

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské sociální práce

Mezinárodní sociální a humanitární práce

Radek Šproch

*Agrese u dětí v ústavní výchově a její možný způsob řešení
pomocí úpolových sportů*

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Žwak

2017

Čestné prohlášení:

„Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Pavla Žwaka a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.“

V Olomouci dne

Radek Šproch

Chtěl bych poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Pavlu Žwakovi za odborné vedení, poskytnutí inspirativních rad a cenných připomínek. Také za jeho ochotný a vstřícný přístup. Poděkování také náleží mé rodině a blízkým za jejich podporu.

„Sport has the power to the change world. It has the power to inspirace. It has the power to unite people in a way that little else does. It speaks to youth in a language they understand. Sport can create hope where once there was only despair.“

Nelson Mandel (1918-2013)

Obsah

Úvod	7
1. Ústavní výchova	9
1.1 Specifikace ústavní výchovy	9
1.2 Školská zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy	11
1.3 Vývoj dítěte	12
1.4 Vliv ústavního zařízení na děti	13
1.5 Agresivita dětí s nařízenou ústavní výchovou a její zvládání	16
2. Agrese.....	18
2.1 Související pojmy	19
2.2 Druhy agrese	21
2.3 Teorie agrese	22
2.3.1 Pudová teorie	22
2.3.2 Reaktivní teorie agrese.....	23
2.3.3 Teorie sociálního učení	24
2.3.4 Eklektický přístup k agresi	25
2.4 Shrnutí	26
3. Sport.....	28
3.1 Definice sportu	28
3.2 Význam sportu pro jedince a společnost.....	29
3.3 Úpolové sporty	31

3.3.1	Definice úpolů.....	31
3.4	Rozdělení úpolů	32
3.4.1	Význam úpolů.....	33
3.5	Úpoly a jejich význam proti agresí	34
4.	Seznam úpolových cvičení a her	36
4.1	Bezpečnostní opatření při cvičení úpolových cvičení a her.....	36
4.2	Úpolové cvičení pro dva hráče.....	37
4.3	Úpolové hry pro více hráčů.....	47
4.4	Závěr cvičení.....	50
	Závěr	52
	Literatura	53

Úvod

Lidská agrese je přirozený jev, který je součástí naší společnosti. Dle Čermáka (1998:7) jsou lidské dějiny prostoupeny násilím a zdá se, že s vývojem lidstva agresivita neubývá. Jak uvádí Bauman (2004: 35-40) s rozvojem technologií, zvláště sociálních sítí se lidé od sebe vzdalují, což je aktuální pro mladší generaci. Děti a mládež jsou nejzranitelnější skupinou v přijímání norem sociálního chování, které by ideálně měly pocházet z láskyplného rodinného prostředí. Ve světě na sociálních sítích se stále častěji objevuje nenávistný obsah či nenávistné komentáře, které si mládež navzájem adresuje. Agresivita se tak stále více objevuje u dětí a mládeže.

Většinová společnost vnímá agresi jako něco negativního. Agrese však můžeme vnímat i konstruktivně. K. Frielingsdorf ve své knize „*Agrese vytváří vztahy*“ píše o agresi jako o životní energii, kterou má každý z nás. Agrese je vnitřním pohonem každého člověka, se kterým je důležité umět pracovat (Frielingsdorf 2000: 7-20). Toto nahlížení na agresi se stalo mým mottem pro výběr tématu práce. Od dětství se věnuji sportu. Závodně jsem hrál hokej a fotbal. Sport vnímám jako nástroj, kterým lze předcházet řadě sociálních problémů. Dnešní doba je specifická svou rychlostí a změnou, což v mnohých vyvolává pocit nejistoty spolu s agresí. Kde je však možné vybit agresi, když není prostor pro její vybití?

Po svém úrazu s kolenem jsem byl donucen vzdát se své fotbalové kariéry a po následném zotavení jsem objevil úpolové sporty, jako je řecko-římský zápas, judo, box. V těchto sportech jsem postupně nacházel přátele z jiné společenské třídy, se kterými bych možná nikdy nenavázal kamarádský vztah. Následně jsem při svém studiu VOŠ Caritas a Cyrilometodějské teologické fakultě v Olomouci na své praxi v Diagnostickém ústavě pro děti cizince v Praze a v terénních službách pro děti v Podaných rukou v Olomouci nacházel plno dětí (převážně chlapců), kterým by tento druh sportu mohl pomoci v seberealizaci a najít si své místo, kde by mohli zdravě trávit volný čas. Úpolovým sportům se delší dobu věnuji, a proto bych rád ukázal na jejich potenciální přínos pro mládež v ústavních zařízeních.

Tato bakalářská práce je teoretickým základem pro rozvoj úpolových sportů v ústavní výchově. Cílem práce je navrhnout možnost řešení agrese dětí a mládeže v ústavní výchově. V první části se zabývám ústavní výchovou a jejím pojetím v České

republice. V druhé části se věnuji agresivitě. V třetí části popisuji význam sportu a jeho potenciál při práci s agresí. V poslední části jsem vytvořil seznam úpolových cviků a her, který slouží jako podpůrný materiál v řešení problematiky agrese u dětí a mládeže v ústavním zařízení.

Svou práci bych rád věnoval vzpomínku na Nelsona Mandelu, který využil sport jako nástroje k prolomení rasové nesnášenlivosti pro spojení Jihoafrické republiky a tím mě v mnohé inspiroval.

1. Ústavní výchova

Tato práce se zabývá ústavními zařízeními pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy, jelikož právě v těchto typech zařízení se nachází děti a mládež z nefunkčních rodin lze předpokládat větší výskyt agresivního chování. Zařízení jsou v posledních letech vystaveny mediální kritice a tlaku zejména kvůli vysokému počtu dětí umístěných v těchto zařízeních. Nejprve ujasním pojem ústavní a ochranné výchovy.

Ústavní výchova je opatřením soudu, které vychází z občansko-právního řízení z § 971-975 občanského zákoníků č. 89/2012. Navrhuje se u dětí od 3 do 18 věku, v případě, že ostatní výchovná opatření nevedla k nápravě nebo, když rodiče nemohou z vážných důvodů zabezpečit výchovu.

Ochranná výchova je opatřením zákona č.218/2003 o soudnictví ve věcech mládeže a najdeme jej v §21- §23. Soud jej uděluje mladistvému od 15. do 18. věku, pokud nepostačí uložení ústavní výchovy. Nebo spáchá-li dítě mezi 12. a 15. rokem čin, kterému lze trestního zákona uložit výjimečný trest.

1.1 Specifikace ústavní výchovy

Jak uvádí Veselá R. (2005:30-55) ústavní výchova nejzávažnější formou výchovného opatření, které je udělováno rozhodnutím soudu. Nejprimárnější opatřením vychází ze sanace rodiny. Pokud však nevedou tyto opatření k nápravě, může soud odejmout dočasně dítě z péče rodičů. Je důležité poznamenat, že se vždy jedná o nejlepší zájem dítěte.

Ústavní výchova se ustanovuje vždy na maximální dobu 3 let, pokud důvody pobytu v ústavním zařízení stále přetrvávají, může soud prodloužit dobu pobytu na další 3 roky, to se opakuje až do jeho zletilosti. Před udělením ústavní výchovy soud zkoumá jiné možnosti výchovného opatření.¹ Možností výchovného opatření upravuje zákon o sociálně právní ochraně dětí č. 359/1999.²

¹Uvedeno z §971- §975 občanského zákoníků č. 89/2012. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89>[cit. 7. 1. 2016].

² Výchovná opatření jsou uvedeny v §13 v zákoně č. 359/1999 o sociálně právní ochraně dětí. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-359>[cit. 6. 1. 2016].

V občanském zákoníku č. 89/2012 v paragrafu 971 je popsáno za jakých podmínek, je udělena ústavní výchova:

„§ 971

(1) Jsou-li výchova dítěte nebo jeho tělesný, rozumový či duševní stav, anebo jeho řádný vývoj vážně ohroženy nebo narušeny do té míry, že je to v rozporu se zájmem dítěte, anebo jsou-li tu vážné důvody, pro které rodiče dítěte nemohou jeho výchovu zabezpečit, může soud jako nezbytné opatření také nařídit ústavní výchovu. Učiní tak zejména tehdy, kdy dříve učiněná opatření nevedla k nápravě. Soud přitom vždy zvažuje, zda není na místě dát přednost svěření dítěte do péče fyzické osoby.

(2) V případě, že rodiče nemohou z vážných důvodů zabezpečit výchovu dětí na přechodnou dobu, svěří soud dítě do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, a to na dobu nejdéle šest měsíců.

(3) Nedostatečné bytové poměry nebo majetkové poměry rodičů dítěte nebo osob, kterým bylo dítě svěřeno do péče, nemohou být samy o sobě důvodem pro rozhodnutí soudu o ústavní výchově, jestliže jsou jinak rodiče způsobilí zabezpečit řádnou výchovu dítěte a plnění dalších povinností vyplývajících z jejich rodičovské odpovědnosti.

(4) Soud v rozhodnutí, kterým nařizuje ústavní výchovu, označí zařízení, do kterého má být dítě umístěno. Přitom přihlédne k zájmům dítěte a k vyjádření orgánu sociálně-právní ochrany dětí. Soud dbá na umístění dítěte co nejbližší bydlišti rodičů nebo jiných osob dítěti blízkých. To platí i tehdy, rozhoduje-li soud o přemístění dítěte do jiného zařízení pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy.“³

Počet dětí ve školských zařízeních ústavní výchovy v ČR byl v roce 2015 téměř 6500 dětí⁴. V rámcové koncepci institucionální výchovy z roku 2009 lze vidět, že Česká republika patří mezi země v Evropské Unii s největším počtem dětí v ústavní výchově. Česká republika je za to kritizovaná Výborem pro práva dítěte OSN. Počet dětí v ústavní výchově byl v roce 2009 téměř 7500 dětí.⁵ Na těchto statistických údajích je vidět, že počet dětí v ústavní výchově klesá a Česká republika se snaží jít s vývojem dle vyspělých zemí Evropské unie.

³ Uvedeno z §971- §975 občanského zákoníku č. 89/2012. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-89> [cit. 7. 1. 2016].

⁴ Statistická ročenka školství- výkonné ukazatele. „Zařízení pro výkon ústavní výchovy a ochranné výchovy- počet dětí a mládeže, zařízení, prostorové podmínky“. Dostupné z: <http://toiler.uiv.cz/rocenka/rocenka.asp> [posl. akt. neuvvedeno] [cit. 6. 11. 2015].

⁵ MŠMT ČR- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. „Rámcová koncepce MŠMT ČR v oblasti transformace systému náhradní výchovné péče o ohrožené děti ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy nebo ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči“. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/1564_1_1 [posl. akt. neuvvedeno] [cit. 6. 12. 2015].

1.2 Školská zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy

Jednotlivé typy zařízení jsou ukotveny v zákoně o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů č. 109/ 2002. Tato školská zařízení spadají pod kompetence Ministra školství, mládeže a tělovýchovy.

Diagnostické ústavy

Diagnostický ústav je vstupním zařízením pro děti, kterým byla udělena ústavní výchova. Děti jsou zde umístěny za účelem komplexního vyšetření. Pobyť v ústavu trvá obvykle 8 týdnů. Jedinec je v tomto zařízení vyšetřen po stránce psychické, pedagogické, sociální a zdravotní. Diagnostický ústav také plní mnoho funkcí, jako jsou: vzdělávací, terapeutické, výchovné, organizační a koordinační. Na základě komplexní zprávy pro orgán sociálně právní povahy dětí, kterou vypracovává diagnostický ústav, se rozhoduje, zda je dítě vhodné k osvojení nebo svěřením k pěstounské péči.

Dětské domovy

Tato zařízení jsou určena pro děti s uloženou ústavní výchovou bez závažných poruch chování. Do dětských domovů jsou umístěny děti od 3 let do 18 (19) let, popřípadě po dobu dokončení přípravy na budoucí povolání tzn. do 26 let. Do dětských domovů se také spolu s dětmi umísťují i nezletilé matky s jejich dětmi. Umístění do dětských domovů předchází pobyt v diagnostickém ústavě, tento pobyt však může dítě předejít rovnou do dětského domova na základě osobní dokumentace. Dětský domov pečuje o dítě podle individuálních potřeb a plní funkce, jako jsou vzdělávací, výchovné a sociální.

Kubová (2006:68) uvádí, že se dětské domovy dělí na domovy rodinného a internátního typu (domov rodinného typu je určen pro děti, u nichž se předpokládá dlouhodobý pobyt v domově. Počet dětí jednoho rodinného typu je 6 až 8 dětí. Dětský domov internátního typu je pro děti, u kterých se předpokládá kratší doba pobytu. Počet dětí se uvádí do patnácti).

Dětské domovy se školou

Tato zařízení jsou určena dětem s nařízenou ústavní výchovou se závažnými poruchami chování nebo dočasnou či trvalou duševní poruchou. Také je určena pro děti s uloženou ochranou výchovou. Do dětských domovů se školou jsou umísťovány děti zpravidla od 6 let do doby ukončení základní školní docházky. Děti jsou většinou zařazovány do školy, které je součástí zařízení. Dle rozhodnutí ředitele může dítě také navštěvovat školu, která je mimo zařízení. Pokud dítě po ukončení základního vzdělání přes výchovné problémy nemůže pokračovat v následujícím vzdělávání nebo v pracovně-právním vztahu je přeřazeno do výchovného ústavu.

Výchovné ústavy

Jsou určeny dětem s nařízenou ústavní výchovou nebo uloženou ochranou výchovou. Výchovné ústavy jsou pro děti od 15 let, v odůvodnitelných případech jsou pro děti starší 12 let. Tato zařízení plní funkce vzdělávací, výchovné a sociální. Součástí zařízení jsou zřizovány základní nebo speciální školy, mohou být zřizovány i střední školy.

1.3 Vývoj dítěte

Tato kapitola vychází z M. Vágnerové (2014:35-65). Vývoj dětí má multifaktoriální charakter, přesto se jej pokusím rozčlenit. Rozvoj dítěte můžeme rozdělit do vnějších a vnitřních faktorů.

Do vnitřních faktorů zařazujeme genetické dispozice. Vliv genetických dispozic na jednání člověka má své stejné vášnivé zastánce, tak i odpůrce. Souhrn genetických dispozic se nazývá genotyp. Podle Vágnerové můžeme říct, že genotyp nám určuje míru rizikovosti k patologickému jednání nebo k psychické odchylce.

Za vnější podmínky můžeme brát vliv prostředí a životních zkušeností jedince. Nejvýznamnější vliv na děti má do předškolního věku rodina, tedy nejbližší, ti je seznamují se světem. Nastavují pravidla a povinnosti čili vytváří tzv. software jak se chovat. To nazýváme socializační proces. Za hlavní činitele socializace jedince s postupem času má vliv škola, vrstevnická skupina a média.

V průběhu vývoje dítěte, kdy se odrážejí vlivy genotypu, a prostředí se utváří osobnost jedince. Tuto spolupráci nazýváme fenotyp. Interakce těchto vrozených dispozic s prostředím je variabilní. To znamená, že pokud má dítě vrozenou nižší inteligenční schopnosti, může vhodným působením dosáhnout horních hranic schopnosti.

1.4 Vliv ústavního zařízení na děti

Jak jsme se dozvěděli výše, nezastupitelný vliv na jedince má, jak jeho genetická dispozice, tak vliv prostředí. V této práci se zaměřuji na vliv ze strany vnějšího prostředí.

Prvním významným autorem sepisující dopady ústavní péče v České republice nacházíme v 60. letech 20. století. Je jím: Z. Matějček. Se svými spolupracovníky začal v 60. letech navštěvovat dětské domovy, kde začali popisovat pojem citová deprivace.

Tento pojem definuje Dunovský (1995:87) „*Deprivaci definujeme jako výsledek životní situace, kdy dítěti nejsou uspokojovány jeho základní psychické potřeby vnáležitě míře a po určitou dosti dlouhou dobu*“

Citová deprivace je způsobena nedostatkem emočních podnětů. Absence bezpečného vztahu s mateřskou osobou. Tento, de facto, syndrom se vyskytuje u dětí, u nichž maminky neprojevují dostatek lásky, nemají zájem o dítě nebo mají k dítěti ambivalentní vztah. Tato zkušenost u dítěte negativně ovlivňuje vývoj dítěte a jeho prožívání a chování. To se odehrává u dětí v ústavní péči. Jejich obranný mechanismus na tuto deprivaci je hledání jiného objektu. Snaží se upoutat pozornost jiné osoby⁶.

⁶ Tento odstavec vychází od Dunovský, J. Dytrych, Z. Matějček, Z. (1995: 85-90).

Matějček Z. a Langmeier J. (1981:58) definovali pět základních typů projevu chování na základě dlouhodobého pozorování deprimovaných dětí v ústavních zařízeních:

1) Dobře přizpůsobivý

Dítě prochází zařízením bez jakýchkoliv významných problémů či poruch chování. Je možné, že děti si v ústavu nebo kojeneckém zařízení našli někoho, ke komu se mohli dostatečně upnout.

„Nesmíme ovšem zapomínat, že jejich dobré přizpůsobení platí jenom pro životní prostředí, ve kterém vzniklo, a že mimo stěny ústavu jsou vystaveny neznámým nárokům a nebezpečím“ Matějček, Langmeier (1986: 62)

2) Typ útlumový, hyperaktivní a regresivní

Tento typ chování Matějček s Lengmeierem charakterizují jako typ se sníženou mentální schopností, s utlumeným zájmem a špatnou citovou odezvou. Takové dítě se může stát pro vychovatele méně atraktivní a tak dostává méně pozornosti a podnětů ze strany vychovatelů.

3) Typ sociální hyperaktivity

Takové dítě nemá možnost navázat stálý a trvalý citový vztah s mateřskou osobou. Dítě bez rozpaků navazuje vztahy s dospělými osobami, chytá je za ruku a chová se stejně přítulně ke každé osobě. Toto dítě se zaměřuje na množství vztahů než na jejich kvalitu.

4) Typ sociální provokace

Takové chování je pro vychovatele označeno jako nezvládnutelné. Dítě se vyznačuje agresivními projevy, provokuje a požaduje po okolí pozornost. Tento typ dítěte vyžaduje trvalé rodinné prostředí se stalými vychovateli, kteří jej pevně přijímají.

5) Typ náhradního uspokojení citových potřeb

Uspokojení hledá dítě na tzv. nižších úrovni, například: přejídáním se, masturbace, týrání zvířat.

Jak dodává Matějček (2005:46) tato typologie je abstrakcí. Ve skutečnosti jsou individuální varianty, jež se k této typologii přibližují.

Kolektiv autorů Matějček, Bubleová, Kovařík (1997:35) provedl studii s dospělými ve věku čtyřiceti let, kteří vyrůstali v ústavní výchově, SOS

vesničkách, individuální pěstounské péči a ve vlastní rodině. Výzkumný vzorek tvořilo 56 osob (28 mužů a 28 žen). U dětí z dětských domovů se zjistilo, že mají nízkou společenskou kompetenci:

- „nízká úroveň školního vzdělání a nynější zaměstnání vzhledem k výsledkům inteligenčních testů ve starším školním věku
- nízké skóre sociální integrace
- tresty v dětství v dětských domovech hodnotí jako nepřiměřeně přísné
- muži vykazují mimořádně vysokou míru kriminality (54 % z toho v 79% se jedná o vícenásobné recidivisty)
- muži mají problémy s láskou a v sexuálních vztazích jsou častěji neschopni citové odezvy
- celkově je u mužů z dětských domovů zaznamenána vysoká nespokojenost s dosavadním životem“

(Matějček, Bubleová, Kovařík, 1995: 492)

Je nutné zdůraznit, že výzkum profesora Matějčka a kolektivu vychází z 90. let a týká se dětí, které vyrůstaly v dětských domovech v 60. letech. Změnou politického režimu po roce 1989, přišla také změna ve všech sférách jako v sociálních službách. Ústavní zařízení je v dnešní době jinak pojímáno, než bylo v 60. letech minulého století.

K této tématice přispěl výzkum od J. Gjuričové. Ta podle statistických údajů zjistila, že se celých 56 % dětí po opuštění ústavního zařízení dopouští trestné činnosti. Vychází ze statistik objasněných trestních zločinů. Dalším jejím alarmujícím zjištěním ze statistik je, že 38 % dětí, které neměli před a v průběhu ústavní výchovy zkušenost s trestní činností, získali tuto zkušenost po opuštění zařízení⁷.

Z výše uvedených informací vychází, že pobyt v ústavním zařízení má značný vliv na pozdější život, zvláště na začleňování do společnosti. I přes veškeré kritické pohledy odpůrců má ústavní výchova stále nezastupitelnou roli a to zejména v případech, kdy je nutné dítě okamžitě odejmout z rodiny a následně rozhodnout

⁷ Švancar, R. 2007. „O nezletilé delikventy je špatně postaráno“. *Učitelské noviny*. 41: 15-19.

o náhradní péči. Toto okamžité odebrání dítěte z rodiny je na základě soudního rozhodnutí, který vydává předběžné opatření do 24 hodin.⁸

1.5 Agresivita dětí s nařízenou ústavní výchovou a její zvládání

Z aktuálních zdrojů jsem nenašel žádné výzkumy, které by nabízely možnosti zvládání agresivního chování u dětí a mládeže v ústavní výchově. Dostupné práce nabízí pouze teoretický základ problematiky agresivity dětí a mládeže s nařízenou ústavní výchovou. Mezi tyto akademické práce a výzkumy patří.

Diplomová práce *Metody práce s agresivitou dětí v dětských domovech* od Elišky Machálkové. Dle Elišky Machálkové v závěru (2012: 62): metody, které používají vychovatelé k zvládání agrese, jsou rozmanité. Od rozhovoru o jejich budoucnosti, přes sport a výlety, behaviorální přístup, posilování, empatie až po sezení s psychology nebo terapeutky. V práci jsou uvedeny metody, jako jsou metoda vnějšího nátlaku a metoda usmíření, které jsou vedeny formou rozhovoru.

Další prací je *Agresivita dětí v dětských domovech a možnostech jejich řešení* od Ivanny Tefferové, která ve své práci uvádí případové studie z konkrétního dětského domova, konkrétní řešení agrese u dětí v dětských domovech nejsou uvedeny.

Agresivitou dětí z dětských domovů se zabývá bakalářská práce Ivony Opravilové (2006:36), která v závěru práce uvádí, že děti agresivní chování přejímají ze svého sociálního prostředí, tedy že dítě přijímá vzorce chování od svých rodičů a svého okolí.

Výskytem agresivity u dětí s nařízenou ústavní výchovou se věnuje Simona Lásková (2010:33). Ve své diplomové práci uvádí faktory ovlivňující agresivní projevy chování. Ve své práci uvádí pět faktorů ovlivňující agresivní chování. Kromě dědičnosti jsou to především faktory ze sociálního prostředí dítěte.

⁸ Uvedeno v §452-§465 v zákoně č. 292/2013 o zvláštních řízeních soudních. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-292> [cit. 5. 1. 2016].

Téma agresivní chování dětí v podmínkách ústavní výchovy ve své diplomové práci rozebírá také Miroslav Turek (2010:6), který se zabývá problematikou narůstající agrese v institucích ústavní výchovy.

2. Agrese

Agrese je pojmem velmi obsáhlým. Zabývat se agresí ze všech úhlů pohledu je nad rámec bakalářské práce. V práci se zabývám převážně psychologickou stránkou agrese. Při fenomenologii agrese je proto upuštěno od biologického vybavení člověka jako je genetické vybavení, nervová soustava, neurochemické či hormonální procesy.

K. Frielingsdorf ve své knize Agrese vytváří vztahy, popisuje význam slova agrese. Původní význam pochází z latinského slova “aggređi“, tzn.: kráčet, přibližovat se k někomu, vejít s ním ve styk. V termínu není přímo určený záměr, motivace, účel nebo cíl a je tedy zpočátku hodnotově neutrální (K. Frielingsdorf 2000: 7).

Na první pohled se definování pojmu agrese nemusí zdát složitým úkolem, ale složitost vymezení tohoto pojmu poznáme poté, co zjistíme kolik druhů agrese, či projevů agresivního chování je popsáno jednotlivými autory. Pro ukázkou cituji některé z nich.

Poněšický tvrdí, že agrese je „*psychologickou (emočně motivační) mohutnost, jež má za cíl poškodit přírodu, věci, lidi nebo sebe samého. Z psychologického hlediska je chápána coby vrozená vlastnost, připravenost, jež je člověku vlastní.....sloužící k adaptaci, udržení života, např. získání obživy, sebe prosazení či obraně*“ (Poněšický 2005:11).

Koukolík a Drtilová definují agresi jako „*normální druh chování, jehož smyslem je ve volné přírodě přežít. Násilné chování je patologická agrese, jejímž smyslem je něco poškodit, někomu ublížit nebo jej zabít.*“ (Koukolík a Drtilová 1996: 12)

Čermák dodává, že „*agresi můžeme chápat jako násilné narušení práv jiného člověka, což je důsledkem ofenzivního nebo asertivní jednání. Agrese bývá často vysvětlována pomocí agresivního pudu, který je odpovědný za široké spektrum chování, které nemusím být ve své podstatě nutně agresivní.*“ (Čermák 1998:9)

Dále dle Anthonia Storry, na kterého v diplomové práci odkazuje M. Zajíc, uvádí, že je obtížné rozlišit agresi na tu, jež bychom rádi odstranili, a tu, kterou musíme mít k dispozici pro přežití v přírodě. Agrese tak může být chápána jako komponenta normálního chování, jež je v určitých situacích uvolněna na cíl tak, aby uspokojila potřeby nebo překonala omezující překážku člověka (Zajíc M. 2009:12).

2.1 Související pojmy

Pro jasnější pochopení pojmu agrese je potřebné rozlišit pojmy souvisejícími s agresí, jako jsou agresivita, asertivita, násilí, hněv a hostilita.

Agresivita

„Agresivita je pojímána v nejširším slova smyslu (tedy nikoliv jen biologickém) jako dispozice k agresivnímu chování. Člověk, který je nadán vysokou mírou agresivity je často a velmi snadno v nejrůznějších situacích náchylný jednat agresivně“ (Čermák 1998:13).

Agrese je vědomé chování se záměrem ublížit nebo poškodit jiné osoby, věci. Naproti tomu agresivita je sklon, tendence nebo povahový rys. Je to vybavením k útočnému jednání. U zvířat pro přežití v přírodě je důležitá určitá míra agresivity. Agresivita je trvalým charakterem jedince (Čermák 1998:12-13).

Asertivita

„Zdravé sebeprosazení, sebepřijetí, sebeotevření, sebeobjevení, sebeprojevení. Umění něco jasně tvrdit a stát na svém slovu; asertivně odmítat znamená jednat stručně, jasně, rozhodně. Asertivita je schopnost prosadit se bez zjevné agresivity“ (Hartl 1993:50).

Základem asertivity je také dostatečné sebevědomí, komunikační a sociální dovednosti. Tyto dovednosti umožňují člověku prosazovat své vlastní zájmy a přitom respektovat přání druhých (Hartl 1993:50). Asertivita je důležitou vlastností pro umění prosazování vlastních požadavků bez projevu agresivity.

Násilí

„Je záměrné použití nebo její hrozba k použití fyzické síly nebo moci proti sobě samému, jiné osobě nebo skupině a společenství osob. Výsledkem může být vysoká pravděpodobnost zranění, smrti, psychické újmy, strádání nebo deprivace⁹“.

⁹WHO - Worldhealthorganization [<http://www.who.int/en/>]. Dostupné z: <http://www.who.int/topics/violence/en/> [posl. akt. neuvedeno] [cit. 11. 3. 2015].

Hněv

„Je silný emocionální stav, který často doprovází agrese, ale není to nezbytnou podmínkou. S agresi bývá spojen afekt zlosti či vzteku. Hněv naproti tomu nemá takovou intenzitu a prudkost.“ Např.: rozhořčený jedinec může pociťovat spravedlivý hněv, ale nikoliv zlost a vztek (Čermák 1998:14).

Hostilita

Řezáč uvádí, že: *„Zatímco je agrese neadekvátní technikou dosahování individuálních cílů, je hostilis sama cílem, resp. jedním z cílů jedince se stává ubližování druhým. Hostilní člověk má potřebu škodit lidem, kteří mu nijak aktivně ani pasivně nebrání v dosahování realizačních cílů“* (Řezáč 1998: 65). Jde o negativní postoj vůči okolí a sklon k nepřátelským až agresivním impulzům s tendencí ublížit jiné osobě či skupině osob. Hostilita je dlouhodobějším projevem zlosti, vzteku a hněvu.

2.2 Druhy agrese

V této kapitole rozdělují agresi podle Čermáka (1998), který se ve své knize zabývá psychologickým jevem agrese a jejími souvislostmi. Kapitolu dále doplňují o Čírtkovou (2006), která uvádí, jak je agrese namířená.

Instrumentální agrese

Instrumentální agrese je prostředek jak dosáhnout vnějšího cíle. Je-li přitom zraněná druhá osoba, pak jde o sekundární efekt. Použití instrumentální agrese je založeno na předem připraveném plánu a na úvahách o možných variantách průběhu jednání. Příkladem instrumentální agrese je agrese ve sportovním prostředí. Obranný hráč, který nemůže jinak zabránit soupeři dát gól, útočícího hráče fauluje. Obranný hráč obvykle nekoná pod vlivem zlosti, a proto je tento druh agrese nazýván jako chladný.

Emociální agrese (zlostná, hněvivá, afektivní a hostilní)

Emociální agrese je charakteristická přítomností silné negativní emoce, většinou hněvu, a agrese není prostředkem, ale cílem sama o sobě. Je obvykle reakcí na frustraci a vychází z pudu. Tato forma není obvykle plánována, ale je projevem tlaku z vnitřního prostředí jedince.

Dále Čermák ve svém díle spojil tři dimenze (přímá - nepřímá, fyzická-verbální, aktivní-pasivní) a její kombinací vzniklo osm druhů agrese:

- 1) Fyzická aktivní přímá (např.: bití).
- 2) Fyzická aktivní nepřímá (např.: najmutí vraha).
- 3) Fyzická pasivní přímá (např.: bránění demonstrantům sedět na ulici).
- 4) Fyzická pasivní nepřímá (např.: při demonstraci odmítnout uvolnit cestu).
- 5) Verbální aktivní přímá (např.: urážet někoho).
- 6) Verbální aktivní nepřímá (např.: rozšiřování zraňujících pomluv).
- 7) Verbální pasivní přímá (např.: odmítnou s někým mluvit).
- 8) Verbální pasivní nepřímá (např.: nezastat se někoho, je-li nespravedlivě kritizován) (Čermák 1998: 10-12).

Dle Čírtkové (2006: 55) dodávám rozdělení agrese podle záměru.

- Autogrese – namířena proti vlastní osobě, například: podoba sebepoškozování.
- Heteroagrese – namířena proti druhým lidem, zvířatům a věcem.

2.3 Teorie agrese

Autoři zabývající se agresí zkoumají, proč se chováme agresivně a co způsobuje naše agresivní jednání. Tato kapitola se věnuje etiologii agrese.

J. Vymětala (2003) nabízí dva hlavní přístupy – biologický a psychologický. *Teorie biologická* uvádí, že příčiny agresivity jsou popsatelné a vysvětlitelné neurofyzilogicky (její centra nalezneme v CNS), geneticky a endokrinologicky (působením převážně mužských pohlavních hormonů). *Psychologické teorie* vycházejí z vrozené a pudové výbavy člověka, anebo považují agresivitu za následek frustrace, také k ní lze přistupovat s použitím mechanismů teorie učení. Předmětem je psychologický základ agrese, který můžeme ovlivnit a dále s ním pracovat (Vymětal 2003, 75-92).

2.3.1 Pudová teorie

Nejznámějším představitelem pudového modelu je vídeňský psychiatr S. Freud. Dále je tato kapitola doplněna o etologa K. Lorenze, jenž se svými výsledky opírá o studiu a výzkumy se zvířaty. Tito představitelé chápou agresi jako stav vyvolaný z vnitřního prostředí jedince.

Z pohledu psychoanalýzy dle Nakonečného (2011:114) dynamiku duševního života člověka chápe klasická Freudova psychoanalýza energeticky a topicky: libido se dostává do konfliktu s morálními zábranami... a s požadavky společnosti... následně kumulovaná energie vyvolává nepříjemné vnitřní napětí. Freud se domníval, že lidská agresivita je v jedinci zakořeněna. Nejedná se tedy o reakci na vnější podnět.

„...duševní život člověka je výsledkem interakcí tří psychických aparátů: první reprezentují libidinózní pudy id...druhý reprezentuje osobní morálku... superego... a třetí instanci představuje já... respektující vnější společenské tlaky a prostředkující mezi činností id a superega“ (Nakonečný 2011:114-115).

Etolog Konrad Lorenz také nepovažuje agresi za reakci prvotně vyvolanou podněty z vnějšku, ale spíše za vnitřní instinktivní stav, který hledá způsob jak se vybit, bez ohledu na to, zda je vnitřní podnět přiměřený či ne. Nahromadění nějakého instinktivního jednání, které vznikne na základě podnětu, je označeno jako *apetenční* chování. Pokud však vhodný podnět není nalezen, dochází k výbuchu

akumulované energie nežádoucím způsobem. Nepřítomnosti vyvolacího podnětu způsobuje utrpení celému organismu, jemuž je odepřena příležitost se odreagovat. Člověk a ostatní zvířata nemusejí tedy pasivně čekat, až se objeví vhodný podnět pro vybití akumulované energie, naopak je to spíše nutí hledat vyvolávací podněty. Toto hledání podnětů se nazývá apetenční chování (K. Lorenz 2003: 25-55).

2.3.2 Reaktivní teorie agrese

Tato teorie je také nazývaná frustrační teorií. Člověk může použít násilí jako nástroj k dosažení svého cíle. Tato instrumentální forma se vyskytne v případech, kdy oběť zkrří plány jedinci.

Ve všedním životě se lidé dostávají do různých situací, kdy narážejí na překážky nebo do situací, jež ovlivňují jejich emoční stabilitu. To mohou být situace, kdy se jedinec dostává do stresu.

Jak píše Čermák *„agrese má kumulativní charakter. Následkem každodenních emočních reakcí je postupné hromadění, těchto drobných negativních prožitků. Jedinec se tak postupně stává zranitelnější vůči nejrůznějším podnětům a vybavení agrese je potom mnohem snadnější“* (Čermák 1998:29).

Dle Čermáka: *„Negativní emoce tak může agresi aktivovat. v tomto případě jde o reakci „už toho mám dost“, která odpovídá na náhle vzniklý hněv, vztek či úzkost. Věcného hodnocení je jedinec schopen až po odeznění emoce“* (Čermák 1998:31).

Agrese je přirozenou lidskou emocí, která je v určité míře žádaná. Agrese má v některých případech také pozitivní (ochranný) charakter. Zvířatům agrese pomáhá přežít v nebezpečných situacích. Lidem může v některých případech pomáhat překonávat překážky. Proto jak píše Čermák: *„původ agrese je nejčastěji spojován s frustrací. Frustrace je chápána jako překážka zabraňující člověku dosáhnout nějakého cíle „zkrřížení plánu“. Této hypotéze frustrace-agrese nelze tak přisoudit kredit univerzálnosti, neboť škála výkladu agrese je mnohem širší“* (Čermák 1998: 33). Pokud převedeme tento vztah do jednoduchého vzorce, zjistíme, že frustrace vyvolává negativní emoci. Nejčastěji hněv nám pomáhá frustraci překonat (Čermák 1998: 25-35).

2.3.3 Teorie sociálního učení

V první teorii jsme se dozvěděli, že agrese je zakořeněna v jedinci, tedy vychází z vnitřního stavu. Druhá teorie nám poskytla náhled z každodenního života, že agrese je vyvolána neuspokojováním potřeb a má také kumulační charakter jako první teorie. Třetí část nabídne pohled na to, jak nás ovlivňují modely a vzory chování kolem nás.

Jak píše Nakonečný: „...sociální učení, chápeme jakožto zkušenost získávanou v interakcích od raného dětství po celý život“ (Nakonečný 2011: 272).

Tento autor rovněž uvádí, že: H. Westmeyer (2006) formuloval základní teze Bandurovy teorie sociálního učení.

- Lidské učení je z velké části kognitivní povahy.
- Centrální příčinu lidského učení lze spatřovat v důsledcích, které má určitý způsob chování.
- Další centrální příčinou učení je pozorování. Při učení na základě pozorování se dají rozlišit čtyři různé procesy:
 - Proces pozornosti zaměřující pozorovatele na určitý model, který ho ovlivňuje ve spojení s jeho pohnutkami.
 - Proces zapamatování, který je podporován kódováním.
 - Proces motorické reprodukce zahrnující představy a myšlenky, které řídí otevřené chování.
 - Proces motivace a ovlivňování.
- Učení na základě pozorování je centrální příčinou získávání pravidel nebo principů (Nakonečný 2011:464-465).

Člověk vytváří a je utvářen společností. Nejmocnějším nástrojem na ovládání společnosti jsou média. Média se stávají silným socializačním činitelem. Média mají moc ovlivňovat myšlení, cítění a jednání lidí. Prostřednictvím médií je možné přetvářet realitu manipulováním s informacemi a rozhodovat o jejich důležitosti. V dnešní době média podstatnou měrou utváří náš pohled na svět (Berger P., Luckmann T. 1999:40-85).

Dahlke uvádí, že nejzranitelnější a nejvíce ovlivnitelnou skupinou jsou děti, které se v dnešní moderní technologické době nemohou vyhnout mediálnímu vlivu. Jejich postoje, názory a hodnoty jsou utvářeny rodinou, školou,

kamarády a médii. Pro děti se stává virtuální realita daleko zajímavější a lákavější než sociální realita. Virtuální realita přináší dětem neuvěřitelné možnosti jak specificky zažívat danou chvíli. Trávení času nejen dětí, ale i dospělých ve virtuální realitě je lineární s vývojem technologie. Technologie umožnila lidem být si na blízku, ale přesto jsou si lidé vzdálenější. S vývojem technologie se media stávají nejmocnějším socializačním činitelem (Dahlke 2005:25-35).

Jak popisuje Čermák, sledování násilí může vést k celkové emoční otupělosti a necitlivosti. Během každodenního života přicházíme do různě emočně vypjatých situací. Je nám dán podnět a přichází naše reakce. Když se máme nějak zachovat, obvykle sáhneme do repertoáru našich modelů. Je známo, že agresivní jedinci mají tento repertoár velmi chudý. Archiv modelů je budován především v dětství pozorováním, napodobováním a hrou. Agrese se tak může stát součástí běžného života. Společnost má svá pravidla a agrese je jim podřízena. Je důležité nebýt lhostejný a ukázat agresi hranice (Čermák 1998:28).

2.3.4 Eklektický přístup k agresi

Dle mého názoru agrese nemusí být způsobena jen čistě jednou teorií, ale je způsobena více příčinami. Je tedy komplexně provázaným jevem. Tak také Čermák (1998) popisuje eklektický přístup agrese. (Čermák, 1998: 20-30)

Eklektický přístup také popisuje Čermák: „*biologická dědičnost, učení, sociální normy, dále také masmédia produkující agresivní obsahy, situace navozující stres, excitaci a hněv, to vše předurčuje člověka k agresivnímu jednání*“ (Čermák, 1998:21).

Nárůst násilí ve společnosti je mimo jiné přičítán i populační explozi. Ze své vlastní zkušenosti se zvířaty mohu uvést příklad z mé odborné praxe na Srí Lance. Tento ostrov je jednou z mála zemí, kde sloni žijí volně v přírodě. Protože počet obyvatel se tam neúměrně zvyšuje, vesnice se rozšiřují i v místě sloních teritorií, která jsou zmenšována. Sloni se stávají agresivními a stává se, že zatoulaný slon vyvolá ve vesnici pohromu.

Následkem agrese může být hmotná či nehmotná újma. Hmotná újma je obvykle v krátké době vyřešena, a to dohodou o finančním vyrovnání nebo opravou. Nehmotná újma má však mnohem delší dobu trvání. Jak agresor, tak i oběť mohou dlouhodobě trpět pocity viny, úzkosti, méněcennosti a poruchami chování. Může tak

vzniknou vykořeněnost jedince, ztráta jeho důvěry a vyloučení ze společnosti. Tyto všechny následky mohou ovlivnit sociální oblast jedince v podobě destrukce sociálních vztahů, rozpadů partnerství, rodiny a ztráty zaměstnání. Preventivním nástrojem může být sport, který je rozveden v následující kapitole.

2.4 Shrnutí

Z výše uvedených informací můžeme vyvodit, že jedinec dostává mnoho podnětů, které mohou vést k vyvolání agresivního jednání. Je důležité, aby jedinec byl vybaven dovednostmi a dovedl zvládnout své agresivní chování. Mezi dovednostmi například patří: sebepoznání a sebehodnocení, naplňování svých potřeb v souladu s majoritní společností, zodpovědnost za přijímané informace, vzory a modely ze společnosti.

Lorenz (In Dahlke 2005:25) navrhuje řešení, jak ničivou, nechtěnou agresi eliminovat. A to je ji ritualizovat do mezilidských pří, jako jsou sportovní soutěže, vědecké soutěže, atd.

K prevenci agresivity je důležité mít možnost a prostor pustit ze sebe negativní pocity jako: agresi, vztek, hněv, frustraci. Vhodným způsobem může být sportovní činnost, kde agrese je důležitá k překonání soupeře. Ve sportu jsou to pravidla hry, které určují agresi meze, které by neměl hráč překročit. Na to navazuje další způsob prevence agrese, a to naučení se sociálních norem chování. Je důležité, aby jedincovo jednání bylo konfrontováno s normy majoritní společnosti.

K. Frielingsdorf (2000) ve své knize Agrese vytváří vztahy, ukazuje jiný pohled na agresi. Autor uvádí, že se na agresi nemusíme nutně dívat jako na něco destruktivního, ale naopak ji můžeme pojmut konstruktivně. Popisuje ji jako hnací sílu, jenž je vnitřním zdrojem každého jedince.

Její intenzitu můžeme zažít při krizových situacích a při velkých výzvách. V knize je dále uvedeno, zdravá míra agresivity je žádoucí pro zkoumání světa, navazování vztahů a vlastní seberealizace. Dle mého názoru se člověk během dne dostává do různých situací, které v něm vyvolávají různorodé pocity, se kterými se musí vypořádat. K těmto emocím a psychickým dějům bychom měli přistupovat vědomě, jelikož při jejich potlačování se může zrodit agrese k nevinnému objektu či přerůst v autoagresi. K prevenci agresivního jednání vnímám jako vhodnou cestu

sport, který se může stát konstruktivním nástrojem při práci s agresí. (K. Frielingsdorf 2000: 7-20).

Jelikož agrese má kumulativní charakter, osoba jemu vystavená je často náchylnější k stresu, tím se také stává organismus náchylnější k chorobám. Sport vnímám jako vhodný prostředek v řešení problematiky agresivity jedince.

3. Sport

Původ tohoto pojmu pochází z francouzského slova *desporter*. Říká se, že sport je stejně tak starý jako lidstvo samo. Sport lze do češtiny přeložit jako "bavit se". Sport v sobě nese potenciál k propojení zábavy a vybití přebytečné energie. Podle Sommera se termín sport začal vyskytovat v 15. století v souvislosti s výskytem volného času. Sommer dále uvádí, že příčina vzniku sportu je spojována s výcvikem armád zaměřených na zlepšení fyzické zdatnosti a bojových dovedností. Další úkolem sportu bylo vybití agrese, ať už aktivně jako závodník nebo pasivně jako divák (Sommer 2003:8-13).

Sport je populární po celém světě, snad každá země má svou populární disciplínu. Sport hraje roli v životě jedince i celé společnosti. Sport v sobě nese hodnoty jako je fyzická zdatnost, fair-play, spolupráce, tolerance. Jedinec se prostřednictvím sportu učí vyhrávat, ale stejně tak i prohrávat. Sport je vhodným nástrojem k sociální interakci, proto v něm vidím potenciál k řešení různých sociálních problémů.

3.1 Definice sportu

Existuje mnoho různých definic sportu. Rozdílnost spočívá v tom, z jakého vědního oboru se na sport daný autor dívá, zda ze sociologie, tělesné kultury, psychologie, ekonomie, politologie, teologie, atd.

Definice sportu, která zahrnuje pojetí sportu v dnešní době je vystižena v Evropské chartě sportu z roku 1992:

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, která, ať je již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení nebo zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Evropská charta sport 2006).

Další definicí z mezinárodní platformy Sport & Development, která využívá sport jako nástroj k rozvoji:

„Sportem se rozumí všechny formy tělesných aktivit, které přispívají k fyzické zdatnosti, psychické pohodě a k sociální interakci. Do sportu patří

hra, rekreace, organizovaný, příležitostný nebo soutěživý sport; a domorodé sporty a hry“.¹⁰

Obecně se sportem rozumí taková aktivita, ve které dochází k zlepšení fyzické zdatnosti, psychické kondici a společenských vztahů. Rád bych doplnil, že se jedná o dobrovolnou tělesnou aktivitu.

3.2 Význam sportu pro jedince a společnost

V této kapitole rozvedu jaký je význam sportu pro jedince a společnost.

Sport se s každým obdobím lidstva vyvíjel. Význam sportu v dnešní době, pro společnost obsahuje dokument Bílá kniha o sportu, vydaná Komisí evropského společenství. *Bílá kniha o sportu* (2007).

Sport představuje významný společenský a ekonomický jev narůstajícího významu. Lidé na celém světě jej provozují a aktivně se mu věnují. Vytvářejí se při něm důležité hodnoty. Sport má obrovský potenciál sdružovat lidi bez ohledu na věk a společenský původ. Sport je vhodným hnutím k upevňování zdraví. Světová organizace WHO doporučuje minimálně 30 min. tělesné aktivity pro dospělé a 60 min. pro děti během dne. Sport plní i funkci zdravotní, výchovnou, společenskou, kulturní a rekreační. Hodnoty, které sport zprostředkovává, napomáhají rozvoji vědomostí, motivace, dovedností a připravenosti k osobnímu nasazení. Účast v týmu, zásady fair play, dodržování pravidel hry, respekt vůči ostatním, solidarita a disciplína, jakož i pořádání amatérských sportů v rámci neziskových klubů, to vše posiluje aktivní občanství. Dobrovolnická práce ve sportovních organizacích skýtá mnoho příležitostí k neformálnímu vzdělávání, které je třeba vzít na vědomí a dále rozvíjet. Sport rovněž nabízí mladým lidem atraktivní možnosti zapojení se do společnosti a může je pomoci odvést od delikvence.

V sociologii sportu A. Sekot popisuje sport jako:

„...sociální konstrukt, neboť je aktivitou vznikající a vyvíjející ve vzájemném soužití lidí. Tato skutečnost odráží lidskou snahu vytvářet a měnit. Sport je tak pro jedny

¹⁰ Sport and Development. „Co je sport. Dostupné“ z:

http://www.sportanddev.org/en/learnmore/what_is_sport_and_development/what_is_sport/ [posl. akt. neuvedeno]
[cit. 6. 2. 2015].

terčem kritických snah o organizační změnu, pro jiné naopak znamená bezpečné prostředí. Je provázán s důležitými oblastmi života společnosti''(Sekot, 2003:9).

Sport je společenským jevem, který je populární po celé zemi. Jeho význam je jak pro jednotlivce, tak i pro společnost. Je důležitým prostředkem sociálního rozvoje člověka.

Sekot ve své knize *Sport a společnost* popisuje význam sportu v socializaci jedince:

„...výchova ke sportu a pohybovým aktivitám je považována za neodmyslitelnou součástí socializačního procesu mládeže. Sportovní aktivity využívající volný čas jsou brány jako hráz proti patologickým jevům“ (Sekot, 2003:82).

Pavla Slepíčka, Václav Hošek a Běla Hátlová v díle *Psychologie sportu* uvádí, že:

„Sport je pro člověka přínosný nejen svým biologickým efektem (průpravná kondiční funkce), ale i jako emoční požitková příležitost, zvyšující kvalitu života (psychosociální, sociálně integrativní a zábavná funkce)“ (Slepíčka 2011: 21).

Salomé Marivoet (2014) ve své práci uvádí, že sport spojuje lidi, kultury a země dohromady. Lidé se během sportování sdružují a to v nich vyvolává pocit sounáležitosti. Sport je sociálním prostorem mezi skupinami, který má obrovský potenciál ve využití k sociálnímu začleňování, k boji proti diskriminaci, rasismu a sexismu (Marivoet 2014).

Podle Benceho Takácse & Zoltána Kmettyho jsou fyzická aktivita a sport nezbytné pro harmonický rozvoj mládeže. Při sportu se utváří osobnost jedince. Sportem posilujeme náš vztah k sobě samému. Mladý sportovec je tedy více spokojený sám se sebou než nesportující jedinec (Takács, Kmetty 2014: 38).

Můžeme usoudit, že sport je významným prvkem pro jedince a společnost. Podle S. Marivoeta sport spojuje lidi. Sportem zanikají rozdíly lidí mezi rasou, etnikem, skupinou či pohlavím. B. Takás a Z. Kmetty uvádí, že sport a fyzické aktivity jsou důležité pro harmonický rozvoj jedince.

3.3 Úpolové sporty

Původ úpolových sportů je spjatý s vývojem lidstva. Úpoly jsou úzce spojeny s evolucí lidstva, kdy člověk přecházel z pasivního sběru obživy k aktivnímu způsobu obživy lovu. Tím se člověk začal zlepšovat ve svých fyzických aktivitách (KÖSSL 2008:159).

Jak uvádí Sommer (2003:15): nejstarší zmínku úpolů můžeme nalézt z období starověku 26. -27. stol. před naším letopočtem. Potvrzují to nalezené bronzové sošky z tohoto období na území tehdejší Mezopotámie.

Vývoj úpolů na území České republiky a jeho zařazení do tělesné výchovy je spojen s tělovýchovnou jednotou Sokol. Zakladatel Sokola byl dr. Miroslav Tyrš. Rok 1862 je historickým mezníkem systematického zařazení nejen úpolů ale tělovýchovného cvičení široké veřejnosti (Z. Reguli 2007:80).

3.3.1 Definice úpolů

Níže jsou uvedeny definice úpolů od erudovaných autorů v časové linii:

Jedná z prvních definic úpolů dle M. Tyrše (1862: 304): *Cvičení toliko za odporu jiného cvičence vykonatelné.*

Další definice úpolů dle Jirsáka (1948: 3): *„Cvičení úpolnická jsou důležitým odvětvím tělesné výchovy. Jimi musí projít každý cvičenec, aby získal vlastnosti, jež mu mohou poskytnout jedině tato cvičení: nebojácnost, srdnatost, postřeh, rozhodnost, vůli a sebevědomí a kromě toho vážnost k soupeři a poctivost v zápolení“.*

Dalším významným autorem je Fojtík (1984: 8), který popisuje úpoly, takto: *„Úpoly jsou tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Dochází v nich ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech prostřednictvím zbraní“.*

Đurech (2003: 5) charakterizuje úpoly jako: *„Tělesná cvičení, kterými se v bezprostředním kontaktu se soupeřem snažíme překonat jeho technicko-taktické, bojové, útočné, jako i obranné záměry a zvítězit nad ním“.*

Nejpřesnější definice úpolu pro dnešní dobu podává současný autor Z. Reguli (2005:7): „Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera“.

3.4 Rozdělení úpolů

Z předešlých systematických rozdělení úpolů Reguli (2005: 11-16) uspořádal stupně úpolu do školské tělesné výchovy, které využívám k vypracování souboru cvičení a považuji je za ideální z hlediska pedagogické praxe

1) Průpravné (základní) úpoly

Jsou jednoduché tělesné cvičení rozvíjející pohybové schopnosti jedince. Zvládnutí těchto úpolů je předpokladem ke sportovním úpolům a sebeobraně. Průpravné úpoly lze rozdělit na základní úpolovou techniku a základní úpoly.

Základní úpolová technika:

- polohy (postoje, kleky, lehy...)
- přechody (mezi polohami)
- pohyby paží (zejména údery)
- pohyby nohou (zejména kopy)
- obraty těla (kolem podélné osy)
- přemístění (různými směry vzhledem k předchozímu postavení i vzhledem k soupeři)
- navázání kontaktu (dotykem, úchopem, objetím)
- zvedání, nošení a spouštění živého břemene (partnera)
- pády (různými směry)
- Základní úpoly:
 - přetahy
 - přetlaky
 - odpory
 - odpory s charakterem přetahů
 - odpory s charakterem přetlaků
 - vlastní odpory

Reguli (2005:14)

2) Sportovní úpoly

Tato část úpolů je nejrozsáhlejší a nejznámější pro širokou veřejnost. Je také označována jako bojové sporty, bojové umění a podobně. Reguli (2005:16) je rozdělil do 3 kategorií podle zaměření a cíle.

1. Soutěžní úpolové sporty (box, zápas...)
2. Sebeobrané úpolové sporty (džúdžucu, krav maga...)
3. Komplexně rozvíjející úpolové sporty (aikido, thai-chi...)

3) Sebeobrana

Tuto 3. úroveň přesně charakterizuje Reguli (2005: 15): „Sebeobranu tvoří různé úpolové aplikace. Je užitkovou pohybovou činností. Aplikace znamená, že sebeobrana je otevřeným systémem, aby bylo možné podle okolností (daných zúčastněnými osobami, situací a podobně) měnit konkrétní úpolové činnosti takovým způsobem, aby sebeobranná akce byla dostatečně účinná a rychlá, a aby byly současně zachovány zájmy chráněné zákonem (a to především život a zdraví člověka).“

3.4.1 Význam úpolů

V úpolech dochází k:

- „...fyzickému kontaktu, který je základem pro vlastní úpolový střet, vytváří pocit sociální spolupatříčnosti a zvyšuje frustrační toleranci jedince...“
- „...dobrému rozvoji anticipace (předvídání), která umožňuje předpovídat soupeřovu činnost útoků a obran...“
- „...zvýšení psychické odolnosti při překonávání nepříjemných pocitů z úderů, zásahů zbraní, pádů a tvrdého kontaktu...“
- „...objektivnějšímu sebehodnocení a reálnému řešení vzniknutých situací,“ „správnému duševnímu, fyzickému a zdravotnímu rozvoji jedince...“

(Reguli 2007: 28).

Fojtík (1984: 18) shrnul význam vyučování úpolů na školách:

- „Vedou k rozvoji dovedností sebeobrany i k vyšší mentální odolnosti.“
- „Jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečnou měrou rozvíjejí většinu tělesných schopností.“

- „Rozvíjí porozumění mechanice tělesných pohybů.“
- „Rozvíjí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů.“
- „Rozvíjí lepší poznání vlastních schopností a reálné sebehodnocení.“

Podle Reguliho (2007) v úpolech dochází ke zvýšení psychické odolnosti jedince vůči fyzickému kontaktu. Zvyšuje se také míra frustrační tolerance. Dochází také k objektivnímu sebehodnocení jedince a reálnému řešení již vzniklých situací, tím dochází k správnému fyzické, duševnímu a zdravotnímu rozvoji. Podobně charakterizoval přínos úpolů pro jedince Fojtík (1984), který píše, že dochází k vyšší mentální odolnosti, rozvíjí kontrolu nejen tělesných pohybů ale také psychických stavů. Dochází k lepšímu sebepoznání, tím i k reálnému sebehodnocení. Tyto vlastnosti, jsou důležité při práci s agresivitou.

3.5 Úpoly a jejich význam proti agresii

Podle mého názoru je sport vhodnou formou uvědomění si pravidel a hranic svého chování. Pokud dítě vidí, že ve sportovní hře ostatní děti respektují pravidla, bude je respektovat s nimi, viz teorie sociálního učení. Dalším způsobem je nejen uvolnit své pocity pomocí fyzické aktivity ale také prostřednictvím verbální komunikace. Podělení se o své pocity a získání také pohledu na věc druhou nezávislou osobou. Sport vytváří sociální vazby jako přátelství mezi spoluhráči i protihráči. Viz kapitola význam sportu, článek dle S. Marivoeta. Dítě, které tráví svůj volný čas s dětmi má větší možnost se osobně podělit o své pocity se svými kamarády než dítě, které tráví svůj volný čas s masmédií.

Sport vyvolává v člověku mnoho emocí jako je radost, hněv nebo agrese. Často také vyvolává ambivalentní pocity. Například jako agrese vůči soupeři, který je náš dlouhodobý přítel. Je zjevné, že sport nás učí zacházet s emocemi tím i nás učí ovládat naše agresivní chování. Ve sportu se dostáváme do situací, jež se rychle mění, nutí nás se rozhodovat v libivé i nelibivé situaci a přizpůsobovat se těmto situacím (Slepička 2011: 38-45).

Úpoly mají potenciál ke zvládnutí agrese u dětí, protože při úpolových hrách dochází k těsnému fyzickému kontaktu, při kterém trénující jedinci neustále vyhodnocuje situaci podle pravidel hry. Tím dochází k reálnému a lepšímu

sebehodnocení, jak je uvedeno výše. A tato vlastnost je tou klíčovou při práci s agresivitou.

Průpravné úpoly jsou základem pro získání dovedností a techniky v kontaktních sportech. V průpravných úpolech jedinec rozvíjí své motorické dovednosti a taktilní vnímání. Rozvíjí dovednosti jako je pádová technika, která je důležitá k prevenci úrazu. Praktikováním úpolů podporujeme i taktilní vnímání, kdy jedinec dokáže lépe hodnotit sílu úderů či sílu úchopu. Velký vyznám úpolů vidím ve vnímání osobní zóny. Průpravné úpoly jsou sportovním odvětvím, kde jedinec může svou agresivitu projevit a využít ji k souboji s protivníkem.

4. Seznam úpolových cvičení a her

Průpravné úpolové cvičení jsou základem pro všechny kontaktní sporty, které jsou oblíbeným sportovním odvětvím u dospívající mládeže. Zvládnutím základních úpolů si jedinec odnáší široký zásobník motorických dovedností, které lze využít ve specifickém úpolovém sportu. Pro názornost jsem vypracoval obrazový seznam průpravných úpolů, které vychází z mé vlastní praxe a doplnil je o cviky a hry z dostupných zdrojů: Mutík, Sobotka a Starec (1989); Mazal (2007); Vít, Reguli, Čihounková, Beránková a Kopřivová (2011); Vybíral (2013). Úpolové cvičení rozdělují na cvičení pro dva hráče a hry pro více hráčů.

4.1 Bezpečnostní opatření při cvičení úpolových cvičení a her

Učitelé a pracovníci vedoucí pohybové aktivity mohou mít obavy o bezpečnost dětí, zejména o riziko zranění. Toto riziko je důležité si uvědomovat stejně jako u ostatních pohybových aktivit. Aby cvičení bylo bezpečné, musí být organizované a jasně vyložené cvičenci. Cvičenci musí dobře porozumět podstatě cvičení, jaké prostředky jsou dovolené a zakázané. Rád bych tady zdůraznil, že je důležité vysvětlovat, co žáci mají dělat, co je dovoleno namísto nadbytečného zdůrazňování zakázaných věcí. Tím může dojít k paradoxnímu efektu, že děti budou chtít zkoušet zakázané prostředky.

Úpolové cvičení jsou velmi variabilní. Při osvojování úpolových cviků začínáme od jednoduchých cviků, nevyžadující složité úkony a časovou nenáročnost. Při základních úpolech je potřeba žáky a cvičence dobře poznat. Musí naše povely respektovat, abychom mohli zabránit riziku zranění. U žáků a cvičenců podporujeme velké bojové úsilí, ale nedovolujeme použití tvrdosti, zákeřnosti a bezohlednosti. Vedeme cvičence k fair play.

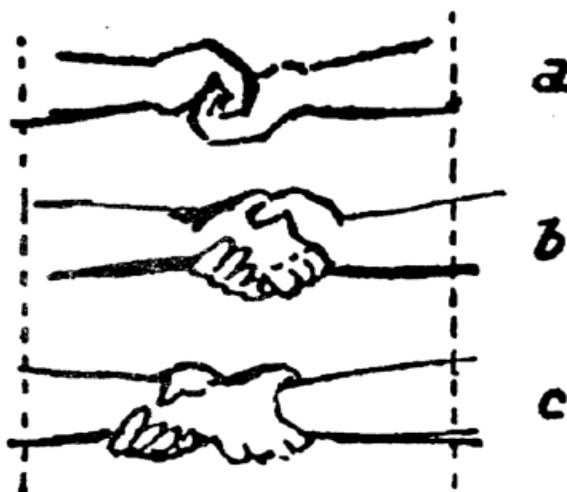
U některých cvičení je potřeba zajistit měkké podložky. Cvičence rozmisťujeme po tělocvičně tak, aby nedošlo ke zranění při naražení cvičenců do sebe nebo do náradí. Důležité je všimnout si možnosti špatného úchopu nebo různé hrozby úrazu, v těchto případech cvičení pozastavíme a všechny upozorníme. Sledujeme povahové rysy jednotlivců, cvičení necháme přirozeně plynout a vyzvedáváme zdravé sebevědomí, pokřik a radost z vítězství. Na konci každého cvičení jednotlivě

zhodnotíme cvičení, Rozebereme chyby a nedostatky, upozorníme nebo popřípadě pokáráme nesportovní agresivní chování¹¹.

4.2 Úpolové cvičení pro dva hráče

Přetahy

U všech cvičení je důležitý mít prostor rozdělený pomyslnou středící čarou. Cvičení vždy lze různě modifikovat (zády k sobě, čelem k sobě, přetahy o balón). Uchopit rukou lze stylem háček, dlaně nebo za zápěstí viz obrázek 1.



Obr. č. 1. Způsoby úchytu rukou

Zdroj: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=kurzy&kurzy=pady>

¹¹ <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/bezpecnost>

Přetahy ve stoje

- Přetahy za dvě ruce

Pro cvičení je důležité mít dostatečný prostor kolem dvojic. Dvojice má vyhraněný prostor, kde jejich území je vyhraněno čarou.

Dvojice stojí čelem k sobě mezi středovou čarou. Postoj je mírně v podřepu, jednou nohou vpřed. Na signál (např.: písknutí) je úkolem přetahovat soupeře. Cvičení skončí přetáhnutím soupeře za čáru nebo ukončovacím signálem trenéra. Dále přetahy mohou být za jednu ruku nebo o při stoji na jedné noze, zády k sobě (např.: zády k sobě se zaklenutými lokty) nebo za využití náčiní (tyč, lano).

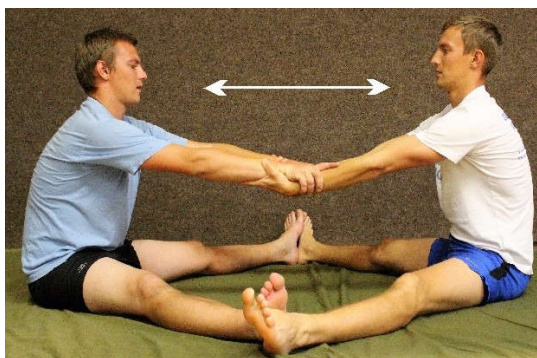


Obr. č. 2. Přetahy za dvě ruce

Přetahy v sedu

- Přetahy v sedu roznožném čelem proti sobě

Cvičenci zaujmou sed roznožný čelem proti sobě. Uchytnou se za dlaně (eventuelně za zápěstí). Úkolem hráče je přetáhnout soupeře do předklonu. Další možná pozice je přetah v sedu roznožném zády k sobě, se zaklenutými lokty. Úkolem je přetáhnout soupeře do strany.

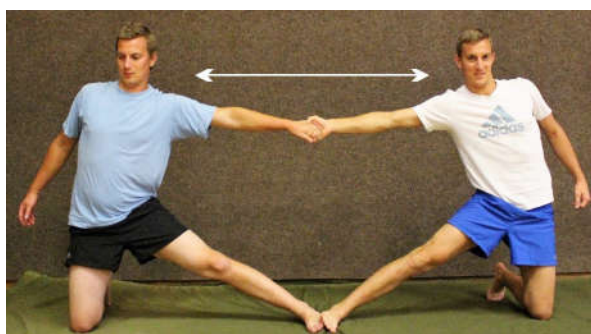


Obr. č. 3. Přetah v sedu roznožném
čelem proti sobě

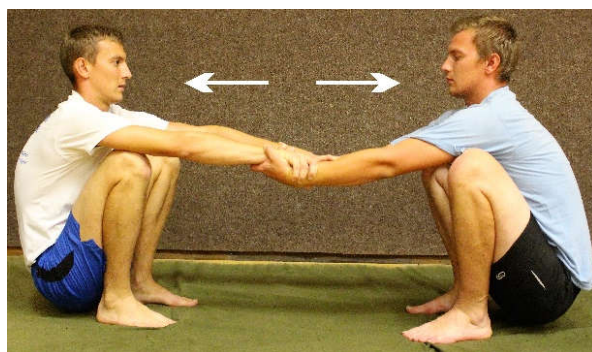
Přetahy v kleku

- Přetahy v kleku únožném

Soupeři jsou v kleku únožném bokem k sobě. Chodidla natažené nohy se dotýkají soupeřova chodidla. Úchopy rukou jsou háčky nebo dlaně. Úkolem je přetáhnout soupeře. Další variantou je v kleku zády k sobě. Chodidla se dotýkají, ruce vzpažené k sobě, úchop háčky, přetah v dřepu.



Obr. č. 4. Přetah v kleku únožném



Obr. č. 5. Přetah v dřepu

Přetahy v lehu

- Přetahy ruky v lehu

Soupeři leží hlavami proti sobě na zádech, rameny se dotýkají. Předpaží pravou (levou). Úkolem je připažit a donutit, tak soupeře vzpažit.



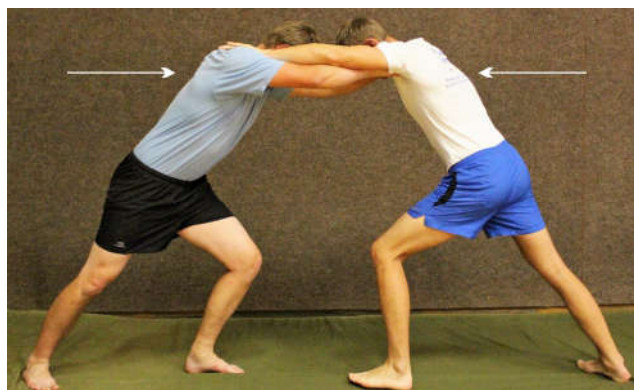
Obr. č. 6. Přetahy rukou v lehu

Přetlaky

Přetlaky ve stoje

- Přetlak oporem o ramena

Cvičenci stojí čelem proti sobě ve střehu (v mírném podřepu jednou nohou vpřed) předpaženými rukama uchytanou ramena soupeře. Pravou (levou) nohou stojí na startovací čáře. Vyhrává ten, co přetlačí soupeře nejdále. Lze modifikovat zády k sobě se zaklenutými lokty. Nebo přetlak rameny.



Obr. č. 7. Přetlak oporem o ramena

Přetlaky v sedu

- Přetlak v sedu roznožném

Soupeři zaujmou sed roznožný čelem proti sobě. Úkolem je přetlačit soupeře do záklonu. Cvičení zase lze modifikovat v sed zády k sobě se zaklenutými lokty nebo přetah chodidly.

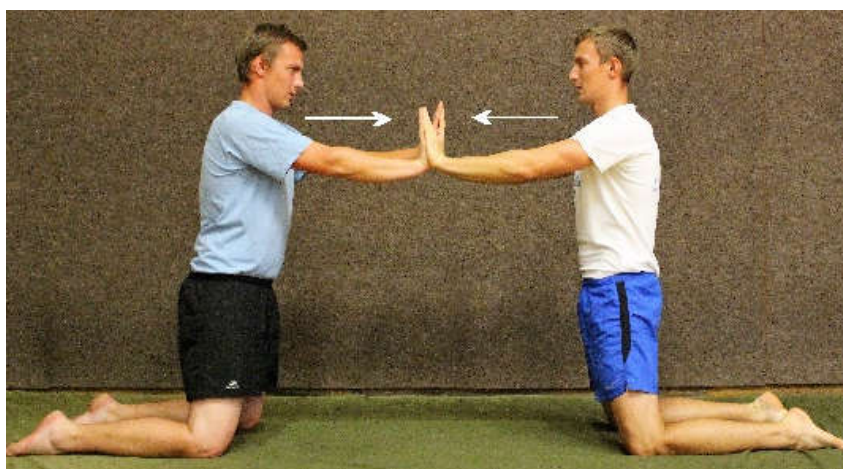


Obr. č. 8. Přetlak v sedu roznožném

Přetlaky v kleku

- Přetlak rukama v kleku

Cvičenci sedí v kleku čelem proti sobě s předpaženými rukama. Cvičenci předpaží a úkolem dvou. Úkolem cvičenců je přetlačit soupeře do záklonu.



Obr. č. 9. Přetlak rukama v kleku

Přetlaky v lehu

- Přetlak o zabránění změny polohy

Soupeři leží protisměrně na zádech rameny směrem k sobě. Pravou (levou) ruku přiloží na soupeřovo pravé (levé) rameno. Úkolem cvičenců je dostat se z polohy lehu do polohy sedu a zabránit této změny soupeři. Další varianty jsou přetlak předloktí v lehu na zádech, přetlak nohou.



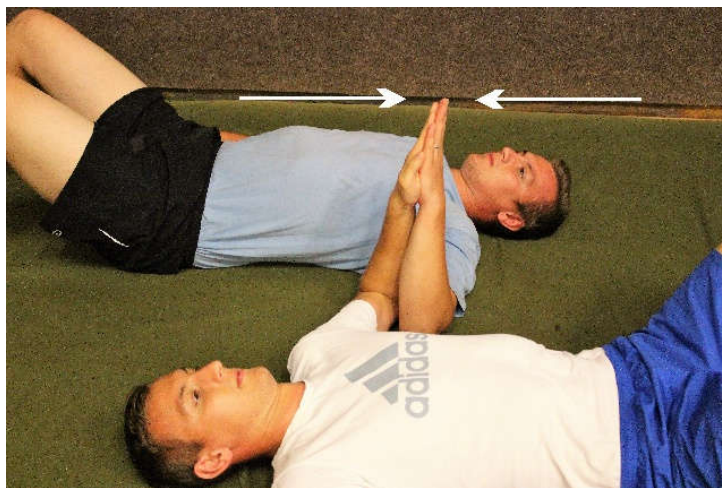
Obr. č. 10. Přetlak o zabránění změny polohy



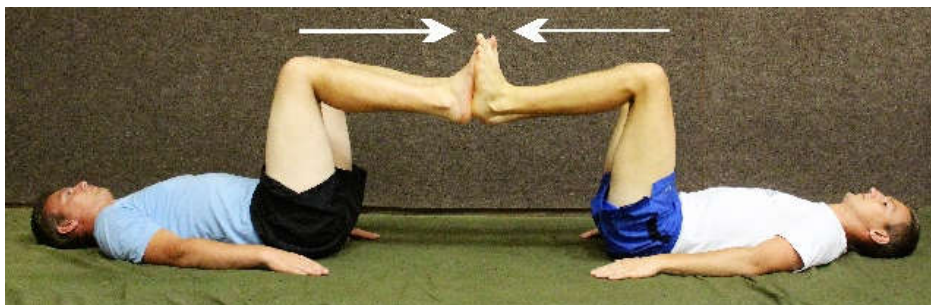
Obr. č. 11. Přetlak o zabránění změny polohy



Obr. č. 12. Přetlak o zabránění změny polohy



Obr. č. 13. Přetlak předloktí v lehu na zádech



Obr. č. 14. Přetlak nohou

Odpory

Odpory ve stoje

- O vychýlení postoje.

Soupeři zaujmou střeh proti sobě s rukama v předpažení. Chytnou se za ruce a jejich úkolem bude vychýlit (tzn. jakákoliv změna soupeřova postoje) soupeře z postoje. Dalšími variantami je vychýlení soupeře v postoji na jedné noze, šlápnutí soupeře na špičky, uchopení části těla.



Obr. č. 15. O vychýlení postoje



Obr. č. 16. O vychýlení postoje soupeře jednou rukou v postoji na jedné noze

Odpor v sedu

- Přechod ze sedu do pozice stoje

První hráč v sedu s nohama zkřížmo se snaží dostat do pozice stoje. Druhý hráč zvolí libovolnou pozici a snaží se mu zabránit ve změně pozice.



Obr. č. 17. Přechod ze sedu do pozice stoje



Obr. č. 18. Přechod ze sedu do pozice stoje

Odpor v kleku

- Vychýlení v kleku

Soupeři jsou v pozici kleku čelem proti sobě s rukama v předpažení. Chytanou se za ruce a snaží se vychýlit do pozice lehu. Soupeři se mohou v zápale boje pohybovat po zemi po kolenech.

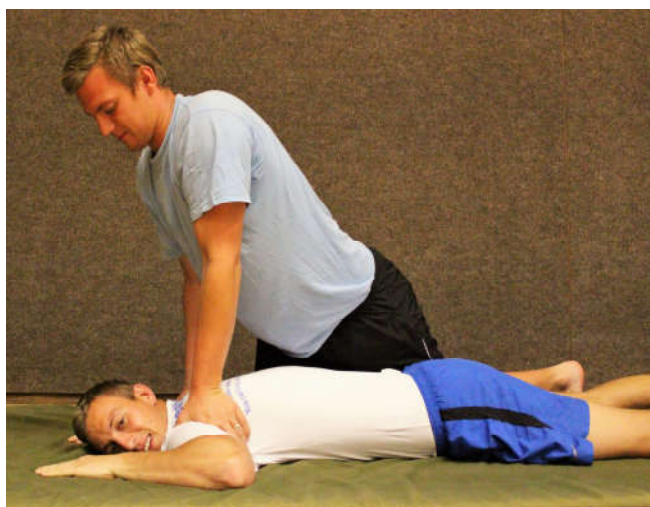


Obr. č. 19. Vychýlení v kleku

Odpor v lehu

- Přechod z lehu na břiše do lehu na zádech

První hráč v pozici lehu na zádech se snaží dostat do pozice lehu na břiše. Druhý je v pozici kleku a rukama drží prvního hráče v oblasti lopatek. Druhý hráč se snaží prvnímu hráči znemožnit změnu polohy.



Obr. č. 20. Přechod z lehu na břiše do lehu na zádech



Obr. č. 21. Přejít z lehu na břiše do lehu na zádech

4.3 Úpolové hry pro více hráčů

a) Hry na začátek hodiny

1. Honička ve dvojicích

Děti se rozdělí do dvojic. Dvojice si stoupnou k sobě záda zaklenou se k sobě lokty. Dvojice běhá klusem stranou a předává tzv. babu plácnutím rukou.

2. Honička trojnohých

Je stejná jako klasická hra na honičku. Skupina se rozdělí do dvojic. Ve dvojicích si společně přivážou pravou a levou nohu. Podle počtu účastníků 1 nebo 2 dvojice předávají babu.

b) Úpolové hry

Zápasnické třídy

Počet hráčů: min. 3

Pomůcky: křída na nakreslení čar na zemi

Hrací pole se rozdělí do 3-4 pásem. První pásmo je široké cca 2m. Ostatní pásma jsou široká cca 1,5 m. Na signál se začnou hráči přetlačovat do druhého pásma. Hráč je přetlačen, pokud se oběma nohama nachází ve druhém pásmu. Hráč se nemůže vrátit zpět do předchozího pásma. Hráči se přetlačují po určitou dobu (cca 1 min.) v pásmech

a následně se vyhlásí hráči jako zápasníci I-IV stupně (podle toho v jakém pásu se nachází). Nebo je hra ukončena až v 1. - 3. pásmu zůstane pouze jeden hráč.

Na medvědy

Počet hráčů: min. 4

Pomůcky: žádné

Dle počtu účastníků vybereme ze skupiny 1-3 medvědy. Medvědi se pohybují ve vzporu klečmo mezi ostatními, kteří se pohybují během nebo chůzí. Úkolem medvědů je stáhnout k zemi (tak, aby se dotkli země jinou částí těla, než chodidly) ostatní hráče. Hráči, jež byli stáhnutí se stávají medvědy. Vyhrává poslední hráč na nohou.

Dobývání pevnosti

Počet hráčů: min. 6

Pomůcky: prostředek na vyznačení území (křída, žíněnky...)

Hráče rozdělíme na dvě stejně silné skupiny (obránce a útočníky). Vytvoříme kruh o průměru min. 2 metry (s přibývajícím počtem hráčů kruh zvětšujeme). Obránci uvnitř kruhu mají za úkol vtáhnout dovnitř co nejvíce protihráčů. Útočníci mají za úkol vytáhnout co nejvíce obránců ven. Hráč je vytažen ze svého území, pokud se jej nedotýká žádnou částí těla. Vytažený hráč je vyřazen ze hry. Vyhrává družstvo, které vyřadí nejvíce hráčů.

Na lovce a želvy

Počet hráčů: min. 4

Pomůcky: prostředek na vyznačení území (křída, žíněnky...)

Hráče rozdělíme na dvě stejně silné skupiny (lovce a želvy). Želvy, které se pohybují ve vzporu klečmo, mají se za úkol dopravit se ze začátku hřiště na konec hřiště. Lovci, kteří startují z konce hřiště, mají za úkol pochyťat želvy (želva je chycena pokud je přetočena na záda). Vyhrává tým, který pochyťá nejvíce želv.

Skokaní výměna

Počet hráčů: min. 6

Pomůcky: prostředek na vyznačení území (křída, žíněny...)

Hráče rozdělíme na dvě stejně silné a početné skupiny. Družstva postavíme do dvou řad čelem proti sobě o vzdálenosti cca 6 metrů. Úkolem hráčů je na stanovený signál přeskákat jedno nož na druhou stranu a zároveň zabránit druhé skupině dostat se na druhou stranu (zabránit lze tělem a rameny). Skupina za každého člena, který úspěšně přeskáče na druhou stranu (bez dotyku země jiné části těla kromě chodidla na které skáče) dostane bod. Hru opakujeme skokem o druhé noze. Vyhrává mužstvo s nejvíce body.

Soupeřící housenky

Počet hráčů: min. 8

Pomůcky: žádné

Hráči se rozdělí do dvou družstev. V družstvech se postaví v řadě za sebou a chytanou se za pas (utvoří housenky). Úkolem prvního člena housenky je dotknout se posledního člena soupeřovy housenky. Vyhrává mužstvo s nejvíce doteky v časovém limitu nebo se hraje na počet doteků.

Na pastýře, ovce a vlka

Počet hráčů: min. 5

Pomůcky: žádné

Hráče rozdělíme na jednoho pastýře a vlka, zbytek jsou ovce. Ovce se zařadí v zástupu za pastýře, který má za úkol je aktivně chránit, poslední ovce se brání pasivně. Úkolem vlka je chytanou ovci (stačí dotykem), ta následně přechází na stranu vlka. Hra končí pochytním všech ovcí. V průběhu hry je dobré měnit vlka a pastýře.

Hutututu

Počet hráčů: min. 6

Pomůcky: prostředek na vyznačení území (křída, žíněnky...)

Vytvoříme hrací plochu o tvaru čtverce nebo obdélníka se středovou čarou. Hráče rozdělíme na dvě stejně silné a početné mužstva. Družstvo, které je na řadě vyšle jednoho hráče do soupeřova území. Hráč má za úkol, na jeden nádech vydávat zvuk hututu, a dotknout se co nejvíce soupeřů a vrátit se zpět na svou polovinu. Soupeři mají za úkol chytit vyslaného hráče a držet ho do té doby až přestane vydávat zvuk tututu. Pokud není hráč chycen a vrátí se zpět na svou polovinu, přidají se k družstvu soupeřovi hráči, kterých se vyslaný hráč dotknul na soupeřově polovině. Hráč, který je lapen soupeři se stává hráčem soupeřivého družstva. Družstva se ve vysílání hráčů střídají. Hra skončí s lapením posledního hráče jednoho týmu.

Ragbíčko

Počet hráčů: min. 8

Pomůcky: míč, prostředek na vyznačení území (křída, žíněnky...)

Hráče rozdělíme na dva stejně silné a početné týmy. Vyznačíme hřiště, které rozdělíme středovou čarou. Míč položíme doprostřed hřiště, hráči na povel startují ze své obranné čáry. Míč získá to družstvo, které je u míče první. Úkolem týmů je dovést míč za soupeřovu obrannou čáru (popř.: na vyznačené území). Hráči si smí přihrávat pouze směrem dozadu. Hrajeme na určitý čas nebo do určitého počtu bodu.

4.4 Závěr cvičení

Před samotným závěrem z vlastní praxe doporučuji zařadit dynamické uvolňující cvičení. Jejich podstatou je uvolnění jak z fyziologického, tak z psychického hlediska.

Nedílnou součástí každého cvičení je strečink, a kompenzační cvičení. Strečink na závěr cvičení nepřináší jenom fyziologické přínosy, ale z psychologického hlediska je vhodným způsobem jak zklidnit děti po cvičení.

Jak uvádí Hošková, kompenzační cvičení se také nazývá vyrovnávacím cvičením. Ve sportu dochází k přetěžování a jednostrannému zatížení hybného systému, to nezní málo vede k jeho poškození. Dalším úkolem kompenzačního cvičení je prevence funkčních poruch pohybového systému, jako je svalová nerovnováha, poruchy spojené se sníženou schopností v kloubech, vadné držení těla (Hošková 2003: 64).

Ze své vlastní zkušenosti doporučuji po protahovacím cvičení provést uvolňovací cvičení, zvláště dechové cvičení, které mohou být skrytou formou meditace dostupné pro děti a mládež. V diplomové práci *Sebereflexe prostřednictvím meditace v péči o zdraví* od Leoše Janáčka je meditace popsána jako: „*systematické a přesně vymezené úsilí, při kterém se učíme objevovat a maximálně soustřeďovat naše skryté duševní síly. Meditace v podstatě spočívá ve cvičení mysli, zejména v posilování vůle a schopnosti se soustředit. Jejím cílem je proniknout pod povrch našeho vědomí, co nejhlouběji do našeho nitra... ...s prohlubováním naší schopnosti meditovat bude vliv neodolatelných chutí, nutkavých stavů a záchvatů emocí na naše chování postupně slábnout. Jasně si uvědomíme, že pokud jde o naše reakce, máme možnost svobodné volby. Toto je hluboce osvobozující pocit...*“ (Janáček 2008: 14).

Meditace před samotným odchodem z tělocvičny do šaten má z psychologického hlediska velký přínos ke zklidnění po cvičení. Existuje mnoho metod meditace ze své vlastní zkušenosti pro děti a mládež doporučuji se zavřenýma očima pozvolna hluboce dýchat a zaměřit se na svůj dech. Postupem času se můžeme zaměřit na své tělo a procítit účinky ze cvičení. Tato forma dechového cvičení je také vhodným cvičením k sebekontrolě, která je důležitá při práci s agresivitou.

Závěr

Předkládaná bakalářská práce poskytuje základní informace o agresivitě dětí a mládeže v zařízeních ústavní a ochranné výchovy a o možném zvládnutí agrese prostřednictvím úpolových sportů. Hlavním přínosem své práce považuji nejen otevření tématu agrese u dětí a mládeže v ústavní výchově a její možný způsob řešení pomocí úpolových sportů ale i nabízím možnou alternativu, která je levná a dostupná ke snížení míry agrese u mládeže. Práce vychází z rešerše dostupných zdrojů. Součástí práce je grafický přehled systému úpolových cviků a her.

Česká republika patří do zemí v Evropské unii s největším počtem dětí v ústavní výchově, za což je kritizována Výborem pro práva dítěte OSN. Dlouhodobé výzkumy Matějčka Z. a Gjuríčové J. předkládají negativní vliv ústavní výchovy na vývoj dětí. Agrese dětí v ústavní výchově je tématem mnoha akademických prací, ale v žádné práci jsem nenašel konkrétní způsob řešení agrese.

Agrese je pojem velmi obsáhlý. V práci vycházím ze tří hlavních teorií psychologických příčin. Jak uvádí Dahlke (2005: 25) agrese je přirozeným pudem člověka a jedním ze způsobů jak agresi eliminovat je ji ritualizovat, tzn. přenést ji do odvětví, kde bude povolena a tolerována v rámci pravidel. Jako vhodné prostředí pro práci s agresí vnímám oblast úpolových sportů.

Pro práci s mládeží jsem vybral průpravné úpoly. Průpravné úpolové cvičení jsou základem pro všechny kontaktní sporty, které jsou oblíbeným sportovním odvětvím u dospívající mládeže. Zvládnutím základních úpolů si jedinec odnáší široký zásobník motorických dovedností, které lze využít ve specifickém úpolovém sportu. Z psychologického hlediska si jedinec utváří vlastnosti a dovednosti, které jsou klíčové pro práci s agresí jako je sebepoznání, sebehodnocení, vyhodnocení situace, práce s emocemi a zklidnění. V úpolech se jedinec učí racionálně uvažovat v emočně vypjatých situacích. Cvičenci přichází do těsného fyzického kontaktu se svými soupeři, čím si nachází svou osobní zónu. Pro názornost jsem vypracoval obrazový seznam průpravných úpolů, které vychází z mé vlastní praxe a doplnil je o cviky a hry z dostupných zdrojů. Zásobník cviků a her slouží jako podpůrný materiál možný pro inspiraci pracovníkům vedoucí pohybové kroužky s mládeží nejenom v ústavním zařízení.

Literatura

Knižní zdroje:

Bauman, Z. 2004. *Individualizovaná společnost*. Praha: Mladá fronta.

Berger, P., Luckmann, T. 1999. *Sociální konstrukce reality*. Brno: Centrum pro studium demokracie a reality.

Čermák, I. 1998. *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár nad Sázavou: Fakta.

ČOS. 1920. *Tělocvičná soustava sokolská: Dle prací a zásad Ph. Dra Miroslava Tyrše*. Praha: Czechia.

Čírtková, L. 2006. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, s. r. o.

Dahlke, R. 2005. *Agrese jako šance*. Munchen: Verlag.

Dunovský, J., Dytrych, Z., Matějček, Z. 1995. *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě*. Praha: Grada.

Đurech, M. 2003. *Spoločné základy úpolov*. Bratislava: Peter Mačura.

Fojtík, I. 1984. *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Frienlingsdorf, K. 2000. *Agrese vytváří vztahy, jak za z destruktivních sil mohou stát síly prospěšné k životu*. Kostelní vydří: Karmelitánské.

Hartl, P. 1993. *Psychologický slovník*. Praha: Budka.

HOŠKOVÁ, B. 2003. *Kompenzace pohybem*. Praha: Olympia.

Jirasák, Z. Kukla, J. Šerý, V. 1948 *Cvičení úpolnická a šerm: Příručka pro cvičitele 7. díl*. Praha: Tělocvičná jednota Sokol na Královských Vinohradech.

Kouklík, F., Drtilová, J. 1996. *Vzpoura deprivantů: o špatných lidech, skupinové hlouposti a uchvácené moci*. Praha : Makropulos.

KÖSSL, Jiří; ŠTUMBAUER, Jan; WAIC, Marek. 2008. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 3. vyd. Praha: Karolinum.

Lorenz, K. 2003. *Takzvané zlo*. Praha: Academia.

- Matoušek, J., Mužík, V., Sobotka, V., & Starec, P. 1989. *Sportovní hry*.
Brno: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Brně.
- Matějček, Z. 2005. *Výbor z díla*. Praha: Karolinum.
- Matějček, Z. Bubleová, V. Kovařík, J. 1997. *Pozdní následky psychické deprivace a subdeprivace*. Praha: Psychické centrum
- Matějček, Z., Langmeier J. 1981. *Výpravy za člověkem*. Praha: Odeon.
- Matějček, Z., Langmeier, J. 1986. *Počátky našeho duševního života*. Praha: Panorama.
- Mazal, F. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex.
- Nakonečný, M. 2011. *Psychologie*. Praha: Triton.
- Poněšický, J. 2005. *Agrese, násilí a psychologie moci*. Praha: Triton.
- Reguli, Z. 2005. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Reguli, Z. Ďurech, M. Vít, M. 2007. *Teorie a didaktika úpolů: ve školní tělesné výchově. Vyd. 1.* Brno :
- Řezáč, J. 1998. *Sociální psychologie*. Brno: Paido.
- Sekot, A. 2003. *Sociologie sportu*. Brno: Paido.
- Sekot, A. 2002. *Sociologie v kostce*. Brno: Paido.
- Slepička, P. 2011. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Sommer, J. 2003. *Dějiny sportu našich předků*. Olomouc: Fontána.
- Vágnerová, M. 2014. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Veselá, R., Hrušáková, M., Padrnos, J., Schelle, K., Sovák, Z., Štefancová, L. 2005. *Rodina a rodinné právo*. Praha: Eurolex Bohemia.
- Vybíral, L. 2013. *Úpolové hry a cvičení, prostředek rozvoje pohybových schopností a dovedností*. Brno: Masarykova Univerzita. Fakulta sportovních studií.
- Vymětal, J. 2003. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál

Zdroje z kvalifikačních prací:

Janáček L. 2008. *Sebereflexe prostřednictvím mediace v péči o zdraví* (bakalářská práce). Brno: Masarykova univerzita.

Kubová, V. 2006. *Vliv ústavní výchovy na osobnost jedince* (bakalářská práce). Brno: Masarykova univerzita.

Lásková, S. 2010. *Agresivita u dětí s nařízenou ústavní výchovou* (diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

Machálková, E. 2012. *Metody práce s agresivitou v dětských domovech* (bakalářská práce). Zlín: Univerzita Tomáše Baťi.

Opravilová, I. 2006. *Příčiny negativního chování v dětských domovech a jejich prevence* (bakalářská práce). Brno: Masarykova univerzita.

Tefferová, I. 2011. *Agresivita dětí v dětských domovech a možnosti jejich řešení* (bakalářská práce). Olomouc: Univerzita Palackého.

Turek, M. 2010. *Agresivní chování dětí v podmínkách ústavní výchovy* (diplomová práce). Ostrava: Ostravská univerzita.

Zajíc, M. 2009. *Agrese ve výchovném ústavu- projevy a intervence* (diplomová práce). Olomouc: Palackého univerzita.

Zdroje z časopisů:

Matějček, Z. Bubleová, V. Kovařík, J. (1995). „Pozdní následky psychické deprivace a subdeprivace. I.část. Děti z dětských domovů ve svých čtyřiceti letech“. *Československá psychologie* 6: 492.

Švancar, R. 2007. „O nezletilé delikventy je špatně postaráno“. *Učitelské noviny*. 41: 15-19.

Takács, B. Kmetty Z. 2014. „Sport as a tool of socialisation“. *European Journal of Mental Health*. 9 (1): 38.

Elektronické zdroje:

Inovace bakalářského studijního oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a navazujícího magisterského studijního oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek [online]. „Bezpečnost u cvičení úpolů“. Aktualizace: 11. 7. 2007. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/bezpecnost> [cit. 16.7.2013].

Marivoet, S. 2014. „Challenge of sport towards social inclusion and awareness-raising against any discrimination“. Portugal: Lusophone University of Humanities and Technologies. Aktualizace: 15.11.2014 Dostupné z: <http://www.degruyter.com/view/j/pcssr.2014.63.issue-1/pcssr-2014-0017/pcssr-2014-0017.xml> [cit 15. 2. 2015].

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. „Rámcová koncepce MŠMT ČR v oblasti transformace systému náhradní výchovné péče o ohrožené děti ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy nebo ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči“. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/1564_1_1 [posl. akt. neuvedeno] [cit. 6. 12. 2015].

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. „Bílá kniha o sportu“. Aktualizace: 11. 7. 2007. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu> [cit. 26.2.2015].

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. „Evropská charta sportu“. Aktualizace: 19. 10. 2006. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu> [cit. 19.2.2015].

Sport and Development. „Co je sport. Dostupné“ z: http://www.sportanddev.org/en/learnmore/what_is_sport_and_development/what_is_sport/ [posl. akt. neuvedeno] [cit. 6. 2. 2015].

Statistická ročenka školství- výkonné ukazatele. „ Zařízení pro výkon ústavní výchovy a ochranné výchovy- počet dětí a mládeže, zařízení, prostorové podmínky“. Dostupné z: (<http://toiler.uiv.cz/rocenka/rocenka.asp>) [posl. akt. neuvedeno] [cit. 6. 11. 2015].

Vít, M., Reguli, Z., Čihounková, J., Beránková, L. & Kopřivová, J. 2011. „*Skupinové úpolové hry*“. Brno: Masaryková univerzita. Fakulta sportovních studií. Aktualizace: 20.5.2014 Dostupné z: http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/upoly/web/pages/ukr_hry.htm [cit 6. 6. 2016].

WHO - World health organization [<http://www.who.int/en/>]. Dostupné z: <http://www.who.int/topics/violence/en/> [posl. akt. neuvedeno] [cit. 11. 3. 2015].

Zákony:

Zákon 89/2012 Sb. *Občanský zákoník*. V účinem znění ke dni: 1.1. 2014.

Zákon 218/2003 Sb. *o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů (zákon o soudnictví ve věcech mládeže)*. V účinem znění ke dni: 1.1. 2004.

Zákon č. 109/ 2002 Sb. *O výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů*. V účinem znění ke dni: 1.7. 2002.

Zákon č. 292/2013 Sb. *O zvláštních řízeních soudních*. V účinem znění ke dni: 1.1. 2014.

Zákon č. 359/1999 Sb. *O sociálně právní ochraně dětí*. V účinem znění ke dni: 1.4.2000.

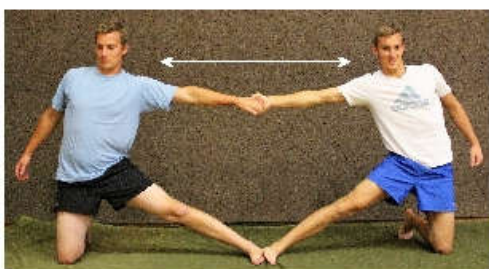
Příloha- obrázkový seznam cvičení



Přetah za dvě ruce



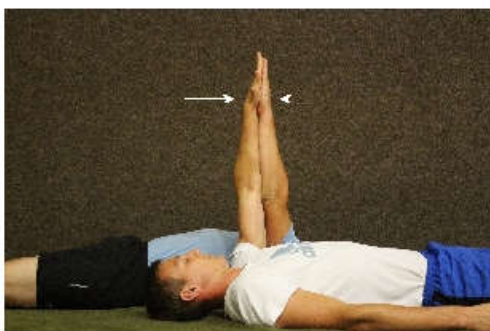
Přetah v sedu roznožném
čelem proti sobě



Přetah v kleku únožném



Přetah v dřepu



Přetahy rukou v lehu



Přetlak oporem o ramena



Přetlak v sedu roznožném



Přetlak rukama v kleku



Přetlak předloktí v lehu na zádech



Přetlak nohou



Přetlak o zabránění změny polohy



Přetlak o zabránění změny polohy



Přetlak o zabránění změny polohy



O vychýlení postoje



O vychýlení postoje soupeře
jednou rukou v postoji na jedné
noze



Přechod ze sedu do pozice stoje



Přechod ze sedu do pozice stoje



Vychýlení v kleku



Přechod z lehu na břiše do
polohy lehu na zádech



Přechod z lehu na břiše do
polohy lehu na zádech