako 30 IQ, už je to „priveľa“
- Vodca musí vyhovovať očakávaniam nasledovníkov – má poznať, aké predstavy majú o ňom, o jeho funkcii a práci členovia skupiny, prípadne tieto predstavy má vodca vytvárať.
- Vodcovia sú zvyčajne inteligentnejší, adjustovanejší, panovačnejší (asertívnejší), extrovertnejší, mužskejší, menej konzervatívni a sú citlivejší na medziosobné vzťahy, sú schopní uplatňovať flexibilný štýl riadenia, a to podľa úloh, situácie a ľudí, ktorých vedú

Základom vyučovania Aikido je byť dobrým učiteľom (Etiketa a transmise, N. Tamura). Aby vyučujúci správne otvoril oči srdca svojich žiakov a stal sa im dobrým vzorom, musí vedieť nielen dobre technicky pracovať, ale tiež sa musí snažiť o duševný a morálny pokrok. Tu sú niektoré body k uvažovaniu:

- Zrást' so žiakmi v jedno telo- je nutné zjednotiť svojho ducha s duchom žiakov, dokázať s nimi spoločne vysiavať
- Opatrnosť – je potrebné vyučovať s takou opatrnosťou, aby každý prijal vyučovanie s potešením
- Mať ideál a sebadôveru – vyučovať, to je dávať technický a duševný model a byť schopný jeho prenosu na každého
- Poznanie – vaša rola vyučujúceho vám umožnila premýšľať, študovať, vysiavať technicky i duševne. Poďakujte sa všetkým žiakom, ktorí umožnili váš pokrok
- Rozvíjať to dobré – mali by sme stále meniť tréning bez ohľadu na to, či sme to či ono naučili, aby žiak nepocítil obtiaže alebo nudu
- Dobré vzťahy a vzájomné hľadanie sa vyučujúcich – vyučujúci by sa mali schádzať, aby si vymenili skúsenosti a výsledky svojej práce. Problémy vykonania techniky, alebo jej podoby nie sú vôbec významné.
- Správne pochopiť a prenášať princípy Aikido – dobrý učiteľ nemusí byť na tom dobre fyzicky alebo ovládať dobré techniky, musí byť hlavne schopný jasne pochopiť princípy

VI.3. Metódy vyučovania

Tvorivá práca vychovávateľa je založená na neustálej spätnej väzbe na tom, ako ho deti vnímajú, ako sa mení dynamika citov a vzťahov. Ako pomôcka môže slúžiť táto škála prijímania vychovávateľa dieťaťom:

- Som potrebný a vychovávateľovi na mne záleží, má ma rád
- Ja potrebujem vychovávateľa a on ma má rád
- Ja som neoblúbený, ale želám si, aby ma mal rád
- Nie som potrebný a ani ma nikto nemá rád. Nechajte ma na pokoji.

Vyjadrenie citov a pocitov dieťaťa podľa uvedenej schémy stupňuje potrebu akceptácie dieťaťa a sníma vnímanie akceptácie vychovávateľom. Pomáha diagnostikovať spätnú emocionálnu väzbu, na základe ktorej môže vychovávateľ upravovať svoje správanie. Takáto škála nie je jediným prostriedkom spätnej väzby, ktoré umožňujú podobne poznávať spätnú väzbu týkajúcu sa štýlov výchovy.

Pozitívny prístup, ktorý by mali vychovávatelia uplatňovať, sa dá vyjadriť v týchto štyroch bodoch:

1. Počúvajte pozorne, čo vám deti chcú povedať, čo vám vravia nielen slovami, ale aj telom, očami
2. Odrážajte späť ich pocity, to, čo cítia
3. Vyjadrujte sa v prvej osobe, t.j. hovorte za seba, čo si myslíte, cítite, a nie čo by žiaci, deti mali („trebizmus“, „musizmus“ vo výchove). Napr. nie: „nepracuješ tak, ako by si mohol“, ale: „nie som veľmi spokojná s tým, ako pracuješ“
4. Konflikty riešte tak, aby ani jedna strana nepociťovala prehru, to znamená identifikovať hlavné body problému a potom spolu s deťmi hľadať riešenia – pritom spolupracovať, a nie bojovať. Výsledok nech je dohovorom všetkých.

Koiči Tohei vo svojej knihe „Ki v každodennom živote“ radí učiteľom: „Keď vyučujete, neľutujte žiadnej námahy. Pokrok dosiahnete do tej miery, do akej ho dosiahnu vaši žiaci. Nebuďte netrepezliví, keď učíte. Nikto sa nemôže naučiť všetko dobre naraz.“

Vytrvalosť je pri vyučovaní práve tak dôležitá ako trpezlivosť, vládnoť a schopnosť vcítiť sa do role žiaka.

Aby sme lepšie dosiahli aj ťažších cieľov, rozdeľujeme cestu Aikido – cestu zjednotenia tela a duše – na dva aspekty: mentálny a technický (podľa N. Tamura v „Etiketa a Transmise“).

Intenzívne praktikovanie techník napomáha rozvoju ušľachtilého ducha. Rozvoj ducha zasa napomáha technickému pokroku. Ide o vzájomne prepojené prvky, ktoré sa navzájom ovplyvňujú a preto ich nemožno od seba oddeliť.

Vyučovanie techniky

Návyky vyučujúceho: Je jasné, že vzťahy vyučujúceho k žiakom by mali byť čo najlepšie – ako to žiada tradícia, teda najlepšie také ako vzťah rodičov k deťom. V tomto modernom svete je taký vzťah takmer nemožný. V neustálom zhone našich dojo sa často zabúda na priame predávanie a rešpektovanie ducha.

Ak pôsobí jeden alebo menší počet vyučujúcich na veľkú masu, veľakrát v prísne limitovanom čase, nie je možné uspokojiť potreby žiaka v dostatočnej miere. Vtedy N. Tamura odporúča zamerať sa aspoň na nasledujúce body:

- Názornosť – ukážka by mala byť v rámci možností prevedená jasne, presne, primerane svojim adresátom
- Vysvetlenie – t.j. dať celému význam, určiť spôsob práce a poukázať na významnejšie okamihy či body
- Imitácia – všetko čo vieme sme sa naučili vďaka schopnosti napodobovať
- Opakovanie – opakovanie nám dovoľuje uceliť výuku, pokročiť, nabráť silu, rýchlosť a presnosť
- Rozbor – ak je v technike niečo nejasné je najlepšie ju rozobrať na najjednoduchšie pohyby
- Oprava – nestačí opraviť nedostatok, treba nájsť a odstrániť príčinu pôvodného nepochopenia a chýb
- Pozorovanie – žiak by mal sledovať nielen vyučujúceho ale aj starších a mladších aikidoka a porovnávať ich techniku s tou jeho

- Hygiena – nezabúdajme na adekvátny odpočinok, rozumne jesť (ľahká strava, naposledy aj hodinu pred tréningom a najskôr pol hodinu po ňom), nepiť studené nápoje keď je telo rozohriate, udržiavať v čistote- keikogi, ruky, nohy, dojo

Mentálny a duševný aspekt vyučovania

Spoločný pokrok: Ľudia, ktorí odmietajú cvičiť so začiatočnými, zostanú zajatcami techniky aj keď budú technicky vyspievať. Ak sa zastaví vývoj ducha, všetko sa zastaví.

Mať srdce schopné rozpoznaní: Pochopiť príčiny, prečo je ten či onen menej vyspelý, je možné len tak, že mu budeme stále pomáhať vpred.

Nefixovať sa na silu: Nech je človek akokoľvek silný, nemôže nikdy poznať víťazstvo ak nepochopí, že kvalita techniky nespočíva v jej silovom prevedení.

Víťazstvo nad sebou samým: V okamihu, keď si začnete myslieť, že vaša technika je dobrá, prestávate rásť. Treba premôcť v sebe ducha zloby, strachu, lenivosti, pýchy...

VII. Motivácia osobnosti (trénera)

Motivácia je základnou otázkou pre rozvoj tvorivosti, nadania a schopností každého človeka. Analýza životopisov slávnych ľudí ukázala, že ich hlavným spoločným znakom bola veľká pracovitosť, vytrvalosť, veľká snaha a túžba niečo dosiahnuť, zaujatosť vecou až fanatizmus, rozvinuté záujmy, neuspokojovanie sa so samým sebou, so súčasným stavom vecí (M. Zelina, Stratégie a metódy rozvoja dieťaťa).

Motivácia má veľmi blízko k citom človeka. City sú motorom, energiou pre ľudskú motiváciu a vyúsťujú do hodnotových systémov osobnosti.

Do motivácie zahrňujeme- inštinkty, pudy, potreby, záujmy, ciele, aspirácie, ideály, hodnoty, životnú filozofiu.

Motiváciu môžeme rozdeliť do piatich stupňov a to od najjednoduchších motivačných síl až po najvyššie a najzložitejšie motivačné sily:

- Sebaaktualizácia
- Sebahodnotenie
- Láska
- Istota
- Fyziologické potreby

Medzi *fyziologické potreby* patria jedlo, spánok, kyslík, pitie, sex, primeraná teplota a sloboda pohybu.

Potreby *istoty* sú už viac potrebami psychickými. Je to potreba stability, dôvera matky, rodičov, mať kde ísť.

Potreby lásky a priateľstva – nastupujú až keď sú uspokojené fyziologické potreby a potreby istoty a bezpečia. Ide o viac než sex. Je to láska, ktorá vyjadruje potrebu dávať sa iným ľuďom a byť schopný prijímať priateľstvo iných. Je to čistá psychologická potreba. Vyžaduje si zrelosť citovej sféry osobnosti.

Potreby sebahodnotenia vyjadrujú potrebu sebaúcty, váženia si samého seba, rešpektu k vlastnej osobe. Patrí sem aj potreba úspechu, moci, sily.

Potreby sebaaktualizácie patria už medzi metamotiváciu a predpokladajú uspokojenie základných fyziologických a psychických potrieb. Sebaaktualizujúci sa ľudia

sú vyspelejší, ľudskejší, dosahujúci maximálneho psychického zdravia, využívajú svoje schopnosti pozitívne.

VII.1 Motivácia pomocou úloh

Základnou rozvíjajúcou činnosťou vo výchove aj na vyučovaní sú úlohy. Pod pojmom úlohy máme na mysli otázky učiteľa, problémy, cvičenia, výchovné situácie. Záleží na tom, aké úlohy dávame a ako ich dávame.

Ide o to, aby sa nedávali len úlohy na nižšie poznávacie funkcie, napr. vnímanie, pamäť, logické myslenie, ale aby sa dávali aj úlohy na rozvíjanie hodnotiaceho myslenia a tvorivého myslenia.

VII.2 Motivácia pomocou hodnotenia

Pochvaly a odmeny dostávajú skoro stále tie isté deti, Naopak, slabší žiaci zažívajú najmä kritiku a tresty. Mnoho stereotypných pochvál stráca svoju hodnotu u dobrých žiakov, podobne ako neustále trestanie slabších a neposedných žiakov sa stáva neúčinné.

Je súčasťou pedagogickej tvorivosti vytvoriť situáciu, v ktorej aj slabší žiaci z hľadiska prospechu, žiaci neposlušní môžu dostať pochvalu. Dá sa to dosiahnuť pomocou individualizovaných úloh, ktoré zohľadňujú špecifickosť slabších žiakov.

VII.2.1 Hodnotíte najmä významné veci

Ľudské správanie je podmienené odmenami a trestami, škodou a úžitkom zo správania. Človek sa na tomto základe učí správať. Akonáhle učiteľ hodnotí podružné veci, formálne výkony, nepodstatné výsledky detí, tak sa naučia produkovať to, čo učiteľ oceňuje.

To znamená nehodnotiť len výsledok učenia, hry, práce, ale hodnotiť aj vzťah detí k činnosti, ich chuť, prístup, zaujatosť za vec, usilovnosť.

VII.2.2 Viac odmeňujme ako kritizujme

Na hodine má byť čo najviac pochvál, povzbudení, vyjadrenia dôvery – rozhodne viac ako kritiky, negatívneho hodnotenia. Približne len jednu tretinu majú tvoriť kritické poznámky a dve tretiny pozitívne hodnotenia.

Odmeny aj tresty – ako motivačné faktory – majú svoje negatívne účinky :

- negatívne účinky odmien: návyk na pochvalu, spochybňujúca pochvala (neúprimná pochvala napr. za slabý výkon môže mať opačný, bumerangový efekt. Nepovzbudzuje, ale demotivuje.)
- negatívne účinky trestov: keď sú príliš vysoké vzniká strach, môže vyvolať únikové reakcie, úzkosť,

VIII. Vzorový tréning

Pri vytváraní vzorového tréningu som vychádzala z vlastných skúseností a poznatkov získaných z ďalších dojo od trénerov, ktorý sa venujú deťom.

VIII.1. Vzorový tréning pre deti mladšieho školského veku

Pre deti mladšieho školského veku (6-10) je vhodné často meniť objekt záujmu pretože sa nedokážu dlho sústrediť. Každá tréningová jednotka začína pozdravom, pričom ich treba od začiatku učiť základné pravidlá, ktoré sa pred, počas a po cvičení dodržiavajú (ako je pozdrav pri vstupe na tatami, pri výbere partnera, skončení cvičenia, pravidlá slušnosti...)

Pokračuje sa rozcvičením, aj keď malým deťom nehrozí nejaké väčšie zranenie, pretože sú neustále v pohybe. Získavajú však návyky, ktoré môžu využiť neskôr.

Nasleduje nácvik pádov a premiestňovania. S deťmi nacvičujeme rovnaké pády ako s dospelými, pri zložitejších pádoch (hombu-ukemi) opakujeme statickú formu. Môžeme im ukazovať aj dynamickú formu a keď sa dieťa bude cítiť dostatočne pripravené, začne ju skúšať aj samo. Vyspelejším cvičencom môžeme k tomu dopomôcť. Variácie nácviku pádov:

- do kruhu za sebou- deti sa musia prispôbovať rýchlosti, naučia sa dodržiavať a odhadovať vzdialenosť
- naháňačka- pre naháňaného pád znamená záchranu, naháňajúce dieťa musí zmeniť objekt naháňania
- pády na rýchlosť- môžeme zaradiť až po základnom zvládnutí techniky pádu. Deťom meriame (príp. odpočítavame) čas, za ktorý majú zvládnuť čo najviac pádov. Prípadne zisťujeme za aký čas vykonajú stanovený počet pádov.

Pri tomto sa treba zmieniť, že Aikido nie je šport a preto sa v ňom nekonajú ani žiadne súťaže. Nie je preto vhodné zaraďovať súťaže do procesu výchovy v Aikide alebo hodnotiť deti za zvládnuté techniky. Na to slúžia skúšky technickej vyspelosti. V nich sa hodnotí technická ale aj morálna vyspelosť cvičenca. V uvedenom cvičení sa teda snažíme o fyzický rozvoj. Cvičenie tiež môže poslúžiť pri zisťovaní technickej úrovne cvičenca,

cvičenec ho môže použiť pri sebahodnotení alebo ako motivačné cvičenie. Čiže s rastúcou technickou úrovňou by sa mal skracovať čas, za ktorý cvičenec zvládne stanovený počet pádov. Prípadne sa bude zvyšovať počet pádov v stanovenom časovom limite.

Niektoré mladšie deti ešte nemajú základy pohybovej výchovy (neovládajú kotúl vpred, vzad, letmo, neovládajú terminológiu- ľavá, pravá, rozdiely medzi niektorými prvkami). S týmito deťmi treba pracovať samostatne a naučiť ich najskôr základy. Nemôžeme sa venovať iba im – ak netvorí celú skupinu. Cvičenie môžeme prispôbiť tak, že ostatné deti necháme padať do kruhu a pritom sa venovať doučovaniu. V ostatných častiach tréningu tiež vyžadujú zvýšenú pozornosť a väčší dohľad (keď nie sú zamestnané cvičením rušia ostatných).

Hru môžeme uviesť pred alebo po nácviku pádov, pre zmenu aj na začiatku tréningu. Deti sú po rozcvičke, kedy musia venovať pozornosť strečingu a pádom, roztržité a nesústredené. Hra slúži na uvoľnenie, zmenu a vnesie dynamiku do tréningu. Môže to byť naháňacka, úpolové hry alebo prípravné cvičenia vo dvojiciach. Dôležité je, aby bola jednoduchá, bez zložitých pravidiel, približne trvajúca asi 5.min.

Ako som sa už vyššie zmienila, treba často meniť objekt záujmu a preto aj nácvik techniky je tomu prispôsobený. Pri výbere vhodných techník sa riadime skúšobným poriadkom na daný technický stupeň. Treba sa vyhnúť zdĺhavému vysvetľovaniu a nenástojit' na presnom a úplnom prevedení techniky. Stačí, keď sa deti riadia hlavnými princípmi (nasmerovanie, ruky pred sebou, ťažisko nižšie položené...). Naučiť ich to môžeme aj pomocou hier. Nasmerovanie si uvedomia napr. pri hre vo dvojici, kedy držia medzi sebou na bruchu (hara) palicu. Jeden z dvojice je vodiaci- chodí dopredu, dozadu, do strán, zrýchľuje, spomaľuje a druhý sa ho snaží nasledovať tak, aby in palica nespadla. Vhodné je rozfázovať jednu alebo dve techniky a po častiach ich preberať. Znova je dobré aj počas cvičenia vsunúť nejakú hru. Ako obmenu cvičenia techník môžeme ešte použiť napr.:

- nácvik základných techník (ikyō, kokju nage, sokumen irimi nage...) bez útoku a vstupu, iba v statickej forme z úchopov
- pre najmenších môže byť hlavnou náplňou preberanie pádov a premiestňovania

- občas môžeme zaradiť nácvik zložitejšieho útoku (katamen uči, uširoryo katatedori) a jednoduchej techniky (kokjunage)

Počet prebratých techník závisí aj od dĺžky tréningu. Bežná tréningová jednotka trvá 2 hodiny. Pre deti je postačujúci hodinový tréning, dlhšie cvičenie by deťom neprinieslo veľa nového.

Deti môžeme postupne zoznamovať aj s dychovými cvičeniami a meditačnými technikami (mokusó, torifune undo). Neprikladáme tomu však veľkú vážnosť, skôr sa snažíme deti postupne oboznamovať so všetkým, čo ich čaká na tréningoch dospelých.

VIII.2. Vzorový tréning pre deti staršieho školského veku (10-14)

Táto veková kategória je prechodom medzi deťmi mladšieho veku a dospelými. Môžeme sem zaradiť vyspelejšie deti zo skupiny mladších detí vo veku 9-10 rokov. Niektoré 13-14 ročné deti sa môžu postupne zaraďovať do tréningov dospelých alebo im umožniť občas cvičenie s dospelými.

Deti staršieho školského veku (10-14) sú už dostatočne vyspelé aby zvládli aj náročnejšie tréningy a preto ich začíname prispôbovať tréningom dospelých. Tréning sa môže predĺžiť na 1,5 hodiny. S deťmi preberáme rozcvičku a pády ako s dospelými. Pri tom môžeme používať rovnaké alebo podobné metódy ako pri mladších deťoch.

U starších detí môžeme rozvíjať silové, rýchlostné aj vytrvalostné vlastnosti. Nedostatok pohybovej aktivity (t.j. čas strávený pri počítačoch, televízore, učení) zapríčiňuje nesprávne držanie tela, slabo vyvinuté brušné a chrbtové svalstvo. Optimálne podmienky na rozvoj rýchlosti sú v detstve od 10.roku, keď už má organizmus potrebné predpoklady. V mladšom veku sa rozvíja vytrvalosť len v spojení s obratnosťou a rýchlosťou, pričom nesmie dôjsť k vyčerpaniu organizmu (k nadmernej strate energie potrebnej na rast organizmu). V období dospievania sa sila rozvíja len spolu s pohybovou aktivitou obratnostného a rýchlostného charakteru. Najlepšie podmienky na rozvoj obratnosti sú medzi 6-10 rokom, rozvíjať ju však možno v každom veku okrem neskorej staroby.

Jednotlivé pohybové schopnosti sa rozvíjajú vždy spolu s ostatnými. Pri všestrannom rozvoji pohybových schopností sa podstatne zlepšuje pohybová koordinácia. Spolu s ňou sa zlepšujú i koordinácia vnútorných orgánov. Každá pohybová aktivita má v sebe obsiahnuté zložky všetkých pohybových schopností. Prejav rýchlosti podmieňuje aj sila svalstva, dobrú úroveň vytrvalosti možno vypestovať len za pomoci rýchlosti. Dynamické silové zaťaženie zväčší silu svalov, a tým i rýchlosť, prípadne vytrvalosť v rýchlosti. Čím väčšiu silu sval vyvinie, tým väčšiu rýchlosť môže dosiahnuť. Medzi silou a rýchlosťou je priama úmernosť. Rýchlosť vytvára predpoklady i na rozvoj vytrvalosti.

To je niekoľko dôvodov na zaradenie prípravných cvičení, pohybových a športových hier aj do tréningových jednotiek starších detí školského veku. Tieto môžu byť súčasťou tréningu alebo im môžeme vyhradiť čas na začiatku tréningu v rámci rozcvičky.

Ďalšou možnosťou je zahrnúť ich na konci tréningu do uvoľňovacích a strečingových cvičení. Nemali by sme ich brať ako niečo, čo nás ukracuje o čas na cvičenie techník. Pre deti to znamená spestrenie tréningu a možnosť oboznámiť sa s niečím novým. Rozvíjajú tiež svoje schopnosti, ktoré využijú aj neskôr.

Pri voľbe techník sa znova riadime skúšobným poriadkom na daný technický stupeň. Opakujeme techniky, ktoré už ovládajú. Úroveň technických vedomostí môžeme zisťovať napr. tak, že deťom zadáme názov techniky (útok) a necháme ich samostatne ukázať, čo si z techniky zapamätali. Je to tiež dobrá príprava na skúšky. Od detí už vyžadujeme presnejšie prevedenie v súlade s princípmi aikido. Postupne už zaraďujeme aj techniky na vyššie technické stupne, aby deti získavali prehľad. Nie je podstatné, aby si ich zapamätali, dôležité je, že sa učia nové pohyby. Voľba techník závisí aj od vyspelosti skupiny. Nemôžeme zaraďovať zložitejšie techniky ak skupinu tvorí väčšina začiatočníkov. V priebehu roka sa zloženie techník tiež mení. Nábory sa konajú väčšinou na začiatku školského roka – vtedy očakávame najviac začiatočníkov, ktorí sa postupom času zlepšujú. Zostava techník sa prispôsobí aj v období pred skúškami. U detí môžeme zaradiť jednu až dve skúšky technickej vyspelosti za rok. Počet skúšok za rok tiež ovplyvňuje to, aká je vyspelosť skupiny.

Hra je prirodzenou súčasťou detí (aj dospelých). Hru nemusíme úplne vylučovať ani u starších detí. Ak je zmiešaná skupina (nemáme možnosť rozdeliť deti na mladšie a staršie) je vhodným spestrením pre obidve skupiny. Hry sú podobné alebo rovnaké ako u mladších detí. Vzhľadom na fyzickú vyspelosť môžu byť menšie problémy, ak je skupina zmiešaná. Tieto problémy sa vyriešia, ak staršie deti preberú na seba úlohu učiteľov a pomocníkov.

Na konci tréningovej jednotky môžeme niekedy zaradiť teoretickú časť. V nej deti skúšame z teoretických vedomostí nadobudnutých počas cvičenia a rozhovorov s nimi. Predmetom skúšania je japonské názvoslovie, názvy techník, história aikido, význam japonských znakov aikido, počítanie po japonsky...

Niektoré deti sú veľmi neposedné a živé počas celých tréningov a je dosť zložité ich zamestnať. Je to chybou trénera ak začnú rušiť ostatné deti alebo rušia priebeh cvičenia. Nie vždy sa však dá dosiahnuť, aby boli všetky deti zaujaté cvičením alebo danou

činnosťou. Táto situácia nastáva hlavne vtedy, keď je na detských tréningoch prítomný iba jeden učiteľ, alebo je tam neúmerne množstvo detí. Vtedy treba použiť prísnejšie výchovné prostriedky. K nim patrí napríklad prísny dohovor učiteľa a keď je dieťa niekoľkokrát upozornené opakované fyzické cvičenie (drepy, kliky, hlboký postoj, sekane bokenom, opakovanie pádov). Vylúčenie z tréningu by sme mali použiť iba v krajnom prípade (nie však na dlho, asi 5.min.)

IX. Organizácia a vedenie cvičenia

Hľadisko bezpečnosti by malo byť prvoradé pri zostavovaní programu úpolových cvičení. Preto je dobré dokonalé premyslenie, pri cvičení energické vedenie a dôsledné dodržovanie stanovených pravidiel. Vyhneme sa cvičeniam, ktoré vyžadujú napr. zručnosti v pádovej technike alebo špeciálnym technikám, ktoré pre väčšiu náročnosť do úpolov v počiatočnej fáze nepatria a ktoré cvičenci ešte neovládajú. Vedeíme žiakov k vysokému úsiliu, na druhej strane však potláčame bezohľadné zákroky. Snažíme sa presadzovať a povzbudzovať čestný spôsob boja.

Cvičenie vo dvojiciach – prevedieme ukážku, prípadne vysvetlenie (pokiaľ je nevyhnutné), dvojice rozostavíme s dostatočnými rozstupmi a zaujmeme postavenie, z ktorého dobre vidíme na všetkých cvičencov. Vysvetľujeme skôr krátko, lebo cvičenie budeme upresňovať v prípade potreby pri jeho priebehu.

V blízkosti cvičiacich sa nesmú nachádzať žiadne prekážky, na ktoré by mohli naraziť. Musíme tiež venovať pozornosť dostatočnej vzdialenosti od steny.

Pri cvičení pozorne sledujeme celú skupinu. Pri určitej situácii, ktorá by možno mala za následok zranenie, cvičenie zastavíme a pokiaľ je treba, upresníme pravidlá. To sa tiež týka úpolových hier, ktoré cvičenci dobre nepochopili. Najvhodnejšie je oboznámiť cvičencov s formou signálov a ich významom. U niektorých cvičení, kde to pokladáme za vhodné, zdôrazníme, že v prípade väčšej bolestivosti cvičenia postihnutý cvičenec poklepaním či slovne uzná úspešnosť cvičenia a oznámi druhému nevyhnutnosť ihneď prerušiť úsilie.

Na žiakov sa snažíme pôsobiť výchovne, aby používali len stanovené formy techník. Pri úpolových cvičeniach máme možnosť dobre poznať charakterové vlastnosti žiakov, ich schopnosť spolupracovať, schopnosť v prekovávaní bolesti a únavy, atď. Prírodné prejavy úsilia a nadšenia s výnimkou nevyhnutných zásahov väčšinou neobmedzujeme.

V niektorých prípadoch, pokiaľ priebeh cvičenia dobre prebieha, doplní počet aj sám vyučujúci, jeho citlivá a prispôsobivá účasť môže byť u mládeže vhodná a povzbudzujúca.

Pri hrách sa v súlade s požiadavkou na spoločnú a podľa možnosti stálu účasť všetkých cvičiacich omedzujú tzv. vyradovacie hry. Pri vyradovacích hrách porazení odstupujú a nezúčastňujú sa ďalšieho priebehu hry. Z hry obvykle „vypadávajú“ menej obratní a slabší hráči (práve tí, ktorým by cvičenie najviac prospelo). Pokiaľ sa nezamestnajú inak, len sa prizerajú.

Do úvodnej časti sú vhodné cvičenia dynamické, náročnejšie na pozornosť a rýchlosť. Do záverečnej časti je vhodnejšie zaradiť cvičenia statické (napr. na rozvoj rovnovážnych schopností, na presnejšie prevedenie techník, precvičenie detailu, ktorý nebol úplne jasný alebo robil problémy) bez nárokov na rýchle premiestňovanie, silu a rýchlosť.

ZÁVER

Aikido pochádza z Japonska a preto v ňom nachádzame veľa z kultúry a zmýšľania Ďalekého východu. Veľa prvkov a cvičení má pre nás skrytý význam alebo má náboženský charakter. Už len z toho dôvodu nás učí byť prístupnejšími a otvorenejšími k iným kultúram a národnostiam. Veľa z prístupov sa oproti tradičným zmenilo a prispôbilo našej kultúre a podmienkam, napr.: poklonu zakladateľovi nevnímame ako uctievanie a modlenie sa k nemu, ale ako poďakovanie za možnosť cvičiť práve Aikido. Je to spôsobené aj tým, že Japonské náboženstvo je nacionalistické a keďže nemôžeme byť ani Japoncami ani šintoistami stávame sa aspoň cvičencami Aikida so záujmom o japonskú kultúru, zvyky a históriu.

Z krajiny vychádzajúceho slnka (a nielen odtiaľ) pochádza veľa bojových umení, ktoré sa v poslednom čase začali šíriť aj u nás. Tiež máme možnosť spoznávať aj veľa iných duchovných, športových alebo sebaobranných „ciest“ rozvoja. Záleží len na každom z nás, ktorá „cesta“ je pre neho najschodnejšia. V tejto práci som si nedala za úlohu venovať sa iba prístupu učiteľov aikida k deťom. Verím, že by mohla byť prínosom aj pre iných učiteľov a trénerov.

POUŽITÁ LITERATÚRA:

- Fojtík Ivan : Úpoly v školskej telesnej výchove I.,II., Karlova Univerzita, Praha 1984,1990
- Damborská M., Koch J.: Psychológia a pedagogika dieťaťa, Osveta 1970
- Zelina Miron: Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa (metódy výchovy), Bratislava, Iris 1996
- Aikido magazín, september -október 2000, Aikido a deti, Martin Švihla
- Aikido magazín, január -február 2001, Využitie pohybových hier v aikido, Zdenko Reguli
- Shimbun, máj 2000, Ako učiť aikido..., Etiketa a transmise, Nobuyoshi Tamura
- Výchova detí prostredníctvom aikida, záverečná práca, Martin Švihla, Bratislava 1999
- Fojtík Ivan, Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy, Slov. Pedagogické nakladateľstvo, 1990
- Roubíček Vladimír, Kdo s koho (úpolové cvičenia a hry), Olympia Praha, 1984
- Fejtek J., Mazurová Z., Predšportová príprava, Olympia 1990
- Minarovjeh Vlastibor, Pohybom k aktívnemu zdraviu, Šport – Slov. Telovýchov. Vydavateľstvo, Bratislava 1988
- Tohei Koiči, Ki v každodennom živote, Votobia, 1996
- Kasa Július, Športová antropomotorika, Bratislava 2000

Príloha

Pre uľahčenie a urýchlenie výberu vhodných cvičení je zásobník rozdelený pre jednotlivé časti cvičebných jednotiek:

1. pre prípravnú časť (môžu však byť aj náplňou celého cvičenia, sú dynamické, náročnejšie na pozornosť a rýchlosť)
2. pre hlavnú časť (pohybovo náročnejšie, výdatnejšie a namáhavejšie príklady)
3. pre záverečnú časť cvičebnej hodiny (cvičenie smerujúce k ukludneniu, statické cvičenia – na rozvoj rovnovážnych schopností, bez nárokov na rýchle premiestňovanie, silu a rýchlosť)

Pri každom príklade je označená vhodnosť pre vekové kategórie detí do 10 rokov (označenie d), staršiu mládež – do 15 rokov (označenie m), alebo dospelý (označenie do).

Príklady pre prípravnú časť cvičebnej jednotky

O šľapnutie na špičku (d, m, do)

Dvaja cvičenci si čelom k sebe podajú obidve ruky (ľahko sa držia za prsty). Úlohou je súperovi ľahko šľapnúť na špičky nôh. Navzájom si zabraňujú odskakovaním, uhýbaním nôh, uskakovaním. Súťaží sa napr. na 5 skôr dosiahnutých dotykov alebo o ich vyšší počet v čase 30.s. Cvičenie môže prebiehať aj v trojiciach, cvičenci sa držia za ruky.

O zásahy tlesknutím cez boky (d, m, do)

Cvičenci proti sebe, navzájom sa držia súhlasnou rukou. Voľnou rukou, iba dlaňou sa snažia tlesknúť súpera cez boky, môžu sa uhýbať, rôzne natáčať, pohybovať sa dokola (víriť). Zásah inde sa nepovoľuje. Víťazí ten, kto skôr dosiahol napr. päť zásahov alebo sa hrá na čas do 30 s.

V obmene má každý vzadu za pásom šatku. Voľnou rukou sa snaží jeden druhému šatku vziať.

Pret'ah za pažu (d, m, do)

Súperi v pravom strehu proti sebe, navzájom sa uchopia za pravé zápästia. Pret'ah s úsilím o premiestenie protivníka napr. o 1 m. Časový limit k víťazstvu do 20-30 s, inak je výsledok nerozhodný. To isté s úchopom ľavou. Rovnaké cvičenie s úchopom štafetového kolíku.

O vychýlenie bokmi (d, m)

Hráči v stoji spojnom, chrbtami k sebe, od seba v úmernej asi 0,5m vzdialenosti, žiadnou časťou tela sa nedotýkajú. Na znamenie, bez otáčania hlavy – bez dívania sa na súpera, vzájomne sa usilujú nárazom (strčením) bokmi o vychýlenie hráča z postoja. Zmena postoja, posunutie nehy, vykročenie je prehrou. Povolené sú pohyby panvou napr. na stranu, dopredu, t.j. vlastné prehnutie, aby súper boky nezasiahol a prudkým vysadením sám stratil rovnováhu. Súťaží sa na tri víťazstvá.

Pretlak chodidlami o zgúľanie súpera na chrbát – do kolisky (m, do)

Dvaja cvičenci v sede čelom k sebe, nohy skrčiť prednožmo povýš roznožmo, vzájomne sa opierajú chodidlami. Paže uľahčujú zdvíhanie nôh, ruky sa spoja v podkolení. Na zahajovací povel sa odtlačovaním chodidiel súpera (vlastným náponom nôh) usiluje o jeho vychýlenie do kolisky (zgúľaním na chrbát). Prehrou je tiež zgúľanie sa na stranu alebo dotyk zeme rukou. Časový limit k prevedeniu napr. do 20 s, súťaží sa na dve víťazstvá.

O preniknutie družstvom súpera (prerážanie steny – d, m)

Prvé družstvo zložené z polovice cvičencov sú obranci, tvoria stenu. Uprostred ihriska na stredovej čiare stoja v rade asi v polmetrových rozostupoch. Môžu sa držať za ruky, alebo tiež bez držania, nepohybujú sa však z miesta. Druhé družstvo (druhá polovica cvičencov) stojí pripravené na čiare na kratšej strane telocvične (ihriska). Na povel vybieha proti stene, snaží sa prebehnúť družstvom súpera na druhú stranu ihriska (telocvične) a tam sa opäť postaviť na vyznačenú cieľovú čiaru. Uprostred stojaci (bez opustenia svojho miesta) prebehu zabraňujú, zadržujú prenikajúcich. Prebeh je na čas, napr. na 20 s. Koľko hráčov prebehne a zaujme postavenie na cieľovej čiare, toľko získa družstvo bodov. V odvete si družstvá vymenia úlohy.

O vytlačenie od hranice (d, m, do)

Hráči dvoch rovnako početných súperiacich družstiev stoja v radách oproti sebe vo vzdialenosti na predpaženie, medzi nimi hranica (napr. stredová čiaru v telocvični). Cvičenci stojaci oproti sebe si navzájom položia ruky na ramená. Až na zahajovací povel sa zaprú do protivníka a usilujú sa o jeho pretlak, zatlačenie ďalej od čiaru. Vyhráva ten, ktorému sa podarí obidvoma nohami prekročiť hranicu, t.j. dostať sa do územia súperu.

Príklady pre hlavnú časť cvičebnej jednotky

Boj o miesto, o zotrvanie vo vymedzenom priestore (d, m, do)

Cvičenci v strehu oproti sebe sú vo vymedzenom priestore (napr. medzi dvoma čiarami od seba asi 1,5 m), stanoviskom môžu byť aj naznačené kruhy o priemere 1,5 m alebo žinenky, navzájom potom bojuje viac cvičencov. (3 – 6).

Na povel vzájomným vytlačovaním, preťahovaním, ale aj voľným dotykom (zdvihnutím a vynesení, odvlečením a pod.) usilujú sa o premiestnenie súpera (súperov) z pôvodného stanoviska. Pravidla sa stanovujú, že postačí napr. došľapnutie alebo dotyk ktoroukoľvek časťou tela mimo vymedzený priestor.

O vychýlenie do ľahu (d, m, do)

Hráči pripravený v širšom kľaku (strehový kľak) proti sebe. Na zahajovací povel sa vzájomne uchopia (za telo, za paže) a usilujú sa o vychýlenie (povalenie, zvrhnutie) hráča až do ľahu na boku alebo aj na bruchu, popr. dozadu. V priebehu boja nieje povolený prechod do postoja, súper sa môžu pohybovať po kolenách. Stretnutie sa môže zahájiť aj vo vzájomnom strehovom úchope, pravou rukou na ľavom ramene súpera, ľavá drží jeho pravú nad lakťom. Ak nedojde k rozhodnutiu skôr, zápasí sa 30 – 45 s.

O prechod zo sedu do postoja a vzpaženia (d, m)

Prvý cvičenec zahajuje vo vzpore vzadu sedmo (nohy zatiahnuté, ruky sa opierajú vzadu o zem). Druhý stojí tesne za jeho chrbtom, pred zahájením má pripažené. Na povel sa prvý usiluje o prechod do postoja a ešte tiež o vzpaženie. Úlohou druhého je ľubovoľným spôsobom (s vylúčením hrubosti) zabrániť súperovi v prevedení určeného výkonu. K zabráneniu uplatňuje druhý iba úchopy za paže, ramená, trup apod., spočiatku však môže využiť aj zaľahávanie. Ak sa nerozhodne prvý cvičenec boj skôr, snaží sa zvíťaziť za 30s – 1min.

O výmenu polohy, o pretočenie sa z ľahu na bruchu do ľahu (d, m, do)

Prvý cvičenec je v ľahu na bruchu, rukami skrčených paží sa opiera o zem. Druhý v kľaku z pravej či ľavej strany, čelom k ležiacemu priloží ruky na jeho chrbát. Na znamenie je úlohou prvého (ležiaceho) prevaliť sa, pretočiť na chrbát. Úlohou druhého je udržať prvého v ľahu na bruchu, zaľahávanie je povolené. Úlohy si po 30s vymenia.

Príklady pre záverečnú časť cvičebnej jednotky

Pretlakový odpor o zapaženie z pripaženia (m, do)

Cvičenci chrbtami k sebe, v pripažení si vzájomne priložia dlane k sebe. Na povel sa usilujú o zapaženie, t.j. o predpažovanie protivníka. K víťazstvu postačí aj mierne oddialenie paží z pripaženia. Úsilie sa napr. 3krát opakuje, pretlak vždy 10s. Cvičenci si rozhodujú sami.

O pretlak tyče v zvislej polohe (d, m, do)

Dvaja stoja proti sebe vo vzdialenosti asi na predpaženie, držia medzi sebou tyč vo zvislej polohe, prvý obidvoma rukami horný koniec, druhý v úmerne zníženom postoji, spodný koniec tyče. Na povel ten, ktorý drží tyč hore, usiluje sa o jej stlačenie, aby sa spodným koncom dotkla zeme. Druhý, odporujúci, nemá krčiť paže, opierať sa lakťami o kolená apod. Boj 10 – 15s, vystriedať úlohy alebo ešte raz opakovať.

Pretlakové odpory nôh o roznoženie alebo znoženie (m, do)

Dvaja cvičenci vo vzpore vzadu sedmo proti sebe, prvý v sede mierne roznožnom má nohy medzi roznoženými nohami druhého (len úmerne viac roznožené). Vonkajšie členky prvého priložené asi nad vnútorné členky druhého. Na zahajovací povel vzájomný pretlak vonkajšími a vnútornými časťami nôh, prvý sa usiluje o širšie roznoženie druhého, druhý naopak o znoženie prvého. Čas pretlaku do 10s, o výsledku rozhodujú cvičenci sami.

V odmene zaujíma prvý sed znožný, jeho úlohou je roznožiť, úlohou druhého je zabrániť mu v roznožení.

Pretlakový odpor o vzpaženie z predpaženia (d, m, do)

Dvaja cvičenci v ľahu, hlavami od seba, posunutí tak, aby pravé ramená boli pri sebe. Obidvaja predpažia pravú a priložia k sebe chrbáty rúk, na povel sa usilujú o vzpaženie a tým o pripaženie súpera. Pretlak 10 – 15s, cvičenci si rozhodujú sami.

V odmene napomáha aj voľná – ľavá paža, rukou sa priloží a tlačí na dľaňovú stranu zápästia pravej ruky. Cvičenie sa opakuje, po premiestnení súperov prevedenie pretlaku aj ľavou rukou.