

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MODIFIKACE VÝUKY ÚPOLŮ PRO ŽÁKY S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA
V RÁMCI TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Veronika Holá

Vypracoval:

Bc. Monika Cermanová

Praha, 2021

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Veroniky Holé a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Bc. Monika Cermanová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Veronice Holé za odborné vedení a podporu při tvorbě diplomové práce a za mnoho užitečných informací týkajících se zvoleného tématu.

ABSTRAKT

Název: Modifikace výuky úpolů pro žáky s poruchou autistického spektra v rámci tělesné výchovy na základní škole.

Cíle: Cílem této diplomové práce je zprostředkovat a analyzovat základní informace týkající se úpolů, výuky úpolů v rámci tělesné výchovy na základní škole a poruch autistického spektra. Tyto získané informace následně propojit a vytvořit návrh cviků, které by modifikovaly výuku úpolů pro žáky s poruchou autistického spektra ve školní tělesné výchově na prvním i druhém stupni.

Metody: Ke zpracování informací potřebných k nastínění základních jevů byla použita metoda analýzy a kritická rešerše. V závěrečné části práce byly získané informace zpracovány a shrnuty pomocí metody syntézy.

Výsledky: Na základě prostudovaných materiálů k tématu byly vytvořeny obecné zásady a doporučení pro výuku úpolů u žáků s PAS. Dále bych vytvořen sborník cvičení, obsahující konkrétní modifikace jednotlivých cvičení pro žáky s PAS v rámci inkluzivní výuky na I. a II. stupni.

Klíčová slova: úpoly, tělesná výchova, porucha autistického spektra

ABSTRACT:

Title: Combat sport modifications for pupils with autistic spectrum disorder in elementary school curriculum.

Objective: The goal of this thesis is to summarize and analyze available information regarding combat sports, role of combat sports in physical education on elementary school and autistic spectrum disorder. Knowledge from these areas should then be used for compiling a set of exercises that would modify the schooling of combat sports for pupils with autistic spectrum disorder in elementary school.

Methods: Analysis method and critical research were used to compile information needed to explain the given phenomena. In the final part of the thesis, compiled data were summarized via the synthesis method.

Results: After thorough research of available literature, author proposes basic principles and recommendation for the education of combat sport for pupils with ASD. Then a set of exercises was created, which contains specific modifications for each given exercise. These exercises are meant to be used in inclusive education of combat sports for pupils with ASD on elementary school.

Keywords: combat sports, physical education, autistic spectrum disorder

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK:

RVP – Rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

PAS – porucha autistického spektra

ZŠ – Základní škola

TV – Tělesná výchova

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

FTVS – Fakulta tělesné výchovy a sportu

Obsah

1. ÚVOD	9
2. CÍL, ÚKOLY, METODIKA PRÁCE	11
2.1. Cíl práce.....	11
2.2. Úkoly práce.....	11
2.3. Metody práce	11
2.4. Výzkumné otázky	12
3. CHARAKTERISTIKA ÚPOLŮ	13
3.1. Historie úpolů v ČR.....	14
3.2. Systematika úpolů.....	15
3.2.1. Přípravné úpoly	15
3.2.2. Sportovní úpoly.....	18
3.2.3. Sebeobrana	21
4. ŠKOLA JAKO INSTITUCE	23
4.1. Rámcový vzdělávací program	23
4.1.1. Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu	24
4.1.2. Úpoly v Rámcovém vzdělávacím programu	25
4.1.3. Úpoly ve školní tělesné výchově na 1. a 2. stupni	25
4.2. Smysl vyučování úpolů na školách	25
4.3. Didaktika úpolů	28
4.4. Náplň výuky úpolů na ZŠ pro 1. a 2. stupeň	30
4.4.1. Náplň výuky úpolů pro 1. stupeň	30
4.4.2. Náplň výuky úpolů pro 2. stupeň	34
4.4.2.1. Technika pádů v tělesné výchově	35
4.4.2.2. Karatedó v tělesné výchově	41

4.4.2.3.	Aikido v tělesné výchově.....	44
4.4.2.4.	Sebeobrana v tělesné výchově	48
5.	PORUCHA AUTISTICKÉHO SPEKTRA	52
5.1.	Charakteristika poruch autistického spektra.....	52
5.2.	Příčina, výskyt a projevy	54
5.3.	Komunikace.....	55
5.3.1.	Zásady komunikace s jedinci s autismem	56
5.3.2.	Komunikační strategie.....	58
5.4.	Sociální chování a emoce	58
5.5.	Formy.....	59
6.	INKLUZE ŽÁKŮ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA.....	62
6.1.	Inkluze	62
6.2.	Podmínky pro realizaci inkluzivní TV	63
6.3.	Inkluzivní tělesná výchova žáků s PAS.....	65
6.3.1.	Motorické schopností u žáků s PAS.....	68
6.3.2.	Nácvik dovedností.....	69
6.4.	Význam výuky úpolů pro žáky s poruchou autistického spektra	69
6.5.	Modifikace úpolů pro žáky s poruchou autistického spektra	72
7.	DISKUZE	97
8.	ZÁVĚR	99
	SEZNAM LITERATURY	100
	SEZNAM OBRÁZKŮ	108

1. ÚVOD

Téma k diplomové práci jsem si vybrala z několika důvodů. Ač jsem se setkala s úpoly pouze ve výuce na vysoké škole, zanechaly ve mně dojem a touhu dozvědět se o těchto sportech více.

V mnoha publikacích zabývajících se výukou úpolů na základních školách se lze dočíst o jejich blahodárných účincích na žáky – nejčastěji je v této souvislosti zmiňován pozitivní vliv na fyzickou, sociální a psychickou stránku jedince. Cvičení úpolů ovlivňuje žáky v mnoha ohledech – rozvíjí funkční mobilitu, koordinaci, sílu, psychickou odolnost, cílí k sebepoznání a snižují úrazovost v každodenním životě (FTVS UK, n.d.). Úpoly dále také připravují jedince na řešení krizových situací, zejména u žen má tento aspekt významný vliv v oblasti sebeobrany (Fojtík, 1984; Szalva, 2018; Jacini et al., 2009; Pavelka a Stich, 2017).

Díky těmto blahodárným účinkům jsou úpoly zařazeny do Rámcového vzdělávacího programu (dále také jen „RVP“) a žáci by se s nimi měli v rámci hodin tělesné výchovy seznámit. Navzdory všem prokázaným fyzickým i psychickým benefitům úpolů však není otázka jejich vlivu na vývoj žáků s poruchou autistického spektra (dále také jen „PAS“) široce prozkoumána (MŠMT, 2021).

Na první pohled se úpoly nemusí jevit jako cvičení vhodná pro použití v inkluzivní výuce žáků s poruchou autistického spektra. Mnozí lidé si pod úpoly představí v první řadě sporty a cvičení, které se vyznačují fyzickým kontaktem mezi protivníky, výbušným a urputným fyzickým zápolením. Může se tak zdát, že s ohledem na specifika žáků s PAS nemusí být úpoly pro tyto žáky vhodné. Je však nutno říci, že úpoly jsou velmi různorodé, od velmi silových a kontaktních až po úpolové cvičení klidnějšího charakteru zaměřující se především na práci těla a mysli. Tato různorodost úpolů tak nabízí široké možnosti jejich aplikace a modifikace pro potřeby daného žáka, což z nich dle mého názoru činí vhodný nástroj při inkluzivní výuce, a měla by jim tak být věnována větší pozornost.

I přesto jsem byla zprvu vůči uplatnění úpolů v inkluzivní výuce žáků s PAS skeptická, avšak po bližším prozkoumání dosavadních poznatků a některých zahraničních studií, jsem dospěla k názoru, že tato problematika stojí za bližší prozkoumání.

Problematika inkluzivní výuky je v posledních letech stále více diskutovanou oblastí. S rozvojem a rozšířením inkluzivní výuky samozřejmě vyvstává také otázka

vhodných modifikací při tělesné výuce pro žáky se specifickými potřebami. V poslední době dochází ke strmému nárůstu počtu dětí diagnostikovaných s poruchou autistického spektra (Hrdlička, 2020).

Otázka jejich inkluze v rámci tělesné výchovy proto nabývá na významu, a i z tohoto důvodu jsem se rozhodla práci věnovat právě využití úpolů při výuce žáků s PAS.

U žáků s PAS existuje zvýšené riziko nedostatečné pohybové aktivity. Pro jejich fyzický i mentální rozvoj je tak jejich inkluze do tělesné výchovy zásadní. Využití úpolů v rámci inkluzivní tělesné výchovy obohacuje výuku o prvky, které mohou žáky s PAS rozvíjet v mnoha směrech. Odkazuje na to několik zahraničních studií, jednou takovou je například studie provedená v roce 2012 (Bahrami et al., 2012), která zkoumala vliv cvičení kata na stereotypii u žáků s PAS ve věku 5 – 16 let. Výsledky studie prokázaly statisticky významné snížení stereotypie ve zkoumaném vzorku žáků.

Jak dokazují šetření jiných studentů týkající se zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy (např. Sochor, 2020), určité množství vyučujících úpoly do tělesné výchovy stále nezařazuje, přestože úpoly figurují v Rámcovém vzdělávacím programu. Lze předpokládat, že při výuce žáků s PAS bude zařazení úpolů ještě sporadičtější. Proto se v této práci pokusím o vypracování zásobníku cviků a jejich modifikací, které by mohly posloužit vyučujícím jako podklad při využití úpolů v rámci inkluzivní výuky žáků s PAS.

2. CÍL, ÚKOLY, METODIKA PRÁCE

2.1. Cíl práce

Tato práce si klade za cíl přehledně zprostředkovat poznatky týkající se výuky úpolů ve školní tělesné výchově na základní škole. Zejména postavení úpolů v rámci školního vzdělávacího programu a náplň výuky úpolů pro I. a II. stupeň základních škol. V navazujících kapitolách bude nastíněna problematika týkající se žáků s poruchou autistického spektra a jejich inkluze, zejména pak v rámci tělesné výchovy.

Dalším cílem práce je zanalyzovat dostupnou literaturu a výzkumné studie zabývající se problematikou úpolů u žáků s PAS a jejich případným vlivem na zdravotní stav těchto žáků.

V závěrečné kapitole bude za využití zpracovaných poznatků vypracován přehled úpolových cviků a jejich modifikací pro inkluzivní výuku žáků s poruchou autistického spektra.

2.2. Úkoly práce

1. Získat a analyzovat informace v oblasti úpolů, výuky úpolů ve školní tělesné výchově na I. a II. stupni základních škol.
2. Kompilace úpolových cviků vhodných pro použití v tělesné výchově na I. a II. stupni základních škol.
3. Získat a analyzovat informace v oblasti poruch autistického spektra a výuky žáků s poruchami autistického spektra. Analyzovat výzkumy poukazující na možné pozitivní vlivy cvičení úpolů na žáky s poruchami autistického spektra.
4. Vypracovat návrh modifikací úpolových cviků pro žáky s PAS.

2.3. Metody práce

Poznatky k dané problematice byly získány analýzou odborné literatury v oblasti úpolů, a to jak z historického hlediska, tak i z pohledu současného. Bylo nastíněno základní dělení úpolů, jejich vývoj a charakteristika.

Následně byla provedena analýza postavení úpolů v Rámcovém vzdělávacím programu na I. i II. stupni základní školy. Následuje kompilace úpolových cviků

vhodných pro použití ve školní tělesné výchově (I. stupeň – průpravné úpoly, II. stupeň – technika pádů, základy juda, karate, aikida a sebeobrany).

V kapitole věnované poruchám autistického spektra jsem při nastínění problematiky autismu vycházela z české odborné literatury. Především je kladen důraz na aspekty, jenž mají vliv na inkluzivní výuku tělesné výchovy (např. specifika komunikace, nácvik motorických dovedností apod.). Část práce, která se věnuje problematice vlivu úpolů na žáky s poruchou autistického spektra, se opírá především o analýzu a interpretaci výzkumných studií provedených v zahraničí. V českém prostředí nebyly takovéto studie doposud provedeny.

V samém závěru práce dochází k syntéze dříve shrnutých poznatků, uplatněných při tvorbě přehledu úpolových cviků a jejich modifikací, které mohou být použity při inkluzivní výuce žáků s poruchami autistického spektra.

Modifikace jsem vytvářela na základě poznatků z odborné literatury a z osobních konzultací vedených s vyučujícím, který se žáky s PAS dlouhodobě pracuje. Některé modifikace byly na hodinách tohoto vyučujícího vyzkoušeny a vyučující poskytl zpětnou vazbu týkající se průběhu těchto cvičení.

Výsledný přehled úpolových cviků může také posloužit učitelům tělesné výchovy jako zdroj inspirace při modifikaci úpolových cvičení pro žáky s PAS.

2.4. Výzkumné otázky

- 1) Jaký je důvod zařazení úpolů ve školní tělesné výchově na I. a II. stupni základních škol?
- 2) Jaká je vhodná metodika pro výuku úpolů u žáků s PAS?
- 3) Jak lze modifikovat úpolové cviky, aby byly vhodné pro žáky s poruchou autistického spektra?

3. CHARAKTERISTIKA ÚPOLŮ

Úpoly jsou tělesná cvičení, jejichž cílem je překonat odpor protivníka. Do úpolů řadíme také specifická cvičení, která jsou přípravou na kontaktní překonání protivníka. (Reguli a kol. 2007) Při charakteristice úpolů by se také dalo využít slovní spojení „kdo s koho“. Úpolové činnosti představují fyziologicky hodnotná cvičení, která zaujímají své podstatné místo i v tělesné výchově a nedají se hodnotně nahradit jiným cvičením (Roubíček, 1980).

Pro úpoly je také charakteristické jejich historický kontext ve spojitosti s válkami a boji, kde se jedinci snažili zvítězit jeden nad druhým, často šlo o život nebo o podrobení nepříteli. V současnosti si úpoly zachovávají spoustu společných rysů s bojovými činnostmi, ale již je lze také chápat jako činnosti, které přispívají ke zlepšení duševního a fyzického zdraví, učení se novým dovednostem a zvýšení zdatnosti a odolnosti jedinců (Fojtík a Michalov, 1996).

Dle Fojtíka a Michalova (1996) jsou úpoly z biomechanického hlediska charakterizovány následovně:

Úpoly se z biomechanického hlediska snaží o účelné využití vnějších a vnitřních sil nebo zbraní k dosažení určitého cíle, kterým je překonání odporu a přemožení protivníka. *„Z oblasti vnějších sil jde především o tření, setrvačnost, odstředivé síly, gravitaci aj., z oblasti vnitřních sil jde především o stahy motorických svalů člověka, o kterého se jedná.“* (Fojtík a Michalov, 1996) Pokud dojde při cvičení úpolů k narušení rovnováhy protivníka, ve většině případů to vede k oslabení jeho schopnosti vést účelně boj. Biomechanické zákonitosti se při téměř všech druzích úpolů hojně uplatňují (Fojtík a Michalov, 1996).

Fojtík a Michalov (1996) dále popisuje a charakterizuje úpoly z pohledu fyziologického:

„Z fyziologického hlediska jsou úpoly charakteristické rozdílnou složitostí pohybových struktur od jednoduchých až po velmi složité, koordinačně náročné pohybové řetězce. Energetická náročnost i jiné fyziologické charakteristiky značně kolísají podle druhu úpolů, čistého času utkání a podle tempa boje.“

Slovo úpoly jako takové prvně popsal Miroslav Tyrš, který tento pojem zavedl do školní tělesné výchovy. Byl si vědom rozmanitého a pozitivního vlivu na jedince, který úpoly přinášejí (FTVS UK, n.d.).

3.1. Historie úpolů v ČR

Vývoj úpolů v Českých zemích do značné míry kopíruje vývoj úpolů ve zbytku Evropy. Ve středověku byly populární rytířské turnaje, jichž se účastnil například český král Jan Lucemburský (vládl 1310 – 1346). Další úpolovou aktivitou oblíbenou u vyšších vrstev byl šerm. Zemská stavovská šermírna v Praze byla založena v roce 1659 (Bobková, 2018; Sommer, 2003; Reguli, 2005).

Širší rozvoj úpolů přišel spolu s rozvojem sportu obecně v 19. století a následně ve 20. století. Úpoly byly zařazovány do cvičebních plánů tělocvičných spolků, například Dr. Miroslav Tyrš, spoluzakladatel a duchovní otec Sokola, do svého díla Základový tělocvik vydaného roku 1872, zařadil šerm, zápas, rohování a cvičení odporů. V této době byly také zakládány kluby, spolky a tělocvičny specificky se zaměřující na jednotlivé úpolové aktivity. Zápasu se věnoval Atletický club Praha založený roku 1890. Roku 1896 byla otevřena boxerská tělocvična Fridolína Hoyera, organizovaně se od roku 1919 cvičilo ve Vysokoškolském sportu Praha judo (tehdy také alternativně zaměřováno s Jiu-Jitsu). O to se zasloužil František Smotlacha. Ten významnou měrou přispěl k rozvoji vysokoškolského sportu obecně, a nadto byl také uznávaným mykologem (Reguli, 2005; Bábela a Oborný, 2018; Tyrš, 1873; Waic, 2011).

V průběhu 20. století dochází k dalšímu rozvoji úpolových aktivit a organizovaného sportu celkově. Jsou zakládány sportovní asociace, například Unie boxerů z povolání v roce 1921, o pět let později Československá unie boxerů amatérů v roce 1936 Československý svaz Jiu-Jitsu (Reguli, 2005).

V první polovině 20. století také přišli první úspěchy československých sportovců na olympijských hrách v úpolových disciplínách. Ještě před vznikem samostatného Československa si však připsali Češi na olympijských hrách úspěchy v šermu. Medailové úspěchy v zápase pokračovaly i na následujících olympijských hrách. První zlato z úpolových disciplín získal pro Československo až Július Torma, a to v Londýně v roce 1948. Bylo to na prvních olympijských hrách, které se konaly po přestávce vynucené II. světovou válkou (triumfoval ve váhové kategorii do 67 kg). V boxu se československé

výpravě dařilo i nadále. Pravidelné medailové úspěchy sbírali Čechoslováci na olympijských hrách de facto až do her v Soulu v roce 1988. Z olympijských úspěchů z nedávné doby pak za zmínku stojí především zlato Lukáše Krpálka v judu (kategorie do 100 kg) (Český olympijský výbor, nedatováno).

Po druhé světové válce byl sport silně centralizován a řízen ze státní úrovně. Rozvíjely se především v Čechách tradiční úpolové sporty – šerm, box a zápas. O tom ostatně svědčí také medailové olympijské úspěchy popsané v předchozím odstavci. Na přelomu 60. a 70. let dochází k rozvoji karate (Reguli, 2005).

Po politických změnách v roce 1989 a s tím souvisejícím otevřením hranic a oslabením řídicí role státu dochází k rozvoji dalších u nás dosud netradičních úpolových disciplín, zejména pak těch pocházejících z Asie - např. taekwondo, aikido, či wušu (Reguli, 2005).

3.2. Systematika úpolů

Hlavním znakem úpolů je, že se vyvinuly z bojové činnosti, při které se používá zbraní. A to jak klasických zbraní, tak zbraní improvizovaných a v neposlední řadě také zbraní ve smyslu částí lidského těla nebo těla jako celku. Tak je tomu například při zápase nebo při judu. Naopak při karate nebo boxu se používají pouze části těla (Fojtík a Michalov, 1996).

Úpoly se dělí do tří základních částí, které na sebe logicky navazují. Jsou členěny od těch jednoduchých, kde najdeme pohyby elementární, po ty složitější, a to i didakticky. Cvičení z kategorie první nám slouží jako průprava pro zvládnutí složitějších cviků z následujících kategorií (Reguli, 2005).

Úpoly jako tělesná cvičení dělíme na:

1. Průpravné úpoly
2. Úpolové sporty
3. Sebeobrana (Reguli, 2005)

3.2.1. Průpravné úpoly

Průpravné úpoly jsou brány jako jedny z nejjednodušších a nejpřístupnějších forem úpolového charakteru. Není vyžadováno speciálního tréninku, tudíž je žáci mohou

provádět ihned, aniž by předtím věnovali dlouhý čas nácvičku techniky. Krom toho, že se nacházejí v osnovách tělesné výchovy, jsou také předpokladem pro zvládnutí sportovních úpolů a sebeobrany (Fojtík a Michalov, 1996).

Na průpravné úpoly se dříve nahlíželo jako na spontánní lidskou aktivitu, typickou zejména pro nižší věkové skupiny. Až později bylo zjištěno, že jsou vhodnými cviky pro nácvičku úpolových činností. V minulosti se ale stávalo, že byly řazeny do jiných skupin tělesných. V tělesné výchově byly řazeny například do polních her, zábavných cvičení nebo do pohybových her. Avšak v dnešní době mají své právoplatné místo právě v úpolech (Roubíček, 1980).

Průpravné úpoly jsou obecně brány jako rušná radostná cvičení, která zpestřují hodiny tělesné výchovy. Jejich výhodou je, že nepotřebují žádná zvláštní náčiní ani speciální vybavení tělocvičny. Mohou se cvičit v přírodě nebo na hřišti. Výhodou tohoto aspektu je, že jsou také vhodným tělesným cvičením například pro rekreační tělesnou výchovu, jako je škola v přírodě nebo letní tábory (Roubíček, 1980).

Ze zkušeností je prokázáno, že cvičení se zaměřením na průpravné úpoly je u žáků ve velké oblibě. Není proto obtížné žáky ke cvičení motivovat. Nutná je však kvalitní ukáзка. Jednou z hlavních předností průpravných úpolů je to, že se žáci naučí účelně používat své tělo a zároveň slouží jako předstupeň jiných úpolových disciplín. Jsou také velmi vhodným průpravným cvičením pro ostatní sporty. Výhodou je i to, že průpravné úpoly mohou provádět téměř všechny věkové kategorie různých výkonnostních stupňů, a dají se cvičit i v nepřiměřeně zařízené tělocvičně (Fojtík a Michalov, 1996).

Cvičení průpravných úpolů má blahodárný vliv na tělesný rozvoj jedinců, neboť jsou při něm rovnoměrně posilovány téměř všechny části těla a také i emocionalita, dynamika. V neposlední řadě se také rozvíjí cit pro hmotnost soupeře (Fojtík a Michalov, 1996).

Průpravné úpoly dělíme na základní úpoly a na základní úpolovou techniku. Základní úpolová technika je pro zvládnutí úpolových systémů velmi podstatná a nelze její nácvičku opomenout. Cvičení provádí jedinec a zpravidla bez partnera. Pokud se nácvičku provádí s partnerem, není cílem jej překonat, nýbrž zdokonalit základní prvky techniky. Řadíme sem: polohy, přechody, pohyby paží, pohyby nohou, obraty těla, přemístění, navázání kontaktu, zvedání, spouštění a nošení živého břemene a pády (Reguli, 2005).

Základní úpoly se nacvičují s jedním nebo více partnery a často mají soutěžní charakter. Dělíme je na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a úpolové hry (Reguli, 2005).

Přetahy

Jsou tělesná cvičení úpolového charakteru. Jsou charakterizovány úsilím jednoho cvičence o vychýlení odpůrce z původního místa nebo přemístění odpůrce tahem. Síla, kterou při přetazích působíme, je vždy ve směru k sobě, tedy jinak řečeno od soupeře převážně pak v přímém, předozadním směru. Zpravidla se přetahy provádějí přes určenou vzdálenost nebo za stanovenou metu. Přetahy se nejčastěji cvičí v postoji, je ale možno je provádět i v kleku, sedu nebo lehu (Roubíček, 1980).

Přetahy dělíme na:

- přetahy bez náčiní a náradí,
- přetahy s náčiním a náradím (Fojtík, 1984).

Přetlaky

Přetlaky jsou tělesná cvičení úpolového charakteru. Jsou charakterizovány úsilím cvičence o přemístění soupeře nebo jeho vychýlením, a to ve směru od sebe. Při přetlacích síla působí tedy směrem k soupeři, nejčastěji je to vpřed, ovšem při vychylování je možné uplatňovat i sílu ve směru do stran, vzhůru nebo dolů. Přetlaky se provádějí nejčastěji v postojích, ale je možné je provádět i v kleku, sedu, lehu nebo dřepu. (Roubíček, 1980)

Přetlaky dělíme na:

- přetlaky bez náčiní a náradí,
- přetlaky s náčiním a náradím (Fojtík, 1984).

Úpolové odpory

Úpolové odpory jsou tělesná cvičení úpolového charakteru, kdy je nutno jít proti odporu protivníka. Snahou jedince je zabránit určité činnosti protivníka, zabránit určitému výkonu protivníka, udržet ho v určité poloze po nutně dlouhou dobu, zasáhnout část těla protivníka, a to i za užití náčiní, přemístit protivníka nebo ho vychýlit z jeho polohy. Jde o nejobsáhlejší druh průpravných úpolů. Zahrnuje přetlaky, přetahy a ve vzájemných kombinacích nepravidelně prováděné tahy a tlaky v různých směrech. Cvičení je možno provádět v různých polohách například postoj, sed, leh, klek (Roubíček, 1980).

Odpory dělíme následně:

- úpolové odpory bez náčiní a náradí,
- úpolové odpory s náčiním a náradím (Fojtík, 1984).

Úpolové hry

Úpolové hry jsou tělesná kolektivní cvičení úpolového charakteru. Je vhodné je zařazovat při početnějších celcích a větších kolektivech. Představují soutěživá motivovaná střetnutí, která probíhají v jedné nebo více navzájem soupeřících skupinách. Při úpolových hrách se využívají účelově jednotlivé druhy průpravných úpolů a uplatňují se v dosažení určitého cíle, jako je přemožení protivníka (Roubíček, 1980).

Dle způsobu a průběhu střetnutí se úpolové hry dělí na:

- soutěže jednotlivců (všichni účastníci současně a navzájem bojují mezi sebou. Snahou každého je jeho vlastní vítězství),
- utkání družstev (všichni účastníci současně spolupracují ve prospěch celého družstva),
- utkání družstev (dochází k samostatným, stanoveným střetnutím mezi jednotlivými členy nebo menšími skupinkami za účelem dosažení výsledku, který je ku prospěchu celému družstvu) (Roubíček, 1980).

3.2.2. Sportovní úpoly

Pro sportovní úpoly je charakteristické, že se vymezují jasně danými pravidly. Konají se v nich soutěže různých rozměrů a evidují se výsledky soutěží. Sportovní úpoly, jako je box, judo, zápas, jsou součástí olympijských her. Mimo to se v nich konají další soutěže, jako je Mistrovství světa, mistrovství kontinentů aj. V úpolových sportech, jako jsou například některé styly karate, kendó, sambo, se konají pravidelně MS, v jiných úpolových sportech, které nejsou tak rozšířené, jako jsou například sumo nebo francouzský box, se koná mistrovství kontinentů. Je ještě řada jiných úpolových sportů, ve kterých se pak soutěží pouze v omezeném teritoriu (Pavelka a Stich, 2012).

Karatedó

Za zakladatele je považován Gičín Funakoši, který jako první přenesl karatedó jako takové na území Japonska. Dříve, díky čínskému původu, znamenalo karate doslova

„čínská ruka“, ale znaky byly změněny a nyní je přesný význam znaků karate „prázdná ruka“ (Pavelka a Stich, 2012).

Tento druh bojového umění, jehož prostředkem jsou zejména útoky a kryty, využívá hlavně kopy a údery s účelem co nejefektivněji zvítězit nad soupeřem. Karatedó rozvíjí obratnost a fyzickou sílu, ale také klade velký důraz na mentální a duchovní růst jedince. Obecně je karatedó bráno jako celoživotní cesta sebezdokonalování a učení se novým pohybovým schopnostem (Zdobinský a Pavelka, 2017).

Sportovní karatedó jakožto úpolový sport je cvičení, které je možné dělit na tři kategorie:

- kihon (nácvik krytů, kopů a postojů),
- kata (simulace různých bojových situací),
- kumite (nácvik souboje s jedním nebo více partnery) (Pavelka a Stich 2017).

V dnešní době můžeme na karatedó nahlížet jako na prostředek sebeobrany, který je například součástí výcviku policistů a členů ozbrojených sil v některých zemích, nebo jako soutěžní bojový sport, který se těší velké popularitě ve světě (Pavelka a Stich, 2012).

Judo

Judo nebo judo (v překladu „jemná cesta“) je úpolový sport, který má původ v Japonsku v druhé polovině 19. století. Za jeho zakladatele je považován prof. Džigoró Kanó, jenž při jeho tvorbě vycházel zejména z bojového umění Jiu-Jitsu (Weidl, 2012; Suparič, 2009).

V tomto bojovém umění jde o překonání soupeře fyzickou silou vlivem techniky a taktiky. Soupeření probíhá prostřednictvím úchopu za kimono (oděv určený pro tento sport) nebo úchopem za trup či končetiny. Cílem je hodit soupeře na záda. Dále nastává boj na zemi, ten se dělí na škrcení, držení a páčení loketního kloubu. Judo obsahuje celou řadu průpravných cvičení. Jednou z velmi podstatných složek jsou pády neboli ukemi. Dále najdeme v judu čtyři hlavní techniky, kterým se říká waza (Pavelka a Stich, 2012).

Jsou to:

- techniky hodů – nage waza (obsahuje 67 technik),
- techniky znehybnění – katame waza (obsahuje 29 technik),

- techniky úderů – atemi waza (obsahuje 19 technik),
- techniky páčení – kansecu waza (je možno páčit pouze loketní kloub) (Pavelka a Stich, 2012).

Aikidó

Slovo aikidó lze rozložit do tří znaků. Znak Ai – značí harmonii, Ki – značí energii a Do - znamená cestu. Aikidó se někdy překládá i jako cesta harmonie s protivníkem (Komárek, 2011).

Aikidó se řadí mezi mladší japonská bojová umění sebeobranu. Je založeno na myšlence neagresivního chování se snahou jedince rozvíjet po fyzické a psychické stránce. Za zakladatele aikidó je považován Morihei Uešiba (Pavelka a Stich, 2012).

Při cvičení aikidó využívá jedinec páky, údery a hody a spolu s tím neustále užívá spirálové, horizontální nebo vertikální pohyby kolem boků obránce. V tomto bojovém umění je zapotřebí zvládnout základní pohyby - taisabaki, pády – ukemi a samotné techniky jak v postoji – Tači – waza, tak i v kleče – suwari-waza a práce s tradičními zbraněmi (Pavelka a Stich, 2012).

Při využívání zbraní se aikidó inspirovuje zejména v tradičních japonských bojových uměních, ale nese se v duchu aikida a je v souladu s jeho hlavními myšlenkami. Základní myšlenkou, která prozařuje celým systémem aikidó, je hledání harmonie, kde soutěživost a rivalita nemá příliš prostoru (Pavelka a Stich, 2012).

Box

Box, dříve nazýván rohování, je úpolový sport s velmi dlouhou tradicí. Za zakladatele je považován James Figg, který sestavil pravidla boxu a vytvořil základ boxu moderního. V roce 1904 byl box, tak jak ho známe dnes, zařazen do programu olympijských her (Pavelka a Stich, 2012).

V boxu je cílem udeřit soupeře pěstí, povoleny jsou údery do těla od pasu ve směru nahoru a do přední části obličeje. Boxeři bojují v rukavicích v boxerském ringu a jsou rozděleni podle jednotlivých váhových kategorií. Jejich snahou je porazit soupeře ve stanoveném čase na body nebo soupeře knock-outovat. Soutěží se jak v mužském boxu, tak i ženském boxu (Pavelka a Stich, 2012).

Zápas

Zápas je úpolovým sportem. Jde vůbec o nejstarší sportovní odvětví. První zmínka o zápase je již v Eposu o Gilgamešovi. Ovšem současná podoba zápasu se datuje k 19. století ve Francii (Grexa a Strachová, 2011).

První pravidla pro řecko-římský zápas vytvořili Francouzi Doblíer a Rigal v roce 1893. Řecko-římský zápas byl poprvé uveden na novodobých olympijských hrách v roce 1896. Volný styl byl zařazen o něco později roku 1904 (Pavelka a Stich, 2012).

Cílem zápasu je vyřadit protivníka, a to donucením dotknout se částí těla zápasště nebo jej z něj vytlačit. Existují dvě formy zápasu. Zápas řecko-římský a volný styl. Oba jsou zařazeny do olympijského programu. U obou typů zápasu je zakázáno kopání, škrábání, škrčení, kroucení prstů, tahání za vlasy, oproti tomu je povoleno hákování nebo podrážení nohou. Zápasníci jsou opět rozděleni dle váhových kategorií (Pavelka a Stich, 2012).

3.2.3. Sebeobrana

„Sebeobrana je úpolová disciplína, využívající poznatků i technik rozličných systémů ozbrojeného i neozbrojeného boje.“ (Fojtík, 1990)

Jak patrně z výše uvedené citace, pojem sebeobrana nepopisuje konkrétní úpolový systém, ale souhrn technik, rozličných obranných systémů a škol, jejichž cílem je umožnit člověku úspěšně řešit různé sebeobrané situace. K tomuto účelu nerozvíjí sebeobrana pouze úpolové techniky (konfrontace protivníka za použití síly bývá zpravidla brána až jako poslední varianta), ale také jiné kvality, např. vhodné chování v nebezpečných situacích, schopnost zachovat klid, schopnost odhadnout protivníka apod. (Fojtík, 1990).

V rámci výuky sebeobrany by měl cvičenec, alespoň v základní rovině, znát taktéž právní aspekty sebeobrany, zejména definice nutné obrany a krajní nouze jako okolností vylučujících protiprávnost činu dle zákona č. 40/2009 Sb. Trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů (§ 28 a 29).

Cvičení sebeobrany se vyznačuje pohybovou pestrostí, díky čemuž působí blahodárně na všestranný fyzický rozvoj cvičence. Cvičení sebeobrany nadto čerpá v některých ohledech z bojových systémů, které plnily taktéž léčebný účel (například čínské systémy), ten se tedy může alespoň v určité míře přenést i do cviku sebeobrany (Fojtík, 1990).

Reguli (2005) dělí sebeobranu na osobní a profesní. Osobní sebeobrana je určena široké veřejnosti (zvláštní postavení zaujímá sebeobrana žen), profesní sebeobranu lze dále dělit na sebeobranu pro bezpečnostní složky, ozbrojené složky a pro ostatní profese (Reguli, 2005).

Výuku základů sebeobrany zařazuje Rámcový vzdělávací program do učiva tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Výuka sebeobrany ve škole by měla krom samotných úpolových technik cílit také na vybudování preventivních návyků, které snižují pravděpodobnost, že se osoba dostane do situace, v níž bude zapotřebí se bránit silou (žáci by se měli učit rozpoznávat hrozby, tvořit strategický plán, takticky uvažovat apod.) (Vít a Reguli, 2016).

4. ŠKOLA JAKO INSTITUCE

Škola je v současném pojetí chápána jako společenská instituce, jejíž funkcí je vzdělávání žáků příslušných věkových skupin dle předem stanovených vzdělávacích programů. Je také místem, kde žáci formují a podporují svůj rozvoj, a připravují se tak na život pracovní, osobní i občanský (Průcha a kol., 1995).

Škola jako instituce vymezuje čtyři funkce. První funkcí je personalizační – jejíž náplní je rozvoj a formování jedince a jeho osobnosti jako takové. Následuje funkce kvalifikační – kdy se škola snaží vybavit jedince takovými znalostmi, jež využije při výběru a zařazení do pracovního procesu. Funkce socializační – kdy si jedinec formuje hodnoty a vytváří své názory, postoje ke své osobnosti, učí se také zastávat různé role a vytvářet si názory o lidech ve svém okolí. Jako poslední je definována funkce integrační – v ní se škola snaží jedince připravit na zařazení do společnosti ve smyslu vytvoření si aktivního postoje k životu, přípravy na profesní život a začlenění se do činnosti politicko-veřejné (Havlík a kol., 1996).

V České republice je stanovena povinná školní docházka, která zajišťuje vzdělávání žáků na základní škole dle zákona č. 561/2004 Sb. Školský zákon, po dobu devíti školních let. Vzdělávání na základní škole dělíme v České republice do dvou stupňů (stupeň první - 1. – 5. třída, stupeň druhý – 6. – 9. třída).

Jednotlivý obsah a cíle pro dané stupně jsou vymezeny v Rámcovém vzdělávacím programu, jenž byl zaveden zákonem č. 561/2004 Sb., Školský zákon. Rámcový vzdělávací program tak zajišťuje obecně závazný rámec pro jednotlivé vzdělávací programy škol, jako je například školní vzdělávací program a jiné (MŠMT, 2021).

4.1. Rámcový vzdělávací program

Ač se s tímto termínem setkáváme velmi často, je důležité zmínit, co to vlastně rámcový vzdělávací program je a co nám ukládá. RVP schvaluje a vydává MŠMT. Udává nám normy, které mají být naplněny pro jednotlivé stupně vzdělání. Konkrétně stanovuje vědomosti, dovednosti a cíle, jakých by měl žák dosáhnout, a to v oblastech ekonomických, přírodovědeckých, jazykových. Stanovuje také minimální počet hodin potřebných pro zvládnutí těchto oblastí v rámci výuky. V neposlední řadě také stanovuje typ výuky, zda se jedná o dálkové či denní studium. Na základě vydaného RVP si pak

školy samostatně vytváří Školní vzdělávací program, který může být rozšířen v některých oblastech dle toho, na co se škola zaměřuje nebo jaké jsou její cíle (Národní ústav pro vzdělávání, nedatováno).

4.1.1. Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu

Problematicke tělesné výchovy se v Rámcovém vzdělávacím programu věnuje vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“. Rámcový vzdělávací program definuje zdraví člověka jako „*vyvážený stav, tělesné, duševní a sociální pohody*“ (MŠMT, 2021) a označuje poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví za jednu z priorit základního vzdělávání, neboť zdraví je „*důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost*“ (MŠMT, 2021).

Jednou z priorit tohoto vzdělávacího oboru je učit žáky principům zdravého životního stylu, jak uvádí RVP: „*Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě.*“ (MŠMT, 2021). Zajímavostí je, že výše citovaná věta, převzatá z úvodní definice vzdělávacího oboru, se v původním znění RVP z roku 2005 neobjevovala (původní znění zdravý životní styl zmiňuje pouze ve výčtu očekávaných výstupů u žáků 2. stupně). Z toho lze tedy usuzovat, že v očích vydavatele RVP (tedy MŠMT) nabrala otázka vedení žáků ke zdravému životnímu stylu na důležitosti, a proto se rozhodl výše citovanou větu do Rámcového vzdělávacího programu zařadit. Nad důvody lze spekulovat, jedním z nich může být například významně rostoucí podíl obézních dětí a dětí s nadváhou. Dle výzkumu Státního zdravotního ústavu (2016) narostl mezi lety 1996 - 2011 podíl obézních dětí z 5,3 % na 10,2 % a podíl dětí s nadváhou z 5,5% na 7,8 % (růst podílu se však mezi lety 2011 – 2016 zastavil). Výzkum zkoumal děti ve věku 5, 9, 13 a 17 let. Výzkum dále zjistil vadné držení těla u 42% dětí.

Obor „Tělesná výchova“ se zabývá komplexním vzděláváním jednotlivce. V této oblasti se prolínají dvě roviny vzdělávání – 1) poznávání pohybových možností a zájmů jedince a 2) poznávání jednotlivých účinků tělesné aktivity na celkovou tělesnou a psychickou zdatnost. Při rozvoji těchto oblastí se snažíme s jedincem začít od spontánní pohybové činnosti, která se bude postupně vyvíjet v činnost řízenou. Cílem je brát pohyb jako součást sebe sama a zařadit ho do denního režimu žáka v zájmu podpory celkového zdraví a optimálního rozvoje jedince (MŠMT, 2021).

Dnešní děti stále častěji trpí nekvalitní životosprávou – nevěnují dostatek času pohybovým aktivitám a více času tráví ve statických polohách. (Gába a kol., 2018) Je proto stěžejní již v základním vzdělání apelovat na korektivní a vyrovnávací cvičení, a to jak v hodinách povinné tělesné výchovy, tak ve zdravotní tělesné výchově.

4.1.2. Úpoly v Rámcovém vzdělávacím programu

Jak již bylo řečeno v předchozích kapitolách, úpoly mají ve školní tělesné výchově své právoplatné místo díky jejich blahodárným vlivům, které přispívají k rozvoji po stránce psychické, fyzické i sociální. Díky rozmanitosti pohybových činností rozvíjejí úpoly fyzickou sílu, funkční mobilitu, koordinaci, mají pozitivní vliv na psychickou odolnost, sebereflexi a zvyšují úroveň brannosti. Již z historického hlediska jsou úpoly chápány jako jeden z vynikajících prostředků rozvoje osobnosti. Toto reflektuje také RVP, který vyhrazuje úpolům místo na hodinách tělesné výchovy, a to na prvním i druhém stupni základních škol.

4.1.3. Úpoly ve školní tělesné výchově na 1. a 2. stupni

Dle RVP (MŠMT, 2021) by si žáci na prvním stupni základní školy měli osvojit základy průpravných úpolů – konkrétně přetahy a přetlaky (tj. tělesná cvičení, jejichž cílem je vychýlit nebo přemístit protivníka tahem nebo tlakem). Přetahy je možné provádět v sedu, dřepu, kleku nebo v lehu. Cílem je přemístit soupeře nebo ho vychýlit ve směru k sobě. Přetlaky je možno taktéž provádět v sedu, dřepu nebo kleku s cílem přemístit nebo vychýlit soupeře, tentokrát ale ve směru od sebe. Prostředkem pro osvojení si přetahů a přetlaků mohou být také úpolové odpory a úpolové hry, které jsou pro svou atraktivitu a kolektivní soutěžní charakter u žáků velmi v oblibě (Fojtík, 1998).

Na druhém stupni se žáci setkávají s úpolovými sporty v plném slova smyslu. V rámci výuky by měli navazovat na praktické znalosti průpravných úpolů z prvního stupně a ty dále rozvíjet o základní úpolovou techniku a pádovou techniku. Na druhém stupni se žáci seznamují s jednotlivými bojovými sporty. Dle RVP by si žáci měli osvojit základy juda, aikidó, karatedó a sebeobrany (MŠMT, 2021).

4.2. Smysl vyučování úpolů na školách

V dnešní době je všeobecně známo, že roste pohybová inaktivita u dětí. Poukazuje na to řada studií, jednou takovou je studie, jež probíhala v roce 2010 rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Children“, kde bylo zjištěno, že nadváhou a

obezitou trpí přibližně pětina chlapců a desetina dívek, což má za následek vážné zdravotní problémy. Dále bylo zjištěno, že tři čtvrtiny dětí nedosahují na 60 minut pohybové aktivity každý den v týdnu, jenž je doporučená hodnota udávaná Světovou zdravotnickou organizací. Řešením je především zvyšování pohybové aktivity, a to jak v rodině, tak ve školním prostředí (Kalman, 2010).

Smysl vyučování úpolů na školách je již patrný z toho, že vychází ze spontánní aktivity mládeže. Často jsou však tyto aktivity potlačovány na rozdíl od jiných sportovních aktivit, se kterými žáci přicházejí ve školní tělesné výchově do kontaktu řídčeji. Již Miroslav Tyrš zdůrazňoval mnohostranné působení úpolů na organismus cvičence. Do své soustavy tělesných cvičení zařazoval sportovní úpoly jako zápas, box, boj s tyčí a šerm. V současnosti najdeme úpoly již ve všech stupních vzdělávání, avšak samotné zařazování závisí na pedagogovi a jeho přístupu k vyučování (Reguli a kol. 2007). Úpolová cvičení jsou určena jak pro ženy, tak muže, přesto však můžeme vidět, že je celá řada předsudků omezujících především ženy a dívky. Z historického hlediska úpoly vznikly přímo z válečných aktivit, a tak je zřejmé, že jsou brány spíše jako činnosti pro muže. V historii nicméně najdeme celou řadu žen, které výrazně zastínily válečné výkony některých mužů (Fojtík a Michalov, 1996).

Při úpolových cvičení dochází téměř vždy k fyzickému kontaktu bojujících. Zkusíme se tedy zamyslet nad fyzickým kontaktem a jeho významem. Můžeme ho dělit na agresivní fyzický kontakt a neagresivní. Ač si to možná někdy neuvědomujeme, potřebujeme fyzický kontakt neodmyslitelně v životě. Přispívá totiž k uspokojení biologických a sociálních potřeb a vytváří pocit sounáležitosti, bavíme-li se o kontaktu neagresivním. Jedna z nejstarších forem neverbální komunikace se označuje jako komunikace taktilní, tj. komunikace doteku. Dobře je to patrné například v raném věku dítěte, kde je velmi důležitý kontakt s matkou, kdy nedostatek taktilní komunikace vede k deprivaci dítěte. I ve vyšším věku u dětí můžeme vidět důležitost kontaktu, a to v případech, kdy si například jedinci poklepají na rameno, obejmou se. Tím vším dávají najevo pozitivní přijetí, povzbuzení, sounáležitost. Samozřejmě i opačně můžeme dát najevo nepřátelské gesto, například odstrčení. Je ale pravděpodobné, že v případě zkušeností s úpolovým cvičením mohou být jedinci odolnější v oblasti frustrace jako reakce na zmíněné nepřátelské gesto. Pouze v úpolových činnostech dochází ke kontaktu za účelem přemoci protivníka v pravém slova smyslu, celá řada ostatních sportů tělesný kontakt penalizuje. S tím souvisí i to, že přílišné chránění dětí před konflikty, kterým tak

jako tak budou muset jednou čelit, je na život nepřipraví, naopak je zaskočí. Je zde spíše na místě se konfliktní situace naučit řešit (Fojtík a Michalov, 1996).

Úpolové aktivity jsou také prostředkem pro udržení osobní kondice a dostatečně rozvíjejí všechny pohybové schopnosti jedince. Zlepšují stav kontroly nad vlastními pohyby i psychickými stavy. Tyto dovednosti jsou nezbytné při osvojení si dovedností pro vlastní sebeobranu. (Reguli a kol. 2007). Cvičení sebeobranu a úpolových činností vede k větší stabilitě, zlepšení fyzické zdatnosti a pozitivně ovlivňuje a zvyšuje vyrovnanost jedince. V životě se můžeme setkat s nepřátelským jednáním ve smyslu mírnějšího napadení a následně prožijeme šok. Pokud by se jednalo o závažnější situaci, zvyšovala by se tím míra šoku, otřesu, který blokuje účelné pohotovové reakce na naši obranu (Fojtík a Michalov, 1996). V tomto případě si myslím, že je tvrzení, že zkušenost v úpolových aktivitách tyto negativní důsledky snižuje, více než pravdivé.

U žen je jedním z benefitů cvičení úpolových činností využití právě v sebeobraně. Je však o to více k zamyšlení, že právě úpoly a bojová umění jsou u žen často redukovány. Ženy, které se věnují nějaké formě úpolů, mají přehled o svých schopnostech, fyzické síle a rozvíjejí svého bojového ducha. Také jsou daleko lépe připraveny čelit napadení a dokáží si poradit a reagovat na útočníka pohotovou reakcí a odvrátit tak další útok. To ovšem může platit pro všechny občany. Obecně by pro zkvalitnění úrovně brannosti občanů bylo prospěšné, aby každý jedinec disponoval určitými dovednostmi a znalostmi v oblasti úpolů a sebeobranu. Například Fojtík a Michalov (1996) se ve své knize zmiňuje, že sebeobraně bychom měli věnovat stejnou pozornost jako je tomu například u zdravotnické přípravy. Znalosti v oblasti sebeobranu navíc lze stejně prospěšně využít v životě civilním nebo na obranu státu. Dá se tak říct, že do jisté míry by sebeobrana mohla být předmětem, kterým bude každý občan našeho státu vzdělán. Hledisek, jak můžeme na úpoly nahlížet, je však daleko více. Krom bojového umění za účelem soutěží nebo sebeobranu mají taky velkou hodnotu v oblasti zdravotní. A to především v oblasti jihovýchodní Asie, kde se po staletí cvičí bojové umění Tchaj-ti, které je jedním ze základních pilířů tamější medicíny.

Shrneme-li tedy hlavní důvody vyučování úpolů v tělesné výchově, jak uvádí Fojtík a Michalov (1996), jsou to tyto:

1. Mají důležitý význam pro tvorbu vlastností a schopností potřebných pro obranu země.

2. Vedou k rozvoji dovedností sebeobrany i k vyšší psychické odolnosti.
3. Jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečnou měrou rozvíjejí tělesné schopnosti.
4. Zdokonalují porozumění mechanice tělesných pohybů.
5. Rozvíjejí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu nad psychickými stavy.
6. Rozvíjejí lepší poznání vlastních schopností a reálné sebehodnocení.
7. Přispívají k sociálnímu učení, soucítění a ohleduplnosti ke spolucvičencům.

4.3. Didaktika úpolů

Žáci se prvně setkávají s úpoly na základní škole. Seznámí se s formami fyzického kontaktu a s oblastí soutěžních úpolových cvičení. Jedním z problémů úpolů je fakt, že s nimi přichází do kontaktu stále méně žáků. Úpoly jsou známé hlavně jako spontánní aktivita mládeže. V mnohých rodinách jsou však tyto aktivity často potlačovány a na rozdíl od jiných sportovních činností, s nimiž mládež ve školní tělesné výchově přichází do kontaktu řidčeji (Reguli a kol. 2007).

Na základní škole zpravidla začínáme s průpravnými úpoly. Žáci si osvojí základní dovednosti, které využijí při další navazující výuce úpolů. Jedná se především o přetahy a přetlaky, kde procvičujeme vyhýbání se, narušení stability, rozvíjení techniky a taktiky boje. Při cvičení úpolů je velmi podstatné dbát na hledisko bezpečnosti, zvláště pokud s průpravnými úpoly v hodině tělesné výchovy začínáme. Nicméně během cvičení se u žáků snažíme nepotlačovat přirozené nadšení a úsilí pro boj s výjimkou nezbytných zásahů pro udržení bezpečnosti (Roubíček, 1980).

Během výuky je důležité, abychom žáky informovali o morálním chování během cvičení úpolů, aby nenastalo, že by svých nabitých dovedností zneužívali. Dobrý způsob je začínat od zábavných her a postupně přecházet do soustředěného cvičení. Úpoly je dobré studovat a nacvičovat v určité posloupnosti. Například před nacvičováním hodů z postoje je důležité, aby žáci měli osvojené dovednosti, jako je pádová technika. Nebo zvládnutí obrany proti útoku nelze vyučovat bez předchozího osvojení činností, jako jsou postoje a přemísťování soupeře (Fojtík a Michalov, 1996).

Jednou z důležitých podmínek pro kvalitní pedagogické působení je snaha o individuální přístup k žákům. Musíme brát v potaz, že každý žák je osobnost, která má

své limity a je na tom jinak po fyzické i duševní stránce. Při vysvětlování se snažíme udržovat oční kontakt, demonstrace techniky musí být dokonale provedena. Při zpětné vazbě a odstraňování chyb se snažíme hovořit věcně. Neříkáme, co bylo špatně, ale co konkrétně nebylo dobře. Snažíme se upozornit na konkrétní chybu (FTVS UK, n.d.). Během výuky se dále snažíme žáky aktivně zapojovat. Jen stěží bychom dosáhli dobrých výsledků, pokud by žák pouze bezmyšlenkovitě plnil příkazy učitele a nevěděl, jaký je účel (Fojtík a Michalov, 1996).

Další důležitou zásadou pro výuku je zásada názornosti, tím je v oblasti úpolů myšleno ukázky různých technik, z různých úhlů a různých rychlostí se zaměřením se na klíčové fáze. Vhodným prostředkem je utvoření dvojic, kde jeden ze žáků cvičí a druhý ho opravuje, pak následuje výměna rolí. Pokud nám to situace dovolí, snažíme se žáky rozdělit dle podobných váhových kategorií. Nicméně se snažíme dvojice také obměňovat, protože každý soupeř je jiný, používá jinou míru odporu, techniky a tím nás obohacuje (FTVS UK, n.d.). Žáci však musí vědět, jak má daná prováděná akce vypadat. K tomu poslouží názorná ukázka pedagoga, fotografie technik, videoukázka (Fojtík a Michalov 1996). Jednotlivá cvičení ve dvojicích můžeme provádět na cvičební ploše v tělocvičně. U jiných je zapotřebí měkkého podkladu, jako jsou žíněnky či filcový běhoun. Pokud cvičení probíhá venku, může postačit travnatá plocha, vždy ale dbáme na to, aby v blízkosti žáků nebyly překážky či zdi, a nedošlo tak k úrazu. Při cvičení dvojic dbáme na to, aby byly zachovány dostatečné rozestupy (Fojtík, 1984).

Roubíček (1980) dále doporučuje několik základních povelů, jimiž mohou být žáci obeznámeni pro hladký průběh výuky, popřípadě zamezení tak zbytečným možným úrazům.

Užívané základní povely pro:

- 1) Zahájení cvičení – povel pro zaujmutí postavení: Připravte se!, povel pro zahájení boje: kratší hvízdnutí.
- 2) Přerušování cvičení – opakované velmi krátké hvizdy či předem stanovená znamení.
- 3) Pokračování, znovuzahájení – jedním hvízdnutím.
- 4) Ukončení boje – dvěma až třemi ostře vedenými hvizdy.

Dále se zaměřujeme na zásadu přiměřenosti. K žákům přistupujeme individuálně a zjišťujeme, zda je student schopen danou činnost zvládnout. Pokud je určitá aktivita pro žáka příliš náročná, snažíme se danou aktivitu rozložit na jednodušší úseky, které nacvičujeme zprvu izolovaně, až pak následně po osvojení spojíme jednotlivé celky v celek jednotný (Rychtecký a Fialová, 1998).

Neméně podstatnou je dále zásada soustavnosti a trvalosti. Snažíme se úpoly zařazovat do výuky v pravidelných intervalech, aby docházelo k osvojování si činnosti, a docílili jsme tak správného provedení. Například některá úpolová cvičení můžeme zařazovat do průpravné části v hodinách tělesné výchovy (Fojtík a Michalov, 1996).

Dalším velmi důležitým faktorem, který je známý z nejrůznějších historických přístupů při vyučování bojových a sebeobraných technik, je komplexní působení na osobnost žáka. V dnešní době se při výuce úpolů mnohdy zapomíná na převzetí řady prvků z čínských a japonských bojových umění. Mluvíme například o soustavném kladení důrazu na správné dýchání za účelem psychické regulace. Dále na věnování pozornosti správnému držení těla, psychické relaxaci, péči o morální stránku jedince snahu o komplexní rozvoj žáka. Obecně nám úpoly jako takové poskytují totiž zcela specifické možnosti, s nimiž se u jiných lidských činnostech nesečkáme (Fojtík a Michalov, 1996).

Při úpolových cvičeních máme jedinečnou šanci dobře vyzpozorovat a poznat charakter jednotlivých žáků, jejich schopnost spolupracovat, smysl pro férové jednání či schopnosti v překonávání se.

4.4. Náplň výuky úpolů na ZŠ pro 1. a 2. stupeň

4.4.1. Náplň výuky úpolů pro 1. stupeň

Tato kapitola obsahuje zásobník cvičení, jež mají za cíl osvojení si přetahů a přetlaků, které jsou součástí průpravných úpolů a které by si žáci měli osvojit na prvním stupni základní školy. Veškerá zde uvedená cvičení jsou vhodná jak pro chlapce, tak i dívky.

Zásobník cvičení – přetahy v postoji

Přetah za šíji

Cvičenci stojí v čelném postavení proti sobě ve stoji vzpřímeném, pravou/levou rukou se chytí za šíji protivníka. Každý usiluje o přetah protivníka o 2 metry vzad. Není povolen předklon ani sklonění hlavy. Soutěží se na dvě vítězství (Fojtík, 1984).

Přetah s medicinbalem

Cvičenci jsou ve střehovém postoji proti sobě, stejně vzdáleni od čáry mezi nimi, v předpažení drží míč. Jeden cvičenec drží míč úchopem ze strany, druhý nahoře a dole. Na povel usilují o přetah protivníka s míčem, snaží se dostat protivníka za čáru oběma nohama. Během přetahu není povoleno přistupování tělem k míči. Časová dotace 20 – 30 s. (Roubíček, 1980).

Přetah dvojic

Soutěží dva proti dvěma. Spolucvičenci stojí za sebou, zadní drží předního za boky. Přední uchopí předního v druhé dvojici za zápěstí. Cílem je přetáhnout dvojici protivníků za čáru. Za prohru se bere také rozpojení dvojice (Roubíček, 1980).

Zásobník cvičení – přetahy v kleku

Přetah v kleku únožném

Cvičenci zaujmou klek únožný, jeden levou nohou, druhý pravou, unoženými nohama k sobě. Vnitřní část chodidel mají o sebe zapřenou. Uchopí se vnitřními pažemi, jeden nadhmatem, druhý podhmatem. Usilují o změnu výchozí polohy protivníka cca 10-20 s. Výhrou je již porušení soupeřova kleku (oddálení kolene od země) (Roubíček, 1980).

Přetahový odpor v kleku zády k sobě, ve vzpažení

Soupeři jsou zády k sobě v kleku obounož, chodidly se dotýkají. Ruce ve vzpažení mírně vzad, dlaněmi vpřed, ty jsou vzájemně přiložené – dlaně na dlaně (jeden ze soupeřů pažemi vně). Úkolem je pohybem paží do předpažení přetáhnout protivníka do záklonu na svá záda. Časová dotace boje 15-20 s. (Roubíček, 1980).

Zásobník cvičení – přetahy v sedu

Přetah o vychýlení stranou

Cvičenci sedí v sedu roznožném, zády k sobě, vzájemně jsou zaklesnutí v loktech. Následně na povel usilují o úklon vpravo či vlevo. Vyhrává ten, který přetáhne soupeře svým směrem, případně až do lehu stranou. Časová dotace 15-20 s. (Roubíček, 1980).

Přetah za nohu

Cvičenci jsou proti sobě v sedu roznožném, levou či pravou nohu mezi nohama soupeře. Od středové čáry sedí na stejnou vzdálenost. Vzájemně se uchopí pravou rukou za pravou nohu nad kotníkem a usilují o přetažení soupeře přes čáru. Mohou si pomáhat oporem levé (Roubíček, 1980).

Zásobník cvičení – přetahy v lehu

Přetahový odpor o připázení a předpažení

Cvičenci jsou v protilehlém lehu na zádech, dotýkají se pravými rameny. Pravá ruka je předpažena dlaní, chytí se za ruce, následně se snaží přetáhnout soupeřovu ruku do vzpažení, každý ze cvičenců se tedy snaží o připázení své ruky. Časová dotace je 15-20 s. (Roubíček, 1980).

Přetahový odpor zaklesnutím v podkolení o přinožování z přednožení

Cvičenci jsou v protisměrném lehu na zádech, vedle sebe. Uchopí se pravými rukama za pravá ramena. Na raz přednoží a následně položí na zem, na dva opět přednoží a následně položí nohu na zem a na tři přednoží a rychle se zaklesnou nohama v podkolení. Oba usilují o zpětné přinožení nohy – často dojde k přetočení/ převrácení do kotoulu. Doba trvání 20-30 s. (Roubíček, 1980).

Zásobník cvičení – přetlaky v postoji

Přetlak zády

Cvičenci se opírají zády, paže zaseknuté v loktech, vzdálenost od čáry mezi nimi je stejná. Na znamení provedou přetlak zády, vítězí ten, kdo se oběma nohama přemístí na území soupeře. Časová dotace 20-25 s. (Roubíček, 1980).

Přetlak o tyče ve svislé poloze

Cvičenci stojí proti sobě, ve stejné vzdálenosti od čáry. Jeden drží v ruce spodní konec tyče, ve sníženém postoji, druhý horní konec ve stoji. Na povel jeden stlačuje konec tyče k zemi, aby se dotkla, a druhý odporuje směrem nahoru. Následně se cvičenci vystřídají v držení tyče. Časová dotace 10-15 s. (Roubíček, 1980).

Zásobník cvičení - přetlaky v kleku

Přetlakové odpory o upažování nebo spojení dlaní ve vzpažení

Cvičenci jsou proti sobě jeden v kleku obounož, vzpaží dlaněmi k sobě, druhý stojí za ním. Klečící se snaží upažovat, druhý tlakem na loky se snaží o stlačení do

připažení cvičence. Soutěží se například ve dvou pokusech. Časová dotace 10 s. (Roubíček, 1980).

Přetlakové odpory z předpažení o předpažení poníž nebo předpažení vzhůru

Cvičenci jsou v kleku obounož, proti sobě, oba v předpažení. Dlaně jednoho jsou přiloženy na hřbety rukou druhého. Na povel jeden usiluje o připažení, druhý o vzpažení. Vítězím je vychýlení paží nežádoucím směrem, rozhodují si to sami cvičenci. Cvičení opakujeme 2x po dobu 10 s. (Roubíček, 1980).

Zásobník cvičení – přetlaky v sedu

Přetlak plného míče nohama

Cvičenci jsou v sedu pokrčmo, proti sobě, rukama se opírají vzadu. Mezi nimi čára-hranice, na ní medicinbal. Na povel usilují chodidly o zatlačení míče do pole protivníka co nejdále od čáry. Soupeři se pohybují v sedu, případně ve vzporu ležmo pokrčmo vzadu. Časová dotace 20-30 s. (Roubíček, 1980).

Přetlak chodidly o skulení soupeře na záda do kolébky

Cvičenci jsou v sedu, čelem k sobě, nohy ve skrčení přednožmo, kolena mírně od sebe, vzájemně se opírají o chodidla. Paže usnadňují zvednutí nohou – spojené ruce v podkolení. Na povel se pomocí odtlačování vzájemně se dotýkajících chodidel snaží o vychýlení soupeře do kolébky. Prohrou je také skulení do strany. Časová dotace je 20 s. (Roubíček, 1980).

Zásobník cvičení – přetlaky v lehu

Válení sudů

Jeden ze žáků zahajuje převaly v lehu snožmo, ruce ve vzpažení směrem k druhému vzdálenému 1-2 metry. Druhý v kleku obounož se snaží protivníka ve válení stranou zastavit, proti jeho odporu. Následně se oba vymění. Časová dotace 30 s.

Přetlakové odpory nohou o roznožení

Cvičenci leží v lehu na zádech, hýžděmi u sebe. Natažené hory ve směru vzhůru. Dotýkají se vnější postranní části nohou prvního a vnitřní části nohou druhého. Na znamení jeden usiluje o roznožení druhého, druhý naopak usiluje o udržení nohou u sebe. Pro tento cvik se doporučuje doba 10 s. Následuje výměna úloh (Roubíček, 1980).

Zásobník cvičení – úpolové odpory

Boj o místo a setrvání na vymezeném prostoru

Dva nebo tři cvičenci jsou proti sobě, ve střehu, na vymezeném prostoru, například žíněnka/vymezený prostor čarami. Na povel se začínají vzájemně vytlačovat, přetahovat, je povolen také zdvih či vynesení z původního stanoviště. Vypadává ten, kdo první odšlápne z vymezeného prostoru, naopak vítězí ten, kdo zůstane v poli poslední. Časová dotace 30 s. – 1 min. (Roubíček, 1980).

Pronikni k žebřinám

Jeden z dvojice cvičenců střeží místo před žebřinami, ve vzdálenosti jednoho metru od žebřin. Druhý z cvičenců se nachází před ním, opět ve vzdálenosti jednoho metru. Na signál se jeden z cvičenců snaží dostat přes soupeře k žebřinám a vylézt alespoň na jednu příčku, druhý mu v tom brání. Následuje výměna. Časová dotace 1 min. (Fojtík, 1984).

Zásobník cvičení – úpolové hry

Na želvy a lovce

Dvě družstva o stejném počtu se rozmístí proti sobě na vzdálenost cca 10 m. Jedna skupina představuje želvy v podporu klečmo. Druhá skupina, jež představuje lovce, se pohybuje chůzí. Po zaznění signálu mají želvy za úkol se přemístit z jedné strany tělocvičny na druhou. Lovci se snaží želvy chytit a přetočit na záda – následně hráč vypadává ze hry. Posléze se hráči vymění (Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2013b).

Únik z pevnosti

Cvičenci chycením za ruce vytvoří v prostoru tělocvičny kruh. Jeden ze cvičenců, jenž byl vybrán, je uprostřed kruhu. Po zaznění signálu se snaží proklouznout z kruhu ven, ostatní cvičenci utvářející kruh mu v tom brání. Ti, co vytvářejí kruh, se mohou přisunout k sobě, ale nesmí kruh zmenšovat nebo se rozpojit. Na straně opačné se tudíž zase mohou vytvářet mezery. Cvičenec uprostřed tak musí být rychlý a taktický (Vít a kol., 2011).

4.4.2. Náplň výuky úpolů pro 2. stupeň

Tato kapitola obsahuje náplň výuky úpolů pro školní tělesnou výchovu na druhém stupni. Jedná se především o techniku pádů s konkrétními cviky, následující

základy juda, aikida, karate a jejich technika a cviky, jež jsou například vhodné pro zařazení do hodin školní tělesné výchovy.

4.4.2.1. Technika pádů v tělesné výchově

Pádová technika je součástí většiny úpolových aktivit. Při jejím osvojení se sníží úrazovost, a to nejen při pohybových aktivitách v tělesné výchově, ale také v každodenním životě.

V řadě úpolových sportů, jako je například judo, aikidó nebo karatedó, tvoří tato technika součást pohybových návyků. Pokud má pád proběhnout bez negativních následků, je nutno dodržet určité zásady. Často tak jdeme proti našim instinktivním reakcím, jako je například nastavování rukou před tělo. Při nácviku pádů je za potřebí absorpce energie padajícího těla, aby nedošlo k závažnému poškození a snížily se následky pádu. Pokud si správně osvojíme techniku pádů, je následně i možno provádět různé druhy porazů v tréninku, výcviku nebo ve školní tělesné výchově. Fojtík (1998) ve své knize říká: „*Žák, který je schopen správně padat, neztrácí jistotu v pohybech svého těla, neboť se nemusí obávat následku pádů.*“ V civilním životě se odráží stejné nebo velmi podobné praktické zákonitosti pádů jako při úpolech. Z čehož plyne, že znalost pádových technik, získaná při tělesné výchově, může sloužit jako prevence úrazů v reálném životě žáků. (Fojtík 1998).

(Reguli a kol. 2007) doporučuje při osvojování pádových technik dodržovat následující principy:

- *„Sílu rozložit na plochu.*
- *Zabránit kontaktu zranitelnými částmi těla s podložkou.*
- *Pokud to jde, uskutečnit pád valivým způsobem.*
- *Prodloužit vykonávání pádu.*
- *Využít energii na opětovné zaujetí postoje – střehu.*
- *Použít jednoduchou a přirozenou techniku.“*

Dělení pádů

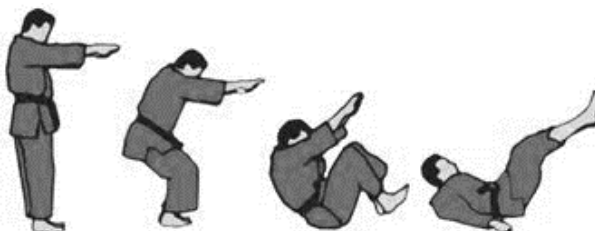
Pády můžeme dělit dle několika kritérií. Jedním z nich je dominantní směr pádu vpřed, vzad, stranou, dle rotace kolem osy ramen – převratem, převalem a v poslední řadě dle způsobu tlumení dopadové energie – se zaražením, bez zaražení (například tlumení

pádu pomocí tzv. „od plácnutí“ - dlaň ruky ztlumí pád zaplácnutím o podložku) (Reguli a kol., 2011).

Konkrétní typy pádů v školní tělesné výchově:

Pád vzad bez převratu - pád vzad skulením do kolébky

Cvičenci zaujmou zprvu polohu v sedu skrčmo, skrčí se předpažmo dovnitř, ruce v pěst hřbety ven. Následně provádějí leh, vznesmo, skrčmo, mírně roznoženo – takzvanou kolébku. Následně zpět do sedu bez pomoci paží. Po celou dobu dbáme na předklon hlavy a ohnutí páteře. Pohyb je plynulý a hladký. Po zvládnutí kolébky ze sedu skrčmo pokračujeme z dřepu, kdy je možnost využít tzv. „od plácnutí“ dlaněmi o zem, kterým můžeme pád značně ztlumit, následně zkusíme pád ze stoje přechodem přes podřep, dřep (Fojtík, 1998).



Obrázek č. 1 - Pád vzad skulením do kolébky

Zdroj: (Navrátil, 2018)

Pád vzad s převratem bez zaražení – pád vzad kotoulem přes rameno

Cvičenci zaujmou polohu v dřepu, levá ruka je v upažení, pravá paže v upažení pokrčmo, dlaní vzhůru. Následuje rotace kolem osy ramen – kotoul vzad přes levé rameno, hlava je v předklonu, aby nebyla v kontaktu s podložkou, skrčená paže se složí jako opěrný bod při vstávání a ochrana hlavy spolu s oporou o levé koleno. Pohyb končí v pozici kleku. (Grafické znázornění odpovídá obrázku číslo (3.) s tím, že v konečné fázi cvičenec z kolébky pokračuje v pohybu do rotace přes osu ramen do pozice kleku – viz popis.) (Fojtík, 1998; Lácha 2020).

Pád vpřed s převratem – kotoulem přes rameno

Cvičenci vykročí ze stoje, můžeme také začínat z pozice dřepu – (lehčí varianta) pravou nohou vpřed do podřepu, vzpažíme pravou ruku, dlaní ven. Následně kulatá záda, hlava je v předklonu. Poté odrazem z pravé a zanožením levé nohy převrat přes osu ramen

– do kleku jednož/ stoje mírně rozkročného, čelem do výchozího místa (Fojtík, 1998; Lácha 2020).

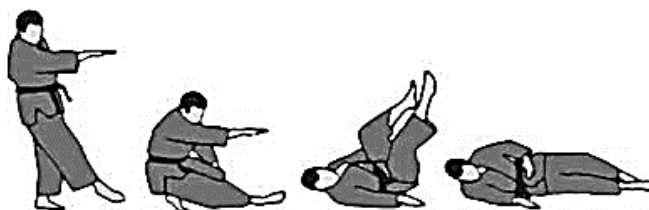


Obrázek č. 2 - Pád vpřed s převratem

Zdroj: (Navrátil, 2018)

Pád stranou se zaražením – pád stranou skulením

Cvičenci zaujmou pozici ve stoje. Pravá paže je v upažení poníž, levá v předpažení poníž, následně přednožíme nohou mírně doprava, levá noha jde do podřepu. Následuje pád do strany, kdy levá ruka vykoná tzv. odplácnutí dlaní o zem, kterým pád ztlumí, následně zaujímáme polohu lehu na pravém boku (Fojtík, 1998; Lácha, 2020).



Obrázek č. 3 - pád stranou skulením

Zdroj: (Navrátil, 2018)

Judo ve školní tělesné výchově

Judo je soutěžním úpolovým sportem, jehož základy se vyučují ve školní tělesné výchově na druhém stupni pro svou sebeobrannou a zdravotně – tělovýchovnou část. Při cvičení je zapotřebí řešit různé bojové situace pomocí pohybových dovedností a techniky. Součástí techniky v judu je například držení, škrcení, páčení, techniky úderů, kopů a technika tlaků. Nicméně ve školní tělesné výchově z technických prostředků škrcení vyloučíme (Reguli a kol. 2007).

Žáci během cvičení rozvíjejí své motorické schopnosti, učí se spolupracovat a reagovat jeden na druhého, jelikož cvičení probíhají často ve dvojicích. Judo rozvíjí žáky

také po mentální stránce, po zvládnutí daných technik, které mohou využít v oblasti sebeobranu, se stávají silnějšími a sebevědomějšími jedinci (Dvořák, 2017).

(Reguli a kol. 2007) doporučuje techniky vhodné pro školní tělesnou výchovu:

- „*Specifická průpravná cvičení – pády.*
- *Základní postoj (šizen tai), přemísťování.*
- *Základní techniky v nácviku s pasivním soupeřem.*
- *Techniky hodů (nage waza): ogoši, osoto gari, ippon seoi nage.*
- *Techniky znehybnění (katame waza): hon kesa gatame, kata gatame a úniky z těchto držení.“*

Neodmyslitelnou částí juda je pozdrav na začátku a konci každého cvičení či zápasu. Je součástí tzv. judistické etikety a existují dvě formy: **Tači rei** – pozdrav, kdy cvičenci stojí proti sobě a provedou předklon pod 30° po dobu 1 s., a **za rei** – pozdrav, kdy cvičenci v kleku sedmo na patách, na překřížených chodidlech provedou předklon proti sobě opět po dobu 1 s. (Vele, 2000)

Základní postoj – šizen tai, přemísťování, úchop

Nejfrekventovanější judistický postoj je tzv. přirozený neboli šizen tai neboli střeh. Příčný/útočný – (šizen tai): cvičenec zaujme mírný stoj rozkročný v šíři ramen, špičky směřují dopředu, hmotnost těla rovnoměrně rozložena. Obměnou základního postoje je postoj pravý/levý, kdy se tyto postoje liší tím, že pravá nebo levá noha je mírně předsunuta vpřed. Obranný postoj – (jigo tai): cvičenec zaujme pozici, kdy je v širším stoji rozkročném, kolena má více pokrčená. Svalstvo celého těla je zpevněné (Vele, 2000).

Přemísťování v judu slouží ke změně postavení během útočných a obranných akcí. Pohybujeme se dolními končetinami, kdy kyčle jdou současně s tělem, chodidla na širší boků. Důležité je také, aby si žáci před základním výcvikem osvojili správné uchopení soupeře, při kterém pravou rukou drží soupeřův levý límec a levou rukou jeho pravý rukáv zvenčí přibližně u lokte. Úchopy se během soupeření mohou měnit, je proto také možnost vnitřního úchopu za oba rukávy soupeřova kimona. Pro vysvětlení následujících uvedených technik si rozdělíme žáky na: tori – žák, který provádí techniku, uke – žák který dělá figuranta (Vele, 2000).

Základní techniky – vychýlení soupeře

Vychýlení je způsob, kdy se cvičenci snaží posunout těžiště soupeře mimo střed spojnice jeho chodidel, a dostat je tak do pozice, ve které jsou zranitelnější kvůli ztrátě rovnováhy. V judu rozlišujeme celkem čtyři přímé směry vychýlení – vpřed, vzad, vlevo, vpravo a čtyři směry šikmé. Dohromady tedy 8 směrů vychýlení. Cvičenci stojí naproti sobě, zaujmou postoj přímý a provedou úchop, následně tori se snaží vychýlit ukeho do 8 směrů (Šenkýř, 2009).

Techniky znehybnění

Tato cvičení mají význam zejména pro rozvoj silových, obratnostních a rychlostních schopností. Výhodou je také značná bezpečnost, jelikož cvičení probíhá na zemi. Tato cvičení jsou velmi efektivní, žáci se většinou střídají na pozici útočníka a obránce (Fojtík, 1998).

Techniky znehybnění – držení soupeře na zádech KESA GATAME

Toto cvičení probíhá následovně – tori udržuje ukeho na zádech a blokuje ho zprava. Pravou rukou objímá šíji a levou rukou blokuje pravou horní končetinu, kterou si obvine kolem těla. Základní forma držení se nazývá hon kesa gatame. Nejprve tuto techniku zkusíme na pasivním cvičenci, po zvládnutí se uke snaží z pozice uniknout – vysvětlíme způsob žákům (snaha o přehození toriho přes své tělo na druhou stranu, přesun toriho k hlavě, prohnutím do mostu a oporem o hlavu rameno soupeře přehodit) (Fojtík, 1984).



Obrázek č. 4 - Kesa Gatame

Zdroj: (Home of judo, nedatováno)

Techniky znehybnění – držení soupeře na zádech KATA GATAME

Tato technika probíhá tehdy, když se soupeři podaří uniknout z držení kesa gatame. Tori udržuje ukeho na zádech a blokuje ho zprava, kdy jeho pravá ruka je obtočena pod rukou, kolem krku ukeho. Tori klečí na svém pravém kolenní. Levá končetina je napnutá a snaží se o udržení stability. Po zvládnutí této polohy s pasivním cvičencem se následně uke snaží o únik z této polohy, kdy tlačí levou dlaní na svou pravou ruku proti krku

soupeře, a zruší tak kontrolu soupeře nad svou šíjí. Současně se snaží otáčet tělem ve směru k soupeři na břicho. Uke zasune následně koleno pod toriho, zaklesne se patou. Pak přetočí toriho (Kodokan-judo CZ, nedatováno).



Obrázek č. 5 - Kata Gatame

Zdroj: (Home of judo, nedatováno)

Technika hodu – OGOŠI

Ogoši je jedna ze základních technik chvatů v judo, snahou je, aby žáci pochopili a dokázali využít snížené polohy jedince k hození soupeře. Cvičenci zaujmou následující postoj: Tori vychýlí soupeře vpřed, provede obrat zády k němu se současným podřepem. Hod uskuteční napnutím kolen a prací paží. S výjimkou, že vychýlením objímá soupeře pravou paží kolem pasu (Fojtík, 1984).



Obrázek č. 6 - Ogoši

Zdroj: (Judo club Faugatien, nedatováno)

Technika hodu – OSOTO GARI

Cvičenci zaujmou následující postoj: tori a uke stojí naproti sobě v pravém postoji. Tori tahem levé paže a tlakem pravé paže vychýlí soupeře vzad do pravé strany, současně vykročí levou nohou na úroveň soupeřovy pravé nohy. Rychle jde do kontaktu pravým bokem se soupeřem a přednoží pravou nohu, kterou pak prudce podráží pravou nohu soupeře (Fojtík, 1984).



Obrázek č. 7 - Osoto gari

Zdroj: (Wikimedia Commons, 2013)

4.4.2.2. Karatedó v tělesné výchově

Karatedó je v tělesné výchově vhodným prostředkem pro rozvoj pohybových dovedností, jako je síla či rychlost. Žáci se učí správným návykům, jež uplatní v běžném životě. Mezi tyto zdravotní benefity řadíme rozvoj svalové rovnováhy, navýšení flexibility nebo správné dýchání. Právě dýchání je u cvičení karatedó stěžejní složkou (Fojtík 1990).

„Všechny vitální akce se v karate provádí s výdechem, týká se to jak útočných tak obranných technik či krytů. Dýchání v karate je především bráničního typu, podle některých názorů v literatuře i v tradičních orientálních koncepcích hluboké břišní dýchání navozuje psychickou rovnováhu. Cílené dýchání také slouží podle některých názorů k lepší integraci mysli a těla.“ (Fojtík 1990)

Žáci se v souvislosti s karatedó ve školní tělesné výchově setkají především s přemísťováním, údery, kryty nebo kopy, kdy veškerá cvičení jsou prováděna v postoji bez přechodů na zem a pádu. Ze cvičení zcela vyloučíme kopy a údery vedené od pasu nahoru, abychom předešli případným úrazům. Útočné techniky je možno rozvíjet s užitím úderových pomůcek, jako jsou pytle, žíněnky nebo destičky (Vít a Reguli, 2009). Žáci nacvičují výše uvedené techniky individuálně na místě či v pohybu, následně ve dvojicích (Fojtík, 1990).

Během cvičení dbáme na bezpečnosti a humánní přístup žáků jeden k druhému.

(Reguli a kol. 2007) doporučuje následující techniky vhodné pro školní tělesnou výchovu.

- *„Techniky postojů se zaměřením na volný bojový postoj.*
- *Techniky úderů: čoku cuki (seiken, teišo).*
- *Techniky seků: empi učí (age, mawaši).*

- *Technik krytů: soto uke, džodán, uke, gedan barai.*
- *Techniky kopů: mae geri.*
- *Kombinace technik: jednoduché obrany proti útokům (např. čúdan cuki – soto uke, džódan cuki).“*

Technika postojů – základní postoj útočný

Jedná se o základní postoj, který cvičenci využívají při nácviku navazujících technik. Cvičenec zaujme následující polohu: stoj o šířce ramen, dolní končetina vpředu je silně pokrčena, zadní je propnuta, obě chodila na zemi, kdy zadní chodidlo je vytočeno 45° směrem ven, trup držen kolmo svisle k zemi. Váha těla v tomto postoji je rozložena, 60% nese noha přední, 40% nese noha zadní (Fojtík, 1990).

Technika přemístování

Pro potřeby učiva postačí žákům ve školní tělesné výchově ovládnout přemístování v útočném postoji vpřed a vzad. Přemístování probíhá střídáním nohou v postoji (pravý útočný postoj/levý útočný postoj) směrem vpřed či vzad. Těžiště je po celou dobu ve stejné výšce. Pohyby jsou plynulé a dynamické, vycházejí z pánve a boků (Vít a Reguli, 2009).

Technika úderu – čoku cuki

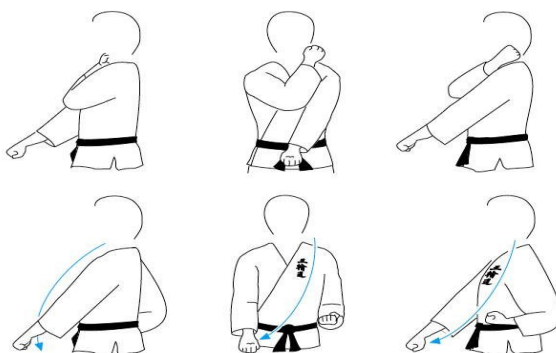
Přímý úder stejnostranný patří mezi nejdůležitější údery zejména pro svou rychlost. Fojtík (1990) uvádí: „Tento úder se provádí ve dvou oporové fázi, což umožňuje stahem svalů eliminovat reaktivní síly při nárazu do cíle. Vyniká značnou destruktivní účinností, v některých publikacích se uvádí 700 kg/cm².“ Cvičenci se naučí zprvu správně zaujmout pěst – prsty pevně u sebe, zavinout článek po článku do pěsti, palec přes prsty. Následně nacvičujeme vysunutí pravého/levého lokte vpřed, dlaně v pěst, osa pohybu se nemění, pěst rotuje o 180°, v konečné fázi hřbetem nahoru, poté spojíme fáze nácviku v jednu. Pohyb nohou je následující - levý útočný postoj a přemístí se vpřed do pravého útočného postoje. V poslední části nácviku jednotlivé fáze spojíme. Výsledkem je: jedna ruka vykonává úder, míjí se s druhou, ta se vrací do základního postavení (Vít a Reguli, 2009).

Technika krytu – Soto uke

Je kryt předloktím zvenku směrem dovnitř, jenž je využíván především na pásmo střední, tedy od ramen k pasu. Po ukázce a vysvětlení cviku následuje cvičení na zvládnutí krytu. Pravá paže je pokrčena v lokti, pěst u ucha, levá paže pokrčena před středem těla (tvoří oblouk před tělem), čelné postavení. Při pohledu zepředu je předloktí kolmé k zemi. Následně druhá paže současně s pohybem kryjící paže se stahuje do polohy hikite (základní pozice výchozí pro úder). Dále pootočení trupu a kyčlí, kdy na rotaci boků navazuje kruhový pohyb paže v rameni. V konečné fázi krytu dochází k rotaci předloktí kolem vlastní osy (Fojtík, 1990; Vít a Reguli, 2009).

Technika krytu: gedan- barai

Cvičenci zaujmou následující postavení: kryt začíná polohou paže na opačném rameni u ucha, dlaň v pěst, poté se paže pohybuje předloktím dolů, dlaň směřuje k zemi. Druhá paže tvoří pomyslnou oporu kryjící paži (poloha loket na loket), následně zaujme polohu hikite (Vít, Reguli, 2009).



Obrázek č. 8 - Gedan barai

Zdroj: (Gorindo: The Healthy Martial Art, nedatováno)

Kop vpřed – maegeri

Kopy jsou technikou útočnou prováděnou nohama. Výhodou je jejich větší dosah oproti útoku pažemi a jejich účinnost je také větší. Při tomto cvičení je nutno kopající končetinu řádně zpevnit, aby bylo dosaženo co největší energie. Existují dva typy provedení tohoto kopu a to kyvné nebo trčením. Cvičenci zaujmou útočný postoj základní a nejkratší cestou přednoží, skrčmo pravou vzhůru, s dorzální flexí nohy, následně pokračují mrštěním bérce vpřed do propnutí nohy a vysunutí boků, úderovou plochou jsou bříška prstů. Následuje rychle stažení zpět, aby nedošlo k chycení nohy soupeřem (Fojtík, 1990; Pavelka a Stich 2017).



Obrázek č. 9 - maegeri

Zdroj: (Technique Karate, nedatováno)

Úpolová hra zaměřená na procvičování techniky karate ve školní tělesné výchově

Cvičenci provádějí na žíněnkách kotoul vpřed střídavě s kotoulem vzad. Po každém kotoulu provedou jeden úder, kryt či kop. Cvičení lze provádět jako soutěž jednotlivců na časový limit, kdy každý dostane po jednom bodu za vykonaný pohybový cyklus, jenž tvoří kotoul a předvedení jedné z daných technik karate (Vít a Reguli, 2009).

4.4.2.3. Aikido v tělesné výchově

Aikido je nesoutěžní úpolový sport a bojové umění, jež si zakládá na spolupráci tělesné a duševní stránky člověka. Při cvičení je využíváno koordinačních cviků, reakční rychlosti a aerobně – anaerobní vytrvalosti (Reguli a kol. 2007). Velký význam má aikido také v rovině sociální. Zastává tzv. defenzivní filosofii, která cvičencům nabízí neagresivní pohled na řešení konfliktních situací (Vít a Reguli, 2009). Při cvičení si jedinci neodporují, ale snaží se naopak spolupracovat a hledají společnou harmonii. Je nezbytné, aby cvičenci také vzájemně reagovali na své reakce a „vnímali se“. Díky těmto aspektům aikido využívá jen velmi málo síly, což je také důvodem, proč je tento bojový sport zařazen do tělesné výchovy, mohou ho cvičit jak dívky, tak i chlapci a to téměř v každém věku (Fojtík, 1998).

Žáci si ve školní tělesné výchově osvojí techniky přemístování, vychylování partnera, techniky hodů a páky, nicméně páky na zápěstí a vstupy s údery ze cvičení vyloučíme (Reguli a kol. 2007). Z hlediska bezpečnosti se snažíme dbát na správný průběh cvičení, a to především u technik s principem páky. V aikidu se často setkáváme se zakončením na zemi, kdy cvičenci přecházejí na zem pomocí pádové techniky, proto se při cvičení mnohdy využívají žíněnký či tatami. Jako prostředek pro osvojení jednotlivých technik doporučuje Vít a Reguli (2009) do výuky zařazovat úpolové hry.

(Reguli a kol. 2007) doporučuje techniky vhodné pro školní tělesnou výchovu:

- „specifická průpravná cvičení,
- základní postoj (*hanmi*), přemístování.
- základní techniky proti útoku úchopem souhlasnou a nesouhlasnou rukou za zápěstí:
 - techniky znehybnění (*ikkjó, sankjó*),
 - techniky hodů (*irimi nage, tenči nage, šihó nage, kote gaeši*).“

Specifická průpravná cvičení:

Tai sabaki - cvičenci stojí naproti sobě, jeden z nich vykročí proti partnerovi, posledním krokem ho mine a vkročí za partnera. Půdorys posledních dvou kroků vytvoří pomyslný trojúhelník. Pak se žáci vymění. Následně můžeme aplikovat cvičení soutěžní formou – závod dvojic na vytyčenou vzdálenost (Vít a Reguli, 2009).

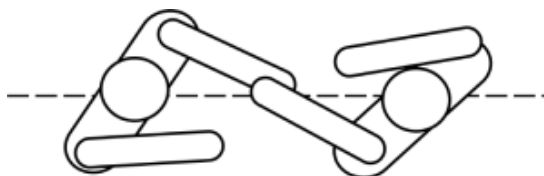
Irimi tenkan - cvičenci provedou následující pohyb: krok vpřed, následuje pootočení o 180° kolem nohy přední nohy, pohyb je zakončen zakročením. Žáci cvičí samostatně či s partnerem (Vít a Reguli, 2009).

Základní postoj *hanmi*, přemístování

Základní postoj se nazývá *hanmi*. Při něm jsou chodidla postavena vůči sobě kolmo, vykročená noha směřuje délkovou osou k protivníkovi, noha zakročená je k ní kolmá. Postoj je širší než postavení ramen, končetiny mírně pokrčeny. Ruce jsou uvolněné, lokty spuštěné dlaně otevřené s vějířovitě otevřenými prsty (Vít a Reguli, 2009).

Existují dva typy postavení *hanmi*:

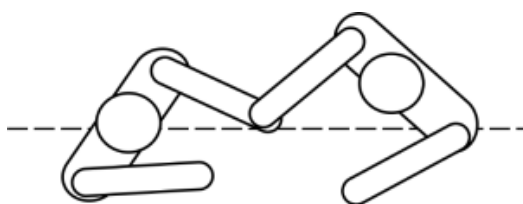
souhlasné – *aihanmi* (tori a uke mají stejně orientovaný postoj)



Obrázek č. 10 - *Aihanmi*

Zdroj: (Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2013a)

nesouhlasné – gjakuhanmi (tori a uke stojí v opačném postavení proti sobě)



Obrázek č. 11 - gjakuhanmi

Zdroj: (Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2013a)

Přemísťování je založeno na normální chůzi, během pohybu se snažíme respektovat několik principů. Minimalizovat vertikální pohyb aneb cvičenec se snaží své těžiště neměnit, chodidla jsou v kontaktu s podlahou a během pohybu nohy „nepředbíhají“ tělo. Držení těla je uvolněné, avšak vzpřímené (Vít a Reguli, 2009).

Techniky znehybnění – ikkjó

Ikkjó je základní technikou znehybnění v aikidu. Vychází ze souhlasného postoje. Útočník uchopí zápěstí obránce svou souhlasnou rukou, přikročí k soupeři z vnější strany a zvedne drženou ruku k jeho obličejí. Následně druhou rukou uchopí–soupeře zdola nadhmatem tak, aby měl loket vysoko. Obránce přitom drží lokty dolů. Otáčí se o 180° kolem nohy vzad se zakročení, paže dolů před tělo. Pokračuje v otáčení o 180° a dokončí pohyb, končí v kleku, nataženou paži útočnicka položí před sebe na podložku (Vít a Reguli, 2009).

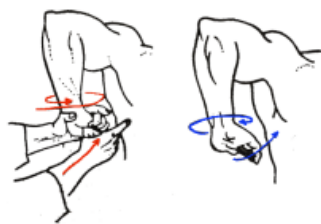


Obrázek č. 12 - ikkjó

Zdroj: (Pavelka a Stich, 2017)

Techniky znehybnění – Sankjó

Cvičenec uchopí soupeřovo zápěstí souhlasnou rukou, otočí se, přechytí hřbet soupeřovy ruky - svírá malíkovou hranu. Následně se otočí pod ní s využitím přemísťování irimi tenkan, obě ruce tlačí dolů, snaží se natáhnout soupeřovu paži přes páku na loket co nejdál od jeho těla, aby ho vychýlil a položil na břicho. (Vít a Reguli, 2009)



Obrázek č. 13 – Sankjó I.

Zdroj: (Pavelka a Stich 2017)

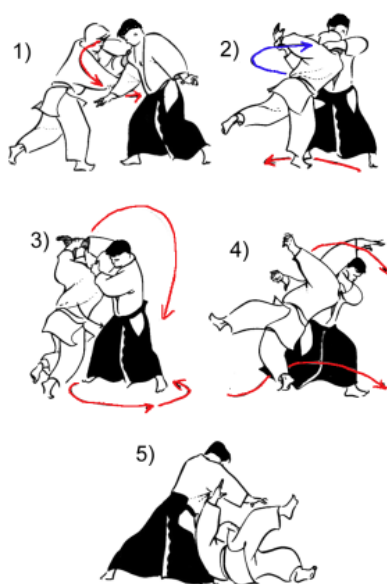


Obrázek č. 14 - Sankjó II.

Zdroj: (Pavelka a Stich 2017)

Techniky hodů - Irimi nage

Tato technika hodů využívá útočnickův moment hybnosti. Cvičenci stojí v pravém postoji proti sobě. Jeden ze cvičenců uchopí pravé zápěstí soupeře. Soupeř vykročí levou nohou za protivníka a svou pravou paží vede velkým obloukem směrem vpravo vzad. Paží uchopí krk obránce, kterého tím dostává do záklonu. Druhá ruka útočnicka působí tlakem do zad soupeře, aby byl vychýlen z rovnováhy a technika působila do jeho protipohybu. Následně cvičenec padá k zemi. Nejčastěji je prováděna verze ura. Viz obrázek (Vít a Reguli, 2009).



Obrázek č. 15 - Irimi nage

Zdroj: (Pavelka a Stich 2017)

Úpolové hry – zaměřené na rozvoj techniky a aikido

Tato hra je zaměřená na rozvoj rovnováhy a citu pro pohyb. Žáci zaujmou klek sedmo proti sobě, uchopí se za ramena. Tlakem a tahem do různých směrů se snaží vychýlit soupeře tak, aby pohnul nohama či se dotknul tělem podložky. Zakázané jsou údery, povoleno je tahat či tlačit pouze do ramen a rukou (Vít a Reguli, 2009).

4.4.2.4. Sebeobrana v tělesné výchově

Sebeobrana je užitkově pohybová činnost, která využívá nejrůznější úpolové techniky v sebeobraných situacích. „*Je to legální prostředek každého občana, uskutečňuje se mimo všechna pravidla úpolových sportů a ohrožená osoba používá všechny dostupné prostředky (úpolové aktivity, připravené zbraně, náhodné předměty, jako je kámen, tyč aj.*“ (Reguli a kol. 2007). Sebeobrana se proto primárně zaměřuje na obranu jedince v těchto situacích. Dle cílové skupiny, pro níž jsou sebeobrané aplikace určeny, můžeme sebeobranu dělit na osobní a profesní. V souvislosti se školní tělesnou výchovou se budeme zabírat sebeobranou osobní, jež může být aplikována při napadení jedince, ale také při napadení jiných osob, k ochraně majetku a v obecné rovině k zabránění protiprávní činnosti (Reguli a kol. 2007).

Jak jsme již zmiňovali, období školního vzdělávání je pro žáky obdobím, kdy formují svou osobnost a rozvíjejí se v mnoha ohledech. Tím, že si osvojí základy

sebeobrany, nabijí znalostí, jež se dají využít v běžném životě, ale také zneužít. Je proto více než důležité, aby pochopili před cvičením samotným základy etiky, spravedlnosti a čestného boje. Zneužití sebeobranných prostředků nese trestně právní následky (Reguli a kol. 2007). Častým jevem, se kterým se můžeme setkat v období školní povinné docházky, je šikana. Šikana je označována jako nebezpečný patologický jev, v němž dochází k omezování osobní svobody, k ponižování jedince a v krajních situacích i ubližování na zdraví a majetku (Lovasová, 2016). Škola jako taková má povinnost předcházet těmto situacím preventivním opatřením, nicméně velký vliv na to má samotné chování dětí a klima v dané třídě (Hofbauerová, 2008).

V průzkumu PISA (2015) uvedlo 7,5 % českých žáků ve věku 15 let, že je jejich spolužáci udeří nebo fyzicky utlačují několikrát do měsíce. Průměr v zemích OECD činí 4,3 %. Obětí jakékoliv formy šikany (tedy i např. verbální šikany) je pak častěji do měsíce dle průzkumu 25 % žáků (průměr OECD činí 18,7 %) (OECD, 2017). Na základě těchto výše zmíněných faktů můžeme tvrdit, že sebeobrana má své právoplatné místo v osnovách tělesné výchovy a je na místě, aby žáci se základním výcvikem sebeobrany byli obeznámeni.

Žáky je před aplikací cvičení také vhodné upozornit na několik zásad, které se snažíme dodržovat, abychom předešli situacím, jež vyžadují sebeobranné akce. Jsou to např. tyto: nechodit, pokud možno sám, vnímat okolí, nenosit cennosti na jednom místě, být ostražitý, nechodit se sluchátky na ulici, při užití telefonu být opatrný, vyhýbat se pofidérním místům, při přiblížování se k místu bydliště mít připravené klíče (Reguli a kol. 2007).

Základní učivo, se kterým se žáci v tělesné výchově setkají, je obrana proti úchopu zápěstí, obrana proti obejmutí nebo obrana proti škrcení, a to jak zepředu, tak zezadu. V některých případech může nastat přetrvávající úmysl útočníka, proto si žáci osvojí také vyprošťování z daných úchopů či nácvik protiútoků. V této oblasti mohou též využít nabitě znalosti z oblasti juda, karate či aikida. Samotný nácvik ze začátku probíhá bez velké síly a pomalu, poté, co si žáci techniku osvojí, zrychlujeme obrannou akci. Má-li být zajištěna účinnost sebeobranných technik a schopnost je využít v praktické sebeobranně, je potřeba věnovat nácviku, jakož i jednotlivým sekvencím obrany, čas a cviky pravidelně opakovat. Pouze tak si žáci sebeobranné techniky osvojí a v krizových situacích by je uměli instinktivně vykonat (Fojtík, 1990).

Typy cvičení, jež můžeme aplikovat v hodinách tělesné výchovy za účelem osvojení si sebeobránných technik, jsou:

Obrana proti úchopu zápěstí

V obecné rovině, uchopí-li útočník jednou či dvěma rukama oběť za zápěstí, oběť aplikuje úderovou techniku volnou horní končetinou a kopy dolními končetinami (Fojtík, 1990).

Stejnostranný úchop za levé zápěstí

Oběť vykročí vpřed ven a snaží se vychýlit útočníka vpravo vzad, souvisle s tím připraví pravou paži k úderu, následuje dokrok levou nohou, úder pravou dlaní směřovanou na bradu útočníka spolu s rotací kyčlí. Následuje technika: kop kolenem (Fojtík, 1990).

Úchop obou zápěstí zezadu

Oběť otočí hlavu na útočníka, provede kop sestupný patou, směřovaný na nárt útočníka, následuje kop vzad toutéž nohou. Následuje vyproštění paží do polohy předpažit povýš v pravém útočném postoji, trup se otáčí vlevo, obranu zakončí úderem pěstí vzad (Fojtík, 1990).

Obrana proti obejmutí zezadu

Cvičenci stojí za sebou, útočník obejmě zezadu oběť, ta provede úder hlavou vzad, kop dozadu směřovaný na nárt a vykročí do útočného postoje, paže předpaží povýš, otáčí trup vlevo a provádí úder levým loktem vzad. Pokud by vzdálenost byla delší, úder provede malíkovou hranou ruky. Následuje technika kop kolenem vpřed nebo celou dolní končetinou vedený po obratu oběti k útočnickovi (Fojtík, 1990).

Obrana proti škrcení

Při obraně musíme brát v potaz, že škrcení účinkuje velmi rychle, proto je nutný rychlý protiútok či oslabení protivníka kupř. ústupem při škrcení či blokování (Fojtík, 1990).

Škrcení zepředu skrčenými pažemi

Cvičenci stojí naproti sobě, oběť přistoupí k útočnickovi, jenž škrtí, provede protiúder na spánky, poté provede nápřah a sekne do volných žeber, následuje kop kolenem (Fojtík, 1990).

Škrčení zezadu (typu hadakažime či uširožime)

Cvičenci stojí za sebou, útočník provede škrčení zezadu, oběť uchopí oběma rukama předloktí, jímž je škrčena, a táhne paži dolů, následuje sestupný kop na nárt, otočka a levou pěstí úder vzhůru vzad do obličeje útočníka. Ihned poté pokračuje pohybem paže dolů a učiní úder pravým loktem vzad. Následně přidrží paži na hrudníku a vytočí se ze sevření, zachová-li držení, situace vyústí v páce na paži útočníka (Fojtík, 1990).

Přímý úder na trup

Cvičenci stojí naproti sobě, jeden provede náznakem přímý úder na trup oběti, ten se při úderu pravou otáčí, trup vpravo, levou rukou konkrétně dlaní odráží útočnickou paži mimo tělo obránce, následuje současně zákrok pravou nohou, kop obloukem směrem do břicha či na hlavu (Fojtík, 1990).

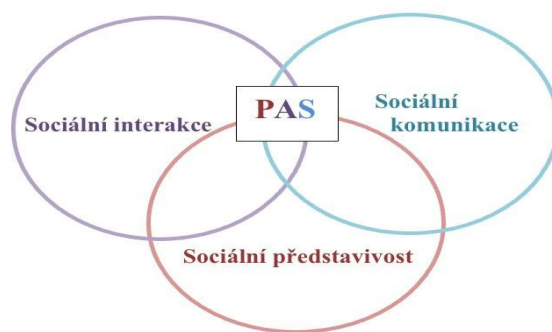
Mají-li být výše zmíněné techniky zvládnuty správně, je potřeba cvičení opakovat. Někdy se může stát, že cvičenci již nejsou dostatečně motivováni, proto výuku prokládáme cvičeními, jež mají za cíl stínovat jinou techniku např.:

- přemístování dvojic proti sobě,
- stínované situace, kde se snažíme zasahovat určitá místa na těle,
- ustupování stranou před úderem či kopem,
- cviky můžeme obměňovat v jiných pozicích (klek, sed) (Fojtík, 1990).

5. PORUCHA AUTISTICKÉHO SPEKTRA

5.1. Charakteristika poruch autistického spektra

Poruchy autistického spektra (dále jen „PAS“) jsou pervazivní vývojové poruchy, které závažným způsobem poškozují vývoj všech psychických funkcí v raném věku dítěte (Vágnerová, 2014). V praxi se projevují různorodě. Právě označení pervazivní (= vše pronikající) odkazuje na skutečnost, že je psychický i fyzický vývoj dítěte narušen v různé intenzitě na různých úrovních. Označujeme takto závažné poruchy dětského zejména mentálního vývoje, ke kterým jsou rovněž velmi často přidruženy psychické i fyzické poruchy a onemocnění, jako mentální retardace, dětská mozková obrna, epilepsie, geneticky podmíněné poruchy, poruchy hybnosti aj. (Bazalová, 2017). Někteří odborníci používají pojem „autismus“ v rámci označení konkrétní diagnózy (např. dětský autismus, atypický autismus), některými odborníky je do tohoto termínu zahrnováno širší autistické spektrum. Takto se liší i pojetí klasifikace nemocí v Diagnostickém statistickém manuálu (DSM-5) a v Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10), která se používá v Evropě. DSM-5 používaný v USA na autismus nahlíží v širokém pojetí a jednotlivé diagnózy zastřešuje termínem „poruchy autistického spektra“. V MKN-10 je autismus klasifikován v rámci jednotlivých podtypů, které náležejí do kategorie pervazivní vývojové poruchy. V rámci této práce bude používána převážně zkratka termínu poruchy autistického spektra, tedy PAS. Důležitým pojmem v problematice autismu je tzv. pojem „autistická triáda“. Ten označuje tři deficitní oblasti vývoje u jedinců s PAS. Jedná se o kvalitativní narušení sociální interakce, kvalitativní narušení komunikace a narušení představitosti. Všechny tři oblasti se projevují v různé variabilitě (Thorová, 2016).



Obrázek č. 16 - Autistická triáda

Zdroj: Vlastní zpracování

Autismus není považován za nemoc, kterou by bylo možné vyléčit, ale za celoživotní handicap. V současnosti je léčba spíše zaměřená na zmírnění symptomů a přidružených obtíží tak, aby byla navýšena kvalita života jedince s poruchou, ale i jeho rodiny. Diagnózu PAS je možné stanovit v případě, že se vyskytuje více symptomů ze sledovaných oblastí. K tomu je možné použít velké množství testů, záleží na odborném pracovišti a pracovníkovi, který si vybere (např. PEP-R, APEP, EHP do sedmi let, EHP v 8-15 letech, pro Aspergerův syndrom je to např. ASSQ, CAST, A.S.A.S, aj.) (Bazalová, 2017). PAS lze v určitých případech diagnostikovat už od 18. měsíce (Thorová, 2006). Většina dětí však bývá diagnostikována někdy kolem 2. – 3. roku. (Bazalová, 2017).

Není úplně přesně známo, které z mozkových funkcí jsou u dítěte s PAS narušené. Vždy je přítomna nějaká zásadní změna mozkových funkcí či struktury mozku, konkrétně v mozkové kůře (ve frontálním a perinatálním laloku), v limbickém systému, v mozečku, v bazálních gangliích i v corpus callosum. Mezi některými částmi mozku se neutváří dostatečný počet funkčních spojení. Tyto poruchy vznikají již v rané fázi embryonálního vývoje jako důsledek narušení standardního programu migrace neuronů. Sekundárně vznikají následné poruchy v oblastech, které se vyvíjejí později (Vágnerová, 2014).

Z důvodu narušení mozkové funkce nedokáže dítě s PAS v plné míře porozumět tomu, co vidí, slyší a prožívá v rámci svého běžného života. U dítěte s PAS je duševní vývoj narušen zejména v oblasti komunikace, v sociálním chování, v představitosti a v oblasti vnímání. Charakteristická je přítomnost stereotypního, rigidního a kompulzivního chování, které mnohdy zahrnuje i zvláštní zájmy. Náročnost poruchy a četnost symptomů je u každého jedince zcela individuální (Thorová, 2006).

Projevy autismu závažného charakteru lze u některých dětí pozorovat již ve velmi raném věku, např. v několika měsících. U jiných dětí se může projevit mnohem později, a to s mírnými projevy. V předškolním věku však bývají projevy PAS již velmi patrné. Na první pohled nemusí být projevy autismu zřejmé. Prozradí se až nápadným chováním a nestandardními reakcemi. To, jakou formu bude mít u jedince autistické chování, záleží na jeho věku, rozumových schopnostech, způsobu vzdělávání a vychovávání dítěte, přístupu okolí a mnoha dalších faktorech. Pro okolí jedince s PAS jsou jeho nevšední reakce, zejména afekty, rituály, vzdor, pasivita a stereotypie, těžko pochopitelné. Pro rodiče představuje jejich dítě s PAS opravdovou výzvu. Zpočátku se cítí zmateně a

nejistě. Uvědomují si, že se jejich dítě ve srovnání s vrstevníky chová odlišně. Nejvíce stresující je pro ně skutečnost, že svému dítěti nerozumí. Avšak i pro dítě s autismem je nesmírně frustrující, že nedokáže vyjádřit své potřeby, že se nedokáže začlenit mezi ostatní a že okolnímu světu nerozumí. To vše v některých dětech může probouzet silné negativní emoce, ty se projevují záchvaty vzteku, agresivním chováním, vyhýbáním se jiným dětem a uchýlováním se k silně stereotypním činnostem, které jim zajišťují jistotu. Pokud chceme dítěti s PAS porozumět, nemůžeme jeho osobnost hodnotit jen na základě jeho chování a omezených informací. Rodiče těchto jedinců se o svých dětech často od neznámých lidí dozvídají, že je jejich potomek nevychovaný a že s rodiči manipuluje. Diagnóza je veřejností mnohdy zpochybňována, bagatelizována a rodiče jsou osočováni z nezvládnuté výchovy (Šporclová, 2018).

Pro PAS je typické silné narušení v oblasti sociálních vztahů, sociální komunikace a sociálně emočního porozumění. Jedná se o potíže, které komplexně omezují fungování člověka v každodenním životě. Pro děti s autismem je zpravidla nemožné učit se spontánně prostřednictvím sdílené pozornosti, sociálních interakcí, nápodoby. Je pro ně problém chápat sociální situace, myšlenky a pocity druhých (Šporclová, 2018).

5.2. Příčina, výskyt a projevy

Příčiny vzniku poruchy autistického spektra nebyly dosud zjištěny. Odborníci se však shodují, že původ vzniku má pravděpodobně multifaktoriální povahu. (Thorová, 2006). Světové odborné studie dokazují, že poruchy autistického spektra jsou důsledkem náhodných nových mutací mnoha genů potřebných pro vývoj mozku. Neexistuje ani jedna konkrétní příčina ani jeden konkrétní gen zodpovědný za vznik a vývoj poruchy (Šporclová, 2018).

Pervazivní poruchy postihují v průměru 0,2 % populace. Děti s plně rozvinutými příznaky je přibližně 0,05 %. Autismus postihuje více chlapce než dívky, udává se poměr 4-5 : 1 (Vágnerová, 2014). Zdá se, že autismus je geneticky podmíněn. Rodiče autistických dětí mívají velmi často vlastnosti, které se podobají příznakům této poruchy, např. nápadnosti v komunikaci, obtíže v navazování mezilidských vztahů, větší rigidita, tendence k izolaci a větším úzkostem. (Vágnerová, 2014).

Symptomy PAS se sice objevují již v raném dětství, ale u jedinců s mírnějšími projevy, může být PAS přehlédnuta. V mnoha případech se lidé s PAS snaží své obtíže

před společností skrýt, a to prostřednictvím nejrůznějších kompenzačních strategií, jako je napodobování ostatních, vyhýbavé chování, stylizace apod. S dosahováním dospělosti může docházet ke zlepšení vybraných dovedností, u většiny případů však symptomy přetrvávají a v určité míře je přítomná závislost na okolí až do dospělosti. Někteří jedinci s PAS dokonce žijí s jinou diagnózou, např. mentální retardací, schizofrenií či poruchou osobnosti (Šporclová, 2018).

5.3. Komunikace

„Poruchy autistického spektra jsou primárně poruchami komunikace“ (Thorová, 2006). Komunikace představuje pro jedince s poruchami autistického spektra opravdový problém, a to zejména v pochopení významů a kontextu, do kterého je zasazena. Velká část dětí s poruchou autistického spektra si navíc neosvojí řeč na takové úrovni, aby bylo možné ji využívat ke komunikačním účelům.

Poruchy komunikace u jedinců s PAS se projevují na následujících úrovních:

- receptivní (porozumění),
- expresivní (vyjadřování),
- verbální komunikace – fonetika (zvuková, artikulační, akustická stránka řeči), prozódie (melodie, přízvuk, rytmus, rychlost řeči, intonace), významová stránka jazyka,
- neverbální komunikace (gesta, mimika, emocionální signály, posturika, aj.) (Thorová, 2006).

Časté jsou rovněž následující zvláštnosti ve verbálním projevu:

- echolalie (reflexní opakování slyšeného),
- citová nepřiměřenost, příliš excentrický či formální jazyk,
- verbální provokace s agresivním či šokujícím, sociálně nepřijatelným obsahem,
- kaprolalie (nutkavé používání vulgárních výrazů),
- negativní rigidita (z touhy po kontrole situace ke všemu zaujímají negativní postoj)
- přímost, pravdomluvnost, neslušnost, netaktnost,
- komunikační egocentrismus (Thorová, 2006).

Někteří jedinci s PAS pravděpodobně velmi silně touží po lidském kontaktu a komunikaci. Nemožnost a neschopnost komunikovat v rámci sociálního prostředí adekvátní formou jim mnohdy působí pocity zoufalství a smutku. Frustrace je velmi často příčinou jejich afektivního až agresivního chování. Proto je nutné k těmto lidem přistupovat s trpělivostí, porozuměním a vědomím, že se jedná o poruchu, jejíž projevy nelze ovládat silou vůle (Thorová, 2006).

5.3.1. Zásady komunikace s jedinci s autismem

Při komunikaci není nutné k jedincům s PAS přistupovat za každou cenu jako k někomu, kdo vyžaduje speciální komunikaci. Důležitější je empatie a přirozenost. Jedinec s autismem potřebuje vědět, že se o něj skutečně zajímáte. Teprve v okamžiku, kdy je jasné, že v komunikaci něco nefunguje, je dobré se přizpůsobit. Každé dítě i každý dospělý s autismem je jedinečná, individuální lidská bytost a na to je třeba při komunikaci s nimi neustále myslet. Obecně je doporučováno orientovat se při komunikaci s jedincem s PAS dle následujících zásad:

- 1) Nevynucovat si oční kontakt a neznepokojet se jeho intenzitou – někteří jedinci s PAS mohou mít problém s očním kontaktem, a proto se mu vyhýbají, jiní dokáží na druhé osoby upřeně a dlouhodobě hledět. Pro jedince s PAS nemusí představovat oční kontakt něco významného, může se spíše jednat o „vedlejší“ efekt soustředění, když se druhé osobě snaží něco sdělit. Doporučuje se na odlišnost očního kontaktu neupozorňovat a nevyžadovat jej.
- 2) Nenechat se výroky jedince s PAS rozhodit, urazit a zároveň tohoto jedince neodsuzovat – jedinci s autismem mohou působit jako hrubí, nevychovaní a netaktní, a to i v případě, že k druhému člověku ve skutečnosti chovají sympatie. Lidé s PAS nemají nad svými výroky vědomou kontrolu. Jejich záměrem není někoho urazit nebo mu ublížit, jejich schopnost vyhodnotit sociální situace může být značně omezená;
- 3) Udržovat během komunikace přiměřenou vzdálenost – někteří jedinci s PAS nedokáží odhadnout přiměřenou vzdálenost a mohou stát příliš blízko. Jiným může být blízkost druhého člověka velmi nepříjemná. Jedince s autismem lze požádat o respektování vzdálenosti a pokud toho není schopen, je možné natočit se k němu např. bokem. Je nutné vyhnout se pro autistu nepříjemným a nevyžádaným dotekům.

- 4) Nevyjadřovat se neverbálně – rozdílům v melodii hlasu, mimice a gestech jedinci s PAS nemusí rozumět. Názor či prohlášení je nutné jasně vyslovit. Neverbální komunikace jedinců s PAS může být rovněž nedostatečně srozumitelná. Mohou působit strnule, excitovaně, našťvaně nebo smutně, ale tyto projevy nemusí korespondovat s jejich skutečným vnitřním prožíváním. Na jejich pocity je v každém případě lepší se přímo zeptat;
- 5) Vyjadřovat se jednoznačně a konkrétně – minimalizovat informace s nejasným sdělením. Zdánlivě jasné záležitosti mohou jedinci s PAS chápat obtížně a naopak složitým informacím mohou rozumět bez potíží.
- 6) Nenapomínat a nejednat nadřazeně – při komunikaci s jedincem s PAS je nutné být nápomocný, trpělivý a empatický. Je třeba vyhnout se zbytečnému upozorňování na nedostatky. Jak už bylo řečeno, vždy je lepší v případě nejistoty položit jedinci s PAS přímou otázku a dál se chovat diplomaticky a taktně.
- 7) Konverzaci s jedincem s PAS je třeba vést nenásilně – tito jedinci mají totiž tendence odbíhat od tématu či naopak ulpívat na detailech a skákat do řeči. Jedince s nutkavou potřebou výrok dokončit je v rámci efektivity doporučeno nepřerušovat.
- 8) Vždy respektovat odlišný způsob myšlení – o vztazích a komunikaci uvažují jedinci s PAS často jako o technických systémech. Jejich pojetí světa je třeba respektovat. Vulgaritu a agresivitu jedince s PAS se naopak respektovat nedoporučuje. Vulgaritu je nejčastěji nejlepší ignorovat a agresivitu usměrnit, případně jí zabránit.
- 9) Vnímat a reagovat na komunikační styl jedince s PAS – u některých jedinců si lze povšimnout osobitých komunikačních postupů. Opakování nějaké informace pomůže zdůrazňování jejího významu. Někdy může být pochopení a přizpůsobení se pravidlům komunikace s jedincem s PAS způsob, jak mu komunikaci ulehčit.
- 10) Zpětná vazba je důležitá – je třeba se v důležitých momentech komunikace přesvědčit o tom, že bylo řečenému správně porozuměno. Doporučuje se sumarizovat a zdůrazňovat důležité body. V případě potřeby lze nabídnout písemné shrnutí (Bittmann a kol., 2021).

5.3.2. Komunikační strategie

Nejvhodnější formou komunikace pro jedince s PAS je komunikace s vizuální podporou. Náhradní metody komunikace, nazývané též jako augmentativní nebo alternativní komunikace (AAK), usnadňuje dětem s PAS komunikovat s druhými osobami, případně komunikaci umožňují. Konkrétní vizuální komunikace je účinnější, protože přestože děti s PAS některá slova znají, nemusí si uvědomovat jejich význam. Při výběru AAK je nejprve třeba zohlednit individuální schopnosti dítěte. Ve výuce žáků s autismem se používají nejčastěji následující komunikační systémy a pomůcky: Piktogramy, Výměnný obrázkový komunikační systém (VOKS), Znak do řeči, Sociální čtení, komunikační tabulky, fotografie, referenční předměty, písmena a psaná slova, obrázky, tranzitní karty (Adamus a kol., 2017).

5.4. Sociální chování a emoce

Mezi lidmi s PAS jsou jedinci, kteří netouží po kontaktu s druhými lidmi, jsou spokojeni, když jsou sami se sebou a když se nemusí nijak zabývat druhými. Jsou ale i jedinci, kteří chtějí být obklopeni jinými lidskými bytostmi (Vágnerová, 2014). To, po čem touží, jsou však předvídatelné, stereotypní reakce. Formou pokus – omyl brzy objevují způsoby, jak si tyto reakce od druhých lidí zajistit. Charakter těchto způsobů může být společensky nepřijatelný, vulgární a destruktivní – agresivní vůči věcem a lidem kolem, ale i sebezraňující. Příčinou tohoto těžko pochopitelného chování je touha po pozornosti, po kontaktu a po zachování předvídatelnosti, která jim přináší pocity jistoty a klidu. Používání vulgarit se doporučuje důsledně ignorovat, avšak stále je nutné myslet na to, že je důsledkem handicapu a nikoliv např. slabého výchovného působení rodičů (Thorová, 2016).

Sociální chování nabývá u různých jedinců různých projevů. Někteří jedinci vykazují absolutní neschopnost navázání sociálního kontaktu, jiní jsou na tom lépe a „pouze“ nedokáží správně použít dílčí dovednosti v určitých kontextech sociálních situací (Vágnerová, 2014).

Pro lepší ilustraci můžeme uvést konkrétní potíže lidí s PAS v sociálních situacích:

- cílené vyhýbání se kontaktu s druhými;
- neschopnost porozumět citům, záměrům a přáním druhých;

- chybí základní sociální dovednosti jako např.: vyhledávání a poskytování útěchy, schopnost požádat o pomoc, sdílení pozornosti;
- rigidní dodržování pravidel, nepochopení lásky, soukromí, intimity, taktnosti;
- nesnášenlivost změn, neadekvátní reakce, stereotypní zájmy, sebestřednost (Bazalová, 2017).

5.5. Formy

Aspergerův syndrom

U Aspergerova syndromu hraje zásadní roli vývojová porucha sociálního porozumění, emočního prožívání a komunikace. Je však zpravidla zachován velmi dobrý intelekt a dobré vyjadřovací schopnosti. Zpravidla není přítomná těžká porucha řeči. Rozlišujeme dva typy Aspergerova syndromu, a to nízko funkční a vysoce funkční. Žák s vysoce funkčním AS má lepší vyhlídky do budoucna. Právě žáci s Aspergerovým syndromem jsou nejčastěji začleňováni do běžných škol, kde s pomocí asistenta či dokonce bez něj mohou zvládnout činnosti spojené s povinnou školní docházkou na základní škole (Thorová, 2006). Jedinci s tímto syndromem jsou zprvu označováni jako problémoví, co se týče chování. Mají velký problém se zvládnutím emocí, často propadají depresím, mají úzkostné stavy. Interakce s druhými je přitahuje, avšak v jednání jsou velmi neobratní, mnohdy jednostranní a egocentričtí, sociální neúspěch je může intenzivně frustrovat (Adamus a kol., 2017). K druhým lidem, a to i k rodině bývají nepřirozeně formální a drží si odstup. Mají problém chápat humor, ironii a sarkasmus, což je přivádí do složitých sociálních situací. Přítomná je omezená schopnost vyjádřit vlastní pocity. Mnohdy však disponují jakousi zvláštností, kdy z paměti odříkávají pasáže z knih, úryvky z pohádek nebo recitují básničky. Řečový projev má mechanický, šroubovitý a formální charakter. Vyskytuje se ulpívání na tématech bez zájmu a odezvy druhé osoby, veškeré změny jsou pro ně často složité. Jedinci vyhledávají zájmy, kde lze najít prvky opakování: jízdní řády, zeměpisné souřadnice, encyklopedické knihy. V průběhu vývoje se mohou zájmy proměňovat. Neschopnost orientovat se v každodenních situacích a problémy s chápáním realit běžného života jim způsobuje afektivní stavy, mívají záchvaty vzteku, mohou být vulgární nebo naopak pasivní a apatičtí. Je také časté, že jedincům s Aspergerovým syndromem vadí přílišný hluk a křik, jejich reakcí může být

právě zmiňovaný záchvat vzteku či sebepoškozování. Tomuto aspektu je potřeba věnovat pozornost právě například při hodinách tělesné výchovy (Dudová, Mohaplová, 2016).

Dětský autismus (F84.0)

Dětský autismus (používá se rovněž „infantilní“ a „Kannerův“) je nejlépe popsanou poruchou z celého spektra a zároveň tou nejzávažnější. Projevuje se psychopatologie v oblasti sociálních vztahů, řeči a komunikace. Přítomné je rovněž abnormální chování, zvláštní hra a zájmy. Dítě například často tápe, jak si hrát s danými hračkami, dává předměty do řad atd. Pro diagnózu dětského autismu je nutné zaznamenat příznaky do tří let jeho života. Rozvoj příznaků probíhá buď plíživě, nebo formou tzv. „autistické regrese“ – závažný vývojový obrat zpět, kdy již osvojené dovednosti (komunikace, sdílená pozornost, sociální reakce, hra aj.) dítěte začínají mizet. Typické jsou: nenavazování očního kontaktu, nízká schopnost obličejové exprese, nezájem o druhé osoby, jejich tváře a hlasy, ignorace ostatních lidí/žáků, časté jsou také ataky vzteku, někdy působí dojmem, že neslyší. Přítomné jsou problémy s navazováním mezilidských vztahů (s vrstevníky, ale i v dospělosti), neschopnost přizpůsobit se sociálnímu kontextu, repetitivní a stereotypní prvky ve hře, ulpívavost a neodklonitelnost, jedinci dávají přednost sebeobsluze, jsou samotářští. V mnoha případech není řeč primárním nástrojem komunikace (Dudová, Mohaplová, 2016). Dětský autismus se často může vyskytovat u dětí v kombinaci s ostatními poruchami mentálního i fyzického rázu, může to být například epilepsie, mentální retardace či jiné vady (Honzigová, 2016).

Rettův syndrom (F84.2)

Rettův syndrom poprvé popsal roku 1996 rakouský dětský neurolog Andreas Rett. Jedná se o neurologickou poruchu s genetickou příčinou. Mutace genu se nachází na raménku chromozomu x a to v nejrůznějších podobách. Syndrom se vyskytuje výhradně u žen a dívek, protože plod z důvodu absence druhého narušeného X chromozomu u chlapců nepřežije (Thorová, 2012). Charakteristickým může být spíše normální vývoj do 5 – 12 měsíce života. Později dochází ke ztrátě řeči a manuálních dovedností. Dívky trpící Rettovým syndromem mají problém s hybností ruky, například s uchopováním předmětu. Obsahem klinického obrazu jsou charakteristické kroutivé a svíravé pohyby rukou, připomínající pohyby při mytí. Schopnost komunikovat (i neverbálním způsobem) se vytrácí (Dudová, Mohaplová, 2016). Kolem třetího roku může docházet k dýchacím problémům. Porucha se často vyskytuje s přidruženými potížemi jako skolióza, epilepsie

a kožní problémy. Dívky s touto poruchou mohou v průběhu života zažívat intenzivní zlepšení i zhoršování různých příznaků. Průměrně se dožívají čtyřiceti let (Thorová, 2016).

Atypický autismus (F84.1)

Odlišnosti ve vývoji jsou patrné až po třetím roce, vývoj nemusí být narušen ve všech třech oblastech autistické triády. Sociální a komunikační dovednosti mohou být mnohem lepší ve srovnání s ostatními poruchami spektra. Diagnóza je naplněna v případě, že porucha zcela nesplňuje kritéria pro diagnózu dětského autismu (Hrdlička, 2004). Klinický obraz, hranice poruchy ani přesná definice však nejsou stanoveny (Thorová, 2016).

Jiná dezintegrační porucha v dětství (F84. 3)

Syndrom poprvé popsal v roce 1908 vídeňský speciální pedagog Theodore Heller. Vývoj dítěte probíhá zcela normálně až do jeho dvou let. Poté nastává z neznámého důvodu prudká regrese, dítě přichází o většinu svých nabytých dovedností a nastupuje těžká mentální retardace (Dudová, Mohaplová, 2016). Charakteristická je výrazná emoční labilita a záchvaty vzteku spojené s agresivitou. Jedinec má výrazné potíže se spánkem, může být hyperaktivní a abnormálně reaguje na zvuky. Přítomné je ulpívání na stereotypních a neobratná zvláštní chůze, i chůze po špičkách. V průběhu života může docházet k řadě zlepšení, většina těchto jedinců však žije s těžkou mentální retardací (Hrdlička, 2004). Porucha se též nazývá Hellerův syndrom, Vágnerová (2014) dodává, že se jedná v podstatě o ranou demenci, kde je prognóza zpravidla nepříznivá.

Hyperaktivní porucha sdružená s mentální retardací (F84.4)

Charakteristický je trvalý motorický neklid projevující se běháním, skákáním a jinými pohyby celého těla. Pro jedince je velmi obtížné zůstat sedět déle než několik vteřin. Je aktivní obzvláště v situacích, kdy je od něj vyžadován klid. Na druhou stranu jsou tyto jedinci schopni velmi dlouhou dobu trávit stereotypní aktivitou. Stereotypní chování může mít podobu opakovaných motorických pohybů celého těla, případně částí těla, přehnaného nefunkčního opakování činností. Přítomné může být rovněž sebepoškozování a IQ nižší než 50. Sociální narušení autistického typu může být naopak nepřítomné. Zachovány mohou být: dobrá schopnost očního kontaktu, mimika, vztahy s vrstevníky (na základě sdílení zájmů), vyhledávání druhých z důvodu útěchy či náklonnosti a schopnost sdílet radost (Thorová, 2016).

6. INKLUZE ŽÁKŮ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA

6.1. Inkluze

Inkluze je vzdělávací proces, jenž má za cíl edukaci všech žáků bez ohledu na jejich zdravotní, kulturní či sociální stav. Inkluzivní vzdělávání vyplývá z přesvědčení, že všechny děti mají právo na vzdělávání s ohledem na individuální podmínky a potřeby. Každé dítě má svou vzdělávací strategii, kterou si přizpůsobuje svým individuálním schopnostem či handicapu. Inkluzivní výuka se snaží zejména o to, aby každé dítě využilo svůj potenciál naplno a zároveň se naučilo spolupracovat a komunikovat s ostatními vrstevníky. Odlišnost dětí není vnímána jako problém, nýbrž jako příležitost k rozvíjení respektu k sobě a ostatním (Tannenbergerová, 2013).

Nejde pouze o umístění žáka se specifickými vzdělávacími potřebami do vzdělávacího procesu v povinné školní docházce, je to také o přizpůsobení školy potřebám žáka, o spolupráci rodiče a učitelů a samotného žáka.

V obecné rovině inkluze vychází z několika níže zmíněných principů.

- Uznává individualitu každého jedince a bere na ni zřetel.
- Očekává spoluúčast každého jedince ve společenství třídy.
- Hledá jednotlivé možnosti, jak zapojit všechny, kdy jedni pomáhají druhým, učí se od sebe vzájemně prostřednictvím aktivního přihlížení či zapojením se v různých oblastech.
- Podporuje každé dítě v jeho individuálním vývoji.
- Uznává rozdílnost všech žáků ve skupině a očekává, že si jsou toho ostatní vědomi.
- Odvolává se na lidská práva a očekává, že se škola bude přizpůsobovat potřebám žáků a bude jim nápomocná (Anderlíková, 2014).

Základní právní normou upravující inkluzivní vzdělávání je zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění

pozdějších předpisů. Jedním z vůdčích principů tohoto právního předpisu je zásada rovného přístupu ke vzdělávání bez diskriminace z důvodu rasy, pohlaví, jazyka, víry a náboženství, národnosti, etnického nebo sociálního původu a zdravotního stavu anebo jiného postavení (§ 2 školského zákona). Toto ustanovení de facto blíže rozvíjí zákaz diskriminace ukotvený v Listině základních práv a svobod (čl. 3) a právo na vzdělání dle čl. 33 Listiny základních práv a svobod. Podpora vzdělávání dětí se speciálními vzdělávacími potřebami je taktéž zakotvena ve školském zákoně, konkrétně v § 16.

Školský zákon dále také zahrnuje tzv. pravidlo spádové školy, na základě něhož má každé dítě právo na vzdělávání ve své spádově škole příslušné podle místa trvalého bydliště. Pro povinnou školní docházku je toto zakotveno v § 36 odst. 5 školského zákona.

6.2. Podmínky pro realizaci inkluzivní TV

V současnosti dětí s poruchou autistického spektra stále přibývá, odkazuje na to například výzkum, který probíhal v USA, kde bylo zjištěno, že u dětí narozených v roce 1994 bylo v průměru jedno dítě ze 150 diagnostikováno s PAS, následně u dětí narozených v roce 2008 to již bylo 1 z 54 dětí (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).

Někteří žáci s PAS bývají často z tělesné výchovy uvolňováni. Uvolňování je někdy zapříčiněno nízkou motivací, z obav, jak žák pohybové aktivity zvládne, z obav učitele, zda zvládne na základě svých zkušeností modifikovat cvičení pro daného žáka. Nicméně v tělesné výchově nejde o vysokou výkonnost, nýbrž o výchovu, která nás učí, jak pečovat o naše tělo a zdraví pohybem či rozvíjet naše psychické i fyzické dovednosti. Díky těmto důvodům by měla být tělesná výchova pro všechny bez ohledu na zdravotní oslabení či postižení. Začlenění žáka s PAS či s jiným zdravotním znevýhodněním není jednoduchý proces a podílí se na něm mnoho stran (Dařová a kol., 2020).

Celý proces začlenění žáka s PAS do běžné školy je následující – škola na základě vyšetření ve speciálně pedagogických centrech a posouzení zdravotního stavu žáka stanoví takový způsob vzdělávání, jenž odpovídá možnostem žáka s PAS. Následně pedagog žáka vytvoří individuální vzdělávací plán (IVP). V tento moment, pokud se daný pedagog na to necítí dostatečně kompetentní, může oslovit o metodickou podporu centrum aplikovaných pohybových aktivit (APA). To mu může pomoci v následujících oblastech:

- „Vypracování IVP nebo podkladů pro IVP do TV.
- Vypracování plánů nebo podkladů pro plán pedagogické podpory (PPP).
- Zapůjčení sportovních a sportovně kompenzačních pomůcek.
- Přímá poradenská podpora při realizaci vyučovací jednotky TV.
- Diagnostika a evaluace vybraných pohybových schopností a dovedností a další...“ (Daďová a kol., 2020)

Při začlenění žáka do inkluzivní TV můžeme rozlišit tyto formy:

1. Žák se výuce věnuje bez omezení (lze učit například u vysokofunkčního autismu).
2. Žák se výuce věnuje s určitými modifikacemi.
3. Žák se určité aktivitě věnovat nemůže, vymyslíme pro něj tedy alternativní úkol (Daďová a kol., 2020).

Toto rozdělení nám může pomoci pro tvorbu konkrétních modifikací cviků v tělesné výchově.

Při modifikaci tělesné výchovy pro žáky se specifickými potřebami vycházíme z akronymu STEP od australské organizace The Inclusion Club. Při rozluštění jednotlivých písmen pochopíme význam. Dalo by se také říct, že to jsou obecná pravidla pro adaptaci pohybových aktivit.

S – SPACE (prostor, který se snažíme upravit pro danou hru);

T – TASK (úkol, kde se snažíme o změnu charakteru činnosti);

E – EQUIPMENT (vybavení, kde se snažíme o změnu velikosti, barvy – například míč);

P – PEOPLE (lidé, kde se snažíme přizpůsobit například počet hráčů) (Daďová a kol., 2020).

Jedním z dalších podpůrných opatření, která také žáci s PAS v inkluzivní tělesné výchově mohou mít, je přidělení asistenta pedagoga. Ten může být přidělen na základě zákona č. 561/2004 Sb. a vyhlášky č. 73/2005 Sb. Asistent pedagoga pracuje pod vedením učitele a je součástí pedagogického týmu. (Čadilová a Žampachová, 2012)

Asistent pedagoga pomáhá žákovi s PAS při jednotlivých pohybových aktivitách dle míry podpory, která je určena v IVP. Žákovi dopomáhá se sportovními pomůckami, poskytuje pomoc při aktivitách, dopomáhá s vysvětlením daných pravidel a dbá na jeho celkovou bezpečnost. Ovšem na druhé straně se snažíme vyhnout přílišné pomoci. Stále se snažíme držet hesla: „*Žák by měl být veden k nejvyšší možné míře samostatnosti.*“ (Daďová a kol., 2020)

6.3. Inkluzivní tělesná výchova žáků s PAS

To, co si musí pedagog při práci s žákem s PAS v tělesné výchově uvědomit, je fakt, že každé dítě s PAS má své specifické, někdy jedinečné příznaky, které jsou vyjádřeny v různé intenzitě. V oblasti neuromotorického vývoje se můžeme setkat s velkou škálou příznaků, podobně je to také v oblasti intelektu a motorické aktivity, jež může být snížena (pasivita), zpomalena (hypoaktivita) či zvýšena (hyperaktivita). Při aktivitách v tělesné výchově zůstávají žáci s PAS často izolovaní navzdory tomu, že právě u nich je přínos tělesné výchovy pro jejich vývoj velmi přínosný (Daďová a kol., 2020).

Tělesná výchova je důležitou složkou ve vzdělávání žáka a její význam je celoživotní. V tělesné výchově si žák zlepšuje fyzickou kondici a další dílčí motorické funkce, které mají pro žáka s PAS velký význam. Mluvíme především o jemné a hrubé motorice, rovnováze, koordinaci. Cvičení pomáhá snižovat úzkost a nežádoucí projevy autostimulace. Umožňuje také rozvoj jedince na úrovni osobnostní (sebehodnocení, komunikace, získává nové sociální zkušenosti, pocit sounáležitosti s kolektivem) (Daďová a kol., 2020)

Nicméně před samotným zahájením dané fyzické aktivity by měla předcházet komunikace s žákem s PAS o tom, jaké aktivity preferuje (Arroyo, 2019). Nejčastěji mají jedinci s PAS v tělesné výchově obtíže s rovnováhou, šplhem, kotoulem, ale i plaváním. Pohybovou činnost může též doprovázet zvýšená úzkost (Thorová, 2016). Problém někdy může představovat jejich snížené vnímání bolesti (až lhostejnost vůči ní) a precitlivělé reakce na změnu teploty, pachy, zvuky a doteky. Vše komplikuje tendence chovat se rušivě, případně se sebepoškozovat (rány do obličeje, mačkání očí, bouchání hlavou a kousání se). Změny obvyklé rutiny mohou vyvolávat afektivní stavy. V pohybu mohou nastávat frekventované změny, jedinec se dočasně zastavuje nebo tzv. „zamrzne“. Někteří jedinci s PAS mohou mít obtíže s porozuměním a opakováním demonstrovaných pohybů.

Je proto vhodné volit jednodušší pohybové aktivity. Při nácvičku her je vhodné zvolit takové, které nemají příliš náročná pravidla.

Dále je nutno také brát v potaz to, že někteří jedinci s PAS mohou vnímat negativně fyzický kontakt či cvičení probíhající ve skupinách. Při volbě vhodných her a cvičení (zejména pak u úpolů, které jsou často kontaktní) je proto zapotřebí volit vhodné modifikace, aby žák nebyl z činnosti frustrovaný. Opačný přístup by mohl negativně ovlivnit vůli jedince s PAS účastnit se tělesné výchovy.

Vlivu sportovních aktivit na žáky s PAS se věnovalo také vícero zahraničních studií, např.: Guest et al. (2017) zkoumali – vliv týdenní multi-sportovní intervence na dívky s PAS ve věku 8 – 11 let (vzorek 13 dívek). V rámci této intervence byly vyučovány především rozličné motorické dovednosti (např. běh, skok) a pohybové dovednosti se sportovním náčiním (např. driblování, hod, chytání, kopání). Výsledky této studie vykazaly znatelné zlepšení motorických dovedností u všech zkoumaných dívek (zároveň je však nutno přiznat, že studie byla limitována nízkým počtem zkoumaných dětí a nezřízením kontrolní skupiny) (Guest et al. 2017).

Magnusson, Cobham, McLeod (2012) provedli studii zkoumající vliv intenzivního individuálního cvičebního programu u adolescentů mladších 16 let s poruchou autistického spektra. Studie probíhala v délce 8 – 12 týdnů, cvičení bylo vytvořeno individuálně pro každého účastníka, probíhala 2 týdně v délce 1 hodiny a zahrnovala anaerobní (kardio) cvičení a odporová cvičení na vzorku 6 dětí. Výsledky ukázaly statisticky významné zlepšení kardiorepirační zdatnosti u všech dětí, jakož i statisticky významné zlepšení schopnosti soustředit se na daný úkol. Zlepšil se též samotný vztah k fyzickým aktivitám. Snížení negativního chování u dětí po intervenci však nebylo statisticky významné (Magnusson, Cobham, McLeod, 2012).

Kompilaci a zhodnocení dosud provedených studií v této oblasti provedl Lang et al. (2010). Tato systematická studie se zabírala 18 dosud provedenými studiemi, které se zaměřovaly na fyzickou aktivitu u dětí s PAS. I přes to, že zkoumané studie trpěly určitými limity (např. nízkým počet účastníků), všímá si Lang et al. toho, že předmětné studie vykazovaly pozitivní vliv na děti s PAS v různých aspektech. Z toho je vyvozován celkově pozitivní vliv fyzické aktivity u dětí s PAS, nejen v samotném zlepšení fyzické zdatnosti, ale také např. ve snížení některého nežádoucího chování (např. stereotypie) (Lang et al., 2010).

Z výše provedených studií tedy vyplývá zřejmý trend, jímž je celkově pozitivní vliv fyzické aktivity u dětí s PAS. Tento pozitivní vliv není limitován pouze na fyzické aspekty života jedince s PAS, ale také na další projevy poruch autistického spektra. Lze se tedy domnívat, že dlouhodobá fyzická aktivita dětí s PAS může vést ke zlepšení mnohých aspektů života daného jedince.

Aby v rámci výuky tělesné výchovy došlo k maximalizaci pozitivních vlivů (a limitaci negativních vlivů), je zapotřebí vhodně přizpůsobit výuku s ohledem na potřeby daného žáka. U žáků s PAS se snažíme využívat metodiku strukturovaného učení nebo také TEACCH program. Základní principy této metody jsou Daďová a kol. (2020):

1. Individuální přístup

Vychází z předpokladu, že každé dítě je jedinečné, má různé předpoklady, četnost symptomů, rozdílné komunikační schopnosti apod. Tomu všemu se jako pedagog snažíme porozumět a prostředí, kde TV probíhá, tomu patřičně přizpůsobit. Velkou pozornost musíme věnovat nácviku nových dovedností (vysvětlení, názorná ukázka, dopomoc, motivace). Také například pokud je žák hypersenzitivní a zvuk píšťalky mu je nepříjemný, snažíme se zamyslet nad alternativním zvukovým signálem. Dále pokud dítě má problém s udržení pozornosti, upravíme tělocvičnu tak, aby se pozornost zbytečně neupínala na okolní předměty. (pokud je žák fascinován míči a my je právě nevyužíváme, odstraníme je ze zorného pole žáka). U žáků s těžší formou PAS je pak přítomen asistent (Daďová a kol., 2020).

2. Vizualizace

Žák tímto principem dostává odpověď na otázku „co a kdy“. Žáci s PAS mají sníženou úroveň abstraktního myšlení, pokud žák tedy neporozumí zadání nebo nerozumí jevům a sledu událostí, může se u něj objevit pocit nejistoty. Dítě s PAS nemusí být schopné napodobit pohyby, které mu druhé osoby znázorňují. Jiné děti naopak disponují schopností přesně imitovat pohyby osob kolem sebe (echopraxie), případně jejich mimiku (echomimie) (Thorová, 2016). Snažíme se tedy o vizuální podporu, jako jsou obrázky, kartičky, fotografie s činnostmi apod (Daďová a kol., 2020).

3. Strukturalizace

Žák s tímto principem dostává odpověď na otázku, kde“. Prostředí, kde TV probíhá, je tělocvična, nicméně se snažíme strukturalizovat maximálně prostředí tělocvičny dle

probíhajících aktivit, abychom žákovi s PAS usnadnili orientaci. Splet' různobarevných čar může na žáka působit chaoticky a nesrozumitelně. To může vyvolat nesoustředěnost k dané činnosti. Snažíme se proto tedy využít pomůcky, jako jsou kužely, puntíky (směry můžeme vyznačit šipkou apod.) (Daďová a kol., 2020).

Dodržování těchto principů může do značné míry usnadnit celý proces začlenění žáka s PAS do hodin školní tělesné výchovy.

6.3.1. Motorické schopnosti u žáků s PAS

Motorické schopnosti jedinců s PAS, stejně jako jejich dovednosti a rysy osobnosti, lze hodnotit pouze individuálně. Každý jedinec s PAS je, co se týče vlastností, dovedností a schopností, naprosto jedinečný (Thorová, 2016).

Úroveň motorických dovedností (funkce posturální a lokomoční) se může u jedinců s PAS výrazně lišit, dítě může být dokonce považované za velmi obratné, obvykle však na úkor vývoje řeči a jiných mentálních schopností. Existují rovněž děti s PAS, které mohou být zpočátku neobratné, nicméně postupně se jejich neobratnost začne vytrácet (Thorová, 2016). Nejčastěji mívají motorický deficit v podobě nekoordinované (jemná i hrubá motorika) a neohrabané chůze. Někteří jedinci s PAS však mohou mít velmi dobře rozvinutou hrubou motoriku a dítě se na první pohled jeví jako intaktní jedinec. Nejčastější odchylky od normy jsou: nedostatek energie, nedostatečná síla svalů, neschopnost ovládat rovnováhu, neobratnost při překonávání překážek a v neposlední řadě špatné ovládání rychlosti a síly. Časté je rovněž svalové napětí či snížené svalové napětí. Jemná motorika (manipulace a komunikace) běžně vykazuje nižší úroveň. V rámci TV můžeme jemnou motoriku s žákem trénovat pomocí uchopování různých předmětů, jako jsou míče (o různé tvrdosti, velikosti). Žák může něco přenášet, házet apod. Motorické funkce mohou hrát významnou roli v určení konkrétní diagnózy PAS. Motorické dysfunkce jsou mnohdy přítomné v raných počátcích vývoje dítěte s PAS a projevují se např. kratší délkou kroku, abnormálními úhly kloubů, sníženou koordinací paží, aj. (Ketcheson & Hauck, 2018).

Celková úroveň motorické aktivity se může u dětí s PAS od normy lišit v následujících směrech – pasivita – pohyby jsou pomalé, s delší latencí, dítě se rádo různě převaluje, polehává, reakce s dlouhou latencí nebo hyperaktivita – impulzivita, prudké pohyby, tendence pohyby rychle střídat, zbrkllost, netrpělivost způsobuje nepřesnost a

chybný motorický výkon (zakopávání, padání, rozlévání tekutin); motorický neklid – šoupání nohama, mnutí rukou, kroucení tělem, pořukávání apod. (Thorová, 2006).

6.3.2. Návčik dovedností

Pro dobrý rozvoj hrubé motoriky, ale i celkový vývoj psychický i fyzický, mohou hrát činnosti prováděné během tělesné výchovy významnou roli. Jak bylo již zmíněno, tělesná výchova může být pro děti s PAS rovněž zdrojem relaxace a to zejména u dětí, jež jsou hyperaktivní a mají obtíže se zvládnutím tenze. Pohyb tenzi přirozeně reguluje a přispívá k jejímu uvolnění. Klíčovými pohybovými dovednostmi hrubé motoriky jsou sed, leh, běh, stoj na jedné noze, chůze po rovném či zakřiveném povrchu, chůze po schodech, házení a chytání míče, driblování, lezení po čtyřech, plazení po zemi, válení sudů, přelézání lavičky, skákání přes švihadlo, skákání na relaxačním míči, jízda na kolech, plavání apod. Při návčiku pohybových dovedností se nejprve provádí úkony snadné, od kterých se pozvolna postupuje k úkonům složitějším (Ketcheson & Hauck, 2018). Nové dovednosti je vhodné žákům s PAS ukazovat na obrázcích, piktogramech (Adamus a kol., 2017). Někdy může být účinnější vizualizace pohybu prováděným pedagogem, která je doprovázena jednoduchými slovními pokyny. K tomu je nutné zajistit si pozornost a veškeré dění podpořit výrazným slovním projevem, jenž bude mít zároveň motivační charakter. Povahu cviků je nutné volit s přihlédnutím k fyzické zdatnosti dětí a jejich věku. Úspěšné zvládnutí jednoduchých cviků na počátku děti motivuje v činnosti setrvat. Obtížnost je nutné zvyšovat postupně. Nejbližší motorickou dovedností žáků s PAS je běh. Ve většině případů je obtížnější naučit jedince s PAS chůzi a setrvání v klidu. U některých jedinců je předmětem návčiku běh, v takovém případě se postupuje následujícím způsobem (Arroyo, 2019).

1. Běh je možné žákovi nejdříve předvést, u toho sledovat jeho pozornost.
2. Poté je nutné provést návčik s žákem za ruku.
3. Následně jej fyzicky povzbuzovat, „roztlačit ho“.
4. Intenzivně chválit a pozitivně povzbuzovat (Arroyo, 2019).

6.4. Význam výuky úpolů pro žáky s poruchou autistického spektra

Jak již bylo nastíněno v předešlých kapitolách, tělesná výchova má na žáky s PAS pozitivní vliv v mnoha aspektech. Rozvíjí žáky po jejich fyzické, psychické a

emocionální stránce a učí je pečovat o své zdraví. Tělesná výchova je také prostředkem pro uvolnění neuropsychické zátěže. Zároveň aktivity herního charakteru, které žáci v hodinách absolvují, jsou prostředkem pro stmelování kolektivu (Daďová a kol., 2020).

Zvýšený význam inkluze dětí s poruchou autistického spektra do hodin tělesné výchovy tkví zejména v tom, že tyto děti mohou mít často problém s navazováním sociálních kontaktů a zároveň mohou často trpět nedostatkem pohybu (např. proto, že se z důvodu omezení vyplývajících z poruchy autistického spektra nemohou účastnit mimoškolních sportovních aktivit).

U významu výuky úpolů je důležité zhodnotit, zda se jejich v předchozích kapitolách popsany pozitivní vliv uplatní také u dětí s poruchou autistického spektra. Zde je nutno zmínit specifika úpolových aktivit, zejména jejich často kontaktní a silový charakter, jenž nemusí všem žákům s PAS vyhovovat. Je proto na místě před samotnou výukou vyhodnotit potřeby každého žáka a podle těchto potřeb přizpůsobit výuku tak, aby žák s PAS nebyl nucen do nekomfortních situací.

Vliv cvičení úpolů u dětí s PAS byl zkoumán několika studiemi, ač zde je nutno podotknout, že v této oblasti je zapotřebí dalšího výzkumu.

Rivera, Renziehausen, Garcia (2020) zkoumali vliv 8 týdenního judo programu na chování dětí s PAS. Tento výzkum provedený na vzorku 25 dětí (věk 8 – 17 let) obsahoval kvalitativní i kvantitativní část. Kvantitativní metoda (dotazník zkoumající změnu ve výskytu negativního chování u zkoumaných žáků) neprokázala staticky významnou změnu u žáků po absolvování tohoto 8 týdenního programu. V rozhovorech vedených s rodiči dětí (tato kvalitativní část byla provedena na omezeném vzorku 9 rodičů dětí) však většina rodičů uvedla pozitivní vliv na jejich děti po absolvování 8 týdenního programu. 7 rodičů (tj. 78 %) pocíťovalo zvýšené sebevědomí u dětí, stejný počet rodičů zmínil výrazné zlepšení sociálních dovedností a 6 rodičů tj. 67 % uvedlo, že se jejich děti aktivit rádo zúčastňovaly (Rivera, Renziehausen, Garcia, 2020).

Bahrami et al. (2012) zkoumali na vzorku 30 dětí ve věku 5 – 16 let vliv tréninku kata (kategorie karate spočívající v simulaci bojových situací bez soupeře, a tedy i tělesného kontaktu) na stereotypii u dětí s PAS. Délka kata programu byla stanovena na 14 týdnů. K vyhodnocení byla využita škála GARS-2, která hodnotí jednotlivé projevy stereotypie na škále od 0 (daný projev není přítomen) do 3 (daný projev je častý). Studie

zjistila výrazný pokles stereotypie před a po kata programu dle škály GARS-2 – průměrné vykazované hodnoty před programem činily 12,53, hodnoty po ukončení programu činily 7,20 a 1 měsíc po ukončení kata programu byly vykazovány hodnoty 8,07. V kontrolní skupině byly hodnoty konstantní, bez statisticky významných změn (Bahrami et al., 2012).

Studie publikovaná v roce 2013 (Chan et al.) zkoumala vliv cvičení Nei Yang Gong (cvičení podobající se Tchaj-ti a tvořené zejména jemnými, klidnými pohyby v kombinaci s meditačními technikami) na děti s PAS. Vědci zkoumali, zda cvičení bude mít pozitivní vliv na schopnost sebekontroly zkoumaných jedinců. Zkoumaný vzorek se skládal ze 46 dětí ve věku 6 – 17 let, přičemž polovina byla přidělena do kontrolní skupiny, která cvičila progresivní svalovou relaxaci (PMR). 6 dětí (30 %) z každé skupiny mělo hodnoty IQ pod 70. Děti z obou skupin se zúčastnily cvičení dvakrát týdně po dobu čtyř týdnů, každá lekce trvala jednu hodinu (Chan et al., 2013)

Výsledky studie potvrzují pozitivní vliv cvičení Nei Yang Gong na zkoumané děti. V porovnání s kontrolní skupinou vykazovaly děti z experimentální skupiny lepší sebekontrolu ve všech sledovaných neuropsychologických testech, jakož i menší impulzivnost. Z biologického hlediska došlo dle výsledků studie ke zvýšení mozkové aktivity v anteriorním cingulárním kortexu (Chan et al., 2013).

Výše uvedené studie tedy přinejmenším naznačují možný pozitivní vliv úpolů na rozvoj dětí s PAS, a to s různými možnými benefity, jako je sebekontrola či zmírnění stereotypních opakujících se pohybů, jež jsou pro žáky s PAS typické. Je však třeba dalšího výzkumu, aby bylo možné lépe stanovit, která úpolová cvičení přinášejí dětem s PAS benefity, která nikoliv a případně která cvičení prospívají v jakých ohledech, jakou měrou a u jakých dětí (např. rozdíly u dětí s rozdílnou intenzitou poruchy autistického spektra apod.). Konkretizace prozatímních poznatků by v budoucnu umožnila lepší adaptaci úpolových cvičení pro děti s PAS a obecně lepší porozumění vhodného způsobu práce a komunikace s těmito dětmi v rámci úpolových cvičení.

Výzkum vlivu úpolů na děti s PAS je komplikován také poměrně širokou variabilitou úpolových cvičení. Úpolová cvičení lze provádět samostatně, ve dvojicích či skupinách a zahrnují širokou škálu pohybových technik – od čistě silových prvků po technicky zaměřené specifické pohybové techniky. Značný důraz je kladen také na práci s myslí a emocemi cvičence. Tato vysoká variabilita umožňuje značné množství možných

modifikací pro potřeby konkrétního cvičence a umožňuje také jeho vícestranný rozvoj, což jsou hlavní důvody, proč, dle mého názoru, mohou být úpoly vhodným cvičením pro výuku dětí s PAS, zvláště pak v prostředí školní tělesné výchovy.

Na druhou stranu však tato variabilita komplikuje výzkum v této oblasti, obzvláště za situace, kdy není výzkumu v této konkrétní oblasti věnován dostatek času a prostředků. Například výše zmíněné výsledky výzkumu zkoumající vliv cvičení Nei Yang Gong neříkají nic o tom, jaký vliv na žáky s PAS by měla např. úpolová cvičení, která se na rozdíl od Nei Yang Gong vyznačují silovým, fyzickým soupeřením s protivníkem. Ke komplexnímu porozumění vlivu úpolů na děti s PAS je tak třeba provést více výzkumů s rozličným zaměřením (Chan et al., 2013).

Dále je nutno přiznat, že zatímco v dané věci vzdělanému učiteli nabízí variabilita úpolů mnohé možnosti modifikací, pro učitele, jenž není s úpoly dostatečně seznámen, může tato variabilita představovat spíše překážku, se kterou se pojí zvýšené riziko nevhodné aplikace či nevhodné modifikace úpolových cvičení. Při aplikaci úpolů v hodinách TV by proto měl být brán zřetel také na to, aby měl učitel v tomto ohledu dostatečné znalosti.

6.5. Modifikace úpolů pro žáky s poruchou autistického spektra

Modifikace úpolových cvičení pro I. a II. stupeň

Pedagog by měl být v první řadě obeznámen s problematikou PAS a být proškolený v metodice výuky těchto žáků. Následně by od třídního učitele měl zjistit informace týkající se žáka samotného, jeho zvláštností a potřeb. Také by měl vědět, zda žák trpí například přidruženou psychickou či fyzickou poruchou, jako je mentální retardace, epilepsie apod. U žáka s PAS trpícího epilepsií musíme eliminovat faktory, které zvyšují riziko záchvatu (je třeba vyloučit aktivity, jako jsou pády či skoky). Vyučující by měl taktéž zhodnotit a volit modifikace podle toho, zda u daného žáka s PAS nedochází k neúměrným reakcím, zda žák nemá potíže s odhadem intenzity pohybu nebo zda má dostatečný pud sebezáchovy. Musíme si také uvědomit, že žáci s PAS mívají nejčastěji problémy v následujících oblastech: zhoršené posturální funkce, rovnováha, lokomoční funkce, jemná motorika, senzitivní funkce, nedostatečné reflexy.

Ze strany školy by měly být vytvořeny vhodné podmínky pro výuku žáků s PAS, tím mohou být různé pomůcky pro modifikaci cvičení, jako je například boxovací pytel,

lapy, hadrový panák či různé podložky na úpolové sporty. Jako pedagog se následně snažíme prostor tělocvičny uzpůsobit tak, aby žákovi během cvičení vyhovoval (odstranit rušivé předměty, jež mohou odvádět pozornost, vyznačit prostor, kde se bude cvičit apod.). Častá spletnost různobarevných čar ve školních tělocvičnách může být pro žáka s PAS matoucí. Proto pouhé slovní vymezení prostoru nestačí, místo musíme jasně vymezit například kužely či ukázat na danou žíněnku, kde žák bude cvičit. Vyučující by měl dát cvičení předem jasný řád, například stanovit předem délku cvičení – počet opakování/časovou dotaci (lze užít například viditelné přesýpací hodiny apod.). Zejména u náročnějších či déle trvajících cvičení je také vhodné žákům stanovit místo, kam si mohou jít na chvíli odpočinout a nabrat koncentraci (Daďová a kol., 2020; Vokounová Petřivá – ústní sdělení, 2021).

Žáci na prvním stupni absolvují především průpravné úpoly, jako jsou přetahy a přetlaky. Většina těchto cviků je prováděna ve dvojicích. Pokud bychom nechali žáky se samostatně rozdělit, může docházet k tomu, že žák s PAS bude pravidelně zůstat jako poslední. To by mohlo vést k poklesu sebevědomí a vytvoření negativního vztahu k TV. Proto je vhodné zvolit například metodu rozpočítávání, případně žáky může rozdělit přímo vyučující a žákovi s PAS přidělit blízkého kamaráda. Stejně lze postupovat i na druhém stupni (Honzigová, 2016).

Žáci s PAS potřebují vyšší míru podpory při učení se nových dovedností. Žáky se snažíme pozitivně motivovat. Během vyučování úpolových činností vycházíme z metody strukturovaného učení popsané v předešlých kapitolách. Celý proces osvojení si dovedností a pochopení jednotlivých úpolových cviků tím bude značně usnadněn.

Učitel by měl žáka seznámit na začátku s tím, co se bude dělat. Následně před daným cvičením cviky vysvětlit a doplnit vizuální ukázkou či obrázkovým schématem. Při vysvětlení by se měl vyučující zaměřit také na to, aby žákovi s PAS zdůraznil dílčí části (ideální je rozfázování komplexnějších cviků na menší části) a zásady morálního chování během cvičení úpolů. Vyučující může i jednoduché úkony koncipovat herními prvky (např. trasu či herní prostor vyznačit barevnými značkami apod.) (Vokounová Petřivá – ústní sdělení, 2021).

Žákům s PAS může být fyzický kontakt s vrstevníky nepříjemný, v takové situaci je vhodné využít asistenta, případně s ním cviky může provádět přímo vyučující. Asistent pomáhá žákovi s danými úpolovými aktivitami, porozumět pravidlům, se zaujetím

správné polohy a podporuje ho se začleněním do skupinových aktivit. Pokud není asistent k dispozici, může s ním cvičení provádět přímo vyučující či ostatní spolužáci (Daďová a kol., 2020).

Žáci s PAS také často trpí hypersenzitivitou (Čadilová, Žampachová, 2012). V takovém případě je vhodné omezit pískání na píšťalku a vyvarovat se příliš hlasitých povelů, například při zahajování jednotlivých přetahů, přetlaků či úpolových her. V neposlední řadě se musíme připravit na to, že většina úpolových aktivit na prvním stupni je soutěžního charakteru, žáci s PAS mohou trpět nízkou frustrační tolerancí, proto při neúspěchu může docházet k nepřiměřeným reakcím. Vyučující by měl zhodnotit, zda u daného žáka hrozí takováto reakce, a podle toho volit poměr soutěžních/nesoutěžních cviků (Vokounová Petřivá – ústní sdělení, 2021).

Někteří žáci trpí strachem a úzkostmi z vykonávání různých pohybových aktivit, jako je například cvičení na náradí/s náradím (přetahy, přetlaky). V takovém případě není vhodné žáka do nepříjemných aktivit nutit, naopak by se měl vyučující snažit pohybovou činnost maximálně zjednodušit. V krajním případě lze požádat asistenta, aby s žákem absolvoval náhradní individuální program (Vokounová Petřivá – ústní sdělení, 2021).

Při výuce úpolů můžeme vycházet z několika typů modifikací: 1) Danou činnost dělají všichni stejně (žák s PAS tedy takovou aktivitu zvládne). 2) Danou činnost modifikujeme jinak pro všechny. 3) Danou činnost pro žáka s PAS modifikujeme konkrétně. 4) Žákovi s PAS dáme jiný úkol (Daďová a kol., 2020).

Následuje tabulka s modifikovanými úpolovými cviky, jež mohou být vhodné pro žáky s poruchou autistického spektra.

Přetahy, přetlaky:

Přetahy se dají provádět v různých polohách: postoji, kleku, sedu, lehu. Za nejobtížnější jsou považovány ty v rovnovážných polohách, jako je stání na jedné noze, obzvláště pak pro žáky s PAS. Dále přetahy a přetlaky v polohách sedu a kleku doporučujeme cvičit na žínkách, pro žáka s PAS bude celé cvičení příjemnější a riziko úrazu či nepříjemného pocitu ze skulení bude menší. Je vhodné, aby byl prostor, ve kterém žák s PAS cvičí, jasně vymezen, například kužely či zmiňovanou žínkou/tatami. V potaz také musíme brát fakt, že motorické dovednosti u něho mohou být sníženy, stejně tak

fyzická síla. Pokud žák s PAS odmítá cvičit s vrstevníky, poprosíme o spolupráci ve dvojicích asistenta, jenž vytváří úměrnou sílu během cvičení proti žákovi s PAS.

PŘETAHY

Cviky vhodné pro žáky s PAS bez nutnosti jejich modifikace či s minimální modifikací

- přetah s medicinbalem (s využitím lehkého míče např. molitanový, či volejbalový, časová dotace nižší (10 sec.)
- přetah v kleku úložném (s využitím žíněnek) (10 sec.)
- přetahový odpor v kleku zády k sobě ve vzpažení (s využitím žíněnek)
- přetah o vychýlení stranou v sedu (využití žíněnek) (10–15 sec.)
- přetah za nohu v sedu roznožném (využití žíněnek) (10 sec.)
- přetahový odpor o připažení a předpažení (využití žíněnek) 10 sec.

Přetah za šíji

Modifikace:

Cvičenci stojí v čelném bojovém postavení (L noha mírně vpřed). Následně si podají obě ruce a snaží se přetáhnout protivníka o metr vzad. Délka cvičení bude zkrácena 10-15 sec.

Pozn.

- žák s PAS může považovat šíji za příliš choulostivou oblast a fyzický kontakt mu tak může být nepříjemný. Taktéž je oblast krku náchylnější na případná zranění.

-není doporučeno pro žáky s PAS s přidruženými poruchami, jako je epilepsie.

Přetah za nohu a paži

Modifikace:

Cvičenci stojí v čelném postavení na balanční podložce bosu. Následně si podají obě ruce a snaží se přetáhnout protivníka za ruce z bosu.

Pozn.

Tento cvik se zaměřuje na procvičování stability cvičenců. V této oblasti žáci s PAS často trpí handicapem. Cvičení rozvíjící stabilitu je tak vhodné zařazovat. Cvik by však měl být zjednodušen, neboť přetah při stožení na jedné noze může být pro

Vhodné pro vysokofunkční i nízkofunkční žáky s PAS. Časová dotace 10 sec.	žáka s PAS příliš náročný. Doporučujeme tedy využití balanční podložky např. bosu.
Přetah dvojic	
<p>Modifikace:</p> <p>Soutěží dva proti dvěma, přičemž žák s PAS drží asistenta či pedagoga za boky a je druhý ve dvojici. Přední se uchopí za zápěstí a snaží se přetáhnout dvojici protivníků za čáru. Prohrou je také rozpojení dvojic. Časová dotace 15 sec.</p>	<p>Pozn.</p> <p>V rámci tohoto cviku lze docílit toho, že se žák s PAS bude účastnit skupinové aktivity, nicméně bude ve fyz. kontaktu pouze s osobou asistenta. Lze tak aspoň částečně dosáhnout benefitů skupinových aktivit i u žáků s PAS, kterým může být fyzický kontakt s vrstevníky nepříjemný, avšak kontakt s asistentem (bližší osobou) zvládají.</p>
Přetahový odpor zaklesnutím v podkolení o přinožování z přednožování	
<p>Modifikace:</p> <p>Bez modifikace – spíše nevhodný. Můžeme nahradit cvikem jiným – Přetahový odpor v leže o připažení se švihadlem: Cvičenci leží v protisměrném lehu na zádech, dotýkají se rameny. Oba svírají v ruce stejné švihadlo, předpaží. Následně usilují o připažení se švihadlem. K vítězství postačí menší vychýlení.</p>	<p>Pozn.</p> <p>Tento cvik je vhodný pouze pro vysokofunkční žáky s PAS, pro ostatní je nevhodný (náročnost techniky, možnost zranění – hlavně v oblasti krku, jelikož často dochází k přetočení až převrácení do kotoulu.)</p> <p>Modifikace vhodná pro všechny žáky.</p>
PŘETLAKY	
<p>Cviky vhodné pro žáky s PAS bez nutnosti jejich modifikace či s minimální modifikací</p> <ul style="list-style-type: none"> • přetlak zády 	

- přetlak o tyč ve svislé poloze
- přetlakové odpory o upažování nebo spojení dlaní ve vzpažení v kleku (využití žíněnek)
- přetlakové odpory z předpažení o předpažení poníž nebo předpažení vzhůru v kleku
- válení sudů – poloha v lehu (využití žíněnek, nižší časová dotace 20 sec.)
- přetlak medicinbalu mezi nohama v sedu (využití žíněnek, 15- 20 sec.)

Přetlak chodidly o skulení soupeře na záda do kolébky

<p>Modifikace:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pro vysokofunkční žáky s PAS je možné provést bez modifikace, avšak dbáme na bezpečnost při skulení do polohy kolébky, cvičení provádíme na žíněnkách 2) Při těžších formách PAS následující modifikace: žáci sedí naproti sobě, ruce opřené vedle těla. Pokrčené nohy následně zvednou nad zem a spojí se chodidly. Střídají ovšem nohy (podobně jako u šlapání na kole) během cvičení si vzájemně kladou odpor, (dodat čárku) a vytváří tak přetlak chodidly. 	<p>Pozn.</p> <p>Cvik dle modifikace 1) cvik je vhodný pro ty žáky, kterým nevadí dotek nohou (pro někoho intimní oblast, možno proto cvičit v botách), zároveň klade cvik v tomto provedení vyšší nároky na balanční schopnosti žáka.</p>
--	---

Přetlakové odpory nohou o roznožení

<p>Modifikace:</p> <p>Cvičenci sedí naproti sobě, nohy natažené před sebou, dotýkají se kotníky, jeden za vnější část chodidel, druhý za vnitřní. Na znamení jeden usiluje o udržení nohou u sebe, druhý naopak. Doporučená doba je 10 sec.</p>	<p>Pozn.</p> <p>Přednožení nohou do 90° vyžaduje míru flexibility, které žák s PAS nemusí dosahovat. V rámci zjednodušení cviku je proto navrhována tato modifikace.</p>
---	--

ÚPOLOVÉ ODPORY

Boj o místo a setrvání na vymezeném prostoru

<p>Modifikace:</p> <p>Doporučeno maximálně pro dva cvičence, kteří jsou proti sobě ve střehu, na vymezeném prostoru (například žíněnka, označený čtverec). Na povel se začínají vzájemně vytlačovat. Pro žáka s PAS jasně označíme, kam má protivníka vytlačovat. Velmi důležité je žáka s PAS pozitivně motivovat, aby nedocházelo k frustraci z prohry.</p>	<p>Pozn.</p> <p>Žákovi s PAS je nutné pravidla hry jednoznačně a jasně vysvětlit. Např.:</p> <p>Pokud je v roli, kdy se snaží vytlačit protivníka, jasně řekneme: „Vyhraješ, pokud vytlačíš soupeře ze žíněnky do červeného čtverce.“</p> <p>Pokud je v roli toho, kdo se snaží zůstat na žíněnce, jasně řekneme: „Vyhraješ, pokud se na žíněnce udržíš.“ (Zdánlivě nepodstatná formulace je pro žáka s PAS velmi důležitá z hlediska motivace)</p>
---	---

Pronikni k žebřinám

<p>Modifikace:</p> <p>Cvičení zůstává vesměs podobné, nicméně přidáme herní prvek, aby žák s PAS byl dostatečně motivován. Připravíme dva košíky, jeden prázdný zavěsíme do výšky 2 metrů na žebřiny a druhý s balónky připravíme na vyznačené místo 2 metry od žebřin na zem. Jeden z dvojice cvičenců střeží místo před žebřinami ve vzdálenosti jednoho metru od nich. Žák s PAS vezme míček z košíku a snaží se proniknout přes soupeře k žebřinám, druhý žák mu v tom brání. Následně po</p>	<p>Pozn.</p> <p>Žák s PAS potřebuje větší míru podpory a motivace, někdy nestačí pouhé překonání soupeře. Žák s PAS potřebuje mít důvod, proč soupeře má překonat. Využijeme tedy herní prvek.</p> <p>Vhodná je také časová dotace, která může mít vizuální podobu, jako jsou přesýpací hodiny, žák jasně ví, kolik času na to má.</p>
---	--

<p>proniknutí žák s PAS vhodí míček do zavěšeného košíku na žebřinách. Následuje výměna.</p> <p>Cvik lze pro zjednodušení rozfázovat (1. přenášení a vhození míčku do koše, 2. až následně přidání soupeře)</p>	<p>Pokud má žák problém s lezením na žebřiny, můžeme pouze označit místo A, ze kterého se má dostat na místo B.</p>
ÚPOLOVÉ HRY	
Na želvy a lovce	
<p>Modifikace:</p> <p>Tuto hru je potřeba zjednodušit a upravit, v původní formě tato úpolová hra není pro žáky s PAS příliš vhodná. Skupina žáků se rozdělí na dvě družstva – želvy (kde je žák s PAS), které se budou pohybovat po čtyřech (více početná skupina), a na lovce (méně početná skupina), například 10:7. Cvičenci stojí proti sobě na vzdálenost 10 metrů. Po zaznění signálu mají želvy za úkol se přemístit z jedné strany tělocvičny na druhou. Lovci se snaží želvy chytit, nicméně nebudou želvy otáčet na záda, nýbrž do jednodušší pozice – do sedu. Následuje výměna žáků.</p> <p>Pokud by žáka cvičení ve skupině frustrovalo, lze tuto hru nahradit tímto cvičením ve dvojicích:</p> <p>Jeden ze cvičenců leží na břiše na zíněnce. Druhý klečí u jeho boku a na signál se pokouší o přetočení soupeře na záda.</p>	<p>Pozn.</p> <p>Opět vyznačíme do prostoru tělocvičny místa odkud, kam se žáci mají přesunout. Důležitá je vizualizace pro žáka s PAS.</p> <p>Modifikujeme počet žáků. Želv by měl být vyšší počet ve srovnání s počtem lovců.</p> <p>(Pozitivní účinek: sounáležitost žáka s PAS s kolektivem, formou hry se učí lépe chápat sociální vazby.)</p>

Únik z pevnosti

Modifikace: Není nutná modifikace, pokud žák s PAS nemá problém s chycením spolužáků za ruku v kruhu. Případně poprosíme asistenta, aby byl ten, kdo vedle žáka bude stát, z druhé strany může stát pedagog. Pokud to žák přímo nevyžaduje, nenutíme ho do pozice žáka uprostřed kruhu, nemusí to být pro něj vhodná pozice. Snáze se může dostat do stresové situace, která v něm může vyvolat úzkost. Následně cvičení probíhá tak jako v základní formě.	Pozn. Vhodná je časová dotace, vizualizace času – přesýpací hodiny. (Pozitivní účinek: sounáležitost žáka s PAS s kolektivem, formou hry se učí lépe chápat sociální vazby.)
---	---

Modifikace úpolových cvičení pro II. stupeň – zásobník cvičení

Modifikace pádů ve školní tělesné výchově pro žáky s PAS

Pádová technika je součástí mnoha dalších úpolových aktivit. Její zvládnutí je podstatné pro osvojení navazujících úpolových dovedností. Její osvojení vede ke snížení úrazovosti, jak v rámci úpolů, tak i v každodenním životě. Tento aspekt je u žáků s PAS obzvlášť důležitý, neboť z praxe je zřejmé, že žáci s PAS často padají (někteří žáci chtějí na sebe tímto chováním upozornit, pro jiné se jedná o formu protestu). Problematická může být u žáka PAS schopnost padat řízeně.

U výuky pádových technik začínáme od jednodušších a jen postupně se posouváme k technikám složitějším. Vzhledem k tomu, že žáci s PAS mají rádi houpavé pohyby, pád do kolébky jim zřejmě nebude dělat problém. U pádů do kotoulu se to ovšem říci nedá. Žáci s PAS mají obecně velký problém s kotouly v tělesné výchově (Thorová, 2016).

Nácvik jednotlivých pádů je nutno rozfázovat. Je vhodné uzpůsobit pád tak, aby žák padal z nižší výšky. Důraz u cvičení pádových technik by měl být kladen na bezpečnost žáků, vhodné je využití tlustých dopadových zíněnek. Cvičení opět doplníme

s vysvětlením o názornou vizuální ukázkou. Cvičení probíhá ve dvojicích, jeden žák dohlíží na druhého, u žáků s PAS lze využít asistenta, jenž s pády dopomáhá.

PÁDY

Pád vzad bez převratu – pád vzad skulením do kolébky

Modifikace:

U žáků s PAS se zaměříme především na pády vzad se skulením do kolébky z nižších poloh (sed, dřep). Zaměříme se také na tzv. „odplácnutí“ dlaněmi, jež pád značně ztlumí. Cvik rozfázujeme (nejprve vysvětlíme změnu polohy, např. ze stoje do dřepu, následně provedení kolébky vzad).

Pozn.:

Cvik vysvětlíme a doplníme ukázkou. Doporučuji využití dopadových žíněnek.

Pád vzad s převratem bez zaražení - pád vzad kotoulem přes rameno

Modifikace:

Pro velkou náročnost je tento pád spíše nevhodný, neboť pro žáky s PAS je náročné zvládnutí rotace kolem osy ramen. Nanejvýš lze tento cvik vyučovat vysokofunkční žáky s autismem, kteří se vyznačují dobrou pohybovou zdatností.

Tento cvik je vhodné nahradit jiným, jednodušším cvikem, například:

Převal ze sporu klečmo: při tomto cviku dochází částečně k obrátům kolem osy těla. Žák zaujme spor klečmo rozkročný,

Pozn.:

Pokud bude vyučující praktikovat pád vzad s převratem bez zaražení se žákem s PAS, měl by ve zvýšené míře dbát na zajištění bezpečnosti tohoto žáka.

Výklad převalu ze sporu klečmo se snažíme doplnit o vizuální ukázkou a maximálně jej rozfázovat. Je vhodné, aby žák cvičil s asistentem nebo pod dohledem, a cvik tak prováděl technicky správně.

<p>dbáme na rovná záda, předklon hlavy. Následně skrčením pravého lokte pokládá trup vpravo na zem a obratem provede převal, snaží se opět skončit ve sporu klečmo (Fojtík, 1984).</p>	
<p>Pád vpřed s převratem - kotoulem přes rameno</p>	
<p>Modifikace:</p> <p>Jako i předchozí cvik je i kotoul přes rameno pro žáky technicky náročný. Cvik je vhodné zjednodušit či úplně pozměnit.</p> <p>Dle motorických dovedností žáka můžeme cvik změnit úplně či jej modifikovat následujícím způsobem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Klek, trup je vzpřímeně. Horní část těla padá vpřed, jako první se žíněnkou dotkne předloktí obou rukou položených před tváří. Následně vyzkoušíme ze stoje. Nacvičujeme do vysoké žíněnkou/duchny. 2) Žák s PAS zaujme široký sed roznožný pokrčmo. Rukama uchopí špičky nohou. Z této polohy provede pád na pravý bok, pokračuje převalením na záda, levý bok a skončí opět v sedu roznožném. Žák tento pohyb provádí přes „kulatá záda“. 	<p>Pozn.:</p> <p>Cvičíme na vysokých žíněnkách. Pro žáka s PAS je důležité předem stanovit počet opakování (3x) či stanovit časový limit (30 sec. na to si cvik vyzkoušet).</p> <p>Cvik je v základní formě pro žáky s PAS náročný, proto modifikujeme, nicméně se snažíme dodržet pohyb – pád směrem vpřed. Nacvik učí žáky s PAS reflexu dávat si ruce před tělo, tlumit pád.</p>
<p>Pád stranou se zaražením – pád stranou skulením</p>	
<p>Modifikace:</p>	<p>Pozn.:</p>

<p>I tento cvik je pro žáka s PAS poměrně náročný, při pádu dochází ke značnému otřesu těla. Cvik se snažíme maximálně rozfázovat, proto žákovi prvně vysvětlíme dopadovou polohu na boku:</p> <p>Žák s PAS zaujme leh skrčmo roznožný na pravém boku. Dbáme na předklon hlavy a ohnutá záda. Pravá ruka je předpažena dolů, dlaň se dotýká celou plochou žíněnkou.</p> <p>Tento cvik u žáků s PAS praktikujeme pouze z nižších poloh, jako je pád ze sedu skrčmo roznožného, kdy žák provede náprah pravou dlaní před hrudníkem a skulí se na pravý bok, či z kleku mírně roznožného, kdy je opět proveden náprah pravou paží vlevo a žák se přes sed vpravo skulí stranou.</p>	<p>Celé cvičení probíhá na podložkách tatami, žíněnkách, či dopadových žíněnkách. Dbáme na to, aby byl žák s PAS pod dohledem. Pokud je přítomen asistent, požádáme ho o pomoc u žáka s PAS.</p>
--	--

Modifikace Judo ve školní tělesné výchově pro žáky s PAS

<p>Judo: V judo si žáci osvojí základní techniku postojů, přemístování, jež mohou žáci s PAS bez problému zvládnout. Techniky vychýlení soupeře do stran, techniky znehybnění. Techniky hodů mohou však být pro žáky s PAS obtížné. Žáci mohou být také ze cvičení ve dvojicích a z úzkého tělesného kontaktu (zejména při technikách znehybnění) frustrováni. V takových případech je vhodné využití tréninkové figuríny, která je oblečena do kimona a simulujete tak soupeře. Cvičení probíhá na tatami či žíněnkách.</p> <p>U technik judo je důležité podrobné vysvětlení techniky a názorná ukázka cviku, neboť žáci s PAS nemusí rozumět pokynům (je vhodné proto výklad doplnit i obrázkem či videoukázkou). Nad žákem s PAS by měl učitel držet zvýšený dohled a být si vědom toho, že tento žák může mít snížený práh bolesti. Toho by si měl být u cviků vědom také asistent (příp. cvičební partner) a vynakládat pouze úměrnou protisílu.</p>

Celkově jsou cviky v rámci výuky judo pro žáky s PAS náročnější, a proto jsou vhodné spíše pro vysokofunkční žáky s PAS. Cvičení není vhodné pro agresivní žáky. Zařazení juda do tělesné výchovy může mít u žáků s PAS pozitivní vliv na sebevědomí a sociální schopnosti (Rivera, Renziehausen, Garcia, 2020). Judo také může být dobrým způsobem jak žáka postupnými kroky zbavovat strachu z tělesného kontaktu s ostatními žáky.

JUDO

Cviky vhodné pro žáky s PAS bez nutnosti jejich modifikace či s minimální modifikací

- **Základní postoj - šizen tai, přemístování, úchop**

Základní techniky – vychýlení soupeře

<p>Modifikace:</p> <p>Cvičenci stojí naproti sobě. Zaujmu postoj přímý a provedou úchop za kimono. Následně tori (je vhodné, aby tuto pozici zastával žák s PAS) se pokouší vychýlit ukeho do toho směru, který je právě nacvičován.</p> <p>Má-li k tomu žák s PAS předpoklady, může zastávat také pozici ukeho. V takovém případě je o to důležitější zvolit žákovi partnera, kterému důvěřuje.</p>	<p>Pozn.:</p> <p>Žákovi s PAS vysvětlit a ukázat správný úchop za kimono. Cvičení je vhodné i dále rozfázovat – cvičit jednotlivé směry vychýlení zvlášť.</p> <p>Lze cvičit i s molitanovým panákem.</p>
--	--

Techniky znehybnění – držení soupeře na zádech KESA GATAME

<p>Modifikace:</p> <p>Tori udržuje ukeho na zádech a blokuje ho zprava. Pravou rukou objímá šíji a levou rukou blokuje pravou horní končetinu,</p>	<p>Pozn.:</p> <p>Pokud žákovi s PAS nevdá těsný fyzický kontakt, měl by toto cvičení zvládnout v obou rolích. Snažíme se žáka pozitivně motivovat k výhře (např. „vyhraješ, pokud</p>
--	---

<p>kteřou si obvine kolem tĚla. U tohoto cvičení ťák s PAS zastává roli „toriho“. U role „ukeho“ hrozí zvyšené riziko panické ataky či podobné negativní reakce. Můžeme poprosit, aby uke nevytvářel torimu odpor.</p>	<p>udržíš ukeho na zádech“ či „vyhraješ, pokud unikneš ze sevření“).</p> <p>Pokud ťák nesnese takto těsný fyzický kontakt, lze využít molitanového panáka (jedná se o obdobu nácviķu s pasivním cvičencem).</p>
--	---

Techniky znehybnění – držení soupeře na zádech KATA GATAME

<p>Modifikace:</p> <p>Pro ťáky s PAS je vhodnější použití techniky kesa gatame, která je jednodušší na vysvětlení a pochopení. Tento cvik je zároveň technicky náročnější.</p> <p>Tato technika je vhodná pouze u vysokofunkčních ťáků s PAS, kteří si již dostatečně osvojili techniku kesa gatame.</p>	<p>Pozn.:</p> <p>Vysvětlení a názorná ukázka musí být velmi přesná. Je vhodné doplnění o vizualizaci, např. obrázek techniky.</p> <p>Tuto techniku lze také cvičit s molitanovým panákem, obdobně jako u kesa gatame.</p>
--	---

Technika hodů – OGOŠI

<p>Modifikace:</p> <p>Tomuto cvičení by mělo předcházet vysvětlení, ukázka (vhodná je videoukázka).</p> <p>Před samotným rozfázováním cviku je důležité ťákovi s PAS vysvětlit také vhodný úchop za kimono (může totiž činit ťákovi s PAS potíže). Úchop několikrát vyzkoušet.</p> <p>Následně cvik následujícím způsobem rozfázovat:</p> <p>1) Tori vychýlí soupeře vpřed.</p>	<p>Pozn.:</p> <p>Tato technika je již velmi náročná po technické i fyzické stránce. Poslední fáze ve funkci ukeho není vůbec vhodná pro jedince, kteří nezvládají pádovou techniku.</p> <p>Hod ogoši je vhodný pouze pro vysokofunkční jedince s PAS.</p> <p>U veškerých hodů je nutné dbát na bezpečnost ťáků. Taktěž je třeba ťákům důrazně vysvětlit, že techniky hodů patří</p>
---	---

<p>2) Provede obrat zády k ukemu. 3) Tori provede obrat zády a pokouší se ukeho přehodit.</p> <p>Nejprve fáze 1) a 2) opakovat, nacvičit a následně je spojit. Fázi 3) není vhodné cvičit s protivníkem, lze jej nahradit molitanovým panákem.</p> <p>Alternativně lze s molitanovým panákem cvičit celý hod.</p>	<p>pouze do hodin tělesné výchovy a nemají se praktikovat mimo ně.</p>
---	--

Technika hodů – O SOTO GARI

<p>Modifikace:</p> <p>Po technické stránce o něco jednodušší než ogoši, nicméně stále se řadí k technicky náročnějším cvikům. I zde je důležité cvik názorně ukázat, demonstrovat a rozfázovat.</p>	<p>Pozn.:</p> <p>Opět můžeme pro žáka s PAS mírně zjednodušit. Může zastávat roli toriho či ukeho - v takovém případě může uke (žák s PAS) padat do vysoké žíněnky, aby cvičení nebylo pro žáka s PAS frustrující a bolestivé (dbáme na zvýšenou citlivost žáka/frustraci).</p> <p>Cvik je vhodné případně cvičit celý s molitanovým panákem.</p>
--	--

Karatedó: žáci s PAS se v souvislosti s karatedó ve školní TV setkají zejména s přemístováním, údery, kryty, kopy. Cvičení jsou prováděna v postoji, bez přechodu na zem a pádů. Díky tomu neklade karatedó na žáky s PAS takové nároky, a je tak vhodné i pro nízkofunkční jedince s PAS. Techniky úderů lze cvičit s užitím úderových pomůcek (např. pytle apod.) To je pro žáky s PAS netradiční a zábavné. Techniky se v karatedó nacvičují individuálně na místě či v pohybu. Cvičení ve dvojicích není nutností, což může vyhovovat žákům s PAS, kterým fyzický kontakt není příjemný. Karatedó se

podílí na rozvoji síly, rovnováhy a správného dýchání. Všechny tyto benefity mohou žáky s PAS pozitivně rozvíjet. Karatedó dále klade důraz na rychlost pohybů, proto u žáků s PAS spíše cvičíme jednodušší cviky o různých rychlostech.

Během výuky karatedó se snažíme dodržet metodu strukturovaného učení. Cviky doplníme ukázkou, či obrázkem.

Modifikace karate ve školní tělesné výchově pro žáky s PAS

KARATEDÓ	
<p>Cviky vhodné pro žáky s PAS bez nutnosti jejich modifikace či s minimální modifikací:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika postojů – základní postoj útočný • Technika přemístování • Technika krytu – Soto uke (důležitost vizualizace, rozfázování pohybu, zkoušíme v různých rychlostech. Můžeme přidat soutěžní aspekt – např. dva žáci provádějí tuto techniku a vyučující posuzuje a porovnává jejich provedení. • Technika krytu: Gedan – barai (nutná vizualizace, rozfázování pohybu a postupné zrychlování cviku) 	
Technika úderu – čoku cuki	
<p>Modifikace:</p> <p>U žáka s PAS dbáme na rozfázování úderu. Prvně vysvětlíme sevření pěsti a osu rotace předloktí při pohybu. Následně nacvičujeme vysunutí pravého/levého lokte vpřed. Aby bylo cvičení pro žáka s PAS zábavné, je vhodné cvičení trénovat do lap. Alternativně lze před žáka postavit žíněnku, opřít ji o zeď a vyznačit na ní místo, do kterého se žák má úderem trefit. Aby žák dodržel bezpečnou vzdálenost od</p>	<p>Pozn.:</p> <p>U tohoto cviku je důležitá vizualizace. Pro docílení motivace žáka s PAS je vhodné dát cviku cíl a důvod (tj. cílem může být například trefení lapy, či místa vyznačeného na žíněnce).</p> <p>Vhodné i pro nízkofunkční žáky s PAS.</p>

<p>žíněny, nalepíme na zem stopy nohou – docílíme lepší vizualizace. Následně cvičíme soupažný úder. Obdobně se žáky nacvičujeme pohyb nohou. U jedinců, kteří tyto pohyby zvládnou, je následně spojíme.</p>	
<p>Kop vpřed - maegeri</p>	
<p>Modifikace:</p> <p>Tento cvik by žák s PAS mohl bez problémů zvládnout. Cvik lze rozfázovat pro žáky s PAS následovně:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tuto fázi cvičíme ve dvojicích a za užití lapy. Jeden žák drží lap ve výši boků, druhý žák jej kolenem trefuje (motivace pro žáka s PAS). 2) V druhé fázi již cvičíme bez lapy individuálně. Přidáme druhou fázi pohybu, tj. po pohybu skrčmo pravou vzhůru, propneme nohu v kolenu (trčíme bérec vpřed). Následně nohu stahujeme zpět. 	<p>Pozn.:</p> <p>Nácvik kopů lze obohatit pro žáky s PAS nácvikem obrany proti kopům – „špičkový tanec“ (do tohoto cvičení se mohou zapojit všichni žáci).</p> <p>Dvojice žáků proti sobě na vzdálenost 1 metru, ruce za zády. Na povel se snaží dotknout partnerova nártu. Za dotek získává žák bod. Oba žáci útočí i se brání.</p> <p>Špičkový tanec lze také doplnit hudbou, a učinit jej tak zábavnější pro žáky (můžeme hudbu vypínat/zapínat. Při vypnutí žáci musí strnout, následně při spuštění opět pokračují v aktivitě).</p> <p>Vhodné i pro nízkofunkční žáky s PAS</p>
<p>Úpolová hra zaměřená na procvičování techniky karate v TV</p>	
<p>Modifikace:</p> <p>Vzhledem k tomu, že kotoul je pro většinu žáků s PAS náročný/nevhodný, lze jej nahradit jiným pohybem/úkolem (např. kolíbkou).</p>	<p>Pozn.:</p> <p>Za správně provedenou techniku jsou žáci bodově ohodnoceni – motivace žáka s PAS.</p> <p>Vhodné i pro nízkofunkční žáky s PAS.</p>

--	--

Modifikace aikidó ve školní tělesné výchově pro žáky s PAS

Aikidó: během cvičení dbáme na bezpečnost při výuce, obzvláště při osvojování technik s principem páky. Cvičení jsou také často zakončena na zemi, pomocí pádové techniky. To může být pro žáky s PAS složité, obzvláště pokud si neosvojili některé techniky pádů z předchozích kapitol. Cviky provádíme na žíněnce či gymnastickém pásu (Vít a Reguli, 2009). Žáci s PAS si ve školní TV vyzkoušejí techniky přemísťování, vychylování soupeře, techniky hodů (ty mohou být pro žáky s PAS náročné a je nutné je zjednodušit) a úpolové hry zaměřené na rozvoj techniky. Během cvičení dbáme, aby žák s PAS cvičil na žíněnce. Dále se snažíme vždy určit časovou dotaci pro danou techniku, kterou vizualizujeme (přesýpací hodiny), udat důvod cvičení a doplnit ho například o herní prvky či hudbu. Dbáme na dostatečnou motivaci, vizualizaci (před nacvičováním dané techniky si učitel může připravit obrázky daných technik pro žáka s PAS, jednotlivé techniky rozfázuje (některé jsou dost složité na vysvětlení)). Pokud je k žákovi přítomen žákův asistent, před cvičební jednotkou s ním projdeme jednotlivé techniky a cvičení, aby byl obeznámen se správným provedením cviku. V tělocvičně vymezíme prostor, kam by žák s PAS mohl odejít relaxovat, pokud by se necítil dobře po psychické/ fyzické stránce. Opět můžeme ke cvičení využít figurínu, pokud by žák odmítal cvičit s vrstevníky či asistentem.

AIKIDÓ

Cviky vhodné pro žáky s PAS bez nutnosti jejich modifikace či s minimální modifikací

- Specifická průpravná cvičení – Tai sabaki
- Specifická průpravná cvičení – Irimi tenkan
- Základní postoj hanmi, přemísťování
- Úpolová hra – zaměřená na rozvoj techniky v aikidó – můžeme přidat pomůcky na rozvoj rovnováhy (bosu, vysoké žíněnky)

Techniky znehybnění - ikkjó	
<p>Modifikace:</p> <p>Technika ikkjo je pro žáka s PAS dosti složitá na pochopení, můžeme proto cvik zjednodušit na průpravné cvičení pro osvojení techniky ikkjó.</p> <p>Cvičenci stojí naproti sobě, přední nohy každého z nich jsou ve středu postoje toho druhého. Tlakem na zápěstí a loket se snaží žák s PAS vychýlit protivníka do předklonu či ho donutit pohnout nohama. Následně si mohou vyměnit role. Po zvládnutí můžeme přidat žákům ve dvojici nestabilní podložku, jako je např. bosu.</p> <p>Cvičení může také probíhat v kleku. (Vít a Reguli, 2009).</p>	<p>Pozn.</p> <p>Tímto cvičením rozvíjíme u žáka s PAS koordinační schopnosti, především rovnovážné (cvičení je doplněno o nestabilní podložku bosu).</p> <p>Cvičení můžeme modifikovat tak, že si jej vyzkouší všichni či pouze dvojice s žákem s PAS.</p> <p>Můžeme také přidat soutěžní aspekt.</p>
Techniky znehybnění - Sankjó	
<p>Modifikace:</p> <p>Cvičení probíhá stejně, nicméně snažíme se o maximální rozfázování/zjednodušení.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nejprve řádně vysvětlíme úchop zápěstí a následné sevření malíkové strany – opakujeme 10x. 2) Následně spojíme s úchopem a otočením se pod ní s užitím přemístění bez toho, abychom ná- 	<p>Pozn.</p> <p>V ideálním případě cvičí žák s asistentem či pedagogem. Vrstevník by nemusel odhadnout intenzitu chvatu, který by na žáka s PAS aplikoval. Dbáme na bezpečnost!</p> <p>Pro žáka s PAS toto cvičení nemusí být příjemné, proto nacvičujeme především fázi 1) a 2) bez toho, aniž bychom praktikovali páku přes loket a nutili tak žáka jít do polohy na břicho – pád. (Případně žák může</p>

<p>sledně usilovali přes páku o natažení soupeřovy ruky. Následně spojíme fázi 1) a 2) – opakujeme 10x.</p>	<p>jít na pozici, kde cvičenec provádí chvat na druhém.)</p> <p>Nutná vizualizace – obrázek, video. Cvičení můžeme doplnit asijskou hudbou. Pro žáky s PAS to může být příjemná změna a vcítění se do cvičení – motivace.</p>
<p>Techniky hodů – Irimi nage</p>	
<p>Modifikace:</p> <p>Spíše nevhodná</p>	<p>Pozn.</p> <p>Tato technika hodu je pro žáka s PAS příliš složitá vzhledem k jednotlivým chvatům. Využívá moment hybnosti, kde se snažíme vychýlit žáka z rovnováhy a následuje pád, to může být pro žáka s PAS nebezpečné, zvláště pokud nezvládl pádovou techniku. Celkový cvik, kdy je s ním takto manipulováno, ho dostává do pozice, která mu není příjemná.</p>

Modifikace sebeobrany ve školní tělesné výchově pro žáky s PAS

Sebeobrana: sebeobrana je velmi specifická úpolová disciplína, která pro žáky s PAS nemusí být jednoduchá na zvládnutí. Na začátku vyučovací jednotky, seznámíme žáky prvně s tím, co to sebeobrana je a jak docílit toho, abychom sebeobranné akce nemuseli v běžném životě aplikovat. Začínáme s cvičením, které mají modelovat situace, kde se snažíme o užití komunikace a gest a předejít tak sebeobranným akcím. S tímto mají žáci s PAS velký problém – neverbální komunikace. Mají problém pochopit gesta, mimiku a emocionální signály, jenž se během tohoto cvičení aplikují. Žáci s PAS si během cvičení sebeobrany vyzkouší vyproštění z úchopu zápěstí, obranu proti obejmutí či techniku přímého úderu. Modelové situace typu škrcení ze předu či zezadu je pro

žáky s PAS nevhodná. Může je dostávat do frustrace, která pak mohou vést k afektivnímu chování či uzavření se do sebe. Tyto techniky vynecháme. Cviky se obecně snažíme zjednodušit a aplikovat do boxovacích pytlů, žíněnek. Aplikace například cviku přímého úderu do boxovacího pytle vede k uvolnění napětí a emocionality u žáka s PAS. Cvičení taky může probíhat s asistentem nebo s žákem ke kterému má žák s PAS blízko (důvěra). Během cvičení používáme didaktické obrázky jednotlivých technik, aby žák s PAS lépe porozuměl tomu, co má cvičit (Vokounová Petřivá – ústní sdělení, 2021).

SEBEOBRANA

Cviky vhodné pro žáky s PAS bez nutnosti jejich modifikace či s minimální modifikací

- **Aplikace cvičení** – před zahájením jednotlivých cviků definujeme sebeobranou situaci pro žáka. Následně by žáci měli být obeznámeni a vědět tyto informace: faktory, jenž mají vliv na vývoj sebeobrané situace, jak řešit problémy za užití komunikace a gest, aby předcházel sebeobrané situaci – ukázka, žák modifikuje své jednání dle situace za užití komunikace a gest, a až v poslední řadě si aplikujeme sebeobrané cvičení - pouhý nácvik. (Vít a Regulí, 2016) – bude citace „**Zahrát si s žáky divadlo**“ – **modelové situace při kterých může dojít k sebeobranným akcím.** (někteří žáci s tím mohou mít problém. Nepochopení gest a mimiky vyjadřující konflikt.)
- **Stejnostranný uchop za levé zápěstí** – u žáka s PAS doporučujeme nacvičovat na molitanovém panákovu, následně s asistentem či pedagogem (cvičení předchází pouhá imitace jednotlivých pohybů, následně nácvik) Cvik maximálně rozfázujeme

Úchop obou zápěstí zezadu

Modifikace:

U žáka s PAS doporučujeme nacvičovat na molitanovém panákovu, následně s asistentem či pedagogem (cvičení předchází

Pozn.:

Na cvičení stanovíme jasnou časovou dotaci, nebo počet opakování.

<p>pouhá imitace jednotlivých po-hybů, následně nácvik).</p> <p>Cvik maximálně rozfázujeme. 1. fáze – Kop sestupný patou na nárt útočnicka 2. fáze – následuje kop vzad toutéž nohou, Následně fázi 1 a 2 spojíme – opakujeme 6x, fáze 3. fáze – vyproštění rukou (pokud cvičíme s molitanovým panákem, tuto fázi neprovádíme) 4. fáze – v pravém útočném postoji se otáčí trup a následuje úder pěstí do útočnicka. (následně fázi 3. a 4. spojíme opakujeme 6x). Až po osvojení jednotlivých fází spojíme do celku, pokud žák s PAS zvládne.</p>	<p>Žákovi s PAS znovu vysvětlíme důvod tohoto cvičení, během cvičení pozitivně motivujeme, chválíme.</p>
--	--

Obrana proti obejmutí zezadu

<p>Modifikace:</p> <p>Nutno vysvětlit žákovi s PAS, že jde pouze o modelovou situaci. Veškeré pohyby jsou vykonávány bez síly.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Cvičení by mělo probíhat ve dvojici s asistentem, nebo žákem ke kterému má žák s PAS blízko – důvěra. Nutno žáka znát, zda dokáže odhadnout intenzitu pohybů – dbát především na bezpečnost! 2) Jako první vyzkoušíme pouze cvičení, kdy jsou žáci za sebou jeden obejmeme zezadu toho druhého. Žák s PAS se snaží z obejmutí dostat. 	<p>Pozn.</p> <p>Při cvičení sebeobránných reakcí je nutno vysvětlit, že jde pouze o modelové situace, jednotlivé pohyby jsou vykonávány bez síly, aby si žáci neublížili.</p> <p>Doporučeno pro žáka s PAS cvičit s asistentem, či blízkým kamarádem – cvičení je založeno na důvěře.</p> <p>Možno užití hadrového panáka, či si vyrobit obrys postavy s lepenky na žíněnku, kde by si žák s PAS/všichni vyzkoušeli některé údery. Jako jsou kopy, údery lokty nebo paží.</p> <p>Cvičení je dost založené na, divadle“ Při tomto cvičení je pravděpodobné, že se žák</p>
--	--

<p>3) Následně vysvětlíme a doplníme ukázkou/obrázkem cvičení které bude probíhat.</p> <p>Fáze 1.- žák s PAS zašlápne nárt protivníka, paže povýš, fáze 2.-otáčí trup vlevo, fáze 3.- provádí úder levým loktem vzad, bez síly, aby žákovi neublížil – pohyb nutno rozfázovat.</p>	<p>s PAS může zaseknout a cvičení bude odmítat – příliš těsný kontakt, kdy modelujeme situace, kdy se žák s PAS dostává do „úzkých.“ Do cvičení ho nenutíme. Můžeme nabídnout jinou alternativu cvičení, či mu dát na prostudování obrázky s tematikou sebeobránných situací.</p>
<p>Škrčení zepředu skrčenými pažemi</p>	
<p>Modifikace:</p> <p>Spíše nevhodné, pouze pokud by žák s PAS vykovával pozici útočníka.</p> <p>Tuto modelovou situaci žákům předvedeme, následně ostatní cvičí nicméně žáka s PAS dáme spíše do pozice diváka. (žák s PAS může hodnotit, která dvojice danou techniku nejlépe zacvičila) – začlenění do aktivity</p>	<p>Pozn.</p> <p>(Možno vyzkoušet na hadrovém panáku)</p> <p>Toto cvičení je pro žáka velmi nepříjemné. Vzhledem k tomu, že je u žáků s PAS dochází často k nepochopení významu v kontextu: „ jen jako“. Celý nácvik situace je může dostat do nepříjemné frustrace, která často vede k afektivnímu a agresivnímu chování.</p>
<p>Škrčení zezadu (typu hadakažime či uširožime)</p>	
<p>Modifikace:</p> <p>Spíše nevhodné.</p> <p>Tuto modelovou situaci žákům předvedeme, následně ostatní si ji mohou vyzkoušet, nicméně žáka s PAS dáme do pozice pouze diváka. (žák s PAS může hodnotit, která dvojice danou techniku nejlépe zacvičila) – začlenění do aktivity</p>	<p>Pozn.</p> <p>Toto cvičení je pro žáka velmi nepříjemné. Vzhledem k tomu, že je u žáků s PAS dochází často k nepochopení významu v kontextu: jen jako“. Celý nácvik situace je dostává do nepříjemné frustrace, která často vede k afektivnímu a agresivnímu chování.</p>
<p>Přímý úder na trup</p>	

<p>Modifikace:</p> <p>Cvik začneme jednodušeji s využitím hadrového panáka, boxovacího pytle nebo pro lepší motivaci pro žáka s PAS postava na žíněnce (lepší představivost o pozici jednotlivých částí lid. těla)</p> <p>Necháme žáka, aby si vyzkoušel kop obloukem. (např. do boxovacího pytle, žíněnký) – uvolnění napětí, cvičení také na rovnováhu – 5x na L nohu, 5x na P nohu.</p> <p>(Následně může vyzkoušet pár úderů pažemi.)</p>	<p>Pozn.</p> <p>Cvik zjednodušíme, aby žák nepřemýšlel stále nad jednotlivými fázemi pohybu, ale zaměříme se při tomto cvičení na uvolnění napětí a energie. Zároveň žák s PAS při kopech obloukem zlepšuje svou rovnováhu ve stoji na jedné noze.</p>
HRA SEMAFOR	
<p>V samotném závěru můžeme přidat hru na zopakování toho, jak by měla být zvládnuta sebeobranná situace.</p> <p>Ke cvičení využijeme tři karty a vysvětlíme význam:</p> <p>ČERVENÁ – nebezpečí – včasná reakce na nebezpečí</p> <p>ŽLUTÁ – braň se! - příprava únikové</p> <p>ZELENÁ – uteč! - zajištění vlastního bezpečí únikem (Vít a Reguli, 2016).</p> <p>Pedagog vysvětlí význam jednotlivých barev a činnost, kterou žáci mají na danou kartu provést.</p> <p>Hra začíná: žáci běhají po tělocvičně v průběhu zvedáme jednotlivé karty na</p>	<p>Pozn.</p> <p>Na závěr cvičení přidáme jednoduchou a názornou hru, kde si žáci s PAS (mohou všichni) zopakují, jak vypadá úspěšné zvládnutí sebeobranné situace.</p> <p>Prožitek z výše zmíněných sebeobranných cvičení u žáků s PAS může vést ke snížení přecitlivělosti z fyzického kontaktu. Dbáme však na to, aby měli vytvořenou reálnou představu o možném nebezpečí, jemuž mohou během sebeobrany čelit. – zdůraznit u žáka s PAS – není to jen jako!</p> <p>Toto cvičení je s vizuálními pomůckami (červená, žlutá, zelená karta). Žák s PAS</p>

<p>které plní úkoly. Červená – zastaví, žlutá - začnou na místě, „boxovat“, zelená utíkají si stoupnout na lavičku. Pedagog si může vymyslet jiné činnosti na dané karty (Vít a Reguli, 2016).</p>	<p>si zábavnou herní formou zapamatuje pohotové kroky, které je nutno při sebeobraně aplikovat.</p>
--	---

7. DISKUZE

Obecně je problematika této práce specifická vysokou variabilitou symptomů projevujících se u žáků s PAS. Zatímco při modifikaci cviků např. u jedinců s amputací lze vcelku dobře odhadnout možnosti, limity a potřeby takového jedince, mezi žáky s PAS existují velmi značné rozdíly v jejich potřebách, vzorcích chování a v jejich možnostech. V práci jsou proto postulována určitá obecná východiska pro výuku žáků s PAS. V rámci sborníku cvičení jsou navrhovány konkrétní modifikace, avšak vyučující by si měl být vždy vědom toho, že vhodnost aplikace těchto modifikací záleží na možnostech konkrétního žáka.

Téma výuky úpolů v tělesné výchově pro žáky s PAS si dle mého názoru zaslouhuje bližší pozornost a zkoumání z několika důvodů. První důvod je fakt, že úpoly jako takové jsou zahrnuty v RVP a jsou tedy nedílnou součástí tělesné výuky na I. a II. stupni. Vzhledem k tomu, že v současné době dochází k rozšiřování inkluzivní výuky a žáků s PAS přibývá, dojde nevyhnutelně k tomu, že žáci budou absolvovat výuku úpolů na běžných školách. V současné době však neexistuje materiál, který by obsahoval možné modifikace úpolových cviků. Druhým důvod je ten, že cvičení úpolů má na žáky pozitivní vliv v tělesné, psychické i sociální rovině. Vliv úpolů na žáky s PAS sice zatím nebyl široce prozkoumán, avšak studie provedené v zahraničí naznačují pozitivní vlivy úpolů i na žáky s PAS.

Přínos této práce tkví v tom, že obecně stanovené metody přístupu i konkrétně navržené modifikace usnadní vyučujícím výuku úpolů pro žáky s PAS v inkluzivní výuce. Dále může být na tuto práci navázáno dalším prakticky zaměřeným výzkumem, který ověří, či vyvrátí aplikovatelnost jednotlivých navrhovaných modifikací v praktické výuce a odhalí jejich případné limity, či benefity.

Jako autorka této práce jsem si však vědoma toho, že tato práce nemůže sloužit jako ucelený a komplexní návod vyučujícím při výuce úpolů u žáků s PAS. Při tvorbě jakékoliv komplexní metodiky výuky je totiž zapotřebí mimo jiné vycházet také z praktických zkušeností s výukou dané sportovní činnosti. Přestože jsem navrhované modifikace konzultovala s pedagogem vyučujícím žáky s PAS, který i některé cviky se svými žáky vyzkoušel, nebyly navrhované modifikace aplikovány v širším měřítku a v

delším časovém horizontu v praxi. Pro další rozvoj poznání v oblasti výuky úpolů pro žáky s PAS by tak bylo vhodné, jak bylo psáno výše, provést další navazující výzkum.

8. ZÁVĚR

Na začátku je nutno zmínit, že zatím nebyla obdobná kompilace cviků pro žáky s PAS v české prostředí jinými autory zpracována. Dílčí části této problematiky, tj. poruchy autistického spektra a úpoly v tělesné výchově jsou však vcelku probádanými oblastmi. Tato práce si kladla za cíl propojit poznatky z obou dílčích disciplín a vytvořit metodiku se sborníkem cvičení, které budou moci vyučující využít v praxi.

Vytvoření sborníku cvičení předcházelo studium odborné literatury zabývající se výukou úpolů ve školní tělesné výchově, poruchami autistického spektra a metodikou inkluzivní tělesné výchovy u žáků s PAS. Dále byla vytvořena kompilace úpolových cviků. Z této kompilace vycházela část práce, ve které navrhuji modifikace a vhodnost jednotlivých cviků v inkluzivní výuce. Některé cviky nevyžadovaly žádnou modifikaci, jiné cviky bylo nutno modifikovat či zjednodušit, ostatní bylo nutné obohatit o herní prvek či vhodnou metodiku a postupy, tak aby byl cvik vhodný pro žáky s PAS. Navržené modifikace jsem konzultovala s pedagogem, který má praktické zkušenosti s výukou žáků s PAS.

Vzhledem k tomu, že téma této práce je v českém prostředí doposud neprozkoumáno, věřím, že závěry této práce mohou nalézt své uplatnění v praxi. Zejména pak vypracované modifikace mohou být využity pedagogy TV jako praktická pomůcka při výuce úpolů u žáků s PAS. Vhodná modifikace úpolů umožní žákům s PAS absolvovat jejich výuku v rámci inkluzivní tělesné výchovy a žáci tak nebudou ochuzováni o možné benefity, které úpoly přináší. Vhodná metodika také může usnadnit celý proces spolupráce mezi pedagogem, žákem s PAS, asistentem a všech zúčastněných stran v rámci inkluzivního vzdělávání.

Na tuto práci mohou také případně navazovat další studie, které se budou problematikou výuky úpolů pro žáky s PAS dále zabývat. Výzkumem by bylo například vhodné ověřit a zhodnotit využitelnost v této práci navržených modifikací. Další výzkum je také zapotřebí pro zhodnocení vlivu úpolů (v rovině fyzické, psychické i sociální) na žáky s PAS. Vývoj poznání by měl směřovat k vytvoření komplexní metodiky výuky úpolů pro žáky s PAS.

SEZNAM LITERATURY

- ADAMUS, Petr, Alica VANČOVÁ a Monika LÖFFLEROVÁ (2017). *Poruchy autistického spektra v kontextu aktuálních interdisciplinárních poznatků*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7464-957-8.
- ANDERLIKOVÁ, L. (2014). *Cesta k inkluzi: úvahy z praxe a pro praxi*. Praha: Triton, ISBN 978-80 7387-765-1.
- ARROYO, Ruben (2019). *Effective ways of teaching children with Autism Spectrum Disorder in Inclusive Physical Education Setting. : Kinesology, Sport studie, and Physical Education Synthesis Projects* [online]. The College at Brockport: State University of New York, 2019, srpen, 50 [cit. 2021-03-22]. Dostupné z: <https://digitalcommons.brockport.edu/>
- BÁBELA Michal, Josef OBORNÝ (2018). *Dr. Miroslav Tyrš – Father of the Sokol and Philosophy of the Sokol* – Science of Gymnastics Journal, Vol. 10 Issue 2: 3013 – 329 https://www.researchgate.net/profile/Michal_Babela/publication/326393812_Dr_Miroslav_TyrS_-_Father_of_the_Sokol_and_philosophy_of_the_Sokol/links/5b56ee2745851507a7c44bf2/Dr-Miroslav-TyrS-Father-of-the-Sokol-and-philosophy-of-the-Sokol.pdf
- Bahrami F, Movahedi A, Marandi SM, Abedi A (2012). *Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder*. Res Dev Disabil. 2012 Jul-Aug;33(4):1183-93. doi: 10.1016/j.ridd.2012.01.018. Epub Mar 22. PMID: 22502844.
- BAZALOVÁ, Barbora (2017). *Autismus v edukační praxi*. Praha: Portál, 2017. ISBN: 978-80-262-1195-2.
- BOBKOVÁ, Lenka (2018). *Jan Lucemburský: otec slavného syna*. V Praze: Vyšehrad, 2018. Velké postavy českých dějin. ISBN 978-80-7429-342-9.
- Centers for Disease Control and Prevention (2020). *Autism Spectrum Disorder (ASD)* [online]. USA: U.S. Department of Health & Human Services, 2020, [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/ncbddd/autism/data.html>

- ČADILOVÁ, Věra a Zuzana ŽAMPACHOVÁ (2012). *Metodika práce se žákem s poruchami autistického spektra*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3309-7.
- Český olympijský výbor (2021). *Olympijské hry* [online]. ČOV, [cit. 2021-5-18]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/olympics/?page=1>
- DÁŘOVÁ, Klára, Jitka VAŘEKOVÁ a Andrea MAHROVÁ (2020). *Nebojte se žáka se SVP: Příručka pro učitele tělesné výchovy a asistenty pedagogů* [online]. Praha: UK FTVS, 2020 [cit. 2021-5-12]. Dostupné z: https://pohybproinkluzi.ftvs.cuni.cz/images/soubory/Nebojte_se_zaka_se_SVP_v_TV_MIP_2020.pdf
- DUDOVÁ, Iva a Markéta MOHAPLOVÁ (2016). *Poruchy autistického spektra - 1. díl: Pediatrie pro praxi* [online]. 2016, 17(3), 151-153 [cit. 2021-03-18]. ISSN 12130494. Dostupné z: [doi:10.36290/ped.2016.034](https://doi.org/10.36290/ped.2016.034)
- DVOŘÁK, Karel (2017). *Analýza projektu Judo do škol*. Olomouc. Diplomová práce (Mgr.). UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Fakulta tělesné kultury
- Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity (2013a). *Teorie a didaktika aikidó: Technická příprava. Inovace SEBS a ASEBS* [online]. Brno, [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-aikido/technicka-priprava>
- Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity (2013b). *Průpravné úpoly: Zásobník cvičení. Inovace SEBS a ASEBS* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, [cit. 2021-05-10]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/zasobnik-cviceni>
- FOJTÍK, Ivan (1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově*. I. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1984. 142 s. Mš - MK 21 514/79.
- FOJTÍK, Ivan (1990). *Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy: metodická príručka*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1990. ISBN 80-080-0706-0.

- FOJTÍK, Ivan (1998). *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11 - 15letých žáků. ISBN 80-205-0556-3.
- FOJTÍK, Ivan a Ludvík MICHALOV (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-704-0204-0.
- FTVS UK, (n.d.). *ÚPOLY V KONDIČNÍ PŘÍPRAVĚ* [online]. Praha: FTVS UK [cit. 2021-5-9]. Dostupné z: <https://dl1.cuni.cz/mod/book/view.php?id=479452>
- GÁBA, Aleš a kolektiv (2018). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže: Shrnutí hlavních zjištění* [online]. Olomouc: Fakulta tělesné kultury - Univerzita Palackého v Olomouci, [cit. 2020-10-17]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz/>
- Gorindo: The Healthy Martial Art, (n.d.). *The Silk Thread of Gorindo*. [online]. Gorindo School of Martial Art, [cit. 2021-5-23]. Dostupné z: http://www.asksensei.com/gorindo/magazine01En_issue14_Gedan-barai.html
- GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ (2011). *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5458-5.
- GUEST, Lindsay et al. (2017). *Examining the Impact of a Multi-Sport Camp for Girls Ages 8–11 With Autism Spectrum Disorder*. *Therapeutic Recreation Journal*, [S.1.], 2, june 2017. ISSN 2159-6433. Dostupné z: <https://js.sagamorepub.com/trj/article/view/7383>. [cit. 2021-04-15].
- HAVLÍK, Radomír, Jiří PROKOP a Věra HALÁSZOVÁ (1996). *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1996. ISBN 80-860-3910-2.
- Home of judo (n.d.). *Honkesa* [online]. [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <http://www.homeofjudo.20m.com/honkesa.html>
- HOFBAUEROVÁ, Jana (2008). *Problematika šikany ve škole*. Brno, 2008. Magisterská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Prof. PhDr. Jan Zouhar CSc

- HONZIGOVÁ, Michaela (2016). *Žáci s poruchou autistického spektra v tělesné výchově*. Liberec. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Vedoucí práce Petr Jeřábek.
- HRDLIČKA, Michal (2004). *Dětský autismus: přehled současných poznatků*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-813-9.
- HRDLIČKA, Michal (2020). *Mýty a fakta o autismu*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1648-3.
- Chan, A. S., Sze, S. L., Siu, N. Y., Lau, E. M., & Cheung, M. C. (2013). *A chinese mind-body exercise improves self-control of children with autism: a randomized controlled trial*. PloS one, 8(7), e68184. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0068184>
- Jacini W. F. S., Cannonieri G. C., Fernandes P. T., Bonilha L., Cendes F., Li L. M. (2009). *Can exercise shape your brain? Cortical differences associated with judo practice*. J. Sci. Med. Sport 12 688–690. 10.1016/j.jsams.2008.11.004 - DOI – PubMed
- Judo club Faugatien (n.d.). [online]. *O-GOSHI* [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <http://lefauga.associations.free.fr/judo/jaune/ogoshi.html>
- KALMAN, Michal (2010). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)"* : HBSC, Česká republika, [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011 [cit. 2021-04-15]. ISBN 978-80-244-2985-4.
- KETCHESON, Leah, Janet Lynn HAUCK a Dale Ulrich (2018). *The levels of physical activity and motor skills in young children with and without autism spectrum disorder: aged 2 – 5 years*. Sage Journals [online]. National Autistic Society, 3, 10 [cit. 2021-03-23]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1362361316683889>
- KOMÁREK, Petr (2011). *Analýza spirituálního významu aikida mezi současnými cvičenci*. Brno, 2011. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

- Kodokan-judo (n.d.). *Vychýlení*. [online]. Benešov: [cit. 2021-4-19]. Dostupné z: <http://www.kodokan-judo.cz/stranka-vychyleni-10>
- LÁCHA, Petr (2020). *Koncept výuky pádové techniky ve školní TV*. Praha. Bakalářská práce. Fakulta tělesné výchovy a sporty, UK. Vedoucí práce Zdobinský Adam.
- Lang, R., Koegel, L. K., Ashbaugh, K., Register, A., Ence, W., & Smith, W. (2010). *Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders: A systematic review*. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4(4), 565–576.
- LOVASOVÁ, Lenka (2016). Šikana [online]. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006 [cit. 2021-04-01]. ISBN 80-869-9165-2. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1385374975.pdf>
- Magnusson, J.E. & Cobham, C. & McLeod, R.. (2012). Beneficial effects of clinical exercise rehabilitation for children and adolescents with autism spectrum disorder (ASD). *Journal of Exercise Physiology Online*. 15. 71-79
- MŠMT (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. In: Praha, 2021. Dostupné také z: <http://www.nuv.cz/file/4983/>
- Národní ústav pro vzdělávání (n.d.). *Rámcové vzdělávací programy*. [online]. [cit. 2020-10-05]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>
- BITTMANN, Julius, Hynek JŮN a Kateřina THOROVÁ (2021). *1+10 zásad komunikace s lidmi s autismem: Komunikace člověka s člověkem*. Nautis: Národní ústav pro autismus, z.ú. [online]. Praha, [cit. 2021-03-21]. Dostupné z: https://nautis.cz/_files/userfiles/PR_osveta/110_zasad_komunikace.pdf
- NAVRÁTIL, Karel (2018). *Technika a výskyt pádů v judu*. Brno, 2018. Magisterská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Bc. Zdenko Regulí, Ph.D.
- OECD (2017). *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*, PISA, Publishing, Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH (2012). *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2018-3.

- PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH (2017). *Multimediální učebnice bojových sportů*. Praha, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 978-80-87647-10-3.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ (1995). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-717-8029-4.
- TANNENBERGEROVÁ, Monika (2013). *Inkluze v základní škole: Vývoj a ověřování evaluačního nástroje*. Brno. Disertační práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Stanislav Střelec, CSc.
- Technique Karate (n.d.). *Mae Geri*. [online]. [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <http://www.technique-karate.com/mae-geri.htm>
- THOROVÁ, Kateřina (2006). *Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-736-7091-7.
- THOROVÁ, Kateřina (2012). *Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0215-8.
- THOROVÁ, Kateřina (2016). *Poruchy autistického spektra*. Rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0768-9.
- TYRŠ, Miroslav (1873). *Základové tělocviku* [online]. Praha: I. L. Kober. [cit. 2021-5-18]. Dostupné z: https://books.google.cz/books?id=UACKnQEACAAJ&pg=PP5&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false
- REGULI, Zdenko (2005). *Úpolové sporty: distanční studijní text*. V Brně: MU FSps, 2005. ISBN 80-210-3700-8.
- REGULI, Z., ĎURECH, M. & VÍT M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 88 s. ISBN 978-80-210-4318-3.
- REGULI, Z., VÍT M. & CHVÁTALOVÁ, J. *Prevence úrazů výukou pádové techniky: textová opora ke kurzu* [online]. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. [cit. 2021-01-

23] ISBN: 978- 80-210-5614-5. Dostupné z:
<https://www.fsps.muni.cz/sdetnivpohode/kurzy/pady/tisk.pdf>

Rivera, P., Renziehausen, J. & Garcia, J.M. (2020). *Effects of an 8-Week Judo Program on Behaviors in Children with Autism Spectrum Disorder: A Mixed-Methods Approach*. *Child Psychiatry Hum Dev* 51, 734–741 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s10578-020-00994-7>

ROUBÍČEK, Vladimír (1980). *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Universita Karlova, SPN 1980,

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-7184-659-7.

SOCHOR, Jakub (2020). *Zjištění současného stavu zařazování výuky úpolů v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, středních školách a gymnáziích v Praze*. Praha. Bakalářská práce. Fakulta tělesné výchovy a sporty, UK. Vedoucí práce Adam Zdobinský.

SOMMER, Jiří (2003). *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků--: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-733-6116-7.

SUPARIČ, Petr (2009). *Historie džúdó na olympijských hrách*. Brno, 2009. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

ŠENKÝŘ, Jan (2009). *Multimediální učební materiál pro výuku judo*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Vedoucí práce: Mgr. Michal Vít.

Státní zdravotní ústav (2016). *Výsledky studie "Zdraví dětí 2016": Tělesná hmotnost a vadné držení těla* [online] [cit. 2020-10-17]. Dostupné z:
http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/OZ_BMI_VDT.pdf

ŠPORCLOVÁ, Veronika (2018). *Autismus od A do Z*. V Praze: Pasparta, 2018. ISBN 978-80-88163-98-5.

- SZALVA, Šimon (2018). *Vliv výuky úpolů v tělesné výchově na slovenských středních školách na silové schopnosti*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Bc. Jan Novák.
- VÁGNEROVÁ, Marie (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.
- VELE, Tomáš (2000). *Metodika nácviku juda pro začátečníky*. Plzeň. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Karel Kříž.
- VÍT, Michal, REGULI, Zdenko, ČIHOUNKOVÁ, Jitka, BERÁNKOVÁ, Lenka, KOPŘIVOVÁ, Jitka (2011). *Aplikované úpoly* [online]. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/aplikovane-upoly/pages/ukr_hry.html#zelvy
- VÍT, Michal a Zdenko REGULI (2009). *Úpolové hry. Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu* [online]. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/upoly/web/index.html>
- VÍT, Michal a Zdenko REGULI (2016). *Sebeobrana pro střední školy*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8543-5.
- Veronika Vokounová Petřivá – pedagog na speciální škole pracující se žáky s PAS (2021) [ústní sdělení]. Jihlava, 15. 4. 2021; 27. 4. 2021; 6. 5. 2021.
- WAIC, Marek (2011). *Zrození akademického sportu a František Smotlacha*. Česká kinantropologie. 15, 2, ISSN 1211-9261
- WEIDL, Petr (2012). *Nejvýraznější změny pravidel v historii sportovního juda*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.
- Wikimedia Commons (2013). *O soto gari* [online]. 2013, [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:O_soto_gari.jpg
- ZDOBINSKÝ, Adam a PAVELKA, Radim (2017). *KARATE*. Ftv.s.cuni.cz [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2017 [cit. 2020-10-05]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2150.html>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 - Pád vzad skulením do kolébky.....	36
Obrázek č. 2 - Pád vpřed s převratem.....	37
Obrázek č. 3 - pád stranou skulením.....	37
Obrázek č. 4 - Kesa Gatame	39
Obrázek č. 5 - Kata Gatame.....	40
Obrázek č. 6 - Ogoši	40
Obrázek č. 7 - Osoto gari	41
Obrázek č. 8 - Gedan barai	43
Obrázek č. 9 - maegeri.....	44
Obrázek č. 10 - Aihanmi.....	45
Obrázek č. 11 - gjakuhanmi.....	46
Obrázek č. 12 - ikkjó.....	46
Obrázek č. 13 – Sankjó I.....	47
Obrázek č. 14 - Sankjó II.....	47
Obrázek č. 15 - Irimi nage	48
Obrázek č. 16 - Autistická triáda	52