

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## **RIGORÓZNÍ PRÁCE**

**Preference a popularita úpolových aktivit u žáků na ZŠ v Čechách a  
na Moravě**

**Preference and Popularity of Combative Activities among Primary School  
Pupils in Bohemia and Moravia**

Mgr. Pavel Procházka

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504)

Studijní obor: RIGO TVS (7504T278)

2020



UNIVERZITA KARLOVA  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Katedra tělesné výchovy

## ZADÁNÍ RIGORÓZNÍHO ÚKOLU

akademický rok 2020/2021

Jméno a příjmení studenta: **Pavel Procházka**

Studijní program: **Učitelství pro střední školy (N7504)**

Studijní obor: **RIGO TVS (7504T278)**

Název tématu práce v českém jazyce: *Preference a popularita úpolových aktivit u žáků na ZŠ v Čechách a na Moravě*

Název tématu práce v anglickém jazyce: *Preference and Popularity of Combative Activities among Primary School Pupils in Bohemia and Moravia*

Vedoucí rigorózní práce: **PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.**

Předpokládaný rozsah rigorózní práce: **123 stran**

Datum zadání práce: **21. 10. 2020**

Předběžný termín odevzdání práce: **29. 11. 2020**

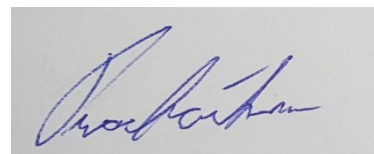
V Praze dne: **29. 11. 2020**

Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.

.....  
vedoucí katedry

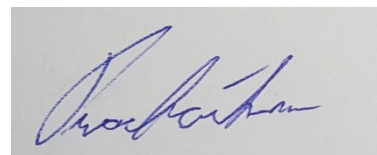
Odevzdáním této rigorózní práce na téma *Preference a popularita úpolových aktivit u žáků na ZŠ v Čechách a na Moravě* potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 29. 11. 2020



.....  
podpis

Tímto bych chtěl poděkovat všem, kteří mi pomohli k vytvoření této rigorózní práce. Největší poděkování patří vedoucímu rigorózní práce, panu PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D., který mi poskytl cenné rady a vždy mi byl ochotný odborně poradit. Dále bych rád poděkoval zástupcům oslovených škol, bez nichž by nebylo možné uskutečnit výzkumnou část.



.....  
podpis

**NÁZEV:**

Preference a popularita úpolových aktivit u žáků na ZŠ v Čechách a na Moravě

**AUTOR:**

Mgr. Pavel Procházka

**KATEDRA**

Katedra tělesné výchovy

**VEDOUcí PRÁCE:**

PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

**ABSTRAKT**

Rigorózní práce se zabývá preferencemi a oblíbeností jednotlivých úpolových aktivit u žáků druhého stupně ve vybraných školách, které byly zvoleny v závislosti na počtu obyvatel příslušných obcí na území Čech a Moravy. Vychází z diplomové práce nazvané Preference a popularita úpolových aktivit u žáků na ZŠ ve vybraném regionu.

V teoretické části práce se čtenář seznámí s poznatky z prostředí úpolových systémů. Práce dále upozorňuje na důležitost pravidelného sportování u dětí a v tomto ohledu poukazuje na úpolové aktivity jako na klíčový prvek při rozvoji aktivního životního stylu. Přináší základní informace z oblasti vývojových specifíků dané věkové kategorie. Výzkumná část se zaměřuje na aktivní sportovní zapojení dětí v jednotlivých úpolových aktivitách a jejich zájem o ně v hodinách tělesné výchovy i mimo ni. Porovnává rozdílnost těchto preferencí u žáků druhého stupně napříč zvolenými základními školami na území Čech a Moravy. Výzkumný vzorek škol byl určen vzhledem k odlišnému počtu obyvatel daných měst. Pozornost je věnována mimo jiné i genderovým rozdílům.

Rigorózní práce je doporučením pro praxi a doplněním dosavadních poznatků v oblasti úpolových aktivit. Poukazuje na jejich význam v rámci vývoje jedince v období pubescence. Na základě postojů, které k úpolovým aktivitám žáci zaujímají, je na zvážení, zda by nebylo vhodné věnovat větší pozornost úpolovým aktivitám v hodinách tělesné výchovy a prohlubovat tak znalosti a dovednosti, které lze využít například při sebeobraně.

**KLÍČOVÁ SLOVA**

Úpolové aktivity, úpoly, bojové sporty, bojová umění, tělesná výchova, sportovní preference, starší školní věk, základní školy, Morava, Čechy

**TITLE:**

*Preference and Popularity of Combative Activities among Primary School Pupils in Bohemia and Moravia*

**AUTHOR:**

Mgr. Pavel Procházka

**DEPARTMENT:**

Department of Physical Education

**SUPERVISOR:**

PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

**ABSTRACT**

The thesis deals with the preferences and popularity of individual combative activities of pupils of the second level in selected primary schools in Bohemia and Moravia, the choice of which was determined in relation to the cities' population. It is based on a diploma thesis entitled *Preference and Popularity of Combative Activities among Primary School Pupils in the Selected Region*. The thesis brings basic information about the developmental specifics of the given age category.

In the theoretical part, the reader will learn about the knowledge of combative systems. The work will also highlight the importance of regular sports in children's lives and in this respect; it points out combative activities as a key element in the development of an active lifestyle. The practical part focuses on an active sports involvement of children in individual combative activities and their interest in them not only in physical education lessons but also beyond them. Moreover, it compares the differences of these preferences among pupils of the second grade across the selected elementary schools in Bohemia and Moravia. Attention is also paid to gender differences. The thesis is recommended for practice and supplementation of existing knowledge in the field of combat activities. It points out their importance in the development of an individual during puberty. Based on the attitudes that students are interested in combat activities, it is considered whether it would not be appropriate to pay more attention to combat activities in physical education classes and thus deepen knowledge and skills that can be used, for instance, in self-defence.

**KEY WORDS**

Combative activities, combat sports, martial arts, physical education, sports preferences, older school age, primary schools, Bohemia, Moravia

## Obsah

1. Úvod.....	1
2. Teoretická část .....	4
2.1. Úpoly a jejich charakteristika .....	4
2.2. Historie úpolových sportů .....	6
2.2.1. Historie úpolových sportů v České republice.....	10
2.3. Systematika úpolů.....	13
2.3.1. Přípravné úpoly .....	16
2.4. Základní úpolové techniky .....	20
2.4.1. Polohy a postoje .....	21
2.4.2. Přechody.....	21
2.4.3. Techniky horních končetin.....	22
2.4.4. Techniky dolních končetin .....	22
2.4.5. Obraty těla .....	23
2.4.6. Přemístění.....	23
2.4.7. Navázání kontaktu.....	24
2.4.8. Zvedání, nošení a spouštění .....	24
2.4.9. Pády a pádové techniky .....	25
2.5. Základní úpoly .....	27
2.5.1. Přetahy.....	27
2.5.2. Přetlaky.....	28
2.5.3. Odpory.....	29
2.6. Úpolové sporty a umění.....	30
2.6.1. Aikido.....	33
2.6.2. Judo .....	33
2.6.3. Karate .....	34
2.7. Sebeobrana.....	35

2.7.1.	Osobní sebeobrana .....	37
2.7.2.	Profesní sebeobrana.....	37
2.8.	Úpoly v Rámcových vzdělávacích programech .....	39
2.8.1.	Klíčové kompetence .....	41
2.9.	Význam úpolů v tělesné výchově .....	45
2.10.	Charakteristika dětí staršího školního věku .....	48
3.	Cíle a problém práce .....	51
3.1.	Problémy práce .....	52
4.	Hypotézy .....	53
5.	Metody práce .....	54
5.1.	Charakteristika výzkumného souboru .....	55
6.	Výzkumná část.....	57
6.1.	Výsledky výzkumu .....	57
6.2.	Verifikace vs. falzifikace hypotéz .....	105
7.	Diskuze .....	107
8.	Závěry .....	114
9.	Seznam literatury a použitých informačních zdrojů .....	116
9.1.	Internetové zdroje .....	119
10.	Seznam tabulek .....	122
11.	Seznam grafů .....	123
12.	Seznam příloh .....	1
12.1.	Příloha 1 - Dotazník .....	1



# 1. Úvod

Rigorózní práce navazuje a rozšiřuje diplomovou práci obhájenou pod názvem *Preference a popularita úpolových aktivit u žáků na ZŠ ve vybraném regionu*. V návaznosti na výše zmíněnou diplomovou práci jsem se rozhodl obohatit výzkumnou část o základní školy nacházející se na území Moravy a vydat se tak směrem komplexnějším, nežli tomu bylo v případě diplomové práce.

Při výběru tématu jsem byl ovlivněn celou řadou faktorů, které měly následný dopad na finální výběr námětu k psaní mé rigorózní práce. Již na začátku jsem byl přesvědčen, že se tematicky zaměřím na sportovní odvětví, které se bude do značné míry prolínat s pedagogickým prostředím. Jelikož mi jsou ze všech sportovních disciplín nejbližší bojové sporty, rozhodl jsem se věnovat svoji pozornost právě jim. Zároveň jsem si kladl na srdce, že téma musí být aktuální a důležité pro budoucí generace, které by z mé rigorózní práce mohly potenciálně čerpat. Na základě předběžného zkoumání jsem dospěl k závěru, že se všechna tato kritéria prolínají v obsahu práce pod názvem „*Preference a popularita úpolových aktivit u žáků na ZŠ v Čechách a na Moravě*.“

Sport je významným fenoménem 21. století. Mnozí tvrdí, že je nedílnou součástí kvalitně vedeného životního stylu a že si bez něj lze jen těžko samotný život představit. Dalo by se tedy říct, že se jedná o klíčový fragment podílející se na správném fungování lidského bytí. Tento fakt dokládá i tvrzení Vladimíra Smékala a Petra Macka v díle *Utváření a vývoj osobnosti*, že sportem ku zdraví je to nejlepší, co můžeme pro tělo udělat. (Smékal, Macek, 2002)

Je tedy velmi důležité věnovat sportu patřičnou pozornost. V závislosti na rostoucí popularitě sportu, ať už v aktivní nebo pasivní formě, se zvyšuje i popularita bojových sportů, jež nabývá nevídaného zájmu každý rok, vždyť před deseti lety téměř nikdo neměl ani tušení, zda existují nějaká smíšená bojová umění a nyní, v roce 2020, má bojová disciplína pod zkratkou MMA větší sledovanost než některé extraligové zápasy ve fotbale. Komu se tedy vděčí za nárůst popularity? Největší vliv na tento nárůst lze přičíst médiím a veřejným zdrojům, které dostávají obor do povědomí veřejnosti. V základě by se dalo polemizovat, zda se jedná o správný prostředek šíření nebo to má spíše negativní dopad. Jedno je však jisté, že díky dnešním technologiím, které podporují propagaci těchto sportů, se zájem razantně zvýšil. Otázkou však zůstává, zda je tomu tak i na pedagogické půdě.

Největšího fyzického rozmachu se dostává člověku v období školního věku, a to zejména na druhém stupni základní školy a na střední škole. Celkem vzato se jedná o vývojové období pubescence a následné dospívání, kdy si člověk začíná utvářet své názory, dochází ke krystalizaci postojů a vyvíjí se u každého jedince rozumové psychické zrání. V souladu s tímto vývojem přichází i celá řada negativních vlivů a určité období krizí, které je pro toto období tak typické. Jelikož, jak již bylo zmíněno výše, se jedná o fundamentální období v lidském životě, ve kterém člověk čelí mnoha obtížím, je zapotřebí, aby se mu věnovala patřičná pozornost a nedošlo tak ke ztrátě své vlastní kontroly. Právě pozitivní vliv při transformování osobnosti dospívajícího žáka může být mnohdy nalezen ve sportovním odvětví, a to ať už v atletice, gymnastice, tak bojových sportech či bojových uměních. Zatímco tradiční sporty, počínaje atletikou, fotbalem, gymnastikou apod., si konstantně udržují svoji hladinu popularity, do popředí se dostávají sportovní disciplíny z řad úpolových sportů. V porovnání s ostatními sportovními aktivitami nabývají bojové sporty v posledních letech na velké popularitě a oblibě, a to jak mezi mládeží, tak dospělými. V rámci výzkumu zvoleného tématu lze poukázat na jednotlivá specifika v tomto sportovním zaměření a jeho následném vývoji, je zároveň možné analyzovat důvody, které vedou k výběru daného oboru a rozebrat jakým způsobem se prolíná jejich vliv na rozvoj člověka v období pubescence ve vztahu k tělesné výchově.

S příchodem téměř neomezené svobody, kterou nabízí 21. století, je moderní člověk nucen čelit celé řadě nástrah a strastí. Mezi ně lze zařadit obávanou a nekonečnou nabídku návykových a omamných látek, které mají negativní dopad na chování jedince a následně mohou mít za následek nekontrolovatelné jednání, jenž z mnoha případů vede k agresi či násilí. Není výjimkou, že se každý den lze dočíst o nějakém útoku, kterého se pachatel dopustil pod vlivem zmíněných narkotických látek. V závislosti na těchto okolnostech se veřejnost, zejména ve velkých městech jako je Praha, začala hlouběji zabývat otázkou prevence a bezpečí proti každodenním hrozbám pouličního prostředí. Důsledkem této situace vypukla éra seminářů inteligentní sebeobrany. Vznikají meetingy na téma, jak se efektivně bránit nebo celá řada kurzů zaměřených na základy bojových sportů. Všechny tyto kroky vznikají za jediným účelem, a to jako reakce na narůstající násilí v naší společnosti. Pokud je realita opravdu taková, nabízí se otázka, zda se prevence násilí dostala i do povědomí školního prostředí a zda mají již zmíněná opatření nějaký znatelnější dopad i na oblast vzdělávání.

Práce slouží čtenáři k prohloubení znalostí v oblasti úpolových sportů a zároveň k rozšíření obzorů nad preferencemi žáků druhého stupně.

Téma rigorózní práce se zabývá preferencemi žáků druhého stupně základních škol v Čechách a na Moravě v oblasti úpolových aktivit v závislosti na vývojových specifikách v období pubescence. Šetření bylo realizováno v rámci tělesné výchovy na druhém stupni základních škol v deseti městech s rozdílným počtem obyvatel na území Čech a Moravy.

## 2. Teoretická část

### 2.1. Úpoly a jejich charakteristika

Při každé pohybové aktivitě je člověk nucen vyvinout určité úsilí, na jehož základě lze překonat překážku. V případě úpolů je zapotřebí překonat jednak obtíž v podobě svého vlastního odporu a zároveň i odpor přicházející ze strany soupeře. Na úpolové aktivity lze nahlížet z rozdílných úhlů a lze je vymezit určitými definicemi. Aby však bylo možné definovat tento pojem, je zapotřebí se vrátit do 19. století, které se pro vývoj úpolů na našem území stalo principiálním. O vůbec prvních zmínkách termínu „*úpoly*“ se dozvídáme ze spisu českého historika a univerzitního profesora Miroslava Tyrše, jenž se zasloužil o tematický rozvoj zejména v oblasti vzdělávání. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

V průběhu času došlo k určité modifikaci daného termínu. V současnosti se lze setkat spíše s pojmy bojové sporty a bojová umění, které nahradily ono spojení úpolové aktivity. Jak již bylo zmíněno výše, jako první se snažil vymezit úpoly profesor Tyrš v roce 1871. Ten přišel s definicí úpolů jako „*Cvičení, toliko za odporu jiného cvičence vykonatelné.*“ Následně, dva roky na to, zařadil úpoly do svého ústředního díla, známého pod názvem Základové tělocviku. V něm vyobrazuje úpoly jako nedílnou součást čtyř základních druhů cvičení. Po Tyršovi přišla určitá skupina lidí, která byla do tematiky úpolů zainteresována natolik, že se snažili o vlastní definice. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

V roce 1970 vystoupil do popředí V. Roubíček, který definuje úpoly jako: „*Soubor takových tělesných činností, při kterých se soutěživě, se snahou o vítězství zdolává – přemáhá odpor spolucvičence, ve sportovním pojetí – soupeře. Se soupeřem se o vítězství zápasí, bojuje, zápolí.*“ (Roubíček, 1970, s.8) Tuto definici následně upravil I. Fojtík. Podle něj jsou úpoly brány jako „*Tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Dochází v nich ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech prostřednictvím zbraní.*“ (Fojtík, 1984, s. 8)

Obdobou výše zmíněných vymezení úpolů je definice: „*Úpoly jsou cvičení, kde usilujeme o překonání odporu partnera (soupeře) technicky, fyzicky, takticky a psychicky*“ (Konečný, Tomajka, 1995, s. 5).

Na začátku jednadvacátého století charakterizuje úpoly M. Ďurech jako: „*Tělesná cvičení, kterými se v bezprostředním kontaktu se soupeřem snažíme překonat jeho technicko-taktické, bojové, útočné, jako i obranné záměry a zvítězit na něm.*“ (Ďurech, 2003, s. 5)

S nejnovějším vymezením úpolů přišel Zdenko Reguli, který zpracoval několik děl souvisejících s tematikou úpolů. Jako v předešlých definicích, tak i v té jeho, je zásadní kontakt dvou protivníků s cílem přemoci jeden druhého. Citováno z práce z roku 2005: „*Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.*“ (Reguli, 2005, s. 7)

V souvislosti s úpoly by se dalo říct, že se jedná o prvopočátek bojového sportu takového, jakého známe dnes. Většina nezasvěcené populace by však jen těžko z názvu odvodila, o jaké sportovní odvětví se jedná. Z důvodu nedostatku dochovaných spisů se lze pouze domnívat, jak se k onomu názvu *úpoly* vlastně přišlo. S největší pravděpodobností se původní význam slova *úpoly* vázal na souboj dvou mužů, kteří spolu pomocí povolených technik zápasili. Mohlo se jednat o techniky založené na přetlačování či různé variace vychýlení soupeře, které lze v současné době spatřit při zápasech juda, brazilského jiu-jitsu, aikida atd. (Macek, 2011)

S dalším vymezením úpolů se přišlo ve čtyřicátých letech 20. století, kdy se navázalo na původní Tyršovu definici. Úpoly se následně vymeziply jako aktivní činnost, kdy je přemáhána síla jedince, který proti nám vyvíjí odpor nebo s námi zápasí.

Na začátku 21. století vydal svou vědeckou práci nynější profesor jedné z fakult Masarykovy univerzity, docent Zdenko Reguli. Zachycuje v ní ucelený přehled úpolových aktivit, s co možno nejvýstižnějšími detaily. Z. Reguli se tak stává jednou z klíčových postav v rozvoji úpolových aktivit na našem území. Na základě svých dlouholetých zkušeností s bojovými sporty popsal úpoly jako motorická cvičení zacílená na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařadil i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera. Na jeho tvorbu následně navazuje celá řada dalších autorů, kteří se zabývají obdobným okruhem problémů týkajících se úpolů. Ze vztahu a postojů, které k úpolovým aktivitám žáci zaujímají, lze vyvodit, zda se by se měl zvyšovat počet hodin zaměřených na úpoly či nikoliv. (Reguli, 2005)

Ve zmiňovaném díle Základové tělocviku se můžeme setkat se čtyřmi oddíly, které vzájemně vytvořily celý spis. Mezi sportovními disciplínami jako jsou cvičení bez náradí a bez pomoci nebo odporu jiných, cvičení náradíová, cvičení toliko pomocí jiných proveditelná (skupinová), figurují také cvičení úpolová. Do této skupiny motorických cvičení náležely například odpory či populární zápas, který si držel svoji tradici již v období antiky. V neposlední řadě se pozornost upírala k aktivitě, při níž je zapotřebí překonávat protivníka za pomoci sečných nebo bodných zbraní – šerm. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

## 2.2. Historie úpolových sportů

Aby člověk dokázal pochopit podstatu úpolů, je zapotřebí nahlédnout do dané problematiky brýlemi historika. Projít tak průřezem celkového historického vývoje, jenž napříč roky vedl k podobě, s jakou se lze setkat v dnešní moderní době. Pro celistvé porozumění dané tematiky úpolů je potřeba jej uvést v historickém kontextu a vymezit úpoly v časové ose. Ačkoli terminologie pojící se s termínem úpoly není nikterak prastará a sahá pouze do raného období 19. století, lze vzít danou tematiku v širším měřítku a nahlížet na úpoly jako na komplex umění boje, se kterým se v dnešní době setkáváme zejména prostřednictvím bojových sportů či bojových umění. Toto tvrzení je mimo jiné založeno na výroku Miroslava Tyrše, který vykreslil soudobý název úpoly na poli kinantropologie názvem bojové aktivity. Umění boje, jež je synonymem výše zmíněného sousloví, potažmo souboj je již od počátku lidské rasy nedílnou součástí každodenního života a lze ho považovat za přirozenou složku jako je ostatně celkový pohyb sám. Nakonec onen boj není pouze charakteristikou člověka, ale je také analogický téměř pro všechny živočichy. V této kapitole nepůjde o to popsat důkladně celou historii související s problematikou úpolu, nýbrž poukázat na významné události, které určovaly směr úpolovým systémům až do současné podoby.

O prvních dochovaných zmínkách na území nynější Evropy se dozvídáme z antického Řecka okolo roku 600 př.n.l.. Tam se bojovým aktivitám dostalo nevídané oblibě, zejména z důvodu rozmachu her pořádaných pro pobavení publika. Pro pochopení souvislostí je důležité se podívat na Řecko jako na komplex. V celkovém hledisku bylo rozděleno do dvou významných škol, jež přispěly k vývoji bojových systémů. Prvním z nich, nacházejícím se na jižním cípu Peloponéskeho poloostrova, byla spartská škola. Spartský výchovný systém byl známý svým strohým a drsným přístupem ke svým cvičencům. Což se nejednou ukázalo jako významný prvek při bojových akcích. Důraz byl kladen zejména na fyzickou, technickou a mentální zdatnost válečníka. Těchto aspektů se dosahovalo za pomoci tvrdého tréninku složeného z různé variace úpolových technik vystavěných na hodech, pádech, kopech, úderech apod., a to jak s náčiním, tak bez něj. Jelikož byl boj neoddělitelně spojen s potřebou síly, byla v rámci tréninku zařazována cvičení na rozvoj těchto pohybových schopností. (Švub, 1997)

Jelikož se jednalo o zemědělský stát, který zajisté potřeboval rozšiřovat svůj vliv a dosah, a to zejména na základě výbojů a válek, je pochopitelné, že pozornost byla z největší části směřována právě úpolovým systémům. Pro starověkou Spartu bylo tedy fundamentální, aby se válečníkům dostávalo kvalitního bojového výcviku. V návaznosti na spartskou výchovu se

dostával na vedlejší pozici výchovný systém spadající pod křídla Athén. Ty byly v porovnání se Spartou v tréninkovém procesu rozmanitější. Snahou bylo propojit fyzickou zdatnost s rozumovou a mravní vyspělostí. Důležitým symbolem Athén byly dvě nově vzniklé instituce, jež si zachovaly své jméno až do dnešní doby. První z nich byla Palestra, jelikož řecký název „Palai“ znamená zápas, je zřejmé že se jednalo o místo, kde se rozvíjela především zápasová forma boje. Ve snaze dosáhnout ideální všestrannosti člověka a propojit tak fyzickou zdatnost s rozumovou vyspělostí vzniká druhá instituce pod názvem Gymnasion. bojový duch a výchova s ním spojená se dotýkala téměř všech věkových kategorií, díky tomu si starší generace kladly za cíl předání svých nabytých zkušeností nižšímu pokolení a generacím předchozím. Neoddělitelným dílem při formování tehdejších bojových systémů byla fyzická zdatnost složená ze základních motorických schopností. Zejména rozvoj síly a vytrvalosti byl žádoucí. K udržení potřebné síly a kondice sloužil zápasníkům, mimo stanovenou tréninkovou náplň, také elementární druh práce, ta se tak stala nedílnou součástí tréninkového procesu. Dalším významným mezníkem se v řecké historii stal zrod olympijských her. Na základě dochovaných spisů se odhaduje, že prvopočátky těchto her sahají až do 8. století př.nl, konkrétně do roku 776. Šedesát osm let na to se začala objevovat disciplína připomínající novodobý řecko – římský zápas a tou je již výše zmíněný řecký zápas neboli *palé*. Jednalo se o formu boje odehrávající se na kulaté pískové aréně, v níž byly povoleny hody, strhy a ostatní donucovací techniky s cílem přemoci soupeře. (Frabša, Hulinský, 2019)

S příchodem 23. olympijských her se mezi ostatní formy boje přidává úderový bojový systém připomínající soudobý box, či určitý druh barmského boxu. V pygmé (tehdejší boxu) byl souboj mezi dvěma soupeři postaven na úderových technikách horních končetin, za povolené údery se považovaly nejen pěsti, ale i lokty. S přibývajícimi zápasy docházelo k částečné modifikaci boje a pomůckám k němu potřebným. To spočívalo například v omotávkách pokrytých ostrými předměty. Hlavním důvodem byla pestrost zápasu a vzrůstající atraktivita pro obecenstvo. Výše zmíněnou řadu bojových systémů dovršila nejdřívejší forma souboje tehdy známá jako pankration. Specifikem pankrationu byla benevolence ke všem typům úpolových technik. V praxi to vypadalo tak, že zápasník měl za úkol přemoci protivníka za pomoci jakýchkoli úderů. Kreativité se v tomto odvětví meze nekladly. Stinnou stránkou zápasu bylo jeho ukončení – často smrtí jednoho z bojovníků. Z pohledu dnešní doby se nejednalo o příliš smysluplnou aktivitu, a to i přesto, že s vítězstvím přišla nesmírná sláva, o kterou byl vítěz obohacen. Ruku v ruce s pěstováním bojových umění se u zápasníků kladl

důraz na fyzickou zdatnost, jež byla předpokladem úspěšného boje. Apelovalo se zejména na růst svalové síly, obratnosti a celkové zdatnosti. Mnohdy právě tyto faktory odlišovaly šťastného výherce od poraženého. V evropském měřítku zaujímalo antické Řecko pro formování úpolů nenahraditelnou úlohu. (Švub,1997)

Vývoj úpolových systémů byl podřízen celé řadě faktorů, jenž se ukázaly být pro úpoly zásadní. Vlivy náboženství, války či kulturní a zdravotní aspekty jim udávaly směr po celou dobu jejich vývoje. Nezávisle na sobě se téměř na každém kontinentu rozvíjel specifický druh boje. K nejvýznamnějším oblastem, jež byly pro evoluci bojových systémů zásadní, byly ty, které náležely tehdejším proslulým civilizacím. Z dochovaných artefaktů je patrné, že Egypt, Indie a státy Dálného východu obsadily první příčky. Nezávisle na sobě docházelo k rozkvětu jednotlivých bojových systémů na všech těchto územích. Smysl úpolů v celé lidské historii vystihl Weinmann v následující citaci: „*Dovednosti v bojovém umění byly jistým druhem „pojištění života“*“. (Weinmann, 2010, s. 11)

Na území afrického kontinentu se v souvislosti s úpoly řadí na první pozici egyptská říše. Malby dochované z trosk starých chrámů v Egyptě znázorňovaly dovednosti ze zápasů v ringu a techniky užívané k sebeobraně. Významným nalezištěm bylo staroegyptské pohřebiště, jehož vznik se datuje k roku 2000 př. Kr. Z maleb bylo patrné, že se zápasy prováděly ve stoje a zápasníci byli při boji nazí. Techniky, jež byly v souboji na denním pořádku, jsou obdobou těch, které se využívají i dnes – páky, sevření, údery. Ekonomická stránka těchto technik však byla znatelně nižší. (Weinmann, 1997)

Znatelného rozmachu se dostalo bojovým systémům v oblasti Dálného východu, který byl považován za kolébku dnešních bojových umění. Je zřejmé, že jedním z důvodů pro lokální rozvoj tohoto sportovního proudu byl nevídaný vliv náboženství. Poněvadž se jednalo o území spadající pod působení náboženské ideologie buddhismu, je uváděno právě toto náboženství jako jedna z příčin rozvoje úpolů. (Weinmann, 1997)

Významným mezníkem pro rozvoj úpolů bylo dvacáté století, kdy se s příchodem globalizace otevřely dveře všem dosud neznámým uměním a sportům. Díky mezinárodním soutěžím, ve kterých nechyběli ani zástupci úpolů, se razantně zvýšila sledovanost bojových sportů a s ní narostl i počet zájemců o toto sportovní odvětví. Pro diváky se boj stal atraktivním doplňkem, neboť mu nechyběla ani akce ani napětí. S prudkou expanzí úpolových sportů vyvstala celá řada otázek. Jako odpověď na jednu z nich, jaký z bojových sportů je nejlepší, se



12. listopadu 1993 uskutečnil první amatérský šampionát UFC<sup>1</sup> , který si kladl za cíl určit vítěze. Následně na to, jako důsledek globalizace, začaly vznikat nové instituce a organizace, které udaly úpolům zcela nový směr. (Náchodský, 2006)

Některá bojová umění upadla v průběhu času v zapomnění, některá se naopak udržela až do 21. století. Zejména tedy ta japonská a čínská se proslavila napříč všemi kontinenty. V průběhu času se snížila popularita některých disciplín a díky nižšímu zájmu publika tak došlo k jejich úplnému vymizení.

---

<sup>1</sup> UFC – Ultimate Fighting Championship (Elitní profesionální soutěž ve smíšených bojových uměních)

### 2.2.1. Historie úpolových sportů v České republice

S přibývajícím rokem se pohled na úpoly zásadně diferencuje zejména v závislosti na narůstajícím zájmu společnosti. Následující část odhalí cestu, která provázela úpoly po celou dobu působení na území českých zemí až do současnosti.

Události, které se odehrály na našem území, byly zaznamenány ve spisech, na jejichž základě si lze představit, jak vypadal život v minulosti. Z určitých dochovaných dokumentů je patrné, že prvním oficiálním národem na území dnešní České republiky byl národ Slovanů. Jejich expanze započala v průběhu 6. století. Z důvodu prevence válek, byly k obraně využívány kromě zbraní, také údery a chvaty. Nejednalo se však o nikterak propracované techniky, které by odpovídaly formě dnešních úpolů. Byla to spíše určitá forma boje, jež se dědila z generace na generaci. (Zahradník, 2014)

Historicky významným datem pro formování úpolů na našem území byl rok 1659, kdy se dostává pocta věhlasnému šermu v podobě založení první asociace známé jako Královská česká zemská šermírna. V průběhu let se šerm přizpůsoboval požadavkům doby a až v roce 1913 došlo ke zrodu první organizace – Mezinárodní šermířské federace. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

Zásadním momentem pro vývoj tělesné výchovy se ve čtyřicátých letech 19. století stal příchod R. Stephanyho, jemuž jsou připisovány zásluhy za výuku německého nářadového tělocviku na území Prahy. Situace byla v těchto letech považována za nepříliš přívětivou, vše se mění až v roce 1859 s pádem Bachova absolutismu. Klima ve společnosti začalo být uvolněnější, což mělo poté za následek rozsáhlé zakládání spolků týkajících se téměř všech odvětví. Rok 1861 je evidován jako rok, kdy se F. Schmidt poprvé pokusil o založení česko-německého tělocvičného spolku v Praze, v návaznosti na tento spolek se do popředí dostává nově vzniklé uskupení známé jako Tělocvičná jednota Pražská, jež je považována za předchůdce proslulého Sokola. Mezi úhlavní postavy, které stály bok po boku při zakládání Sokola, byla dvojice Jindřich Fügner jako starosta a Miroslav Tyrš plnící funkci místostarosty. Vznik tohoto spolku dal tělesné výchově nový směr a sehrál zásadní roli v jejím vývoji. Ikonou Sokola se stal právě český národní obrozenec Miroslav Tyrš, jenž je také považován za jeho otce. V průběhu své kariéry zastával funkci náčelníka a je s ním také spojováno dílo Základové tělocviku. V tomto spisu se lze setkat s jedním z prvních dělení tělesných cvičení a zároveň nahlédnout do úvodu úpolových cvičení v teoretické rovině:

- Cvičení bez náradí a bez pomoci nebo odporu jiných
- Cvičení nářadová
- Cvičení toliko pomoci jiných proveditelná
- **Cvičení úpolová (odpory, zápas, rohování, šerm)**

(Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

Z rozdělení je patrné, že z pohledu Tyrše se úpoly umístily do předních pozic hlavní části tréninkového procesu. Považoval je tedy za důležitou součást harmonického rozvoje člověka. Myšlenka těchto cvičení vycházela z antiky, nebránila se nicméně ani tradičnějším aktivitám, které nebyly příznačné pro antické období. Příkladem lze uvést plavání, cyklistiku apod. V následujících letech se odstartovala sezona typická pro zrod nových, dosud neznámých organizací a spolků. Ty si kladly za cíl rozvinout a podpořit v co největší míře pohybovou stránku člověka a zvýšit dostupnost tělocvičných institucí na našem území. Do nově vzniklých spolků se řadila například Česká obec sokolská, Dělnická tělocvičná jednota, Orel apod. Právě katolická sportovní organizace Orel, vzniklá v roce 1908, dávala možnost k otevření dveří novým, do té doby méně populárním sportům, jakým byl kupříkladu zástupce úpolových sportů – box. Brzy si však úpoly vydobily své zasloužené místo i mezi ostatními sporty. Staly se vyhledávanou atrakcí mezi širokou společností z několika důvodů. V první řadě byly snazší na pochopení pro publikum, neboť nebylo třeba znát sáhodlouhá pravidla jako v některých jiných sportech. Také se jednalo o velmi atraktivní disciplínu, která byla až po okraj naplněna akcí. Není tedy divu, že se úpolovým aktivitám dostalo takové přízně, zejména tedy ze strany diváků. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007).

Z dochované učebnice Tělocvičná soustava Sokolská z roku 1920 lze vyčíst, že úpoly zaujímaly čtvrtý odpor tělocvičné soustavy a jejich struktura byla zformována ze dvou hlavních částí a několika podmnožin. Rozdělení vystihují následující body:

- Bez náčiní
  - Odpory
  - Zápas
  - Box
- S náčiním
  - Šerm šavlí
  - Šerm fleuretem
  - Šerm holí

- Šerm bodákem
- Šerm dýkou (Reguli, Ďurech, Vít, 2007).

V následujících letech docházelo k masivnímu nárůstu sportovních zařízení a celkové změně přístupu k pohybovým aktivitám. Do popředí se dostával profesionální sport, jenž přitahoval celou řadu nových zájemců, a to jak po aktivní stránce, tak pasivní v podobě diváků. Negativní vliv na rozmach úpolových sportů měla II. světová válka. Jednalo se o nešťastnou dobu, která zcela potlačila sportovní šíření. K dalšímu útlumu došlo až po roce 1968, kdy v rámci normalizace bylo příkázáno zrušení dosavadních celostátních spolků. V tomto období odešlo mnoho předních sportovců do zahraničí.

Zásadním okamžikem ovlivňujícím vývoj úpolů na našem území byl pád železné opony. S jejím zrušením se prolomila hráz a do České republiky se začaly valit nové směry. Přejímaly se techniky, které doposud nebyly nikde k vidění. Lidé začali cestovat a získávat zkušenosti ze zahraničí, což otevřelo dveře dalším bojovým odvětvím. Toho využili mnozí nadšenci k založení klubů propagujících tyto nové sportovní směry. Byl to tak začátek nové éry, jež byla výsledkem globalizace. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007).

### 2.3. Systematika úpolů

Úpoly lze metaforicky přirovnat k jakékoliv knize, kterou se čtenář rozhodne přečíst. Stejně jako kniha je tvořena několika kapitolami, které na sebe navzájem navazují a nelze pochopit celkový děj bez přečtení alespoň určitého úryvku každé z nich, tak i úpoly jsou postaveny ve stejném duchu. Na identickém principu kterékoli publikace je založena právě i systematika úpolových aktivit. V každé části se člověk dozví a obohatí o nové poznatky, které ho posunou o krok blíže k celkovému pochopení dané problematiky. Každá část tvořící celkovou charakteristiku úpolů nabízí specifické seskupení činností a aktivit. Stejně jako tomu je u většiny sportovních disciplín i úpoly, jakožto systém specifických motorických činností, jsou složeny z několika dílů, jež následně utváří celkový obraz. (Weinmann, 1997)

Úpoly jsou hierarchicky uspořádány do třech vzájemně se prolínajících kategorií. Základním kritériem, které hraje při rozdělení úpolů fundamentální roli, je složitost pohybových úkonů. Dalším měřítkem při členění úpolových aktivit je situace charakteristická pro jednotlivou úroveň či náročnost daného cviku na vykonání. V současné době se dostalo nejvíce do povědomí lidí dělení do oněch třech kategorií. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

První z nich jsou průpravné úpoly, charakteristické svou jednoduchostí a dostupností pro téměř celou populaci. Právě díky jednoduchosti se jedná o principiální třídu úpolových aktivit. Své uplatnění nalezne alespoň v minimálním zastoupení u všech věkových skupin. Výhodou také je přístupnost oběma pohlavím. Myšlenkou této úrovně je seznámení se se základními technikami, jež jsou nezbytným předpokladem pro vykonání úpolových systémů, zařazených ve druhém stupni. Kromě těchto technik, typických pro bojové sporty a umění, jsou do této skupiny zařazeny i pády, jejichž uplatnění sahá i do jiných okruhů než do pouhé problematiky boje. V rámci průpravných úpolů dochází k rozvoji všeobecných pohybových schopností, na jejichž základě si jedinec osvojuje specifické pohybové dovednosti. Je nutné však brát v potaz, že ačkoli v tomto procesu dochází k rozvoji pohybových schopností, je nutným požadavkem pro výkon těchto aktivit alespoň základní znalost a dovednost. První úroveň by se dala sumarizovat jako stupeň nutného předpokladu pro zvládnutí následujících oddílů tvořících celkový systém úpolů. Druhou skupinou formující celek úpolů jsou úpolové sporty, do kterých lze zahrnout jak bojová umění, tak i bojové sporty. Ke zvládnutí této úrovně je vyžadována největší časová dotace a je také potřeba vyvinout největšího množství úsilí. Tato úroveň je považována za nejnáročnější. Úpolové sporty obsahují rozsáhlý výčet

všech bojových disciplín a úpolových systémů, jejichž vývoj prošel postupem času rozsáhlými změnami a jejich historie spadá až do starověku. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

Důležitost úpolových sportů dokládá i fakt, že se pro určité typy lidí stávají smyslem života, a to i přes nesmírnou námahu, která je v tomto procesu zapotřebí. Pestrost a různorodost jsou dalšími typickými znaky druhé úrovně. Jelikož je tato část orientována na problematiku veškerých úpolových systémů, je přirozené, že se zde nalézá největší zastoupení technik užívaných v každém z vyvinutých systémů boje a tato kapitola je tak nejrozsáhlejší. Právě díky kolosálnímu množství postupů a praktik se úpolové sporty dále dělí do několika podtříd, které vzájemně sdílí určité společné atributy. Toto téma bude podrobněji zpracováno v jedné z následujících kapitol. S aplikovanou formou úpolů využitelnou ať už jako prevence nebo forma zamezení hrozícího nebezpečí v běžném životě se lze setkat v závěru systematiky. Poslední třetí kategorií spadající do úpolů je sebeobrana. V závěrečné části se střetávají prvky z obou předchozích úrovní. Základním stavebním pilířem sebeobran je průnik technik uplatňovaných v jednotlivých disciplínách z řad bojových sportů a bojových umění. Na rozdíl od výše zmíněných kapitol, je sebeobrana specifickým odvětvím, které je považováno za koncept, s nímž by měl být alespoň v minimální míře seznámen každý občan. Dalším specifikem je fakt, že výuka sebeobran podléhá určitým omezením, a to zejména ze strany práva, dále pak je ovlivněna společenskými a etickými normami daného území. Na sebeobranu je nejen pohlíženo v rámci úpolových aktivit, ale také jako na komplexní systém bránící před potenciálním nebezpečím, i za pomoci doplňkových nástrojů jako jsou střelné zbraně či ostatní prostředky sloužící k záchraně. Do sebeobran jsou zakomponovány téměř všechny sportovní faktory. Své uplatnění si kromě technické složky nalezne i psychologická a taktická část. Jejich zastoupení je však podmíněno situací, na kterou je sebeobrana zaměřena. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007) (Kiesow, 2017)

Úpoly by se daly také vzhledem k výše zmíněným hlediskům rozčlenit dle počtu účastníků či zájmu, který je při výběru daného zaměření zapotřebí. Ačkoli se jedná o zažitý systém dělení, při pohledu na úpoly jako celek lze dojít k mnohačetným rozdělením závislejících na subjektivním úhlu pohledu. Proto nelze brát výše uvedené rozdělení úpolů jako něco vyrytého, co se nedá nikdy změnit. Na systematiku úpolu lze tedy nahlížet z více rovin. V celkovém hledisku mají úpolové aktivity nenahraditelné místo mezi sportovními aktivitami či disciplínami a je nutné podotknout, že ve značných ohledech se jedná o systém s mnoha významovým charakterem a nesmírným využitím, nejen na pedagogické půdě v rámci tělesné

výchovy, ale i profesním životě, jako příjemný doplněk pracovního stereotypu. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

### 2.3.1. Průpravné úpoly

Základním znakem úpolových aktivit je tendence překonat odpor partnera, jak po stránce mentální, tak i fyzické. Právě z této charakteristiky se odvíjí struktura prvního z podsystémů úpolů – průpravné úpoly. Jak již název napovídá, průpravné úpoly pokrývají oblast zaměřenou na úvodní technické dovednosti sloužící k následnému zdokonalování v bojových systémech.

V rámci úpolových aktivit jsou průpravné úpoly považovány za základní stavební kámen, bez kterého by nebylo možné provádět rozmanité techniky potřebné v následujících stupních tvořících komplex úpolů. Pro osvojení si zbylých dvou stupňů je pro cvičence alfou a omegou dostat do povědomí výchozí postupy a techniky ze sekce průpravných úpolů.

Průpravné úpoly by se v rámci celkového pojetí bojových systémů dali přirovnat k úvodním hodinám autoškoly, kdy si jedinec nejprve osvojuje jízdní základy a zkoumá, kde se jaká páčka nachází a až následně přechází k pouličnímu řízení, v podobném duchu je to i s průpravnou částí úpolů. Aby se jedinec mohl posunout na bojové škále, je zapotřebí zvládnout iniciační cviky, které mu s přicházející zkušeností otevírají nové dveře. Společným rysem těchto cvičení je jejich jednoduchost, která tkví v základních pohybových prvcích. Právě ona jednoduchost je staví na speciální a nenahraditelnou pozici a má tak své opodstatněné místo. Na základě funkce, kterou má daný systém plnit, se průpravné úpoly užívají při celé řadě příležitostí. Své uplatnění najdou jak u aktivit herního charakteru, soutěžního, tak i zábavního. Téměř každá aktivita, ve které se uplatňují úpolové techniky, spočívá v poražení soupeře s tím, že celý proces podléhá určeným pravidlům. Důležité je zmínit fakt, že bez ovládnutí průpravných úpolů bychom si mohli jen stěží osvojit jakoukoliv úpolovou aktivitu. Pokud se jedná o týmový druh činnosti, mimo využití fyzického slouží průpravné úpoly jako geniální společník v pedagogickém procesu. Žáci jsou totiž nuceni komunikovat mezi sebou a čelit problému společně. Mnohdy tedy nezáleží pouze na fyzické zdatnosti, nýbrž na celkové interakci všech jedinců daného týmu, kteří musí pro dosažení obětovat své individuální zájmy. (Hulínský, Frabša, 2019)

Na průpravné úpoly je nahlíženo z více úhlů – odvíjejících se od zkušenosti, znalosti cvičitelů a oblasti, ve které se uplatňují. Mnozí považují tento typ aktivit jako geniální doplněk k harmonickému rozvoji pohybových schopností v rámci tělovýchovného procesu, a to jak v tělesné výchově, volnočasových aktivitách či v mnoha sportovních disciplínách. Naopak existuje skupina lidí, která stále nemůže přijít úpolovým aktivitám na jméno, jako důvod



uvádějí zvýšenou rizikovost a náchylnost k úrazu u dětí, které danou pohybovou aktivitu vykonávají, a to jak v oblasti průpravných cvičení, tak i u celkových systémů. Ačkoli jejich aplikace ve výuce je doprovázena řadou komplikací vystavených na domněnkách a neznalosti cvičitelů, v celkovém hledisku převažuje jejich kladný dopad na kultivaci člověka. Dalo by se říct, že za negativním smýšlením stojí současný trend úlevových pravidel a soudobá nedostatečná fyzická zdatnost žáků. Na základě toho jsou pak cvičitelé nuceni omezit cviky, které byly v minulosti běžnou součástí tréninkové jednotky, ale dnes jsou už jen výjimkou. I přes výše zmíněné si průpravné úpoly pro svoji jednoduchost udržují svou specifickou pozici mezi ostatními aktivitami. (Landow, 2017)

Kladnou stránku průpravných úpolů lze nalézt taktéž ve své multifunkčnosti. Jelikož jsou tréninkové jednotky tvořeny cvičenci obojího pohlaví, je nutné tomuto faktu přikládat patřičnou důležitost a stavět tak hodiny na technikách, které jsou přístupné všem lidem bez ohledu na pohlaví. Právě průpravné úpoly z velké části tento požadavek splňují. Nutno dodat, že určitý typ úpolových cvičení je zacílen zejména na skupinu žen, které jsou determinovány fyziologickými odlišnostmi. V tomto kontextu jsou myšleny aktivity z oblasti sebeobran a jiných bojových systémů. K osvojení si tohoto typu technik je nutný předpoklad znalosti předchozí kapitoly, která je vyplněna právě průpravnými úpoly. V souvislosti s průpravnými cvičeními v rámci úpolů se jedinec setkává s novými postupy a možnostmi, jež lze použít v budoucnu jako vzorec pro řešení dalších problémových situací. Po psychické stránce se na základě průpravných úpolů dostává jedinec do stavu, kdy je vystaven určitému stresu, se kterým se musí vyrovnat. Mnohdy se však musí spolehnout pouze sám na sebe. Zcela tak mizí možnost obvinění svého spoluhráče a nezbyvá nic jiného než se vyrovnat s vlastní chybou. S touto zodpovědností přichází na scénu taktika, její důležitost ocení všichni ti, kteří se zabírají složitějšími technikami průpravných úpolů využívaných proti jednomu či vícero oponentům. Dále pak dochází k rozvoji všech pohybových schopností, které jsou nezbytnou součástí zdravotní i výkonové zdatnosti. (Kiesow, 2017)

Průpravné úpoly jakožto první úroveň tvořící celek úpolů má mimo ostatní také kladný vliv na sociální aspekty, je významným prostředkem rozvíjejícím sociální vztahy ve skupině. V rámci těchto cvičení si jedinec buduje důvěru k ostatním lidem, učí se ohleduplnosti a odpovědnosti za svá rozhodnutí. Důležitou součástí při vykonávání iniciačních technik je motivace. Ta je hnacím motorem v procesu učení a při výuce nových složitějších technik. Míra nadšení a motivovanosti cvičitelů k dané činnosti jde ruku v ruce s přístupem lektora. Ten z jeho pozice je schopen svého svěřence navést do problematiky průpravných úpolů

velmi snadno. Otázkou však zůstává, zda je žák dostatečně motivován k dané činnosti a zda je schopen díky ctižádosti danou techniku naučit. Pro průpravné úpoly, stejně jako pro ostatní sporty, je důležité stanovení cílů, kterých je třeba v průběhu dosáhnout. Jelikož se do této kategorie řadí zejména jednodušší techniky, není tak obtížné k jejich naplnění dospět. Tím se zároveň snižuje procento neúspěchu případné frustrace ze strany cvičence. (Landow, 2017)

První úroveň systematiky úpolů je velmi často vyhledávána učiteli, kteří se v problematice úpolových sportů necítí komfortně či v ní nejsou tak zblhlí. Pocit komfortu v tomto odvětví tkví v nedostatku zkušenosti. Ta je následně zdrojem nízké sebedůvěry k vyučování složitějších úpolových aktivit, proto většina lektorů zůstává pouze v této úrovni a techniky z vyšších úrovní zcela vynechává. Pro svůj všestranný charakter vystavený na dynamickém rázu, jednoduchosti a celkové mnohotvárnosti nachází své uplatnění ve všech věkových skupinách. Pokrytí je opravdu rozsáhlé. Vyučované techniky se týkají cvičenců téměř každého věku. Každé období však vyžaduje rozdílný přístup a s ním spojené nároky na dané cvičence. V předškolním období jsou děti seznámeni s primárními polohami, pohyby končetin a pády spadajícími do úpolové tematiky. V porovnání s ostatními věkovými třídami nejsou vyžadovány složité techniky. Jelikož se úroveň vyučované techniky odvíjí od vyspělosti cvičenců, je doporučováno se vyvarovat kontaktu s oponentem, zejména kvůli předejití případnému zranění. (Reguli, 2009)

V rámci tréninkové jednotky, a to ať už v tělesné výchově nebo ve sportovním tréninku prováděného mimo školní prostředí, jsou průpravné úpoly zařazovány především do průpravné části. Jejich zařazení má své opodstatnění. Odvíjí se z celkového pojetí výuky. Úvodní část tréninkové jednotky je věnována primárnímu zahřátí organismu a přípravě na nadcházející zátěž. V obecném hledisku lze úvodní část rozdělit do dvou částí následovně – rušnou část, která připravuje organismus na hlavní úsek vyučovací hodiny a na průpravnou část, do které spadá velká část cviků průpravných úpolů. (Rychtecký, Fialová, 2004)

V některých aspektech je struktura tréninku úpolových systémů podobná hodině gymnastiky. Před samotným prováděním průpravných cviků zaměřených na úpoly je nezbytné absolvovat alespoň pár technik akrobatické přípravy. Hrabinec a kol. (2017) uvádí: „*Účelem akrobatické přípravy je vytvořit předpoklady pro rychlejší a účinnější nacvičení složitějších cvičebních tvarů. Náplní akrobatické přípravy jsou průpravná cvičení gymnastického charakteru, která se vzájemně prolínají a podporují.*“ Tato charakteristika by se dala zajisté stáhnout i na průpravnou část úpolů, a to i přes svůj charakter iniciačních technik, které předchází složitějším bojovým celkům. První přípravou, která hraje v tréninkovém procesu roli, je

zpevňovací příprava. Jak lze odvodit z názvu, cílem je připravit tělo k zátěži a zpevnit jednotlivé segmenty pro případ vyšší fyzické námahy, dále pak slouží jako prevence před hrozícím zraněním. Cvičení v rámci této části přípravy lze provádět jak individuálně, tak i ve více lidech. Jelikož je při průpravných úpolech namáhána horní část těla, počínaje pletencem ramenním a zápěstím konče, přichází na scénu další z akrobatických průprav a tou je podporová příprava. Ta má za úkol připravit výše zmíněné partie na hlavní část tréninku. Mezi další součásti patří rovnovážná příprava, která je záležitostí analyzátorů a individuálních odlišností a předpokladů. Ani bez této akrobatické přípravy by nebylo možné provádět úpolová cvičení ve své maximální míře. V rámci průpravné části lze úpoly využít jako doplňková nebo kompenzační cvičení, díky lehkému nádechu bojových aktivit, kterým se nám dostává skrze průpravná cvičení, není žák ochuzen o nové dovednosti a návyky s tímto sportem spojenými. (Stich, Pavelka, 2004) (Hrabinec a kol.,2017)

Pokud jsou průpravné úpoly zařazovány do hlavní části, je třeba celý koncept výuky pozměnit a na místo základních technik doplnit výuku o cviky z ostatních úrovní, a to z důvodu zvýšení dynamiky v hodině. (Reguli, 2005)

Jak již bylo zmíněno výše, průpravné úpoly jsou mateřskou školou v oblasti úpolových systémů, bez jejich osvojení nelze nebo přinejmenším je velmi obtížné rozvíjet jedince ve sféře bojových aktivit. Z charakteru těchto cvičení se lze dobrat ke dvojímu typu dělení. Dle Reguliho jsou první skupinou základní úpolové techniky, na které posléze navazuje druhý oddíl pod názvem základní úpoly. (Reguli, 2005)

## 2.4. Základní úpolové techniky

První rovinou spadající do iniciační části úpolových průprav jsou základní úpolové techniky. Průnikem všech technik, které vytvářejí tento celek, je jednoduchý statický či dynamický pohyb udávající směr a velikost založený na biomechanických zákonitostech. Lze se setkat s vymezením: „Základní, nejjednodušší pohybové prvky, které jsou důležité pro ovládnutí úpolových systémů“ (Macek, 2011, s. 28) Identicky se všemi sportovními odvětvími je pro úpolové systémy znalost techniky principiální, je proto vyžadována delší časová dotace na osvojení základních úpolových technik. Neopomenutelným znakem těchto technik je způsob, jakým jsou prováděny. Jedná se především o cviky vykonávané samostatně bez pomoci druhého člověka. Řeč tedy není o úpolových aktivitách jakožto bojových systémech, nýbrž o technikách, které jsou jejich prerekvizitou. Cílem není překonat, zpacifikovat či jinak zneškodnit soupeře, ale zdolat techniku, která vede v dalším kroku ke geniální kontrole soupeře. Oproti složitějším celkům spadajícím do úpolových sportů, nelze považovat tuto skupinu za subjekt soutěžení. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

Z obecného hlediska lze základní úpolové techniky rozčlenit do devíti podskupin (Reguli, 2005):

- Polohy a postoje
- Přechody
- Techniky horních končetin
- Techniky dolních končetin
- Obraty těla
- Přemístění
- Navázání kontaktu
- Pády

### 2.4.1. Polohy a postoje

„Jedná se o prostorové vztahy těla k vnějšímu prostředí, zejména k základně, předmětům, soupeři atd.“ (Macek, 2011, s. 28) Metaforicky by se dala poloha v rámci úpolů přirovnat k domovu, který slouží jako útočiště každého člověka. Jedná se tedy o nějaký výchozí bod, ze kterého se provádí veškerý pohyb. V případě úpolových sportů jsou polohy a postoje zásadními prvky, a ne nadarmo jsou na škále cviků na přední příčce v jejich výuce. Druh dané polohy či postoje se odvíjí od charakteru jeho uplatnění a stavu cvičence. Majorita všech bojových sportů používá jako výchozí polohu stoj, ze kterého se následně přesouvá do ostatních poloh, jakými jsou například dřep, vzpor, leh. Přesunu do jednotlivých pozic se docílí na základě níže zmíněných technik – přechody. Před provedením některého z přechodů je vyžadováno, aby bylo tělo v klidové fázi, ve které se mu dostává většího komfortu. Poněvadž jsou polohy a pozice pro vývoj jedince v tomto odvětví fundamentální, je více než logické zařazovat tyto techniky do úvodních hodin výuky. (Sheridan, 2010) (Macek, 2011)

V procesu osvojování hraje u výchozích poloh značnou roli vhodná poloha bojového postoje – postavení v závislosti na soupeři a jeho postoji a pozici. Je také důležité rozlišovat, jaká z pozic je pro daného jedince přirozená a ve které se cítí lépe. Volba polohy a postoje je závislá na několika proměnných. Především na druhu bojového sportu, taktických aspektech, i na tom, zda je jedinec levák nebo pravák apod. V závislosti na výchozím postavení lze rozlišit tři střehy:

- čelný střeh
- pravý střeh
- levý střeh

Dalším faktorem udávající charakter postoje je typ činnosti. Jedná-li se o útočnou činnost, na scénu nastupuje útočný postoj, v opačném případě je řeč o postoji obranném. Neutrální zakotvení se nazývá postoj přirozený. (Zahradník, 2014)

### 2.4.2. Přechody

Přechody jsou specifický druh aktivity, při které dochází k přesunu určitých segmentů těla z výchozí polohy do polohy následné. Nastává tedy změna polohy cvičence ze stoje do dřepu, do lehu či do vzporu. Tento proces nese označení přechod. Důležitou funkci při přechodu zastává vestibulární systém, který se podílí na udržení rovnováhy. Stabilita je při přechodu mezi pozicemi bezpochyby významným prvkem. Při souboji je totiž jedním z úkolů vybočení

soupeře z osy a tím ho dostat do nestabilní pozice, následně provést některou z technik hodů či strhů. V některých sportech je právě tento moment klíčový a může vést k rozhodnutí celkového výsledku zápasu. (Macek, 2011)

### **2.4.3. Techniky horních končetin**

Nedílnou součástí úpolových systémů jsou techniky rukou, které spadají do sekce pohybů paží. Na základě charakteru dané techniky lze rozdělit pohyby horních končetin do dvou následujících typů:

- Údery
- Tlaky

Zatímco údery jsou u většiny bojových sportů považovány za útočný akt, na tlaky lze koukat z pohledu obranného i útočného. V závislosti na druhu bojového odvětví se volí i patřičné techniky rukou. V některých disciplínách jsou údery zakázány, neboť nejsou ve shodě s filozofií daného sportu. Pro jiné jsou stavebním pilířem a udávají směr tréninkového procesu. Díky svému všestrannému využití jsou pohyby horních končetin využívány velmi často na poli vzdělávání. Pro svoji variabilitu je lze aplikovat u všech věkových kategorií bez ohledu na pohlaví. U mladších žáků jsou geniálním prostředkem pro zabavení nebo pro výuky jednoduchých iniciačních úpolových technik. Složitější verze pohybů horních končetin jsou kombinace, ke kterým se jedinec dopracuje až postupem času. Při jejich osvojování je důležité, aby jedinec prošel předchozím tréninkovým procesem, kvůli tomu, aby se zamezilo nesprávnému provádění. Všeobecně lze považovat techniky horních končetin za univerzální pro veškeré bojové systémy. Téměř všechny úpolové disciplíny uplatňují alespoň v minimální míře techniky horních končetin. I přes jejich menší plochu, bráno v kontrastu s dolní končetinou, se mohou stát smrtící zbraní.

### **2.4.4. Techniky dolních končetin**

*„Při obzvlášť realistickém plno kontaktním boji (thajský box, kick-box) se nebezpečí ohrožující zdraví zvyšuje ještě tím, že borci bojují také nohama, případně koleny.“* (Weinmann, 2002, s.17) Z výše uvedené citace si lze povšimnout dvou zásadních věcí, první z nich je důraz kladený na nebezpečnost užívání technik nohou, dalším postřehem je využívání kolen jako součást úderů dolních končetin. V určitém slova smyslu lze přirovnat

pohyby dolních končetin k pohybům horních končetin. Obdobně jako u rukou se využívají techniky dvojí povahy. První, častější variantou, je realizace za pomoci úderu. Při důkladném osvojení jsou údery dolních končetin brány jako smrtící zbraň. Proto je u většiny umění důležitým aspektem duchovno a dodržování morálních zásad, jedná se tak o způsob, jakým je apelováno na mentální vyspělost jedince. Kupříkladu v thajském boxu je úder holenní kostí přirovnáván k bouchnutí dubovou holí. Holeň se tak rázem přeměňuje ve smrtící zbraň. Každý si tedy dokáže představit, proč je důležité, aby byl jedinec po psychické stránce vyrovnaný a dodržoval stanovená pravidla. Pro některé ze sportů jsou údery či ostatní techniky dolních končetin příznačné natolik, že myšlenka vzniku onoho bojového systému je na nich postavená. Vystihujícím příkladem je taekwondo. Poměrně nové umění založené zejména na technikách nohou. Značnou výhodou technik dolních končetin je obdobně jako u horních končetin jejich mnohostrannost a variabilita. Velké spektrum technik lze uplatnit v tělovýchovném procesu na všech stupních škol. Svému užitku si přijde u dětí mladšího školního věku v podobě úpolových her či jednoduchých aktivit. U starších žáků se těší své oblíbené zejména techniky zaměřené na přetlačování či chvaty aplikované se záměrem podměst a shodit oponenta.

#### **2.4.5. Obraty těla**

Obraty těla jsou dle Reguliho charakterizovány jako pohyby spočívající v otáčení okolo podélné osy, při kterých zachováváme vertikální stabilitu. Pro jejich správné provedení je vyžadována harmonická souhra dolní a horní částí těla. Za nejvytíženější část se považuje trup a nohy, neboť při souboji je zápasník nucen udržovat stálý pohyb a dominantní směr k soupeři. Jedná se o technický prvek, na jehož základě je cvičenec schopen provádět rozdílné bojové techniky. Obraty těla jsou typické zejména pro složitější kombinace úderů, popřípadě technicky náročnější prvky, jakými jsou například kopy z otočky či techniky s dopomocí skoku. Jejich znalost taktéž napomáhá lepšímu zvládnutí technik z oblasti strhů a hodů. (Reguli, 2005)

#### **2.4.6. Přemístění**

Přemístování slouží ke změně vzdálenosti od soupeře v závislosti na výchozí situaci. Lze se setkat s vymezením: „*Je to dynamický způsob činnosti, při které dochází ke změnám polohy těžiště cvičence v horizontální rovině za současné změny plochy opory*“. (Reguli, Ďurech, Vít, 2013, s. 22) Přemístění docílí jedinec trojím způsobem:

- Sunem
- Skokem
- Krokem

Výše zmíněné prvky jsou zakomponovány do úvodních hodin, kdy se cvičenec seznamuje se všemi základními úpolovými technikami. Výhodou technik spadajících do přemísťování je jejich snadná realizace a předešlá zkušenost z ostatních sportů. Sun a krok je založen na podobném systému horizontálního přesunu. Oproti tomu skok je charakteristický svým dynamickým posunem vpřed s vertikální odchylkou.

#### **2.4.7. Navázání kontaktu**

Pro vykonání převážné většiny technik týkajících se úpolů je nutné, aby došlo k navázání kontaktu s objektem (soupeřem, pomůckou). Toho lze docílit díky třem metodám:

- dotekem
- úchopem
- objetím.

První formou, jakou lze navázat kontakt, je dotyk. Úchopy jsou v kontrastu s údery doprovázeny pákovými technikami, jak již název napovídá i páky se řadí do úpolů, jedná se však o složitější komplex pohybových prvků, proto nejsou zařazovány do iniciačních úpolových technik. Vše, co následuje po navázání kontaktu, je nutné rozfázovat. Užívání pák se vyskytuje pouze v některých bojových systémech, v některých jsou naopak zakázané. Poslední metodou je objetí. To nachází své uplatnění jak v útočné, tak v obranné rovině. Objekt znemožňuje protivníkovi provést zamýšlený tah, kterým by mohl dostat daného jedince do nevýhodné pozice. V rámci tohoto procesu dochází k přenosu energie mezi jednotlivými cvičenci. Ty ji následně mohou zužítkovat ve svůj prospěch a přejít do další fáze např. zvedání, nošení. Tato činnost je rozhodujícím momentem ovlivňujícím úspěšnost střetu. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

#### **2.4.8. Zvedání, nošení a spouštění**

V určitých bojových sportech se s těmito technikami nelze téměř setkat. Jelikož se zvedání a nošení týká pouze některých disciplín, ve kterých jsou tyto prvky povoleny a v jiných jsou naopak striktně zakázány, není jejich výskyt tak běžný ani v tělovýchovném procesu. Dalším důvodem, proč nejsou tyto techniky plošně vyučovány je fakt, že k jejich osvojení je potřeba



značné obratnosti a síly, jež je pro zvedání daného objektu klíčová. Podstata správného provedení spočívá ve vychýlení stability soupeře prostřednictvím jedné z technik spadající do tohoto odvětví. Ztráta rovnováhy jde souměrně se změnou pozice a polohy. Celkově vzato se při vykonávání těchto prvků prolínají více než čtyři základní úpolové techniky. V iniciační fázi se díky přemístění mění pozice a dochází k navázání kontaktu s daným objektem (soupeřem). Následuje fáze zvedání a přechodu. V závěrečné fázi procesu nastupuje na scénu pádová technika a s ní spojený pád. Zvedání by mělo být zahájeno z určité komfortní pozice. Ačkoli není striktně stanoveno, že se dané techniky mají na školách vyučovat, lze je bezpochyby zařadit do obsahu výuky jako doplňkovou činnost, při které si děti rozvíjí cit pro hmotnost soupeře, pro jeho reakce a pro anticipaci potenciálního soupeře. (Mešková, 2012)

Základní pravidla pro provádění těchto technik:

- udržovat mírný bederní předklon trupu o 30°- 40°
- začátek pohybu by měl být veden od extenzorů kolen a beder
- záda by měla být co nejvíce rovná a vzpřímená

Při úpolových technikách se zřetelem na anatomicko-fyziologické podmínky cvičenců respektujeme zásady správného zvedání, nošení a spouštění soupeře:

- do činnosti zapojujeme jako první nejsilnější svalové skupiny dolních končetin
- dodržujeme správnou práci trupu
- zabezpečujeme dostatečnou stabilitu
- využíváme vhodné kontakty paží, rukou se soupeřem
- využíváme nadlehčení soupeře jeho vychýlením
- využíváme vzájemný vztah těžišť cvičenců
- využíváme možnosti horizontální roviny
- držíme soupeře co nejbliže k jeho těžišti
- při spouštění soupeře využíváme stejné zásady jako při zvedání

(Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011) (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

#### **2.4.9. Pády a pádové techniky**

Pádové techniky zaujímají své opodstatněné místo mezi základními technikami, a to zejména kvůli svému hojnému zastoupení v rámci bojových sportů či bojových umění. Rozsáhlá paleta úpolových systémů tvořící komplex bojových sportů je závislá na profilu každého bojového

komplexu. Lze se setkat se dvěma kategoriemi. Jeden oddíl tvoří bojové sporty využívající pády a pádové techniky. Pro ně jsou tedy tyto techniky fundamentální. Druhou skupinou jsou bojové sporty a bojová umění, ve kterých toto zastoupení zcela chybí a při jejich výkonu se obecně nepoužívají. Při hlubším zkoumání si lze všimnout mnoha technických prvků, jež obsahují pádové techniky. (Metzler, Staack, 2019)

Nejvýstižněji lze pády rozřadit do kategorií podle směru, jakým je technika prováděna.

- Pád vpřed
  - S převratem
  - Bez převratu
- Pád vzad
  - S převratem
  - Bez převratu
- Pád stranou
- Kombinované pády

(Zahradník, 2014)

Další významnou proměnnou je vztah pádu k soupeři. V závislosti na tomto vztahu lze rozdělit pádové techniky na:

- Pády bez soupeře
- Pády se soupeřem

Ačkoli nejčastější formou pádu je pád ze stoje, v určitých momentech lze provádět pády i z ostatních pozic, jakými jsou například dřep nebo vzpor.

Kromě bojových sportů a bojových umění nachází pády své uplatnění v tělesné výchově a volnočasových kroužcích. Jelikož na ně lze nahlížet jako na techniky nebojového charakteru, je běžným jevem, že jsou brány jako příhodné doplňky učiva v rámci tělovýchovného procesu u dětí všech věkových skupin. Do výuky se zařazují záměrně, a to z důvodu určité prevence před zraněním z následku pádu, ať už v běžném životě – na ulici nebo při praktikování nějaké pohybové aktivity. (Zahradník, 2014)

## 2.5. Základní úpoly

Jedná se o speciální část spadající do úpolových průprav. V rámci základních úpolů dochází ke značnému propojování veškerých iniciačních technik popsanych v kapitole výše. V obecné rovině lze základní úpoly definovat jako: „*Systémy, které postihují základní úpolové vztahy*“. (Reguli, 2011, s. 12). Charakteristickým znakem je jejich realizace, té je docíleno pouze za pomoci jednoho nebo více aktérů. I přes úvodní nácvik daných technik bez soupeře, je vyžadováno následné provedení na sparing partnerovi. Pouze tehdy je patrné, zda je technika správně provedena či nikoliv. (Reguli, 2011)

Dle biomechanické složitosti průběhu sil lze základní úpoly rozlišit následovně:

- **Přetahy**
- **Přetlaky**
- **Odpory**

### 2.5.1. Přetahy

„*Přetahy definujeme snahou o přemístění soupeře nebo jeho vychýlení směrem k sobě. Jde o vyvíjení síly odstředivé, tedy síly, která působí od soupeře v jednom směru.*“ (Macek, 2011, s. 25). První skupinou základních úpolů jsou přetahy, jejich vztah je založen na protichůdné síle, jinými slovy, mezi oběma subjekty dochází k síle, která má odstředivý charakter. Cíl těchto technik spočívá v přemožení soupeře na základě přetahu, nejlépe lze danou techniku pochopit v kontextu ukázkového příkladu. Jako ve většině technik z pole úpolů, má své opodstatnění biomechanika. „*Z biomechanického hlediska působení sil jde o působí excentrické – od pomyslného středu ven.*“ (Macek, 2011, s. 25). Nácviky přetahů jsou prováděny ze všech pozic v závislosti na dané situaci. Nejčastějšími formami jsou přetahy ze stoje či kleku, následně lze vybrané cviky modifikovat. Průběh je prakticky totožný ze všech postavení. Rozdíl je však cítit ve stabilitě, s níž se cvičenci při provádění přetahů musí vyrovnat a adaptovat se na ni. Za nejobtížnější kritérium by se daly považovat přetahy pouze na jedné noze. Pro zlepšení rovnováhy je často využívanou pomůckou bosu, ideální balanční nářadí zvyšující kontrolu nad vlastním tělem. Díky této pomůcce lze vidět pozitivní vývoj jedince v daném odvětví v krátkém čase. Přetahy jsou považovány za techniky zaměstnávající komplexní svalový aparát. Nejvytíženějšími partiemi při provádění těchto cviků jsou však svaly v oblasti trupu a dolních končetin, ty slouží cvičenci jako obraný prvek v podobě pevné základny. Neméně důležitou úlohu plní svaly horních končetin, bez nichž by nebylo možné souboj vyhrát.

Přetahy mají kladný dopad na fyzickou připravenost jedince a pozitivní vliv na rozvoj taktického myšlení. I přes vyšší požadavek na silovou zdatnost, lze za klíčové považovat i jiné atributy, jakými jsou například flexibilita či již zmíněná koordinace. V kontrastu s přetahy jsou přetlaky, při kterých cvičenci plní opačnou funkci. Pro názornou demonstraci techniky přetahu poslouží příkladné cvičení:

Ve vymezeném prostoru dvou žíněnek se postaví dva cvičenci, zaujmou mírný až široký stoj rozkročný čelně naproti sobě. Mezi nimi je vytyčená linie, kterou nesmí překročit. Oběma rukama uchopí druhého za předloktí z vrchní části. Na povel cvičitele se začnou přetahovat. Prohrává ten jedinec, který překročí vymezenou osu mezi oběma zápasníky.

### 2.5.2. Přetlaky

Obdobně jako u výše popsané techniky je smyslem přetlaků realizovat pohyb umožňující vychýlení protivníka z pomyslné osy a tím docílit převahy. Cviky spočívají ve vzájemném přetlačování, díky němuž dochází k posunutí soupeře ve směru od sebe nebo k již zmíněnému vychýlení. Určitou výhodu při přetlácích zajišťují anatomické předpoklady jedince, cvičenec s nižší postavou má snížené těžiště. Pro druhého oponenta je tak těžší manipulovat s druhou osobou. Totožně jako u kapitoly přetahy, jsou přetlaky určeny úpolovým vztahem mezi dvěma či více cvičenci. Důležitým hlediskem je biomechanický rámec. „Z biomechanického hlediska působení sil mluvíme o dostředivé síle, tedy opaku výše uvedených přetahů.“ (Macek, 2011, s. 26).

Přetlaky se doporučují zařazovat do tělovýchovného procesu pro svůj soutěživý a zábavný charakter. Výuku lze přizpůsobit úpolovým technikám zaměřených na tlaková cvičení a u dětí vyvolat soutěživého ducha a vyjít tak ze stereotypu běžných aktivit. I přes značné požadavky na svalový aparát se jedná o přirozený lidský pohyb bez nutné znalosti složité techniky. Výchozí pozici u těchto technik může být buď stoj, dřep nebo sed. Vše se odvíjí od charakteru cvičení. „Z fyziologického hlediska svalové kontrakce mají přetlaky kombinovaný charakter. Dochází k izometrické kontrakci při vzájemném tlaku o stejné síle soupeřů s možným přechodem na izotonicou kontrakci excentrickou v případě odtlačení soupeře.“ (Macek, 2011, s. 26). V rámci zdokonalování přetlaků je obdobně jako u většiny úpolových základů kladen důraz na silové a koordinační atributy. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

### 2.5.3. Odpory

Odpory se v porovnání s ostatními dvěma skupinami úpolových základů řadí do složitějších pohybových celků, neboť se jedná o jejich společnou kombinaci. Dle Macka, který postavil svou definici na základě myšlenek Ivana Fojtíka, lze odpory definovat jako: „*Tělesná cvičení, při kterých si dva, nebo více soupeřů, vzájemně brání v určité činnosti. Jedná se o kombinaci přetahů a přetlaků v různých směrech, různé intenzity*“ (Macek, 2011, s. 27) V rámci odporů dochází k prolnutí veškeré sorty úpolových technik. Při jejich osvojování je apelováno na správné provedení zvoleného cvičení, neboť právě technika může rozhodnout o celkovém dění zápasu, a to i přes výrazné silové nerovnosti. V určitých případech lze tedy nadřadit technickou stránku nad stránku fyzického rázu. Odpory jsou prováděny ve všech možných pozicích, jediným limitem jsou pravidla. Stoj, dřep a vzpor klečmo jsou nejčastěji užívanými výchozími pozicemi při tréninkovém souboji v mnoha bojových odvětvích založených na odporech. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

## 2.6. Úpolové sporty a umění

Komplexní uskupení technik bojového rázu zajišťuje druhá úroveň úpolů. Jedná se zároveň o nejobsáhlejší součást úpolů vůbec. Jejich náplň je tvořena téměř všemi dostupnými bojovými systémy. V obecném hledisku jsou úpolové sporty jednotným vyjádřením pro sportovní úpoly, bojové sporty, sportovní druhy úpolů, úpolové (sportovní) odvětví a podobně. (Reguli, 2005) Díky jejich rozsáhlému množství bylo nutné rozdělit jednotlivé disciplíny do určitých skupin. Každá kategorie je charakteristická svými společnými rysy, jež jsou typické pro daný bojový obor. Reguli rozděluje úpolové sporty do určitých skupin podle těchto příznačných znaků:

- Název
- Vývoj
- Prostředky
- Soutěžní sporty
- Nesoutěžní sporty systém zkoušek, titulů, hodností
- Organizace spravující
- Metody a formy výcviku
- Vzdělávání a výchova (Reguli,2005)

Kromě společných atributů utváří celistvý systém úpolových disciplín ojedinělá filosofie, historický podtext a pravidla. Postupem času se úpolové aktivity začaly proměňovat, jakožto následek tlaku nynější společnosti. Na základě této skutečnosti docházelo k lehkým modifikacím výše zmíněných znaků. Je jasné, že organizace jsou výtvorem nedávné historie a před několika desítkami let, by zajisté neobdrželi pozici charakteristických znaků. Specifikem většiny úpolů je jejich atypická otevřenost a nepředvídatelnost. Jen zřídka kdy lze určit, jaký prvek či chvat dotyčná osoba použije. Díky této skutečnosti se úpoly odlišují od jiných sportů jako je gymnastika, či atletika. U většiny úpolových disciplín převažuje postavení odporů, ačkoli nelze tvrdit, že by se přetahy ani přetlaky nevyužívaly. V celkovém zastoupení je jejich četnost zkrátka nižší. (Zahradník, 2014).

Úpolové sporty jsou často zaměňovány za bojová umění, i přes určité společné znaky, které jsou pro obě odvětví příznačné, se nejedná o stejný okruh. Pokud by chtěl člověk rozumět oběma spojením alespoň po teoretické rovině, je nutné si dané pojmy vymezit, neboť oba dva mají své opodstatnění. Průkopníkem mezi definicemi týkajícími se sportu je Evropská charta sportu, jež přišla s definicí: „Sport jsou všechny formy tělesné činnosti, které ať již

prostřednictvím organizované účasti či nikoliv – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (Dovalil, 2004)

V určitých aspektech lze vidět shodné znaky s uměním. Počínaje osobním rozvojem v oblasti tělesné kondice až po udržování společenských vztahů. Taktéž si jedinec v obou dvou klade za smysl dosažení určitých dovedností prostřednictvím tréninku za pomoci úpolových technik. Kontrastní doménou sportu k umění je soutěživost. Tu často umění díky svému filozofickému kontextu postrádá. Je-li brán zřetel na cílové zaměření umění a sportu, dostane se člověk na dva odlišné břehy. Cílem sportu je dosáhnout relativně či absolutně nejvyšší výkonnosti při plnění specifických pohybových úkolů, daných pravidly příslušného druhu sportu. Zatímco sport je tedy orientovaný převážně na dosažení maximálního výkonu, umění dává přednost estetické stránce. Sestavy prováděné v duchu umění mají vliv i na vizuální vnímání jedince, nabízí určitý hlubší pohled do podstaty dané bojové disciplíny. Se zajímavě pojatou definicí, vystihující hlavní myšlenky umění, přichází Mukařovský. Ten popisuje umění jako odvětví lidské tvorby vyznačující se převahou funkce estetické. Dalším specifickým typickým spíše pro umění je absence oponenta. Výsledný výkon nemusí spočívat pouze v poražení protivníka, nýbrž v osvojení si pohybových celků v podobě bojových sestav. (Mukařovský, 2008)

Určitá bojová odvětví se nalézají někde ve středu mezi uměním a sportem. I přes svou specifickou povahu splňují požadavky obou skupin. Jedná se o pohybové disciplíny bojového charakteru, které mají zakořeněnou minulost v umění. Díky stále se inovujícím prvkům, jež si nárokuje současná společnost, se přetvořily do sportu a stále častěji jsou pod nadvládou soutěží. Nádherným příkladem je thajský box. V prvopočátcích šlo čistě o umění sloužící k obranným účelům. Postupem času byl vyvíjen tlak ze strany společnosti, a proto byla vyžadována určitá proměna, na jejímž základě se umění transformovalo do sportu. Přestože od svého vzniku prošel thajský box jen nepatrnými technickými změnami, proměny se dostalo v jiných ohledech jako je soutěživost, boj o vítězství podle pravidel, vysoká pohybová a sportovní výkonnost a odborně podložená příprava na soutěžení. (Lai, 2019)

Pro lepší orientaci v oblasti úpolů došlo k rozdělení bojových systémů do kategorií, jež jsou spojovány společnými znaky, jejich povaha se odvíjí od typů užívaných technik. Rozdělení vypadá následovně:

- **Bojové systémy aplikující úderové techniky:**
  - Box, thajský box, kick box, barmský box
- **Systémy aplikující úchopové, pádové a pákové techniky:**
  - Jiu jitsu, aikido, judo, zápas
- **Pohybové systémy využívající bojové náčiní:**
  - Arnis, eskrima, kali, šerm
- **Univerzální úpolové systémy využívající veškeré techniky:**
  - MMA, pankration

Z důvodu rozsáhlé četnosti bojových systémů jsou výše uváděny pouze některé disciplíny.

Kromě úvodního dělení se lze setkat s dalším rozdělením podmíněným důvodem, kvůli kterému danou disciplínu jedinec vykonává (Reguli, 2005):

- **Soutěžní úpolové sporty** – Jedná se o disciplíny, ve kterých je pozornost směřována k dosažení maximálního výkonu. Charakteristickým znakem pro tuto skupinu jsou soutěže pořádané pod diktátem stanovených pravidel. Ukázkovým sportem je box či zápas.
- **Sebeobrané úpolové sporty** – Do této sekce spadají úpolové systémy využívající prvky sebeobrany. Smyslem je prohloubit znalosti v obraných technikách a osvojit si příznačné dovednosti. K jejich nabytí se dochází prostřednictvím patřičných sportů, jakými jsou například krav-maga, musado či hapkido.
- **Komplexně rozvíjející úpolové sporty** – Smyslem této skupiny je celkový rozvoj jedince, a to po stránce psychické, fyzické i sociální. Příkladným vzorem je aikido. Zástupci této kategorie nachází své uplatnění ve výukových strukturách právě z důvodu komplexního využití.

S ohledem na všeobecný charakter některých bojových systémů, nelze jednoznačně zařadit veškeré disciplíny pouze do jedné skupiny. Propojenost mezi výše zmíněnou klasifikací je příznačná, nicméně povaha některých úpolových disciplín sahá do více než jedné třídy. Nelze tedy jasně určit, kde má každá disciplína své místo, většina z výše zmíněných systémů je propojená a je spojena více znaky.

Z důvodu předepsaných plánů učiva pro druhý stupeň základních škol (kapitola Úpoly v Rámcovém vzdělávacím programu) byly k vymezení vybrány následující povinné úpolové systémy.



### 2.6.1. Aikido

Japonské bojové umění, které svůj název získalo v polovině 20. století díky jednomu z členů staré samurajské rodiny Morihei Uešiby. Z dochovaných spisů lze odvodit, že koncept aikida prošel určitým vývojem vzhledem k vlivu ostatních bojových umění. Jeho smyslem je udržet agresivitu pod kontrolou a obrátit ji jiným směrem, užít vhodně zvolenou techniku proti oponentovi tak, aby jeho aplikace síly vyšla vniveč a dostal se pod obráncovu kontrolu. Cílem aikida je dosažení určité kontroly nad vlastním strachem a agresivitou, rozvoj osobnosti a její kultivaci po fyzické a duševní stránce. Důraz je kladen zejména na mentální aspekty, aby byl jedinec schopen využívat potenciál, který aikido přináší. (Svoboda, 2012) Dominantní složkou u aikida jsou techniky porazů a hodů, pro jejich aplikaci není vyžadována nadměrná síla, ale účelové provedení. Pro svoji funkčnost je velká část technik využívána při výuce sebeobrany. Z tohoto důvodu bylo aikido zařazeno na seznam povinných bojových výukových systémů a je hojně vyučováno na základních a středních školách. Z aikida se skládají pouze zkoušky, soutěžení je zcela potlačeno. (Weinmann, 1997)

### 2.6.2. Judo

Druhým systémem, který dosáhl celosvětového zájmu, je japonská forma bojového umění známá pod názvem judo. Za zakladatele je považován japonský prof. Džigoro Kano. V současnosti je judo zařazeno do seznamu sportů, ačkoli v prvopočátku spadalo do umění. Charakter tohoto systému je úzce spjat se sebeobranou, pro niž byl původně určen. Postupem času byly však staré techniky sebeobrany zdokonaleny a následně došlo k vytvoření nového systému, který umožňoval bezpečný trénink i zápas. V současnosti je judo zařazeno mezi povinné bojové systémy spadající do výukových celků vzdělávacího procesu a to oprávněně. Již úvodní filozofická myšlenka, která podnítila vznik juda, spadala do oblasti vzdělání. Otec juda, Džigoro Kano stanovil dvě základní pravidla, které vyzdvihovaly pedagogické aspekty:

1. **Seirjoku zen džo** (co možná neúčinnější využití tělesných a duševních sil).
2. **Džita kyoei** (zdar pro všechny prostřednictvím vzájemné pomoci a porozumění)

Struktura judistických technik je rozdělena do několika okruhů podle charakteru a složitosti prováděných prvků. Mezi primární cviky, kterým je věnována pozornost i ve školním prostředí, patří „Ukemi“ neboli pády prováděné v závislosti na směru dopadu. Druhou skupinou náležící do základních úpolových technik jsou porazy „Nagewaza“. (Swinth, 2019)

V poslední řadě jsou to techniky prováděné v boji na zemi – držení, páčení, škracení. Po výčtu výše uvedených technik je pochopitelné, proč byly určité prvky vyskytující se ve výuce úpolů na druhém stupni základních škol převzaty z juda. Pozitivní účinek má tento úpolový sport i na psychickou stránku, jednak vychovává k sebedůvěře, ohleduplnosti a jednak utužuje zdraví a odolnost. (Weinmann, 1997)

### **2.6.3. Karate**

Jedním z nejstarších asijských umění je karate, jehož počátky sahají do oblasti dálného východu na území Číny. Zprvu se jednalo pouze o předchůdce úpolového systému dochovaného do dnešní doby. V průběhu let docházelo k určitým modifikacím. Forma, jakou známe dnes, přišla z ostrova Okinawa. Rodištěm tedy nebylo Japonsko, jak si velmi často lidé myslí. V historickém kontextu se karate řadí do obranného systému, ne nadarmo je proto využíváno k obranným účelům v rámci sebeobrany. V kontrastu s aikidem a judem se v karate používají i úderové techniky. Jedná se tak o jediné povinně vyučované bojové umění s úderovými chvaty na základních školách. Karate však není jen o technikách. Využitím technicko – fyzikálních a psychologických principů se kultivuje i duševní stránka žáka. Díky povaze tohoto sportu je ideální volbou pro všechny skupiny, mohou ho provozovat muži i ženy v každém věku. V roce 2016 bylo karate zařazeno do obsahu učiva pro druhé stupně základních škol. (Lewis, 1996) (Weinmann, 2010)

## 2.7. Sebeobrana

S příchodem nových úpolových celků se začala vyvíjet specifická disciplína, známá pod názvem sebeobrana. Ve stínu vzrůstající popularity bojových sportů se do povědomí lidí dostával i komplex sebeobrany. Již zažitá techniky se začaly přetvářet a v průběhu času docházelo k jejich modifikaci určené pro potřeby lidí preferujících dovednosti spojené se sebeobranou nad sporty soutěžního charakteru. S přibývajícím kriminalitou a násilím prováděným na dětech či ženách dochází ke zdatnému rozmachu seminářů, kurzů a akcí, jejichž programem jsou techniky z oblasti sebeobrany. Podle Moniky Soukupové, zakladatelky sdružení „Happy Kids“, sdružení proti zneužívání dětí, se dokonce každá třetí dívka v Rakousku už stala obětí sexuálního zneužívání. Na základě těchto faktických statistik bylo nutné jednat a najít způsob, kterým by se docílilo lepší prevence a předešlo se tak dalším případům násilí. Díky hladu po preventivních opatřeních souvisejících se sebeobranou, se začala tradiční bojová umění přetvářet a přizpůsobovat veřejné poptávce v podobě technik, které by je mohly uchránit před hrozícím nebezpečím. (Höller, Maluschka, Reinisch, 2016)

S vymezením sebeobrany vyvstává celá řada problémových otázek. Za tu nejčastěji formulovanou by se dala považovat následující: Co je to sebeobrana? Na základě bádání se lze dozvědět o mnoha teoriích snažících se definovat tento celek. V sedmdesátých letech se problematikou sebeobrany zabývá dvojice Mašín a Tůma. Jedná se o jedno z nejstarších dochovaných děl věnované této tématice. V úvodní části stanovují pojem: „*Sebeobranu by bylo možno charakterizovat jako ekonomický, účelný a rychlý způsob, jak se zbavit útočníka, který nás ohrožuje na zdraví nebo dokonce na životě, aniž bychom mu vážně ublížili, přičemž nerozhoduje, zda útočník je nebo není ozbrojen.*“ (Mašín, Tůma, 1969, s. 5) Vymezení sebeobrany v podobě výše zmíněných autorů zcela vypouští jakékoliv zohlednění zdraví potenciálního protivníka, do přední linie staví pouze zdraví osoby napadené.

Další definicí, se kterou se lze setkat, je vymezení sebeobrany jako forma úpolů, které mají svůj původ v boji proti nepříteli. Nutno dodat, že při vhodně zvolené technice, může v krajním případě dojít až k usmrcení. (Fojtík, Michalov, 1996)

Na Fojtíkovu formu navazuje další z předních autorů věnující se této tématice, ten vstupuje na pole s velmi stručnou definicí, dle Reguliho: „*Sebeobrana vzniká aplikací úpolů ve stavu nutné obrany.*“ (Reguli, 2005, s. 16). Úpoly tedy plní v sebeobraně svou nezastupitelnou funkci.

*„Sebeobrana je multifaktoriální přístup k předcházení a řešení situací spojených s ochranou vlastních zájmů. Jedná se o souhrn zásad, prostředků a kompetencí, které jsou rozvíjeny ve strategicko-taktické, psychologické, technické a kondiční přípravě.“* (Vít, 2011, s. 15)  
Z vymezení je patrné, že do popředí se dostávají i další faktory. Kromě fyzické stránky jsou vyzdvihnuty součásti jako zásady, sportovní přípravy apod.

V knize Sebeobrana pro ženy a dívky lze třetí úroveň úpolů chápat jako *“použití preventivních obranných opatření při použití násilí vůči vlastní osobě.”* (Höller, Maluschka, Reinisch, 2016, s. 11) V díle Inteligentní sebeobrana pro každého je uvedeno: *“Sebeobrana se nestaví na fyzických attributech, které jsou relativně pomíjivé, nýbrž na znalostech zákonitostí biomechaniky těla a jejích podmíněných reflexů, koordinace, načasování a kinetiky.”* (Pernecká, Solnička, 2014, s. 11)

Při porovnání všech výše uvedených definic je patrné, že sebeobranu lze chápat jako specifický celek úpolových technik, které jsou aplikovány ve prospěch jedince k odvrácení hrozícího nebezpečí. Její součástí jsou preventivní opatření sloužící k eliminaci potenciální hrozby druhého subjektu. Jedná se o nástroje jak fyzického, tak psychického charakteru. Cílem není dotyčného útočníka zranit ani porazit, nýbrž odvrátit jeho útok a dostat se jakýmkoliv možným způsobem do bezpečného místa. K dosažení tohoto výsledku je nezbytné projít alespoň základním procesem obranných technik a preventivních opatření. Nutno brát v potaz, že síla ze strany protivníka, které je oběť vystavena, může být mnohonásobně větší a nelze tedy vyloučit určitý negativní dopad na straně oběti, na druhou stranu lze však díky osvojeným technikám významně zvýšit procentuální šanci na úspěch. Výstižně lze použít citát *„Být připravený je lepší než být překvapený.“* (Höller, Maluschka, Reinisch, 2016)

Zásadním rozdílem mezi úpolovými sporty a sebeobranou je postoj, který se zaujímá k pravidlům. Zatímco u sportů a umění jsou pevně stanovená pravidla, v případě jejich porušení dochází k určité penalizaci, u sebeobran nejsou stanoveny limity téměř žádné. Tuto skutečnost je nutno brát v potaz a v žádném případě ne na lehkou váhu. Na konci zápasu nastává situace, kdy dojde k vyhodnocení vítěze a poraženého, to se však v reálném světě při útoku nemusí stát a na straně poražených mohou být i obě strany. Sebeobranu je proto důležité chápat v širším pojetí, proto by mělo být snahou každého člověka vyvarovat se přímému fyzickému střetu. Nejhorším scénářem přímého fyzického kontaktu může být i smrt jedné, či obou stran. (Rýč, Petru, 2008)

Stejně jako u ostatních úrovní úpolů se lze setkat s několika podskupinami, které společně formují celek, i sebeobrana má své dvojí zastoupení. To udává směr danému zaměření.

Kritériem pro rozdělení se stala cílová skupina, pro kterou jsou tyto techniky určené. (Reguli, 2005)

### **2.7.1. Osobní sebeobrana**

První druh sebeobrany je charakteristickým univerzálním využitím v rámci prevence v běžném světě. Zaměřuje se na všechny věkové skupiny bez ohledu na pohlaví, ačkoli častější skupinou vyhledávající prvky sebeobrany jsou ženy. Důvodem je větší počet případů postižených násilným napadením. Proto je zejména této rizikové skupině věnována pozornost. Každá ze skupin však vyžaduje odlišný přístup, kterému je přizpůsoben celkový koncept výuky. Důležitou skupinou, pro kterou by měla být výuka sebeobrany určena, jsou děti ze základních a středních škol. Sebeobrana by měla probíhat v rámci tělesné výchovy. Ne vždy tomu ale je tak, jak by mělo. V celkovém měřítku jsou vyučovány buď pouze základy, nebo jsou zcela tyto prvky opomíjeny. Paradoxní zůstává fakt, že i přes důležitost sebeobrany, jsou její techniky vyučovány jen málokdy a samotná sebeobrana bývá zastíněna ostatními sportovními disciplínami. Specifickou skupinou, pro kterou je osobní sebeobrana určena, je populace žen. V souvislosti se sebeobranou je pozornost věnována jak fyzickým aspektům, tak práci se stresem a se stresovými situacemi. (Reguli,2005) (Matthews, 2015)

Nedílnou složkou sebeobrany žen je kromě techniky chvatů, též osvojená slovní sebeobrana, která nachází své uplatnění v předkonfliktní fázi. (Zahradník, 2014) (Lorusso, 2019)

### **2.7.2. Profesní sebeobrana**

Zatímco osobní sebeobrana zaštiťuje celkovou populaci, profesní sebeobrana je orientována na složky uplatňované v konkrétních oborech, jakými jsou například vojenské složky, policejní oddělení, bezpečnostní složky. Na rozdíl od osobní sebeobrany jsou v té profesní uplatňovány speciální techniky sloužící ke konkrétním operacím typických pro danou profesi.

U některých autorů lze narazit na specifické dělení přehlížející výše zmíněný rozklad. Jejich popsané myšlenky vystihují podstatu sebeobrany v podobě inteligentní sebeobrany. Toto spojení vybral jeden autor záměrně, aby zdůraznil význam psychologické složky, udává: *„V inteligentní sebeobraně jde primárně o použití té největší zbraně a tou je lidský mozek. Rychlost, sílu, pružnost i agresivitu vezme čas s naším postupujícím věkem, ale znalosti zapsané v našem mozku budou narůstat. A proto inteligentní sebeobrana nestaví na fyzických attributech, které jsou relativně rychle pomíjivé, nýbrž na znalostech zákonitostí biomechaniky těla a jeho podmíněných reflexů, koordinace, načasování a kinetiky.“* (Pernecká, Solnička,

2014, s.11). I přes prokazatelnou důležitost úpolových technik, je pro mnohé klíčová znalost technik psychologického rázu.

V rámci tělovýchovného procesu se sebeobrana řadí do úpolových aktivit, jež jsou zařazeny do RVP (Rámcový vzdělávací program). Své uplatnění však nachází pouze u kategorie žáků druhého stupně základních škol, zatímco u nižších ročníků je pozornost věnována pouze průpravným úpolům. Jelikož je jádro sebeobrany vystavěno na technikách úpolů, je třeba, aby měli žáci již osvojené základní techniky z předchozích let. V tomto případě je řeč o dovednostech z prvního stupně. Sebeobrana na této úrovni není brána jen jako fyzický nácvik, nýbrž jako komplex preventivních opatření týkajících se krizových situací, na které by měl být každý člověk připraven. Do kompetencí, které by měl žák zvládat, se řadí i schopnost kontroly komunikace vedoucí k agresivnímu chování. Vliv, který má sebeobrana na rozvoj jedince po bezpečnostní stránce, je značný. Při její výuce dochází k osvojení si základních principů sebeobrany, mimo jiné se žák učí řešit obranu proti běžným způsobům útoku aplikováním již získaných dovedností z průpravných úpolů.

I přes všechna doporučení a vykreslené techniky je nutné mít stále na paměti, že bez tréninku a praktikování daných cviků nelze očekávat příchod plynulosti vykonávaného pohybu a ani jistotu jeho provádění. Jak uvádí německý spisovatel Jens Müller ve své knize zaměřené na sebeobranu pro ženy a dívky „*La práctica hace al maestro!*“ (Müller, 2018, s.7) Uvedené španělské přísloví lze do češtiny přeložit následovně: „*Praxe dělá mistra.*“ Ve smyslu, čím více člověk piluje daný cvik, tím lépe si ho posléze osvojí. Je proto důležité se nespoléhat pouze na první pokus procvičení, ale stále daný prvek opakovat.

## 2.8. Úpoly v Rámcových vzdělávacích programech

S příchodem kurikulární politiky, jež spadá do Národního programu rozvoje vzdělávání v rámci České republiky, známé také pod pojmem Bílá kniha, se do vzdělávací soustavy dostává nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Tyto dokumenty se v závislosti na obsahu rozdělují do dvou celků. První úroveň, se kterou se lze setkat je úroveň státní. Ta v systému kurikulárních dokumentů zaštiťuje Národní programy vzdělávání a rámcové vzdělávací programy. Zatímco Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek, RVP se zabývá zejména závaznými rámci vzdělávání jednotlivých etap. Řeč je v praktickém hledisku o předškolním, základním a středním vzdělávání. Druhou důležitou úrovní tvořící celek kurikulárních dokumentů je úroveň školní. Ta je specifická školními vzdělávacími programy, podle nichž se řídí fungování vzdělávání jednotlivých škol. Výhodou ŠVP je individuální přizpůsobování obsahu vzdělávání, které si každá škola může modifikovat podle svého vkusu a zaměření. Obě z výše zmíněných úrovní plní svou specifickou a nenahraditelnou roli v celkovém spektru vzdělávacího systému České republiky. Rámcové vzdělávací programy jsou stavebním kamenem pro ono kvalitní vzdělání a lze si jen těžko představit, jak by vypadala tato situace bez podobných norem. RVP vychází z určitých charakteristik, kterými jsou například strategie vzdělávání, ta zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě, dále vychází z koncepce celoživotního učení. Podstatným východiskem je utváření celistvého obrazu úrovně vzdělání stanovené pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání. V neposlední řadě podporují pedagogickou samostatnost škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání. (Hrabinec a kol.,2017)

Hlavní součástí Rámcových vzdělávacích programů je vzdělávací oblast, která je orientačně složena z osmi významných celků. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním nebo více na sebe navazujícími vzdělávacími obory. Každý z oborů je jen střípkem toho, co tvoří celkový obraz. Kapitola, do které spadá tělesná výchova, nese název Člověk a zdraví. Jedná se o jeden z osmi vzdělávacích celků, ve kterém se v porovnání s ostatními sedmi obory lze setkat s všeobecným požadavkem na fyzický rozvoj a kultivaci tělesné zdatnosti. (RVP ZV, 2017).

Ačkoli se po teoretické rovině řadí úpoly do povinných vyučovacích aktivit, v praktickém světě je to s úpoly složitější a jen zřídka se s jejich výukou lze v běžných hodinách setkat.

V současné době jsou úpoly zařazeny do vzdělávacích programů v rámci vzdělávacího systému České republiky. I přesto, že jsou brány jako významný prvek při rozkvětu lidské

osobnosti, jejich obsah je vystaven ve velmi nespécifické struktuře a v porovnání s ostatními disciplínami jim je věnována jen minimální pozornost. V minulosti bylo prováděno mnoho výzkumů, z nichž bylo následně vyvozeno, že je zařazování úpolů do výuky problematické. Tento fakt vyplynul zejména z negativního přístupu učitelů tělesné výchovy, jejichž postoj se odvíjel od řady proměnných. Jelikož se jedná o specifickou sportovní disciplínu, u které je vyžadována dostatečná kvalifikace plynoucí z předchozí zkušenosti, není divu, že se valná většina pedagogů do výuky úpolových aktivit nepouštěla. (Hrabinec a kol., 2017)

Jak již bylo výše zmíněno, úpolové aktivity mají specifické zastoupení v Rámcovém vzdělávacím programu. Mezi jejich požadavky, které jsou stanoveny pro žáky prvních stupňů, patří zvládnání průpravných úpolů, do kterých lze zařadit přetahy a přetlaky v rámci činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013). Úpoly mimo jiné zajišťují žákům celou řadou vyžití od různých soutěžních aktivit, herních dovedností až po všelijaké zábavní činnosti. Zájmu se těší zejména díky originalitě a různorodosti jednotlivých cvičení. Přetahy je možné vykonávat v kleku, dřepu, postoji, sedu i lehu a jejich cílem je přemístění soupeře nebo jeho vychýlení směrem k sobě. Přetlaky se vykonávají v postoji, dřepu a v jiných pozicích a jejich účelem je přemístit nebo vychýlit soupeře z původního místa od sebe. (Fakulta sportovních studií Masarykovy Univerzity, 2011). Druhý stupeň se nese spíše v duchu základů bojových umění, jakými jsou judo, aikido atd. Z těchto zmíněných disciplín se přejímají základní techniky, které si má žák v tréninkovém procesu možnost osvojit. Vedle bojových umění jsou do výuky zařazeny základní techniky sebeobrany, které taktéž spočívají v překonání soupeře určitými bojovými prostředky. (RVP ZV, 2017).

Z obecného hlediska je organizační struktura RVP ZV uspořádána do devíti vzdělávacích oblastí. Po obsahové stránce je každá z těchto oblastí formována několika vzdělávacími obory. Na ně navazuje cílové zaměření dané oblasti, jež vymezuje obsah, který vede k postupnému dosažení klíčových kompetencí (RVP ZV, 2017).



### 2.8.1. Klíčové kompetence

V návaznosti na výše zmíněné body je třeba vytyčit klíčové kompetence, k jejichž splnění by měl každý žák v průběhu dospět. Nejprve je však nutné vymezit ono spojení: „*Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti*“ (RVP ZV, 2017, s. 10).

Při výuce úpolových sportů je důležité mít stanovené cíle, ke kterým by se měl každý žák na základě procesu učení dopracovat. Jak již bylo napsáno v přechozí kapitole, úpoly působí pozitivně na celkový vývoj jedince. Pro jejich ideální osvojení by měl každý žák dospět k těmto kompetencím:

- **Kompetence k učení**

- Žák vidí smysl i cíl učení, vytváří si k němu kladný vztah, je schopen zhodnotit vlastní pokrok a případně stanoví překážky bránící učení, navrhne způsob jejich odstranění, kriticky posoudí výsledky svého učení a je schopen o nich diskutovat.

- **Kompetence k řešení problémů**

- Žák si všímá nejrůznějších problémových situací, které mohou nastat nejen ve školním prostředí, ale i mimo něj, rozpozná a uvědomí si problém, přemýšlí o nesouladech a jejich vzniku, zhodnotí a navrhne východisko z problému za použití svých dosavadních znalostí a zkušeností.
- Žák vypátrá vhodné informace, které vedou k řešení problému, je schopen je analyzovat a diferenciovat, využívá získané znalosti a dovednosti k nalezení možností řešení problému, v případě neúspěchu vytrvale hledá konečné východisko řešení problému.
- Žák kriticky uvažuje, je schopen činit uvážlivá rozhodnutí, které si obhájí. Je si vědom zodpovědnosti za své činy.

- **Kompetence komunikativní**

- Žák dokáže využít informační prostředky, prostředky komunikační i technologické pro kvalitní a efektivní komunikaci se světem.

- **Kompetence sociální a personální**
  - Žák participuje na tvorbě příjemné atmosféry v kolektivu, přispívá a upevňuje dobré mezilidské vztahy s okolními lidmi na základě ohleduplnosti a úcty. Dokáže pomoci či požádat o pomoc, pokud je to nezbytné.
  - Žák si o sobě tvoří kladnou představu, která posiluje jeho individuální rozvoj a umocňuje jeho sebedůvěru. K dosažení pocitu sebeúcty a sebeuspokojení kontroluje a řídí své úsudky i jednání.
- **Kompetence občanské**
  - Žák uznává názory druhých, ctí jejich vnitřní hodnoty, je empatický k ostatním, neakceptuje útlak ani hrubé zacházení. Je si vědom povinnosti postavení se proti psychickému i fyzickému násilí.
  - Žák si je vědom základních zákonů a společenských norem, chápe svá práva a povinnosti ve škole i mimo školu.
  - Žák jedná zodpovědně a svědomitě v případě krizové situace a dalších situacích ohrožujících život a zdraví člověka, podle svých možností a úsudku poskytne pomoc.
- **Kompetence pracovní**
  - Na základě získaných informací z jednotlivých vzdělávacích oblastí je žák schopen aplikovat své znalosti a dovednosti v rámci osobního rozvoje, také při rozhodování o své budoucnosti, při výběru navazujícího vzdělání či volbě zaměstnání (RVP ZV, 2017).

Smyslem klíčových kompetencí je v ideálním ohledu připravit žáka do běžného života, tak aby byl co nejprínosnějším pro společnost. Ke splnění všech kompetencí je nutné ujit dlouhou a časově náročnou cestu, neboť celý proces začíná již v předškolním věku a pokračuje až do ukončení školní docházky. Prostředkem k jejich nabytí je učivo, které je určeno a předepsáno v RVP pro základní vzdělání. Výše zmíněné kompetence se vztahují zároveň na úpoly, jejichž obsah je přizpůsoben školnímu prostředí a podmínkám, kterým jsou žáci nuceni čelit. (RVP ZV, 2017)

Jelikož se jedná o systematicky propracovaný celek, je nutné, aby každý žák byl seznámen s úvodními technikami a soustavně zdokonaloval své dovednosti. Smyslem stanovených norem není přeskočit více úrovní, nýbrž jít krok za krokem jít a seznamovat se s novými složitějšími prvky. Iniciační fáze výcviku úpolů probíhá v rámci tělesné výchovy již na prvním stupni, kdy je pro prvostupňové žáky připravené učivo, které je nutné během studia

splnit. Jsou zde uvedena jednotlivá pohybová odvětví, nevyjímaje úpoly. Jako vzor poslouží následující dělení obsahu učení vyňaté z rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání:

### **Obsah učiva pro 1. stupeň vzdělávacího oboru Tělesná výchova:**

b) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti;
- **průpravné úpoly – přetahy a přetlaky**
- základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh;
- základy sportovních her – manipulace s míčem
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání, lyžování, bruslení
- další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).

Ve předepsaném učivu pro první stupeň jsou do obsahu zařazeny úpoly v podobě průpravných technik. Hlavní část těchto cvičení je postavena na přetazích a přetlacích. K jejich osvojení by měli žáci dospět během studia na prvním stupni, dále pak záleží na připravenosti vyučujícího a na zájmu žáků a jejich preferencích.

Druhá etapa nastává s přechodem na druhý stupeň. V oblasti spadající do učiva pro druhý stupeň jsou úpoly prohloubeny a obohaceny o základy sebeobrany, základy juda, aikida, karate. Uvedené disciplíny jsou vymezeny v kapitole úpolové sporty a umění. Pro lepší porozumění poslouží obsah učení vyňatý z rámcového vzdělávacího programu pro druhý stupeň:

### **• Obsah učiva pro 2. stupeň vzdělávacího oboru Tělesná výchova:**

b) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
- **průpravné úpoly – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate**

Problematiku úpolů lze propojit s otázkou sebeobrany a užitím technik sloužících k obraně před hrozícím nebezpečím. Vzájemný vztah se odvíjí od charakteru sebeobrany jakožto podmnožiny úpolů. V rámci nich je vymezena jako třetí úroveň. V praktickém hledisku se sebeobrana vztahuje k očekávaným výstupům popsaným níže:

- VZ – 9–1–14 žák vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulační vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi
- VZ – 9–1–16 žák uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí“ (RVP ZV, 2016, s. 94).

## 2.9. Význam úpolů v tělesné výchově

„Cvičení úpolnická jsou důležitým odvětvím tělesné výchovy. Jimi musí projít každý cvičenec, aby získal vlastnosti, jež mu mohou poskytnout jedině tato cvičení: nebojácnost, srdatost, postřeh, rozhodnost, vůli a sebevědomí, a kromě toho vážnost k soupeři a poctivost v zápolení“ (Jirásek, Kukla, Šerý, 1948, s. 3). Stejně jako je tomu ve všech pohybových disciplínách, které jsou součástí vzdělávacích programů, tak i u úpolových aktivit není sporu, že jsou nedílnou součástí kultivace člověka v období školního věku. Kromě fyzických aspektů dochází k rozsáhlému působení na duševní stránku dítěte. K rozvoji dochází prostřednictvím úpolových her, aktivit a ostatních pohybových celků, které jsou podřízeny předepsaným normám.

V současnosti dochází ke znatelnému úbytku pohybové činnosti, zmenšování objemu tělesné práce a zvyšování podílu duševních činností, což následně vede k únavě a ke zdravotním rizikům způsobených stresem. Člověk je každým dnem vystavován novým technologiím, které výrazně podporují nezáměr o pohybové aktivity. Dalo by se říct, že život začíná být řízen jejich nadvládou, místo aby tomu bylo naopak. Úbytek pohybových podnětů má za následek menší odolnost organismu. Proto je nezbytné, aby se v žácích pěstoval kladný vztah ke sportu a pohybovým aktivitám již v útlém věku a nedošlo k celkovému pohlčení ze strany počítačů a dotykových zařízení. Aby člověk nešel těmto úskalím naproti, je zapotřebí vyvíjet tlak na žáky již od malička a zajistit větší podporu všem aktivitám, které přispívají k pohybu. Mezi takovéto aktivity lze jednoznačně zařadit úpoly. Ty jsou pro svoji variabilitu ideálním doplňkem ovlivňujícím harmonický rozvoj jedince ve vyučovacím procesu. (Fojtík, Michalov, 1996)

Podstata užívání úpolových cviků vyplývá z hlavních cílů tělesné výchovy. Klíčovým se stává dosažení všestranného a harmonického rozvoje jedince. Ten vyžaduje v jednotlivých věkových kategoriích přiměřené zatěžování tělesnými cvičeními, od této skutečnosti se odvíjí vhodný výběr a objem tělesných cvičení provázených úpolovou aktivitou, dále pak intenzita a frekvence zatížení. (Sajad, 2018)

Cílem zařazení úpolových aktivit do výuky tělesné výchovy na druhém stupni je:

- rozvoj motoriky
- zvýšení odolnosti vůči námaze a nepříznivým vnějším vlivům
- zlepšení adaptability organismu

- upevnění zdraví
- příznivě působit na citový a morálně volní vývoj a na vývoj sociálních vztahů
- rozvíjet samostatnost
- podněcovat k odpovědnosti
- rozvíjet disciplínu a ukázněnost žáka

Školní prostředí spadá do oblasti disponující nejnámennějšími nástroji na ovlivnění dětského chování. Struktura vzdělání je proto důkladně promyšlena a její součásti jsou vybírány záměrně a důmyslně, tak aby docházelo k pozitivním proměnám žáka. Z výše uvedených bodů lze vyvodit, že výuka úpolů má rozsáhlý vliv na jeho formování. Jednou z hlavních myšlenek vyučovacího procesu je zajistit kvalitní základní vzdělání každému jedinci a připravit ho pro život v moderní společnosti, tuto myšlenku přejali autoři Fojtík a Michalov a vztáhli ji na úpoly. V rámci ní se zabírali smyslem vyučování úpolů. Dospěli do určitého závěru, jenž vměstnali do několika bodů vystihujících význam úpolů pro žáky všech věkových kategorií. (Fojtík, Michalov, 1996)

- Úpoly mají důležitý význam z hlediska rozvíjení vlastností a dovedností potřebných při sebeobraně
  - Mají pozitivní vliv na zvýšení psychické odolnosti
  - Úpolová cvičení jsou vynikajícím doplňkem v kondičním tréninku
  - Zdokonalují chápání mechaniky tělesných pohybů
  - Rozvíjí kontrolu nad svým tělem
  - Umožňuje lepší poznání vlastních schopností a
  - Přispívá k týmové spolupráci a ohleduplnosti k ostatním
- (Fojtík, Michalov, 1996)

Na základě tvrzení dalších erudovaných autorů mají techniky úpolového rázu blahodárný vliv na rozvoj žáka. Oproti ostatním sportům jsou realizovány za stále se měnících podmínek, což žáka nutí ke spontánní adaptaci na danou situaci. Neopomenutelný je kladný účinek úpolových cvičení na kardiovaskulární a respirační systém. Jelikož jsou při úpolových aktivitách využívány smyslové receptory a jejich pozice je značná v závislosti na časovém intervalu doby reakce na podnět, je nutné stavět tréninky podněcující jejich rozvoj. (Bartík,

Reguli, 2007) Macek doplňuje: „*Při dlouhodobém cvičení úpolů se zvyšuje kinestetická citlivost a zkracuje reakční doba.*“ (Macek, 2011, s. 15)

## 2.10. Charakteristika dětí staršího školního věku

Mnohokrát bylo zdůrazněno, že velká část bojových systémů je založena nejen na fyzické zdatnosti, ale i psychické harmonii. Dokonce existují umění, která staví duševní hledisko na vyšší metu než fyzické. Požadavkem pro dosažení duševní harmonie a vyrovnanosti je stav kontroly vlastního chování, které je podmíněno vyspělostí jedince. K jejímu dosažení musí člověk projít řadou změn a celkovým procesem vývoje, jehož počátek začíná v období dospívání. Iniciační fáze tohoto období se nazývá pubescence. Ta spadá do věkového rozmezí od jedenácti do patnácti let. Zahrnuje tedy žáky druhého stupně základních škol. Tato životní etapa se vyznačuje určitými znaky, které jsou pro vývoj jedince v tomto období charakteristické. Typickým je střídání nálad, zvýšená vnímavost vůči okolí, citová labilita, střídání fází optimistických a depresivních apod. Bez určitého vzoru je pro žáka obtížné se vyznat ve svých pocitech, je tak zranitelnější a nedokáže vidět věci v souvislostech. Důsledkem toho je pak skutečnost, že lehce podléhají negativním vlivům okolí. Pociťují stav nevyrovnanosti a beznaděje. Často je to umocňováno nízkou sebedůvěrou, jež vede ke ztrátě chuti k nějaké aktivitě. Proto je nutné být pro dospívajícího vzorem a snažit se ho navést správnou cestou, která by mu otevřela dveře k novým zážitkům. Nástup dospívání s sebou přináší celou řadu změn, jež se týkají kromě psychických aspektů i stránek biologických. (Jedlička, 2017)

Další změnou je vnímání společenského řádu. *„Výrazně se proměňují dosavadní sociální preference a podoba sebe prezentace. U řady pubescentů je náhle zjevná touha udělat dojem nebo vypadat nezávisle.“* (Jedlička, 2017, s. 22)

Období dospívání lze rozdělit do dvou na sebe navazujících etap. První fáze se nazývá pubescence. Pro ni je příznačný pokles koordinační výkonnosti, u dívek dochází k tomuto úbytku dříve než u chlapců. Jedná se o specifickou část života, kdy se začínají projevovat rozdíly mezi ženským a mužským pokolením. Dalším typickým znakem je snížení diferenčních a rytmických schopností, rovnováhové a prostorově-optické vnímání také zaostává. Jako následek vývojového procesu dochází ke zhoršení kloubní pohyblivosti a svalové elasticity. Je proto zapotřebí vykonávat činnost, jež by měla kompenzační účinky a zamezila danému poklesu. K rozvoji pohyblivosti naopak přispívají právě úpolové sporty. Na rozdíl od tradičních sportů, které nemají žádný vliv na nárůst flexibility, ba ji dokonce výrazně snižují, jsou úpoly zařazovány na přední pozice. (Šulová, 2019)

V období pubescence se začínají projevovat určité rozdíly mezi oběma pohlavími. Jedním z typických rysů je diferenciací v oblasti motoriky. Současně dochází k pohlavnímu



dospívání, jež se projevuje hormonálními změnami. Výrazným projevem dospívání je také tělesný růst. Ten je doprovázen celou řadou procesů, jež ovlivňují pohybovou stránku jedince. Zatímco u dívek převládá ohebnost spojená se schopností plynule realizovat přechody mezi jednotlivými fázemi pohybu, u chlapců se naopak projevuje změna v nárůstu silových schopností, na úkor toho jsou však pohyby strnulejší a postrádají plynulost. (Jedlička, 2017)

Podstatnou změnou v životě žáka v tomto období je vztah ke své rodině, vrstevníkům a společnosti celkově. Jedná se o sociální složky, které poskytují pubescentovi určité zázemí a oporu. Pro většinu mladých dospívajících má na vývoj zásadní vliv i prostředí, ve kterém tráví své volné chvíle, s tím samozřejmě souvisejí i lidé, kterými je dotyčný obklopen. V tomto kontextu nastupují na scénu vrstevníci či osoby, se kterými mnohdy sdílí své zájmy. Jelikož je osobnost pubescenta křehká jako skořápka, je nutné mít pro něj pochopení a poskytnout mu opěrný bod v případě nouze. Jednou z možností, která se nabízí v souvislosti se správným fungováním a udržením životního rytmu, je určitý druh aktivity. (Šulová, 2019)

Výběr disciplíny, ve které dospívající vidí smysl, je determinován závislostí na několika faktorech, jakými jsou například temperament jedince, výchova, pozice dítěte v rodinném kruhu, kulturní příslušnost a mnoho jiných. Jedním z dalších faktorů ovlivňující přístup dospívajícího k životu je postoj, který zaujímá ke sportu. Pro mnohé je to lék, sloužící k vyrovnání se se všemi nastolenými změnami. (Jedlička, 2017)

Prostředí, ve kterém se žák nachází, úzce koreluje s rozmanitým výběrem aktivity. V závislosti na lokalitě svého bydliště, popřípadě místa, kde se jedinec nachází většinu času, se naskýtá širší možnost volby mezi jednotlivými sportovními disciplínami. Zatímco ve větších městech lze předpokládat větší dostupnost sportovních zařízení, s nimiž souvisí i rozsáhlejší nabídka pohybových aktivit, v menších obcích je jedinec nucen čelit překážkám, které mu razantně snižují možnost výběru. Volba sportu z omezenější nabídky ne vždy odpovídá osobním preferencím žáka či jeho rodičů. (Messner, Musto, 2016)

Druhou fází je puberta, která velmi úzce navazuje na primární období dospívání a umocňuje určité typické znaky pubescenta. Příznačným aspektem v tomto období je nižší kooperace s rodinou, neboť se chce vymanit z příliš úzké závislosti na ní, často proto sahá k variantám, které mu pomáhají k emancipaci. Jedlička (2017) ve svém díle dodává: *„Psychoanalytici zabývající se problémovými adolescenty a jejich psychoterapií, si povšimli toho, že čím silnější a ambivalentnější (plná vnitřních rozporů, je nevědomá vazba k rodičům, tím těžší a bolestnější bývá emancipace.“* (Jedlička, 2017, s. 23)

Jednou z možných odpovědí na projevy emancipace může být volba v podobě úpolových sportů, které napomáhají k individuální činnosti v kolektivním prostředí. Mnohdy je apelováno na pubescenta, aby se účastnil týmových lekcí v klubu, neboť je v působnosti lidí všech věkových skupin a je tak vystavován vlivu širší skupiny osob, a nejen tedy vrstevníkům, kteří prožívají stejné změny.

Úpolové aktivity plní celou řadu nezastupitelných funkcí, ty je mnohdy obtížné nahradit obdobným sportem. Pozitivní dopad úpolů na vývoj jedince potvrzuje i fakt, že byly úpolové aktivity zařazovány do základních tělovýchovných prvků již v dobách Sokola (viz. Rozdělení práce Základové tělocviku dle Tyrše v kapitole Historie úpolových sportů v České republice). Machovský ve své práci uvádí: „*Cvičení úpolů je společenským využitím volného času a může být i jedna z forem pohybové rekreace.*“ (Machovský, 2012, s. 17) Kromě sociálního vlivu úpolů lze sledovat určitou shodu vztahu mezi nasazením při výkonu úpolových aktivit a výkonem ve školním prostředí. V obojím je vyžadováno značné úsilí k dosažení stanoveného cíle. Snaha vykonat určitý prvek i přes jeho složitost či námahu vede ke zvýšené ctižádosti a bojovnosti, jež má pozitivní vliv na pubescenta. (Bauer, Liškařová, 1997)

Za druhou fázi dospívání je bráno stádium adolescence. To je příznačné pro žáky ve věkovém rozmezí od 15 do 20 let. Zmíněná etapa spadá do středoškolské oblasti, proto ji v této kapitole není věnována pozornost.

### 3. Cíle a problém práce

V úvodní části procesu vytváření rigorózní práce jsem si stanovil primární cíl, z něhož jsem následně vymezil cíle dílčí.

Hlavním cílem práce je zjištění preferencí a oblíbenosti úpolových aktivit u žáků druhého stupně na vybraných školách zvolených vzhledem k rozdílnému počtu obyvatel příslušných obcí v Čechách a na Moravě.

Dílčí cíle práce jsou:

1. Zjistit, jaké jsou odlišnosti ve vztahu k úpolovým aktivitám u dívek a chlapců v období dospívání.
2. Zjistit, jaké jsou odlišnosti ve vztahu k úpolovým aktivitám mezi žáky druhých stupňů českých a moravských základních škol.

Výstupem rigorózní práce je srovnání a komparace preferencí žáků druhého stupně v oblasti úpolů, jejich aktivní sportovní zapojení v jednotlivých úpolových aktivitách v hodinách školní tělesné výchovy i mimo ni.

Výzkum byl prováděn na druhém stupni základních škol v deseti městech s různým počtem obyvatel. Výzkumná část rigorózní práce, která navazuje na diplomovou práci pod názvem *Preference a popularita úpolových aktivit u žáků na ZŠ ve vybraném regionu*, je rozšířena o základní školy nacházející se v pěti městech ležících na území Moravy.

### **3.1. Problémy práce**

1. Jaké jsou preference žáků druhého stupně základních škol v tělesné výchově z hlediska časové dotace vyučovacích hodin s obsahem úpolových aktivit?
2. Jaké úpolové aktivity upřednostňují žáci druhého stupně základních škol v rámci tělesné výchovy?
3. Jaký je zájem o informace týkající se úpolových sportů a bojových umění u dívek v období pubescence v porovnání se zájmem u chlapců?
4. Jakou důležitost přisuzují žáci druhých stupňů sebeobraně v rámci tělesné výchovy v Čechách a na Moravě?

#### 4. Hypotézy

Na základě odborné literatury a výzkumných prací, které se zabývaly obdobnou problematikou jako tato rigorózní práce, jsem formuloval následující hypotézy (včetně procentuálního vyjádření):

1. Předpokládám, že více než 70 % dotázaných žáků druhého stupně základních škol by do tělesné výchovy zařadilo více vyučovacích hodin s úpolovými aktivitami.
2. Předpokládám, že alespoň 20 % dotázaných žáků upřednostní v rámci úpolových aktivit v tělesné výchově teoretické přednášky týkající se bojových sportů a bojových umění před ostatními nabízenými aktivitami.
3. Předpokládám, že z hlediska aktivního získávání informací o bojových sportech a bojových uměních je větší zájem u chlapců než u dívek, a to o více než 50 %.
4. Předpokládám, že více než 70 % žáků druhého stupně základních škol z Čech a Moravy považuje sebeobranu za důležitou součást tělesné výchovy.

## 5. Metody práce

Výzkumná část této rigorózní práce byla zrealizována na základě metody dotazníku. Výzkum byl prováděn na pěti vybraných základních školách v Čechách a pěti školách na Moravě. Výběr škol byl určen vzhledem k odlišnému počtu obyvatel zastupujících měst. Ke zvoleným obcím nacházejících se v Čechách byly zvoleny obce s obdobným počtem obyvatel ležící na území Moravy. Seřazeno sestupně dle počtu obyvatel od nejpočetnějšího českého města – Praha, České Budějovice, Písek, Bakov nad Jizerou, Dolní Bousov. Jmenovitě byly osloveny následující školy: Základní škola a Mateřská škola Resslerova v Praze (dále už jen ZŠ Resslerova), ZŠ a ZUŠ Bezdrevská 3, České Budějovice (dále už jen ZŠ Bezdrevská České Budějovice), ZŠ Edvarda Beneše v Písku, ZŠ Bakov nad Jizerou, Základní škola T. G. Masaryka a Mateřská škola Dolní Bousov (dále už jen ZŠ TGM Dolní Bousov). Moravská města jsou vzhledem k počtu obyvatel seřazena následovně – Brno, Ostrava, Karviná, Odry, Petřvald. Výslovně byly osloveny tyto školy: Základní škola Svážná Brno, ZŠ Zelená 42 Ostrava (dále už jen ZŠ Zelená Ostrava), ZŠ a MŠ Majakovského Karviná (dále už jen ZŠ Majakovského), ZŠ Pohořská Odry, Základní škola a Mateřská škola Petřvald (dále už jen ZŠ Petřvald). Systematického sběru dat bylo dosaženo pomocí nástroje dotazníku, při jehož zadávání byly žákům vysvětleny jednotlivé termíny a požadavky. Ke sběru dat posloužily následující formy dotazníků – online dotazník a dotazník v papírové formě. Výzkumný soubor zahrnoval 895 respondentů z druhého stupně základních škol, z toho 438 bylo chlapců a 457 dívek. Pro zkvalitnění výzkumu a dosažení co nejefektivnějších výsledků byly v dotazníku použity oba dva typy otázek, tj. otevřené i uzavřené.

## 5.1. Charakteristika výzkumného souboru

V odborných zdrojích se lze setkat s vymezením, že se jedná o systematický postup, při němž dochází ke sběru dat, která jsou posléze vyhodnocena a přetransformována do výzkumné části práce. Zatímco metoda zastupuje způsob, jakým se lze dostat k finálnímu výsledku, výzkumem, na druhou stranu se rozumí systematický tvůrčí úkon prohlubující dosavadní poznání o příčinách jevů a pozorovatelných skutečnostech, vede nás k určitému pochopení člověka, kulturních hodnot nebo společnosti jako celku. Metody posléze umožňují potvrzení, doplnění či vyvrácení získaných poznatků. (Hendl, Remr, 2007)

Při vytváření výzkumných prací se užívá celá řada metod, na jejichž základě dochází k šetření potřebného jevu. Volba této metody se odvíjí od typu výzkumu. Aby se docílilo, co nejpresnějšího sběru dat, je zapotřebí mít povědomí o charakteru jednotlivých postupů. Mezi nejvýznamnější metodu, získávání primárních dat, se řadí dotazování. Jaký druh si autor zvolí, závisí zejména na charakteru daného výzkumu a mimo jiné také na způsobu kontaktování respondenta. Důležitou součástí dotazování je vhodně zvolený nástroj, na jehož základě se docílí sběru potřebných dat. Jelikož se práce zaměřuje na preference žáků v odlišných věkových kategoriích, je nutné provést výzkum na vzorku čítajícím rozsáhlé množství účastníků. Je tedy zapotřebí zvolit takovou metodu, která by nejlépe splňovala kritéria a byla by adekvátní pro výzkum. Pro zjištění nutných dat k výzkumné části, byl vytvořen dotazník. Jednou z hlavních předností dotazníků je fakt, že lze oslovit velké množství respondentů v poměrně krátké době. Nutno podotknout, že kvalita výzkumu prostřednictvím dotazníku je umocněna skutečností, že se dotázaným naskýtá možnost vyplnit dotazník v pohodlí domova, či v jiném pohodlném prostředí, kde si mohou své odpovědi pečlivě rozmyslet a výpovědní hodnota se tak úměrně zvyšuje. V současnosti zároveň nabývá na popularitě forma dotazníku zprostředkovaná pomocí internetu. Tato inovace si nachází velké množství příznivců ve všech vědních oblastech, které pracují s dotazníky nebo anketami. Zejména tedy mladší generace si přijde na své a upřednostňuje tento způsob nad všemi ostatními. V momentě, kdy nelze respondenta zastihnout fyzicky nebo pokud se jedná o rozsáhlý soubor výzkumných subjektů, vystupuje do popředí právě výše zmíněná možnost internetového dotazování. Další neopomenutelnou předností této metody je propojení obou výzkumných polí, a to jak kvalitativního, tak kvantitativního šetření. Lze se dozvědět informace o respondentovi nejen v hlubší rovině, ale i v ohledech, které mají větší rozsah nebo se týkají více oblastí dané problematiky. Jak u kvantitativního, tak i kvalitativního

výzkumu je fundamentální fakt, že výsledky jsou statisticky zpracovány a prezentovány tak, aby splňovaly požadavek reliability, validity a reprezentativnosti výběru. (Hendl, Remr, 2007)

Zkušenosti spojené s věkem respondentů jsou alfa a omega při plánování dotazníku. Vypělost respondentů udává směr výzkumu a je potřeba k této skutečnosti přihlížet a přizpůsobit užívaný nástroj sběru dat. V negativním ohledu může totiž nastat situace, která zkreslí celkové výpovědní hodnoty a bádání lze považovat za neúčinné a bezvýznamné.

Nežádoucí situace, která může nastat při vyplňování dotazníků, je zapříčiněna nepochopením dané otázky. Je proto nutné klást důraz zejména na srozumitelnost položených otázek. Aby daná situace nenastala nebo alespoň se redukovala šance k jejímu vzniku, je doporučeno provést předvýzkum na menším vzorku a následně provést celkové bádání. (Somr, Pána, 2007)

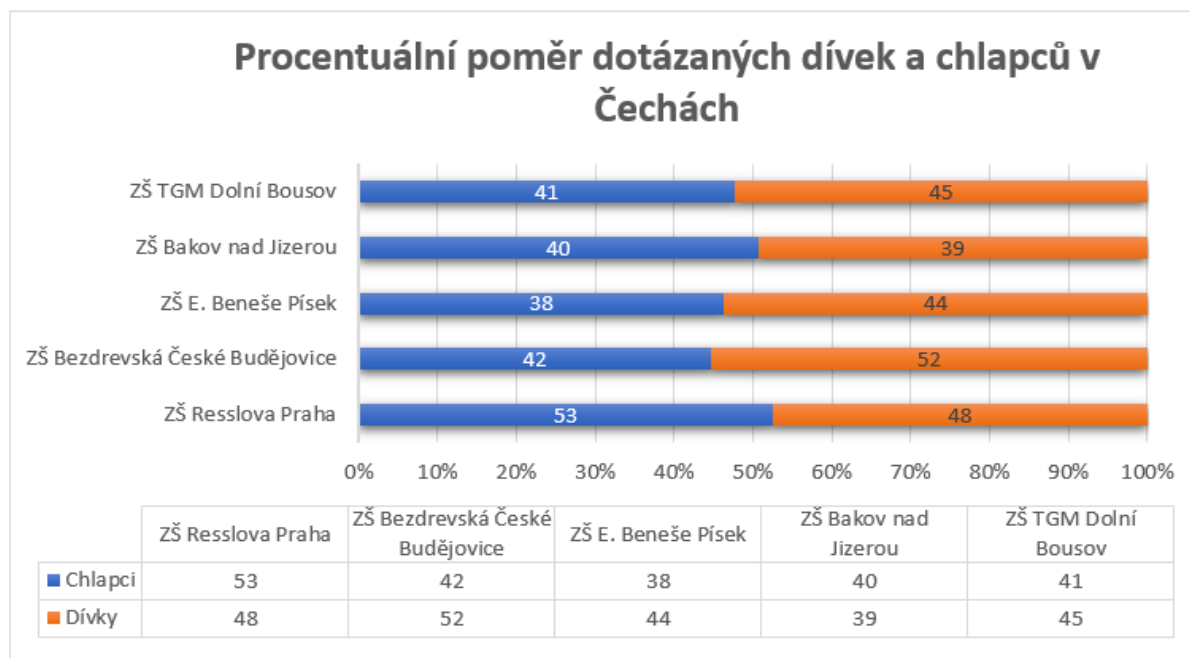
Do badatelského procesu vstupuje další důležité hledisko, a sice typ zvolených otázek. V rámci vytváření dotazníku se nabízí dvě základní možnosti závisující na otevřenosti nebo uzavřenosti položené otázky v závislosti na výpovědní hodnotě, ke které se chceme dopracovat. U prvního typu otázek, tedy u těch otevřených, se dotázanému nabízí příležitost vyjádřit co nejautentičtěji svůj názor a díky tomu je badateli umožněno dozvědět se unikátní postřehy respondenta. Výzkum tak může přinést nespočet nových poznatků. Na druhou stranu u uzavřených otázek je dotázaný schopen vybrat z možností, které by ho sami nemuseli napadnout, je to však vykoupeno právě faktem, že je eliminována možnost projevení vlastního názoru či pohledu na danou problematiku. (Somr, Pána, 2007)



## 6. Výzkumná část

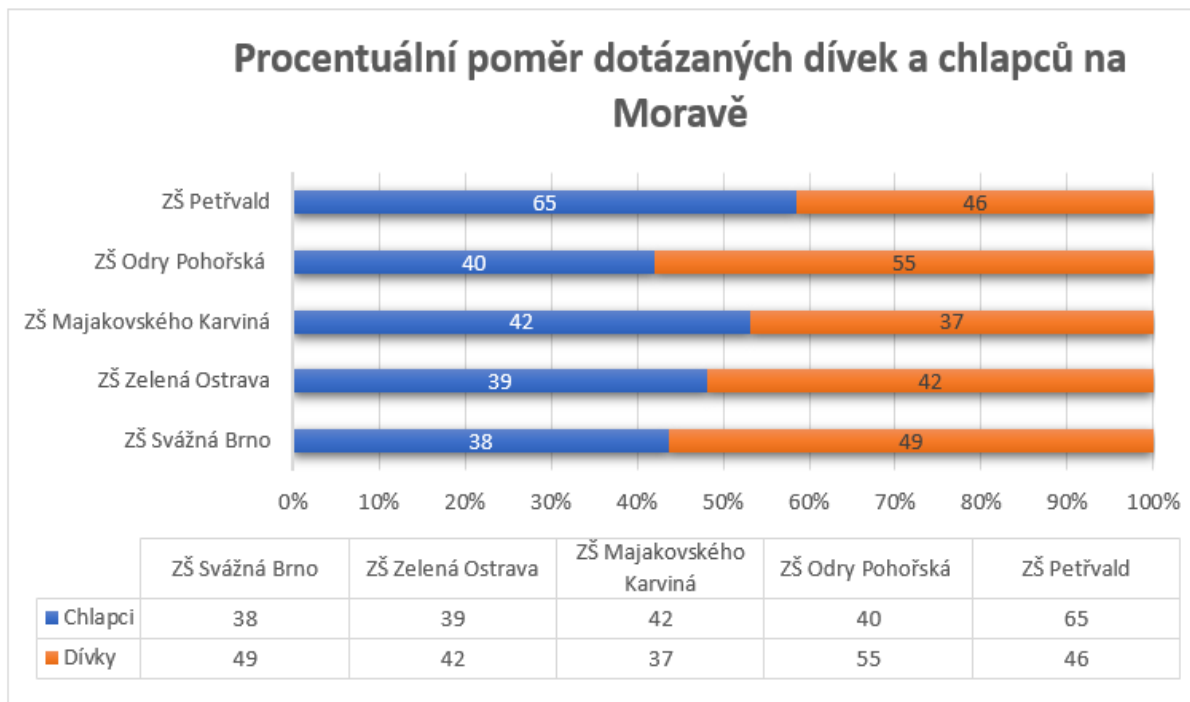
### 6.1. Výsledky výzkumu

Graf 1 Procentuální poměr dotázaných dívek a chlapců v Čechách



Zdroj Grafu 1 vlastní

Graf 2 Procentuální poměr dotázaných dívek a chlapců na Moravě



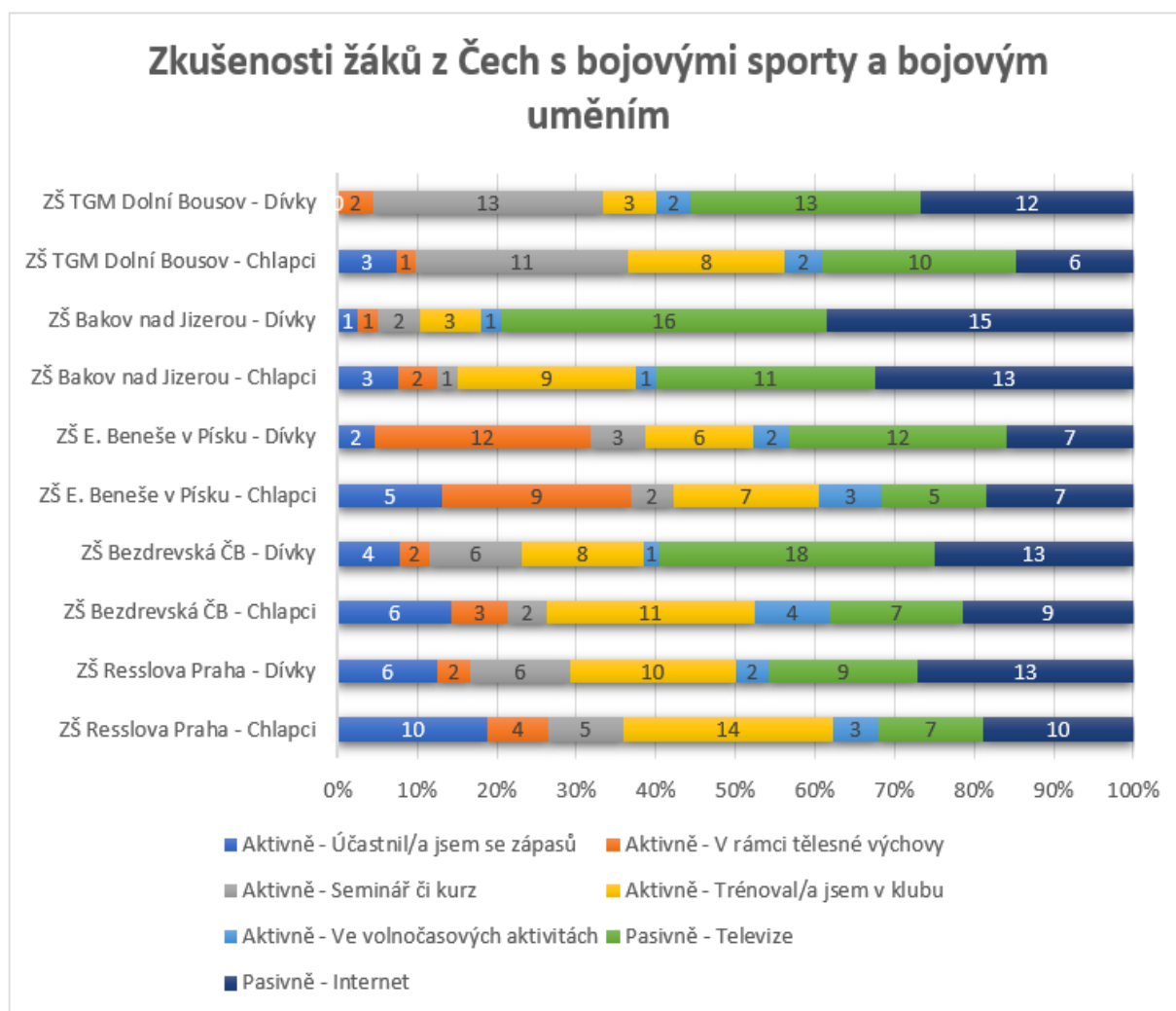
Zdroj Grafu 2 vlastní

Znázorněné grafy zachycují počet respondentů, jejichž odpovědi byly zaznamenány a zahrnuty do výzkumné části. Pro co nejobektivnější vyhodnocení bylo na každé škole rozdáno stejné množství dotazníků v počtu 120 kusů. Ke sběru dat posloužily následující formy dotazníků – online dotazník a dotazník v papírové formě. Do výzkumu bylo zahrnuto deset škol, z nichž pět se nachází na území Čech a zbylých pět na Moravě. Z celkového počtu oslovených žáků z druhého stupně se vytvořil výzkumný vzorek čítající na 895 žáků, z nichž 438 je reprezentováno chlapci a 457 je zastoupeno dívkami. Z části Čech se jednalo o 442 respondentů a z oblasti Moravy o 453 respondentů. Dotazníkové šetření se týkalo žáků všech druhostupňových ročníků v rozmezí od 6. třídy až do 9. třídy. Návratnost dotazníků a získaných odpovědí byla značná vzhledem k rozsáhlému množství oslovených jedinců. V úvodní části dotazníku měli žáci uvést, zda reprezentují skupinu dívek či chlapců. Procentuální zastoupení dívek (51,06 %) ve výzkumu převažuje o 2,12 % v poměru k chlapcům (48,94 %). Z grafu je patrné, že rozdíl mezi zastoupením dívek a chlapců ve výzkumném šetření je téměř minimální.

1. V jaké podobě ses setkal/a s bojovými sporty či bojovými uměními? (např. thajský box, judo, karate apod.) Zvol pouze jednu možnost, která je pro tebe nejvýstižnější.

- a. Aktivně
  - I. Účastnil/a jsem se zápasů
  - II. V rámci tělesné výchovy
  - III. Seminář či kurz
  - IV. Trénoval/a jsem v klubu
  - V. Ve volnočasových aktivitách
- b. Pasivně
  - I. Televize
  - II. Internet

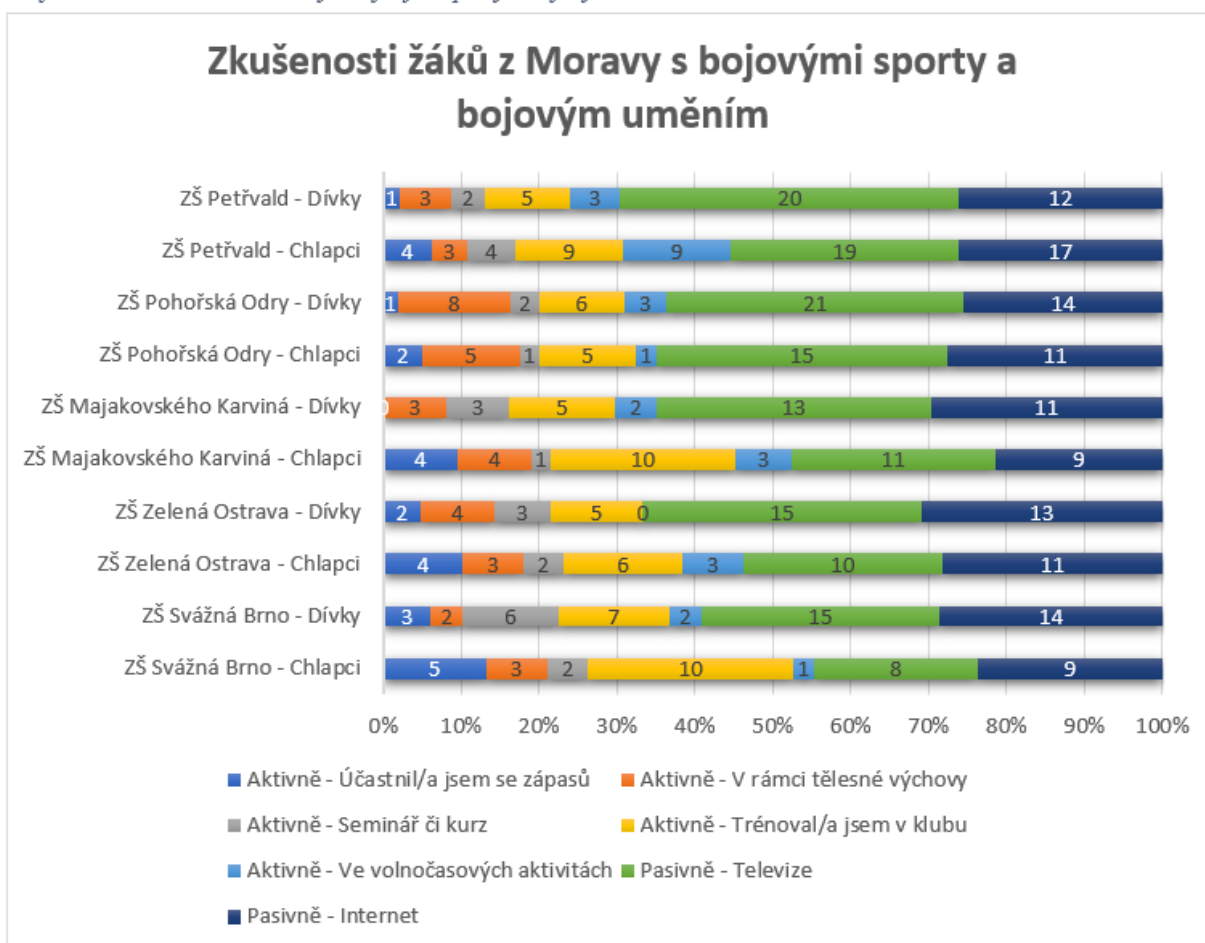
Graf 3 Zkušenosti žáků z Čech s bojovými sporty a bojovým uměním



Zdroj Grafu 3 vlastní

V uzavřené otázce č.1 měli žáci vybrat, zda se s bojovými sporty a bojovým uměním setkali v *aktivní* nebo *pasivní formě*. Následně jim byla nabídnuta konkrétní možnost výběru. Z grafu je zřejmé, že na základě odpovědí respondentů převažuje v celkovém hledisku aktivní zapojení nad pasivním, a to v poměru 6/4. Základní škola s největším zastoupením odpovědí *aktivně* se stala ZŠ E. Beneše v Písku a ZŠ Resslerova v Praze. Ve 24 případech žáci z pražské základní školy uvedli nejvýznamnější volbu účast tréninku v klubu. Tuto odpověď označilo 26,4 % chlapců a 20,8 % dívek. V bousovské základní škole dominovala u obou pohlaví odpověď *semináře a kurzy*, u dívek dosahovala tato odpověď 28,9 %. Z řad chlapců se jednalo o 26,8 % respondentů, kteří se někdy s aktivní formou v podobě seminářů setkali. Na ZŠ Bezdrevská odpovídá aktivní forma 49,9 % procentům odpovědí dotázaných respondentů, zatímco 50,1 % respondentů odpovědělo, že se s bojovými sporty setkalo pouze pasivně. Nejmenší procentuální zastoupení aktivní účasti na bojových sportech či uměních bylo zjištěno u dívek na Základní škole v Bakově nad Jizerou. Pouhých 20,5 % dotázaných přišlo někdy do kontaktu s bojovými systémy v aktivní formě, zbylých 79,5 % o bojových sportech slyšelo buď z televizního přenosu nebo z internetu.

Graf 4 Zkušenosti žáků z Moravy s bojovými sporty a bojovým uměním



Zdroj Grafu 4 vlastní

Na základě odpovědí je patrné, že *pasivní* zkušenost žáků s bojovými sporty a bojovými uměními převažuje ve většině případů nad zkušeností *aktivní*. Hranici 50 % překročili v aktivním podílu pouze zástupci z řad chlapců na dvou školách. Na Základní škole Svážná nacházející se v největším moravském městě se pro aktivní účast vyslovilo 21 chlapců, což z celkového počtu oslovených 38 chlapců činí 55,3 %. Druhou školou, ve které se lze setkat s více než 50 % aktivním podílem v oblasti bojových sportů a bojových umění je Základní škola Majakovského v Karviné v podobě 22 chlapců, načež nejčastěji uváděnou odpovědí byla možnost: *trénoval jsem v klubu*, v počtu 10 jedinců, totožně jako na ZŠ Svážná v Brně. U respondentů z nejméně vybrané obce byla hodnota naměřena u chlapců v 9 případech, tedy ve 14 %, a u dívek v 5 případech, v procentuálním vyjádření v 11 %. Se stejným počtem chlapeckých hlasů se umístila v téže škole *aktivní zkušenost v podobě volnočasových aktivit*, jedná se zároveň o nejvyšší zaznamenanou hodnotu této možnosti. S největším počtem jedinců, kteří označili jako nejvýstižnější zkušenost s bojovými sporty odpověď *aktivně – účastnil jsem se zápasů*, se lze setkat u žáků na ZŠ Zelená Ostrava a ZŠ Svážná Brno, tato odpověď byla uváděna především chlapci. Na třetí pozici se dle odpovědí respondentů s počtem pěti hlasů umístila ZŠ Petřvald. V případě odpovědí moravských žáků není zaevidován znatelný nárůst nějaké z možností, jako tomu bylo v případě české základní školy ZŠ E. Beneše u odpovědi *v rámci tělesné výchovy* nebo *v rámci semináře* na ZŠ v Dolním Bousově. Vzhledem k odpovědím si nelze nevšimnout znatelného vlivu televize a internetu na celkový postoj k tomuto sportovnímu odvětví. Ve většině případů dali žáci svým hlasem přednost variantě *televize*, ačkoli *internet* zaostává jen s minimální ztrátou.

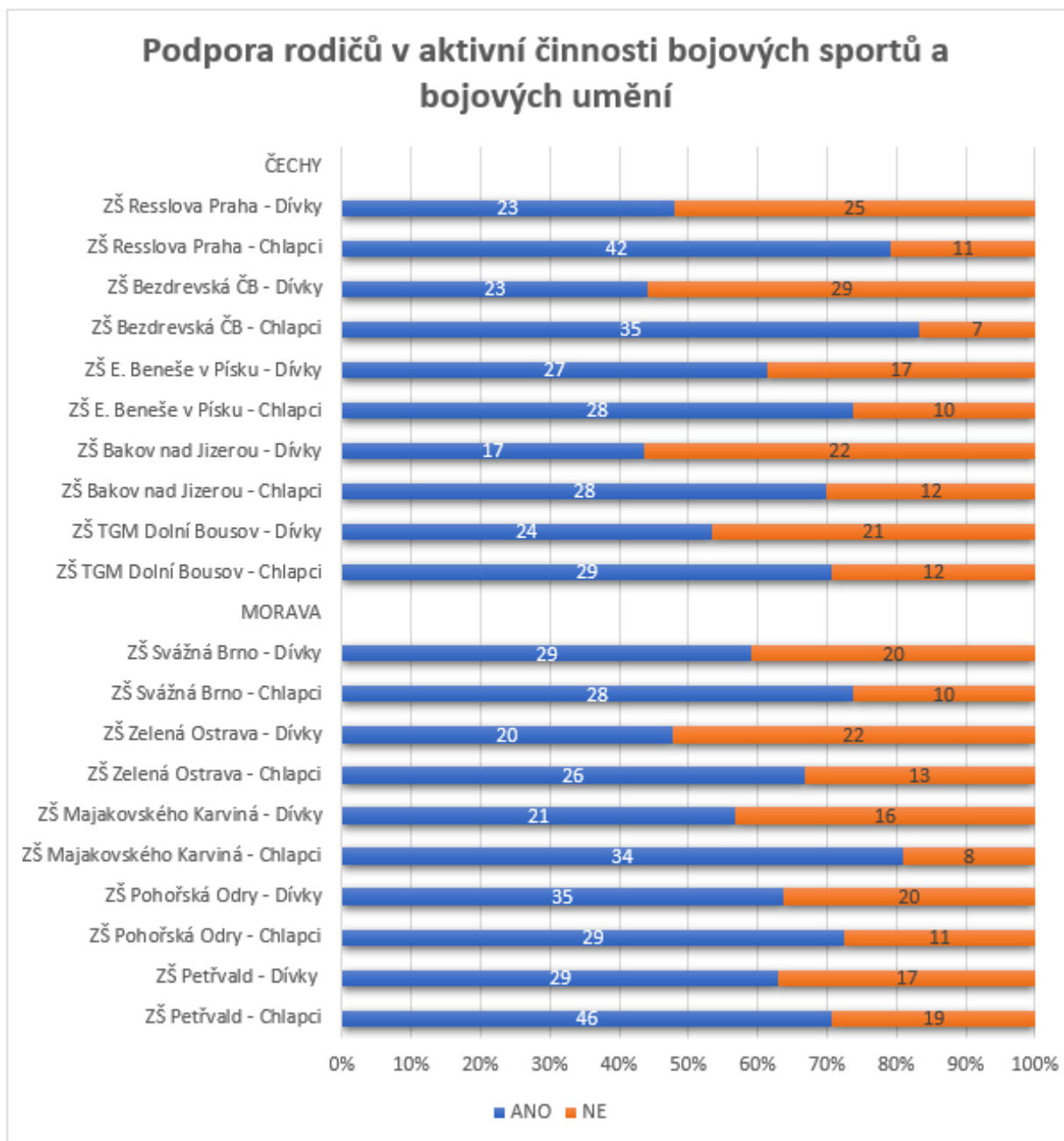
2. **Myslíš si, že by tě rodiče podporovali v aktivní činnosti bojových sportů a bojových umění?**

- a. Ano
- b. Ne

- Pokud jsi u výše položené otázky odpověděl/a "Ne", uveď, prosím, důvody.

.....

Graf 5 Podpora rodičů v aktivní činnosti bojových sportů a bojových umění



Zdroj Grafu 5 vlastní

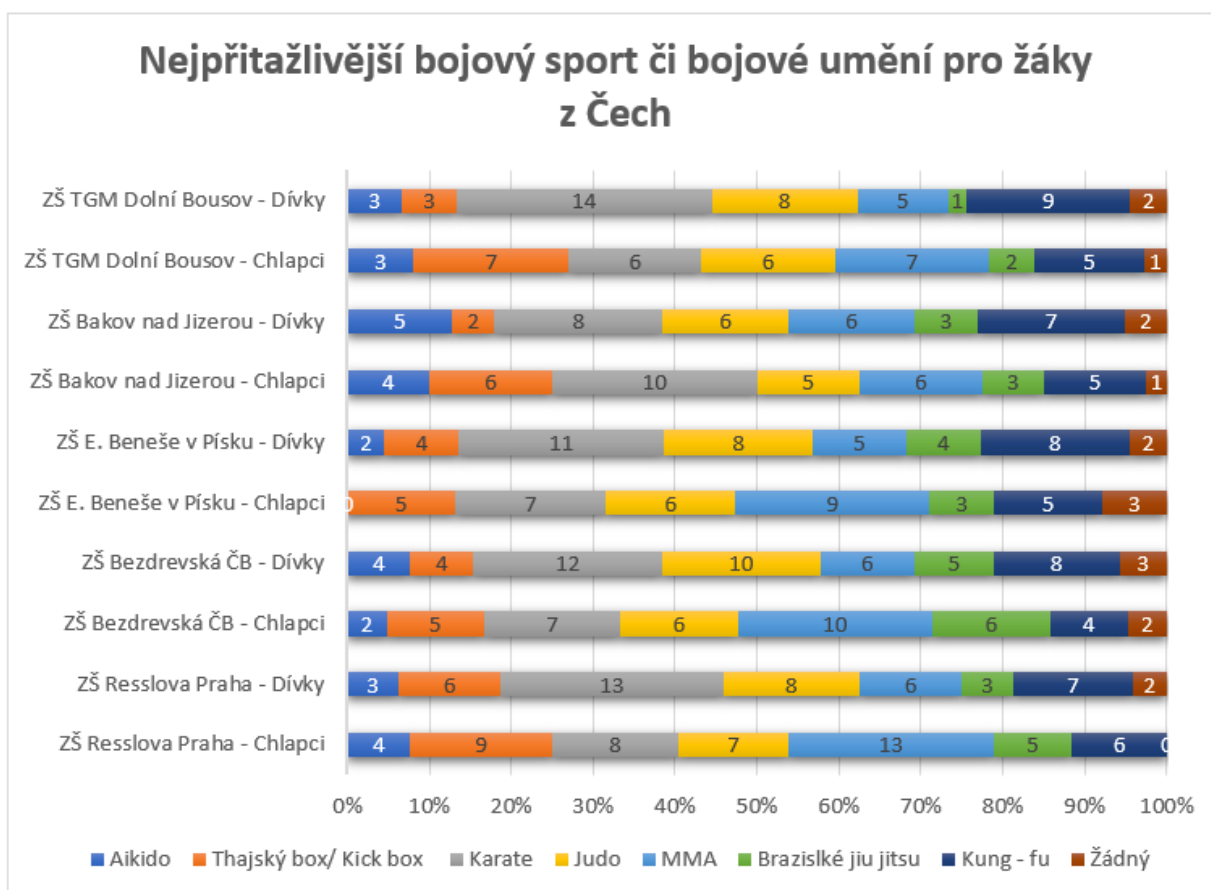
V otázce číslo dva měli žáci uvést, zda by se jim dostalo podpory ze strany rodičů při aktivním vykonávání úpolových sportů a bojových umění či nikoliv. Z grafu vyplývá, že u chlapců by byla jejich účast hodnocena ze strany rodičů kladně, zatímco u dívek je podpora těchto disciplín nižší. V Základní škole Resslova v Praze uvedlo 79,2 % (42) chlapců, že by je v jejich účasti rodiče zcela jistě podporovali. Zbýlých 20,8 % chlapců tvrdí, že by se bojové sporty v jejich rodině s pochopením nesetkaly. U druhého pohlaví označilo odpověď *ne* 25 dívek, tedy 47,9 %. Nejčastějším důvodem je strach ze zranění či zvýšené riziko k úrazu. Jeden z respondentů dodal: „*Není třeba jít zraněním naproti, proto mě rodiče v bojových sportech nechtějí podporovat.*“ Z tohoto hlediska by se zdálo, že rodiče považují účast chlapců v bojových aktivitách za důležitější součást, než tomu je na straně dívek. Lze se však setkat i s názory některých dotázaných, že rodiče považují bojové sporty za vhodnou formu pohybové aktivity i u dívek, a to kvůli prvkům sebeobrany. Dodávají však, že by svou dceru v tomto odvětví aktivně nepodporovali. Někteří rodiče se staví vůči bojovým aktivitám velmi kriticky. Jedna žákyně uvedla: „*Máma si myslí, že je to nesmysl. V rodině nebude podporovat násilí.*“ Lze se setkat i s názorem, že by rodičovská podpora spadala pouze do tréninkové oblasti, nikoli zápasové. Opačný názor sdíleli čtyři žáci, kteří tvrdili, že i přes nízkou podporu rodičů, se rozhodli účastnit zápasů a soutěží z vlastní iniciativy. K obdobnému stanovisku se dospělo i v případě brněnské školy, kde se vyslovilo pro odpověď *ano* na 59,2 % dívek a 73,7 % chlapců. Ostatní dotázaní se domnívají, že by se *aktivní účast* na bojových sportech neshledala u rodičů s úspěchem. Hranice 70 % se stala příznačnou pro všechny chlapce z oslovených českých škol. Ti zastávají názor, že by se jim podpory ze strany rodičů zcela jistě dostalo. V české obci s nejmenším počtem obyvatel na Základní škole TGM Dolní Bousov si 71,4 % chlapců myslí, že by je jejich rodiče v účasti na bojových sportech podporovali. V Petřvaldu se na stejném tvrzení shoduje taktéž okolo 70 % dotázaných chlapců, u dívek se však jedná o více procent, nežli tomu je v Dolním Bousově. Obdobné procentuální zastoupení lze spatřit i u odpovědí chlapců ze ZŠ Bakov nad Jizerou. Necelých 83 % chlapců ze základní školy Bezdrevská se domnívá, že by jejich rodiče nebyli proti. Na druhou stranu pouze 44,2 % dívek z téže školy je přesvědčených, že by bojové sporty a bojová umění rodiče nepodporovali. Při porovnání odpovědí chlapců a dívek jsou patrné procentuální rozdíly mezi jejich odpověďmi. Zatímco u chlapců je hodnota 60 % překročena ve všech moravských školách, ba dokonce odpověď *ano* dosahuje téměř 70 %, v případě dívek je tato hodnota v průměru 55 %.

### 3. Jaký z bojových sportů a bojových umění v tobě vzbuzuje největší zájem?

- Aikido
- Thajský box/ Kick box
- Karate
- Judo
- MMA<sup>2</sup>
- Brazilské jiu jitsu
- Kung – fu
- Žádný z výše zmíněných bojových sportů a bojových umění ve mně nevzbuzuje zájem.

- Uveď, prosím, důvod tvé volby.....

Graf 6 Nejpřitažlivější bojový sport či bojové umění pro žáky z Čech



Zdroj Grafu 6 vlastní

<sup>2</sup> MMA – Mixed Martial Arts (Smíšená bojová umění)



Na otázku, jaký bojový sport či umění ti je nejbližší, popřípadě tě nejvíce přitahuje, měli žáci vybrat jednu z nabízených variant úpolových systémů. Výběr uvedených bojových sportů a umění byl podmíněn jejich všeobecnou známostí a popularitou. Při zadávání dotazníků byly respondentům stručně přiblíženy a definovány bojové sporty a bojová umění, ze kterých měli volit svou odpověď. Otázka byla postavena dle výchozí struktury záměrně, a to z toho důvodu, že určitá skupina žáků nemá zkušenost s žádným z bojových sportů ani uměním. Mezi nejčastější odpovědi patřilo *MMA* a *karate*. V Základní škole Resslerova odpovědělo 13 žáků, tedy 24,5 %, že je pro ně *MMA* nejvíce přitažlivější systém z výše zmíněných bojových sportů. Jeden z respondentů na účet *MMA* uvedl: „*Je to směs hodně bojových sportů, z každého je tam kousek, a navíc se na to pěkně kouká v televizi.*“ Naopak u dívek v téže škole označilo tuto odpověď pouze 6 jedinců, načež první místo obsadilo *karate* s procentuálním zastoupením 27 % dívčích hlasů. Totožné pořadí bylo i na Základní škole Bezdrevská v Českých Budějovicích. Do předních příček se však s 10 dívčími hlasy dostalo i *judo*. Na Základní škole E. Beneše v Písku považuje 23,7 % chlapců za nejatraktivnější sport *MMA*. Jeden z dotázaných odůvodnil svoji volbu tím, že ho *MMA* přitahuje kvůli dobré podpoře a propagaci, jinak by tento sport nikdy nevykonával. Žádný chlapec nevybral odpověď *aikido*, zatímco ve stejné škole uvedly tento sport dvě dívky. Pro bojové umění *kung-fu* hlasovalo osm dívek. Jedna z dotázaných uvedla důvod své volby následovně: „*Vybrala jsem si kung-fu, protože se mi to moc líbí. Našla jsem v něm inspiraci ve filmech a v knihách.*“ V bakovské základní škole bylo nejčastěji zaznamenanou odpovědí *karate*, a to jak u chlapců (10 hlasů) tak u dívek (8 hlasů). Pro *thajský box* a *MMA* se na ZŠ TGM Dolní Bousov vyslovilo 17 % žáků.

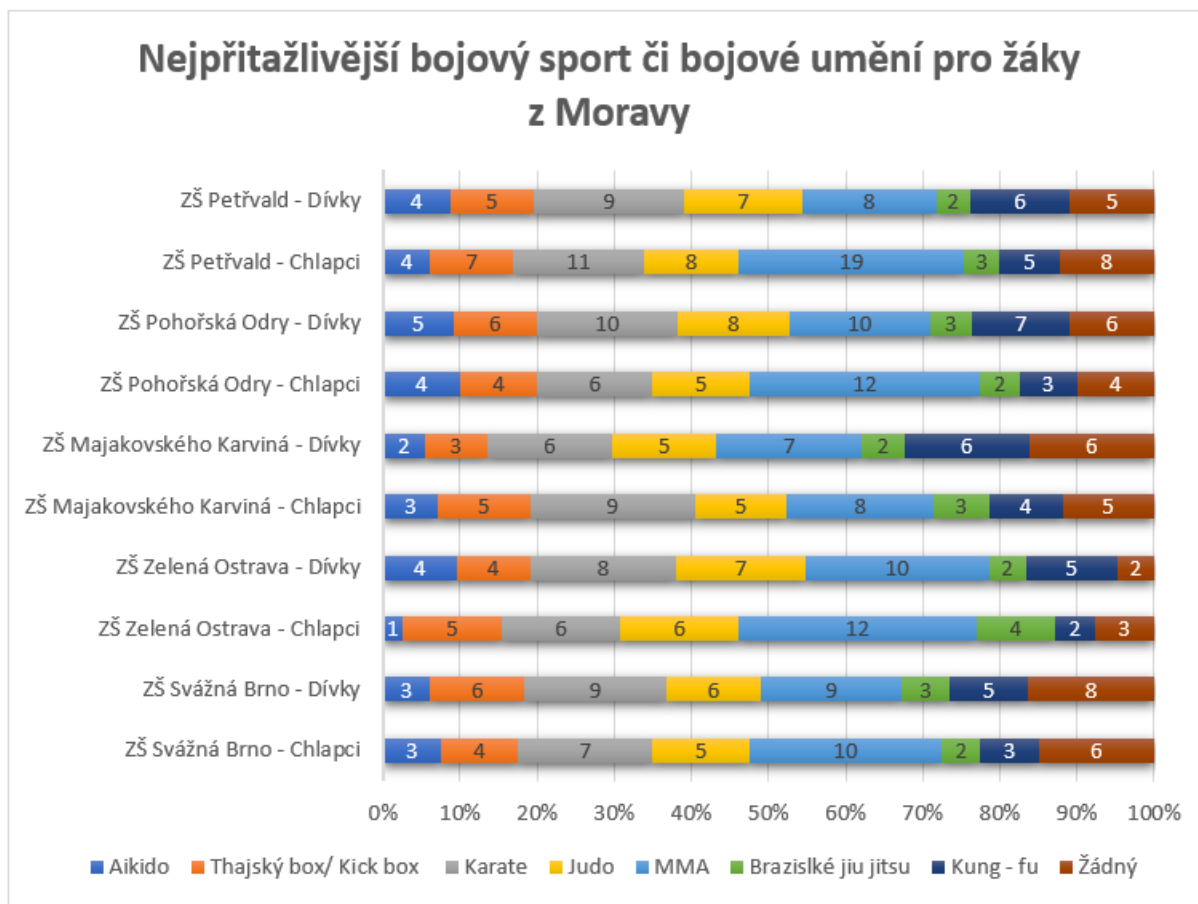
Tabulka 1 Nejpřitažlivější bojový sport či bojové umění pro žáky z Čech

	ZŠ Praha	ZŠ ČB	ZŠ Písek	ZŠ Bakov nad Jizerou	ZŠ Dolní Bousov
<b>Líbí se mi, jak dané umění/ sport vypadá a zní to dobře</b>	32	41	28	45	33
<b>Daný sport/ umění jsem vykonával/a</b>	30	24	24	17	18
<b>Dobrá propagace, podpora a zábava</b>	23	20	21	11	23
<b>Neodpovězeno</b>	16	9	9	6	12

Zdroj Tabulky 1 vlastní

K otázce č. 3 měli žáci za úkol uvést důvod, kvůli kterému vyhodnotili zvolený bojový sport či bojové umění jako nejpřitažlivější nebo jim nejbližší. Tabulka č. 1 znázorňuje počet žáků, kteří uvedli jako důvody výše zmíněné v levém sloupci. Nejvíce dotázaných zvolilo daný sport kvůli tomu, jak vypadá či jak zní. Na Základní škole Resslova v Praze se s tímto názorem ztotožnilo 32 žáků. K největší shodě důvodu *libí se mi, jak daný sport/ umění vypadá*, došlo na ZŠ v Bakově nad Jizerou (45 hlasů) a na ZŠ Bezdrevská v počtu 41, tedy 43,6 % uvedených odpovědí. Jeden z respondentů dodal, že i přes nezájem k aktivnímu zapojení, inklinuje ke sledování filmů s bojovou tematikou. Druhým nejčastějším důvodem byla pro žáky z pražské základní školy zkušenost se zvoleným bojovým sportem či bojovým uměním. Zkušenost sehrála významnou roli při rozhodování u 24 žáků ze ZŠ Bezdrevská a ve stejném počtu i na ZŠ E. Beneše v Písku. Dalším velmi častým důvodem byla pro žáky *dobrá propagace a podpora* daného sportu, se kterou je dle respondentů spojená i zábava. Za zmínku stojí názor jednoho z respondentů: „*Velmi rád sleduji zápasy na internetu, většinou však někdo sdílí odkaz, sám bych to asi nevyhledával.*“ V řadách dotázaných žáků se našli i tací jedinci, kteří důvod své volby neměli zájem obhájit.

Graf 7 Nejpritažlivější bojový sport či bojové umění pro žáky z Moravy



Zdroj Grafu 7 vlastní

Graf č. 7 znázorňuje odpovědi žáků z Moravy na otázku, jaký bojový sport či bojové umění je dotázanému nejbližší či ho nejvíce přitahuje. Mezi bojové sporty a bojová umění, které vzbudí největší zájem u žáku, bylo na základě odpovědí vyhodnoceno MMA a karate, přičemž chlapci jako nejčastější odpověď uváděli nově vzniklý bojový sport MMA. S celkovým počtem 61 chlapeckých hlasů. Do předních příček se mimo výše zmíněné bojové sporty zařadilo i umění/sport s dlouholetou tradicí a na české scéně se díky nejlepším reprezentantům těší velké oblibě, tímto sportem je judo. Nejčastěji bylo judo s 15 hlasy uvedeno na ZŠ v Petřvaldu. Naopak menšímu zájmu se dostalo aikidu a brazilskému jiu jitsu. Brazilské jiu jitsu si v průměru na školu přišlo na tři hlasy. Relativnímu úspěchu se těšilo na ZŠ Majakovského bojové umění kung – fu, zejména tedy u dívek (6 hlasů). Se stejným počtem hlasů se toto bojové umění umístila na ZŠ v Petřvaldu. Nejčastěji uváděným důvodem této volby, je častý výskyt kung-fu ve filmech s bojovou tematikou. Thajský box označili dotázaní ve všech oslovených školách častěji než bojové umění aikido. V porovnání s odpověďmi respondentů z Čech zvolilo více žáků odpověď žádný. Tato možnost byla

vybrána u více než 10 % dotázaných ve čtyřech základních školách. Výjimku tvořila Základní škola Zelená v Ostravě, kde neuvedlo odpověď pouze 5 žáků.

Tabulka 2 Nejpřitažlivější bojový sport či bojové umění pro žáky z Moravy

	ZŠ Brno	ZŠ Ostrava	ZŠ Karviná	ZŠ Odry	ZŠ Petřvald
<b>Líbí se mi, jak dané umění/sport vypadá a zní to dobře</b>	29	33	30	37	39
<b>Daný sport/umění jsem vykonával/a</b>	14	10	12	13	10
<b>Dobrá propagace, podpora a zábava</b>	23	16	15	20	27
<b>Jiný</b>	7	9	7	15	18
<b>Neodpovězeno</b>	14	13	14	10	17

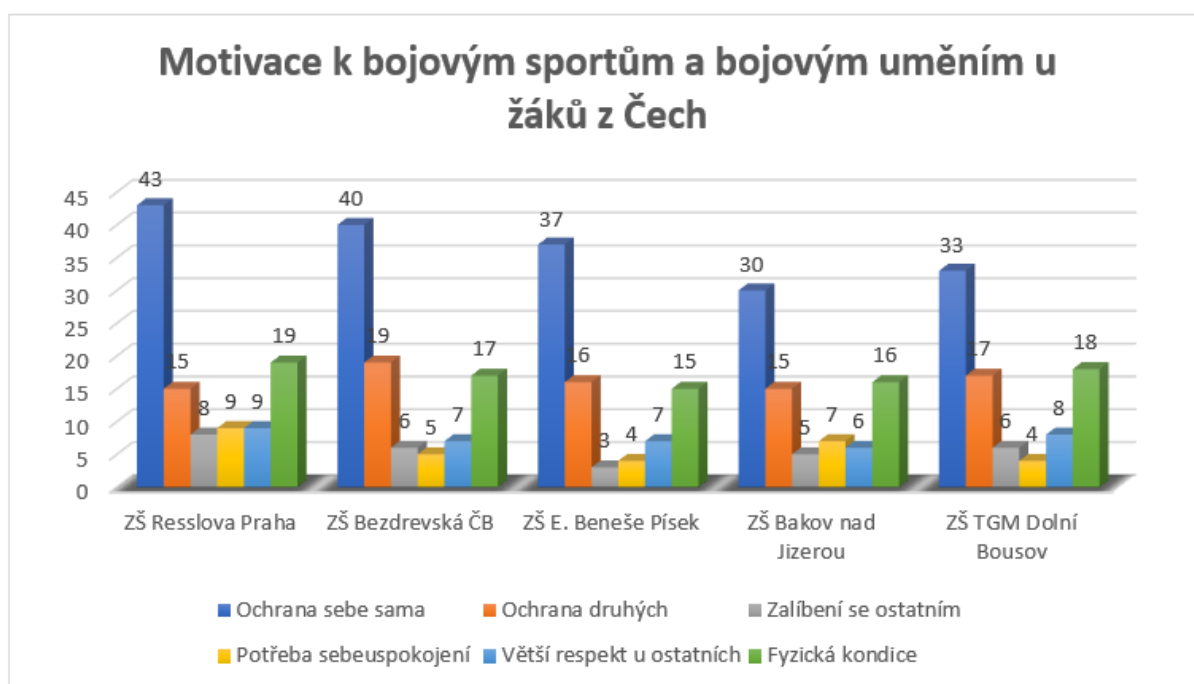
Zdroj Tabulky 2 vlastní

Grafické znázornění rozdílnosti názorů chlapců a dívek na dané bojové sporty a bojová umění je patrné z Grafu č. 7. Na základě výpovědí byla vytvořena tabulka, která zachycuje důvody vedoucí k výběru daného bojového umění či sportu. Nejčastěji uváděným důvodem volby žáků byla vizuální stránka sportu či umění. Někteří jedinci se odkazovali také na to, jak daný bojový sport zní. Na ZŠ Petřvald byla tato odpověď uvedena nejvíce krát, a to v počtu 39, na druhém místě se umístila propagace a podpora. K tomuto důvodu byla zařazena stejně jako v případě tabulky č. 1 i zábava. Ze získaných odpovědí vyplývá, že rozdíl charakteru uváděných odpovědí je v porovnání s českými školami jen minimální. Celkově 59 žáků uvedlo jako důvod předchozí zkušenost s vybraným bojovým sportem či bojovým uměním. V porovnání s českými školami byl zaznamenán větší počet odpovědí *Žádný z výše zmíněných bojových sportů či umění ve mně nezbuzuje zájem*. V závislosti na této volbě, byla do tabulky zařazena možnost *jiný*, poněvadž převážná většina respondentů, která nejevila zájem o žádný ze stanovených sportů či umění, udala právě jiný důvod. Velmi často se jednalo o odlišný bojový sport či bojové umění.

4. Co by tě motivovalo k tomu, abys začal/a s tréninkem bojových sportů či bojových umění?

- a. Ochrana sebe sama
- b. Ochrana druhých
- c. Zalíbení se ostatním
- d. Potřeba sebeuspokojení
- e. Větší respekt u ostatních
- f. Fyzická kondice

Graf 8 Motivace k bojovým sportům a bojovým uměním u žáků z Čech

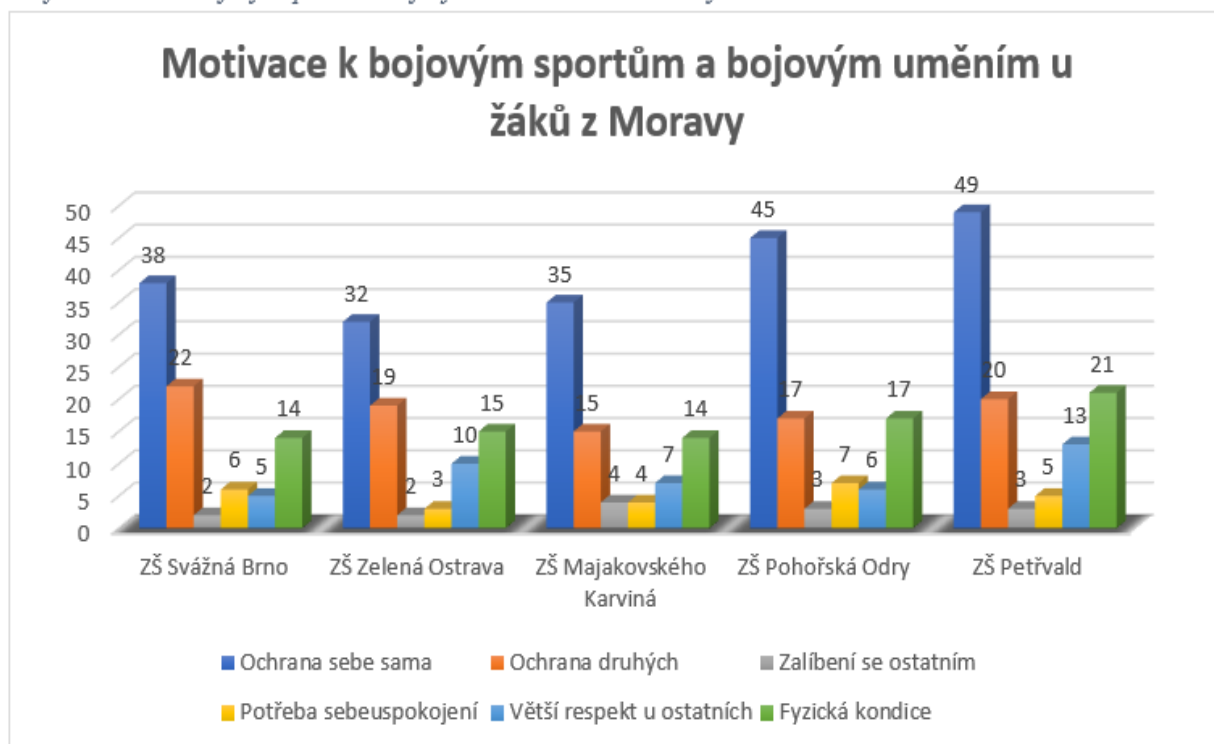


Zdroj Grafu 8 vlastní

Graf zachycuje poměr aspektů, které by motivovaly žáky k vykonávání bojových sportů či bojových umění. Z celkového počtu dotazovaných osob (442) jich 183 označilo možnost *ochrana sama sebe*. Jedná se o 41 % všech respondentů. Odpověď *ochrana sebe sama* byla vybrána žáky nejčastěji v každé z vybraných škol. Žáci tedy považují svou ochranu za nejvýznamnější prvek, který by je motivoval k vykonávání bojových sportů či bojových umění. Velmi častou odpovědí se stala i *fyzická kondice*, jež byla v Základní škole Resslerova označena 19krát, v Základní škole Bezdrevská 17krát, v Písku si přišla na 15 hlasů, v Bakově nad Jizerou o jeden více a v ZŠ TGM Dolní Bousov vybralo tuto odpověď 21 % (18) dotázaných. Naopak nejmenší váhu přikládali respondenti odpovědi *zalíbení se ostatním*, což podle průzkumu považuje za důležitou 8 žáků v pražské základní škole, v Českých

Budějovicích a Dolním Bousově pouze 6 žáků. Bojové sporty a bojová umění by bylo ochotno vykonávat kvůli *ochraně druhých* 15 respondentů ze ZŠ Resslera, o čtyři žáky více označilo tuto odpověď v ZŠ České Budějovice. Stejný počet hlasů jako v pražské základní škole měla i bakovská základní škola (15 hlasů). Totožným počtem hlasů disponovaly v pražské základní škole odpovědi *potřeba sebeuspokojení* a *větší respekt u ostatních* (9 %).

Graf 9 Motivace k bojovým sportům a bojovým uměním u žáků z Moravy



Zdroj Grafu 9 vlastní

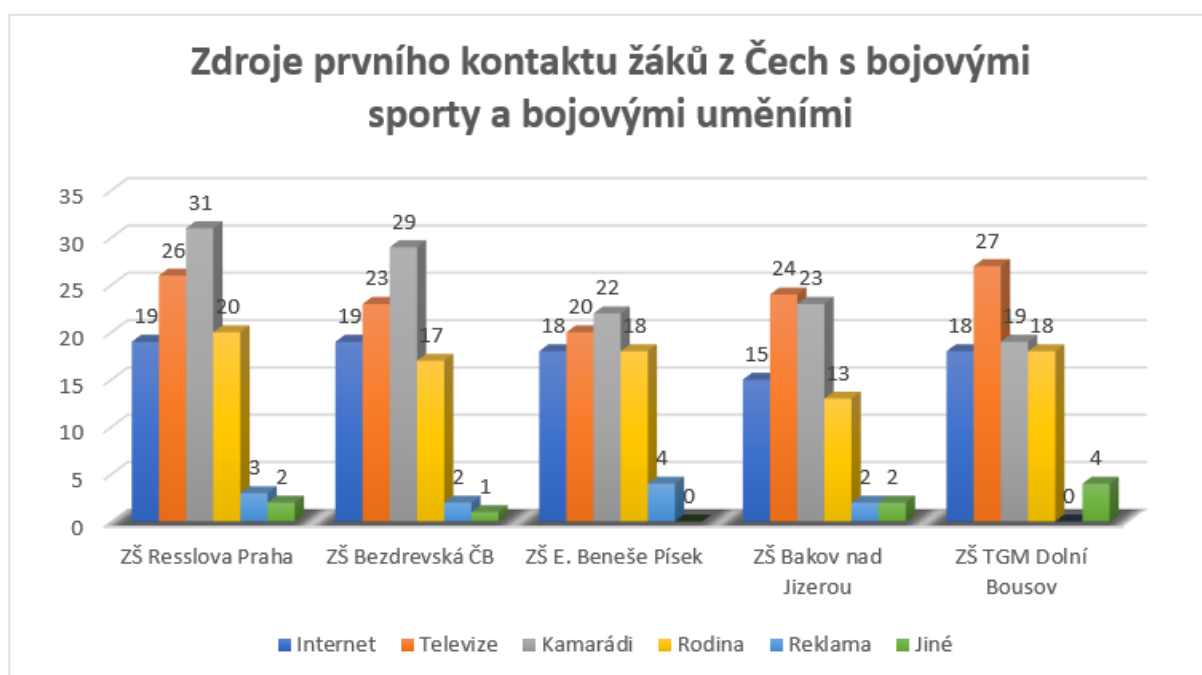
Z grafu vyplývá, že pořadí jednotlivých motivačních aspektů je obdobné jako v Čechách. Dle odpovědí žáků by byla největším hnacím motorem pro výkon bojových sportů a bojových umění *ochrana sebe sama*. Na ZŠ Svážná Brno uvedlo tuto odpověď 38 žáků (43,7 %), na ZŠ Zelená v Ostravě se k motivaci *osobní ochrany* přiklonilo 39,5 % dotázaných, na ZŠ Majakovského 44,3 % a v případě žáků ze ZŠ Pohořská Odry se jednalo o 45 hlasů. Nejčastěji byla odpověď *ochrana sebe sama* zaznamenána v Petřvaldu s počtem 49 hlasů. Z odpovědí je tedy patrné, že žáci přikládají ochraně a bezpečí podstatnou váhu. Někteří z respondentů upřednostnili ochranu druhých nad ochranou sebe sama. Celkově se pro tuto možnost nadchlo 93 žáků. V konkurenci s *ochranou druhých* byla, co se do počtu hlasů týče, vybrána možnost *fyzická kondice*. Pro žáky z Petřvaldu je o jeden hlas v rámci motivace důležitější právě *fyzická kondice*. S počtem 5 hlasů pro *větší respekt u ostatních* disponovali žáci z brněnské

základní školy, zatímco v případě Petřvaldu se jednalo o hodnotu 13 žáků. Nejmenší váhu přikládají respondenti zálibení se ostatním, alespoň dle naměřených hodnot.

5. Z jakého zdroje ses poprvé nejvýrazněji dozvěděl/a o bojových sportech a bojových uměních?

- a. Internet
- b. Televize
- c. Kamarádi
- d. Rodina
- e. Reklama
- f. Jiné, uveď.....

Graf 10 Zdroje prvního kontaktu žáků z Čech s bojovými sporty a bojovými uměními



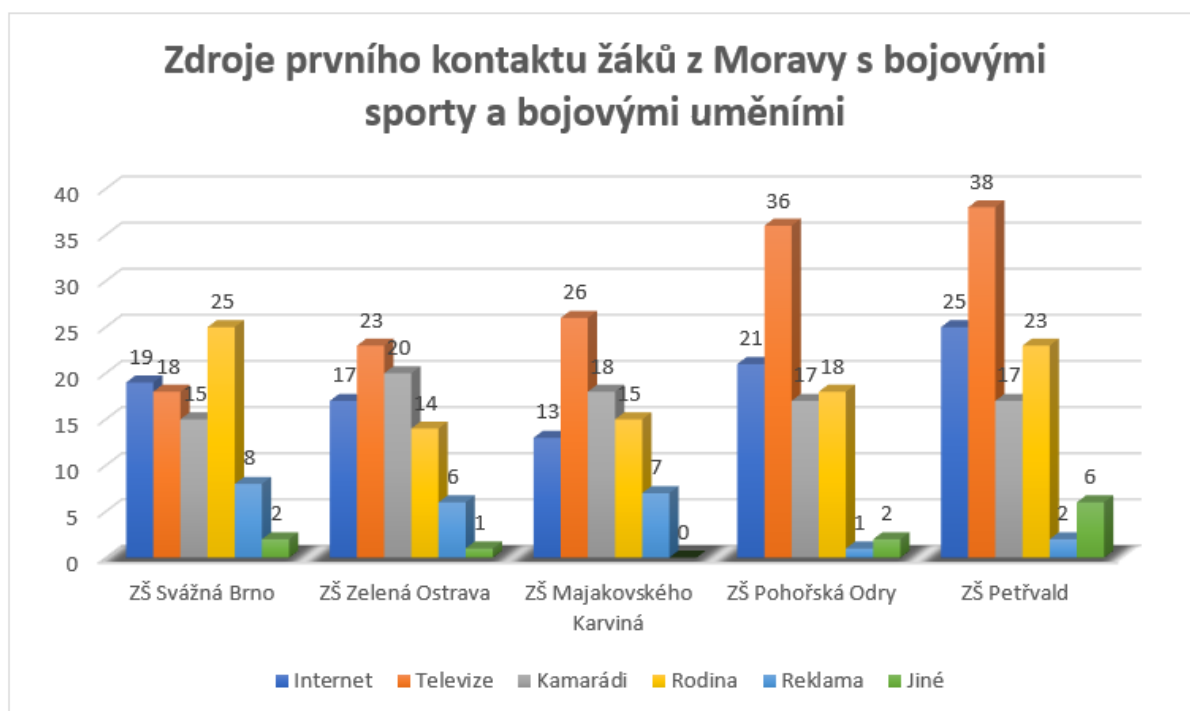
Zdroj Grafu 10 vlastní

U otázky číslo 5 měli respondenti za úkol vybrat jednu ze šesti nabízených variant zdrojů, díky níž se poprvé dozvěděli o bojových sportech či bojových umění. Ve třech základních školách měli na šíření prvních informací týkajících se bojových sportů a umění značný vliv *kamarádi*. Ve zbylých dvou obsadila první příčku *televize* a televizní vysílání. Na Základní škole Resslerova v Praze uvedlo 31 respondentů (31 %), že se poprvé setkali s bojovými sporty v pasivní či aktivní formě prostřednictvím svých kamarádů. Druhým uváděným zdrojem mezi žáky byla *televize*, kterou zvolilo 26 % všech dotázaných žáků pražské školy. Na předposledním místě se umístila *reklama*, kterou vybrali pouze 3 respondenti. Převážná část respondentů, kteří označili za zdroj *rodinu*, uvedla, že některý z členů rodiny již daný bojový sport či umění vykonával. Z grafu je také patrné, že televizní přenosy hrají významnou roli



jako zdroj prvního setkání respondentů s bojovými sporty a bojovým uměním. S více jak 25 % to potvrdili žáci ZŠ Resslerova a ZŠ TGM Dolní Bousov. V Praze, Českých Budějovicích a v Písku převažují *kamarádi*, jakožto zdroj prvního zprostředkování informací. Tento fakt lze přisoudit možnostem, které se žákům v těchto městech naskýtají, a jejich následné propagaci mezi vrstevníky. Ve stejném pořadí jako v pražské základní škole se umístily dané zdroje i na ZŠ Bezdrevská v Českých Budějovicích. V počtu 29 žáků byla vybrána odpověď *kamarádi*, 24,5 % respondentů volilo *televizi*, s procentuálním zastoupením 20,2 % se umístil internet a čtvrtým prostředkem, díky kterému se žáci dozvěděli o bojových sportech a bojových uměních byla *rodina*. Mezi respondenty byli i tací, kteří zvolili odpověď *jiné* a o bojových sportech se dozvěděli při návštěvě nějakého sportovního centra.

Graf 11 Zdroje prvního kontaktu žáků z Moravy s bojovými sporty a bojovými uměními



Zdroj Grafu 11 vlastní

Výsledky výzkumu ukazují, že dle žáků vybraných moravských základních škol je *televize* považována za nejdůležitější zdroj, díky němuž se žáci poprvé nejvýrazněji dozvídají o bojových sportech. Ačkoli v porovnání s výpověďmi žáků z Čech nejsou *kamarádi* na prvních příčkách, zauímají v rámci moravského výzkumu hned za *televizi* také přední pozice, především tedy na ZŠ Zelená v Ostravě a ZŠ Majakovského v Karviné. I přes určitý vliv, který reklama sehrává v propagaci sportů obecně, není dle respondentů tím hlavním, co má důležitější vliv pro žáky při prvním významnějším kontaktu s bojovými sporty a uměním.

V celkovém měřítku označilo odpověď *reklama* znatelně více respondentů ze škol nacházejících se ve větších městech vzhledem k počtu obyvatel. S největším zastoupením se lze setkat na ZŠ Svážná v Brně, ve které danou odpověď označilo 8 žáků, tedy 9,2 %. V porovnání s ostatními školami se právě na této škole nejvíce žáků přiklonilo k odpovědi *rodina*. Žáci také ke zmiňované odpovědi uvedli, že důvod jejich volby je dán aktivní účastí některého člena rodiny, který měl podstatný vliv na jejich informovanost. Poslední volbou, která se respondentům nabízela, byla možnost označení *jiný*. Pod pojmem *jiný* jsou uvedeny ty zdroje, které se od sebe výrazně lišily a dosáhly pouze minimální hodnoty.

6. **Myslíš si, že je v současné době více důvodů se věnovat bojovým sportům či bojovým uměním v porovnání s minulými lety?**

a. Ano

b. Ne

- Pokud jsi odpověděl/a u předchozí otázky "Ano", uveď, prosím, z jakého důvodu.

a. Pro své bezpečí

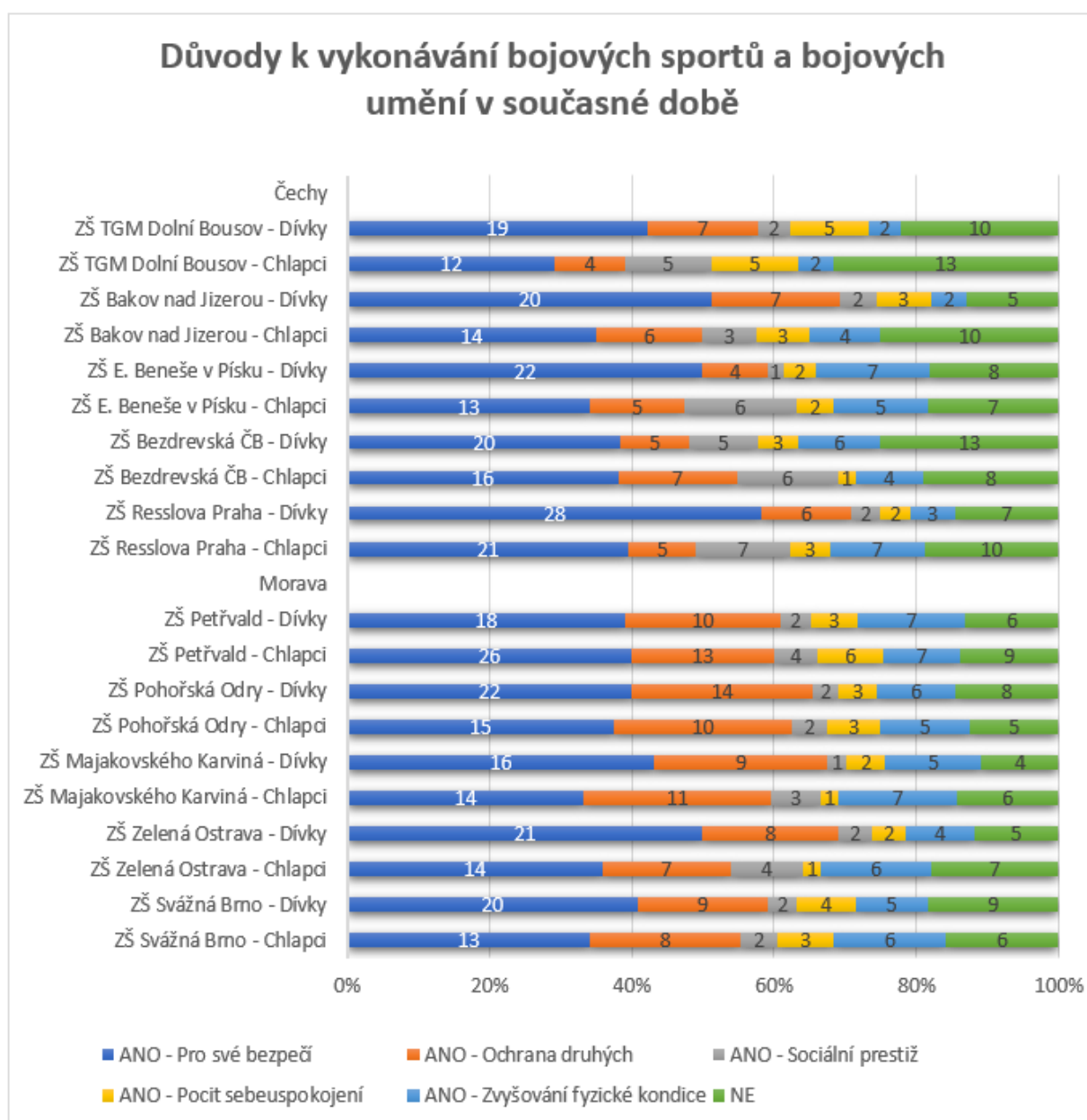
b. Ochrana druhých

b. Sociální prestiž

c. Pocit sebeuspokojení

c. Zvyšování fyzické kondice

Graf 12 Důvody k vykonávání bojových sportů a bojových umění v současné době



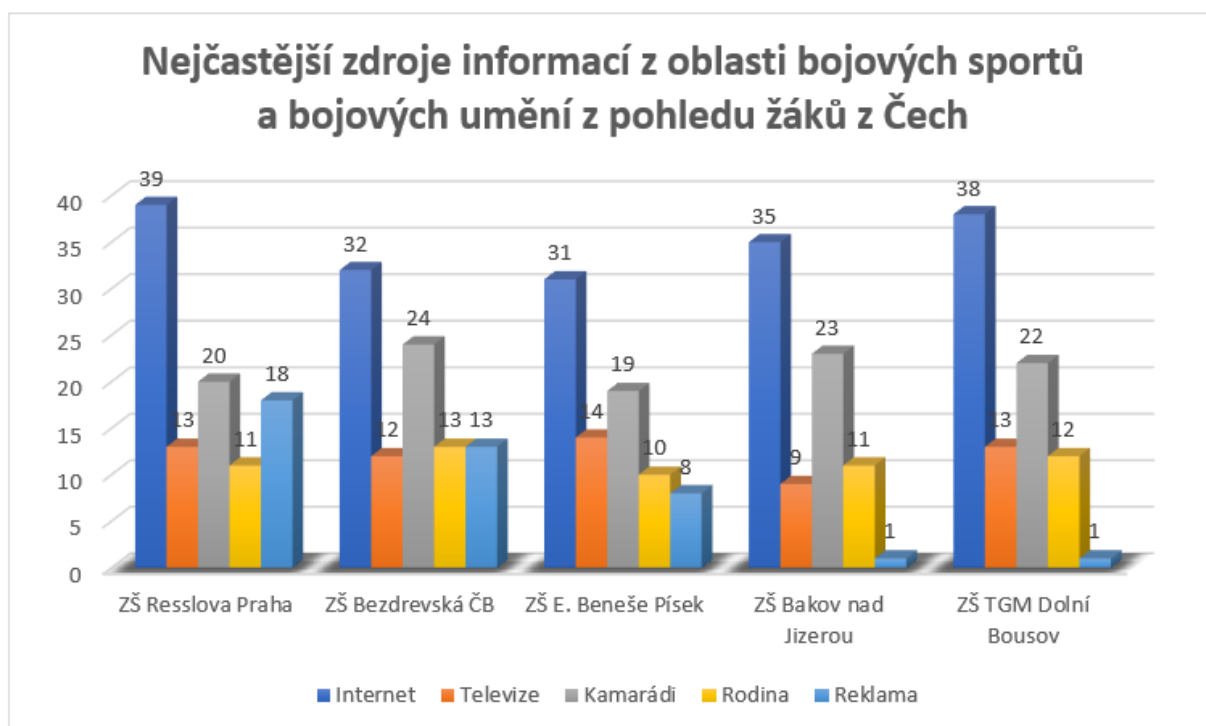
Zdroj Grafu 12 vlastní

V otázce týkající se důvodů k vykonávání bojových sportů v současné době v porovnání s minulými lety se vyjádřila převážná většina respondentů odpovědí *ano*. Na základě grafu je zřejmé, že většina dotázaných žáků, kteří si myslí, že je v současné době více důvodů k vykonávání úpolových aktivit, volí tuto možnost z důvodu *svého bezpečí*, a to jak v případě českých, tak moravských žáků. Častěji je tato volba uváděna u dívek. Na pražské základní škole zvolilo 39,6 % dotázaných chlapců odpověď *ano – pro své bezpečí*. Z řad dívek se jednalo o 57,9 % dotázaných. Odpověď *ano – ochrana druhých* označilo celkem 11 respondentů. Sedm chlapců a dvě dívky si myslí, že *sociální prestiž* je v dnešní době tím, kvůli čemu by měli lidé vykonávat bojové sporty více než v minulých letech. V součtu 10 hlasů se umístila *fyzická kondice*. Jeden z respondentů dodal: „Ačkoli si myslím, že fyzická zdatnost je velmi důležitá při vykonávání bojových sportů či bojových umění, nemyslím si, že je to to hlavní, kvůli čemu by to lidé měli dělat.“ V brněnské základní škole se pro odpověď *ano – pro své bezpečí* vyslovilo 33 žáků (40,8 % dívek a 34,2 % chlapců). Že by se měly v současnosti bojové sporty a bojová umění vykonávat pro ochranu druhých, se domnívá 17 respondentů. Hranici 50 % pro *osobní ochranu* překročily odpovědi dívek ze ZŠ Zelená Ostrava. Jedná se tak o největší procentuální hodnotu naměřenou v rámci tohoto důvodu. V Českých Budějovicích se rozdíl v odpovědi „*pro své bezpečí*“ mezi chlapci a dívkami lišil pouze o 0,5 %. *Ochrana druhých* označilo 7 chlapců a 5 dívek. Deseti žáky byla označena odpověď *fyzická kondice*. Na Základní škole E. Beneše v Písku se rozdíl v nejčastěji uváděné odpovědi lišil o 9 hlasů. Velký propad nastal ve vyhodnocování odpovědi *sociální prestiž*. Zatímco u chlapců se jednalo o 15,8 % dotazovaných, u dívek hraje tento důvod jen minimální roli. Odpověď označilo 2,3 % dívek. V Bakově nad Jizerou označilo za hlavní důvod vykonávání bojových sportů a bojových umění *pro své bezpečí* 34 všech dotázaných. Znatelně menší počet žáků uvedl tuto odpověď na Základní škole TGM v Dolním Bousově. Odpověď *pro své bezpečí* tam uvedlo pouhých 42,2 % dívek a 29,3 % chlapců. Z grafu je mimo jiné patrné, že pro *ochranu druhých* se vyslovilo více žáků z moravských základních škol, nežli žáků z českých oslovených základních škol. U nich je, na druhou stranu, častěji zaznamenán důvod *pro své bezpečí*.

## 7. Z jakých zdrojů se nejčastěji dozvídáš o bojových sportech a bojových uměních?

- a. Internet
- b. Televize
- c. Kamarádi
- d. Rodina
- e. Reklama

Graf 13 Nejčastější zdroje informací z oblasti bojových sportů a bojových umění u žáků z Čech

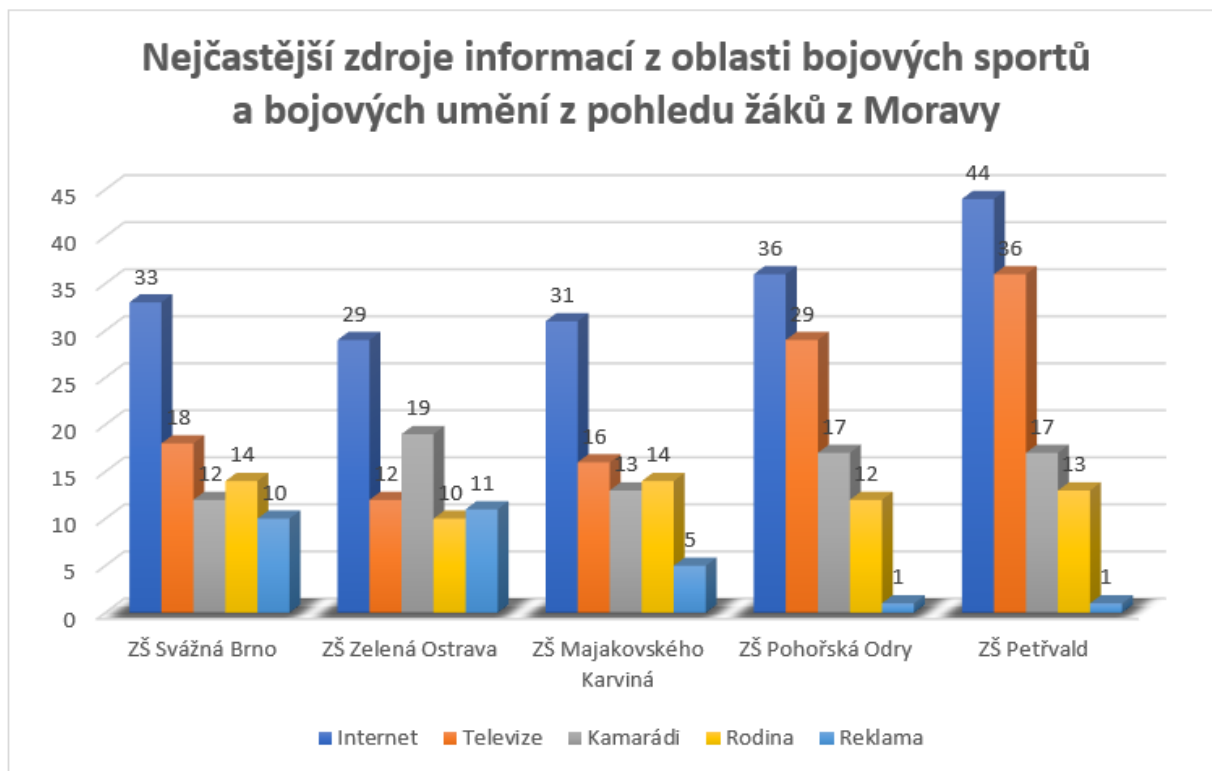


Zdroj Grafu 13 vlastní

Většina respondentů zvolila na otázku, z jakých zdrojů se nejvíce dozvídají o bojových sportech, odpověď *internet*. Na Základní škole Resslerova v Praze zvolilo tuto volbu 39 žáků, na druhém místě se umístili *kamarádi*, v počtu 20 respondentů, těsně za *kamarády* byla zvolena možnost *reklamy*, jakožto zdroje, který poskytuje informace ohledně bojových sportů a bojových umění. Ve stejném pořadí byly respondenty zvoleny výše zmíněné možnosti i na ZŠ Bezdrevská v Českých Budějovicích. Nejvíce dotázaných, 34 %, považuje *internet* za nejvýznamnější zdroj. Možnost *kamarádi* následně zvolilo 26 % respondentů. *Reklama* a *rodina* se ve stejném počtu hlasů, 13 (14 %), umístily na třetích příčkách. K významnému poklesu hlasů pro *reklamu* dochází v ZŠ Bakov nad Jizerou a ZŠ TGM Dolní Bousov. V obou dvou školách byl přidělen pouze jeden hlas pro tento zdroj. Z odpovědí je tedy zřejmé, že

*reklama* byla uváděna častěji na základních školách nacházejících se ve městech s větším počtem obyvatel. Zdroj *internet* se udržel na předních příčkách napříč všemi školami.

Graf 14 Nejčastější zdroje informací z oblasti bojových sportů a bojových umění u žáků z Moravy



Zdroj Grafu 14 vlastní

Poměr odpovědí žáků z moravských základních škol na otázku týkající se nejčastějších zdrojů informací z oblasti bojových sportů a bojových umění, je patrný z grafu č. 14. Při porovnání odpovědí jsou stejně jako u předchozího grafu patrné procentuální rozdíly mezi zadanými zdroji. Do předních příček se s největším počtem hlasů řadí *internet* a *televize*. V celkovém hledisku uvedlo první možnost 173 dotázaných, Stejně jako tomu je u žáků základních škol v Čechách, považují za nejčastější zdroj informací týkajících se bojových sportů a umění možnost *internet* také žáci z moravských základních škol. Zatímco procentuální rozdíl mezi *internetem* a *televizí* je v prvních třech větších městech markantní, ve městech s menším počtem obyvatel, tedy Odry a Petřvald, je dle odpovědí žáků *televize* neopominutelným zdrojem informovanosti s ohledem na bojové sporty a bojový umění. Největší procentuální rozdílnost lze spatřit u *reklamy*, neboť při pohledu na graf je zřejmé, že žáci ze ZŠ Petřvald a ZŠ Pohořská Odry se této volbě vyhýbali, naopak žáci z Ostravy a Brna tuto možnost využili více než desetkrát. Jako nejstabilnější odpověď bez ohledu na charakteru města uvedli žáci *rodinu*. Možnost *rodina* byla v každé ze škol zaznamenána více než 10krát. Na druhé

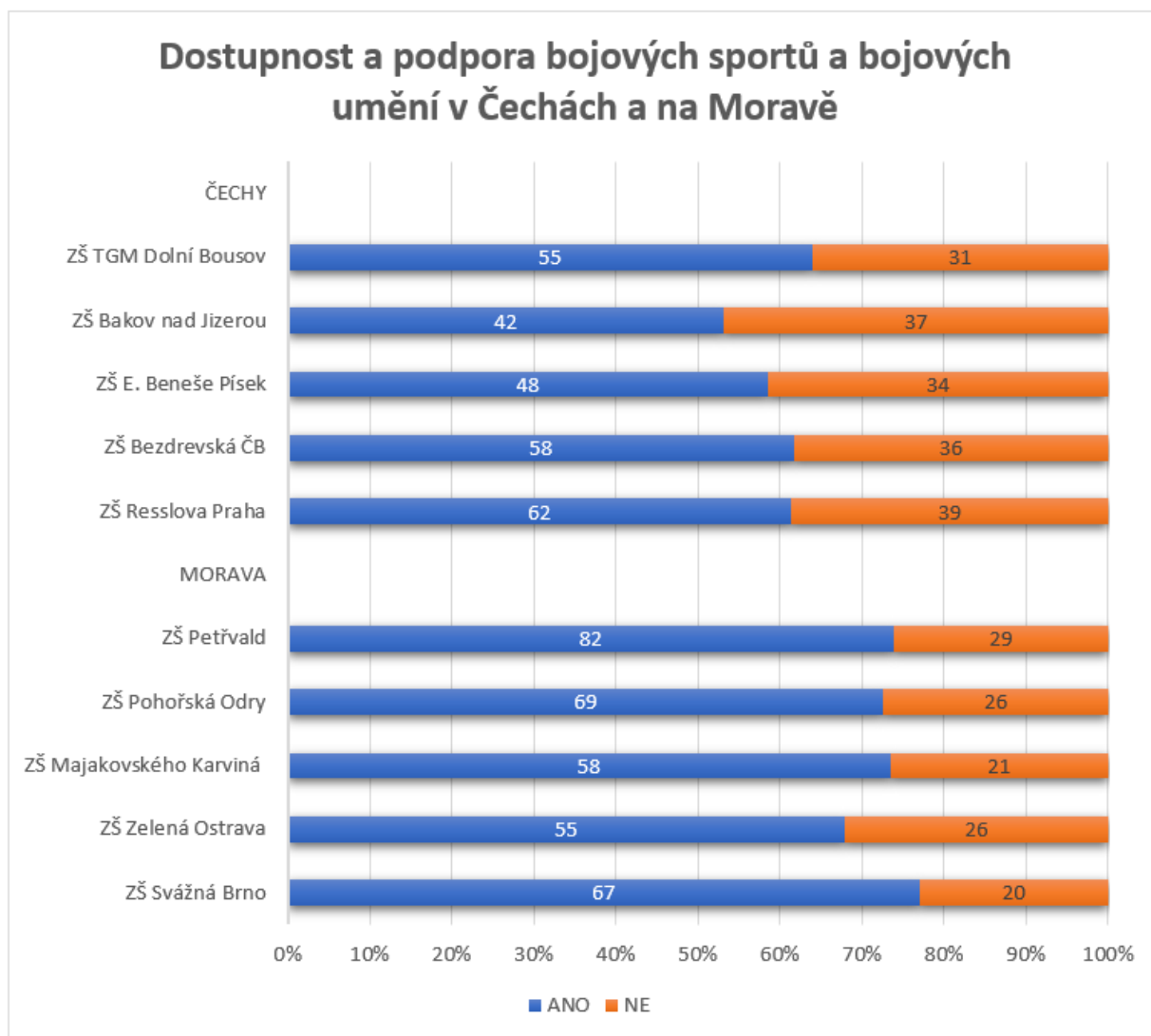
pozici se na Základní škole zelená Ostrava umístili *kamarádi*, jakožto forma šíření informací týkajících se bojových sportů a bojových umění. V procentuálním vyjádření se jednalo o 23,5 % hlasů. Na prvním místě se s 36 % umístil *internet*.

**8. Myslíš si, že je v současnosti větší dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění, než tomu bylo v minulých letech?**

- a. Ano
- b. Ne

- Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce "Ano", uveď, prosím, v jaké podobě.
  - I. Rozšířená nabídka tělocvičen
  - II. Nabídka kurzů a seminářů
  - III. Internetové zdroje a média

*Graf 15 Dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění v Čechách a na Moravě*



*Zdroj Grafu 15 vlastní*



Z celkového počtu dotazovaných žáků z českých škol odpovědělo *ano* na otázku, zdali je v současnosti větší dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění, než tomu bylo v minulých letech, 265 respondentů, 60 %. Naproti tomu 177 respondentů označilo odpověď *ne*. Že se dostupnost bojových sportů a bojových umění od minulých let nezměnila, si tedy myslí 40 %. Kladné odpovědi na ZŠ TGM Dolní Bousov, ZŠ Bezdrevská ČB a ZŠ Resslerova lehce přesahují hranici 60 %. V ZŠ v Bakově nad Jizerou byla odpověď *ano* zaznamenána v 52 % případů.

Z odpovědí poskytnutých žáky z moravských základních škol se více než 60 % všech respondentů domnívá, že je dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění větší, než tomu bylo v minulých letech. Zatímco v českých základních školách byla tato hodnota překročena pouze ve třech školách, u zástupců z Moravy bylo dosaženo hranice více než 70 % a to ve čtyřech případech. S nejméně uváděnou odpovědí *ano* se lze setkat na Základní škole Svážná v Brně. Mezi školy, ve kterých žáci uvedli tuto odpověď více než v 70 %, se řadí ZŠ Petřvald, ZŠ Pohořská Odry a ZŠ Majakovského Karviná. I přes převažující odpověď *ano*, nebylo na ZŠ Zelená v Ostravě dosaženo 70 %. Na téže škole se 55 žáků domnívá, že je v současnosti větší dostupnost bojových sportů a bojových umění, zatímco 26 žáků si myslí, že je aktuální situace stejná či horší, než bývala v minulosti.

Tabulka 3 Dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění v Čechách

	ZŠ Praha	ZŠ ČB	ZŠ Písek	ZŠ Bakov nad Jizerou	ZŠ Dolní Bousov
<b>Rozšířená nabídka tělocvičen</b>	20	13	10	5	4
<b>Nabídka kurzů a seminářů</b>	15	16	15	11	6
<b>Internetové zdroje a média</b>	23	26	21	23	37
<b>Neodpovězeno</b>	4	3	2	3	8

Zdroj Tabulky 3 vlastní

Z odpovědí k doplňující otázce, která se váže na kladnou odpověď *ano*, vznikla tabulka s nejméně uváděnými názory týkajícími se míry dostupnosti a podpory v komparaci s minulými lety. Mezi nejméně uváděné odpovědi patřila rozšířená nabídka tělocvičen,

nabídka kurzů a seminářů, internetové zdroje a média. U žáků Základní školy TGM Dolní Bousov byly odpovědi z velké části zaměřeny na *internetové zdroje a média* (37 žáků). Na doplňující otázku neodpovědělo 8 žáků, i přes to, že jejich předchozí odpověď byla *ano*. Žáci ZŠ Resslerova většinou odpovídali v doplňující odpovědi *rozšířenou nabídkou tělocvičen*. Nejčastější odpovědi na této škole byly *internetové zdroje a média* (37,1 %).

Tabulka 4 Dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění na Moravě

	ZŠ Brno	ZŠ Ostrava	ZŠ Karviná	ZŠ Odry	ZŠ Petřvald
<b>Rozšířená nabídka tělocvičen</b>	13	17	22	19	23
<b>Nabídka kurzů a seminářů</b>	26	15	14	24	21
<b>Internetové zdroje a média</b>	23	21	17	20	28
<b>Neodpovězeno</b>	5	2	5	6	10

Zdroj Tabulky 4 vlastní

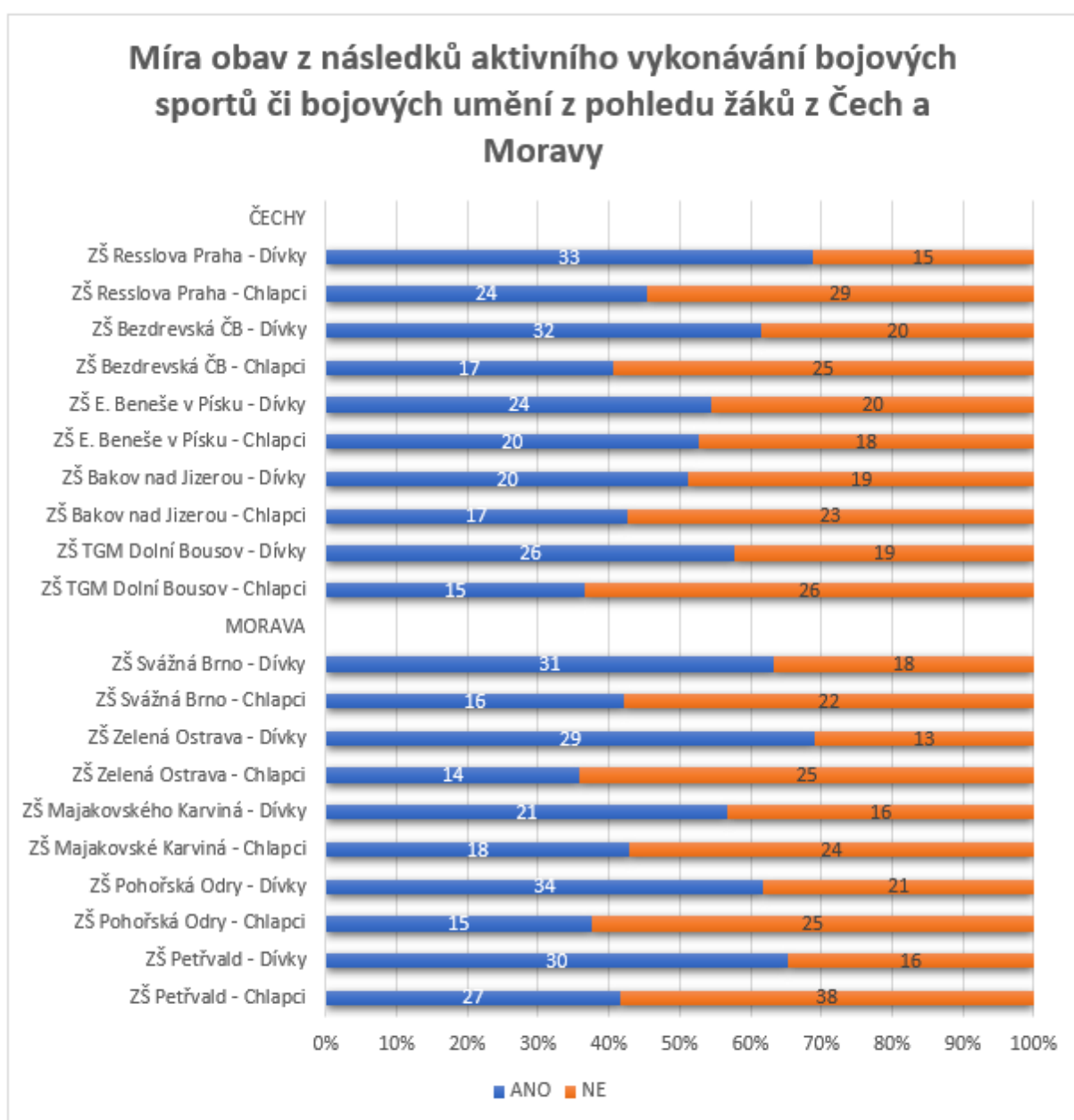
Žáci, v návaznosti na kladnou odpověď *ano*, měli uvést důvody jejich volby. Vzhledem k povaze odpovědí z výzkumu českých škol byla vytvořena tabulka, jež pokrývala jednotlivé odpovědi dotázaných žáků. Ze všech respondentů ze Základní školy Svážná byla uvedena nejčastěji možnost nabídka kurzů a seminářů, následně s hodnotou 23 hlasů se umístily *internetové zdroje a média*. Dle dotázaných ze Základní školy Zelená Ostrava jsou *internetové zdroje a média* tím, co zvyšuje podporu bojových sportů a bojových umění. Danou volbu uvedlo 21 žáků. Stejný důvod uvádějí také žáci z Petřvaldu v počtu 28. V porovnání s ostatními školami nevedlo důvod své volby 10 žáků. Největší vliv na podporu bojových sportů a bojových umění má dle žáků ze Základní školy Majakovského *rozšířená nabídka tělocvičen*, která je v úzkém propojení s větší nabídkou klubů zaměřených na bojové sporty.

9. Měl/a bys obavy z nějakých následků při aktivním zapojení se do bojových sportů a bojových umění?

- a. Ano
- b. Ne

- Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce "Ano", uveď, prosím, z jakých následků bys měl/a obavy.
- .....

Graf 16 Míra obav z následků aktivního vykonávání bojových sportů či bojových umění



Zdroj Grafu 16 vlastní

V celkovém vyhodnocení převážila u chlapců odpověď *ne*, zatímco u dívek byla častější odpovědí *ano, měla bych obavy*. V Základní škole Resslera odpovědělo 69 % dívek *ano*, u chlapců se jednalo pouze o 46 %. Obdobné procentuální zastoupení bylo zaznamenáno i na Základní škole Svážná v Brně - 63,3 % dívek by mělo obavy z nějakých následků, zatímco u chlapců se jednalo o 42,1 %. Z celkového počtu oslovených respondentů na ZŠ Bezdrevská v Českých Budějovicích zvolilo odpověď *ano* 49 žáků, z nichž bylo 62 % dívek (32) pro tuto volbu a ze skupiny chlapců bylo z celkového počtu pouhých 17 jedinců pro odpověď *ano*. V rámci moravské školy vybrané jako ekvivalent k Českým Budějovicím se na Základní škole Zelená v krajském městě Ostrava vyslovilo pro odpověď *ano* 29 dívek a 14 chlapců. Odpověď *ne* byla uvedena v poměru 13:25. Na Základní škole E. Beneše bylo pro *ano* 24 dívek a 20 chlapců. V bakovské základní škole převážila u dívek odpověď *ne* o několik procent. Odpověď *ano* zvolilo 51 % dívek a chlapců méně než polovina (42 %). V základní škole nacházející se v českém městě s nejmenším počtem obyvatel (v rámci mého šetření), by mělo obavy z následků aktivní účasti na bojových sportech 26 dívek a 15 chlapců, což je u chlapců nejmenší počet ze všech vybraných škol. Na ZŠ Petřvald a ZŠ Pohořská Odry byla v dívčím zastoupení překročena hranice 60 % při odpovědi *ano, měla bych obavy z následků*. Zatímco u chlapců tuto odpověď zvolilo kolem 40 % respondentů.

Tabulka 5 Mira obav z následků aktivního vykonávání bojových sportů či bojových umění z pohledu žáků z Čech

	ZŠ Praha	ZŠ ČB	ZŠ Písek	ZŠ Bakov nad Jizerou	ZŠ Dolní Bousov
<b>Trvalé následky na zdraví</b>	12	4	7	6	4
<b>Negativní dopad na celkový vzhled a funkci organismu</b>	37	40	28	23	31
<b>Změna povahy (agresivita)</b>	5	2	5	3	5
<b>Jiné</b>	2	2	0	1	1
<b>Neodpovězeno</b>	1	1	4	4	0

Zdroj Tabulky 5 vlastní

S doplňující otázkou, která se váže na kladnou odpověď *ano*, koresponduje tabulka s nejčastěji uváděnými názory týkajícími se obav z aktivní účasti bojových sportů a bojových umění. Nejvíce mají žáci strach z obav ze zranění, které by zachovalo následky na jejich vzhledu. K této odpovědi se přiklonili nejvíce žáci z Českých Budějovic (82 %). Dvě dívky z 9. ročníku uvedly, že ačkoli by je bojové sporty lákaly, neprovozovaly by je z důvodu velkého rizika zranění. Mezi časté odpovědi patřící do oblasti *negativních dopadů na celkový vzhled a funkci organismu* uvedli žáci zlomeniny, modřiny a pohmoždění. Několik žáků (20) sdělilo, že by mělo obavy z výrazné změny chování inklinující k agresivnějším reakcím.

Tabulka 6 Míra obav z následků aktivního vykonávání bojových sportů či bojových umění z pohledu žáků z Moravy

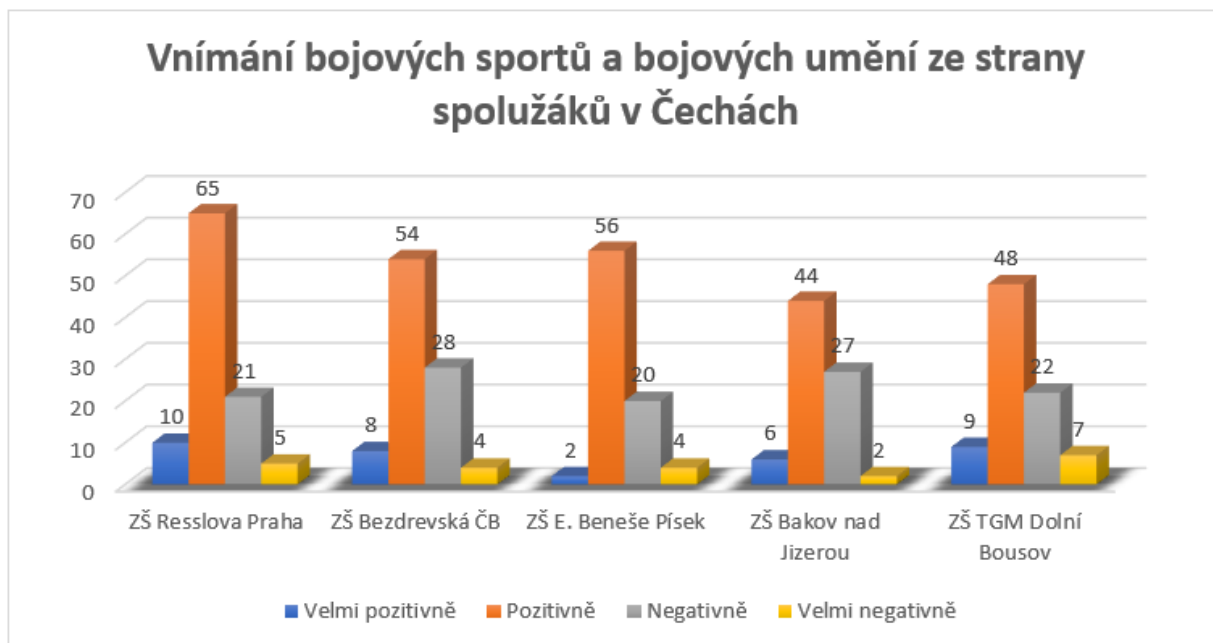
	ZŠ Brno	ZŠ Ostrava	ZŠ Karviná	ZŠ Odry	ZŠ Petřvald
<b>Trvalé následky na zdraví</b>	15	12	10	14	12
<b>Negativní dopad na celkový vzhled a funkci organismu</b>	25	26	18	23	28
<b>Změna povahy (agresivita)</b>	3	2	7	5	4
<b>Jiné</b>	4	2	1	3	5
<b>Neodpovězeno</b>	2	1	3	4	7

Zdroj Tabulky 6 vlastní

Oslovení žáci z moravských škol, kteří odpověděli na zadanou otázku kladně – *ano*, měli uvést, z jakých následků by měli obavy. Dle odpovědí je patrné, že nejvíce se žáci obávají zranění a úrazů, které by měly neblahý dopad na jejich vzhled či fungování organismu. Z celkového množství 236 žáků, kteří by měli obavy z nějakých následků při aktivním zapojení se do bojových sportů a bojových umění, se 51 % obává těchto úrazů či zranění. Jedná se tak o nejčastěji uváděný důvod, který byl totožně vyhodnocen u žáků z českých škol. Mezi odpověďmi patřícími do oblasti *trvalých následků na zdraví* byly uvedeny úrazy hlavy a páteře, či zranění s celoživotními následky. Celkově 63 žáků zmínilo v rámci zranění a úrazů trvalé následky.

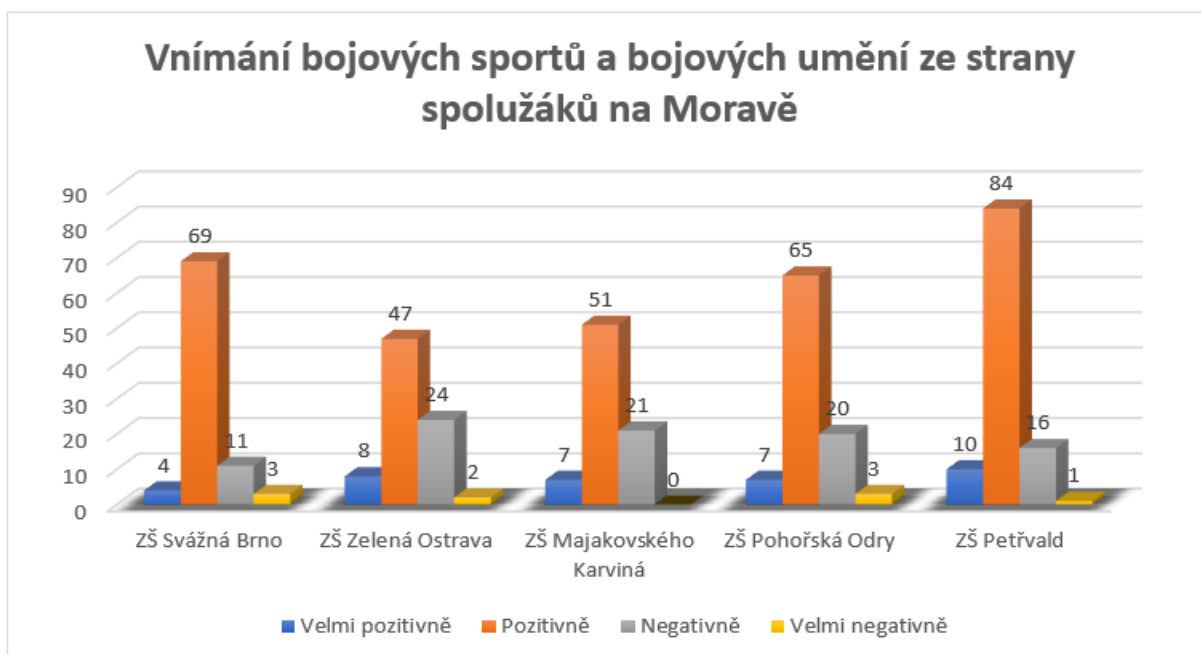
10. Domníváš se, že je na bojové sporty a bojová umění pohlíženo tvými spolužáky a vrstevníky jako na něco negativního, nebo se naopak jedná o pozitivní aktivitu?
- Velmi pozitivně
  - Pozitivně
  - Negativně
  - Velmi negativně

Graf 17 Vnímání bojových sportů a bojových umění ze strany spolužáků v Čechách



Zdroj Grafu 17 vlastní

Graf 18 Vnímání bojových sportů a bojových umění ze strany spolužáků na Moravě



Zdroj Grafu 18 vlastní

U otázky číslo 10 měli žáci vybrat, zda se domnívají, že je na bojová umění a bojové sporty pohlíženo ze strany spolužáků a vrstevníků pozitivně či negativně. Převážná většina všech dotázaných na danou otázku odpověděla, že je pohled na bojové sporty a bojová umění mezi jejich kamarády a vrstevníky spíše *pozitivní*, a to jak v Čechách, tak i na Moravě. Tuto volbu uvedlo na ZŠ Resslerova 65 dotázaných, na základní škole v největším moravském městě byla odpověď *pozitivně* zaznamenána 69x (79,3 %) a na ZŠ Zelená v Ostravě 47x (58 %). Na ZŠ Bezdrevská v Českých Budějovicích zvolilo 54 žáků taktéž možnost *pozitivně*. V Písku se na prvním místě umístila odpověď *pozitivně* s počtem 56 hlasů. Na Základní škole v Bakově nad Jizerou si myslí 55,7 % (44) respondentů, že jsou bojové sporty mezi jejich vrstevníky vnímány *pozitivně*, 34 % (27) se domnívá, že by aktivní účast na těchto disciplínách sklídila spíše negativní ohlas. Pouhé 2,5 % věří, že by se jednalo o *velmi negativní* jev. Na Základní škole Pohořská a ZŠ Petřvald se našlo celkově 36 žáků, kteří se domnívají, že by jejich vrstevníci vnímali tento druh sportu spíše *negativně*. Na Základní škole TGM v Dolním Bousově byla situace obdobná jako v ostatních českých školách. Nejméně krát byla na všech základních školách vybrána odpověď *velmi negativně*. Celkově vzato otázku vyhodnotilo *pozitivně* 267 žáků (60,4 %) z vybraných základních škol nacházejících se v Čechách. Zatímco na Moravě na tuto otázku odpovědělo pozitivně 316 žáků, tedy 69,7 % V rámci Čech si 22 respondentů (25,6 %) myslí, že by jejich spolužáci nahlíželi na tyto aktivity spíše *negativně*. Na danou otázku reaguje 8,1 % žáků z vybraných českých škol odpovědí *velmi negativně*.

**11. Myslíš si, že by se měl zvýšit počet vyučovacích hodin v rámci tělesné výchovy zaměřených na úpolové aktivity?**

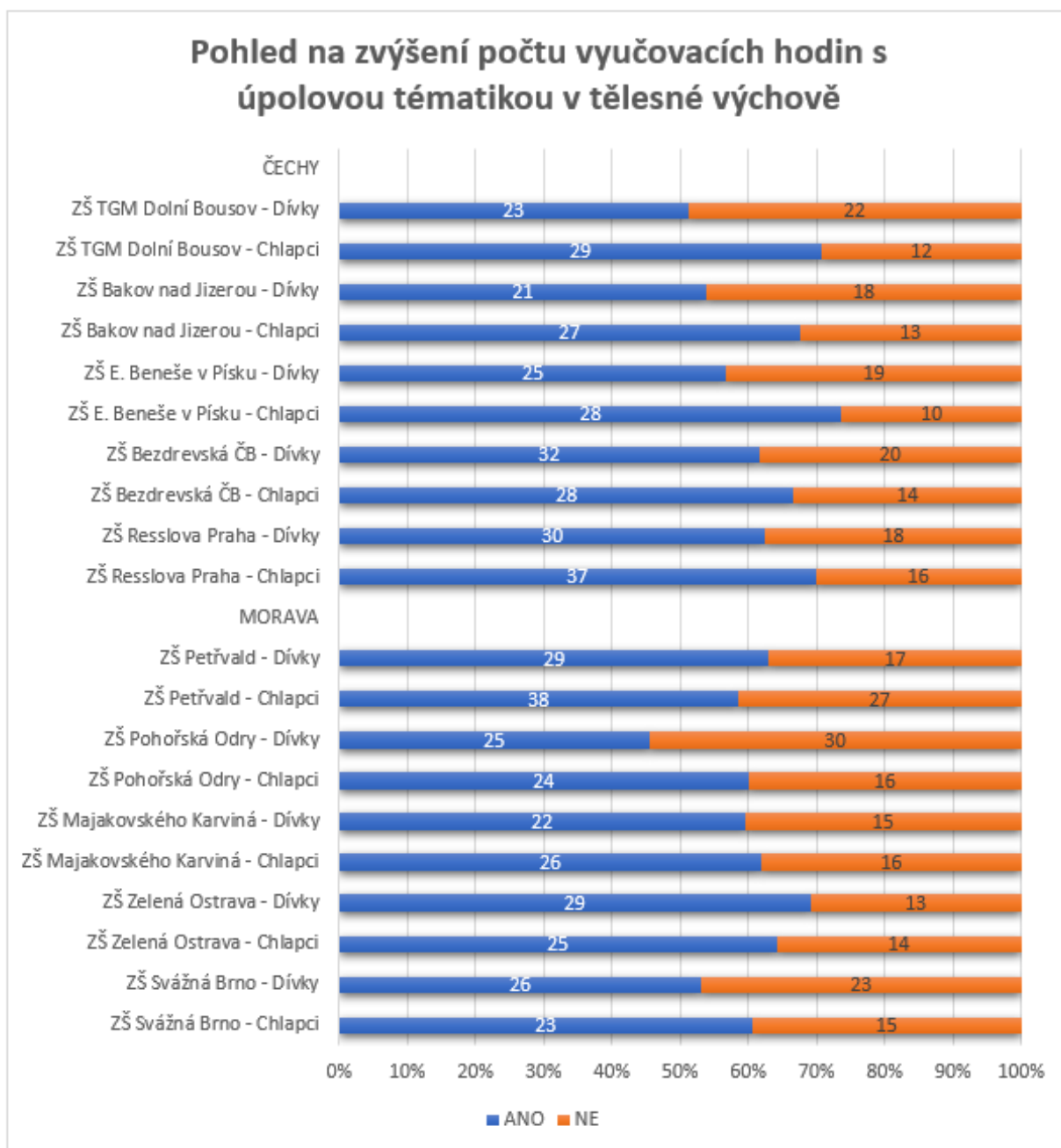
a. Ano

b. Ne

- Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce "Ano", napiš, prosím, z jakého důvodu.

.....

*Graf 19 Pohled na zvýšení počtu vyučovacích hodin s úpolovou tematikou v tělesné výchově*



*Zdroj Grafu 19 vlastní*



Tabulka 7 Důvody zvýšení počtu vyučovacích hodin s úpolovou tematikou v tělesné výchově v Čechách

	ZŠ Praha	ZŠ ČB	ZŠ Písek	ZŠ Bakov nad Jizerou	ZŠ Dolní Bousov
<b>Je dobré znát alespoň základy</b>	39	42	33	27	37
<b>Zvýšit fyzickou kondici</b>	7	8	5	5	6
<b>Zajímavější náplň hodin</b>	9	7	5	10	5
<b>Jiné</b>	5	2	7	2	3
<b>Neodpovězeno</b>	7	1	3	4	1

Zdroj Tabulky 7 vlastní

V zadané otázce měli respondenti odpovědět, zda by se dle jejich názoru měla zvýšit četnost vyučovaných hodin v tělesné výchově zaměřených na úpolové aktivity. Téměř ve všech školách převážila odpověď *ano*. Tato odpověď byla v celkovém hledisku častější u chlapců než u dívek. S nejčastěji uváděnou odpovědí *ano* se lze z českých škol setkat na Základní škole Resslova v Praze. Ze 101 dotazovaných by 67 žáků (67 %) zařadilo do výuky více hodin zaměřených na bojové sporty či bojová umění. Nejčastějším důvodem této volby byl dle 39 (58 %) respondentů názor, že je dobré znát alespoň základy úpolů. Žáků mínících, že by se jednalo o zajímavější náplň hodin tělesné výchovy, bylo 13 %. V rámci Moravy byla odpověď *ano* uvedena nejčastěji na Základní škole Zelená v Ostravě. S tímto tvrzením se ztotožňuje 64,1 % chlapců a 69 % dívek. Obdobně jako ve všech českých školách i v té ostravské uvedli žáci jako důvod důležitost znalosti základů sebeobrany a základních bojových technik. Největšího procentuálního rozdílu mezi chlapci a dívkami bylo naměřeno na Základní škole Pohořská. Rozdíl mezi nimi činil 14,6 %. V Českých Budějovicích volbu *ano* uvedlo 28 chlapců (67 %) a 32 dívek (62 %). Z nichž 70 % dodalo, že by bylo vhodné zařadit více těchto hodin z důvodu *znalosti základních technik* a osvojení si základních dovedností z bojových sportů a umění. Druhým nejčastějším důvodem bylo *zvýšení fyzické kondice*. Tento názor zastávalo 8 respondentů (13 %). Na Základní škole E. Beneše v Písku odpovědělo kladně na tuto otázku 53 respondentů (65 %), z nichž 25 bylo dívek a 28 chlapců. V druhém nejmenším městě, Bakově nad Jizerou, odpovědělo *ano* 21 dívek (54 %) a 27 chlapců (68 %). V Dolním Bousově by začlenilo do výuky tělesné výchovy více prvků z bojových sportů 71 % chlapců a 51 % dívek. Z celkového počtu žáků, kteří odpověděli na

danou otázku kladně, uvedlo 37 z nich, že by bylo vhodné znát alespoň *základní techniky*. Některé oslovené dívky uvedly, že by preferovaly více hodin zaměřených na bojové sporty v rámci výuky tělesné výchovy, ale obávaly se, že by výuka nebyla zábavná a zvýšila by se šance úrazu.

Tabulka 8 Důvody zvýšení počtu vyučovacích hodin s úpolovou tematikou v tělesné výchově na Moravě

	ZŠ Brno	ZŠ Ostrava	ZŠ Karviná	ZŠ Odry	ZŠ Petřvald
<b>Je dobré znát alespoň základy</b>	23	29	26	21	36
<b>Zvýšit fyzickou kondici</b>	10	8	11	12	10
<b>Zajímavější náplň hodin</b>	8	10	7	8	15
<b>Jiné</b>	7	3	4	3	2
<b>Neodpovězeno</b>	1	4	0	5	4

Zdroj Tabulky 8 vlastní

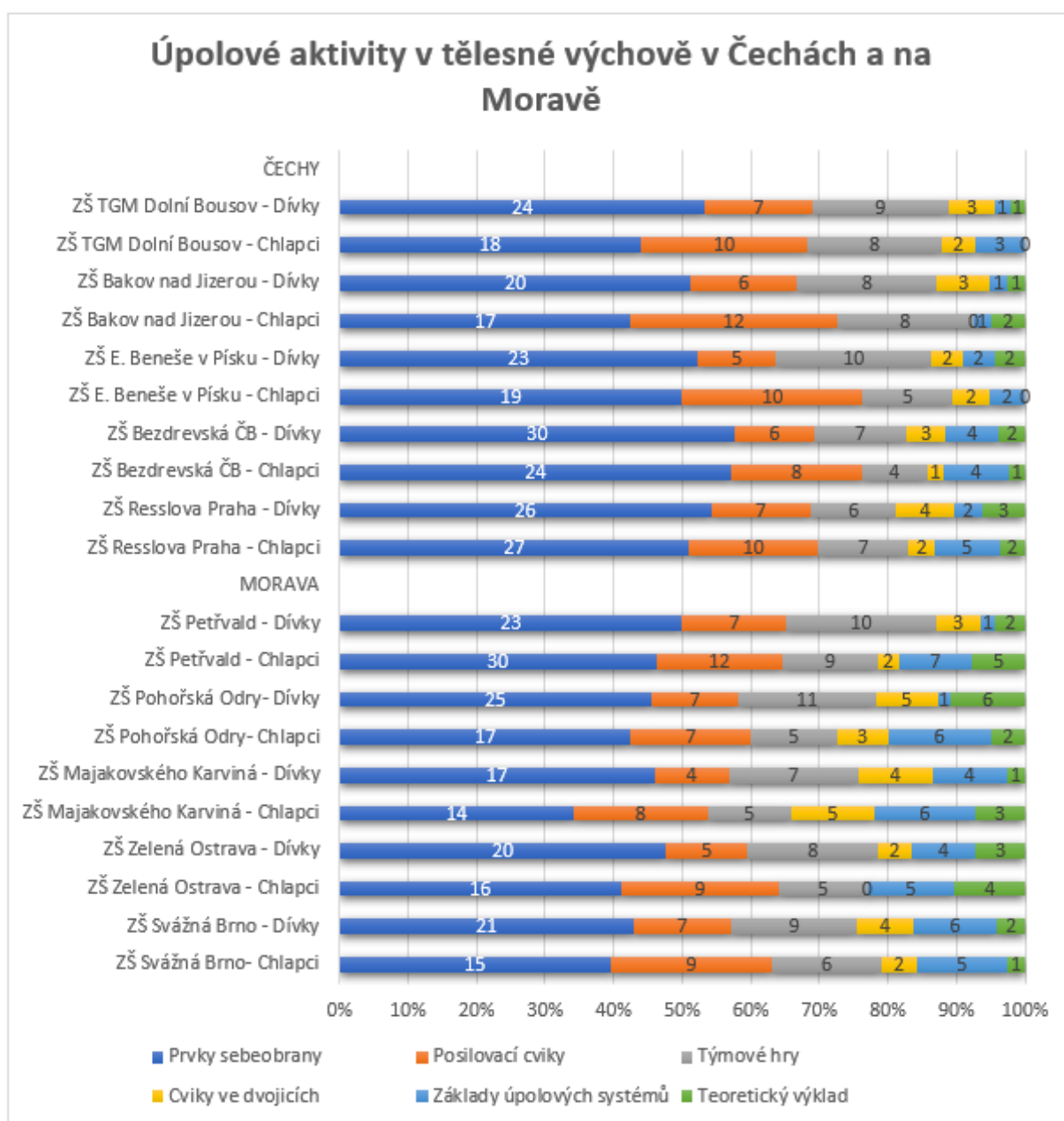
Výše uvedená tabulka znázorňuje důvody, které žáci uvedli jako odpověď na otázku, proč by se měl zvýšit počet vyučovacích hodin s úpolovou tematikou v tělesné výchově. Nejčastěji se odpověď ztotožňovala s tvrzením, že je dobré znát alespoň základy. Jeden z dotázaných vyjádřil svůj názor následovně: „*Myslím, že by bylo dobré mít jednou za čas nějaký kurz či seminář, každý by měl znát alespoň základy sebeobrany.*“ K dalším populárním odpovědím se řadí *zvýšení fyzické kondice*. Tento názor nejčastěji sdělovali žáci ze ZŠ Pohořská Odry v počtu 12 odpovědí. Z tabulky je patrné, že žáci uváděli podobné odpovědi ve všech oslovených školách. Pod pojmem *jiný* jsou uvedeny ty důvody, které se od sebe výrazně lišily a dosáhly pouze minimální hodnoty.

## 12. Jaké aktivity v rámci úpolů bys upřednostnil/a ve výuce tělesné výchovy?

(Vyber nejvýznamnější možnost.)

- Prvky sebeobrany
- Posilovací cviky
- Týmové hry
- Cviky ve dvojicích
- Základy úpolových systémů (základy boxu, juda, aikida atd.)
- Teoretický výklad – přednášky o bojových sportech a bojových

Graf 20 Úpolové aktivity v tělesné výchově v Čechách a na Moravě



Zdroj Grafu 20 vlastní

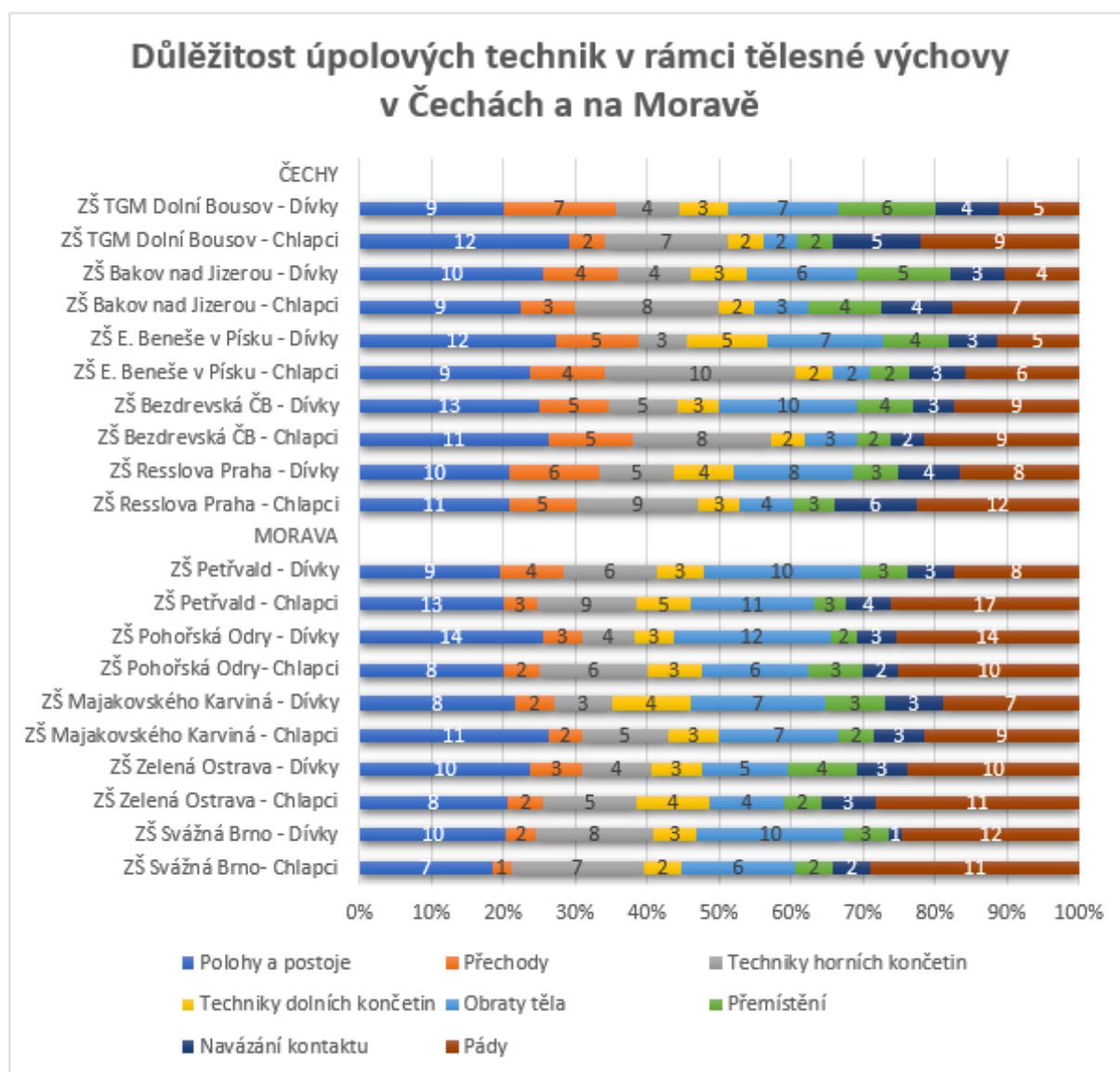
U otázky číslo 12, která se týkala úpolových aktivit a jejich upřednostnění ve výuce tělesné výchovy, měli žáci vybrat jednu ze šesti možností. Z celkového počtu dotázaných odpovědělo napříč českými a moravskými školami nejvíce respondentů, že by v rámci tělesné výchovy upřednostnilo *prvky sebeobrany*. Na Základní škole Resslerova v Praze tuto volbu vybralo 27 chlapců (51 %) a 26 dívek (54,1 %). V brněnské základní škole označilo *prvky sebeobrany* 21 dívek (42,9 %) a 39,5 % chlapců. V Českých Budějovicích se vyslovilo pro *sebeobranu* 57,7 % dívek a 57,1 % chlapců. Jednalo se tak o největší procentuální podíl v porovnání s ostatními školami. *Sebeobranu* zvolilo na Základní škole E. Beneše v Písku 52 % dívek a 50 % chlapců. Hranici 50 % dosáhla z moravských škol pouze dívčí skupina ze ZŠ Petřvald. V Základní škole v Bakově nad Jizerou vybralo *prvky sebeobrany* jako nejdůležitější aktivitu 51 % dívek a chlapců na 42 %. Podobně vyhodnotili tuto otázku i žáci ze Základní školy TGM Dolní Bousov (53,3 % dívek a 43,9 % chlapců). V pořadí druhou a třetí nejoblíbenější aktivitu hodnotí respondenti *posilovací cviky* a *týmové hry*. Z vyhodnocení vyplývá, že *posilovací cviky* byly častěji preferovány u chlapců a *týmové hry* naopak u dívek. V pražské základní škole volilo odpověď *posilovací cviky* 10 chlapců (18,9 %), dívky zvolily tuto možnost pouze 7krát (15 %). S velice podobným poměrem se setkáme i na ostatních čtyřech českých základních školách. Na Základní škole E. Beneše v Písku označilo odpověď *posilovací cviky* 10 chlapců (26 %) a 5 dívek (11 %). Jinak tomu bylo u odpovědi *týmové hry*, kdy dívky by upřednostnily více týmových her, a to v počtu 10 (23 %). Chlapci zvolili tuto možnost pouze 5krát (13 %). V moravských základních školách se lze setkat s obdobným umístěním. Nejvýraznější procentuální rozdíl těchto aktivit byl zaznamenán na ZŠ Majakovského v Karviné, ve které se pouze 4 dívky vyslovily pro *posilovací cviky*, na rozdíl od chlapců, u nichž byla hodnota dvojnásobná. Popularita *cviků ve dvojici* byla u žáků moravských škol na podobné úrovni jako u žáků z českých základních škol (viz graf). Nejméně dotázaných, napříč všemi základními školami, zvolilo volbu *teoretický výklad*. U moravských škol se tato odpověď objevovala častěji než u oslovených škol v Čechách. Tato možnost byla vybrána ve dvou případech u chlapců na ZŠ Resslerova a v Bakově nad Jizerou. V moravských školách byla tato hodnota naměřena u dívek z Petřvaldu, chlapců ze ZŠ Pohořská a dívek ze ZŠ Svážná, v níž byl *teoretický výklad* uveden v komparaci s ostatními moravskými školami nejméně krát. Naopak nejčastěji byla tato možnost vybrána na ZŠ Pohořská Odry v počtu 8 respondentů, jeden z nich dokonce dodal, že by bylo vhodné zařadit do tělesné výchovy alespoň jednu přednášku za pololetí týkající se tohoto tématu. Na Základní škole Bezdrevská v Českých Budějovicích byl zaznamenán pouze jeden hlas. S počtem třech odpovědí *ano* se lze setkat u dívek v pražské základní škole. Rovnocenný

počet odpovědí vybraly dívky v Českých Budějovicích a Bakově nad Jizerou. Na Základní škole TGM v Dolním Bousově odpověď *teoretický výklad* ne zvolil nikdo z chlapců a pouze jedna dívka. Několik respondentů z řad chlapců uvedlo, že by měla být tělesná výchova o pohybu nikoli o výkladu. Možnost *základy úpolových systémů* volili nejvíce čeští žáci na Základní škole Bezdrevská (8 žáků).

### 13. Jaké ze základních úpolových technik ti přijdou nejdůležitější v rámci tělesné výchovy?

- Polohy a postoje
- Přechody
- Techniky horních končetin
- Techniky dolních končetin
- Obraty těla
- Přemístění
- Navázání kontaktu
- Pády

Graf 21 Důležitost úpolových technik v rámci tělesné výchovy v Čechách a na Moravě



Zdroj Grafu 21 vlastní

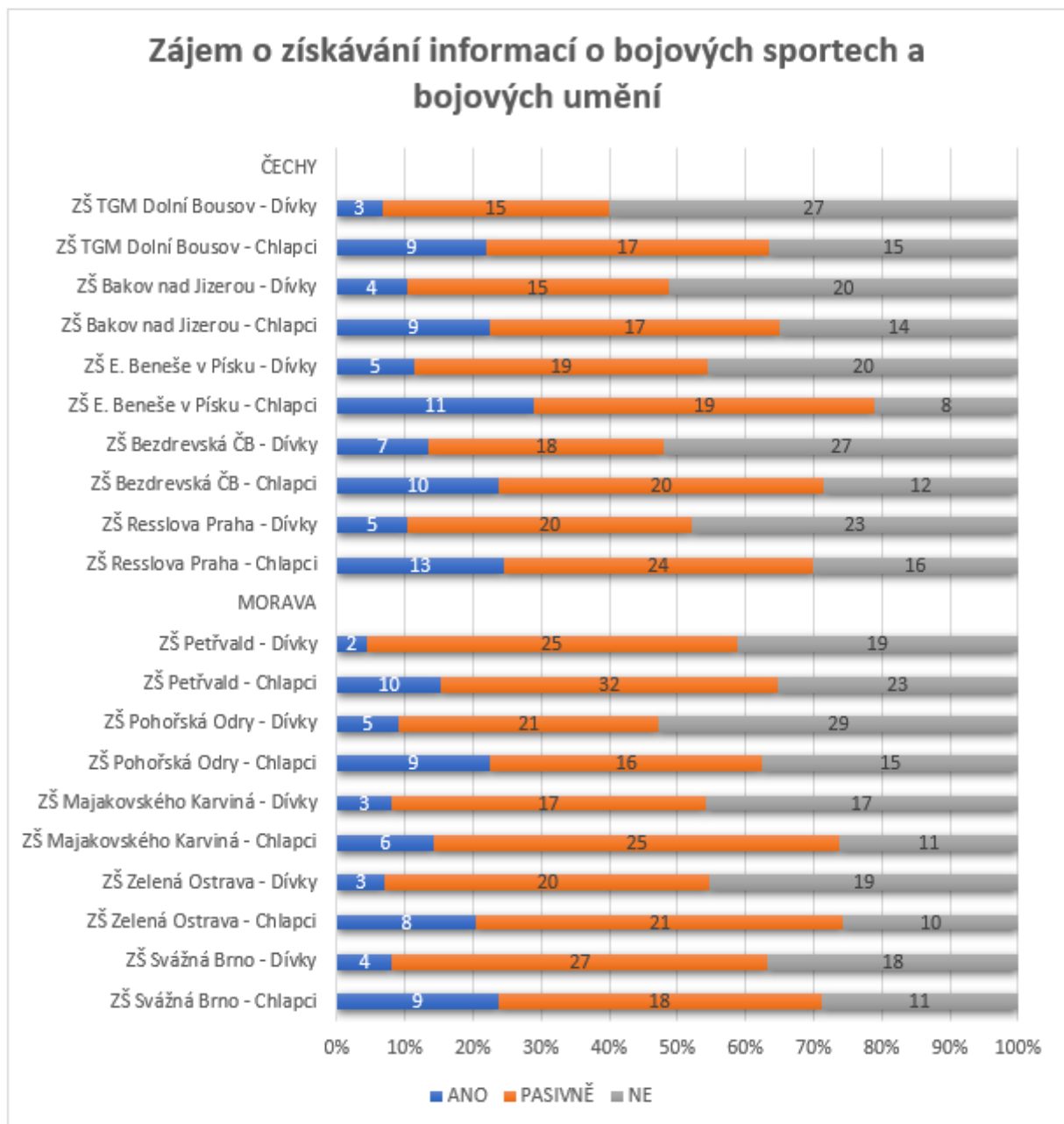
V grafu číslo 21 jsou znázorněny základní techniky, které se využívají při výuce úpolů v rámci tělesné výchovy. Žáci měli u otázky č. 13 vybrat, jaká ze základních úpolových technik je dle jejich názoru pro výuku v tělesné výchově ta nejdůležitější. Mezi odpověďmi s největším počtem hlasů se umístily *polohy, postoje a pády*. Zejména *polohy a postoje* se těší značnému úspěchu ve všech školách, a to jak na území Čech, tak i Moravy. Tuto možnost vybralo na Základní škole Resslova Praha 21 žáků (21 %) z toho 10 % dívek. V brněnské základní škole se k této volbě přiklonilo 17 žáků, tedy 19,5 %. S větším počtem hlasů se umístila v téže škole pouze technika *pádů*. *Pády* byly vybrány u 23 žáků (26,4 %). Naopak v pražské základní škole byly techniky pádů druhou nejdůležitější volbou, celkově ve 20 případech (20 %). Častěji byla tato volba však uvedena ve skupině chlapců (23 %). V Základní škole Bezdrevská v Českých Budějovicích byly taktéž nejčastěji uváděny *polohy a postoje* (24 žáků - 26 %). Stejně tomu bylo i ve zbylých českých základních školách. Zatímco v Čechách uváděli žáci *polohy a postoje* nejvíce krát, na moravských základních školách převážila odpověď *pády*. Na ZŠ Petřvald byla tato volba uvedena ve 25 případech, na ZŠ Pohořská Odry získaly *pády* o jeden hlas méně (24) a na ZŠ Zelená v Ostravě bylo pro tuto techniku 21 žáků. Výjimku představovala pouze ZŠ Majakovského v Karviné, kde se *pády* za technikami *postojů* umístily se ztrátou 3 hlasů. Zatímco *polohy a postoje* či *pády* byly ve většině oslovených škol preferovány, nejméně krát byla zvolena odpověď *techniky dolních končetin* (průměrně tři až čtyři hlasy). Mezi méně oblíbené techniky se dle výzkumu řadí také *přechody a navázání kontaktu*. Porovnáme-li chlapce a dívky z českých základních škol, je zřejmé, že dívky by měly větší zájem o *obraty těla* (v průměru 8 hlasů) spíše než o *pádové techniky*, které jsou častější volbou ze strany chlapců (v průměru 21 %). Dalším technickým prvkem populárnějším u chlapců jsou *techniky horních končetin* (20 %). Dívky zvolily častěji *přechody mezi pozicemi*. V rámci oslovených moravských škol je zřejmé, že *obraty těla* dosahují u dívek v porovnání s chlapci větší oblíbenosti.

#### 14. Zajímáš se o informace týkající se bojových sportů či bojových umění?

- Ano, zajímám se aktivně
- Pasivně přijímám
- Ne, nezajímám se
  - Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce "Ano", uveď, prosím, příklad, jakým způsobem se zajímáš.

.....

Graf 22 Zájem o získávání informací o bojových sportech a bojových uměních



Zdroj Grafu 22 vlastní



V grafu č. 22 jsou vyobrazeny odpovědi respondentů na otázku týkající se zájmu o získávání informací z oblasti bojových sportů a bojových umění. Počet kladných odpovědí vztahujících se na aktivní zájem nepřesáhl hranici 30 % ani v jedné z vybraných škol. Na základě uvedených dat, je však zřejmé, že zájem o bojové sporty a bojová umění vzhledem k informovanosti převažuje nad nezájmem. Kladná odpověď překročila hranici 40 % ve všech případech oslovených škol. Odpověď *ano, aktivně* byla u žáků ZŠ TGM v Dolním Bousově zastoupena ve dvanácti případech. Takto odpovědělo 9 chlapců a 3 dívky. Zároveň se jedná o místo s největším počtem odpovědí *ne, nezajímám* (49 %). Tato odpověď byla označena u více než 60 % dívek. Na ZŠ Svážná Brno označilo *ano, aktivně* 23,7 % chlapců a pouze 8,2 % dotázaných dívek. V porovnání s ostatními základními školami z Moravy je procentuální rozdíl mezi chlapci a dívkami nejmarkantnější. V pražské základní škole byl *aktivní zájem* o informovanost týkající se bojových sportů a bojových umění 13:5 pro chlapce. Z grafu je zřejmé, že se chlapci na všech školách zajímají o informace z oblasti bojových sportů a bojových umění aktivně ve větší míře než dívky. Pouze 10 % všech dotázaných dívek z českých škol uvedlo, že se o tyto informace zajímají *aktivně*. V případě moravských dívek nebyla tato hranice překročena. U chlapců z českých škol se jedná o více než 20 %, zatímco v moravských školách aktivní zájem 20 % byl u chlapců překročen pouze ve třech případech.

Tabulka 9 Zájem o získávání informací o bojových sportech a bojových umění u žáků z Čech

	ZŠ Praha	ZŠ ČB	ZŠ Písek	ZŠ Bakov nad Jizerou	ZŠ Dolní Bousov
<b>Sledování rozhovorů a zápasů českých zápasníků</b>	7	5	5	4	5
<b>Odebírání časopisů</b>	2	1	0	0	1
<b>Čtení článků a novinek</b>	8	10	8	6	4
<b>Jiné</b>	1	1	2	2	0
<b>Neodpovězeno</b>	0	0	1	1	2

Zdroj Tabulky 9 vlastní

U odpovědi *ano, zajímám se*, měli respondenti možnost uvést způsob, jakým se o informace týkající se bojových sportů a bojových umění aktivně zajímají. Nejčastější odpovědí bylo

čtení článků a novin. Těsně za ní uváděli respondenti sledování rozhovorů či zápasů boxerů a zápasníků české scény (celkem 26 žáků). Více než 40 % dívek nejeví o informace z oblasti bojových sportů a bojových umění žádný zájem.

Tabulka 10 Zájem o získávání informací o bojových sportech a bojových umění u žáků z Moravy

	ZŠ Brno	ZŠ Ostrava	ZŠ Karviná	ZŠ Odry	ZŠ Petřvald
<b>Sledování rozhovorů a zápasů českých zápasníků</b>	6	4	5	7	4
<b>Odebírání časopisů</b>	1	2	1	0	2
<b>Čtení článků a novin</b>	5	3	3	4	5
<b>Jiné</b>	1	1	0	1	0
<b>Neodpovězeno</b>	0	1	0	2	1

Zdroj Tabulky 10 vlastní

Z tabulky je patrné, že stejně jako pro české žáky, tak i pro moravské je sledování rozhovorů a zápasů nejběžnějším způsobem, jakým se žáci zajímají o informace kolem bojových sportů a bojových umění. Výjimku představovaly odpovědi zaznamenané na Základní škole Petřvald, kdy s počtem 6 hlasů se žáci vyslovili k různé formě čtení článků a sledování novin na internetu. Kromě zmiňované školy se lze u ostatních základních škol setkat se čtením článků či novin hned za sledováním zápasů. Ačkoli někteří žáci sdělili, že aktivně odebírají časopis *Bojová umění*, této volbě se dostalo v celkovém množství pouhých 6 hlasů. Na základě odpovědí je zřejmé, že žáci uváděli podobné odpovědi ve všech oslovených školách. Pod pojmem *jinyj* jsou uvedeny ty způsoby, které se od sebe výrazně lišily a dosáhly pouze minimální hodnoty. Na danou otázku odpověděli kromě 4 respondentů všichni dotázaní.

## 15. Považuješ sebeobranu za důležitou součást tělesné výchovy?

a. Ano

b. Ne

- Pokud „Ano“, jakou důležitost jí přiřadíš?

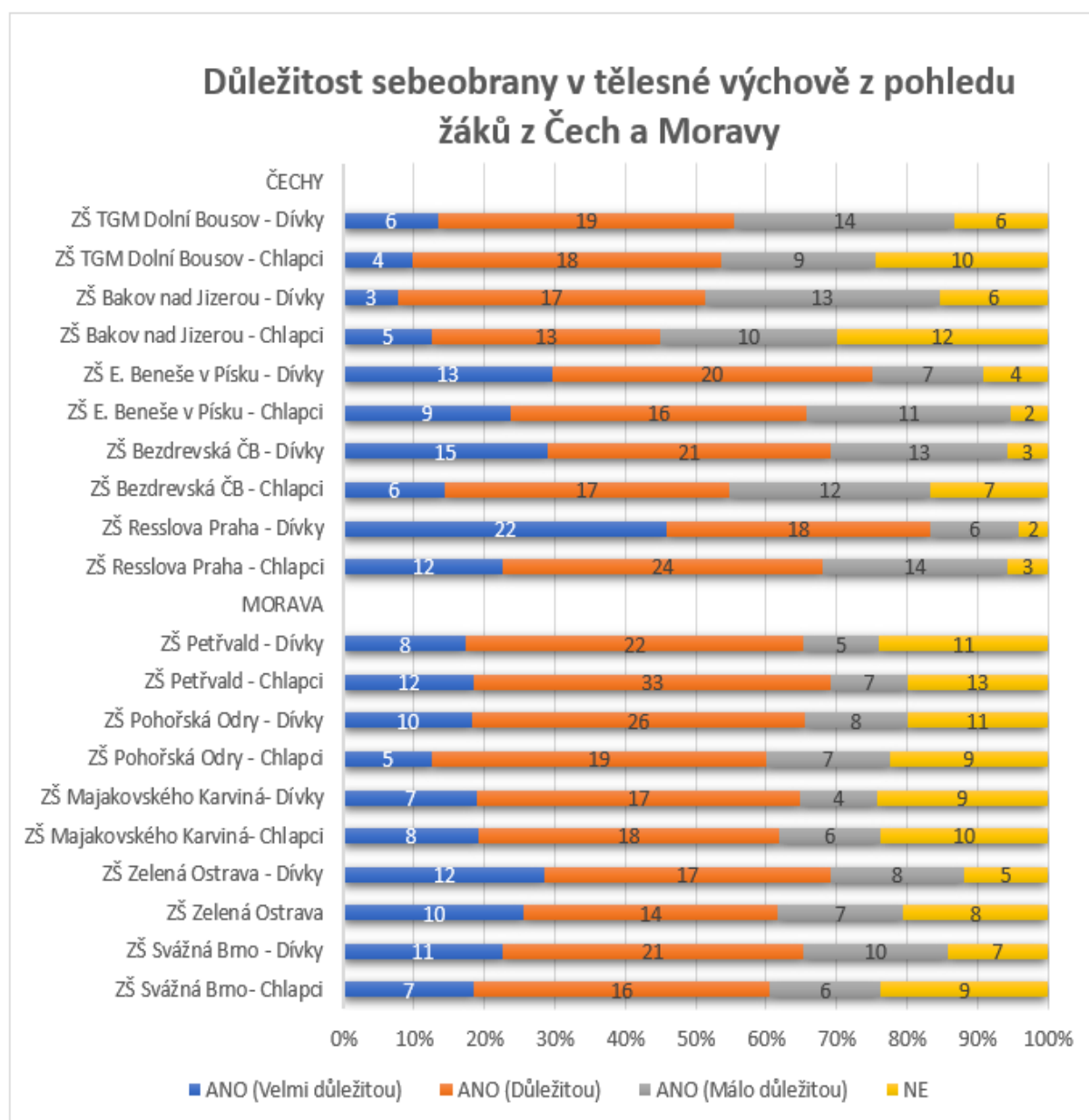
I. Velmi důležitou

II. Důležitou

III. Málo důležitou

- Jaké aktivity bys uvítal/a v rámci výuky sebeobrany v tělesné výchově?

Graf 23 Důležitost sebeobrany v tělesné výchově z pohledu žáků z Čech a Moravy



Zdroj Grafu 23 vlastní

V otázce týkající se důležitosti sebeobranu v rámci tělesné výchovy měli respondenti uvést, zda považují sebeobranu za důležitou součást tělesné výchovy, které je potřeba věnovat pozornost. Po vyhodnocení zaznamenaných odpovědí žáků je patrné, že ve všech oslovených školách přesáhla odpověď *ano* hranici 70 %. Žáci měli možnost výběru ze dvou odpovědí – *ano* či *ne*. Na pozitivní možnost se vázala podotázka, ve které mohli žáci specifikovat míru důležitosti sebeobranu. Na všech školách převládla odpověď *ano*, *důležitou*, ačkoliv pouze ve 3 případech z 10 se v moravských školách překročila procentuální hodnota 20 % u odpovědi *velmi důležitou*. V případě Čech bylo zmiňovaných 20 % překročeno u poloviny oslovených základních škol. S nejčastěji uváděnou kladnou odpovědí se lze setkat u žáků Základní školy Resslova v Praze, kdy pro 46 % dívek je sebeobrana *velmi důležitou* součástí tělesné výchovy, 37 % dívek ji považuje jako *důležitou* a 13 % ji věnuje jen malou pozornost. Pouhých 5 % dívek v téže škole považuje sebeobranu za *zbytečnou*. Nejvyšší hodnota odpovědi *velmi důležité* byla v moravských školách zaznamenána u dívek z Ostravy, a to 12krát. Na druhé pozici se umístila Základní škola Svázná z Brna, ve které je pro dívky sebeobrana také velmi důležitou součástí. Pro 22 žáků ze Základní školy E. Beneše je *sebeobrana velmi důležitá*, pro 36 žáků je *důležitá* a pro 18 respondentů *málo důležitá*, ne však úplně zbytečná. Odpověď *ne* vybralo nejvíce chlapců na Základní škole v Bakově nad Jizerou (12). Pro *ano* se na Základní škole TGM v Dolním Bousově vyslovilo 87 % dívek a 75 % chlapců. V dotazníku však velká část respondentů uvedla, že i přes důležitost sebeobranu se na jejich škole vyučuje jen velmi zřídka. V celkovém hledisku napříč všemi základními školami byla odpověď *ne, není důležitá* zaznamenána častěji na základních školách na Moravě, nežli u žáků z oslovených českých základních škol.

Žáci měli možnost v dotazníku uvést aktivity, které by uvítali v rámci výuky sebeobranu v tělesné výchově zaměřené na úpoly. Dle výpovědí respondentů by se měla výuka zaměřit na techniky, které by napadené osobě pomohly k úniku či sevření. Jeden z dotázaných sdělil, že by bylo vhodné znát techniku, která by umožnila složit protivníka na zem či ho paralyzovat. Někteří žáci považují znalost základů sebeobranu, zejména v neznámém prostředí, za stěžejní klíč dobré prevence.

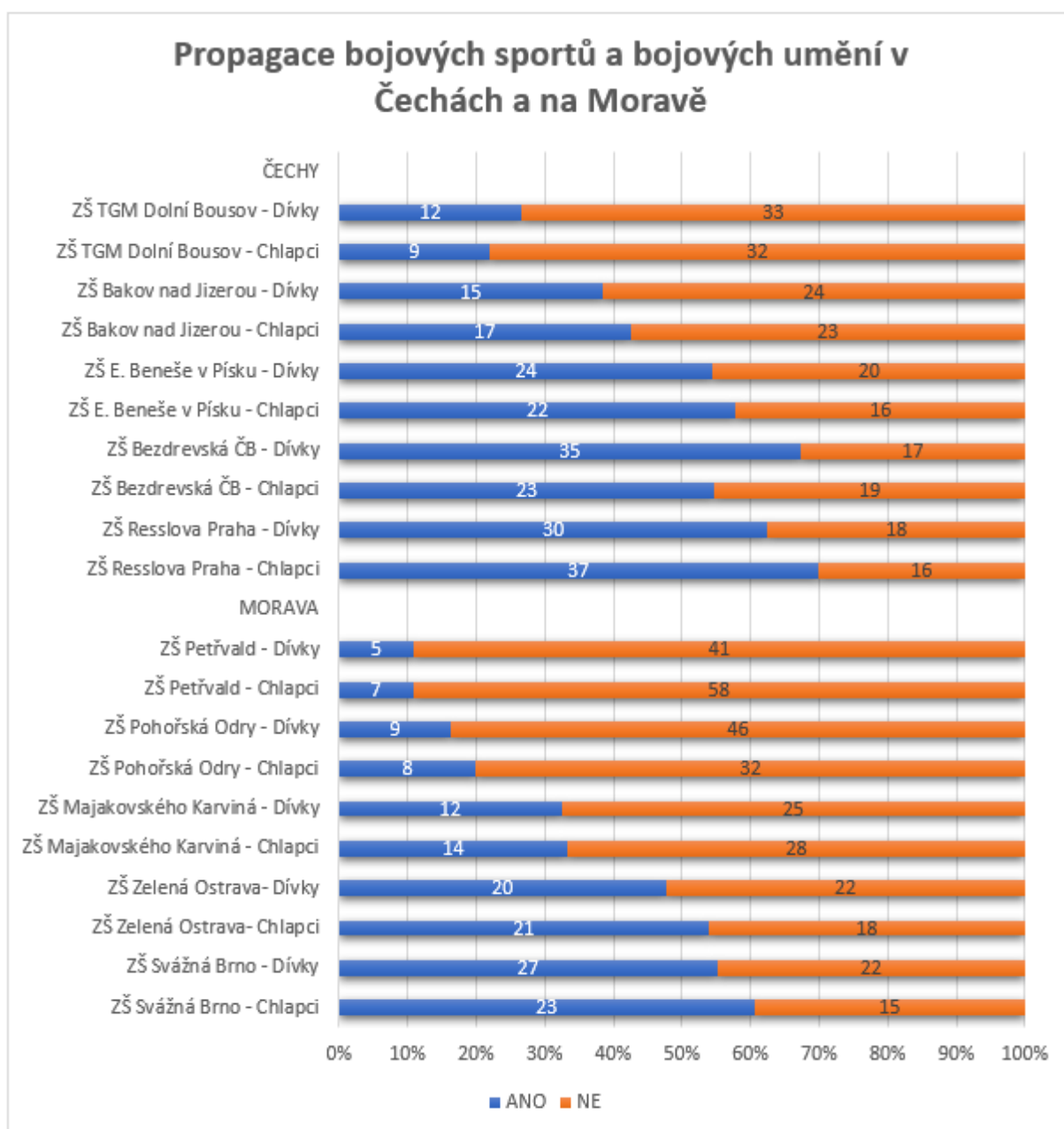
**16. Myslíš si, že je ve tvém městě dostatečná informovanost a propagace bojových sportů a bojových umění v porovnání s ostatními sporty?**

- a. Ano
- b. Ne

- Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce "Ano", uveď, jakým způsobem jsou bojové sporty propagovány?

.....

*Graf 24 Propagace bojových sportů a bojových umění v Čechách a na Moravě*



*Zdroj Grafu 24 vlastní*

V grafu č. 24 jsou zachyceny odpovědi žáků na otázku, zda si myslí, že je v jejich městě dostatečná informovanost a propagace bojových sportů a bojových umění v porovnání s ostatními sporty. Z grafu vyplývá, že v závislosti na velikosti města se měnily odpovědi jednotlivých respondentů. V téměř všech oslovených základních školách, které se nachází na území měst s počtem obyvatel větším než 30 tisíc, převážila odpověď *ano*, informovanost je dostatečná. Výjimku tvořila pouze Základní škola Majakovského v Karviné, ve které kladnou odpověď vybralo 33,3 % chlapců a 32,4 % dívek. Na Základní škole Resslera, nacházející se v hlavním městě, vybralo odpověď *ano* 68 % všech dotázaných. Zatímco 32 % žáků si myslí, že propagace bojových sportů a bojových umění je stále nedostatečná v porovnání s ostatními sporty. Těto hodnoty nedokázala dosáhnout žádná z moravských škol, nejvíce se k pražské základní škole přiblížila brněnská Základní škola Svážná. Odpověď *ano* byla ve zmiňované škole uvedena u 23 chlapců a 27 dívek. Zbýlých 44,9 % dívek a 39,5 % chlapců si myslí, že propagace či podpora bojových sportů a bojových umění stále nedosahuje takových rozměrů. S největším počtem hlasů pro *ne* se lze setkat u žáků ze základních škol nacházejících se v obcích s nejmenším počtem obyvatel. Moravská Základní škola Petřvald vykazuje dokonce ještě větší procentuální zastoupení odpovědi *ne*, nežli tomu je v české základní škole v Dolním Bousově. Odpověď *ne* byla v případě dívek udána 41x a v případě chlapců se jednalo o 58 respondentů. Ačkoli číselně se zdá být rozdíl znatelný, procentuální hodnota byla téměř identická. Z výpovědních hodnot je tedy patrné, že počet obyvatel a podpora či propagace bojových sportů spolu úzce souvisí.

Tabulka 11 Propagace bojových sportů a bojových umění v Čechách

	ZŠ Praha	ZŠ ČB	ZŠ Písek	ZŠ Bakov nad Jizerou	ZŠ Dolní Bousov
<b>Plakáty</b>	30	29	24	7	7
<b>Letáky</b>	17	8	5	6	0
<b>Nábory na školách</b>	12	15	12	10	7
<b>Jiné</b>	8	6	2	5	3
<b>Neodpovězeno</b>	0	0	3	4	3

Zdroj Tabulky 11 vlastní

V návaznosti na kladnou odpověď u předchozí otázky, měli žáci uvést, jakým způsobem jsou bojové sporty a bojová umění propagovány. Nejčastější odpovědí mezi respondenty, kteří označili *ano*, byla propagace formou *plakátů* a propagace v podobě *náborů na školách*. V pražské základní škole se jednalo o 30 respondentů, na druhém místě s počtem 17 odpovědí se umístily *letáky* a následně zmiňované *nábory na školách*. Plakáty obsadily první místo také na Základní škole Bezdrevská v Českých Budějovicích a ZŠ Benešova v Písku. V obou případech se jednalo o minimálně 50 % ze všech odpovědí respondentů, kteří vybrali u předchozí otázky odpověď *ano*. Osm respondentů ze Základní školy Resslova v Praze zastává názor, že výhodou hlavního města je především rozsáhlá nabídka propagačních plakátů, reklamních letáků a podobných prvků sloužících ke zviditelnění daného sportovního odvětví. S tím je pak spojená celková podpora daného sportu. K odlišným odpovědím dochází u žáků základních škol z menších měst – Bakov nad Jizerou a Dolní Bousov. V průměru 60 % respondentů ze Základní školy Bakov nad Jizerou uvedlo, že se jim zdá propagace bojových sportů nižší, než se dostává pozornosti ostatním sportovním odvětvím. Na základě odpovědí respondentů ze Základní školy TGM Dolní Bousov vyplývá, že propagace a informovanost o bojových sportech je v porovnání s ostatními sportovními velmi nízká. Pod pojmem *jiný* jsou uvedeny ty důvody, které se od sebe výrazně lišily a dosáhly pouze minimální hodnoty.

Tabulka 12 Propagace bojových sportů a bojových umění na Moravě

**ZŠ Brno      ZŠ Ostrava      ZŠ Karviná      ZŠ Odry      ZŠ Petřvald**

<b>Plakáty</b>	25	20	14	1	3
<b>Letáky</b>	9	11	3	2	0
<b>Nábory na školách</b>	12	8	7	8	2
<b>Jiné</b>	1	2	0	2	1
<b>Neodpovězeno</b>	3	0	2	4	6

Zdroj Tabulky 12 vlastní

V tabulce č. 10 jsou obdobně jako u předchozí tabulky zaevidovány odpovědi žáků, kteří reagovali na otázku týkající se podpory a propagace kladně. Dle žáků z větších moravských měst jsou *plakáty* nejčastější formou propagace a podpory bojových sportů a bojových umění.

Na ZŠ Svážná v Brně uvedlo tuto odpověď 25 respondentů, následně 12 žáků sdělilo, že *nábory na školách* patří mezi velmi populární formu podpory bojových sportů a bojových umění. U žáků z ostravské základní školy obsadily první pozici *plakáty* a následně *letáky*, u kterých byl však rozdíl 9 hlasů. Na přední příčce se v případě ZŠ Odry dostaly *nábory na školách* s počtem 8 hlasů. Někteří z oslovených uvedli, že i přes menší podporu těchto sportů se jednou za čas vyskytne někdo, kdo se snaží v rámci školních aktivit na dané odvětví nalákat. Stejně jako v přechozí tabulce byl pojmem *jiný* charakterizován soubor odpovědí, které se od sebe výrazně lišily. Mezi takové odpovědi byly zařazeny například inzerce v novinách či vystoupení v rámci městských akcí.



## 6.2. Verifikace vs. falzifikace hypotéz

*Hypotéza č. 1: Předpokládám, že více než 70 % dotázaných žáků druhého stupně základních škol by do tělesné výchovy zařadilo více vyučovacích hodin s úpolovými aktivitami.*

K potvrzení či vyvrácení první hypotézy nám posloužila otázka č. 11, ve které jsme se zabývali problematikou týkající se zvýšení počtu vyučovacích hodin s úpolovou tematikou v rámci tělesné výchovy.

Na základě výsledků výzkumné části lze vyhodnotit, že se stanovená hypotéza **nepotvrdila**. V celkovém měřítku se dosáhlo hranice 70 % pouze ve dvou případech z dvaceti. Na ZŠ E. Beneše se jednalo o 73,7 % chlapců a na ZŠ TGM v Dolním Bousově o 70,7 % chlapců. V ostatních českých a moravských školách dosahovala výsledná hodnota u chlapců i dívek méně než 70 %. Přičemž předpokládané hodnoty nedosáhla ani jedna z moravských škol.

*Hypotéza č. 2: Předpokládám, že alespoň 20 % dotázaných žáků upřednostní v rámci úpolových aktivit v tělesné výchově teoretické přednášky týkající se bojových sportů a bojových umění před ostatními nabízenými aktivitami.*

Výsledky dotazníkového šetření prokázaly, že se stanovená hypotéza **nepotvrdila**. Z vyhodnocení vyplývá, že celková hodnota nepřesáhla 20 % ani na jedné z oslovených škol. S největší procentuální hodnotou se lze setkat na ZŠ Zelená Ostrava, ve které označilo teoretické přednášky 10,3 % chlapců a na ZŠ Pohořská Odry 10,9 % dívek. Žáci upřednostnili v průměru ve více než 90 % úpolové aktivity pohybového charakteru. Tyto závěry vycházejí z výsledků otázky č. 12.

*Hypotéza č. 3: Předpokládám, že z hlediska aktivního získávání informací o bojových sportech a bojových uměních je větší zájem u chlapců než u dívek, a to o více než 50 %.*

Na základě výsledků dotazníkového šetření lze konstatovat, že se stanovená hypotéza v převážné většině případů **potvrdila**. Ve všech školách kromě ZŠ Bezdrevská v Českých Budějovicích převažoval zájem o aktivní získávání informací týkajících se bojových sportů a bojových umění u chlapců v porovnání se zájmem u dívek minimálně o 50 %. V Českých Budějovicích byl naměřen rozdíl pouze 30 %. K největšímu rozdílu v českých školách se dospělo na Základní škole TGM v Dolním Bousově. Naměřená hodnota činila rozdíl mezi

tvrzením chlapců a dívek 66,7 %. Na Moravě se s největším rozdílem hlasů umístila ZŠ Petřvald v poměru 10:2 pro chlapce. V celkovém součtu má zájem o aktivní získávání informací o bojových sportech a bojových uměních v českých školách 52 chlapců a 24 dívek. V případě moravských škol je aktivní zájem o získávání informací uveden u 42 chlapců a u 17 dívek. Jedná se tedy o rozdíl větší než 50 %. Výsledek umocňuje i fakt, že počet oslovených dívek v porovnání s počtem chlapců byl vyšší. K ověření této hypotézy byla použita otázka č. 14.

*Hypotéza č. 4: Předpokládám, že více než 70 % žáků druhého stupně základních škol z Čech a Moravy považuje sebeobranu za důležitou součást tělesné výchovy.*

K potvrzení či vyvrácení čtvrté hypotézy nám posloužila otázka č. 15, ve které jsme se věnovali důležitosti sebeobrany ve výuce tělesné výchovy. Vzhledem k výsledným odpovědím lze konstatovat, že se hypotéza **potvrdila**. Téměř 20 % žáků považuje sebeobranu za *velmi důležitou* součást tělesné výchovy. Nejvíce žáků, 43,1 % všech dotázaných, zastává názor, že je sebeobrana *důležitá*, ne však velmi důležitá. V celkovém součtu byla hranice 70 % překročena na všech vybraných školách.

## 7. Diskuze

Problematikou úpolů se zabývala ve svých pracích celá řada autorů. Mezi ty neznámější lze zařadit doc. PhDr. Bc. Zdenka Reguliho, Ph.D., doc. PhDr. Miroslava Ďurecha, CSc. a PhDr. Michala Víta, Ph.D. Z jejich teoretických poznatků vycházeli další badatelé, kteří se snažili o rozšíření a prohloubení této problematiky.

Obdobné tématice úpolových aktivit v pedagogickém prostředí se ve své bakalářské práci *Analýza stavu výuky úpolů na vybraných základních školách v Opavě* věnoval Daniel Machovský pod vedením již zmíněného PhDr. Michala Víta, Ph.D. Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat současný stav vyučovaných úpolů ve školní tělesné výchově na vybraných opavských základních školách. Práce byla realizována v roce 2012 a čítala vzorek 211 respondentů. Na základě provedeného výzkumu se zjistilo, že úpolová cvičení jsou pro žáky velmi atraktivní, zábavná a populární, nicméně jsou vyučovány v malé četnosti.

Podobný výzkum byl prováděn v roce 2014 Václavem Pokorným, který pod vedením PhDr. Martina Dlouhého, Ph.D., zkoumal současný stav výuky úpolů na druhém stupni základních škol v Jindřichohradeckém regionu. K výzkumu byl využit převzatý dotazník (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). Celkový vzorek respondentů čítal 131 žáků. Výstupem práce bylo tvrzení, že nadpoloviční většina žáků v Jindřichohradeckém regionu se s úpoly ve výuce setkala, ale pokulhává informovanost ze strany učitelů. Dle výsledků šetření zařazuje do výuky tělesné výchovy úpolová cvičení pouze 40 % dotázaných učitelů.

Mezi další představitele, kteří prováděli obdobné výzkumy, lze zařadit Davida Hunču se svojí prací *Úpolová cvičení ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ve vybraných základních školách*, jenž zařadil do svého výzkumu návrhy vyučovacích jednotek s využitím úpolů a náměty na zlepšení současného stavu s využitím úpolů v tělesné výchově. K dalším autorům, zabývajících se touto problematikou, patří Mgr. Zdeněk Brunclík, jehož práce nese název *Současný stav výuky úpolů na základních školách v Olomouckém kraji*. Vedoucím práce se stal doc. PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph. D., kterému vděčíme za realizaci mnoha výzkumů v oblasti úpolů.

Problematikou úpolů se ve své diplomové práci (*Současný stav úpolů na základních školách v okrese Znojmo*) zabývala také Mgr. Pavlína Bartelová, jejíž výzkum mi posloužil jako inspirace pro praktickou část mé rigorózní práce. U otázky týkající se zkušeností žáků s úpoly v hodinách tělesné výchovy se ze 131 oslovených žáků vyslovili pouze čtyři pro sebeobranu, naopak nejvíce žáků sdělilo, že se nejčastěji setkali v tělesné výchově s týmovými hrami

úpolového charakteru. Je tedy více než překvapivé, že žáci považují sebeobranu za důležitou součástí tělesné výchovy, její prevalence ve výuce je však minimální.

K neaktuálnějšími pracím zaměřených na tematiku úpolů patří dílo Jakuba Sochora s názvem *Zjištění současného stavu zařazování výuky úpolů v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, středních školách a gymnáziích v Praze*. Autor se ve své bakalářské práci, jak již název napovídá, zaměřil na obdobnou problematiku stavu úpolů v pedagogickém prostředí. K výzkumné části mu posloužily výpovědi učitelů ze základních a středních škol nacházejících se na území hlavního města – Praze. Na základě vyhodnocených dat je zřejmé, že převážná většina oslovených učitelů (75 z 84) zařazuje úpoly do výuky tělesné výchovy. Četnost jejich zařazení ve výuce není však nikterak výrazná. Dle odpovědí jsou úpoly začleněny do výuky nejčastěji jednou za čtvrt roku. K tomuto tvrzení se přiklonila třetina respondentů. V rámci úpolových technik se největší oblibě dostává pádům, které jsou do výuky hojně zařazovány. Z výsledků bádání mimo jiné vyplývá, že více než polovina dotázaných projevila zájem se v dané tematice úpolů vzdělávat a rozvíjet.

Výše zmíněné práce mi sloužily jako inspirace a částečný podklad ke zpracování mé diplomové práce a její rozšíření na práci rigorózní. Se svou výzkumnou částí jsem však odbočil z cesty a zaměřil jsem se na srovnání stavu úpolů v deseti vybraných školách, které byly zvoleny záměrně v závislosti na rozdílném počtu obyvatel příslušných obcí na území Čech a Moravy. Zatímco v diplomové práci byl kladen důraz na stav úpolových aktivit u žáků druhých stupňů ve městech spadajících do oblasti Čech, rigorózní práce proniká do názorových postojů žáků taktéž druhých stupňů, výzkum je však rozšířen o území Moravy.

Z výsledků průzkumného šetření vyplynulo, že s aktivní formou úpolových aktivit se setkala v procentuálním zastoupení více chlapců než dívek. Nejvíce žáků se aktivně věnovalo úpolům na Základní škole Resslova v Praze. S úpoly se zde v aktivní formě setkala 61,4 % respondentů. Na Moravě se nejvíce žáků vyslovilo k aktivní formě na ZŠ Svážná v Brně, ve které se k aktivní formě vyjádřilo 47,1 % dotázaných. Z finálních hodnot vyplývá, že aktivní účast na úpolových aktivitách má úzkou spojitost s velikostí města, jelikož v obou případech se jedná o největší města obou územních celků. Na základě odpovědí je patrné, že s klesající tendencí počtu obyvatel převažuje pasivní forma nad aktivní. Ve větších městech jsou možnosti k aktivní účasti značně vyšší, než tomu je v menších městech, jakými jsou Bakov nad Jizerou, Dolní Bousov, Odry a Petřvald. S tímto tvrzením souvisí otázka č. 16, která se zabývala propagací bojových sportů a bojových umění ve městě, ve kterém se nachází daná škola. Rozdíl mezi výpověďmi respondentů z měst s nejmenším počtem obyvatel – Dolní

Bousov, v porovnání s dotázanými z Prahy, se lišil o 42 %. V případě Moravy je rozdíl mezi ZŠ Petřvald a ZŠ Svázná ještě výraznější. I přesto je dle tvrzení žáků propagace a podpora bojových sportů v Brně menší než v Praze. Je tedy patrné, že vztah mezi informovaností a propagací bojových sportů a vykonáváním bojových sportů a bojových umění v aktivní formě je příznačný a úzce spolu souvisí. Dalším typickým jevem, který se odvíjí od nižší dostupnosti, je odlišná aktivní účast v soutěžích a zápasech. Propast mezi aktivní formou u žáků na pražské základní škole a Základní škole TGM v Dolním Bousově se zdatně snížila díky dostupnosti seminářů a kurzů, které byly žákům zprostředkovány v rámci výuky. Kurzy a semináře tedy hrají také určitou roli při osvojování si základních dovedností a znalostí z oblasti úpolů. Procentuální rozdíly mezi jednotlivými školami byla mnohdy způsobena právě díky možnosti seminářů a kurzů. V případě písecké základní školy je aktivní účast vyšší díky zkušenosti z tělesné výchovy. Na této volbě se shodlo 21 žáků. Kurzy a semináře kompenzují především absenci tréninkových klubů. O důležitosti klubů vypovídá fakt, že ve všech základních školách se nejméně sedm chlapců zúčastnilo alespoň jednou za život tréninku v nějakém klubu a dalších několik respondentů mělo dokonce zkušenost se zápasy. V případě moravských škol je tento počet snížen o dva hlasy, aktivně se tréninků zúčastnilo napříč všemi školami nejméně 5 chlapců. Nejmenší procentuální zastoupení aktivní účasti na bojových sportech či uměních bylo naměřeno u dívek na Základní škole v Bakově nad Jizerou. Pouhých 20,5 % dotázaných přišlo někdy do kontaktu s úpolovými systémy v aktivní formě. Zbylých 79,5 % o bojových sportech slyšelo buď z televizního přenosu, nebo z internetu. V komparaci s moravskými školami byly u českých škol zaznamenány vzhledem k aktivní zkušenosti mezi dívkami a chlapci větší rozdíly. V celkovém hledisku by rodiče podporovali v činnosti bojových sportů a umění více chlapce než dívky. Ve čtyřech případech z dvaceti byla překročena procentuální hranice 50 %, načež u moravských škol bylo méně než 50 % zaznamenáno pouze v případě dívek ze základní školy v Ostravě. Největší podpoře ze strany rodičů by se dostalo dívkám ze základní školy v Praze a v Písku. Tento fakt může být způsoben povahou města vzhledem k vyšší kriminalitě nebo k větší dostupnosti kvalitních klubů. Na druhou stranu v případě moravských škol by podporu rodičů očekávalo nejvíce žákyň z Petřvaldu a ze ZŠ Pohořská. Lze se domnívat, že se dívky vyslovily k této volbě z důvodu kladného vztahu rodičů ke sportovním činnostem. Za nejpřitažlivější bojový sport či umění bylo u chlapců vyhodnoceno ve třech českých základních školách MMA. Ve všech třech případech se jednalo o školy působící na území měst s větším počtem obyvatel. Na území Moravy vyhrály smíšená bojová umění ve většině škol. Důvody této volby lze přikládat reklamě a publicitě nového směru MMA, jehož popularita roste každým rokem. Mimo jiné se

zmiňované bojové odvětví dostává do popředí kvůli médiím, jež díky svému vlivu dostávají tento relativně mladý sport do povědomí lidí, kteří v minulosti neměli o bojových sportech nejmenší tušení. Za další významný důvod této volby lze považovat fakt, že se v rámci tohoto sportu prolínají prvky všech bojových sportů a umění. Jedná se tedy o atraktivní sport nejen k vykonávání, ale i ke sledování. V porovnání s výzkumem z roku 2017 provedeným Liborem Jelínkem v Brně, jenž se ve své práci *Bojové umění jako volnočasová aktivita pro mládež ve vybraném regionu ČR* zabýval popularitou bojových sportů, byla na prvním místě označena tradiční bojová umění. Z hlediska popularity označilo 30,3 % respondentů odpověď *karate*, jakožto nejčastěji vykonávaný úpolový systém. Na druhém místě se s procentuálním zastoupením 22,7 % všech dotázaných umístilo *judo*. (Jelínek, 2017) Obdobné pořadí lze spatřit ve městech s menším počtem obyvatel, ve kterých stále převažují tradiční bojové sporty a umění, jakými jsou právě karate či judo. Tato bojová umění byla uváděna z hlediska oblíbenosti zejména dívkami. Po celkovém srovnání odpovědí lze konstatovat, že MMA a karate u žáků obstálo nejlépe. Mezi nejčastější důvody, kterými odůvodnili respondenti svůj výběr, byla vizuální stránka daného bojového sportu či bojového umění a dobrá propagace a podpora, díky níž je bojový sport sledován dotázanými jako zábavný. Žáci z Moravy ve srovnání s žáky z Čech vybrali častěji možnost žádný, následně svoji volbu odůvodnili tím, že je pro ně atraktivnější jiný bojový sport, který v nabídce nebyl uveden – např. taekwondo.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že nejčastější motivací pro vykonávání bojových sportů a bojových umění by byla *ochrana sama sebe*, na kterou ve většině případů navazuje *ochrana druhých*. Ze všech českých respondentů označilo 19 % *fyzickou kondici*, jako důvod pro vykonávání bojových sportů a umění. V případě moravských škol se pořadí jednotlivých motivačních aspektů lišilo jen v minimální míře. Na ZŠ Svážná v Brně se vyslovilo pro ochranu druhých v porovnání s fyzickou kondicí více osob. Žáci by tedy volili bojové sporty zejména kvůli ochraně a fyzickému rozvoji. Zajímavým zjištěním bylo pořadí zdrojů, ze kterých se respondenti poprvé dozvěděli o bojových sportech. Zatímco ve třech největších českých městech byla nejčastější odpověď *kamarádi*, v místech s menším počtem obyvatel má v tomto směru znatelný vliv *televize*, která zajišťuje informovanost i v místech, kde je reklama a propagace minimální. Na ZŠ Svážná v Brně se s největším počtem hlasů (25) umístila odpověď *rodina*, což byla na jiných školách ojedinělá odpověď. Rodina je dle dotázaných významným prvkem při zasvěcování do bojových sportů a bojového umění co se týče prvního kontaktu. Obdobně jako u českých žáků je i u těch moravských považována *televize* za významný zdroj, který do značné míry ovlivňuje setkání se s bojovými sporty

a bojovými uměními. Někteří žáci uvedli, že se mnohdy rozhodovali mezi více volbami, neboť se poprvé setkali s bojovými sporty při sledování televizního přenosu s rodinou či kamarády. Reklamu by vzhledem k odpovědím umístili žáci až na poslední místo. I přes relativně vysokou bezpečnost, které se lidem v současnosti dostává, je v průměru 40 % žáků napříč všemi školami přesvědčeno, že je z důvodu svého bezpečí vhodné vykonávat nějaký z bojových sportů či bojových umění. Častěji se s tímto názorem lze však setkat u dívek. V souvislosti s vykonáváním bojových sportů či bojových umění nehraje sociální prestiž pro žáky nijak významnou roli. V podobném duchu se nesly názory týkající se pocitu sebeuspokojení. Pokud mají žáci na výběr mezi ochranou či pocitem sebeuspokojení, upřednostňují jednoznačně své bezpečí.

Bojové sporty nabývají v současné době na oblibě. Svému úspěchu vděčí zejména narůstajícímu vlivu médií, která dennodenně působí na širokou veřejnost a přenáší veškeré poznatky do povědomí lidí. Z výzkumu je patrné, že *internet* je bezkonkurenční dominantou, díky níž se žáci nejčastěji dozívají o dění na bojové scéně, a to bez ohledu na velikosti města, ze kterého pochází. Z celkového počtu oslovených českých žáků se na tomto tvrzení shodlo 39,6 % všech dotázaných. V případě Moravy považuje internet za nejčastější zdroj informací 38,2 % žáků. Vedle internetu je velký důraz kladen také na *televizní přenos* a vliv *kamarádů*. Nadpoloviční většina všech žáků je přesvědčena, že se bojovým sportům dostává v porovnání s minulými lety znatelného rozmachu, především díky nárůstu nabídky kurzů, většího množství tělocvičen a v první řadě vlivu médií a internetu.

S přibývajícím věkem se zvyšují obavy o svůj vzhled. S tím je spojený fakt, že dívky z vyšších ročníků častěji uváděly, že by měly obavy z aktivního vykonávání bojových sportů. V celkovém hledisku bylo vyhodnoceno, že míra obav z následků aktivního provozování bojových sportů a umění je větší u dívek než u chlapců. (59,2 % dívky a 43,5 % chlapci). Nejčastějším důvodem byla obava z negativního dopadu na celkový vzhled a funkci organismu. Do této sekce byly zařazeny odpovědi týkající se zranění a úrazů. Ve všech základních školách se našlo vždy několik jedinců, kteří uvedli, že by nevykonávali bojové sporty či bojová umění z důvodu předejití trvalým následkům způsobeným aktivním bojováním. Někteří žáci by se obávali znatelné změny v chování. Domnívají se, že by je vykonávání bojových sportů podněcovalo k agresivnějšímu chování. Zajímavým zjištěním byla skutečnost, že jsou bojové sporty a bojová umění i přes svůj netradiční charakter vnímány mezi spolužáky a kamarády pozitivně. Především v Praze, Brně a Petřvaldu byla znatelná propast mezi pozitivním a negativním vnímáním. V souvislosti s pozitivním

vnímáním bojových sportů vyvstala otázka týkající se vztahu k tělesné výchově. V rámci zjišťování názorů, vztahujících se na počet vyučovacích hodin s úpolovou tematikou v tělesné výchově, odpovědělo více než 50 % českých a moravských žáků, že by preferovalo celkové zvýšení počtu hodin s úpolovou tematikou. Oceňovali by zejména zařazení průpravných cvičení zaměřených na sebeobranu, jejíž prvky by oživily průběh hodiny tělesné výchovy a zároveň by byly prevencí proti rizikovým situacím. Začlenění úpolů do výuky by oceňovala určitá část žáků také z důvodu zvýšení fyzické kondice, neboť mají bojové sporty významný vliv na rozvoj fyzické zdatnosti a výkonnosti. Překvapivým zjištěním byla skutečnost, že nejmenší zájem u žáků vzbuzuje *teoretický výklad* v podobě přednášek. Jelikož je teorie součástí většiny předmětů, není třeba navyšovat četnost teoretických poznatků na úkor pohybových a praktických cvičení. Toto tvrzení je podloženo výpověďmi žáků. Naopak velké popularitě se dostalo prvkům sebeobranu, jež by žáci uvítali v porovnání s ostatními nabízenými možnostmi nejvíce. Na základě výzkumů některých z výše zmiňovaných autorů (Jakub Sochor – *Zjištění současného stavu zařazování výuky úpolů v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, středních školách a gymnáziích v Praze*) se dospělo k závěrům, že týmové hry zaměřené na úpoly jsou začleněny do výuky tělesné výchovy nejčastěji ze všech úpolových aktivit. Z odpovědí žáků je však patrné, že by bylo vhodné zařadit do výuky ve větší míře prvky sebeobranu. Otázkou však zůstává, zda jsou učitelé způsobilí sebeobranu vyučovat. V rámci základních úpolových technik by žáci upřednostnili výuku zaměřenou na *polohy, postoje a pádové techniky*. Zejména v případě moravských škol se do popředí dostaly techniky *pádů*. V Čechách na druhou stranu přikládají žáci největší váhu *polohám a postojům*. Citelný rozdíl nastal mezi chlapci a dívkami z českých základních škol při vyhodnocování technik *obratů těla*. Zatímco dívky by považovaly tyto prvky za přínosné, u chlapců z českých škol se takového úspěchu *obratům* nedostalo. Naopak *přechody, přemístění a navázání kontaktů* se napříč školami netěšily velké oblibě.

O aktivní zjišťování informací z oblasti bojových sportů a bojových umění měli zájem především chlapci. Poměr mezi aktivním sledováním bojové scény mezi chlapci a dívkami je ve většině případů i dvojnásobný. Více než 40 % žáků jeví buď minimální, nebo žádný zájem o získávání informací týkajících se bojových sportů a bojových umění. Vzhledem k odpovědím moravských žáků nelze jednoznačně určit, zda hraje umístění základních škol hlubší roli pro získávání těchto informací, pokud je brán v potaz vliv médií. *Sledování*



*rozhovorů a zápasů* bylo žáky uváděno jako nejčastější způsob, jakým se o bojové sporty zajímají.

Při vyhodnocování výzkumu se došlo ke zjištění, že sebeobranu považuje za důležitou součást tělesné výchovy více než 70 % dotázaných, přičemž menšího úspěchu dosahuje sebeobrana u chlapců, především tedy u chlapců, ze škol nacházejících se v českých městech s menším počtem obyvatel. Nejdůležitější roli hraje sebeobrana pro dívky z pražské základní školy a ze Základní školy Zelená z Ostravy, což může mít úzkou spojitost se specifickou povahou daných měst. Moravští žáci (20 %) zastávají názor, že sebeobrana není důležitou součástí tělesné výchovy, její všeobecnou důležitost však nechtějí snižovat. Z uvedených výpovědí vyplývá, že by se měla výuka zaměřit na techniky, které by napadené osobě pomohly k úniku či sevření. Za vhodné žáci považují mimo jiné i znalost technik, které by umožnily složit protivníka na zem či ho paralyzovat. Někteří žáci si myslí, že je znalost sebeobrany zaměřená na problematiku neznámého prostředí klíčová, zejména co se preventivních opatření týče.

## 8. Závěry

Cílem rigorózní práce bylo na základě odpovědí respondentů zjištění preferencí a oblíbenosti úpolových aktivit u žáků druhého stupně na vybraných českých a moravských školách, zvolených s ohledem na rozdílný počet obyvatel příslušných obcí.

Na základě výsledků výzkumného šetření můžeme formulovat následující závěry.

**Závěr č. 1:** Nejméně polovina žáků druhého stupně by do výuky tělesné výchovy zařadila více vyučovacích hodin s úpolovou tematikou. Předpokládaných 70 % se potvrdilo pouze ve dvou českých školách na ZŠ E. Beneše v Písku (kladné odpovědi 73,7 % chlapců) a ZŠ TGM v Dolním Bousově (70,7 % chlapců). Nejbližší se k předpokládané hranici 70 % přiblížily dívky ze ZŠ Zelená Ostrava. V ostatních českých a moravských školách dosahovala výsledná hodnota u chlapců i dívek méně než 70 %.

**Závěr č. 2:** Nejčastěji uváděnou úpolovou aktivitou, kterou by žáci upřednostnili v tělesné výchově, je sebeobrana. Z českých škol se pro ni se vyslovilo 52,5 % žáků na ZŠ Resslova v Praze, 57,5 % respondentů na Základní škole Bezdrevská v Českých Budějovicích, 51,2 % oslovených v Základní škole E. Beneše v Písku, 46,8 % žáků na Základní škole v Bakově nad Jizerou a 48,8 % oslovených na Základní škole TGM v Dolním Bousově. V případě moravských škol se k nejčastěji uváděné sebeobraně vyslovilo 41,4 % žáků z brněnské základní školy, na ZŠ Zelená Ostrava dosahovala procentuální hodnoty 44,4 %, v Karviné se k této možnosti přiklonilo 39,2 % dotázaných, Na ZŠ Pohořská Odry je pro sebeobranu 44,2 % a v Petřvaldu by upřednostnilo sebeobranu 47,7 % respondentů. Z výsledků vyplývá, že o teoretický výklad v podobě přednášek o bojových sportech a bojových uměních je ve všech školách, bez ohledu na velikosti města, menší zájem než předpokládaných 20 %.

**Závěr č. 3:** Aktivní zájem o získávání informací týkajících se úpolových sportů a bojových umění je ve všech školách větší u chlapců než u dívek, a to minimálně o 30 %. Hranici 50 % překročilo 9 z 10 oslovených škol. Stanovená hypotéza tak byla ve většině škol potvrzena. Výjimku tvořila pouze Základní škola Bezdrevská v Českých Budějovicích s 30 % rozdílem.

**Závěr č. 4:** Sebeobrana by měla být nedílnou součástí tělesné výchovy a její výuce by se měla věnovat patřičná pozornost. Na důležitosti sebeobrany se shodlo více než 70 % všech dotázaných z českých a moravských škol. Více než 20 % považuje prvky sebeobrany dokonce za velmi důležité. Vzhledem k odpovědím je patrné, že se k její výuce přiklání více žáků ze základních škol nacházejících se ve městech s větším počtem obyvatel. Zejména pro dívky ze základní školy v Praze je sebeobrana obzvláště důležitou složkou. V případě moravských škol je o ní největší zájem u dívek ze Základní školy Zelená v Ostravě. Na základě výpovědních hodnot lze konstatovat, že důležitost sebeobrany z pohledu žáků je závislá na povaze a charakteru města, ve kterém se žáci pohybují. V porovnání s českými žáky se domnívá více žáků z Moravy, že by se sebeobraně ve výuce tělesné výchovy neměla věnovat žádná či minimální pozornost. Po vyhodnocení lze usoudit, že by žáky ze všeho nejvíce zajímalo, jakým způsobem se lze ubránit proti útočníkovi, který má fyzickou převahu. Dále pak jaká jsou preventivní opatření, která by pomohla předejít rizikovým situacím. V poslední řadě, jakým způsobem je vhodné se zachovat v případě, že je člověk napaden v neznámém prostředí.

Na základě vzájemného porovnání odpovědí respondentů z českých a moravských škol, lze konstatovat, že v rámci výzkumu nebyly zaznamenány výraznější rozdíly mezi Čechami a Moravou.

Rigorózní práce je doporučením pro praxi a doplněním dosavadních poznatků v oblasti úpolových aktivit. Poukazuje na jejich význam v rámci vývoje jedince v období pubescence.

Výzkumná část vyhodnocuje aktuální zájem o úpolové aktivity v Čechách a na Moravě. Na základě postojů, které k úpolovým aktivitám žáci zaujímají, je na zvážení, zda by nebylo vhodné věnovat větší pozornost úpolovým aktivitám v hodinách tělesné výchovy a prohlubovat tak znalosti a dovednosti, které lze využít například při sebeobraně, jíž je dle odpovědí potřeba více než kdy předtím. Nutno podotknout, že úpoly mají v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání v oblasti tělesné výchovy stejně důležité místo jako ostatní sportovní disciplíny. Přesto jsou na některých školách zařazovány jen velmi zřídka.

## 9. Seznam literatury a použitých informačních zdrojů

1. BAUER, Jindřich a LIŠKAŘOVÁ, Dana ed. *Výuka tělesné výchovy se zaměřením na úpolové sporty: sborník z vědeckého semináře. Brno, 19. září 1996*. Brno: Vysoké učení technické, 1997. ISBN 80-214-0835-9.
2. DOVALIL, Josef. *Olympismus*. Praha: Olympia, 2004. ISBN 80-7033-871-7
3. ĎURECH, Miroslav. *Úpoly*. 2. dopl. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. ISBN 80-223-1381-5.
4. FOJTÍK, Ivan. *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha, Czechia: Univerzita Karlova v Praze, 1984.
5. FOJTÍK, Ivan a MICHALOV, Ludvík. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7040-204-0.
6. GREXA, Ján a STRACHOVÁ, Milena. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.
7. GROESCHEL, Craig. *Pelea: Las claves para ganar las batallas que importan: (Spanish Edition)*. Spain: Vida, 2014, 160 s. ISBN 978-0829765939.
8. HENDL, Jan a REMR, Jiří. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1192-1.
9. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.
10. HÖLLER, Jürgen, MALUSCHKA, Axel a REINISCH, Stefan. *Sebeobrana pro ženy a dívky: psychologie, pedagogika a praxe*. Přeložil Josef OTÁHAL. Praha: Naše vojsko, 2016. ISBN 978-80-206-1588-6.
11. HULINSKÝ, Petr a FRABŠA, Michal. *Bojové sporty*. Praha: Public, 2019. ISBN 978-80-907222-1-7.
12. KIESOW MONTERO, Manuel. *MANUAL PRÁCTICO DE DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES*. 1. Tutor, 2017, 144 s. ISBN 978-84-16676-27-9.
13. JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.
14. LANDOW, Loren. *Preparación física completa para las Artes Marciales (Español)*. 2017. ISBN 978-8416676286.
15. LEWIS, Peter. *Bojová umění*. Praha: Cesty, 1996. ISBN 80-7181-095-9.

16. LORUSSO, Isabella. *MUJERES EN LUCHA*. Španělsko: ALTAMAREA, 2019, 248 s. ISBN 9788494833588.
17. MACEK, Pavel. *Průpravné úpoly a jejich využití ve školní tělesné výchově*, 2011, Brno: Masarykova univerzita.
18. MAŠÍN, Jiří a TŮMA, Jan. *Sebeobrana*. Praha: Olympia, 1969.
19. MATTHEWS, Christopher R. a Alex CHANNON. *Global Perspectives on Women in Combat Sports: Women Warriors around the World* [online]. 1. Palgrave Macmillan UK, 2015, 322 s. [cit. 2020-04-25]. ISBN 978-1-137-43936-9.
20. MEŠKOVÁ, Marta. *Motivace žáků efektivní komunikací: [praktická příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0198-4.
21. METZLER, J.B. a STAACK, Michael. *Fighting As Real As It Gets: A Micro-Sociological Encounter*. 1. 2019, 208 s. ISBN 978-3-476-04990-2.
22. MESSNER a MUSTO, Michel. *Child's Play: Sport in Kids' Worlds*. Rutgers University Press, 2016, 268 s. ISBN 978-0813571454.
23. MUKAŘOVSKÝ, Jan. *Umělecké dílo jako znak: z univerzitních přednášek 1936-1939*. Praha: Ústav pro českou literaturu AV ČR, 2008. Theoretica & historica. ISBN 978-80-85778-62-5.
24. MÜLLER, Jens. *Defensa personal y Asertividad para mujeres y niñas: En el caso de un ataque, luchar bien lo es todo*. Norderstedt: BoD - Books on Demand, 2018, 86 s. ISBN 978-3-7481-0890-0.
25. PÁNA, Lubomír a SOMR, Miroslav. *Metodologie a metody výzkumu*. České Budějovice: Vysoká škola vysokých a regionálních studií, 2007. ISBN 978-80-86708-52-2.
26. PAVELKA, Radim a STICH, Jaroslav. *Sebeobrana: nebuďte snadnou obětí!*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5.
27. PERNECKÁ, Soňa a SOLNIČKA, Peter. *Inteligentní sebeobrana pro každého*. Bratislava. Bratislava: CAD PRESS, 2014. ISBN 978-80-88969-58-7.
28. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Stařeč: Infra, 2004, c2005. ISBN 80-86666-24-7.
29. REGULI, Zdenko, ĎURECH, Miroslav a VÍT, Michal. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4318-3.
30. REGULI, Zdenko, *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova univerzita, 2005a.
31. REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. V Brně: MU FSpS, 2005. ISBN 80-210-3700-8.

32. ROUBÍČEK, Vladimír. *Úpoly I: Rohování (box) mládeže se zřetelem ke školnímu vyučování*. Praha: SPN, 1956. Učební texty vysokých škol.
33. RÝČ, Bedřich a PETRŮ, Veronika. *Sebeobrana na ulici*. Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024724409.
34. RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7
35. SHERIDAN, Sam. *The fighter's mind: inside the mental game*. New York: Atlantic Monthly Press, c2010. ISBN 978-0-8021-1935-3.
36. SMÉKAL, Vladimír a MACEK, Petr. ed. *Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister & Principal, 2002. Psychologie (Barrister & Principal). ISBN 80-85947-83-8.
37. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Třetí vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4479-0.
38. SVOBODA, Slavomír. *Encyklopedie bojových umění a sportů*. Praha: Česká unie bojových umění, 2012. ISBN 978-80-204-2852-3.
39. ŠVUB, Josef. *Historie síly: (geneze těžkoatletického sportu)*. Pardubice: I. Rudzinský, 1997. Svět kulturistiky.
40. Tělocvičná soustava sokolská: dle prací a zásad Ph. Dra Miroslava Tyrše. V Praze: Česká obec sokolská, 1920.
41. WEINMANN, Wolfgang a ALLETTER, K. D. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Ilustroval KÖRBER, Kerstin. Praha: Naše vojsko, 1997. Mozaika (Naše vojsko). ISBN 80-206-0546-0.
42. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2002. ISBN 80-206-0613-0.
43. WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Ilustroval KÖRBER, Kerstin a HINKE, Hasso. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 978-80-206-1138-3.

## 9.1. Internetové zdroje

44. BARTELOVÁ, Pavlína. *Současný stav výuky úpolů na základních školách v okrese Znojmo*. [online]. Brno, 2018 [cit. 2020-8-21]. Dostupné z: [DP\\_bartelova.pdf \(muni.cz\)](#). Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. PhDr. Michal Vít, Ph.D.
45. Bojové umění. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2020-01-04]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Bojov%C3%A9\\_um%C4%9Bn%C3%AD](https://cs.wikipedia.org/wiki/Bojov%C3%A9_um%C4%9Bn%C3%AD)
46. BRUNCLÍK, Zdeněk. *Současný stav výuky úpolů na základních školách v Olomouckém kraji*. [online]. Brno, 2012 [cit. 2020-01-20]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/czm41/DP.pdf> . Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Doc. PhDr. Bc. Zdenko REGULI, Ph.D.
47. FALCO, Coral. *Deportes de lucha en el contexto escolar* [online]. 1.12.2011, , 7 [cit. 2020-10-23]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/309566526\\_DEPORTES\\_DE\\_LUCHA\\_EN\\_EL\\_CONTEXTO\\_ESCOLAR](https://www.researchgate.net/publication/309566526_DEPORTES_DE_LUCHA_EN_EL_CONTEXTO_ESCOLAR)
48. HUNČA, David. *Úpolová cvičení ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ve vybraných základních školách* [online]. Liberec, 2017 [cit. 2020-04-19]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/m1ibvx/>. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.
49. VACEK, Pavel. *Silový trénink pro fightery od Rosse Enamaita* | Blog Extrifit.cz. Extrifit.cz [online]. 2005 [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: <http://www.extrifit.cz/cs/blog/clanok/silovy-trenink-pro-fightery-od-rosse-enamaita>
50. GAURAV SEKHR, Desh. *Finally, professional combat sports become popular* [online]. 24.12.2013, , 1 [cit. 2020-04-25]. Dostupné z:

<https://economictimes.indiatimes.com/news/sports/finally-professional-combat-sports-become-popular/articleshow/27809670.cms>

51. MACEK, Pavel. *Průpravné úpoly a jejich využití ve školní výchově*. [online]. Brno, 2011 [cit. 2020-01-15]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/huzey/Bakalarska\\_prace\\_Macek\\_Pavel.pdf](https://is.muni.cz/th/huzey/Bakalarska_prace_Macek_Pavel.pdf) . Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. PhDr. Michal VÍT
52. MACHOVSKÝ, Daniel. *Analýza stavu výuky úpolů na vybraných základních školách v Opavě*. [online]. Brno, 2012 [cit. 2020-02-13]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/prfar/Bakalarska\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/prfar/Bakalarska_prace.pdf) . Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. PhDr. Michal VÍT, Ph.D.
53. LAI, Phillip. *5 Reasons Why Kids Should Practice Martial Arts* [online]. In: . 15.6.2019, s. 1 [cit. 2020-04-25]. Dostupné z: <https://acsamelbourne.com.au/2019/06/15/5-reasons-why-kids-should-practice-martial-arts/>
54. POKORNÝ, Václav. *Úpoly v tělesné výchově na 2. stupni základních škol ve vybraném regionu*. [online]. Praha, 2014 [cit. 2020-01-07]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/135442/> . Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. PhDr. Martin DLOUHÝ, Ph.D.
55. RASMUSSEN, Phil. *Judo History* [online]. In: RASMUSSEN, Phil. 11.8.2003, s. 1 [cit. 2020-04-25]. Dostupné z: <https://judoinfo.com/jhist4/>
56. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 72 – 41 – M/01 Informační služby* [online]. Praha: MŠMT, 2016, 2017 [cit. 2020-02-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>



57. SECURITY, Orion. *WHY SELF-DEFENSE SHOULD BE TAUGHT IN SCHOOLS* [online]. In: 18.9.2017, s. 1 [cit. 2020-04-25]. Dostupné z: <https://www.orionsecurity.com/2017/09/18/why-self-defense-should-be-taught-in-schools/>
58. SAJAD, Kal. *BBC Get Inspired: Is boxing or MMA safe for children?: BBC Get Inspired* [online]. In: . 11.12.2018 [cit. 2020-04-25]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/sport/get-inspired/46196929>
59. SOCHOR, Jakub. *Zjištění současného stavu zařazování výuky úpolů v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, středních školách a gymnáziích v Praze.* [online]. Praha, 2020 [cit. 2020-11-10]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/205037/> . Bakalářská práce. Karlova univerzita, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Mgr. Adam Zdobinský
60. STICH, Jaroslav. *Základní aspekty sebeobrany.* [online]. Praha, 2013 [cit. 2020-09-10]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/127542/> . Diplomová práce. Karlova univerzita, Fakulta tělesné výchovy a sportu. PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.
61. SWINTH, J. R. (2009). *Kronos: A Chronological History of the Martial Arts and Combative Sports* [online]. 2000-2007 , Last time all sites verified: October 30, 2006 [cit. 2014-01-02]. Retrieved from: [Kronos: A Chronological History of the Martial Arts and Combative Sports \(ejmas.com\)](http://www.ejmas.com)
62. ZAHRADNÍK, Lubomír. *Současný stav výuky úpolů na základních školách v Kladně.* [online]. Brno, 2014 [cit. 2020-01-22]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/kx3vy/ASEBS\\_diplomka\\_lubomir\\_zahradnik\\_24.4.2014\\_.pdf](https://is.muni.cz/th/kx3vy/ASEBS_diplomka_lubomir_zahradnik_24.4.2014_.pdf) . Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Doc. PhDr. Bc. Zdenko REGULI, Ph.D.

## 10. Seznam tabulek

Tabulka 1 Nejpřitažlivější bojový sport či bojové umění pro žáky z Čech .....	66
Tabulka 2 Nejpřitažlivější bojový sport či bojové umění pro žáky z Moravy .....	68
Tabulka 3 Dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění v Čechách .....	81
Tabulka 4 Dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění na Moravě .....	82
Tabulka 5 Míra obav z následků aktivního vykonávání bojových sportů či bojových umění z pohledu žáků z Čech.....	84
Tabulka 6 Míra obav z následků aktivního vykonávání bojových sportů či bojových umění z pohledu žáků z Moravy .....	85
Tabulka 7 Důvody zvýšení počtu vyučovacích hodin s úpolovou tematikou v tělesné výchově v Čechách .....	89
Tabulka 8 Důvody zvýšení počtu vyučovacích hodin s úpolovou tematikou v tělesné výchově na Moravě.....	90
Tabulka 9 Zájem o získávání informací o bojových sportech a bojových umění u žáků z Čech .....	97
Tabulka 10 Zájem o získávání informací o bojových sportech a bojových umění u žáků z Moravy .....	98
Tabulka 11 Propagace bojových sportů a bojových umění v Čechách.....	102
Tabulka 12 Propagace bojových sportů a bojových umění na Moravě .....	103

## 11. Seznam grafů

Graf 1	Procentuální poměr dotázaých dívek a chlapců v Čechách .....	57
Graf 2	Procentuální poměr dotázaých dívek a chlapců na Moravě.....	57
Graf 3	Zkušenosti žáků z Čech s bojovými sporty a bojovým uměním .....	59
Graf 4	Zkušenosti žáků z Moravy s bojovými sporty a bojovým uměním .....	60
Graf 5	Podpora rodičů v aktivní činnosti bojových sportů a bojových umění.....	62
Graf 6	Nejpřitažlivější bojový sport či bojové umění pro žáky z Čech .....	64
Graf 7	Nejpřitažlivější bojový sport či bojové umění pro žáky z Moravy.....	67
Graf 8	Motivace k bojovým sportům a bojovým uměním u žáků z Čech .....	69
Graf 9	Motivace k bojovým sportům a bojovým uměním u žáků z Moravy .....	70
Graf 10	Zdroje prvního kontaktu žáků z Čech s bojovými sporty a bojovými uměními.....	72
Graf 11	Zdroje prvního kontaktu žáků z Moravy s bojovými sporty a bojovými uměními ...	73
Graf 12	Důvody k vykonávání bojových sportů a bojových umění v současné době .....	75
Graf 13	Nejčastější zdroje informací z oblasti bojových sportů a bojových umění u žáků z Čech.....	77
Graf 14	Nejčastější zdroje informací z oblasti bojových sportů a bojových umění u žáků z Moravy .....	78
Graf 15	Dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění v Čechách a na Moravě .	80
Graf 16	Míra obav z následků aktivního vykonávání bojových sportů či bojových umění....	83
Graf 18	Vnímání bojových sportů a bojových umění ze strany spolužáků na Moravě .....	86
Graf 17	Vnímání bojových sportů a bojových umění ze strany spolužáků v Čechách.....	86
Graf 19	Pohled na zvýšení počtu vyučovacích hodin s úpolovou tematikou v tělesné výchově .....	88
Graf 20	Úpolové aktivity v tělesné výchově v Čechách a na Moravě .....	91
Graf 21	Důležitost úpolových technik v rámci tělesné výchovy v Čechách a na Moravě.....	94
Graf 22	Zájem o získávání informací o bojových sportech a bojových uměních.....	96
Graf 23	Důležitost sebeobrany v tělesné výchově z pohledu žáků z Čech a Moravy.....	99
Graf 24	Propagace bojových sportů a bojových umění v Čechách a na Moravě.....	101

## 12. Seznam příloh

### 12.1. Příloha 1 -Dotazník:

#### Dotazník

*V tomto dotazníku se budeme zabývat bojovým uměním a bojovými sporty v rámci vzdělávání žáků na ZŠ.*

**Prosím, napiš název tvé školy a ročník (třídu), ve kterém studuješ:**

.....

**Pohlaví:**

- Dívka
- Chlapec

**1. V jaké podobě ses setkal/a s bojovými sporty či bojovými uměními? (např. thajský box, judo, karate, sebeobrana apod.) Vyber pouze jednu možnost, která je pro tebe nejvýstižnější.**

- a. Aktivně
  - I. Účastnil/a jsem se zápasů
  - II. V rámci tělesné výchovy
  - III. Seminář či kurz
  - IV. Trénoval/a jsem v klubu
  - V. Ve volnočasových aktivitách
- b. Pasivně
  - I. Televize
  - II. Internet

**2. Myslíš si, že by tě rodiče podporovali v aktivní činnosti bojových sportů a bojových umění?**

- a. Ano
- b. Ne

- Pokud jsi u výše položené otázky odpověděl/a „Ne“, uveď, prosím, důvody. ....

.....

**3. Jaký z bojových sportů a bojových umění v tobě vzbuzuje největší zájem?**

- Aikido
- Thajský box/ Kick box
- Karate
- Judo
- MMA\*
- Brazilské jiu jitsu
- Kung – fu
- Žádný z výše zmíněných bojových sportů a bojových umění ve mně nevzbuzuje zájem.

- Uveď, prosím, důvod tvé volby.....

\*MMA= Smíšená bojová umění

**4. Co by tě motivovalo k tomu, abys začal/a s tréninkem bojových sportů nebo bojových umění?**

- Ochrana sebe sama
- Ochrana druhých
- Zalíbení se ostatním
- Potřeba sebeuspokojení
- Větší respekt u ostatních
- Fyzická kondice

**5. Z jakého zdroje ses poprvé nejvýrazněji dozvěděl/a o bojových sportech a bojových uměních?**

- Internet
- Televize
- Kamarádi
- Rodina

- e. Reklama
- f. Jiné, uveď.....

**6. Myslíš si, že je v současné době více důvodů se věnovat bojovým sportům a bojovým uměním v porovnání s minulými lety?**

- a. Ano
- b. Ne
  - Pokud ano, z jakého důvodu?
    - I. Pro svoje bezpečí
    - II. Ochrana druhých
    - III. Sociální prestiž
    - IV. Pocit sebeuspokojení
    - V. Zvyšování fyzické kondice

**7. Z jakých zdrojů se nejčastěji dozvídáš o bojových sportech a bojových uměních?**

- a. Internet
- b. Televize
- c. Kamarádi
- d. Rodina
- e. Reklama

**8. Myslíš si, že je v současnosti větší dostupnost a podpora bojových sportů a bojových umění, než tomu bylo v minulých letech?**

- a. Ano
- b. Ne
  - Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce „Ano“, uveď, prosím, v jaké podobě.
    - I. Rozšířená nabídka tělocvičen
    - II. Nabídka kurzů a seminářů
    - III. Internetové zdroje a média

**9. Měl/a bys obavy z nějakých následků při aktivním zapojení se do bojových sportů a bojových umění?**

a. Ano

b. Ne

- Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce „Ano“, uveď, prosím, z jakých následků bys měl/a obavy.

.....

**10. Domníváš se, že je na bojové sporty a bojová umění pohlíženo tvými spolužáky a vrstevníky jako na něco negativního, nebo se naopak jedná o pozitivní aktivitu?**

a. Velmi pozitivně

b. Pozitivně

c. Negativně

d. Velmi negativně

**11. Myslíš si, že by se měl zvýšit počet vyučovacích hodin v rámci tělesné výchovy zaměřených na úpolové aktivity?**

a. Ano

b. Ne

- Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce „Ano“, napiš, prosím, z jakého důvodu.

.....

**12. Jaké aktivity v rámci úpolů bys upřednostnil/a ve výuce tělesné výchovy? (Vyber nejvýznamnější možnost.)**

a. Prvky sebeobrany

b. Posilovací cviky

c. Týmové hry

d. Cviky ve dvojicích

e. Základy bojových systémů (základy boxu, základy juda atd.)

f. Teoretický výklad – přednášky o bojových sportech a bojových uměních

**13. Jaké ze základních úpolových technik ti přijdou nejdůležitější v tělesné výchově?**

- a. Polohy a postoje
- b. Přechody
- c. Techniky horních končetin
- d. Techniky dolních končetin
- e. Obraty těla
- f. Přemístění
- g. Navázání kontaktu
- h. Pády

**14. Zajímáš se o informace týkající se bojových sportů a bojových umění?**

- a. Ano, zajímám se aktivně
- b. Pasivně přijímám
- c. Ne, nezajímám
  - Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce "Ano", uveď, prosím, příklad, jakým způsobem se zajímáš. ....

**15. Považuješ sebeobranu za důležitou součást tělesné výchovy?**

- a. Ano
- b. Ne
  - Pokud „Ano“, jakou důležitost jí přiřadíš?
    - I. Velmi důležitou
    - II. Důležitou
    - III. Málo důležitou
  - Jaké aktivity bys uvítal/a v rámci výuky sebeobrany v tělesné výchově?  
(Zkus, prosím, odpovědět vlastními slovy.)



**16. Myslíš si, že je ve tvém městě dostatečná informovanost a propagace bojových sportů a bojových umění v porovnání s ostatními sporty?**

a. Ano

b. Ne

- Pokud jsi odpověděl/a v předchozí otázce "Ano", uveď, jakým způsobem jsou bojové sporty propagovány ?

.....