

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav speciálně pedagogických studií

Bakalářská práce

Věra Adamčíková

Využití prvků juda při rozvoji dětí se zrakovým postižením
v předškolním věku

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „*Využití prvků juda při rozvoji dětí se zrakovým postižením v předškolním věku*“ vypracovala samostatně pod odborným vedením. Dále prohlašuji, že všechny užití zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, uvádím v seznamu použitých bibliografických citací.

V Olomouci dne 21. 4. 2022

Podpis

Děkuji Doc. Mgr. Ditě Finkové, Ph.D. za vedení, ochotu, rychlé odpovědi a hlavně trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

Také bych ráda poděkovala všem trenérům, které jsem mohla pozorovat, provedla s nimi rozhovor nebo mi pomohli s konzultací odborných termínů juda.

Anotace

Jméno a příjmení:	Věra Adamčíková
Katedra nebo ústav:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Doc. Mgr. Dita Finková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2022

Název práce:	Využití prvků juda při rozvoji dětí se zrakovým postižením v předškolním věku
Název v angličtině:	The use of elements of judo in the development of visually impaired children in preschool age
Anotace práce:	Bakalářská práce nese název „Využití prvků juda při rozvoji dětí se zrakovým postižením v předškolním věku“. Obsahuje teoretickou a praktickou část. Teoretická část je rozdělena do čtyř částí. První z nich pojednává o terminologickém vymezení problematiky zrakového postižení, druhá o nejčastějších zrakových vadách vyskytujících se u dětí v MŠ, třetí část se věnuje judu obecně a čtvrtá, poslední část se věnuje projektu Judo do škol. Praktická část se skládá ze záznamu z pozorování a zpracování a návrhu hodin juda dle získaných zkušeností.
Klíčová slova:	Předškolní věk, předškolní období, zrakové vady, dítě se zrakovou vadou, judo, projekt Judo do škol
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis is called „The use of elements of judo in the development of visually impaired children in preschool age“. It contains a theoretical and practical part. The theoretical part is divided into four parts. The first one is about terminological definition of the issue of visual impaired, the second one is about the most common visual impairments occurring in children in kindergarden, the third one is about judo in general and the last part is about Judo to school project. The practical part consists of a record

	of observation and development and design of judo lessons according to the experience gained.
Klíčová slova v angličtině:	Preschool age, visual defects, visual impaired, child with visual defects, child with visual impaired, judo, project Judo to school.
Přílohy vázané v práci:	Informovaný souhlas pro trenéry.
Rozsah práce:	61 stran
Jazyk práce:	Čeština

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Terminologické vymezení problematiky zrakových postižení.....	9
1. 1 Obecné vymezení osoby se zrakovým postižením.....	9
2 Nejčastější zrakové vady, které se vyskytují u dětí v MŠ	13
3 Judo.....	19
3. 1 Historie původu	19
3. 2 Judo v Československu	20
3. 3 Judo na paralympijských hrách	22
3. 4 Judo v současnosti.....	23
3. 5 Filozofie juda	24
4 Projekt Judo do škol	27
PRAKTICKÁ ČÁST.....	29
5 Praktická část.....	30
5. 1 Cíl práce	30
5. 2 Metodologie	30
5. 3 Popis vzorku.....	31
5. 4 Místo pozorování	31
5. 5 Záznam z pozorování	32
5. 6 Zpracování a návrh hodin juda dle získaných zkušeností	51
Závěr	58
Seznam bibliografických citací.....	59
Příloha	

Úvod

V dnešní době je jedním z nejprobíranějších témat zdravý životní styl. Všichni mluví o tom, jak bychom měli správně jíst, dostatečně spát a hýbat se. Ale pro některé z nás není poslední bod tak jednoduchý.

Já, jako součást intaktní populace, mohu provozovat a zkoušet jakékoli sporty, které mě napadnou. Sice nemám nejlepší zrak, ale brýle mou krátkozrakost napraví. Některá zraková postižení však nelze 100% vykompenzovat za pomoci pomůcek, ani jinou, například chirurgickou cestou.

Toto téma jsem si vybrala z důvodu své zkušenosti s judem a svým aktuálně studovaným oborem. Judo je kontaktní sport, a proto vady zraku ještě nemusí být tak velkou překážkou. I při běžných trénincích starších dětí se využívá toho, že se dětem zavážou oči a ony bojují bez toho, aniž by viděly, co soupeř dělá. Učí je to předvídat a zároveň více přemýšlet nad zvoleným úchopem či strategií. Proč by potom tento sport nemohly vyzkoušet i děti se zrakovým postižením?

Jednou z výhod tohoto sportu je, že se zaměřuje na koordinaci těla a na různé pády. Nemůžete provozovat bojový sport bez toho, aniž byste uměli padat. Toto je velmi důležité právě i pro děti se zrakovým postižením (umět správně držet rovnováhu, předcházet pádům, chránit se při pádu, ...). Bezpečnost je důležitá, zvláště když špatně vidíme. Děti samy o sobě ještě neumí celkově koordinovat všechny své pohyby a rády zkoušejí nové věci. Proto je velice důležité vědět, jak správně padat.

V bakalářské práci se zaměřuji hlavně na využití prvků juda, jako jsou koordinace těla a pády v mateřské škole s dětmi se zrakovým postižením.

Díky pozorování, konzultacím a odborné literatuře jsem vypracovala přípravu na tělovýchovnou činnost.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Terminologické vymezení problematiky zrakových postižení

1.1 Obecné vymezení osoby se zrakovým postižením

Osoba se zrakovým postižením je podle definice WHO – Osoba se zrakovým postižením je ta, která má postižení zrakových funkcí trvajících i po medicínské léčbě anebo po korigování standardní refrakční vady a má zrakovou ostrost horší než 0,3 (6/18) až po světlocit, nebo je zorné pole omezeno pod 10 stupňů při centrální fixaci, přitom tato osoba užívá nebo je potenciálně schopna používat zrak na plánování a vlastní provádění činnosti. (ÚZIS, 2021)

Dle Ludíkové - „Za osobu se zrakovým postižením je považován jedinec, který i po optimální korekci – medikamentózní, chirurgické, brýlové apod. – má problémy v běžném životě se získáváním a zpracováváním informací zrakovou cestou.“ (Ludíková, 2010, s. 1)

Z toho vyplývá, že osoba se zrakovým postižením je ta, která má problém s viděním, využívá kompenzační pomůcky nebo podstoupila operace, a přesto má problémy při každodenním životě. Když osoba nezvládá samostatně každodenní život, můžeme ji označit za osobu se zrakovým postižením. Mezi aktivity každodenního života se samozřejmě počítá i pohyb, a tedy i sport. (Ludíková, 2010)

„Aktivita zrakově postižených dětí nemůže být a ani nebývá tak intenzivní a nemůže se projevovat ve všech oblastech. Určitou roli zde hrají omezení sociálního charakteru, děti bývají vázány na úzký prostor a kontakt s malým počtem stále stejných lidí, a ani zde se vždy nemohou zcela samostatně projevit.“ (Vágnerová, 2001, kapitola 2.1.4.)

Když se děti již ve věku mateřské školy začnou zabývat základy takto rozšířeného sportu, dává jim to větší šanci se potenciálně integrovat v budoucnu do kroužku juda. Tím, že se věnují něčemu jinému, se jim otvírají další možnosti potkávat lidi a navštěvovat akce, které se zabývají daným společným tématem.

Nejdříve si vymezíme věk, kterým se budeme zabývat. Pro moji práci jsou nejrelevantnější děti od tří do šesti až sedmi let. Některé mateřské školy přijímají i děti od dvou let, ty však nejsou vývojově ideální. U těchto dětí ještě není dostatečně vyvinuta jemná a hlavně hrubá motorika. Jistě existují výjimky, ale celkově i kvůli fyzickému vývoji bychom museli volit modifikaci některých činností. (Miklánková, 2020)

„Zraková vada ovlivňuje vývoj takto postiženého dítěte v závislosti na charakteru handicapu, jeho závažnosti, ale často i na době, kdy vznikl, a jeho etiologii. Každá zraková vada má svoje specifické znaky a ty mohou ovlivnit vývoj postiženého dítěte i jeho další život.“ (Vágnerová, 1995 s. 11)

Dítě a jeho postižení ovlivňuje mnoho faktorů. Mezi ty nejzákladnější patří typ postižení, doba vzniku, příčina, závažnost postižení a jeho budoucí vývoj, přístup rodiny, prostředí dítěte, spolupráce s odborníky a samotný přístup dítěte. (Balunová a kol., 2001)

Dále záleží také na příčině zrakového postižení:

- 1. Geneticky podmíněná onemocnění – nejčastěji onemocnění autosomálně recesivní dědičností a dystrofie sítnice*
- 2. Onemocnění intrauterinního období – nejčastější teratogeny jsou radioaktivní a rentgenové záření, infekční agens, léčiva a jiné chemické látky, vliv celkového onemocnění matky (nejčastější je syndrom kongenitální rubeoly, kongenitální toxoplazmóza, fetální alkoholový syndrom a kokainová embryopatie)*
- 3. Perinatální faktory – (28. den těhotenství až 28. den po porodu) v rozvinutých zemích retinopatie nedonošených, postižení CNS a v zemích rozvojového světa ophthalmia neonatorum*
- 4. Postnatální období a dětství – v zemích s dobrou úrovní zdravotní péče jsou minimální počty dětí, u kterých se vyskytne zrakové postižení, ale v rozvojových zemích přetrvává možnost trvalého postižení u dětí trpících deficiencí vitamínu A a spalničkami.*
- 5. Neznámá etiologie – v určitém počtu případů se nepodaří příčinu prokázat, většinou se jedná o multifaktoriální příčiny (Ludíková, 2004, s. 8)*

Abychom mohli správně určit závažnost defektu, je potřeba určit míru zrakové ostrosti. Zraková ostrost znamená přesnost vizuální diferenciace a měření z hlediska schopnosti vidět na blízko a na dálku (Vágnerová, 1995, s. 11)

Vidění na dálku se zaznamenává pomocí zlomku. Záleží na tom, na jakou vzdálenost dítě vidí a na jakou by vidět mělo. Vše se zapisuje v metrech. V čitateli zapisujeme, jak vidí, a ve jmenovateli, jak by správně vidět mělo. Příklad: při lehké slabozrakosti je zraková ostrost horší než 6/18. To znamená, že osoba slabozraká vidí na 6 metrů to, co vidí osoba intaktní na 18 metrů. (Květoňová, 1998, s. 13)

Tomuto dělení podle zrakové ostrosti se věnovalo mnoho odborníků. Podle Krause se dělí na:

- *Slabozrakost*
 - *Lehkou – pod 6/18 až 6/60 včetně*
 - *Těžkou – pod 6/60 do 3/60 včetně*
- *Nevidomost*
 - *Praktická – pod 3/60 do 1/60 včetně, binokulární zorné pole menší než 10° ale větší než 5° kolem centrální fixace*
 - *Skutečná – pod 1/60 až světlocit, binokulární zorné pole 5° a méně i bez porušení centrální fixace*
 - *Plná slepota – světlocit s chybnou světelnou projekcí až do ztráty světlocitu (Kraus, 1997, s. 317)*

V Krausově rozdělení sice nejsou poruchy binokulárního vidění, ale z důvodu častého výskytu v naší zkoumané věkové kategorii je potřeba se o nich zmínit. Keblová je popisuje takto:

- *Stabismus (šilhavost) – porucha rovnovážného postavení očí, osy očí nejsou rovnoběžné, obrázky v pravém a levém oku nevznikají na stejném místě na sítnici a nedochází ke spojování obrázků, naopak vzniká dvojitý obraz*
- *Amblyopie (tupožrakost) – podstatně snížená zraková ostrost jednoho oka, důsledkem je nedostatečný rozvoj binokulárního vidění. (Keblová, 2001, s. 33)*

Dělení nemocí dle MKN10 z pohledu medicíny H00-H59 – *Nemoci oka a oční adnex*
H00 – H06 *nemoci očního víčka, slzného ústrojí a očnice,*

H10 – H13 *onemocnění spojivek,*

H15 – H22 *nemoci sklery, rohovky, duhovky a řasnatého tělesa,*

H25 – H28 *onemocnění čočky*

H30 – H36 *onemocnění cévnatky a sítnice*

H40 – H42 *glaukom*

H43 – H45 *onemocnění sklivce a očního bulbu*

H46 – H48 *nemoci zrakového nervu a zrakových drah*

H49 – H52 *poruchy očních svalů, binokulárního pohybu, akomodace a refrakce*

H53 – H54 *poruchy vidění a slepota,*

H55 – H59 *jiné nemoci a oční adnex. (ÚZIS, 2021)*

Zrakové vady dle Světové zdravotnické organizace jsou v MKN10 označeny písmenem H. Jsou rozděleny do podkapitol, v kterých jsou dále rozpracovány. Najdeme je pod čísly 00 – 59. H 60 a další už jsou Nemoci ucha a bradavkového výběžku. Aktuálně se pracuje na nové verzi MKN11, která vstoupila v platnost od 1. ledna 2022.

V kapitole autorka vymezila, co je to zraková vada a podle čeho se dá členit. Určila, na jakou konkrétní věkovou skupinu se zaměřuje, tedy děti věku mateřské školy. Uvádí také rozdělení zrakové ostrosti a dvě poruchy binokulárního vidění. V neposlední řadě také vypsala nemoci oka podle MKN10.

2 Nejčastější zrakové vady, které se vyskytují u dětí v MŠ

Tvorba této kapitoly nebyla snadná. Většina informací se dala najít v jedné kapitole, obvykle ve starších knihách. Nejvíce informací je z knih: Oftalmopsychologie dětského věku od Marie Vágnerové a Oftalmopedie od Lei Květoňové – Švecové. Oftalmologie sice není nejnovější, ale dala se porovnat s novějšími přepracovanými vydáními. Nebyly mezi nimi skoro žádné rozdíly v kapitole, která byla použita.

Dané vady byly vybrány podle frekvence, s kterou se objevovaly v odborné literatuře. Jmenované vady uvedené v této kapitole se tedy objevily převážně ve třech a více odborných zdrojích.

Achromatopsie

„Jde o vrozenou, geneticky podmíněnou aplázii neuroepitelu sítnice. Přesná příčina není známa. Dítě má sníženou zrakovou ostrost, nystagmus, poruchu barvocitu a je světloplaché.“ (Vágnerová, 1995, s. 13)

To dítěti způsobuje obtíže při vidění přes den. Vidění při sníženém slunečním záření mu nezpůsobuje takové obtíže a je pro něj příjemnější. Vada se časem se nezhoršuje, avšak je také nezvratná. Jako taková tato vada většinou existuje samostatně. Jedna z možností snížení dopadu této vady je využití slunečních brýlí. (Vágnerová, 1995)

Aniridie

„Název v překladu znamená úplně chybějící duhovka, není však přesný. Velmi často bývá vytvořen rudimentem kořene duhovky.“ (Vágnerová, 1995, s. 15)

Tuto vrozenou vadu lze poznat hned na první pohled, z důvodu absence duhovky. Proto je možné ji identifikovat hned po porodu. Jen v málo případech bývá výskyt této vady ojedinělý. Velmi často se s ní spojují další oční odchylky. Situace může vygradovat až do oslepnutí, ke kterému nejčastěji dochází po šestém roku života. V tomto případě bývá způsobeno sekundárním glaukomem. Bývá taky nejčastějším důvodem při progresi k horšímu stavu, než je stávající. Nijak primárně nesouvisí s mentálním postižením. (Vágnerová, 1995)

Albinismus

„Vrozená vada metabolismu aminokyselin. Příčinou je defekt tyrozinázy v melanocytech, který má za následek poruchu tvorby melaninu (tj. pigmentového barviva).“ (Vágnerová, 1995, s. 17)

Z důvodu nízké přítomnosti pigmentu v duhovce mívají děti obtíže i při mírnějším slunečním záření. Bývají silně světloplaché. Jejich vidění se pohybuje v pásmu těžší slabozrakosti. Ostrost zraku bývá převážně stálá. Čas nebývá příčinou degenerace. Tato porucha většinou není primárně spojována s mentálním postižením. (Vágnerová, 1995)

„Jde o vrozenou vadu z důvodu nedostatku pigmentu. Duhovka není zřetelně vybarvena, vizus okolo 6/60 občas snížený, někdy bývá pozorován nystagmus.“ (Květoňová, 1998, s. 27)

Atrofie terčů zrakového nervu

„Dochází k degeneraci příslušné nervové tkáně, druhého neuronu zrakové dráhy, kterou představuje ganglion optikum. Atrofie terčů zrakového nervu může také vzniknout působením teratogenních faktorů, obvykle nepoškodí jen tuto část zrakového nervu, ale i jiné oblasti CNS. K poškození zrakového nervu může dojít i po narození, většinou vlivem onemocnění nebo úrazů mozku.“ (Vágnerová, 1995, s. 19)

Zjištění příčiny bývá v tomto případě náročnější kvůli na první pohled těžko zjiitelné odlišnosti od normy. Proto dochází k identifikaci později, přestože je tento handicap vrozený. Původ postižení bývá většinou zapříčiněn problémy v CNS. Z toho důvodu se často vyskytuje jako část kombinovaného postižení. Funkce zraku se mohou rapidně snížit. Oči bývají často zasažené obě. (Vágnerová, 1995)

Degenerativní onemocnění sítnice

Do této kategorie můžeme zařadit několik onemocnění kvůli některým společným vlastnostem. Již v dětství či dospívání dochází k postupným negativním změnám. Schopnost využívat zrak bývá ovlivněna zhoršujícími se stavy, ke kterým může docházet z důvodu centrálního nebo periferního narušení. (Vágnerová, 1995)

„Jde o nezanedbatelné, progresivní poškození nervových elementů sítnice, obvykle oboustranné.“ (Vágnerová, 1995, s. 22)

„Tepetoretinální degenerace, neboli retinitis pigmentosa, je dědičné onemocnění periferní sítnice.“ (Vágnerová, 1995, s. 22)

Vyskytuje se nejčastěji u dětí před dovršením desátého roku. Dochází ke změně stavu zorného pole, postupně se zmenšuje jeho šířka. Charakteristické také bývají problémy s přizpůsobením na nedostatek světla a šeroslepost. (Vágnerová, 1995)

„Leberova vrozená slepota je označení pro vrozenou retinální aplázii. Název není zcela přesný. Děti mívají mnohdy zachovanou nějakou schopnost vidění, však se značně

sníženou zrakovou ostrostí. Dochází ke zúžení zrakového pole a poruchám barvocitu.“ (Vágnerová, 1995, s. 22)

V začátcích vývoje nastává problém při osvojování základních zkušeností a dovedností v oblasti motoriky. Zvláště dochází k obtížím při aktivitách vyžadujících schopnosti a dovednosti v oblasti hrubé motoriky při pohybu a orientaci v prostoru. (Vágnerová, 1995)

Kolobomový komplex

„Je vrozená porucha. Kolobom vznikne následkem nedostatečného uzavření embryonální oční štěrby. Nejčastěji k tomu dochází v oblasti duhovky nebo nervu optiku.“ Naumann a Apple, 1980 (in Vágnerová, 1995)

„Variabilita defektu zrakových funkcí je značná, a proto nejsme schopni předvídat míru postižení u novorozence.“ (Vágnerová, 1995, s. 27)

Tato vada je jednoduše rozpoznatelná. Dá se také nazvat kočičím okem, protože svým tvarem ho připomíná. Také by se dal přirovnat ke tvaru klíčové dírky. Díky jeho snadné rozpoznatelnosti mohou lékaři zakročit hned po narození dítěte. (Vágnerová, 1995)

„K poškození může dojít i vlivem vnějších faktorů, jejich teratogenním působením v 6. - 7. týdnu prenatalního života.“ Naumann a Apple, 1980 (in Vágnerová, 1995)

Kongenitální glaukom

„Charakteristické je zvýšení nitroočního tlaku, které zhoršuje cévní výživu zrakového nervu, a tím vede ke zhoršení zrakové ostrosti a změnám zrakového pole. Porucha bývá značná, ale zároveň dost variabilní. Jelikož jde v případě glaukomu o dědičnou, genovou poruchu, netrpí tyto děti kombinovaným postižením.“ (Vágnerová, 1995, s. 28)

Bohužel se tato vada velice často rapidně zhoršuje již v raném věku. Proto obvykle způsobuje slepotu již v dětství. V prvních měsících života dítěte bývá velice obtížné, až nemožné, zhodnotit příznaky onemocnění. Jedním takovým lépe viditelným znakem bývají větší oči, než je norma. Tlak v očích má přímý vliv na zrakovou ostrost. Při zvýšení tlaku v očích je větší šance poruchy zrakové ostrosti. Ke zhoršení může dojít velice náhle. (Vágnerová, 1995)

„Výše nitroočního tlaku závisí na rovnováze mezi reprodukcí oční komorové vody řasnatým tělískem a odtoku komorové vody Schlemovým kanálkem zpět do krevního oběhu. Oko nemá ukončený růst a vlivem vysokého tlaku se nadměrně zvětšuje. Také se mu občas říká „volí oko“.“ (Květoňová, 1998, s. 27)

Kongenitální katarakta

„Katarakta se projevuje částečnou nebo úplnou ztrátou průhlednosti čočky. Rozsah poruchy, její funkční omezení, ale i etiologie je velmi různorodá. Kongenitální zákal čočky bývá diagnostikován nejčastěji hned po narození nebo v kojeneckém věku.“ Goldberg (1974), Lomíčková (1981, 1987)

„Zakalená čočka musí být operativně odstraněna, protože působí jako clona. Včasná operace je důležitá kvůli možnosti vzniku amblyopie. Brýlová korekce je velmi silná a vede k určitému zúžení zorného pole.“ (Vágnerová, 1995, s. 31)

Náprava dané situace bývá řešena operativně. Zárok se provádí postupně. Nejdříve na jenom oku a následně na druhém. V některých případech bývá nezbytné operaci provést znovu. Dalekozrakost bývá následkem operace. Pro řešení tohoto následku se využívají dioptrické brýle nebo kontaktní čočky. Avšak u menších dětí pak nastává problém při nasazování a sundávání čoček před odpoledním odpočinkem v MŠ. (Vágnerová, 1995)

Myopia gravis

„Je to označení pro velmi těžkou myopii, která bývá doprovázena dalšími změnami v oku. Stupeň postižení bývá velice variabilní.“ (Vágnerová, 1995, s. 34)

Vyznačuje se obtížemi při vidění na dálku. Děti s obtížemi při vidění na dálku nosí dioptrické brýle s rozptylkami, tedy velmi tlustými skly. Bývají proto velice nápadné. Na první pohled bývají také zjevné díky malé bulby. (Vágnerová, 1995)

Retinopatie nedonošených

„Vzniká u nedonošených a nezralých dětí. V nezralém sklivci a sítnici může docházet ke krvácení, sítnice se může odchlípnout a srůstat se sklivcem v jednu membránu.“ (Vágnerová, 1995, s. 35)

Retinopatii můžeme dělit na pět kategorií. První jsou nejlehčí vady jako je myopie a v páté může dojít až k odchlípnutí sítnice, nevidomosti. Ve spojitosti s retinopatií se také často objevují další vady, čímž mohou tvořit kombinovaná postižení, která bývají často tvořena kvůli neurologickým problémům. V době vydání knihy autorka uváděla, že podle ní je tato vada nejčastějším zapříčiněním slepoty. (Vágnerová, 1995)

Další názor na původ retinopatie má Květoňová. Vyzdvihává problém s nízkou váhou dětí po porodu. To platí pro děti, které se narodí s méně než 1500 g. Tato váha zapříčiňuje, že je dítě fyzicky nezralé, čímž je celkově oslabené a přístupnější všem neblahým vlivům. (Květoňová, 1998)

Retinoblastom

„Jde o zhoubný nádor sítnice postihující převážně obě oči. Viditelným znamením je tzv. amaurotické „kočičí“ oko.“ (Květoňová, 1998, s. 23)

Pro léčbu je zásadní čas. Čím déle je neléčená, tím horší bude mít dopad do budoucna. Řešením této situace může být vynětí postiženého oka (enukleace). (Květoňová, 1998)

Uveitida

„Uveitida neboli zánět živnatky může vzniknout prakticky kdykoliv v životě dítěte. Projevuje se světloplachostí, slzením a poruchou zrakových funkcí.“ Řehák a kol., 1980 (in Vágnerová, 1995)

„Záněty živnatky mohou postihnout duhovku, řasnaté tělísko nebo cévnatku. Častěji se však přidružuje zánět duhovky a řasnatého tělíska a zánět cévnatky se zánětem sítnice.“ (Květoňová, 1998, s. 28)

Poruchy binokulárního vidění

„Vývoj správného binokulárního vidění je podmíněn normálními anatomickými poměry a funkčními předpoklady a při jejich narušení nastává porucha binokulárního vidění.“ Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžičková, 2007, s. 46)

Tedy při narušení funkčnosti nebo při abnormalitách stavby oka dochází k poruchám binokulárního vidění. Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžičková, 2007)

„Binokulární vidění je získaná schopnost, která se začíná vyvíjet po narození s dozráváním sítnice a její žluté skvrny. Již v průběhu prvního roku života se vyvíjí reflex konvergence, schopnost zaostřování předmětů, rozvíjí se mechanismy fúze a později i stereoskopického vidění. V průběhu prvních šesti let života postupně dochází k dalšímu zdokonalování, upevňování a stabilizaci jednoduchého binokulárního vidění.“ Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžičková, 2007, s. 46)

„Binokulární vidění má tři vývojové stupně – simultánní vidění, fúzi a stereopsi. Porucha ve vývoji jednoduchého binokulárního vidění může vést ke vzniku strabismu, amblyopie nebo narušení centrální retinální fixace.“ Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžičková, 2007, s. 47)

Hlavní myšlenkou binokulárního vidění je převést to, co vidíme, na obraz, který se nám zobrazí na sítnici a následně se spojí, čímž nám umožní hloubkové vidění. Při poruše je tato funkce narušena. Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžičková, 2007)

Musíme brát v potaz, že kvůli těmto poruchám je pro děti těžší se něčemu naučit a řídit se našimi pokyny. Mají totiž problém s tvořením představ a pomaleji pracují s motorikou. Také jim činí problémy orientace v prostoru kvůli narušení vnímání hloubky. (Ludíková, 1988)

Amblyopie

Bez zjevné příčiny dochází ke snížení zrakové ostrosti, tedy poruše funkce. Nejčastěji se vyskytuje jen na jednom oku. Ostrost může klesnout až na hranici praktické slepoty. Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžicková, 2007)

Terapie se zaměřuje na to, aby se postižené oko rozcvičilo. Proto se méně zasažené oko zaslepí pomocí okluzoru, aby se dítě zaměřilo na využívání více postiženého oka. Je důležité takto začít pracovat již v mateřské škole. Na děti do 5 let tato léčba účinkuje lépe než na děti starší. Samozřejmě existují i jiné techniky. S touto variantou se však můžeme setkat i v běžné mateřské škole. Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžicková, 2007)

Strabismus

„Strabismus – šilhání je porucha rovnovážného postavení očí. Osy očí při strabismu nejsou rovnoběžné, proto obrázky na sítnici obou očí nevznikají na totožných místech, tím nemůže při spolupráci obou očí dojít k jejich úplnému překrytí, ale objevuje se tzv. diplopie, tedy dvojité vidění. V důsledku nedokonalého překrytí obrazů na sítnici nemůže vzniknout prostorový vjem.“ Ludíková (in Renotierová a Ludíková, 2006, s. 201)

Strabismů je mnoho druhů. Můžeme je dělit podle několika kategorií. Můžeme na něj nahlížet z pohledu původu vady, směru, kterým se vychyluje, preference fixace nebo stability úhlů strabismu. Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžicková, 2007)

Stejně jako u amblyopie, i tady platí, že čím dříve začneme danou situaci řešit, tím má léčba lepší šanci pro budoucí vývoj. Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžicková, 2007)

„Léčebný přístup se obvykle skládá z konzervativní a chirurgické terapie. Celkově by terapie měla být ukončena před nástupem dítěte do základní školy.“ Ludíková (in Finková, Ludíková, Růžicková, 2007, s. 49)

3 Judo

3.1 Historie původu

Abychom pochopili judo jako sport, musíme znát jeho historii a vývoj. Důvod vzniku a jeho postupné formování nám pomůže pochopit podstatu juda jako takového.

„Zakladatel moderního juda je profesor Džigoro Kano (1859-1938). Žil v době, kdy v Japonsku zanikal feudální řád a s ním vše, co ho provázelo, tedy i školy džiu-džitsu, které v této době byly u veřejnosti ve značné oblibě, neboť bojové dovednosti byly často zneužívány.“ (Srdínko, 1987, s. 7)

Důvodem pro studium bojových umění, konkrétněji jiu-jitsu (zastarale džiu-džitsu), byly Kanovy obtíže, které zažíval na střední škole. Kvůli jeho útlé postavě byl často terčem pro své spolužáky. Jednoduchým řešením by se zdálo naučit se bojový sport, ale ani to nebylo tak jednoduché. V té době země procházela změnami a většina mistrů zanechala své činnosti. (Srdínko, 1987)

Kana ovlivnili nejvíce tři mistři, u kterých studoval. Vždy po smrti mistra si našel dalšího. Jako první se ho ujal Hančinosuke Fukuda. Druhým jeho mistrem byl Masumota Ita, který zemřel 1881. Kano od něj ale neodešel s prázdnou. Ito mu zanechal cenné rukopisy, protože ho považoval za svého nejlepšího žáka. Jeho posledním mistrem byl Iikuba. Načerpal u něj mnoho zkušeností a dovedností, z kterých je Košiki no kata známo dodnes. (Srdínko, 1987)

„At that time, each man presented his art as a collection of techniques. None perceived the guiding principle behind jujutsu. When I encountered differences in the teaching of techniques, I often found myself at a loss to know which was correct. This led me to look for an underlying principle in jiu-jitsu, one that applied when one hit an opponent as well as when one threw him.“ (Kano, 1986, s. 16)

Autorka uvedla anglickou citaci v originále, protože by překlad nemusel odpovídat původnímu záměru autora. (Kano, 1986)

Díky studiu, zkušenostem a zážitkům, které načerpal od mistrů jiu-jitsu, ze spisů, ale také ze studia tělovýchovných systémů, které byly právě aktuální v Evropě, sestavil Kano svůj vlastní tělovýchovný systém. Pojmenoval ho Judo Kodokan. Názvem se chtěl především odlišit od tehdejších způsobů jiu-jitsu. Sám kladl nejvíce důraz na morální a intelektuální vývoj. Vytvořil etiketu, podle které se k sobě měli žáci a mistři chovat. Poskytovalo jim to pocit bezpečí a pohody při výcviku. (Srdínko, 1987)

Netrvalo dlouho a judo si získalo sympatie širšího okolí. Avšak to se úplně nelíbilo ostatním školám bojového umění. K jednoznačnému přijetí došlo roku 1886, díky výhře v soutěži nad ostatními školami. Skoro všechny zápasy byly vítězné, až na jeden, který skončil remízou. Proto se počátek juda počítá od tohoto data. (Judo, víc než sport, 2022)

V prvním roce 1882 měl Jigoro Kano jen 9 žáků, ale díky popularitě se postupně jeho škola rozrůstala, až měl v roce 1886 dokonce 112 žáků. (Srdínko, 1987)

„Později se Judo spolu s Kendo dostalo do osnov výuky na základních a středních školách. Jigoro Kano se stal v Japonsku významnou osobností, neboť kromě funkce ministra školství byl členem japonského olympijského výboru a prezidentem japonského svazu judo. Do Evropy se Jiu-Jitsu dostalo v roce 1931, kdy Japonci poprvé v Londýně ukázali umění tohoto sportu.“ (Český svaz juda, 2022)

Roku 1923 byla otevřena sekce Kodokanu i pro ženy. Zasloužil se o to sám Jigoro Kano. Učily se hlavně techniku a práci s katanou (mečem). Nemohly však soutěžit v soutěžích, které by se daly považovat za nebezpečné pro budoucí matky. O šíření ženského juda se nejvíce zasloužila Keiko Fukuda. (International Judo Federation, 2007)

3. 2 Judo v Československu

V minulé kapitole jsme se dozvěděli několik informací o zakladateli a jeho cestě, která vedla k založení juda. Končila informací, jak se judo dostalo do Evropy, konkrétněji do Londýna. Tato kapitola popisuje, jak se judo dostalo do naší země.

„První pokusy s výcvikem Jiu-Jitsu se v Československu datují v letech 1907 až 1910, pod vedením prof. Dr. Františka Smotlacha, který obstaral německou publikaci o judu.“ (Judo, víc než sport, 2022)

V roce 1919 byly pořádány první tréninky jiu-jitsu Vysokoškolským sportem Praha. Toto bylo velice důležité jako základ pro kurzy sebeobrany, které armáda začala organizovat roku 1922. (Srdínko, 1987)

Prof. Dr. Smotlacha se zasloužil o organizaci vysokoškolských kurzů v Praze, které se konaly pravidelně roku 1930. O tři roky později začaly vznikat samostatné oddíly jiu-jitsu. Brněnský oddíl se spíše zaměřoval na sportovní stránku bojového umění. Vedl jej student S. F. Dobó. (Český svaz juda, 2022)

„Rok 1933 byl významný tím, že Československo navštívil zakladatel juda profesor Džigoro Kano. Svou návštěvu opakoval v roce 1936. V tomto roce byl založen Československý svaz jiu-jitsu.“ (Srdínko, 1987, s. 8)

Rok po první návštěvě zakladatele se konalo první Mistrovství Evropy v Drážďanech. Vedoucí oddílu z Brna Dobó získal 2. místo, třetí byl Cígnér a jako družstvo se také umístili na 3. místě. (Judo, víc než sport, 2022)

„Československý svaz Jiu-Jitsu byl založen 3. dubna 1936 a jeho prvním předsedou se stal jeho neúnavný propagátor a významný československý přírodovědec prof. Dr. Smotlacha.“ (Český svaz juda, 2022)

Založení svazu podnítilo vytváření dalších oddílů. Judo se také začalo více propagovat, a tím se více zpřístupnilo veřejnosti, také díky veřejným výcvikovým táborem. (Český svaz juda, 2022)

„V roce 1940 se uskutečnilo první mistrovství Čech a Moravy a prvními mistry se stali: Lebeda, Tůma, Černý a Zrůbek, který byl vyhlášen nejlepším judistou.“ (Judo, víc než sport, 2022)

Po skončení druhé světové války se judo dále rozvíjelo a rozšiřovalo své působení. Časem se přesunulo i na Slovensko. Roku 1952 se svaz postupně rozvíjí a stává se z něho organizace. (Judo, víc než sport, 2022)

„V roce 1953 jsme se stali prozatímním členem Evropské unie judo (EJU). V roce 1953 jsme převzali i pravidla EJU a činnost zahájilo reprezentační družstvo ČSR mužů pod vedením A. Lebedy. V roce 1955 má svaz již 1500 členů v 57 oddílech.“ (Judo Academy, 2022)

Po obnovení Evropské unie juda, což nastalo po druhé světové válce, požádala o vstup i Argentina. Na tento popud byla vytvořena Mezinárodní federace juda. (International Judo Federation, 2007)

K velmi zásadnímu zásahu do dosavadní organizace a celkového pojetí juda došlo po návštěvě a instruktáži Kokishi Nagaoky, japonského mistra, který naši zem navštívil roku 1960. (Judo Academy, 2022)

Po roce 1955 začalo přibývat čím dál více členů, proto se také tvořily další oddíly. Do roku 1960 přibylo dalších 2500 členů a 33 oddílů k již existujícím. (Judo Academy, 2022)

Nejlepší, co se mohlo stát pro popularizaci juda jako sportu, bylo jeho zařazení mezi olympijské sporty. Díky tomu se o něm dozvědělo i mnoho dalších lidí, nejen skupina okolo bojových sportů. (Srdínko, 1987)

Poprvé bylo judo zařazeno v roce 1964 na letní olympiádě v Tokiu. Naši reprezentanti se jich bohužel ještě neúčastnili. Jejich debut se uskutečnil až v roce 1972, ale bohužel bez medaile. Naši první medaili vybojoval roku 1980 Vladimír Kocman. Byla to

bronzová medaile za kategorii v těžké váze. V autorově době byl nejúspěšnějším judistou, protože získal na mistrovstvích světa dvě medaile, bronzovou a stříbrnou, v letech 1981 a 1983. (Srdínko, 1987)

Mezi další velice úspěšné závodníky patří Jiří Sosna, který se stal prvním naším mistrem Evropy roku 1988. Dalším je Vladimír Bárta, který roku 1980 vybojoval Titul akademického mistra světa. (Český svaz juda, 2022)

„Československý svaz judo formálně ukončil svou činnost dne 3. 4. 1993, když kongres EJU v tento den přijal za řádné členy Český svaz judo a Slovenský svaz judo.“ (Český svaz juda, 2022)

K 1. 3. 2022 bylo v Českém svazu juda registrováno přes 37 800 členů v 254 klubech. Z toho je 2 240 dětí ve věku do 6 let. (Český svaz juda, 2022)

Největším úspěchem pro české judo byla první zlatá medaile na olympijských hrách v roce 2016 v Rio de Janeiro, kterou vybojoval náš judista Lukáš Krpálek v kategorii do 100 kg. V roce 2021 v Tokiu se mu podařilo opět zlatou olympijskou medaili získat, tentokrát v kategorii +100 kg, tzv. těžká váha. (Olympijský tým, 2022)

3. 3 Judo na paralympijských hrách

Tato práce je zaměřena na propojení zrakových vad a juda, proto je nezbytné také zmínit paralympijské hry. Je to ukázka otevřené budoucnosti pro děti, které by judo zaujalo, a chtěly by se mu v budoucnu věnovat závodně.

„Judo se poprvé představilo na paralympijských hrách v roce 1988 (Seoul), ženská kategorie byla přidána v roce 2004 (Atény). Do paralympijských her v roce 2016 (Rio) to byl jediný bojový sport na hrách, v roce 2020 (Tokio) byl druhým bojovým sportem Taekwondo. Judo řídí Mezinárodní federace zrakově handicapovaných sportovců (IBSA).“ (Český paralympijský výbor, 2022)

Zápasy pro zrakově handicapované sportovce jsou velice podobné jako u judistů bez handicapu. Jsou rozděleny do věkových a váhových kategorií. Mají stejná pravidla, kromě zahájení boje. Soupeři se po celou dobu zápasu navzájem drží za kimono. (Český paralympijský výbor, 2022)

3. 4 Judo v současnosti

Dnes už se nikdo nepozastaví nad slovem judo a většina společnosti si ho také vybaví jako bojový sport. Podle autorčina názoru k tomu tento sport dospěl dobrou propagací a úžasnou reprezentací na olympijských hrách.

U dětí jde primárně o zábavu. Je to kroužek, ve kterém mají povoleno se prát. Sice za určitých podmínek a s pravidly, ale přece. Prospívá dětem jak po tělesné, tak po duševní rovině. (Srdínko, 1987)

Nemá jen fyzická pozitiva při působení na dítě, ale i celkově podporuje u dítěte sebevědomí, disciplínu, sebeúctu a celkově zdvořilý přístup při kontaktu s okolím. (Conley, 2019)

V dnešní době děti spíše sedí u technologií, než by běhaly venku, ale díky judu se pohybují a budují si zdravé a silné tělo. Posilují si svaly, srdce a nemusí se bát vysoké hladiny cholesterolu. Je to základ pro zdravý a aktivní život. (Conley, 2019)

Nesmíme také zapomínat, že to není sport jen pro muže, ale i pro ženy. Formy cvičení jsou rozpracované tak, aby odpovídaly věku a výkonnostem daných judistů. (Srdínko, 1987)

Celý nácvik jde postupně od nejzákladnějších věcí jako je samotný pohyb a obratnost. V úplně prvních začátcích je důležité, aby si děti vybudovaly kladný vztah ke sportu a měly tendence pokračovat. Proto se tréninky tvoří tak, aby se tyto schopnosti a dovednosti děti učily prostřednictvím her. Postupně se přidávají základy gymnastiky a následně základní techniky juda. Z různých technik se začíná nejdříve pády. Zejména kvůli bezpečnosti, ale také jako předstupeň nácviku hodů. (Judo, víc než sport, 2022)

Trénink začíná většinou tzv. ukemi, což v překladu znamená přijímání těla. Studenti se naučí, jaká je reakce na útok, a jak se v takové situaci správně zachovat. Proto jsou úplným základem pády, aby se děti nezranily, když je někdo hodí. (Conley, 2019)

„Zároveň s nácvikem technik v postoji (hodů) jsou nacvičovány i techniky na zemi, zejména techniky držení. Po 2-3 měsících tréninku se v malých objemech začnou zařazovat i cvičné zápasy – „randori“, které v praxi prověří nabyté dovednosti. Po půl roce tréninku by měli cvičenci bez problémů zvládnout 6-10 základních technik a podle svých schopností se mohou začít připravovat na složení zkoušky na 6/5 Kyu – nejnižší žákovský technický stupeň.“ (Judo, víc než sport, 2022)

Není jasně dané, kdy by se mělo začít s judem, ale ideální věk je okolo šestého roku, se základy se dá však začít již dříve. Děti si zvykají na práci v kolektivu, kontakt s ostatními

děťmi a celkově se rozvíjí v obratnosti, pohyblivosti, rovnováze a mnoha dalších dovednostech. (Judo, víc než sport, 2022)

Ze začátku nepotřebují nic výjimečného, stačí jim tepláky a tričko s dlouhým rukávem. Pokud se však dětem judo zalíbí, je potřeba asi po půl roce zakoupit kimono. Jde o kalhoty a něco jako krátký župan z pevné a hrubší látky přepásaný páskem. Dané pásky mají barvu podle dosažené dovednostní úrovně. Boty nejsou potřeba. Trénují bosky nebo v ponožkách na tatami (žíněnce). (Judo Academy, 2022)

Po osvojení si všech potřebných základů a pár bojových prvků se mohou do tréninku zařadit randori (cvičné zápasy). Hlavním cílem je přemoci soupeře za pomoci techniky, která jim přijde nejvhodnější pro danou situaci. Musí také celou dobu zápasu dodržovat pravidla etiky a nesnažit se navzájem zranit. Jde o to, aby se žák naučil spontánně reagovat v zápase, a to vše v bezpečí díky dohledu trenéra. Rozvíjí se rychlost reakce i myšlení. Žáci se dozví o svých slabinách a naučí se i něco nového od soupeře. (Judo, víc než sport, 2022)

Děti nebo jejich rodiče může k judu nalákat různá propagace nebo vztah ke sportu. V tuto dobu, nedávno po olympijských hrách, by se dal považovat za největšího propagátora Lukáš Krpálek. (Olympijský tým, 2022)

3.5 Filozofie juda

Judo není jen sport, dalo by se považovat za životní styl, a to díky jeho filozofii a životním zásadám, kterými by se měl správný judista řídit.

Název se skládá ze dvou částí, které se dají v přeneseném významu přeložit. „Ju“ se dá přeložit jako jemnost a „do“ jako princip nebo cesta. V tomto případě by se judo dalo přeložit jako Way of gentleness neboli Jemná cesta. Judo není jen o napadání a bránění, je to způsob života. (Kano, 1986)

„Název JUDO znamená v překladu „jemná cesta“. Ne proto, že by to soupeře nebolelo a jednalo se s ním jemně, ale proto, že ten, kdo ovládá judo, dokáže soupeře přemoci bez velké námahy, využitím jeho síly a energie.“ (Judo Uherské hradiště, 2022)

Dojo by se dalo považovat za název pro tělocvičnu, ale jde o něco více. Dá se na něj pohlížet i z filozofického hlediska, jehož kořeny sahají až k asijskému buddhismu. Ze sanskrtu se dá přeložit jako místo povznesení nebo místo probuzení. Po přechodu do Číny by se dala první polovina slova přeložit jako cesta a druhá jako místo. Shrňme-li to, jde o místo, kde rosteme ve všech směrech, duševně, fyzicky i filozoficky. (International Judo Federation, 2007)

Samotné dojo se dále rozděluje podle toho, kde přesně se nachází, na jakou světovou stranu je natočeno a existuje mnoho dalších pravidel a informací o něm. Pro žáky by mělo znamenat místo, kde se cítí v bezpečí. Vše, co je tíží a užírá, nechat před vchodem a zaměřit se jen na judo a svůj osobní rozvoj. (International Judo Federation, 2007)

Jde také o emocionální vyrovnanost. Velice důležitá je sebeúcta a respekt, nejen k sobě, ale i k soupeři a také svému učiteli. Tímto také může působit jako prevence pro náročnou dobu dospívání. (Conley, 2019)

„Etika není tedy jen norma platná pro chování v Doju, ale platí v celém chování a jednání judisty. Etická pravidla byla v klasických školách bojového umění shromážděna v podobě příkázání, která byla závazná. Objevovala se v nich i nařízení týkající se stravy, pití nápojů apod. Tato pravidla byla přesně formulována a přísně dodržována. Motivem byla strídmost a zdrženlivost a striktně se vyžadovala úcta ke starším a respekt ke všemu živému.“ (Judo, víc než sport, 2022)

V knize Malá škola juda autor popisuje životosprávu judisty. Píše, jako by mluvil přímo k osobě, která čte. Rozepsal celý denní režim. Rozdělil ho na několik schémat, která mají každé svou časovou dotaci. U jídel i uvádí, kolik procent denního energetického výdeje by měla obsahovat. Dále popisuje hygienu. Nejvíce popisuje zacházení s kimonem. Také zdůrazňuje osobní hygienu po tréninku. Žák by se měl osprchovat a vzít si čisté prádlo. Autor navazuje otužováním organismu. Věří, že otužování je cesta k pevnému zdraví. Jak už bylo zmíněno, tak i výživa je pro něj velice důležitá. Rozebírá rozdíly mezi druhy tuků a cukrů a udává důvody, proč si který vybrat. Vyzdvihuje hodně vitamíny, zvláště za chladnějšího počasí. Nakonec zmiňuje škodlivé návyky jako je kouření a pití alkoholu. Vysvětluje jejich nevhodnost a celkem je odsuzuje. (Srdínko, 1987)

Pásek není jen část cvičebního úboru, ale má taky svůj filozofický význam. Při vzniku juda a výběru oblečení se narazilo na problém, že kimono nemohl držet na místě knoflík, protože byl zakázaný. Jistě by byl také nebezpečný. Na pásek jsou kladeny podobné nároky jako na kimono. Musí mít určité rozměry, být vyrobený z určitého materiálu, ale liší se barevným spektrem, u kterého má každá barva svůj význam. (International Judo Federation, 2007)

Barvami se rozlišují určité výkonnostní stupně. Úplní nováčci začínají s bílým páskem. Postoupit k jiné barvě můžou díky zkoušce tzv. páskování, které se skládá z přezkoušení ze schopností a vědomostí. U dětí se páskuje po polovinách, takže když držitel bílého pásku poprvé odpáskuje, tak získá bíložlutý pásek. (Judo, víc než sport, 2022)

Pásky se dělí na stupně žákovské a mistrovské. Žákovské stupně jsou od 6. kyu do 1. kyu a mají postupně barvy bílá, žlutá, oranžová, zelená, modrá a hnědá. Pásky mistrovské jsou od 1. danu (černý pásek) po 10. dan nejvyšší (červeno-bílý pásek). (Český svaz juda, 2022)

„Profesoru Jigoro Kano (1860 – 1938) byl po jeho smrti udělen 11. dan. On je jediným člověkem, který tohoto stupně dosáhl. 12. dan je pro člověka nedosažitelnou metou. Nositelem 12. danu by měl být duch a idea juda.“ (Daitó Ryu, 2022)

Dosažená úroveň není jenom o technické úrovni nositele. Spojuje se s ní i také určitá odpovědnost a respekt vůči nižším úrovním. (International Judo Federation, 2007)

„Pás, a tedy i hodnost, představují hodnoty mysli a těla, které najdeme i v myšlence SHIN-GHI-TAI (mysl, technika, výkonnost), kterou učíme mladé judisty od prvních let.“ (International Judo Federation, 2007)

Důležitý je proto i způsob zavazování. Uzel musí být vodorovný a oba konce stejně dlouhé. Znázorňuje to rovnováhu mezi myslí a tělem. (International Judo Federation, 2007)

Disciplína je zásadní. Judo nepodporuje agresivní chování. V judu jde o neomezenou energii, respektování svého okolí, věnování se detailům a schopnosti se reprezentovat. (Conley, 2019)

Jeden klub z Detroitu uvádí toto dělení na svých internetových stránkách, jako principy, kterými se judo řídí a z kterých při své činnosti vychází. Dalo by to rozvést tak, že se snaží o individuální přístup k dětem s cílem je maximálně rozvíjet. Toto vše se děje v příjemném a vlídném prostředí. (Shojin Judo, 2022)

„Judo se řídí třemi základními principy:

- *Usilujte o dokonalost jako celý člověk (jika no kansei)*
- *Maximální účinnost, minimální úsilí (seiryoku zen'yō)*
- *Vzájemné blaho a výhody (jita kyōei)*“ (Shojin Judo, 2022)

Se vstupem do doja se také váže pozdrav symbolizující vzdání úcty ostatním přítomným. V tomto případě se jedná o pozdrav malý neboli Ritsurei. Využívá se také při soutěžích, trénincích nebo při kontaktu s trenérem. Druhý typ pozdravu je velký neboli Zarei. Využívá se při speciálních příležitostech jako je zahájení a ukončení tréninku, cvičení KATA nebo při slavnostech. (Český svaz juda, 2022)

Hlavní postavou každého klubu je trenér či trenérka neboli Sensei, který vede tréninky. Pro žáky by měl představovat nejen etický ideál. Jeho přístup při prvních trénincích může ovlivnit žákovo budoucí působení v judu. (International Judo Federation, 2007)

4 Projekt Judo do škol

Pro vypracování praktické části byl tento projekt velice přínosný. Zaměřuje se na pohyb a průpravu dětí již ve věku mateřské školy a podněcuje u nich zájem o nový sport, jímž je judo.

Judo do škol začalo jako projekt Evropské unie juda. V naší republice funguje pod Českým svazem juda. Jeho realizace nejdříve začala na běžných základních školách a na školách s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Jejím hlavním cílem bylo vyrovnat aktuální deficit, který v dnešní době nastává v tělesné výchově a představit žákům nový zajímavý sport. (Český svaz juda, 2022)

„Judo do škol je oddíl juda, který vznikl v roce 2017 a působí na mateřských a základních školách v Olomouci a okolí. (Judo do škol, 2022)

Projekt založil Marek Švestka, náš bývalý reprezentant juda. Pořádají se nejen tréninky, ale i různé další akce, jako jsou soustředění, příměstské tábory nebo letní tábory. Snaží se přivést děti ke sportu, a to čím dříve, tím lépe. (Judo do škol, 2022)

Na internetových stránkách uvádí několik důvodů pro rodiče, proč by měli své děti dát na judo. Je to sice bojový sport, ale není pouze to. Je to i obranný sport a vychází ze základů gymnastiky. Vyzdvihují nejvíce to, že je to nejvhodnější sport pro děti. Byl vybrán organizací UNESCO díky zaměření na pády a kodex judisty. Také vyzdvihují schopnosti a dovednosti, které si díky tomuto sportu dítě může osvojit. (Judo do škol, 2022)

Svoje působení dělí na tři části. V mateřských školách fungují ve formě kroužků a snaží se děti učit pomocí hry. Hlavním cílem u takto malých dětí je, aby pohyb byl pro ně přirozený, aby se seznámily se svým tělem a věděly, jak ho ovládat. Učí se, že už nejsou jen ony samy na jednoho dospělého, ale musí také spolupracovat při společných aktivitách s ostatními dětmi. Důležité je také, aby se naučily naslouchat pokynům trenéra. Také se učí pády a základy názvosloví v japonštině. Všechny tyto základy jsou důležité, protože na ně můžou navázat na základní škole, jestliže nastoupí na školu, která spolupracuje s tímto programem. Aktuálně je v programu zapojeno 17 mateřských škol z Olomouce a blízkého okolí. (Judo do škol, 2022)

Na základní škole můžou již trenéři pokračovat se základními technikami, děti tam rozvíjí dále gymnastické dovednosti a opakují vše, co už se naučily v kroužku v mateřské škole. Pokud je kroužek zaujme, mohou cvičit i v pokročilých skupinách. Počet základních škol, které se účastní programu, je 11. (Judo do škol, 2022)

Jako poslední je pokročilá skupina dětí. Hlavním rozdílem od skupiny na ZŠ je, že netrénují jen jednou, ale dvakrát týdně, trénink se realizuje ve větších prostorách a děti mají větší prostor pro cvičení. Mají je na starost dva trenéři, takže se dětem můžou věnovat více individuálně, než když je přítomen jen jeden. Tato skupina je však jen pro děti, které již nejméně jednou odpáskovaly, tudíž mají nejméně bíložlutý pásek. Proto do této skupiny dochází hlavně nadšené děti, které se judu opravdu věnovat chtějí. Cílem je u dětí podporovat toto nadšení a pěstovat u nich pocit sounáležitosti s klubem. Pokud jsou dostatečně zapálené a osvojily si dostatek dovedností, mohou se účastnit soutěží, které pořádá Český svaz juda. (Judo do škol, 2022)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Praktická část

5.1 Cíl práce

Cílem této práce bylo vypracovat přípravu pro tělovýchovnou jednotku pro děti se zrakovým postižením v mateřské škole. V poslední době je čím dál méně kladen důraz na pohyb. Je těžké děti k němu vést a u těchto dětí to bývá ještě náročnější. Judo je jeden z nejlepších sportů pro děti. Proto by měly být prvky využity v bloku při klasickém dni v MŠ. Buď jako odpolední kroužek, nebo jako část pobytu venku jednou za týden nebo dva.

5.2 Metodologie

Jako metoda pro tuto práci bylo využito pozorování.

Pozorování

„Pozorování je empirická metoda, kdy prostřednictvím smyslového nazírání získáme informace o zkoumaném předmětu. Jde o výběrové vnímání, což znamená, že při použití této metody vyčleňujeme ze zkoumání předmětu ty jeho části, které chceme sledovat. Z objektu tak vymezujeme jeho určitou část (podsystem), kterou nazýváme předmětem zkoumání.“ (Ochrana, 2019, s. 37)

„Vědecké pozorování je definováno jako technika sběru informací založená na zaměřeném, systematickém a organizovaném sledování smyslově vnímatelných projevů aktuálních stavů prvků, aspektů, fenoménů atd., které jsou objektem zkoumání.“ (Reichel, 2019, s. 94)

Můžou být děleny podle míry standardizace. U nestandardizovaného pozorování bývá většinou určen jen cíl nebo předmět pozorování. O realizaci průběžně pozorovatel rozhoduje sám. Díky tomu podle vývoje pozorování určuje jeho podobu, čas a místo, mění pozorovací kategorie, a dokonce i případně pozorovací objekt. Může dojít i ke změně cíle pozorování, z důvodu zvolení nesprávného výzkumného problému. (Reichel, 2019)

Pozorování standardizované má všechna kritéria předem připravená. Je předem daný cíl pozorování a vše ostatní, co není stanoveno u nestandardizovaného pozorování. (Reichel, 2019)

Polostandardizované pozorování, které bylo zvoleno, kombinuje obě varianty. Dopředu jsou připravená určitá kritéria, ale existují situace, u kterých je potřeba některá kritéria upravit, přidat nebo odebrat. (Reichel, 2019)

Byla využita příležitost účastnit se jeden den z víkendové akce, která byla pořádána projektem Judo do škol. Pozorování vychází z celého dne s asi dvouhodinovou přestávkou na oběd. Akce se konala oba dny od 9:15 do 15:45. Konala se v tělocvičně základní školy. Pozorovatelka působila jako nezúčastněný pozorovatel. Seděla u stěny na lavičce mimo centrum dění, jednalo se tedy o pozorování zjevné. Pozorování bylo zaměřeno primárně na rozložení aktivit, časovou dotaci, způsob tréninku, propojení klasické tělovýchovné jednotky s prvky juda, funkci trenérů, celkovou organizaci a co a jak rozvíjeli. Vše bylo zapisováno do sešitu a následně zpracováno do elektronické podoby s nákresy pro lepší přehlednost.

5. 3 Popis vzorku

Pozorování byli trenér a trenérka, kteří již delší dobu pracují v projektu. Děti měly 4 až 6 let. A celkově se jich zúčastnilo 18, z toho 13 chlapců a 5 dívek.

5. 4 Místo pozorování

Pozorování proběhlo v tělocvičně ZŠ Svatoplukova v Olomouci.

5. 5 Záznam z pozorování

Víkendová akce juda do škol (6. – 7. 3. 2022)

Datum pozorování: 7. 3. 2022

Dopolední blok

1. Aktivita

Dráha s možností vybití.

Popis: Dráha byla na rovné přímce. Úkolem dětí bylo proběhnout celou dráhu bez toho, aby je vybili. Trenéři házeli různé měkké balóny a děti se mohly schovat za různé překážky. Start i cíl byly vyznačeny kužely. Dráha se nacházela na tatami (žíněnce).

Cíl: Děti měly bez zásahu přejít dráhou na druhou stranu tělocvičny a přitom nést pěnovou kostku. Po projití se měly vrátit znovu na začátek. Projít měly okolo dráhy.

Motivace: Jedna z důležitých věcí, které se musíte naučit, než budete moct zápasit, je rychlost a postřeh. Na této dráze si to vyzkoušíte.

Organizace: Zástup dětí před startem. Po proběhnutí dráhy vždy předá kostku prvnímu v řadě a zařadí se na konec. Hromadná.

Funkce trenérů: Vybíjejí děti.

Překážky: První bylo tatami postavené do obráceného V. Žíněnký nebyly pevně spojeny a časem spadly. Další byla spodní polovina švédské bedny (dva díly). Následovala velikánská čtvercová žíněnka (dopadová žíněnka). Byla postavena na stojato. Měřila asi 180 centimetrů a asi 40 centimetrů byla široká. Pro děti při uhýbání byla velmi nápomocná. Poslední byla horní polovina švédské bedny (dva díly). Za ní již byly kužely označující konec.

Pomůcky: švédská bedna (čtyři díly), dopadová žíněnka, dva kusy tatami, plastové kužely, dva velké pytle s molitanovými balóny a gumovými balóny (overbally, balóny na házení,...), šest molitanových kostek, (při modifikaci také žebřiny)

Časová dotace: 20 minut (5 minut modifikace)

Provedení: Děti se seřadily před startem vyznačeným kužely. Trenéři uvedli motivaci a vysvětlili pravidla (cíl). Prvních 6 dětí dostalo molitanovou kostku. Jen ten, kdo má kostku, může na dráhu. Děti probíhají dráhou a snaží se vyhýbat míčům, které na ně létají. Při doběhnutí do cíle nebo při zasažení míčem se vrátí na start. Předají kostku prvnímu v řadě a zařadí se na konec.

BOZ (bezpečnost a ochrana zdraví): Děti byly upozorněny na možná rizika. Že se nemají moc dotýkat překážek, především té z tatami a velké žíněnky, protože by na ně mohly spadnout. Při běhu mimo tatami si musejí dávat pozor, protože ponožky na pogumovaném podkladu klouzají. Při běhu a vyhýbání si musí také dávat pozor na ostatní děti, aby si navzájem neublížily.

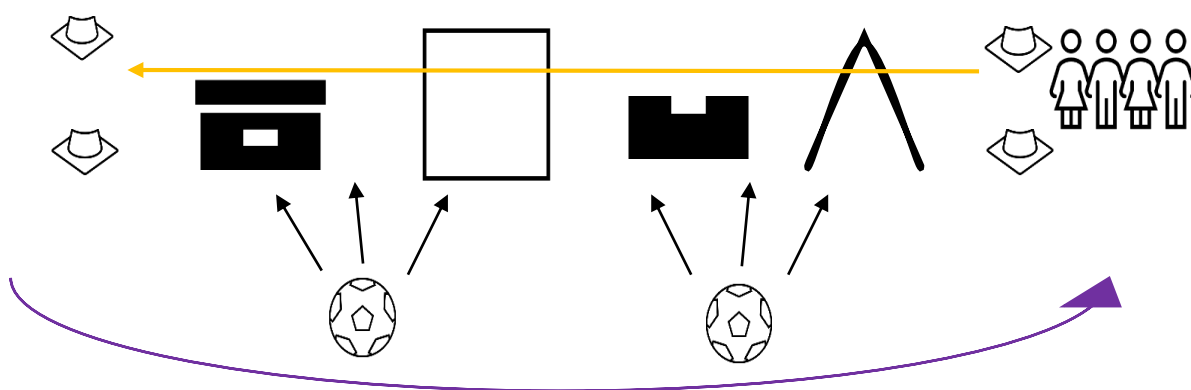
Zpracovaná modifikace: Při průběhu aktivity si všimli trenéři, že děti se spíše jen schovávají a moc neposouvají dopředu. Některé vyloženě čekaly, až je zasáhnou. Proto zastavili aktivitu a upravili pravidla. Odstranili kostky, takže na dráhu mohly všechny děti, ale když byly vybity, tak se musely dotknout žebřin, které stály za startem na zdi, a až po doteku se mohly vrátit na dráhu. Také si už měly počítat, kolikrát se jim povedlo doběhnout do cíle. Následné společné vyhodnocení.

Rozvívjelo se:

- Koordinace těla (hrubá motorika)
- Rovnováha
- Reakční schopnost
- Pozornost
- Radost z pohybu (vztah k němu)

Nápady na mou modifikaci: Začala bych nejdříve s lokalizací zvuku. Děti by ukázaly směr a rozešly by se za ním. Posílání ozvučeného míče. Jako další by mohla být zjednodušená verze goalball. A až jako poslední variantu bych zvolila uhýbání míči. Ve velké skupině by to ale bylo nebezpečné, protože by si mohly děti ublížit navzájem. Mohla by se taky zvolit varianta, že se musí přesunout z bodu A do bodu B a přitom se vyhnout ostatním dětem. Přičemž by každé dítě mělo rolničku nebo jiné ozvučení.

Nákres překážek:



2. Společný úklid a přestávka

Opakování vědomostí před svačinou

Popis: Nejdříve společně uklidily překážky a posbíraly všechny míče. Ty se ještě rozčleňovaly podle materiálu. Těžší překážky uklidili trenéři. Děti byly poslány si odskočit a umýt si ruce. Následně se posadily na lavičku. Trenéři dávali otázky a vyvolávali děti, které se hlásily. Ty si pak vybraly druh perníku ke svačině.

Cíl: Děti spolupracují při úklidu. Kolektivní činnost. Připomenutí, že si po sobě musíme uklízet. Zopakování informací o judu na principu akce a reakce (něco za něco).

Motivace: Kdo se přihlásí a odpoví správně, dostane svačinu dřív než ostatní. Může si vybrat druh perníku.

Organizace: v prostoru tělocvičny, vsedě na lavičce, individuální, hromadná

Funkce trenérů: Podněcování opakování osvojených informací. Dohlédnutí na dodržení hygieny. Rozdávání svačin.

Pomůcky: lavička, svačina (různé příchutě perníků), míče a pytle na míče, ostatní překážky z předchozí aktivity, koš na odpadky

Časová dotace: 5 minut na úklid a hygienu, 20 minut svačina s opakováním informací

Provedení: Děti společně s trenéry uklidily cvičební plochu. Všechny molitanové míče daly do jednoho pytle a ostatní do druhého. Kostky patřily rovnou do nářadovny. Těžší věci následně uklidili trenéři sami. Děti si mezitím zašly na záchod a umýt ruce. Po hygieně se měli všichni posadit na lavičku a napít se. Když se všechny děti usadily, byla jim vysvětlena motivace. Postupně se hlásily a odpovídaly. Za správnou odpověď si vybraly perník a posvačily ho. Odpad následně hodily do koše na odpadky.

Kladené otázky a odpovědi:

(potenciálně proběhly návodné otázky nebo podobné, dokud se nevystřídaly všechny děti)

- Jak se jmenoval zakladatel juda? *Jigoro Kano (Džigoro Kano)*
- V které zemi bylo založeno? *Japonsko*
- V kterém městě? *Tokio*
- Jak se řekne japonsky konec? *mate*
- Jak začátek? *hajime (hadžime)*
- Pozdrav? *rei*
- Posed? *seiza*
- Držení? *kesa katame*
- Pád vzad? *uširo ukemi*

- Pád v bok? *joko ukemi*
- Dodatečné otázky jako: Které zvíře nemá žádné nohy, které má rohy a podobně.

Rozvíjelo se:

- Spolupráce
- Třídění podle jedné podmínky
- Paměť a vybavování si informací
- Poznatky o judu
- Slovní zásoba
- Samostatné rozhodování

BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Při úklidu se řídí pokyny trenérů. Nesnaží se tahat překážky, které jsou mimo jejich možnosti. Dávají při úklidu pozor, aby si navzájem neublížily. Při hygieně dbají zvýšené opatrnosti v umývárně. Než tam půjdou, obují si papuče, kvůli možnosti uklouznutí. Jedí jen vsedě, aby jim nezaskočilo.

Nápady na mou modifikaci: Na úklidu by se mohly podílet u třídění míčů do dvou pytlů. Díky tomu, že mají jiné fyzické vlastnosti, a pomocí hmatu jdou míče odlišit. Při svačině by činnost mohla probíhat stejně až na to, že by si pro perník děti nechodily, ale trenéři by jim je donesli.

3. Aktivita

Štafetový běh

Popis: Trenéři cíleně rozdělili děti do tří skupin po šesti. Děti probíhaly dráhu (pomocí štafety) třemi způsoby: během, po čtyřech, plazením. Po proběhnutí všech v týmu se mají posadit.

Cíl: Děti měly co nejrychleji absolvovat dráhu jako celý tým (štafeta). Po proběhnutí všech si měly sednout, aby bylo poznat, že ji proběhly.

Motivace: Nebyla uvedena před aktivitou.

Organizace: v zástupech v družstvech, skupinová

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti

Pomůcky: kloboučky

Časová dotace: 20 minut

Pravidla: Každé dítě poběží jen jednou. Další poběží, až ten před ním doběhne a předá mu štafetu plácnutím silným tak, aby věděl, že se ho dotkl, ale ne příliš moc silným, aby to nebolelo. Až se všichni vystřídají, tak se družstvo posadí.

Provedení: Trenéři rozdělili děti do tří družstev tak, aby byla družstva přiměřeně vyrovnaná. Vysvětlili pravidla dětem. Motivovali pomocí soutěživosti mezi týmy. První vždy vyběhne na pokyn hajime.

Jako první způsob děti jen jednoduše proběhly dráhou. Šlo o seznámení s dráhou a ověření si, jestli všechny pochopily pravidla. Po vyběhnutí pár dětí se musela aktivita zastavit a znovu vysvětlit techniku štafetového běhu, jak to funguje. Některé děti totiž čekaly, až trenérka řekne, že mají běžet, a neběžely hned po doteku předchozího. Také úplně nepochopily, že se mají posadit, až doběhne celý tým a začaly se posazovat hned po doběhnutí. Toto se také muselo osvětlit. Po přerušení si kolo s klasickým během daly celé znovu, aby si ověřily, že tentokrát už vědí, co dělat.

Druhý způsob běhu byl po všech čtyřech jako pejsci (vzpor na rukou, nohy pokrčmo). Podložky se dotýkaly dlaněmi a chodidly, ne koleny. Jako pejsci běžely tam a zpět klasickým během. Po doběhnutí se všechny posadily.

Třetí způsob bylo plazení jako hadi (leh). Plazily se jen tam, zpět klasicky běžely. Když už se ten, kdo byl na dráze, vracel, tak se ten, co měl běžet po něm, nachystal do lehu na břicho za klobouček. Předávaly si štafetu přiměřeným dotekem na záda. Po doběhnutí celého týmu se posadily. Pár dětí se plazilo velice pomalu.

Celý průběh byl celkem chaotický. Na počet dětí bylo rozdělení do tří týmů vyhovující, avšak některé děti byly kvůli tomu hodně rozptýlené. Proto se nedalo úplně vyhodnotit žádné kolo, a to ani trenéři neudělali. Také to ale možná mělo dopad na motivaci dětí se soustředit. Byl to takový zakletý kruh.

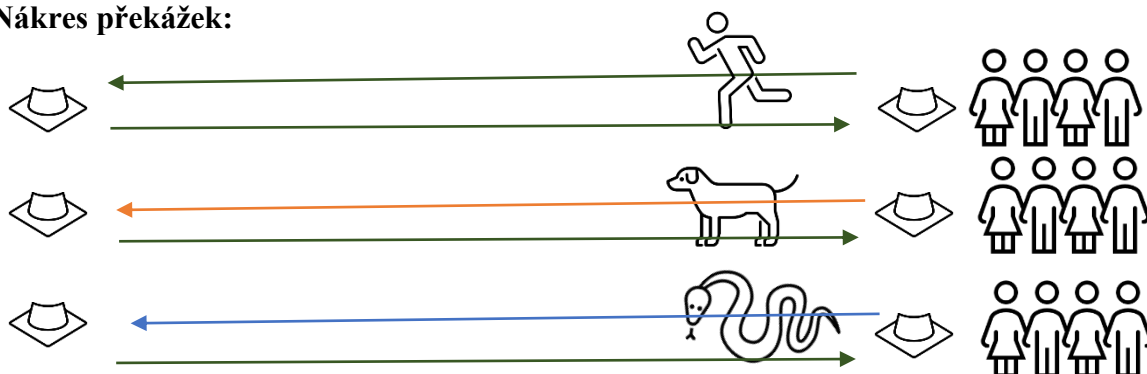
BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Při běhu si musí dávat pozor na ostatní děti, aby si navzájem neublížily. Při doběhu do řady musí brát ohledy na děti, které stojí v řadě, a postupně brzdit, aby nepodklouzly. Při předávání štafety musí dbát na sílu a způsob doteku, také na umístění. Měly by dodržovat pokyny trenérů.

Rozvíjelo se:

- Koordinace těla (hrubá motorika)
- Pohyb v různých polohách těla
- Spolupráce ve skupině
- Řízení se pravidly, dodržování pravidel
- Pozornost
- Paměť, zapamatování si více pokynů
- Postupná adaptace na tělesný kontakt mezi dětmi

Nápady na mou modifikaci: V tomto věku, by nejspíše běh u závažnějších vad nebyl moc využitelný, zvláště v tomto počtu dětí. Při aktivitě ve třech týmech bych se nepohybovala za zvukem, protože by to tvořilo šum. V tomto počtu dětí si nedovedu představit, že by rozlišily další tři zvukové podněty. Preferovala bych pohyb po vodící linii. Vytvořila bych ji pomocí měkkých kostek nebo lana položeného na zemi zakončeného kloboučkem. Začaly by chůzí, přešly do lezení po čtyřech a zakončily to plazením.

Nákres překážek:



4. Přestávka (pití a hygiena)

5. Aktivita

Hra na želvy

Popis: Všechny děti se promění na želvy, které chodí po čtyřech (kolenou a dlaních) a občas se schovají do krunýře (nohy i ruce skrčené pod tělem). Jedno dítě je vybráno jako lovec. Má za úkol je ulovit, překulit je na záda. Ulovená želva se pak stává také lovcem.

Cíl: Lovci by měli ulovit všechny želvy.

Motivace: Nebyla uvedena před aktivitou.

Organizace: hromadná, na tatami

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti

Pomůcky: žádné

Časová dotace: 5-10 minut

Pravidla: Všechny želvy se musí pohybovat po čtyřech a občas se schovat. Lovci se je za pomoci rukou a svého těla snaží převrátit na záda a tím je změnit na lovce.

Provedení: Trenéři určili lovce a nechali hru plynout. Děti totiž tuto hru již minulý den hrály, proto znaly pravidla. Lovec měl ze začátku problém ulovit nějakou želvu, protože se mu schovávaly a utíkaly. Po ulovení pár želv nabrala hra na obrátkách. U dívek bylo většinou vidět, že se bojí jít více do fyzického kontaktu. Zato kluci se do toho pustili po hlavě. Občas se po sobě až váleli, ale nebylo to nic záměrného. Jen mnoho dětí na zemi vedle sebe.

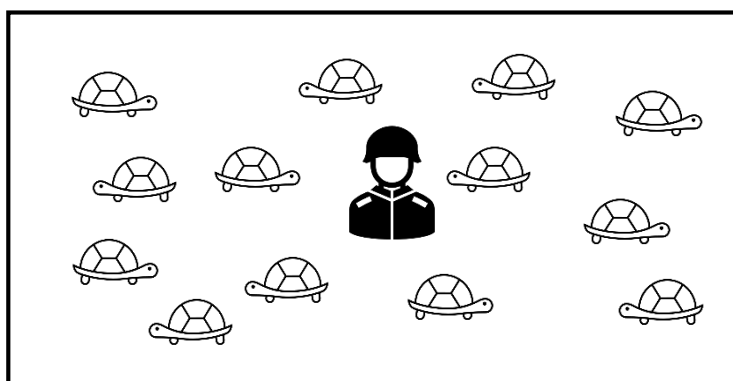
BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Musely brát ohledy na ostatní děti. Měly otočit želvu pomocí rukou a těla. Tahem, ne boucháním ani šťoucháním. Musely si dávat pozor, aby si navzájem neublížily. Při obracení by měly mít dostatek prostoru v místě, kam chtěly obracet želvu.

Rozvívělo se:

- Koordinace těla (hrubá motorika)
- Pohyb v různých polohách těla
- Spolupráce ve skupině
- Adaptace na fyzický kontakt
- Ovládání své vlastní síly
- Odstranění strachu z fyzického kontaktu
- Rovnováha

Nápady na mou modifikaci: Plocha by musela být výrazně ohraničena nejlépe měkkými kostkami. Přejmenovala bych hru na vlka a ovce, s tím, že ovce by bečely při pohybu, tím by na sebe upozornily a zároveň by to omezilo potencionální srážky. Vlk by měl třeba pásek s rolničkami, aby i ovce věděly, od koho mají utíkat. Obracející ovce by také měly neustále bečet, aby ostatní věděli, že by se měli vzdálit, protože by je mohly při otáčení ohrozit. Při změně z ovce na vlka by ulovená ovečka dostala také pás s rolničkou a pokračovalo by se. Hra by musela být celou dobu pod kontrolou trenérů, aby mohli včas zasáhnout. Mohlo by to být také časově omezené, protože když už bude polovina dětí vlky, tak bude velký hluk.

Nákres hry:



6. Přechodová aktivita

Nástup dětí

Popis: Všechny děti si nastoupí do řady. Trenéři vysvětlí dětem nejbližší plán aktivit. Nejdříve se napijí a zajdou na záchod, načež se půjdou převléct do oblečení, které mají na ven. Před obědem si totiž ještě půjdou pohrát na hřiště u školy.

Cíl: Seznámení dětí s nejbližším programem.

Motivace: Nebyla uvedena před aktivitou.

Organizace: hromadná, na tatami, individuální

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti

Pomůcky: žádné

Časová dotace: 10 minut

Provedení: Trenéři svolali nástup. Následně dětem popsali nejbližší činnosti, které je budou čekat. Všechny děti se napily a šly na záchod. Potom se šly převléknout. Trenéři dětem sem tam dopomohli. Když byla více než polovina dětí oblečena, šly s trenérem čekat ven.

BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. V šatně i v koupelně se mají chovat tak, aby neohrozily sebe nebo ostatní děti.

Rozvívjelo se:

- Koordinace těla (hrubá motorika)
- Samostatnost
- Jemná motorika

7. Park

Hra na dětském hřišti

Na tyto aktivity už jsem nebyla přítomna.

8. Oběd

9. Odpočinek po obědě u filmu

Sledování filmu

Popis: Trenéři pustili dětem na notebooku film *Já padouch 3*.

Cíl: Děti by si měly odpočinout. Musíme respektovat výkonnostní křivku. Tělo musí mít čas zpracovat jídlo.

Motivace: Nebyla jsem jí přítomna.

Organizace: v půlkruzích okolo notebooku

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti

Pomůcky: film, notebook, deky a polštáře (přinesly si děti)

Časová dotace: 90 minut

Provedení: Děti si vzaly své deky a usadily se okolo notebooku. Trenéři pustili film a děti jej sledovaly.

BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Při sezení a sledování filmu musí stále brát ohled na ostatní děti.

Rozvívjelo se:

- Pozornost
- Soustředění
- Schopnost odpočívát

Nápady na mou modifikaci: Poslech namluvené pohádky.

10. Svačina (ovoce) + hygiena + převlečení do kimon

Odpolední blok

11. Nástup**Nástup**

Popis: Trenér řekne nástup. Děti se seřadí za prvního.

Cíl: Pozdrav na začátku tréninku.

Motivace: Převlečením do kimon.

Organizace: řada

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti

Pomůcky: kimona

Časová dotace: 10 minut

Pravidla: Děti dodržují pokyny trenéra.

Provedení: Děti se na pokyn trenéra seřadí. Děti v kimonech se řadily nejvíce vpravo. Po nastoupení sednou do kleku sedmo. Jako první si klekají levou nohou. Tomuto posedu se říká seiza. Také si tento název spolu zopakovaly. První v řadě řekl rei. Následně se všichni ukloní s rukama dlaněmi dolů a hlavou obličejem dolů. Ruce i hlava se skoro dotknou země.
BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Při nástupu musí stále brát ohled na ostatní děti.

Rozvívjelo se:

- Soustředění
- Disciplína

12. Rušná aktivita**Honička**

Popis: Hra na mrazíka. Jeden je mrazík a má za úkol zmrazit ostatní. Navzájem se můžou zachraňovat podlezením.

Cíl: Rozehřátí těla dětí.

Motivace: Nebyla uvedena před aktivitou.

Organizace: volně na žíněnkách

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti

Pomůcky: kimona, žíněnky

Časová dotace: 10 minut

Pravidla: Vždy honí jen jeden a ostatní utíkají. Při podlézání mrazík nemůže nikoho polapit. Dbají při běhu na bezpečnost svoji i ostatních.

Provedení: Trenéři určili mezi dětmi mrazíka. Koho se mrazík dotknul, ten zaujal pozici na čtyřech, hlavou dolů, země se dotýkaly dlaně a chodidla. Rozmrazit ho mohly ostatní děti tak, že ho podlezly. Trenéři střídali mrazíky.

BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Při běhu dbají na opatrnost kvůli tomu, že běhají v ponožkách. Dále také dávají při běhu pozor na ostatní děti ve svém okolí, aby na sebe nenarazily.

Rozvívělo se:

- Soustředění
- Rychlost
- Pozornost
- Spolupráce
- Hrubá motorika

Nápady na mou modifikaci: Tuto aktivitu bych nevolila. Mnoho dětí na možnou modifikaci.

13. Průpravná činnost

Protažení a opakování cviků, které už znají

Popis: Děti si našly volné místo na žíněnce, protahovaly se a prováděly cviky podle trenéra.

Cíl: Protažení těla a upevnění provedení cviků.

Motivace: Když se moc hýbáme, tak se také musíme protáhnout, abychom si neublížili.

Organizace: volně v prostoru na žíněnkách

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti, předvádějící

Pomůcky: kimona, žíněnky

Časová dotace: 20 minut

Pravidla: Musí mít kolem sebe dostatek místa pro provádění prvků.

Provedení: Nejdříve trenér řekl dětem, aby si našly své místo na žíněnce. Začaly protahováním vsedě, nohy skrčmo před sebou. Pohybují kolena nahoru a dolů do stran, tzv. motýlek. Trenér prvek doprovodil básní.

Zopakovaly spolu pád vzad – uširo ukemi. Nejdříve si dřeply se skrčenýma rukama u těla. Ze dřepu se následně zhoupnou vzad, rozpaží ruce a dlaněmi plácnou do podložky. Trenér obcházel děti a ověřoval si, jestli to prováděly správně, při nedostacích je opravoval.

Po zopakování pro upevnění zvolil trenér aktivitu s uširo ukemi. Vždy, když řekl číslo, tak měly děti provést pád vzad. Nejdřív ale provedly přípravu. Tudíž si dřeply, bradu sklonily k tělu a rukama si obejmuly nohy. Následně vždy na číslo se takto zakulacení zhouply dozadu, rozpřáhly ruce a dlaněmi plácnou do podložky.

Průpravný krok pro tuto aktivitu je kolébka. Je to podobná poloha, dřep, hlava u kolen a rukama si objímá nohy. Hlavní rozdíl je však v tom, že ruce neopouští své místo okolo nohou. Hlavní jsou zakulacená záda. Také toto bývá průpravným prvkem pro kotouly.

BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Dbají na dostatek prostoru okolo sebe při cvičení a na správné provedení cviků.

Rozvíjelo se:

- Soustředění
- Schopnost nápodoby
- Pozornost
- Hrubá motorika

Nápady na mou modifikaci: Při cvičení je potřebný vizuální kontakt.

14. Pauza na pití a hygienu (5 minut)

15. Aktivita zaměřená na kognitivní schopnosti

Otázky a odpovědi

Popis: Děti usazené v kruhu. Trenérka vždy hodí kostkou, a kdo ji dostane, odpoví na otázku. Následně vrátí kostku.

Cíl: Zopakování a upevnění informací o judu.

Motivace: Nebyla uvedena.

Organizace: v kruhu vsedě na žíněnce

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti, dotazující

Pomůcky: kimona, žíněny, molitanová kostka

Časová dotace: 10 minut

Pravidla: Dbají na to, aby dodržovaly kruh po celou aktivitu. Ten, kdo má kostku, odpovídá. Po odpovědi kostku vrátí. Ten, kdo bude vědět odpověď, se přihlásí.

Provedení: Nejdříve trenér řekl dětem, aby se posadily do kruhu. Následně vysvětlil pravidla. Nejdůležitější bylo, že mluvit bude jen ten, kdo má kostku. Trenér pokládal otázky.

Když někdo věděl odpověď, přihlásil se a trenér mu hodil kostku. Dítě chytilo kostku a odpovědělo. Trenér ho případně opravil nebo ho navedl na správnou odpověď.

Kladené otázky a odpovědi:

- Jak se jmenoval zakladatel juda? *Jigoro Kano*
- V které zemi bylo založeno? *Japonsko*
- V kterém městě? *Tokio*
- V jakém roce? *1882*
- Jak se řekne japonsky konec? *mate*
- Jak začátek? *hajime*
- Jak se řekne tělocvična? *dojo*
- Jak se řekne žíněnka? *tatami*
- Pozdrav? *rei*
- Posed? *seiza*
- Držení? *kesa katame*
- Pád vzad? *uširo ukemi*
- Pád v bok? *joko ukemi*

BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Dbají na to, aby při chytání a házení neublížily sobě nebo někomu v okolí.

Rozvíjelo se:

- Soustředění
- Dlouhodobá paměť
- Pozornost
- Hrubá motorika
- Individuální projev
- Respektování mluvčího
- Trpělivost

Nápady na mou modifikaci: Místo molitanové kostky bych použila ozvučený míč (s rolničkou).

16. Aktivita

Hra Kuchař vařil, vařil, až uvařil ...

Popis: Děti chodí po prostoru a trenér čaruje. Vždy děti začaruje do různých podob jídla. Děti vždy napodobí dané jídlo a trenéři zkontrolují, jestli jsou správně začarovaní.

Cíl: Děti si musí osvojit schopnost pracovat podle pokynů trenéra. Díky hře se naučí základy tak, že si to ani neuvědomí. Také se učí vnímat své vlastní tělo a ovládat ho.

Motivace: Děti, pamatujete si na hru Kuchař vařil až uvařil? Já budu kuchař a budu vás začarovávat do různých jídel. Jsem zvědavý, jestli si je všechny pamatujete.

Organizace: v prostoru na žíněnce

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti, iniciátor aktivity (kuchař), kontrolor správného provedení

Pomůcky: kimona, žíněnky, telefon, reproduktor

Časová dotace: 15 minut

Pravidla: Mezi začarováním děti chodí po ploše. Po začarování zaujmou danou pozici. Zůstanou v ní, dokud „kuchař“ neřekne jinak.

Provedení: Nejdříve trenér uvedl motivaci a zopakoval pravidla. Zahájil aktivitu prvním začarováním. Začarování vždy zrušil slovy (příklad) „zmrzlina“ už bylo dost. Aktivita je doplněna podkreslovou veselou hudbou.

Druhy jídla, na které se mohly proměnit:

- Zmrzlina – klek sedmo, ruce vzpažené pokrčené spojené konečky prstů k sobě, vytvoří „stříšku“
- Špagety – leh na zádech, uvolněné tělo, trenéři pomocí dotyku a zvedání končetin kontrolovali, jestli jsou děti uvolněné
- Žabí stehýnka – dřep, ruce připažené před tělem, pozice žaby
- Hranolky – leh na zádech, zpevněné tělo, trenéři kontrolovali pevnost tím, že jim zvedali nohy a kontrolovali, jestli drží přímku a neprohýbají se

BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Dbají na to, aby při chůzi po ploše nenarážely do ostatních. Také si dávají pozor, aby při provedení cviků neublížily nebo neohrožovaly sebe nebo ostatní. Trenéři si musí také dávat pozor při kontrole cviků u dětí, aby jim nějak neúmyslně neublížili.

Rozvíjelo se:

- Hrubá motorika
- Uvědomění si vlastního těla (svalů v těle)
- Pohyb po prostoru mezi ostatními dětmi
- Pozornost, dodržování pokynů, pravidel
- Paměť
- Fantazie

Nápady na mou modifikaci: Volný pohyb by musel být v jednom směru po kruhu. Prostor by musel být nějak výrazně, ale bezpečně ohraničen. Při lehání by děti musely velice dbát na svou bezpečnost a taky bezpečnost ostatních. Aktivita by byla náročná na koordinaci pro trenéra.

17. Závěrečná aktivita a protažení

Relaxace a strečink

Popis: Každé dítě si našlo svoje místo. Lehlo si a při poslechu hudby relaxovalo. Následně se pod vedením trenéra protáhly. Trenér jim byl předlohou a případně je opravoval.

Cíl: Celkové zklidnění těla, mysli i dechu dětí. Následné protažení těla a rozšíření rozsahu a protáhnutí a zpevnění namáhaných svalů.

Motivace: Čarování a jídla už ale bylo dost. Určitě jste zadýchaní, proto si lehneme a před protažením uklidníme dech a uvolníme tělo.

Organizace: v prostoru na žíněnce

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti, předvádějící

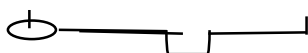
Pomůcky: kimona, žíněnky, telefon, reproduktor

Časová dotace: 5+25 minut

Pravidla: Při relaxaci mohou mluvit jen trenéři. Děti leží tak, aby se navzájem příliš neomezovaly. Protahují se podle toho, co říkají a ukazují trenéři. Dávají u toho také pozor na ostatní.

Provedení relaxace: Po skončení čarování děti rovnou přešly do lehu na podložce. Pokud jich bylo na jednom místě více, lehly si tam, kde bylo místo, hlavně aby nebyly nijak namačkané. Trenéři změnili hudbu a vedli je v průběhu hudby.

Nejdříve se děti položily na záda, ruce volně podél těla, nohy natažené a zavřely oči. Tak aby jim to bylo příjemné a zároveň mohly uvolnit všechny svaly. Trenéři popisovali: „Jak tak ležíte, cítíte, jako by vaše těla byla velice těžká. Jako by se vpíjela do žíněnky (tatami). Nohy jsou velice těžké, trup, dlaně, ruce i hlava. Soustředíte se jen na hudbu a své vlastní dýchání, nádech nosem a výdech pusou.“ Takto je nechali v klidu nějakou dobu vnímat hudbu a dýchání.



Při ukončení relaxace postupovali nejdříve: „Otevřete pomalu oči. Cítíte, že vaše tělo je postupně čím dál lehčí, až je stejně těžké jako vždy. Pomalu zvedněte hlavu a postupně se posadíte.“

Provedení strečinku: Trenéři využili toho, že děti již měly svá místa s dostatečným prostorem kolem sebe (případně se dodatečně nějaké dítě přesunulo na pokyn trenéra). Jen se natočily tak, aby viděly na trenéra, který předcvičoval. Ten se posadil na jednu stranu prostoru, v kterém se cvičilo, tak, aby ho bylo vidět.

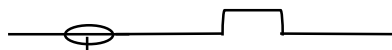
Svíčka a klubičko: Ze sedu přešly podle pokynu trenéra do svíčky. Leh na zádech, ruce upažené pokrčené a podpíraly si jimi tělo, aby jim proplé špičky mohly mířit vzhůru ke stropu a zadek se nedotýkal podložky. S nohama nahoře se snažily vydržet asi 10 vteřin. Jako protipohyb zvolily leh na zádech se skrčenýma nohama, které si rukama objímaly. Snažily se co nejvíce zabalit dohromady. U obou těchto cviků bylo vidět, že ještě některé děti úplně nerozumí, co mají dělat. Oba trenéři se jim snažili dopomoci a upravit špatné provedení.



Protahení nohou: Následně využily polohy vleže na zádech na zemi a protáhly nohy. Protahovaly je tak, že v lehu na zádech uchopily jednu nohu pod kolenem oběma rukama a přitáhly ji k trupu směrem k hlavě. V této pozici chvíli zůstaly a následně povolily a vrátily nohu na původní místo a vyměnily nohu.



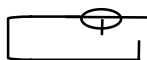
Ryba na suchu: Z lehu na zádech se překulily na břicho, ruce ve vzpažení. Hrály si na rybu na suchu. Vždy jen na pár vteřin napnuly ruce a nohy a kousek je nadzvedly z podložky. Po chvílce zase uvolnily.



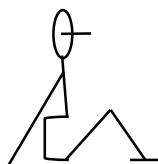
Motýlek: Z lehu na břiše se přesunuly do sedu se skrčenýma nohama, chodidla se dotýkala a kolena mířila do stran a tah byl směrem k podložce. Po zaujmutí základní polohy vzpažily ruce a předklonily se přes své nohy dopředu k zemi. Snažily se natáhnout co nejdále a nejnižše. V této pozici zůstaly nějakou dobu, než je všechny stihli trenéři překontrolovat. Následně se vrátily do původní pozice a ještě zatřepaly „křidélky“, pohybovaly kolena nahoru a dolů. Důležité jsou u tohoto pohybu rovná záda.



Předklony k nohám: Vsedě přednožily, unožily, ruce podél těla a rovná záda. S výdechem vzpažily ruce a předkláněly se k nohám. U nohou chvíli vydržely a s nádechem se vrátily do sedu vzpřímeného. Toto několikrát zopakovaly.

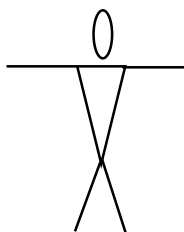


Úklony nohou: Sed nohy pokřmo, ruce vzpor v zapažení. Kolena u sebe, pomalu se ukláněly do stran, co nejdál zvládly, ale aby se neodlepilo pozadí od podložky.



Změna polohy: Pomalu si stouply a vytřepaly nohy, uvolnily svaly. Nejdříve jedna a potom druhá noha.

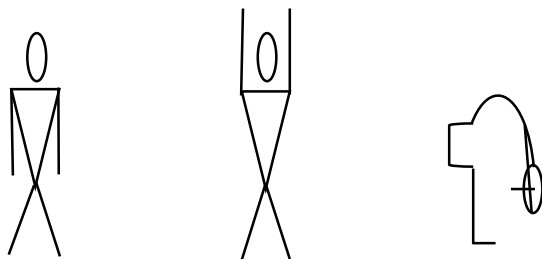
Protážení rukou: Stoj rozkročný ruce v upažení. Prokroužily v zápěstí, v loktech i celou paži. Opakovaly pro obě ruce. Dbaly hlavně na správné provedení, proto pohyb prováděly pomalu.



Prokroužení hlavy: Stoj rozkročný, ruce volně podél těla. Pomalu opisovaly hlavou kruhy nejdříve na jednu a následně na druhou stranu.



Hluboký nádech a výdech: Stoj rozkročný, ruce v upažení ve výchozí pozici. S nádechem zvedaly ruce postupně přes upažení do vzpažení. Při výdechu se ruce vracely stejnou cestou. Když přešly bod v upažení, horní část se začala předklánět a ruce zůstaly nasměrované směrem dolů a uvolněné. Zada zakulacená a horní část v uvolněném předklonu. Při nádechu ruce opisují stejnou cestu, ale tělo se postupně obrátel po obratli rovná až do vzpřímené polohy, které dosáhne, když ruce dojdou skoro do vzpažení. Tento pohyb několikrát zopakovaly. Důležité je pomalé dýchání a provedení, které s ním souvisí.



BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Dbají na to, aby při lehání měly dostatek prostoru kolem sebe. Při konci relaxace si musí dát pozor, aby se zvedaly pomalu a postupně, aby se jim nezamotala hlava. Při cvicích musí dbát na to, aby sobě ani nikomu jinému neublížily. U protažení musí pravidelně dýchat. Trenéři také dohlíží na správné provedení prvků, aby si náhodou děti nedopatřením neublížily.

Rozvíjelo se:

- Hrubá motorika
- Uvědomění si vlastního těla (svalů v těle)
- Záměrný pohyb podle pokynů
- Pozornost
- Učení nápodobou
- Vědomé ovládání dechu při aktivitě
- Dodržování pokynů, pravidel
- Fantazie

Nápady na mou modifikaci: Při slovním doprovodu při relaxaci by se muselo dbát, aby byl hlas trenéra dobře slyšet i přes hudbu. Děti by musely mít mezi sebou dostatečný prostor, aby se neohrožovaly v průběhu protahování a změnách poloh. Musela bych taky velice názorně popsat dané cviky.

18. Závěrečný úklid

Úklid všeho využitého vybavení a odchod dětí (hygiena, pití)

Popis: Společně uklidily všechno vybavení, které využily. Napily se a zašly si na záchod. Převlékly se z kimon a vyzvedli je rodiče.

Cíl: Děti by měly vědět, že si musí po sobě uklízet. Také vědět, že i když je něco nad jejich síly, můžou požádat někoho o pomoc a vyřešit to spolu.

Motivace: Když už byla škola tak hodná a dovolila nám použít tuto tělocvičnu, musíme ji vrátit ve stejném stavu, ve kterém jsme ji dostali.

Organizace: různě po tělocvičně

Funkce trenérů: koordinátoři činnosti

Pomůcky: žíněnka (tatami),

Časová dotace: 15 minut

Pravidla: Každé dítě může nést jen jeden díl. Nesmí se o ně tahat nebo na nich tahat někoho. Také díly nesmí ohýbat, aby nedošlo k rozbití dílu.

Provedení: Děti rozebraly tatami. Každé dokázalo unést jeden díl. Ty podávaly trenérovi, který je skládal do nářadovny. Po dokončení úklidu šly na záchod, napít se a převléct z kimon. Pak už pro ně chodili rodiče.

BOZ: Děti byly upozorněny na možná rizika. Při rozkládání tatami dávat pozor. Díly drží docela dobře u sebe, proto dávat pozor, aby náhodou při tahání některý díl neodletěl a neublížil dítěti ani nikomu jinému. Totéž platí i při přenášení dílů. Děti také musí dbát větší opatrnosti při pohybu v ponožkách po pogumované podlaze tělocvičny.

Rozvíjelo se:

- Spolupráce
- Hrubá motorika
- Sebeobsluha
- Smysl pro pořádek

Nápady na mou modifikaci: Děti by teoreticky mohly rozložit tatami, ale nemohly by nosit díly trenérovi bez velkého rizika zranění.

Závěrečné zhodnocení a shrnutí

Tato zkušenost byla pro mě velice přínosná. Viděla jsem práci dvou trenérů při delším časovém úseku. Bylo vidět, že se obecně zaměřují na rozvoj hrubé motoriky a dodržování pokynů a pravidel. Také se však věnovali informacím o judu a názvům daných prvků v japonštině. Při trénincích starších dětí se totiž využívají jen japonské názvy.

Také bylo poznat, že trenéři začali již s prvním pádem, a to pádem vzad. A pomalu mají v plánu navázat pády v bok. Další velice důležitá věc, které se věnovali, bylo odstranění strachu z kontaktu s někým dalším. Což by byl veliký problém do budoucna, protože judo je kontaktní sport.

5. 6 Zpracování a návrh hodin juda dle získaných zkušeností

Příprava na tělovýchovnou jednotku

Příprava není zasazena jako jednorázová činnost. Vychází ze základů juda. Hlavní je budovat pozitivní vztah k pohybu, gymnastickou přípravu a respektování pravidel a autority trenéra. Vždy by měla být přiměřeně tematicky řazena do tématu týdne.

Je několik věcí, na které se musí brát ohled. Hmotné jako jsou prostory třídy, vybavení, a nehmotné jako je složení třídy, diagnózy dětí, jejich osobnosti, aktuální emoční rozpoložení a dosažené schopnosti a dovednosti dětí.

Příprava je zpracována pro druhou hodinu této aktivity. Při první bychom informovali děti o tom, co je judo a proč je pro nás dobré. Naučili bychom děti první dvě japonská slova hajime a mate, která znamenají začátek a konec. Také bychom se zaměřili na nastolení pořádku tréninku a postupné zvyknutí si na rutinu činností.

Děti trénují jako v judu bez papučí. Také jim to přidá další možnost vnímání okolí. Celková příprava vychází z předpokladu, že děti netrpí přidruženým postižením nebo jen minimálním. Hned po příchodu před cvičením je potřeba sestavit tatami.

Věk dětí: 5 – 7

Počet dětí: 6 – 14

Celková časová dotace: 40 – 45 minut

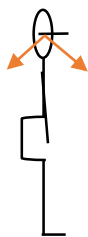
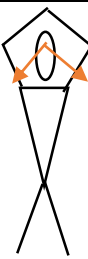
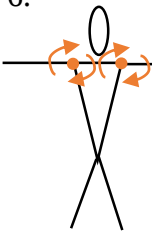
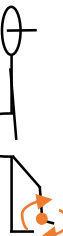
Příprava třídy/tělocvičny: Tělocvična by byla ideální, bohužel ale většina MŠ nemá tuto možnost. Pokud by se tedy činnosti konaly ve třídě na koberci, bylo by potřeba zabezpečit třídu. Nikde okolo koberce by se nesmělo nic válet na zemi ani vyčnívat do prostoru. Většina heren je obklopena ze tří stran zdmi a jednou otevřenou stranou. Tento otevřený prostor musí být výrazně označen a zabezpečen, aby děti náhodou nevyběhly z plochy. Pomocí dílů tatami opřených o židličky nebo molitanovými či dřevěnými kostkami.

1. Rušná část

Motivace	Než si budeme moct zacvičit, musíme si trochu zahřát naše těla. Pomocí této kouzelné hůlky vás můžu začarovat na jakákoli zvířátka.
Pomůcky	Kouzelná hůlka
Časová dotace	8 minut
Cíle	Aktivita slouží k zahřátí organismu.
Rozvíjí se	Radost z volného pohybu, hrubá motorika, orientace v prostoru, japonské pokyny, fantazie
Organizace	Ve volném kruhu, vedoucí linka zed'
Funkce trenéra	Organizátor činnosti
Provedení těžší vady	Změny v lokomoci. V této verzi je důležitější vodící linka. Vždy se při pohybu řídí zdi. Nesmí měnit směr. Musí také chránit jednou rukou sebe v obranném postoji.
Provedení lehčí vady	Paní učitelka čaruje a děti se změní na to zvíře, které paní učitelka řekne. Pohybují se po kruhu podle stěny jen v jednom směru. Začarování mohou být na hady – plazení, káčátka – chůze v dřepu, ruce skrčené s dlaněmi na ramenou jako křídla, poskoky snožmo jako vrabčáci. Učitelka čaruje, řekne zvíře, děti se promění do zvířat, ale začnou se pohybovat, až řekne hajime. Pohyb ukončuje slovy mate.
BOZ	Dbáme na správné provedení aktivity. Při nepochopení pravidel aktivitu zastavíme a pravidla ještě jednou znovu vysvětlíme. Dbáme zvýšené pozornosti u uměle vytvořené zdi a u míst, kde jsme přidali tatami, aby si děti neublížily.

2. Průpravná část

Motivace	Když už máme zahřáté tělo, musíme se pořádně protáhnout, abychom si neublížili a zítra nás všechno nebolelo.
Pomůcky	Pěnové podložky
Časová dotace	10 minut
Cíle	Aktivita slouží ke správnému a bezpečnému protažení zahřátého těla.
Rozvíjí se	Hrubá motorika, ovládání vlastního těla, fantazie
Organizace	Na určených místech v prostoru
Funkce trenéra	Předevičující
Provedení těžší vady	Než se ale začneme protahovat, musí si každý najít svoje místo. Pomocí hmatu na chodidlech a dlaních děti hledají pěnové podložky, na které se následně postaví. Učitelka dopomůže najít posledním jejich podložky. Cviky doprovází pomocí mluveného slova, které je zároveň pro děti motivací. Cviky musí učitelka dostatečně dopodrobna popsat. 1. Stoj rozkročný, ruce volně podél těla, záklony a předklony hlavy jako bychom chtěli říct: Ano. Učitelka říká tvrzení například: Před chvílkou jsme byli začarovaní na zvířátka. Had se plazí. Vrabčáci poskakují. Srnka může utíkat. Ptáčci kvákají. To je kontrola, jestli poslouchají a návaznost na druhý cvik. 2. Stoj rozkročný, ruce volně podél těla, otáčení hlavy do stran jako bychom chtěli říct: Ne. Stromkům rostou na větvích vejčička. V trávě září měsíc. Za školkou pobíhá tučňák. 3. Stoj rozkročný, ruce vzpažené pokrčené (stříška), úklony hlavy do stran na říkanku: Bim bam hodiny 4. Stoj rozkročný, ruce upažené, kroužení v zápěstích Takové hodiny bimbají zvonem, ale jak jinak můžeme poznat, kolik je hodin, čím hodiny ukazují (děti odpoví). A i takové ručičky můžou být unavené a je potřeba je procvičit. 5. Stoj rozkročný, ruce upažené, kroužení v loktech Hodiny mají různé druhy ručiček, liší se podle velikosti. Tu nejmenší vteřinovou už jsme procvičili, ale jsou ještě dvě další. Teď prokroužíme tu středně dlouhou.

	6. Stoj rozkročný, ruce upažené, kroužení v ramenou celou paží. Jako poslední je nejdelší ručička. 7. Stoj rozkročný, ruce vzpažit, hluboký předklon, Hodiny mohou být i stojaté. Bývají hodně vysoké a určitě je z toho musí bolet záda. 8. Stoj přednožný s přední nohou pokrčenou, ruce pokrčené v bok, prokroužení kotníku, následné vystřídání a prokroužení druhého. Už tu stojíme nějakou dobu na místě, tak si procvičíme i nohy. 9. Stoj únožný, ruce volně podél těla, střídání stoje na patách a špičkách Houpačka na řikanku: Houpity houpý Na závěr si protřepou celé tělo. Děti zvednou své podložky a učitelka je posbírá.				
Provedení lehčí vady	Nebudou předcvičující jen poslouchat, ale budou mít i částečnou vizuální oporu.				
Nákresy cviků	1. 	2. 	3. 	4. 	5. 
	6. 	7. a 	7. b 	8. 	9. 
BOZ	Při cvičení musí dbát na bezpečnost svou, ale i ostatních. Musí být rozprostřeny tak, aby se navzájem neohrožovaly.				

3. Hlavní část

Motivace	Když už se nám podařilo se dostatečně zahřát a protáhnout, tak se můžeme pokusit naučit jeden judistický pád, který se jmenuje uširo ukemi. A pak si za odměnu zahrajeme goalball.
Pomůcky	Ozvučený míč
Časová dotace	20 minut
Cíle	Aktivita je zaměřená na základní prvky juda, pády a názvosloví. Průprava na pád vzad. Rozvoj postřehu.
Rozvíjí se	Hrubá motorika, sluchová orientace, pozornost, postřeh
Organizace	Na určených místech na koberci, ve dvou týmech
Funkce trenéra	Organizátor činnosti
Provedení těžší vady	Průprava na pád vzad. Děti zůstanou na stejných místech, jako byly předtím při protahování. Učitelka jim nejdříve co nejpodrobněji popíše, co budou dělat. Dřepnou si a obejmou své nohy. Pokusí se co nejvíce se zamotat do klubíčka. Hlavní jsou nahrbená záda. Pokud je dostatečně nahrbený a drží si pevně nohy, může se zhoupnout dozadu a zpět. Děti si to samy párkrát vyzkouší, následně půjdou společně na počítání. Pokud by to šlo, mohou se zkusit zase na počítání přidat ruce. Nejdříve jim vysvětlí, že tentokrát zůstanou na zádech ležet, ale musí mít i tak zakulacená záda. Ruce, které se držely, se při zhoupnutí pouští a rovnají. Jejich cílem je plácnout dlaněmi do podložky. Než budou kombinovat ruce a tělo, tak si nejdříve párkrát vyzkouší plácnout rukama do tatami při lehu na zádech. Následně se mohou pokusit zkombinovat. U prvního pokusu stačí provést dohromady jen párkrát a víc se zaměřit na průpravu. Plácání se bude dětem líbit, proto nesmíme dovolit, aby ranami byla zaplněna celá místnost. Musí být možné, aby nás děti slyšely. Hra goalball. Rozdělíme děti na dvě poloviny. Každý tým má svoji stěnu, která je zároveň brankou. Tým se snaží dostat ozvučný míč do branky soupeřů pomocí kutálení.
Provedení lehčí vady	Při zhoupnutí nemusí být učitelka v tak velkém střehu. Dokáže postřehnout některé hrozící situace.

BOZ	Při cvičení musí dbát na bezpečnost svou, ale i ostatních. Musí být rozprostřeni tak, aby se navzájem nikdo neohrožoval. Zvýšený pozor musí dávat při změnách poloh. Při zhoupnutí v kolébce nesmí být nikdo za dítětem, musí mít dostatečné rozestupy.
-----	---

4. Závěrečná část

Motivace	Abychom se pořádně uvolnili, je potřeba správně dýchat.
Pomůcky	Míčky, relaxační hudba
Časová dotace	7 minut
Cíle	Závěrečné zklidnění organismu.
Rozvíjí se	Uvědomělé ovládání dechu, jemná motorika, hrubá motorika, překonání strachu z lidského kontaktu.
Organizace	Vleže na koberci, ve dvojicích
Funkce trenéra	Organizátor činnosti, průvodce relaxací
Provedení těžší vady	Děti si lehnou na záda se zavřenýma očima na koberec tak, aby se navzájem nedotýkaly. Zhluboka dýchají a poslouchají relaxační hudbu. Vnímají, jak jim těžknou končetiny. Mají pocit, jako by se chtěly vsáknout do koberce. Vnímají hudbu a slovní doprovod učitelky. Sledují svůj vlastní dech. Položí si ruku na břicho a sledují, jak se zvedá a klesá. Po odpočinku se pomalu zvedají do sedu, aby se jim nemotala hlava. Paní učitelka pomůže dětem si najít dvojčky a každé dá jeden míček. Jeden z dvojice si lehne na břicho a ten druhý ho masíruje pomocí míčku. Po určité době se na pokyn učitelky vymění. Zakončí aktivitu sesbíráním míčků.
Provedení lehčí vady	Při přesunech nemusí být tolik vedeny učitelkou.
BOZ	Při cvičení musí dbát na bezpečnost svou, ale i ostatních. Musí být rozprostřeni tak, aby se navzájem nikdo neohrožoval. Zvýšený pozor musí dávat při změnách poloh.

Doporučení pro praxi

Nejdůležitější je být dobře informován. Nejen kde a kdy, ale kolik bude dětí, jak starých, jak moc jejich vady ovlivňují pohyb a podobné, jaké je materiální zázemí MŠ, musí se donést i jiné pomůcky než tatami, budou ve třídě nebo v tělocvičně, při nevyhovující třídě mohou se přesunout na cvičení do jiné, jsou děti zvyklé cvičit, odpovídají výkonnostně svému věku? A mnoho dalších.

Když učitelka zná odpovědi alespoň na většinu otázek, tak už jen tím si vytváří větší šanci pro jednoduché provedení přípravy a zamezí tím komplikacím. Dále je také potřeba si vypracovat dlouhodobější plán. Určit si, jaké prvky juda je chceme naučit, v jakém časovém úseku, a pracovat s průpravnými cviky.

U dětí se zrakovým postižením je velice důležitá bezpečnost. Prostředí se musí přizpůsobit tak, aby při pohybu nehrozilo zranění. Nejlépe by měl být jasně ohraničený prostor, aby děti věděly, kam až se mohou pohybovat. Také musí být učitelka více ve střehu u aktivit, aby si děti neublížily navzájem.

Počet dětí by se měl odvíjet podle schopností a možností dětí. Pokud by se účastnily hlavně děti s těžšími vadami, tak by se počet účastníků zmenšil, aby s nimi mohla učitelka efektivně pracovat. Také se musí vycházet z možného prostoru na cvičení. Maximálně bych ale doporučila 14 dětí na jednu učitelku. Ideální počet by však byl 6 dětí.

Závěr

Celkové vypracování bakalářské práce bylo náročnější, než jsem sama předpokládala, zvláště z časového hlediska. Naučila jsem se hledat jak v knihách v knihovně, tak na internetových zdrojích. Také jsem si vyzkoušela, jaké je to čerpat z cizojazyčné literatury nebo webových stránek.

První tyflopedická část byla pro mě výzvou. Objevovalo se v ní mnoho lékařských termínů, které jsem si musela dohledat nebo najít jednodušší definici v jiné knize.

Nejvíce mě nadchla kniha, kterou napsal samotný zakladatel juda. On sám byl z Japonska, proto jsem ji četla jen v angličtině, ale i tak bylo zajímavé číst o tom, co on sám si myslel a považoval za důležité se o tom zmínit.

Další kniha, u které bylo vidět, že z ní vycházelo mnoho webových stránek, byla Malá škola juda. Byla napsána velice srozumitelně a v podstatě to bylo něco jako příručka pro judistu. Bylo zajímavé objevovat informace o sportu, který jsem provozovala jako dítě, a dozvídat se nové a nové věci.

Zkombinování úplných základů juda a dětí, které mají nějaké vady zraku, byla nejdříve jen zajímavá myšlenka. Ale díky zkoumání jak zrakových vad, tak juda, jsem zjistila, že spolu dobře spolupracují a dá se s nimi pracovat. Jen je potřeba vycházet z informací o tom, co víme o dětech, a o tom, jaké mají vady, a následně upravit přípravu. Také je velice zásadní prostor a vybavení, které máme k dispozici.

Celkové vypracování praktické části bylo ztížené epidemií. Musela jsem upustit od úplně první představy a pracovat s tím, co bylo v dané situaci uskutečnitelné.

Díky nastudovaným materiálům, pozorování a případným dotazům, bylo následně celkem snadné vypracovat přípravu na hodinu. Věřím, že tomu dopomohly i mé zkušenosti s tělocvikem v běžných mateřských školách.

Konečným cílem bylo danou přípravu vytvořit, a to se mi podařilo. Avšak doufám, že budu mít příležitost danou přípravu aplikovat a navázat tak na toto téma v mé budoucí magisterské práci.

Seznam bibliografických citací

1. BALUNOVÁ, Kristína, Dita HEŘMÁNKOVÁ a Libuše LUDÍKOVÁ, 2001. *Kapitoly z rané výchovy dítěte se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 70 s. ISBN 8024403811.
2. CONLEY, Harry. *The Physical and Mental Benefits of Judo for Children-British Judo*. In: britishjudo.org.uk [online]. 2019 [cit. 12. 04. 2022]. Dostupné z:
<https://www.britishjudo.org.uk/thephysicalandmentalbenefitsofjudoforchildren>
3. ČESKÝ PARALYMPIJSKÝ VÝBOR. *Judo*. In: paralympic.cz [online]. 2022 [cit. 16. 04. 2022]. Dostupné z:
<https://paralympic.cz/cpv/cpt/sporty/paralympijske-sporty/judo/>
4. ČESKÝ SVAZ JUDA. *Historie juda*. In: czechjudo.org [online]. 2022 [cit. 06. 04. 2022]. Dostupné z: <https://www.czechjudo.org/historie-juda>
5. DAITÓ RYU. Škola bojových umění v Pardubicích. *Páskování v judu*. In: daitoryu.cz [online]. 2022 [cit. 13. 04. 2022]. Dostupné z:
<http://daitoryu.cz/judo/paskovani-v-judu/>
6. FINKOVÁ, Dita, Veronika RŮŽIČKOVÁ a Kateřina KROUPOVÁ, 2010. *Úvod do speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2517-7.
7. FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Veronika RŮŽIČKOVÁ, 2007. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 158 s. ISBN 978-80-244-1857-5.
8. GOLDBERG, M. F., 1974. *Genetic and metabolic diaseases*. Little, Brown and Co., Boston in VÁGNEROVÁ, Marie, 1995. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-053-X.
9. IJF - International Judo Federation. *Historie*. In: ijf.org [online]. 2007 [cit. 12. 04. 2022]. Dostupné z: <https://www.ijf.org/history/history>
10. JUDO ACADEMY. *Historie*. In: judoprodeti.cz [online]. 2022 [cit. 11. 04. 2022]. Dostupné z: <https://www.judoprodeti.cz/historie>
11. JUDO DO ŠKOL. *O nás*. In: judodoskol.cz. [online]. 2022 [cit. 13. 04. 2022]. Dostupné z: <https://www.judodoskol.cz/o-nas/>

12. JUDO UHERSKÉ HRADIŠTĚ. *Co je to JUDO*. In: judo-uherskehradiste.cz [online]. 2022 [cit. 07. 04. 2022]. Dostupné z: <https://www.judo-uherskehradiste.cz/node/95>
13. JUDO, VÍC NEŽ SPORT. *Vznik a vývoj juda*. In: judovicnezsport.cz [online]. 2022 [cit. 06. 04. 2022]. Dostupné z: <https://www.judovicnezsport.cz/o-judu/historie-juda/>
14. KANO, Jigoro, 1986. *KODOKAN JUDO*, Tokyo. New York. London. Kodansha International. ISBN 4-7700-1799-5.
15. KRAUS, Hanuš, 1997. *Kompendium očního lékařství*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-079-1.
16. KEBLOVÁ, Alena, 2001. *Zrakově postižené dítě*. Praha: Septima. ISBN 80-7216-191-1.
17. KVĚTOŇOVÁ, Lea, 1998. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, ISBN 8085931588.
18. LOMÍČKOVÁ, Helena, 1981. *Katarakta v dětském věku*. Pokroky v pediatrii 6, Avicenum. Praha in VÁGNEROVÁ, Marie, 1995. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-053-X.
19. LOMÍČKOVÁ, Helena, 1987. *Oční choroby dětského věku*. Čs. *Oftalmologie*, 43,1-8. in VÁGNEROVÁ, Marie, 1995. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-053-X.
20. LUDÍKOVÁ, Libuše, 2004. *Tyflopedie předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. 8 s. ISBN 80-244-0955-0.
21. LUDÍKOVÁ, Libuše, 1988. *Tyflopedie. I*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého, 70 s.
22. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila, 2020. *1. Význam pohybu a pohybové aktivity v somatomentálním vývoji dítěte, 2. Anatomická, fyziologická a psychologická specifika TV dětí – Nепublikované přednášky*
23. NAUMANN, Gottfried a D. J. APPLE, 1980. *Patology of the eye*. Springer Verlag, N. York, Berlin, Heidelberg in VÁGNEROVÁ, Marie, 1995. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-053-X.
24. OCHRANA, František, 2019. *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4200-0.

25. OLYMPIJSKÝ TÝM. *Judo*. In: olympijskytym.cz [online]. 2022 [cit. 12. 04. 2022]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/sport/32>
26. REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.
27. RENOTIÉROVÁ, Marie a Libuše LUDÍKOVÁ, 2006. *Speciální pedagogika*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 313 s. ISBN 8024414759.
28. ŘEHÁK, Svatopluk a kol., 1980. *Oční lékařství*. Avicenum, Praha in VÁGNEROVÁ, Marie, 1995. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-053-X.
29. SHOJIN JUDO. *Judo for Children*. In: shojinjudo.com [online]. 2022 [cit. 12. 04. 2022]. Dostupné z: <https://www.shojinjudo.com/wordpress/judo-for-children/>
30. SRDÍNKO, René, 1987. *Malá škola juda*. Praha: Olympia. ABC sportu.
31. ÚZIS. 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. H00-H06 - Nemoci očního víčka, slzného ústrojí a očnice. [online] 2021 [cit. 2021-07-07] Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/H00-H06>
32. VÁGNEROVÁ, Marie, 1995. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-053-X.
33. VÁGNEROVÁ, Marie, 2001. *Psychologie handicapu*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-929-4. in FINKOVÁ, Dita, Veronika RŮŽIČKOVÁ a Kateřina KROUPOVÁ, 2011. *Dítě se zrakovým postižením v raném a předškolním věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2743-0.

Příloha



Pedagogická
fakulta

Vážení trenéři,

Jsem studentkou 3. ročníku na Univerzitě Palackého v Olomouci. Na Pedagogické fakultě studuji obor Učitelství pro mateřské školy a speciální pedagogika. Ve třetím ročníku se píše bakalářská práce, která obsahuje teoretickou a praktickou část. Název mé bakalářské práce je „Využití prvků juda při rozvoji dětí se zrakovým postižením v předškolním věku“. Ve své praktické části bych se chtěla zaměřit na pozorování tréninků juda dětí věku MŠ.

Sběr dat bude probíhat v tělocvičně ZŠ, během tréninku si budu dělat poznámky ohledně průběhu, struktury, organizačních forem, metod vzdělávání, druhů prvků, využití pomůcek, celkové atmosféry, přístupů dětí i trenérů a podobných detailů a případných dotazů, které mi pomohou později vypracovat přípravu zaměřenou na děti se zrakovým postižením. Získaná data budou v práci prezentovaná anonymně a v souladu se všemi etickými zásadami sběru, zpracování a prezentace dat. Zmíněn bude jen jmenovitě projekt Judo do škol.

Já (trenér/trenérka) PETR ZACH souhlasím s tím, aby poznatky z pozorování byly uvedeny a zpracovány do bakalářské práce Věry Adamčíkové, studentky Univerzity Palackého v Olomouci.

Podpis trenéra/trenérky:

Datum: 6.3.2022

Podpis studentky:

Datum: 6.8.2022