

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

David Švenda

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Zdravotně výchovné aspekty v bojových uměních

Bakalářská práce

Autor: David Švenda

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, duben 2012

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Health and educational aspects of martial arts
Bachelor Thesis

Author: David Švenda

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

České Budějovice, April 2012

Jméno a příjmení autora: David Švenda

Název bakalářské práce: Zdravotně výchovné aspekty v bojových uměních

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt:

Práce specifikuje jednotlivé oblasti zdraví jedince, které mohou být ovlivněny cvičením bojových umění. Teoretická část charakterizuje jednotlivé složky zdraví a způsoby jejich ovlivňování. Následně poukazuje na konkrétní působení trénování bojových umění, s přihlédnutím k ovlivňování dětí mladšího školního věku. Praktická část přináší výsledky dotazníkového šetření, které je zaměřeno na ovlivňování psychiky a socializace cvičenců bojových umění daného věku. Výzkumné šetření bylo provedeno u rodičů šedesáti dětí, které se věnují těmto uměním.

Výsledky ukázaly, že cvičení bojových umění ovlivňuje rozvoj osobnosti po psychické i sociální stránce.

Klíčová slova: bojová umění, zdraví, motorika, úpoly

Author's name and surname: David Švenda

Name of the bachelor thesis: Health and education aspects in martial arts

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor of the bachelor thesis: PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

Year of defence of the bachelor thesis: 2012

Abstract:

The thesis specifies the particular spheres of an individual's health that may be influenced by practising martial arts. The theoretical part describes the particular spheres and the ways in which they may be influenced. Subsequently, it points out concrete effects of training martial arts, with a special emphasis on the influence it has on young school-age children. The practical part presents the results of the questionnaire survey, which is focused on the influence on the psyche and socialization of young school-age children of their respective age. The research survey was conducted in the parents of sixty children who practise martial arts.

The results have demonstrated that practising martial arts influences personality development, in both the mental and social respects.

Key words: martial arts, health, motor skills, combatives

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci, Zdravotně výchovné aspekty v bojových uměních, vypracoval samostatně, pod odborným vedením PaedDr. Ludvík Michalova, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., ve znění pozdějších předpisů souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. Zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i se záznamem o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 26.2.2012

.....

David Švenda

Poděkování:

Děkuji PaedDr. Ludvíku Michalovovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 TEORETICKÁ ČÁST	10
2.1 Člověk a jeho stránky – složky zdraví	10
2.1.1 Člověk a zdraví z hlediska medicínského přístupu.....	10
2.1.1.1 Biomedicínský model zdraví/nemoci.....	10
2.1.1.2 Psychosomatická medicína	11
2.1.1.3 Bio-psycho-sociální model zdraví	11
2.1.2 Význam tělesného pohybu a cvičení na jednotlivé tělesné systémy z medicínského hlediska	11
2.1.2.1. Centrální nervový systém.....	12
2.1.2.2 Kardiovaskulární systém.....	13
2.1.2.3 Dýchací systém	14
2.1.2.4 Pohybový aparát.....	15
2.2 Somatický aspekt člověka a jeho zdraví	16
2.2.1 Ontogeneze motoriky	17
2.2.1.1 Motorické schopnosti a dovednosti.....	18
2.2.1.2 Motorické dovednosti	24
2.2.2 Fyzické zdraví – způsoby tělesné kultivace	25
V této části práce se zabývám vlastními pojmy tělesný pohyb a tělesná kultura. Pro fyzickou část zdraví, a návazně pak i pro ty ostatní, je právě pohyb jedním z hlavních přínosů, které cvičení bojových umění nabízí.	
2.2.2.1 Úpolové aktivity.....	27
2.2.2.2 Systematika obsahu úpolů.....	28
2.3 Působení na psychické a sociální zdraví	28
2.3.1 Základní psychické vývojové procesy	29
2.3.2 Oblasti a činitelé psychosociálního vývoje.....	29
2.3.3 Interakce sociálních a biologických činitelů vývoje	30
2.3.4 Charakteristika vývoje osobnosti v období u dětí mladšího školního věku.....	31
2.3.5 Psychika ve vztahu ke stavu tělesných systémů	32
2.4 Bojová umění a zdraví	34
2.4.1 Funkce bojových umění	34
2.4.1.1 Funkce výchovná	34
2.4.1.2 Funkce vzdělávací.....	35
2.4.1.3 Funkce zábavy.....	35

2.4.2 Vnímání vlastního já cvičenců bojových umění	36
2.4.3 Fyzický kontakt v bojových uměních	36
2.4.4 Kodex válečníka.....	37
2.4.5 Morálka a smysl bojových umění pro dnešní dobu	38
2.4.6 Osobnost učitele bojových umění	39
2.4.7 Vnímání cvičení bojových umění jako životní cesty	39
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	41
3.1 Cíl práce	41
3.2 Úkoly práce	41
3.3 Výzkumné předpoklady	41
3.4 Použité metody.....	42
3.5 Charakteristika dotazovaného souboru	43
4 VÝSLEDKY A DISKUZE	44
4.1. Výsledky	45
6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY ZDROJŮ	68
7 SEZNAM PŘÍLOH.....	71

1 ÚVOD

Smyslem této práce je poukázat na vliv studia bojových umění na zdraví jedince jako celku. V jednotlivých kapitolách se věnuji dílčím složkám zdraví z různých úhlů pohledu. Jelikož se vlivy jednotlivých složek prolínají, jsou účinky cvičení bojových umění v jednotlivých kapitolách jen v nástiněch. Komplexní působení je shrnuto až v závěru, kde se sloučí dílčí poznatky z celé práce.

Na zdraví jedince má vliv velké množství různých faktorů. Abychom je mohli studovat a posoudit jejich konkrétní působení, je ponejprv nutné přesně vymezit samotný pojem ZDRAVÍ. Teprve poté je možné, posoudit jednotlivé aspekty studia bojových umění v souvislostech právě s tímto pojmem.

- Rozdělení jednotlivých složek zdraví, je možné až po ustanovení definice. Nejrozšířenější definicí zdraví je ta od Světové zdravotní organizace (WHO). Vyjadřuje, že "zdraví je stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti" (Broska, 2010).

Již ze samotného textu jasně vyplývají tři základní, navzájem propojené a vzájemně se ovlivňující skupiny, které pojem zdraví zahrnuje.

V současné době, díky všeobecnému rozmachu informovanosti, vzdělání a míšení kulturních odkazů jednotlivých národů, existuje nespočet doporučení, cest a směrů, kterými se jedinec může vydat na své cestě za zdravím. Jak je ale uvedeno výše, aby bylo na zdraví působeno komplexně, je třeba se věnovat rozvoji a působení na všechny jeho součásti. Pokud se člověk zaměří jen na jednu či dvě z těchto složek, nikdy nedosáhne kýženého výsledku. Tím, že se člověk bude věnovat pouze své duchovní stránce potažmo své psychice, současně třeba i svému sociálnímu životu, a bude opomíjet svou tělesnou stránku, projeví se toto zanedbání i v ostatních složkách. Například člověk, který necvičí a má špatné stravovací návyky, se může snadno, pokud se má navíc i genetické dispozice stát obézním. Když opominu jiné vlivy tohoto stavu, už jen ve společnosti je takovýto člověk přijímán hůře. Toto je jasný vliv na sociální složku zdraví, což jde ruku v ruce se ztrátou sebevědomí, což je jasný zásah do psychické oblasti člověka. S každou zanedbanou součástí se tato nerovnováha

projeví i na těch ostatních. Pokud se bude jedinec věnovat všem, ale jedna z nich bude vynikat, dostaví se časem také nerovnováha a ovlivnění celkového stavu.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Člověk a jeho stránky – složky zdraví

Osobnost člověka lze, stejně jako složky jeho zdraví rozdělit, dle velkého počtu různých kritérií. Existuje mnoho odborných publikací o takovém dělení, už jen například z psychologického hlediska či typologie. Pro účely této práce však postačí mnohem obecnější dělení, a to dle složek zdraví – fyzické, psychické a dále samozřejmě sociální. Jako určitou transcendentní složku lidského jedince musím rovněž uvést část duchovní, kterou si mnoho lidí uvědomuje, a která je s bojovými uměními velmi úzce spjatá.

2.1.1 Člověk a zdraví z hlediska medicínského přístupu

Stejně jako se vyvíjelo chápání pojmu zdraví člověka, zpočátku povětšinou jako projev špatného stavu fyzické schránky, vyvíjel se i medicínský přístup v této oblasti.

2.1.1.1 Biomedicínský model zdraví/nemoci

Biomedicínský MODEL se plně rozvinul v minulém století na základě prudkého rozvoje přírodovědeckého poznání. Toto pojetí vedlo ke snaze o vysvětlení dějů v lidském organismu na základě biochemických, fyziologických a dalších biologicky definovaných příčin. Lékař v tomto období se podobá opraváři stroje, jeho cílem je rozeznat poruchu, diagnostikovat ji a zajistit nápravu. Tento model na jedné straně umožnil výrazné objevy v oblasti somatické medicíny, na druhé straně se ukazuje jako redukcionistický, protože nepostihuje celou skutečnost v její komplexnosti, ale zaměřuje se jen na určité jevy a procesy (Hrstka, Vosečková, 2007).

2.1.1.2 Psychosomatická medicína

Později se objevuje krize biomedicínského přístupu, jelikož přibývá nemocí, na které klasická medicína nestačí (civilizační nemoci, chronická onemocnění apod.). Sílí tedy snaha o překonání této jednostranné specializace medicíny. První psychosomatické hypotézy vycházely z psychogenetického hlediska. Tento přístup je založen na předpokladu, že psychický podnět může prostřednictvím centrální nervové soustavy vyvolat poruchu funkce některého orgánu. Pokud podnět působí dostatečně dlouho nebo nadlimitní intenzitou, výsledné funkční změny se stávají trvalými, a dochází tak k organickým poruchám. Teoretický základ a praktická aplikace psychosomatiky vychází z Fredova modelu konverzní neurózy. Pojmem konverze Freud označil vznik tělesných symptomů na základě nezvládnutých intrapsychických konfliktů (Hrstka, Vosečková, 2007).

2.1.1.3 Bio-psycho-sociální model zdraví

Tento termín uvedl do literatury Engel (1980, 1988). Je založen na systémovém přístupu k člověku. Jde o velmi složitý, ale zákonitý proces interakcí mezi jedincem a jeho biologickým a sociálním ekosystémem (Hrstka, Vosečková, 2007).

2.1.2 Význam tělesného pohybu a cvičení na jednotlivé tělesné systémy z medicínského hlediska

Za padesát tisíc let, které uplynuly od doby vzniku homo sapiens, došlo jen k relativně malým změnám, které modifikovaly základní životní funkce. Obrovský rozvoj mozkových funkcí byl „zabezpečen zdola“ velmi rigidním systémem neuroendokrinních regulací, které jsou prakticky stejné jako v době, kdy se lidé „postavili na vlastní nohy“. A právě tento typ automatického řízení životně důležitých systémů se stal problémem pro člověka, jehož způsob života se diametrálně změnil. Především nedostatek pohybu a nadbytek energetického příjmu vede k poruchám regulačních systémů „nastavených“ na jiné životní podmínky. Disproporce

mezi statisíce let starým systémem řízení životně důležitých funkcí a životním stylem člověka vede k některým zdravotním poruchám, které často vyúsťují do řady onemocnění (Stejskal, 2004).

Zdraví všech složek osobnosti je neoddělitelně spojeno. Lze však poukázat na vliv, jaký má cvičení bojových umění na tělo z hlediska biologického. Všechny pochody v lidském těle jsou stejně tak propojeny. Jednotlivé oblasti, na které je možno takto působit, je možno vymezit. Bojová umění jako taková, ve smyslu fyzického cvičení znamenají pohyb, který byl dříve, jak je výše uvedeno, otázkou přežití. Dnes je právě pohyb jedním z významných faktorů, který aktivnímu přístupu ke zdravému životu pomáhá bez ohledu na věk. Původní bojové systémy se užívají jako léčebné prostředky. Je tomu tak, že výcvik zatěžuje všechny části těla i jednotlivé organické systémy.

2.1.2.1. Centrální nervový systém

Větší přívod kyslíku a živin do mozku vede ke změně mikroskopické struktury mozkové buňky, ke zmnožení nervových spojů a krevních vlásečnic, k lepšímu využívání zdrojů energie, které se projeví zlepšením paměti a získáním odolnosti vůči typům stresu.

K rozvíjení schopností nervového systému při cvičení bojových umění patří mimo výše uvedené například i cílený rozvoj rychlosti reakce. Jde o schopnost reagovat pohybem na určitý podnět. Je to velmi důležitá schopnost, protože reakční doba ovlivňuje výsledek pohybu, jeho rychlost. Nejkratší reakce je na taktilní podnět, delší na optický signál. Pravidelný výcvik karatedó zkracuje reakční dobu, když zlepšení je možné pouze o 10-15 %. (Fojtík, Král, Král 1993).

Pro pochopení účinků pravidelné pohybové aktivity může sloužit model jejího vlivu na autonomní nervový systém. Tento řídí činnost hladkého svalstva, které je většinou ve stěnách dutých orgánů (v děloze, cévách, trávicím ústrojí a v močovém měchýři), dále řídí činnost srdce a žláz. Má dvě větve, sympatikus a parasympatikus (vagus), jejichž působení je většinou opačné, např. Sympatikus zrychluje srdeční frekvenci a parasympatikus ji zpomaluje. Většina vnitřních orgánů (kromě cév) je zásobena oběma větvemi autonomního nervového systému.

Jeho aktivita je obrazem intenzity regulačních a řídicích procesů v lidském organismu. Proto je logické, že aktivita autonomního nervového systému klesá nejen s věkem, ale i při zhoršení zdravotního stavu. Je známo, že u většiny onemocnění srdce a cév a u metabolických onemocnění dochází k výrazné redukci aktivity autonomního nervového systému. Pravidelné a optimální cvičení zvyšuje jeho aktivitu, působí tedy opačně nežli stárnutí a nemoci (Stejskal, 2004).

2.1.2.2 Kardiovaskulární systém

Při zvýšené pohybové aktivitě se značným způsobem mění krev a krevní oběh. Důvodem těchto změn je zvýšená potřeba kyslíku, na které se podílejí veškeré tkáně zvyšující metabolismus při tělesné aktivitě. Hlavně ve svalech dochází k rozšíření krevního řečiště a také srdce zvětšuje svůj objem. Celkově dochází také k celkovému navýšení objemu krve. Srdce se tvarově a funkčně přizpůsobuje, přenosová kapacita pro kyslík se zvyšuje. Tím, že je při cvičení bojových umění příznivě ovlivněn obsah krevních tuků, napomáháme i při prevenci aterosklerózy.

Pravidelné tělesné cvičení snižuje tepovou frekvenci a krevní tlak (v klidu i při cvičení) a zlepšuje tak plnění a vyprazdňování srdce, a tím i zvyšuje efektivitu srdeční práce, rozšiřují se věnčité tepny srdce a hustota jejich kapilár, a tím se zlepšuje prokrvenost srdečního svalu (Stejskal, 2004).

Srdce jako nejvíce namáhaný, ale také nejsilnější sval v těle zásobuje kyslíkem a živinami všechny orgány. Za den přečerpá asi 9000 litrů krve. Při mírné námaze potřebují svaly čtyřikrát více krve a při maximální zátěži může představovat dodávka svalům až dvacetinásobek klidového stavu. Při cvičení dochází vlivem svalových stahů k lepšímu návratu krve k srdci a svaly zde působí jako pomocná pumpa. Dobré svalstvo napomáhá dobrému oběhu, slabé a ochablé svaly brání dobré cirkulaci a nutí srdce pracovat více, ale s menší efektivitou. Zatěžované srdce sílí, zvyšuje se jeho výkonnost. Tepny, které zásobují srdeční sval krví, zvětšují svůj průsvit, protože pracující srdeční sval potřebuje více kyslíku a

energie a mohou se i zmnožovat, a tak se snižuje riziko srdečního infarktu. U člověka s dobrou fyzickou kondicí je v klidu tepová frekvence nižší a s lepším prokrvením srdečního svalu v diastole. Úspora tepů o 10 za minutu činí asi 15000 úderů za den při celkově větší dodávce krve do oběhu, protože se u trénovaných zvětšuje tzv. systolický objem – tj. množství krve vypuzené do oběhu během jediného stahu (Vondruška, Soulek, 1997).

Při nácviku karatedó a jiných podobných bojových umění, je dbán důraz rovněž na trénink vytrvalostní. Vytrvalost je schopnost organismu pracovat sub maximální intenzitou, tj. asi 80-85 % maximální rychlosti. Rozvíjí se pouze tehdy, vyvolá-li tréninkové zatížení určitý stupeň únavy. Organismus se tomuto stavu snaží přizpůsobit a postupně se adaptuje na vyšší zatížení. Tato adaptace se projeví právě ve vyšší výkonnostní kapacitě srdce a oběhového systému (Fojtík, Král, Král, 1993).

2.1.2.3 Dýchací systém

Při výkonu se zvyšuje přeměna látek a energie a tím se projevuje jako zvýšená výměna dýchacích plynů. Dochází ke zvětšené dechové frekvenci a větší spotřebě kyslíku ve tkáních a větší výdej kysličníku uhličitého v závislosti na intenzitě výkonu. Dechová cvičení se používají u různých druhů bojových umění. Pro dýchání při pohybu je třeba zařadit způsob dýchání do správného stereotypu pohybu a nacvičujeme jej při provádění pohybu. I při zatížení většinou půjde o snižování dechové frekvence a prohloubení dechových objemů. To napomáhá také zmenšení spotřeby kyslíku dýchacími svaly, protože se pak může provádět výdech pasivně, jako při klidovém dýchání (Selinger, Vinařický, Trefný, 1980).

Jeden z nejdůležitějších způsobů dýchání je dýchání do břicha. Do centra, které nám okysličuje dolní část těla a které má na svědomí spoustu problémů s dolní polovinou těla, převážně pánví a nohama. Často chybí v pánvi energie, bolí vás nohy, trpíte únavou, máte problémy se zažíváním a peristaltikou. To mohou být úkazy, jejichž příčinou je špatné nacvičení břišního dechu. Jste-li vnímaví, pomocí dechu dokážete dobře zvládnout dennodenní situace, které třeba pro vás nejsou nejpříjemnější. Když je vaše tělo pod větším tlakem, než by mělo být, dochází k větší tvorbě energie a její spotřebě k urovnání stavu. Tato

vynaložená energie samozřejmě má různé odpadní produkty. Jedná se hlavně o kyselinu mléčnou a oxid uhličitý, který je vylučován do krve a tělo postupně zakyseluje, čímž se projeví nerovnováha. Tuto situaci zaznamená autonomní nervová soustava řídící dech, která je uložena v prodloužené míše, a začne zrychlovat dýchání právě proto, aby mohlo dojít k opětovnému obnovení zásaditého charakteru krve, abyste mohli opět klidně a volně dýchat. K vylučování odpadních produktů do krve dochází také při stresových situacích, spazmech v těle, při větším psychickém napětí a strachu (Krejčík, 2007).

Ve většině bojových umění se správné dýchání prosazuje od počátku cvičení. V karatedó se správné dýchání prosazuje ještě z jednoho důvodu. Při rázném výdechu dochází ke kontrakci břišních svalů, což působí jako jeden ze základních faktorů účinnosti karatistických technik při převodu energie z dolní části těla do horní části. Kontrakce břišních svalů je důležitá při krytech i při náhodném zásahu na vitální místa břicha (Fojtík, Král, Král, 1993).

2.1.2.4 Pohybový aparát

Protažením svalů je udržována jejich přirozená pružnost, zachovává se zdravá, přirozená kloubní pohyblivost, hybnost ve všech směrech a správné držení těla. Flexibilita je tedy schopnost vykonávat konkrétní pohyb v přirozeném kloubním rozsahu. Flexibilita nám umožňuje předcházet zranění, únavě, a tím tedy snižuje riziko poranění svalů a kloubů. Jednostranné zatížení pohybového aparátu bez protažení vede k různým problémům s hybností jak kloubů, tak celého těla. Během života dochází ke zkracování svalů, jejich ochabování a ke zhoršení kloubního rozsahu pohybu. Proto je nutný pohyb od útlého dětství po stáří. Flexibilitu také ovlivňuje psychický stav jedince, vnitřní teplota, tzv. zahřátí svalů, vnější teplota. Když tělo udělá nepřiměřený pohyb, na který není připraveno, díky reflexnímu systému většinou dojde ke stažení svalů. Jedná se většinou o rychlé, nekoordinované pohyby, které neovlivňujete vůlí. Dochází-li k pomalému, vědomě řízenému pohybu, flexibilita může být dobře rozvíjena. Protažené svaly zabezpečují dobrý pohyb a možnost správného fungování celého těla i ve stáří (Krejčík, 2007).

Vedení technik karatedó a jiných bojových umění vyžaduje vysokou pohyblivost, především tzv. aktivní pohyblivost, kdy maximální rozsah pohybu je dosažen pomocí svalů pohybujících daným kloubem (Fojtík, Král, Král, 1993).

Svalová a kloubní rovnováha se získává pravidelným cvičením, které slouží jako prevence nepohyblivosti, nemoci, psychického vyčerpání a únavy. Velice důležitá je metodika cvičení, aby se správně zapojily svaly, které mají být použity při dané cvičební aktivitě (Krejčík, 2007).

Pro vyrovnaný stav pohybového aparátu je vhodné například cvičení Thai-ti, též známé jako tchaj-t'i-čchuan, což je starodávné čínské cvičení, které spojuje uvolněné plynulé pohyby s klidným s bdělým duševním stavem. Působí dojmem nenásilného tance pomalých pohybů. Vyvíjeli jej čínští bojovní umělci před více než sedmi sty lety. Jde o nekontaktní cvičení, jež buduje vytrvalost a zlepšuje ohebnost, rovnováhu a koordinaci. Užívá principu soustředěného postoje, duševního i tělesného uprostřed konfliktu. Pravidelné cvičení napomáhá rozvíjet zdravé vzory dýchání a schopnosti relaxace. Jako nekontaktní cvičení posiluje tělo s minimálním zatížením kloubů. Dále zlepšuje tělesné uvědomění, držení těla, koordinaci, sílu a ohebnost. Thai-t'i trénuje, jak uvolnit vnější a využívat hlubokou vrstvu svalů, což zpevňuje šlachy a kosti. Jedná se o mírně aerobní cvičení, které může zmírnit úroveň stresu a zkvalitnit imunitní odpověď těla. Cvičení rovněž ideálně procvičuje přenášení váhy, což napomáhá zlepšit rovnováhu (Yu, 2004).

2.2 Somatický aspekt člověka a jeho zdraví

Jak už bylo výše uvedeno, jsou všechny složky zdraví neoddělitelně spojeny a vzájemně se ovlivňují. Pokud bychom chtěli co nejvíce poukázat na tělesné zdraví jako takové, museli bychom vymezit několik pojmů, které by fyzické zdraví mělo tvořit.

Základním předpokladem pro zdraví je somatická funkčnost. Zde je myšlena správná funkce jednotlivých tělesných systémů, ale i dílčích orgánů. Následně také jejich dobrý

kondiční stav a dobrý kondiční stav organismu jako celku. Správnou funkčnost i kondiční stav jednotlivých tělesných systémů ovlivňuje mnoho vnějších i vnitřních faktorů.

Nedílnou součástí působení na tuto oblast je bezesporu pohyb. Ten je také, pro účely této práce, nejpřínosnějším a nejvýznačnějším faktorem. Pro zhodnocení vlivu této části cvičení bojových umění jsem, na základě uvedených zdrojů, rozvedl samotnou ontogenezi motoriky, dále motorické schopnosti a dovednosti, také rozdíly mezi jednotlivými pohybovými aktivitami. Všechna tato fakta jsou pro tuto práci důležitá, z důvodu připomenutí všech oblastí, které tato cvičení ovlivňují.

2.2.1 Ontogeneze motoriky

Pro celkový vývoj člověka, jako jedince, je v odborné literatuře užíván pojem ontogeneze. Ontogeneze motoriky je tedy individuální vývoj souhrnu pohybových aktivit organismu v průběhu života jedince. V procesu vývoje je úroveň motoriky člověka odrazem funkční aktivity lidského organismu a základním projevem i podmínkou optimálního tělesného i duševního rozvoje jedince od početí do nejvyššího věku. Motorika člověka je po dobu jeho života podmíněna a ovlivněna jednak dlouhodobým vývojem člověka jako druhu – fylogenezí, v jejímž průběhu se vyvinuly lidské znaky motoriky, a jednak krátkodobým vývojem – aktuální genezí, to je vývojem motoriky v závislosti na procesu motorického učení, které je předmětem zájmu učitelů, trenérů a ostatních tělovýchovných a sportovních pracovníků. Vývoj motoriky člověka je součástí vývoje celého lidského organismu a charakterizuje jej celá řada změn, které lze posuzovat jako změny kvalitativní nebo kvantitativní. Proces motorického vývoje jedince je tedy také provázen složitými regulačními mechanismy, řízeným genetickým programem, který se realizuje v konkrétních podmínkách prostředí a spolu s množstvím různých vnějších podnětů a náhodně působících vlivů určuje individuální zvláštnosti tohoto vývoje (Hájek, 2001).

2.2.1.1 Motorické schopnosti a dovednosti

V tělovýchovné sportovní motorice je záměrný pohyb člověka podmíněn jeho pohybovými předpoklady, resp. Pohybovými (motorickými) schopnostmi. Pohybové (motorické) dovednosti na rozdíl od motorických schopností představují reálnou, učením osvojenou způsobilost k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu. Obecně lze označit vztah mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi za dynamický, s charakterem vzájemného ovlivňování a podmiňování. Rozvoj pohybových schopností a učení se pohybovým dovednostem představují nedělitelný celek, resp. jednotu pohybového projevu v procesu zdokonalování a nabývání kvality pohybové činnosti. Hodnocení a popis stavu schopností a dovedností se provádí měřením, testováním a odborným posuzováním (Hájek, 2001).

MOTORICKÉ SCHOPNOSTI SILOVÉ

Silová schopnost se považuje za základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se nemohou ostatní schopnosti při motorické činnosti vůbec projevit. V antropomotorice je tato schopnost vymezena jako schopnost překonávat vnější odpor nebo síly podle zadaného pohybového úkolu. Pro silovou schopnost se často mylně užívá fyzikální pojem síla. Fyzikální pojem síla je mírou intenzity vzájemného působení těles, která způsobuje jejich deformaci, či mění jejich pohybový stav. Silová schopnost je podobně jako fyzikální síla příčinou deformace těles nebo změn pohybového stavu, avšak ve vzájemném působení člověk a okolí působí jako vnitřní příčina, která se na výstupu pohybového systému člověka mění v příčinu vnější, fyzikální sílu (Čelíkovský, 1990).

Silové schopnosti můžeme dělit dle odborné literatury různě. Dle Čelíkovského jsou tyto děleny na dva druhy a jejich formy:

Statické silové schopnosti

- ☐ jednorázová forma
- ☐ vytrvalostní forma

Dynamické silové schopnosti

- ☐ explozivně silová forma
- ☐ rychlostně silová forma

□ vytrvalostně silová forma

Různé formy svalové kontrakce a svalového napětí charakterizují oba základní druhy silových schopností. Statický silový projev má za následek vyvíjení síly (moment síly, impuls), ale ne mechanickou práci. Je-li svalová kontrakce minimální (délka svalu během svalového napětí zůstává stejná) a svalové napětí není specifikovatelné, je to tzv. izometrická kontrakce. Svalové úsilí se neprojevuje pohybem, většinou se jedná o udržování těla nebo břemene ve statických polohách, výdržích. Obě formy staticko-silových schopností, jednorázová (krátkodobá) a vytrvalostní, jsou typické pro sportovní disciplíny, jako je např. vzpírání, sportovní gymnastika a úpoly (Hájek, 2001).

Jak je výše uvedeno v úpolech a také v bojových uměních dochází k širokému využívání těchto schopností a jejich následnému rozvíjení. Jejich aplikace je zřejmá už při udržování silově náročných bojových postojů, například v karate či taekwondo. Dále k jejich využívání dochází rovněž u různých forem zápasu atp.

Dynamický silový projev, jehož výsledkem je mechanická práce, je charakterizován zvýšeným svalovým napětím při koncentrické nebo excentrické svalové kontrakci. Při koncentrické kontrakci se sval zkracuje aktivně proti určitému odporu, při excentrické kontrakci je sval protahován pasivně vnější silou. Zůstává-li svalové napětí během kontrakce stejné, je to tzv. Izokinetická kontrakce. U dynamicko silových schopností lze rozlišit tři formy projevu:

a) explozivní (výbušná) síla, tj. Schopnost udělit tělu nebo předmětům maximální zrychlení. Projevuje se u různých odrazů nebo hodů a je ovlivňována schopností rychle vyvinout úsilí a maximálními hodnotami staticko-silové schopnosti.

b) rychlostní (rychlá) síla, tj. Schopnost překonávat sub-maximální odpor vysokou rychlostí se středně velkým zrychlením. Projevuje se například v atletice, sportovních hrách a sjezdovém lyžování.

□ vytrvalostní síla, tj. Schopnost překonávat odpor mnohonásobným opakováním nevelkou a stálou rychlostí, téměř bez zrychlení. Nejčastěji se projevuje ve veslování, plavání, běhu na lyžích apod. (Hájek, 2001).

V bojových uměních se rozvíjí výbušná síla hlavně při úderech a kopech a to pro dosažení maximální intenzity. Rychlostní síla je zde důležitá např. Při střídání jednotlivých útoků, změnách postojů, kdy je třeba co nejrychleji reagovat a navazovat jeden pohyb na

druhý. Vytrvalostní síla je také nedílnou součástí rozvoje cvičence bojových umění. Již výše uvedený zápas či také soutěž v sestavách zvaných kata vyžadují, aby byl bojovník schopen tyto pohyby mnohonásobně opakovat.

MOTORICKÉ SCHOPNOSTI RYCHLOSTNÍ

Rychlostí schopností rozumíme schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku.

Co se týče charakteru struktury činnosti, v úvahu přicházejí tak jednoduché elementární pohyby (např. Různé švihy, hmyty, úhybné pohyby hlavy, končetin, trupu apod.), tak i složité lokomoční (běhy, jízda na kole) i nelokomoční (např. Různé točivé pohyby okolo svislé osy těla), případně jejich kombinace (nejčastěji uplatňované ve sportovních hrách). Dále pak všechny případy, kdy výsledek pohybové činnosti podmiňuje také rychlost reakce (příkladem jsou opět sportovní hry, šerm, box, zápas, apod.).

Při základním dělení uvažujeme dvě ekvivalentně odlišné formy projevu rychlostních schopností, a to:

- a) reakční rychlostní schopnost
- b) akční (realizační) rychlostní schopnost (Čelikovský, 1990)

Reakční rychlostní schopnost, resp. Rychlost pohybové reakce, je podmíněna schopností organismu odpovědět na daný podnět v co nejkratším časovém úseku. Reakční rychlost je tedy schopnost co nejdříve zahájit pohyb jako odpověď na podnět. Akční rychlostní schopnost (realizační) je schopnost provést pohybovou činnost v co nejkratším čase od doby zahájení pohybu (Hájek, 2001).

V bojových uměních jsou obě tyto formy rychlostní schopnosti velmi důležité a na jejich rozvoj je kladen velký důraz, zvláště v oblastech soubojových technik. Cvičenci se musí naučit reagovat co nejrychleji jak na zrakové podněty (např. viditelný útok protivníka úderem), taktilní (např. pokus o přehoz v Judu) či audiální (např. nácviky reakcí při bojových cvičeních poslepu). Následný pohyb je také žádoucí provádět v co nejkratším čase, např. při vykrývání soupeřových úderů.

MOTORICKÉ SCHOPNOSTI VYTRVALOSTNÍ

V antropomotorice je vytrvalost definována jako základní motorická schopnost umožňující provádět opakovaně pohybovou činnost sub-maximální, střední a mírné intenzity bez snížení efektivity po relativně dlouhou dobu. Relativnost doby trvání vytrvalostního pohybového projevu se vztahuje k velikosti intenzity činnosti. Časový rozsah pohybového projevu je nepřímo úměrný intenzitě pohybové činnosti. Z toho vyplývá, že čím vyšší je intenzita zatížení, tím kratší dobu může pohybová činnost probíhat a naopak (Hájek, 2001).

Vymezení jednotlivých druhů vytrvalostní schopnosti je možno provést z mnoha hledisek. Na základě energetického zásobení organismu, zapojování určitých typů svalových vláken, ale také dle délky trvání pohybové činnosti můžeme vytrvalostní schopnost dělit na aerobní a anaerobní. Základním zdrojem energie pro svalovou práci je adenosintrifosfát, látka energeticky velmi bohatá, která za normálních okolností spolu s kreatinfosfátem, z jehož zásob se průběžně doplňuje, přítomna ve svalu již před zahájením kontrakce. Energie získaná z těchto zdrojů postačí jen velmi krátkou dobu, pokryje přibližně 2 až 20 kontrakcí. V dalším průběhu motorického zatížení musí pracující sval energetické substráty průběžně doplňovat, což se děje resyntézou adenosintrifosfátu. Ta je ve svalových buňkách zajišťována třemi metabolickými systémy. **Anaerobně alaktátový (kreatinfosfátový)** systém zajišťuje energetickou potřebu do 10 až 20 s zatížení resyntézou adenosintrifosfátu z kreatinfosfátu a svého maxima dosahuje již po 2 až 3 zatížení. **Anaerobní glykolýza** se zapojuje do energetického metabolismu již po 4. s trvání zatížení. Plně se rozvíjí po 20 s zatížení, kdy adenosintrifosfát - kreatinfosfátový systém již nestačí krýt energetickou potřebu a maximální působnosti dosahuje mezi 40 až 50 s zatížení. Poté její podíl na energetickém zásobení postupně klesá, spolu s rozbíhajícím se oxidativním štěpením cukrů a tuků však spolupůsobí až do 6. až 7. min. trvání zatížení. Anaerobní glykolýza zajišťuje resyntézu adenosintrifosfátu ze svalového glykogenu, který může organismus pohotově využívat, aniž by současně zvýšil přívod kyslíku k pracující buňce. Konečným produktem tohoto štěpení je kyselina mléčná (laktát), jejíž stoupající koncentrace ve svalu a poté v krvi narušuje acidobazickou rovnováhu a je hlavní příčinou stoupající únavy. Narušená rovnováha se částečně obnovuje oxidativním štěpením laktátu v průběhu dalšího zatížení. Uvolňování energie během **aerobních** procesů probíhá za přítomnosti kyslíku. Determinace aerobních procesů je dána kapacitou organismu přijímat kyslík z atmosférického vzduchu a schopností dopravit jej do pracujících svalů, kde

probíhá aerobní štěpení a resyntéza adenosintrifosfátu. Čím větší je intenzita pohybové činnosti, tím více kyslíku svaly potřebují (Dovalil, 2002).

K rozvoji vytrvalostních schopností v aerobním procesu dochází například při cvičení Thai-tí.

Aktivace **anaerobních** procesů začíná, je-li intenzita pohybu tak vysoká, že organismus nestačí dodávat pracujícím svalům potřebné množství kyslíku. Energetické zásobení je potom zajišťováno procesy adenosintrifosfát - kreatinfosfát (anaerobně alaktátový – kreatinfosfátový) a anaerobní glykolýzy (Dovalil, 2002).

Vytrvalostní schopnosti v anaerobním procesu se v bojových uměních naplno využijí například přímo ve formě zápasu.

MOTORICKÉ SCHOPNOSTI OBRATNOSTNÍ

Obratností rozumíme schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu. Jde o plnění relativně samostatného komplexu pohybových úkolů, které jsou charakterizovány převážně acyklickou strukturou pohybu. Tato motorická schopnost je úzce spojována s problémy řízení a regulace motoriky. Komplex motorické schopnosti obratnost se rozpadá do tří okruhů. Nejsou na stejné úrovni. Jejich úloha je dána postavením v regulačním obvodu (pohybové soustavě). Prvky systému obratnostních schopností (tj. Oblast I a oblast II, které jsou samy složitými subsystemy) se integrálně projevují v oblasti číslo III, kterou chápeme jako vlastní projev obratnosti:

- ☐ Oblast vlastností regulátorů – senzomotorické vlastnosti
 - a) kinestetická diferenciatní schopnost
 - b) rovnovážná schopnost
 - c) rytmická schopnost
 - d) event. další schopnosti
- ☐ Oblast vlastností regulované soustavy – vlastnosti pohybové soustavy (např. pohyblivost aj.)
- ☐ Oblast regulovaného pohybu – obratnost
 - a) schopnost řešit prostorovou strukturu pohybu
 - b) schopnost řešit časovou strukturu pohybu (schopnost timingu) (Čelíkovský, 1990)

Kinestetická diferenciální schopnost umožňuje rozlišovat parametry vlastního pohybu, způsoby svalového napětí a kontrakce.

Rozvíjení těchto schopností je nutné a děje se například při přesném provádění náročných postojů v různých bojových uměních, mezi které patří i karate.

Rovnovážná schopnost umožňuje držet tělo nebo předměty v relativně stabilní poloze. Uplatňuje se při malé oporné ploše, při rotačních pohybech a při velkých a náhlých změnách těžiště těla.

Tato schopnost je rozvíjena rovněž například při kopech, kdy se tělo otočí až o 360°, styčná plocha s podlahou je velmi malá a je nutno zachovat přesnou dráhu pohybu.

Rytmická schopnost umožňuje strukturaci pohybů do rytmické formy.

Tato schopnost je trénována opět při cvičení sestav kata. U některých sestav je nutno zachovat stejný rytmus série pohybů, aby byl zachován celkový časový sled všech pohybů.

Orientační schopnost umožňuje rychle a přesně zachytit všechny důležité informace o pohybové činnosti. Je dána tzv. percepční pohotovostí, což je spojení a návaznost zrakové percepce s vyššími psychickými procesy, jako je analýza situace, klasifikace, rozhodování a výběr řešení. Proces orientace zkvalitňuje spolu s centrálním viděním hlavně periferní vidění (Hájek, 2001).

Orientační schopnost se uplatňuje a je zlepšována ve velkém spektru činností v bojových uměních. Orientace je zapotřebí samozřejmě v samotném boji, ale také při kterémkoliv cvičení, ať už jde o kata či nácviky pádů apod.

Pohyblivost je vlastnost pohybové soustavy, která ovlivňuje rozsah pohybu. Někteří autoři ji považují za samostatnou základní pohybovou schopnost umožňující vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu (Choutka, Dovalil, 1991).

Aktivní pohyblivost znamená maximální kloubní rozsah (maximální amplituda) dosažený aktivním stahem svalstva příslušného kloubu. Pasivní pohyblivost je dána rozsahem (maximální amplitudou) pohybu v kloubu při působení vnějších sil, např. za pomoci jiné osoby. Limitujícími složkami jsou morfologické a funkční vlastnosti pohybové soustavy, tj. Především druh a tvar kloubu, elasticita svalstva, vazů a šlach, ohebnost páteře a více kloubních spojení, a pružnost (elasticita) pohybové soustavy jako celku (Hájek, 2001).

Pohyblivost je také jednou z nosných vlastností tréninku bojových umění. Všechny pohyby jsou náročné na pružnost kloubů a dobrou elasticitu svalstva. Patrné je to například z

faktu, že kopy se provádějí i do oblasti hlavy soupeře, což vyžaduje maximální možnou pohyblivost.

Schopnost řešit prostorovou strukturu pohybu je schopnost zhodnocovat prostorové vztahy objektů mezi sebou ve vztahu k poloze vlastního těla, resp. jeho částí, jedná se o tzv. cit pro prostor (Hájek, 2001).

Tato schopnost je pro bojovníka důležitá z hlediska přizpůsobení své bojové taktiky okolnímu prostředí. Jiné kopy, údery, popř. Hmaty použije na rovném povrchu, jakým je například tělocvična, a jinak bude bojovat v lesním terénu.

Schopnost řešit časové struktury pohybu představuje systém předpokladů provést pohyb v časovém intervalu, který je optimální k provedení pohybové činnosti. Schopnosti timingu, tj. Správného načasování pohybu často podmiňuje úspěšnost splnění pohybového úkolu (Hájek, 2001).

Samozřejmě i tuto schopnost je třeba patřičně využít a rozvíjet. Žádný útok nelze zastavit bez správného načasování, bez včasného zablokování a následné protiakce v potřebný okamžik.

2.2.1.2 Motorické dovednosti

Motorická dovednost je učení osvojená způsobilost k realizaci určitého konkrétního pohybového úkolu. Realizace úkolu, především jeho technická stránka, je podmíněna úrovní integrace vnitřních vlastností organismu. Vývojově zaujímají motorické dovednosti oproti schopnostem vyšší úroveň pohybových předpokladů, jsou však s nimi bezprostředně spojeny, tzn., že motorické (a nejen motorické) schopnosti umožňují výkon v konkrétních pohybových dovednostech, současně jej však limitují (Hájek, 2001).

V bojových uměních, konkrétně v té části, která se týká vlastního fyzického cvičení, jsou rozvíjeny všechny motorické schopnosti. Ve skloubení s motorickými dovednostmi, které zahrnují přesné pohyby a postoje, techniku hmatů a přehozů, úderů, kopů, ale i pádové techniky, lze tvrdit, že z tohoto hlediska je rozvíjena motorika komplexně, což je také nedílnou součástí zdraví jedince. V porovnání s jinými pohybovými aktivitami a také s některými sporty jsou právě bojová umění vyjimečná v tom, že se zaměřují na rozvoj všech

motorických schopností. Pro příklad uvedu cyklistiku, kde je opomíjena pohyblivost, jelikož zde není stěžejní a důležité udržovat a rozvíjet maximální kloubní rozsah.

2.2.2 Fyzické zdraví – způsoby tělesné kultivace

V této části práce se zabývám vlastními pojmy tělesný pohyb a tělesná kultura. Pro fyzickou část zdraví, a návazně pak i pro ty ostatní, je právě pohyb jedním z hlavních přínosů, které cvičení bojových umění nabízí.

Veškerou pohybovou činnost umožňují základní pohyby těla a jeho částí. Jsou jejím stavebním materiálem. Pojmenujeme si je pojmem základní pohybový fond člověka. Možnost vykonávat pohyby tohoto fondu určuje stavba lidského těla, jeho kosti, svaly, jako nejdůležitější komponenty pohybového aparátu a celý systém lidského organismu, integrovaný neurohumorální soustavou a vyšší nervovou činností. Do základního pohybového fondu řadíme pohyby končetin, hlavy, trupu a těla jako jednolitého, ale komplikovaného celku. Zařazujeme sem všechny pohyby, které člověk může vykonat bez použití náčiní, náradí, strojů apod. Jdou základními komponentami, ze kterých si člověk vytvářel a dále vytváří na autonomní vývojové cestě tělesné kultury všechny další druhy pohybů, jako kombinace, pohybové sestavy, pohybové skladby. Po této stránce má tvořivost člověka neomezené možnosti (Šprynar, Stráňai, 1985).

Bojová umění, jakož i jiné pohybové aktivity, lze zahrnout do tělesné kultury. Tělesná kultura se mnohdy dělí na různé podsystémy, podle rozsahu a členitosti dané oblasti. Díky své mnohostrannosti ovlivňují a vstupují bojová umění do mnohých z nich.

Dle Hodaně (1997) je za nejdůležitějším subsystémem tělesné kultury systém tělocvičné aktivity.

Subsystémy tělocvičné aktivity jsou:

- ☐ tělesná výchova
- ☐ tělocvičná rekreace
- ☐ sport

Tímto základním členěním tělocvičné aktivity jsou rozlišeny jednotlivé subsystémy, z nichž každý má svoji vlastní strukturu, obsah atp. A je rozdílně institucionálně zabezpečován.

Každý z těchto subsystémů má pochopitelně opět vazby na subsystémy vyššího řádu – výchovný, vzdělávací, ekonomický, rekreační...i vazby vzájemné.

Pro uvědomění si mnohostrannosti bojových umění je nutno tyto jednotlivé složky tělocvičných aktivit blíže charakterizovat.

Tělesná výchova je druh tělocvičné aktivity s dominujícím formativním a vzdělávacím zaměřením, ve kterém prostřednictvím specifických prostředků (zejména tělesná cvičení – viz dále) spolupůsobí (s ostatními složkami výchovy) v procesu harmonického vývoje člověka tím, že zajišťuje jeho fyzický, psychický a sociální rozvoj, reprezentovaný fyzickou a psychickou výkonností a sociální přizpůsobivostí, odpovídající požadavkům aktivního života. Je přitom upevňováno zdraví, fyzická a psychická zdatnost, rozvíjeny pohybové schopnosti, dovednosti i morální kvality a schopnost navozování odpovídajících společenských vazeb. To vše představuje specifickou oblast celkové socializace a kultivace člověka (konečný cíl výchovy), čímž jsou spoluvytvářeny všestranné předpoklady pro seberealizaci člověka odpovídající celospolečenským a individuálním zájmům. **Tělocvičná rekreace** je druh tělocvičné aktivity s dominujícím rozvíjejícím a regenerativním zaměřením, prováděný zájmově ve volném čase a působící na zdokonalování člověka tím, že prostřednictvím záměrně volených tělesných cvičení, diferencovaných podle individuálních zájmů a potřeb (věk, zdraví, profese...), zvyšuje jeho fyzickou, psychickou a sociální úroveň, regeneruje pracovní sílu a kompenzuje negativní vlivy pracovního procesu i současné civilizace. Vzhledem ke svému charakteru má výslovně prožitkový charakter. Jako jedna z významných složek rekreace tak spoluvytváří všestranné předpoklady pro tvorbu člověka, prožívání života a optimalizaci životního režimu a stylu. Z výše uvedených analýz vyplývá, že pojem pohybová rekreace bude pojmem obecnějším, vyjadřujícím fakt, že k rekreaci – jakožto zájmové, prožitkové a ve volném čase vykonávané činnosti – dochází jakoukoliv pohybovou činností. **Sport** je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže (Hodaň, 1997).

Bojová umění, či alespoň jeho část, lze určitým způsobem pojmut dle každého z těchto dělení. Úpoly jako takové jsou již dlouho předmětem vyučování na školách. Mnoho

bojových umění má svoji sportovní formu. Mnoho lidí se jim věnuje čistě jako pohybové rekreaci.

2.2.2.1 Úpolové aktivity

Tato kapitola má za úkol připomenout úpolové aktivity jako celek, jejich formy a hrubý nástin jejich vývoje a využití. Úpoly patří mezi nejstarší lidské aktivity, ať už se v nich jedná o přemožení protivníka v boji, či o tělesné cvičení rozličného zaměření. Ke splnění svých cílů využívají poznatky a dovednosti z rozličných systémů ozbrojeného i neozbrojeného boje. Ve světě lze v několika posledních desetiletích zaznamenat prudké šíření některých forem úpolů, ponejvíce se to však týká disciplín, vzniklých na Dálném Východě. Pojetí úpolů, v této oblasti vytvořené, je v mnoha případech důmyslně usměrňováno jako prostředek ke komplexnímu a harmonickému rozvoji osobnosti. Rovněž další formy úpolů, vzniklé v jiných oblastech, si často nárokují podobné pozitivní působení. (Fojtík, Michalov, 1996).

Podle Fojtíka a Michalova (1996) úpoly jako tělesná cvičení nelze v jejich účinku nahradit jinými formami tělesných cvičení, neboť nikde jinde se nevyskytuje boj s protivníkem nezprostředkovaně. Sama skutečnost bojového střetnutí vytěžuje všechny lidské kapacity často nejvyšší možnou měrou – tělesné schopnosti, vůli, intelekt i emoce. V současnosti je na poli úpolových disciplín patrná i značně živá publikační činnost, jakož i tvorba početných filmů s tímto žánrem. Účast na úpolových cvičeních vzrůstá s tím, jak pokračuje růst jejich popularity. Na druhé straně však komercialismus podpoří růst některých klamných představ o bojových uměních. Dnes se úpoly stále více začleňují do světové tělesné kultury. Využívají se v rehabilitaci po některých tělesných i duševních onemocněních, tvoří v řadě případů součást profesionální přípravy některých skupin obyvatelstva a užívají se také jako forma pohybové rekreace. Za své velké rozšíření však úpoly vděčí zejména svým sportovním formám a formám sebeobrany.

2.2.2.2 Systematika obsahu úpolů

Dle Fojtíka a Michalova (1996) spočívá jednota úpolů přes velké jevové rozdíly uvnitř této kategorie v genezi převážně z bojových činností. Úpoly užívají klasických zbraní, zčásti přizpůsobených k výcviku, dále některých improvizovaných zbraní, a konečně lidské tělo či jeho části jako zbraně. Celé tělo se užívá v zápase, džúdó, aj., části těla v karate, boxu atd., přičemž i zde se užívá celého těla jako zdroje energie.

Úpoly jako tělesná cvičení dělíme takto:

- ☐ průpravné (základní) úpoly
- ☐ sportovní úpoly
- ☐ bojové akce úpolového charakteru a sebeobrana

Průpravné úpoly – jsou nejjednoduššími a nejpřístupnějšími formami úpolů bez sportovního zaměření. Nevyžadují žádný speciální nácvik a mimo plnění cílů TV poskytují celkovou přípravu pro sportovní úpoly a sebeobranu.

Sportovní úpoly – jsou charakteristické přesným vymezením pravidel, evidencí výsledků soutěží a pravidelným konáním soutěží různého významu.

Sebeobrana a bojové akce úpolového charakteru – tato forma úpolů si ponejvíce zachovala charakter původních bojových činností, v nichž v krajním případě může jít o život účastníků.

Na rozdíl od předchozích dvou hlavních skupin se v sebeobraně usiluje o narušení podmínek ve prospěch obránce. Bojové akce úpolového charakteru tvoří součást výcviku zvláštních jednotek téměř všech armád světa, jakož i policejních a bezpečnostních složek.

2.3 Působení na psychické a sociální zdraví

Tato kapitola shrnuje fakta o psychickém vývoje člověka jako druhu i jako jedince. Důležité pro tuto práci jsou skutečnosti o způsobech ovlivňování lidské psychiky, pro její

zdravý vývoj. V níže uvedených řádcích jsem shromáždil údaje, které jsou nutné pro pochopení možností, které cvičení bojových umění pro psychický vývoj skýtá.

2.3.1 Základní psychické vývojové procesy

Psychický vývoj můžeme zkoumat z různých hledisek. Chceme-li postihnout vývoj člověka v celém rozsahu, musíme zahrnout tato základní hlediska, resp. přístupy:

1. Studium **fylogeneze** psychiky – založené především na pozorování a srovnávání chování různých druhů živočichů na rozdílném stupni evoluční řady. Etologie jako srovnávací biologie chování se opírá především o pozorování zvířat v přirozených podmínkách života
2. Studium **antropogeneze** psychiky – vývoj duševna u lidí, tedy v různých historických etapách a v různých civilizačních okruzích. Etnopsychologie a kulturní antropologie přinášejí srovnávací data významná pro hypotézy značně obecného rázu. Nověji se rozvíjející se psychohistorie (opírající se o literární prameny, umělecká díla a jiné historické doklady) formuje zpravidla své hypotézy úžeji vzhledem k určitému kulturnímu okruhu.
3. Studium **ontogeneze** psychiky člověka – v nejširším pojetí od jeho početí až do smrti.
4. Studium **aktuální** geneze – vývoje psychických procesů, např. ve vnímání, při řešení myšlenkových úkonů, v průběhu učení, osvojování speciálních dovedností (Langmeier, Krejčíková 2006).

Pro účely této práce je třeba zohlednit hlavně faktory, které ovlivňují ontogenezi a aktuální genezi člověka. Nejvýrazněji se všechny determinanty projevují na vývoji dítěte. Na toto období (viz. kapitola 2.3.5) je zaměřena i praktická část této práce.

2.3.2 Oblasti a činitelé psychosociálního vývoje

Psychický vývoj zahrnuje tři dílčí oblasti, které se rozvíjejí ve vzájemné interakci:

- **Biosociální vývoj** – zahrnuje tělesný vývoj a veškeré proměny s ním spojené, zabývá se i faktory, které jej ovlivňují. Může jít např. o sociokulturně podmíněné postoje k lidskému tělu a jeho vývojovým proměnám.
- **Kognitivní vývoj** – zahrnuje všechny psychické procesy, které se nějak spolupodílejí na lidském poznávání. Jsou to kompetence, které člověk využívá při příjmu a zpracování informací, při myšlení, rozhodování, učení, jež ovlivňují z toho vyplývající úroveň adaptace. Kognitivní vývoj ovlivňují různé faktory, vrozené dispozice i vlivy prostředí, především způsob výchovy a vzdělávání.
- **Psychosociální vývoj** – zahrnuje proměny způsobu prožívání, osobnostních a sociálních charakteristik, rolí, mezilidských vztahů či sociální pozice. Je ve značné míře ovlivněn vnějšími faktory, především sociokulturním, bývá označován jako proces socializace. Z tohoto hlediska je velmi významné působení rodiny, ale i dalších sociálních skupin (např. vrstevníků), institucí (školy) a vrstev, do nichž jedinec patří. Vývoj nejrozličnějších psychických vlastností a funkcí, jejich běžných i méně obvyklých variant, je závislý na mnoha faktorech. Tyto faktory nemusí mít v jednotlivých případech stejně významnou roli. Rozvoj dílčích psychických vlastností i celé osobnosti je dán individuálně variabilní dispoziční složkou a komplexem nejrozličnějších vnějších vlivů a situací, které přispívají ke vzniku určité zkušenosti. Způsob zpracování těchto podnětů je skoro vždycky, i když v různé míře, předurčen genetickými předpoklady. **Průběh psychického vývoje závisí na individuálně specifické interakci vrozených dispozic a komplexu různých vlivů prostředí** (Vágnerová, 2005).

2.3.3 Interakce sociálních a biologických činitelů vývoje

Genetické dispozice představují informace, na nichž závisí vytvoření předpokladů pro rozvoj různých psychických vlastností. Jejich souhrn je označován jako genotyp. V genetickém aparátu je zakódován program individuálního rozvoje jedince, který se projevuje variabilitou zrání, určitými rozdíly dosažené úrovně jednotlivých funkcí, psychických i

somatických, a také koordinovaností a integrovaností jejich rozvoje. **Prostředí**, v němž dítě vyrůstá, může jeho vývoj významným způsobem ovlivnit. Působí na ně prostřednictvím interakce, která může mít různý charakter, může jít o interakci s lidmi, neživými objekty či dokonce se symboly. Aby se dítě mohlo vyvíjet, musí projevit nějakou aktivitu, musí nejen reagovat na různé podněty, ale také samo stimulovat specifické reakce lidí ve svém okolí. Kvalita a množství získaných zkušeností jeho psychický vývoj vždy nějakým způsobem ovlivní. Zkušenosti mohou modifikovat způsob prožívání, regulovat rozvoj poznávacích schopností, tj. Způsobu uvažování, ale budou působit i na rozvoj jednotlivých osobnostních vlastností. Zkušenost, tj. Učení, může lidskou psychiku ovlivňovat různě, pozitivně i negativně. **Fyzické** prostředí – všechny složky prostředí ovlivňují psychický vývoj, i když v nestejně míře a rozdílným způsobem. Důležité je fyzické prostředí, v němž dítě žije, zejména míra jeho stability, strukturovanosti a předvídatelnosti, pokud takové je, dítě snáze pochopí, jaké zákonitosti zde platí. Materiální prostředí ovlivňuje především kognitivní vývoj. Rozdíly v kvalitě se týkají hlavně rodinného teritoria, takže i ono je alespoň částečně sociálně podmíněné. Na materiálních podmínkách domova je závislý zejména vývoj malých dětí. **Sociokulturní** prostředí – sociální, resp. Sociokulturní faktory jsou z hlediska psychického vývoje nejvýznamnější. Podněty tohoto druhu přispívají k rozvoji specificky lidských projevů, jako je schopnost verbální komunikace, autoregulace vlastního chování podle sociálních norem apod. Proces rozvoje společensky podmíněných zkušeností je označován jako socializace. Je to pro něj typické, že se odehrává v sociálním kontextu, v rámci interakce s jinými lidmi, kteří dítěti takovou zkušenost zprostředkují. Prostřednictvím sociálního učení se rozvíjí žádoucí způsoby chování i hodnocení, resp. Prožívání různých situací. Děje se tak prostřednictvím nápodoby určitého jednání, identifikací (tj. Ztotožněním s určitým člověkem a s tím souvisejícím přejímáním jeho názorů, postojů i chování), ale i pomocí jednoduššího učení, tj. Odměňováním žádoucích a trestáním nežádoucích projevů. Výzkum sociálního učení pro normální psychický vývoj potvrzují případy dětí, které vyrůstaly mimo lidskou společnost, a tudíž jí nemohly být ovlivněny (Vágnerová, 2005).

2.3.4 Charakteristika vývoje osobnosti v období u dětí mladšího školního věku

V praktické části této práce se věnuji působení právě na tuto věkovou skupinu, což zahrnuje prvních pět ročníků základní školy – tedy, jak uvádí Vilímová (2002), časový úsek

od 6. až 7. do 10. až 11. roku života dítěte. Následující text tedy shrnuje, vývoj osobnosti v tomto věku, s přihlédnutím na vlastnosti formovatelné bojovým uměním.

Jako mladší školní období označujeme zpravidla dobu od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy začínají prvé známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Někdy se mluví prostě jen o školním věku, ale povinná školní docházka trvá ještě i v období pubescence, které pak můžeme nazývat také starším školním věkem. Svět školy skutečně poznamenává rozhodujícím způsobem toto období, zatímco u pubescenta se začínají prosazovat výrazně jiné mimoškolní vlivy. Kdybychom chtěli celé období psychologicky nějak celkově smysluplně charakterizovat, patrně bychom je mohli označit jako věk **střízlivého realismu**. Na rozdíl od menšího dítěte, které ve svém vnímání, myšlení i jednání je hodně závislé na vlastních přáních a fantaziích, a na rozdíl od dospívajícího, pro kterého je často důležitější vědět, co by mělo být správné, je školák plně zaměřen na to, co je a jak to je. Chce pochopit okolní svět a věci v něm „doopravdy“. Tento charakteristický rys školního dítěte můžeme pozorovat v jeho mluvě, kresbách, v písemných projevech, ve čtenářských zájmech i ve hře. V tomto textu pojednáváme o vývoji v mladším školním věku souhrnně, je však nutné připomenout, že jsou určité rozdíly mezi dětmi na začátku školní docházky a vyspělejšími školáky (Langmeier, Krejčíková 2006).

Ve školním věku se rozvíjí i sebehodnotící emoce. K jejich rozvoji přispívají nové zkušenosti, vyplývající ze srovnání vlastního výkonu a chování s projevy ostatních dětí, z hodnocení dospělých a vrstevníků. Ale dochází k vnitřní diferenciaci a lepšímu porozumění sebehodnotících emocí, jako jsou pocity viny, zahanbení či hrdosti. Sebehodnotící emoce tvoří jednu ze složek sebe pojetí, její emoční aspekt, ovlivňující sebelásku i sebeúctu. Školní věk je obdobím, kdy se potvrzují kvality jedince v oblasti výkonu i sociální akceptace. Obojí je důležité a rozhodující pro dosažení pocitu osobní přijatelnosti, autoakceptace, či naopak nedostatečnosti a méněcennosti (Vágnerová, 2005).

2.3.5 Psychika ve vztahu ke stavu tělesných systémů

Pohyb, který bojová umění provází a symbolizuje, má také přímý účinek na lidskou psychiku, zprostředkovaný chemickými procesy v těle.

Cvičící člověk má zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti, snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života a je méně agresivní. Díky zvýšené pracovní kapacitě a lepší koordinaci je schopen zvládnout snadněji úkoly, které před něj každodenní život staví. Je známo, že pravidelné cvičení upravuje abnormality nálady a zmenšuje depresi a neopodstatněné obavy, kterými člověk může trpět. Pravidelný pohyb může přerušit neutěšené myšlenky novými pozitivními zkušenostmi. V tomto smyslu je účinek cvičení často lepší než účinky vyhledávaných a doporučovaných relaxačních technik. Dokonce u těžkých depresí se stále více osvědčuje kombinace psychoterapie a pravidelné pohybové aktivity. Příčinou těchto pozitivních změn v chování trénujícího člověka jsou změny, ke kterým dochází v jeho mozku. Fyzicky aktivní člověk má vyšší produkci některých nervových přenašečů a modulátorů, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti. Když si na jejich zvýšenou tvorbu zvykne a musí na určitou dobu přerušit pohybovou aktivitu, začne mu cvičení chybět (Stejskal, 2004).

Model staré čínské medicíny mapoval účinky různých emočních stavů na zdraví. Například věří, že příliš mnoho zlosti poškozuje játra, příliš smutku slezinu a příliš strachu ledviny. Nemoc je považována za znamení nerovnováhy jak v těle, tak mezi tělem a okolím. Traduje se, že harmonie a rovnováha přinášejí dobré zdraví a pohodu. Západ tradičně nazíral mysl a tělo jako oddělené. Nicméně jak se metody výzkumu a technologie stávají sofistikovanějšími, i věda připouští propojení mysli a těla. Bezpočet faktorů ovlivňuje naše zdraví, avšak výzkum ukázal, že naše duševní stavy jsou schopny na nás působit tělesně. Například klidný, tichý stav mysli a pocit pohody ve skutečnosti snižují hladinu kortizolu, který tělo vylučuje, když je stresováno. Obdobně mírumilovný pocit a sebedřívětí zkvalitňuje imunitní odpověď tím, že zvýší počet T-lymfocitů. Výzkum rovněž prokázal, že aktivní účast a zakoušení pocitu příbuznosti s druhými a s jedním zdrojem duševní inspirace může mít na tělo příznivý účinek. Všechny tyto duševní stavy vám vlastně napomáhají udržet si zdraví (Yu, 2004).

Mezi stavem našich tělesných orgánů a stavem psychiky je těsná vazba. V minulosti byl sledován především vliv emocí na tělesné funkce, kdy působením pozitivních i negativních emocí jsou tyto funkce ovlivňovány a měněny, přičemž změny mohou dospět až do stádia fyzické nemoci. Bojová umění významně přispívají k regulaci emočních stavů a

kontrole psychického naladění. Mnohé studie také dokazují, že tělesná aktivita zlepšuje psychickou pohodu a mentální funkce (rozhodování, plánování, krátkodobá paměť). Lidé pravidelně sportující se snáze vyrovnávají se stresy, netrpí tak často depresemi. Pravidelná pohybová aktivita také odstraňuje úzkostné stavy a zlepšuje kvalitu spánku (Kukačka, 2010).

2.4 Bojová umění a zdraví

V následujících kapitolách se věnuji propojení předchozích kapitol, právě s působením cvičení bojových umění. Jelikož prospěch samotného pohybu a fyzické formy je nejvíce patrný, jsou další kapitoly zaměřeny na stránku psychickou a sociální.

2.4.1 Funkce bojových umění

V celém výcvikovém procesu v bojových uměních se jedná o vyvážené působení na tělesnou i duševní složku člověka. Zpočátku jde většinou o fyzickou zátěž souběžně s působením na morální a volní vlastnosti cvičenců tak, aby se v těchto sférách dosáhlo pozitivního posunu (Fojtík, 1999).

Abychom si uvědomili rozsah působení cvičení bojových umění, je třeba také poukázat na funkce, které svým cvičencům nabízí.

2.4.1.1 Funkce výchovná

Celý výcvikový proces je provázen pozitivním přístupem, tzn. Zpevňováním vize osobního cíle ve smyslu „ano, dokážu to“ se snahou zcela potlačit negativní projekce („toto nejspíše nedokážu“), protože v bojových uměních je již velmi dlouho známé, že pokud si sami programujeme neúspěch, tak k němu spějeme. Pro bojová umění je typické překonávání osobních hranic a vlastních limitů, které jsou chápány obvykle jako uměle vytvářené kulturou a civilizací, přičemž člověk má skutečnou kapacitu je překročit (Fojtík, 1999).

Žádoucí duševní stav při cvičení bojových umění stejně jako při střetnutí či souboji je nenarušitelná duševní koncentrace, zhruba totožná s meditací. Člověk je zaměřen na svůj úkol s takovou pozorností, aby nic jiného nemohlo jeho duševní stav narušit. Porušení tohoto stavu je cizím vlivem, který zasáhne i celkový výkon. Pro každou lidskou činnost je taková

koncentrace zcela jistě pozitivní. Je to krátce řečeno dokonalé soustředění na prováděnou činnost (Fojtík, 1999).

2.4.1.2 Funkce vzdělávací

To, nakolik je člověk determinován výchovou a vzdělání tvoří podstatnou část vnitřní determinovanosti subjektu. Vzdělání dává smysl, tvoří perspektivy i cíle individuálnímu i společenskému sebeuskutečňování člověka a nabízí mu řadu možností k uplatnění jeho individuální svobody volby. Vzdělání je také sociální potřebou, a u většiny populace i potřebou individuální. V každé společnosti tvoří vzdělání systém, konstituovaný souborem prostředků, dovedností, znalostí a metod, jimiž se zajišťuje zvýšení intelektuální, manuální, pracovní, tělesné, mravní, atd. úrovně vzdělávaných v souladu s potřebami společnosti. V oblasti pohybového vzdělávání je také ve všech zemích obsažena látka z úpolů či sebeobran, v současnosti velmi ovlivňovaná bojovými uměními. Žádoucí je také naučit vzdělávané určité kázni, optimální schopnosti řešit zdárně úkoly různých typů atp. Všimněme si, jak mohou bojová umění napomoci při řešení těchto úkolů (Fojtík, 1999).

2.4.1.3 Funkce zábavy

Pro ty, kteří se bojovým uměním věnují, je toto rovněž druhem odreagování – zábavy.

Hobby, koníček neboli záliba je vlastnost, která dokáže člověka „vcucnout“ odpoutat jeho pozornost od útrap, nebo zkrátka jen potěšit a vyplnit mu tak jeho volný čas. Je to činnost, kterou lidé dělají rádi, čím se baví. Dalo by se říci, že je to taková charakteristika člověka, lidského jednotlivce, který tím, co dělá, vyjadřuje své zájmy a preference. Každá záliba je často jako droga, a ten správně postižený člověk tou svou zálibou mnohdy pak již ani neregistruje své okolí. Hudba, divadlo, kino, sběratelství, dobří přátelé, to vše nás zbavuje stresu a odpoutává nás od starostí všedního dne. Je dokázáno, že režim dne má velký vliv na naši práceschopnost a také na to, jak se cítíme, na naše zdraví a pochopitelně i psychiku (Dáma.cz, 2004).

2.4.2 Vnímání vlastního já cvičenců bojových umění

Ve všech bojových uměních se klade důraz na opouštění ega. Často zdůrazňované vlastní já je překážkou v dosahování nejvyšších duševních a fyzických výkonů. Člověk s hypertrofovaným já při sebemenší zámince pocítuje, že je toto já v nebezpečí, a má potřebu bojovat. Řada mistrů zřetelně rozeznala, že zneužívání bojových dovedností nepůsobí jen újmu okolí, ale že se mění i podvědomí takového člověka. Proto se říkalo: brutalizujeme-li druhého, brutalizujeme vlastního ducha (Fojtík, Král, Král, 1993).

2.4.3 Fyzický kontakt v bojových uměních

V úpolových cvičeních dochází ke vzájemnému fyzickému kontaktu bojujících. Pokusme se nejprve zamyslet nad fyzickým kontaktem vůbec. Fyzický kontakt můžeme rozdělit na agresivní a neagresivní. Fyzický kontakt pravděpodobně přispívá k uspokojení určitých biologických a sociálních potřeb a vytváří pocit sociální sounáležitosti, pokud je to kontakt neagresivní. Aby docházelo k vytváření interpersonálních vztahů, musí existovat vzájemná komunikace, verbální nebo neverbální. Taktilní komunikace, tj. cestou dotyku, je jednou z vývojově nejstarších forem neverbální symboliky. A nakolik je tělesný kontakt důležitý, vidíme ze vzájemného vztahu matky a dítěte, kdy nedostatek taktilní komunikace, zejména v raném věku, může způsobit závažný vzestup citové deprivace v dětství. I v pozdějším věku školní docházky často některá forma fyzického kontaktu vyjadřuje a sděluje pozitivní city, např. poklepání na rameno, uchopení kolem pasu aj., většinou obsahují pozitivní přijímání druhého, přátelské přijetí, povzbuzení. Něco jiného je nepřátelské gesto, kupř. odstrčení, strkání aj. Zde pravděpodobně, že dítě není adaptováno na podobné situace, dojde k jeho frustraci. Je možné, že frustrační tolerance dětí i dospělých na tuto situaci je v případě jisté zkušenosti z úpolových cvičení větší. Cvičení úpolových činností a sebeobranu může vést k posílení stability vlastního já, často může dojít i ke změnám životních postojů směrem k větší vyrovnanosti. Základním prostředkem výuky jsou tělesná cvičení, jejichž opakování vede i k fyzickému rozvoji cvičenců. Cvičení úpolů a sebeobranu je společensky prospěšným využitím volného času, a může se stát i formou pohybové rekreace, jako je tomu již dnes v mnoha zemích (Fojtík, 1984).

2.4.4 Kodex válečníka

Není možné cvičit bojová umění bez notné dávky sebevýchovy. Necvičí-li student srdce a ducha, může se z něho stát surovec. Etiketa karatedó, a jiných bojových umění, může být přijímána mechanicky, pasivně a bez opravdovosti, nebo naopak může být pěstována v každodenním životě. Etiketa vyžaduje soustředění, to pomáhá navodit optimální stav mysli pro získávání nových poznatků a dovedností. Posiluje úctu k tomuto cvičení. Etiketa vyzívá k pokoře a pokora je známkou respektování všeho, co člověka obklopuje a je jeho součástí. Pro karatisty je to určitá podpora ve snažení, aniž by zvýrazňovali sebe sama. Když zmizí pokora, nastupuje arogance, která posiluje negativní aspekty vlastního já. Pěstovat ducha pokory je v přímém protikladu k pěstování ego (Fojtík, Král, Král, 1993).

To, co bylo pro bojovníky v 15. století normální, nemusí být přijatelné dnes a stejně tak naopak. V jednotlivých zemích světa je bojové umění prezentováno různým způsobem, dle zvyklostí tamních obyvatel. Jsou však některá všeobecně uznávaná pravidla, která nepodléhají jen kulturním zvyklostem určité společnosti nebo politickému či náboženskému smýšlení. Respektování těchto pravidel činí adepty bojových umění obdivuhodnými na celém světě. V Japonsku byla tato pravidla částečně obsažena už například v mravním kodexu vojenské šlechty, označovaném jako bušidó. Byl to původně nepsaný směrnic, jenž byl předáván výchovou. Dobrá duševní kontrola a víra v důležitost cti a spravedlnosti, válečníky vybavovala vlastnostmi, které jsou obdivovány dodnes. Absence těchto důležitých ctností činí rozdíl mezi rváči a pravými adepty bojového umění. Významný vliv na schopnost aplikovat filozofickou stránku bušidó v praxi, měl buddhistický směr, známý pod názvem zen, který upřednostňoval reálné duševní studium před intelektuálním. Filozofie zen buddhismu připodobňovala rozhraní života a smrti k tenké linii ostří meče. Neutrální vztah k hrozbě smrti umožňoval adeptům zenu udržovat patřičný nadhled a klidnější mysl v boji. Odpoutání se od etických zásad bušidó však některé válečníky stavělo, díky jejich pohledu na váhu lidského života, do pozice bezcitných zabijáků. Důležitost mentální kontroly a mravního kodexu byla tedy zásadní. Etika současného budó podléhá blízkým principům. Bojová stránka umění je jen jednou z mnoha částí harmonického celku (Procházka, 2010).

2.4.5 Morálka a smysl bojových umění pro dnešní dobu

Pro nezasvěceného je paradoxem, jak může bojové umění potlačovat agresivitu. S tímto názorem se často setkáváme u rodičů dětí, které začnou nově trénovat bojová umění. Po krátké době jsou překvapeni, jaký vliv může mít bojové umění na usměrnění a správný vývoj jejich potomků. Je to dáno zejména díky dodržování etiky. Tato etická pravidla jsou pro většinu bojových umění, např. i karate, společná.

Protože karatista, ovládající techniku karate na určité úrovni, má v rukou zbraň, musíme se zabývat etikou podrobněji již od prvních hodin společných tréninků. Není možné pouze konstatovat, že " karatista nesmí být agresivní" a " musí být statečný, umírněný, obětavý " apod. Pouhé připomínání kladných mravních rysů vyspělého člověka a stereotypní odsuzování záporných rysů hlubší zájem o morálku neprobouzí, ale spíš odrazuje. Etické normy, které má karatista dodržovat, se však netýkají pouze karate a jeho použití ve skutečné situaci. Etika není ani věc, která se odkládá, když člověk odchází z tělocvičny po cvičení. Etická pravidla byla stanovena v klasických školách bojových umění v podobě jakýchsi přikázání, která byla přesně formulována a přísně dodržována. Neobsahovala zpravidla pouze vyslovené etické normy, ale byla do nich zahrnuta i nařízení týkající se stravy, pití nápojů, pohlavního života apod. Vedoucím motivem těchto pravidel byla samozřejmě střídmost a zdrženlivost. V mnohých kláštrech, ve kterých se zároveň cvičilo karate, platilo též pravidlo neučit karate člověka útočného a nedobrého. Striktně se vyžadovala úcta k starším a respekt ke všemu živému. Tudiž pro každého karatistu bez výjimek platí jedno z etických pravidel - nebýt tím, kdo první zaútočí, vyprovokuje konflikt apod. Na to však nestačí pouze předsevzetí (zvláště u lidí, kteří mají k agresivitě sklon), je zde nutný systematický fyzický a mentální výcvik. Nejdůležitějším znakem etiky je, aby se všechny uvedené normy staly karatistovi vlastním přesvědčením. Pokud budou respektovány pouze proto, že si to nějaká autorita přeje (např. trenér, vychovatel, rodič), nebudou ničím jiným, nežli prázdnou literou, kterou člověk obchází, když se "nikdo nedívá" (ktk-wadoryu, 2010).

2.4.6 Osobnost učitele bojových umění

Ve vyučovacím procesu v bojových uměních byl shodně s dnešním pojetím vůdčí osobnosti učitel, v Japonsku zvaný sensei. Často vykonával funkci hlavy školy bojových umění (rjú). Jemu byli podřízeni instruktoři, kteří většinou vyučování vedli. Sensei v tomto případě přihlížel z čestného místa zvaného džoseki. Sensei byl tradičně příkladem vysoké dovednosti. Mimo vysokou odbornost v oboru bojového umění bylo obvyklé, že byl schopen správně usadit kosti při zlomeninách, napravovat vykloubení, zastavit krvácení a léčit psychické poruchy. Přestože byl sensei primárně orientován na bojové umění, bylo samozřejmé, že svým žákům poskytoval příklad po všech stránkách (v úsilí, aktivitě, disciplíně atd.) (Fojtík, 1993).

2.4.7 Vnímání cvičení bojových umění jako životní cesty

Budó – bojová umění mají společnou vnější formu s válečnými dovednostmi. Z větší části je sice lze uplatnit při sebeobraně, ale žádné agresivní cíle nejsou do popředí stavěny. Naopak všechny tyto disciplíny si do svých prvořadých postulátů kladou humanitu, zachování života a vzájemnou spolupráci mezi všemi lidmi. Z tréninku válečných dovedností si budó vzalo náročný a systematický trénink, který má vést k seberealizaci a sebezdokonalování cvičenců přímou cestou. Je reprezentován japonským znakem DÓ, neznamenající pouze aplikaci technik a dovedností, ale i velkou šíří duševní činnosti a její zdokonalování. Nastoupení cesty (DÓ) je charakterizována několika okolnostmi. Jedinec si při cvičení zvoleného bojového umění přestává být vědom sám sebe. Usiluje se zde o vyčlenění uvědomování si vlastního ega i jiných rušivých vlivů. Jedinec je zcela pohlcen svou činností, jeho mysl má zaplněnou kapacitu a nestačí, což je žádoucí, evidovat cokoli jiného, než činnost samu. Pak všechny akce člověka probíhají nerušeně a s požadovanou intenzitou (Fojtík, 1993).

Boj, který svádí, je v první řadě s vlastním egem a hloubka vítězství nad sebou samým se projevuje ve všech činnostech a etapách jeho života. Reálně přijatý mravní kodex tvoří základní směr lidského chování. Odcházíme-li z tělocvičny (dódžó), odkládáme dočasně cvičební pomůcky, ne však ctnosti válečníka. Stejně tak jako pravý buši, odložil-li svou zbroj,

nepřestal žít v duchu bušidó. Bojové umění formuje lidský charakter převážně prostřednictvím pravidelné praxe. Pokud není součástí této praxe také studium morálního kodexu, není vliv na jedince tak hluboký. Podstatnou úlohu zde má učitel, který musí zprostředkovávat kodex hlavně vlastním vzorem. Předávání ryze bojových zkušeností širokému spektru zájemců je stejně neodpovědné jako prodávat střelné zbraně v samoobsluze. Součástí výuky bojových umění je poučení o nebezpečnosti jednotlivých technických prostředků a vštěpování základních pravidel morálky. Etika je nedílnou součástí studia novodobých bojových umění (Procházka, 2010).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem této práce je zjistit možné působení cvičení bojových umění na psychosociální rozvoj u dětí mladšího školního věku.

3.2 Úkoly práce

Pro práci jsme stanovili následující úkoly:

- ☐ Sestavení dotazníku pro rodiče dětí ve věku od 6 do 12 let, které se věnují cvičení bojových umění
- ☐ Výběr oddílů bojových umění, kde trénují děti daného věku
- ☐ Kontakt se členy výše uvedených oddílů a rozšíření dotazníku
- ☐ Provedení vyhodnocení dotazníků pomocí jednoduchých statistických metod
- ☐ Analýza výsledků šetření, stanovení závěrů práce

3.3 Výzkumné předpoklady

Pro tento výzkum jsme stanovili tři výzkumné předpoklady. Očekává se zodpovězení jejich správnosti na základě provedeného výzkumu a zhodnocení jeho výsledků v závěru.

- ☐ Předpokládáme, že u dětí, které se pravidelně věnují cvičení bojových umění, dochází ke společensky žádoucím změnám v jejich chování, a to právě vlivem této činnosti
- ☐ Předpokládáme, že k těmto změnám markantněji dochází u déle cvičících dětí, které dosáhli vyššího stupně technické dovednosti.
- ☐ Můžeme také předpokládat, že u těchto dětí dochází, s narůstající dobou cvičení bojových umění, ke zmírnění agresivity, nárůstu sebevědomí, snazšímu začleňování do kolektivu

3.4 Použité metody

První použitou metodou v teoretické části této práce je obsahová analýza textu odborné literatury a dalších zdrojů, za účelem získání komplexních informací týkajících se jednotlivých složek zdraví a jejich ovlivňování.

Jako metodu pro získávání dat v praktické části volíme formu nestandardizovaného dotazníku, který je velmi frekventovanou metodou získávání dat.

M. Chrátka (2007) definuje samotný dotazník jako soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek (položek), které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. Každý kvalitní dotazník by měl splňovat základní požadavky na správné měření a těmi jsou zejména: validita (zjišťuje to, co je výzkumným záměrem), reliabilita (zachycuje spolehlivě a přesně zkoumané jevy) a praktičnost.

Náš dotazník (viz. příloha) bude určen pro rodiče dětí cvičících bojová umění ve věku od 6 do 12 let. Dotazníkem chceme oslovit rodiče dětí, které cvičí v oddílech působících v okrese České Budějovice. Pro získání srovnatelných dat chceme oslovit oddíly bojových umění, konkrétně Taekwondo, Karate, Allkampf-Jitsu. Cíl dotazníku bude korespondovat s cílem stanoveným pro celou praktickou část práce. Konkrétně bude zjišťovat názor rodičů na změny v chování dětí v souvislosti s cvičením bojových umění.

Dotazník bude sestaven z úvodní části obsahující informace o tom, čím se dotazník zabývá, jeho účelu, a z pokynů k jeho vyplnění. Samotná dotazovací část bude obsahovat 15 až 20 otevřených i uzavřených otázek. Tyto otázky uspořádáme do dvou částí. V první budou zjišťovány faktické údaje o cvičenci ve vztahu k cvičení bojových umění. Druhá část bude zjišťovat možné působení bojových umění na změny v chování jedince. Získaná data nejprve zkontrolujeme z hlediska korektnosti a vyhodnotíme jednoduchými statistickými metodami – procentuelním srovnáním, či množstevním porovnáním označených odpovědí vzhledem k celkovému počtu probandů

Pro případné dokreslení a zpřesnění výsledků výzkumu bude další použitou metodou sběru dat interview, což je metoda shromažďování dat, která spočívá v bezprostřední verbální

komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta. Velkou výhodou interview oproti jiným výzkumným metodám je navázání osobního kontaktu, který umožňuje hlubší proniknutí do motivů a postojů respondentů. U interview můžeme sledovat reakce respondenta na kladené otázky a podle nich usměrňovat jeho další průběh. Podle toho, jak dalece je interview výzkumníkem řízeno, je možno rozlišit interview strukturované, polostrukturované a nestrukturované. V této práci bude použito strukturované interview, které se vyznačuje tím, že při něm tazatel postupuje dle přesně připraveného textu, jsou přesně určeny formulace otázek i jejich pořadí. Tazatel k otázkám nepřidává vlastní komentář, pouze čte nahlas otázky a zaznamenává odpovědi respondenta. Důsledně strukturované interview se přibližuje dotazníku, od kterého se liší jen tím, že záznam údajů provádí tazatel (Chrásková, 2007).

Konkrétní dotazy a forma pro interview budou, pro usnadnění vyhodnocení, shodná s obsahem dotazníku. Předloha pro interview bude součástí přílohy.

Vyhodnocení dat získaných metodou interview bude vyhodnoceno stejnými metodami, jako data získaná formou dotazníku.

Potřebné údaje bychom chtěli získat v období od ledna do února roku 2012.

3.5 Charakteristika dotazovaného souboru

Výzkumný vzorek bude tvořit soubor 50 až 100 rodičů cvičících dětí mladšího školního věku (od 6 do 12 let). Bude se jednat o rodiče dětí z oddílů bojových umění v okrese České Budějovice. Pro různorodost, ale zároveň obdobný styl, zařadíme do tohoto souboru oddíly různých bojových umění a to Karate, Taekwondo, Allkampf-Jitsu.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

Tato práce se zabývá zdravotně výchovnými aspekty v bojových uměních. Všemi těmito aspekty se zabývá teoretická část. Zdraví zahrnuje tělesnou, psychickou i sociální stránku. Z této rozsáhlé problematiky jsme se blíže věnovali psychickému a sociálnímu aspektu. Za cíl praktické části zvolili zjištění možného působení cvičení bojových umění na psychosociální rozvoj, a to konkrétně u dětí mladšího školního věku.

Informace zjišťované dotazníkem zjišťují informace o působení na psychosociální rozvoj dětí mladšího školního věku. Dotazník se v první části věnuje nejprve zjišťování poměru v zastoupení chlapců a dívek, věkových skupin v zastoupeném vzorku, důvodů pro vstup do oddílu bojových umění, či již získané technické schopnosti dosažené v cvičení bojového umění. Byly zařazeny i otázky týkající se délky cvičení, četnosti a pravidelnosti tréninku.

Druhá část zjišťuje možné působení bojových umění na změny v chování jedince. Otázky zjišťovaly změny v postoji k sobě samému, svým vrstevníkům i dospělým (otázky 9 až 17). Otázka číslo 18 zjišťuje názor rodičů, zdali změny v chování, ke kterým došlo, připisují právě cvičení bojových umění. Otázka číslo 19 zjišťuje názor respondentů na trenéry. Otázka číslo 20 zjišťuje druh bojového umění, které děti cvičí. Závěr dotazníku tvoří rozloučení a poděkování.

Oslovili jsme oddíly bojových umění v Českých Budějovicích a v okrese České Budějovice. Do výzkumného vzorku jsme zařadili čtyři oddíly z okresu České Budějovice, jejichž trenéři a rodiče v nich cvičících dětí, byli ochotni spolupracovat na dotazníkovém šetření. Prvním oddílem bylo Allkampf-jitsu České Budějovice, který funguje pod záštitou Sportovního klubu policie ČR. Allkampf-jitsu patří k moderním bojovým uměním. Bylo vytvořeno v roce 1968 v Německu mistrem Jakobem Beckem, jako souhrn nejúčinnějších technik z bojových umění Taekwon-do, Aikido, Jiu-jitsu, Karate a dalších. Jeho techniky tedy

zahrnují jak údery a kopy, ale také podmetry, přehozy a pákové techniky, které jsou vzájemně skloubeny do nejučinnějších forem.

Druhým oddílem je oddíl Taekwon-do Velešín. Styl Taekwon-do je Korejské bojové umění, které bylo původně vyvinuto pro vojenské účely. Postupně bylo přizpůsobeno pro civilní potřebu se zachováním zásad a hodnot bojových umění, ze kterých vzniklo. Techniky Taekwonda vynikají hlavně v technikách kopů, kopů ve výskoku atp. Které jsou zaměřeny na horní část těla.

Třetí a čtvrtý oddíl zařazený do tohoto souboru se věnují cvičení Karate odnoží zvané Shotokan, jen s tím rozdílem, že každý s oddílů je veden pod jinou sportovní asociací. Karate je japonské bojové umění, které vzniklo z nutnosti sebeobrany pro prostý lid Okinawy, který měl zakázáno používat zbraně. Původní umění zvané Te – ruka, se postupně, hlavně vlivem bojových umění z Číny, upravilo do dnešního Karate. Ze všech možných stylů a odnoží se nejznámějším stal Shotokan. Umění Karate spočívalo v tom, jak beze zbraně – holou, resp. prázdnou (kara) rukou porazit ozbrojeného protivníka. Hlavním bojovým smyslem je tedy koncentrace největší energie v jediném úderu, což je v karate dosahováno ovládnutím pohybu celého těla, od nohou, přes pohyb boků, aby se celá energie soustředila do jediného bodu.

Dotazníky jsme rozdali rodičům dětí v oddílech. Několik dotazníků doručili respondentům i sami trenéři jednotlivých oddílů. V lednu 2012 jsme rozdali 75 dotazníků rodičům cvičících dětí ve věku od 6 do 12 let. V průběhu února 2012 jsme postupně od oslovených rodičů získávali vyplněné dotazníky zpět a tak získali po korekci materiálů 60 vyplněných dotazníků s validními daty.

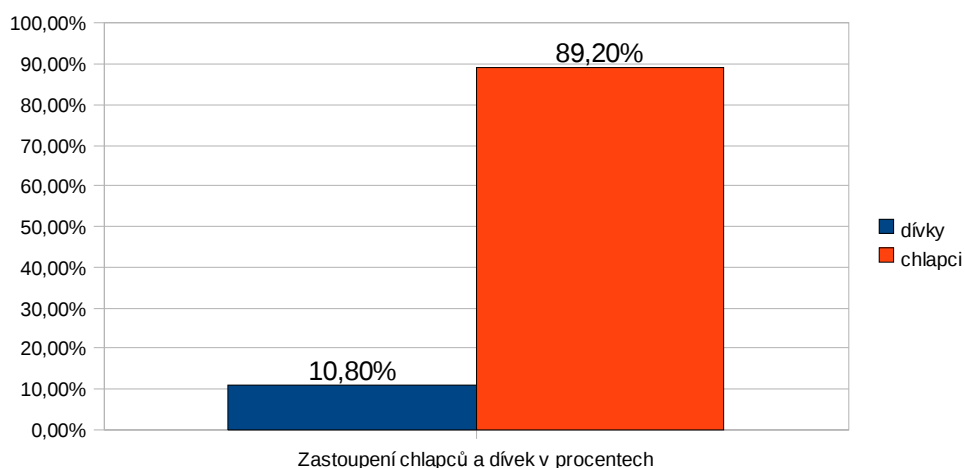
4.1. Výsledky

Otázka č. 1 – Pohlaví dítěte

Údaje, které byly získány v této části, ukazují rozložení studentů bojových umění z hlediska pohlaví. Z výsledků, kdy se bojovým uměním zabývá 10,8 % dívek a 89,2% chlapců, je zjevné, že jsou bojová umění atraktivnější právě pro chlapce.

Tabulka 1: Poměr chlapců a dívek ve vybraném vzorku.

	dívky	chlapci	Celkový počet dotazovaných
počet	18	42	60
Zastoupení chlapců a dívek v procentech	10,80%	89,20%	100,00%



Obrázek 1: Poměr chlapců a dívek cvičících bojová umění.

Tuto otázku jsme zařadili, abychom poukázali na zjevný větší zájem o bojová umění ze stran chlapců, ale také abychom mohli porovnat, zdali je psychosociální rozvoj dívek ovlivňován jiným způsobem než u chlapců.

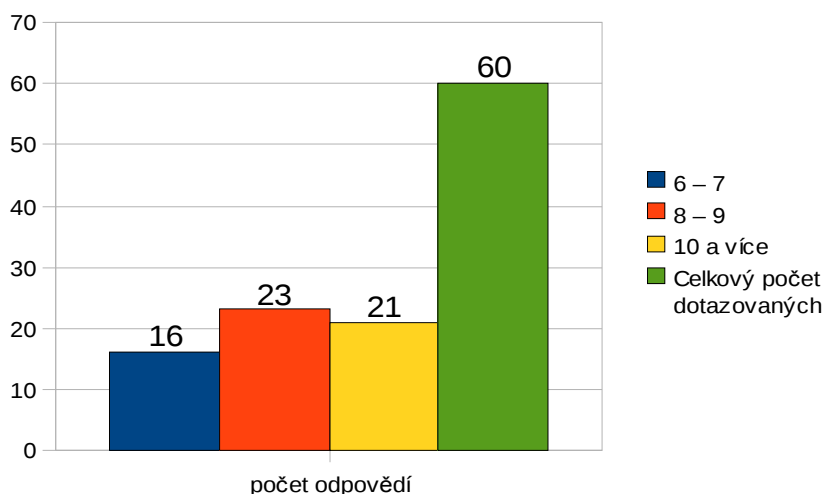
Otázka č. 2 – Věk cvičenců

Pro kvalitativní výtěžnost získaných údajů, jsem se snažil získat co nejrovnoměrnější vzorek ze všech věkových skupin, které patří z hlediska zaměření praktické části této práce, do cílové skupiny dětí mladšího školního věku. Tuto skutečnost (konkrétní počty) ovlivnila hlavně dosažitelnost rodičů dětí jednotlivých věkových skupin při rozdávání dotazníků.

Vypracování dotazníku u dětí v rozmezí věku od 6 do 7 let se účastnilo 16 rodičů, u dětí ve věku mezi 8 až 9 lety jich bylo 23 a rodičů dětí od 10 do 12 let se zúčastnilo 21.

Tabulka 2: Věk vzorku dětí cvičících bojová umění.

Věk dítěte	6 – 7	8 – 9	10 a více	Celkový počet dotazovaných
počet odpovědí	16	23	21	60



Obrázek 2: Zastoupení jednotlivých věkových skupin.

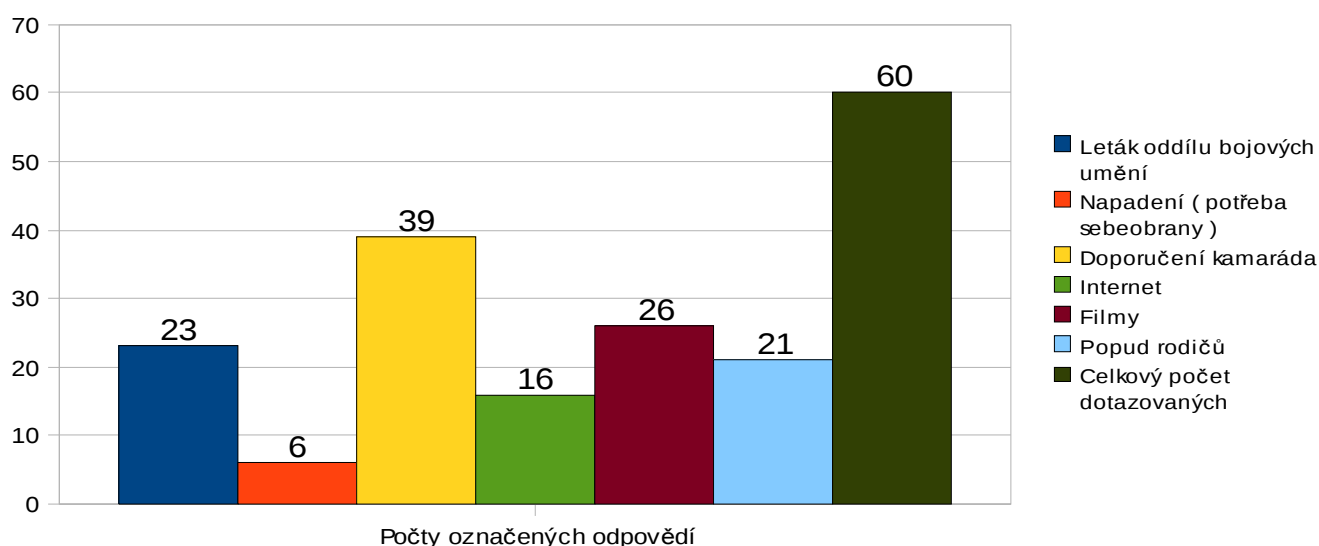
Otázka č. 3 – Jak se vaše dítě dostalo ke cvičení bojových umění?

Tato otázka zjišťuje motivaci dětí, či jejich rodičů, která je vede k trénování bojových umění. Většina dotazovaných v dotaznících uváděla více odpovědí. Mezi nejčastěji označované byla odpověď „doporučení kamaráda“ (39 odpovědí). Dalšími frekventovanými odpověďmi byly filmy (26 odpovědí), letáky oddílů bojových umění (23 odpovědí) a internet (16 odpovědí). Nemalou roli zde hraje také popud rodičů (21 odpovědí).

Překvapivě málo dětí začne studovat bojová umění z důvodu skutečné potřeby se bránit (6 odpovědí). Z toho plyne fakt, že v dnešní době není důvodem cvičení opravdová prapůvodní příčina vzniku bojových umění, a tedy ubránit se či zničit protivníka. Z více – méně obdobného početního zaznamenání jednotlivých motivačních prvků však můžeme usoudit, že se děti o bojová umění zajímají pro jeho všeobecnou atraktivnost. Následně se k vlastní činnosti dostávají prostřednictvím kamarádů, na popud rodičů, či přes reklamní činnost vlastních oddílů.

Tabulka 3: Ovlivnění rozhodnutí začít s cvičením bojového umění.

	Leták oddílu bojových umění	Napadení (potřeba sebeobrany)	Doporučení kamaráda	Internet	Filmy	Popud rodičů	Celkový počet dotazovaných
Počty označených odpovědí	23	6	39	16	26	21	60



Obrázek 3: Ovlivnění rozhodnutí začít s cvičením bojového umění.

Otázka č. 4 – Prosím uveďte přibližný počet členů ve skupině, ve které vaše dítě trénuje

Tato otázka měla za úkol zohlednit počty dětí, které se věnují bojovým uměním přímo - při společných trénincích. Rodiče zde uváděli přibližný počet těchto cvičících, který je jim znám. V jednotlivých oddílech, dle výpovědí v dotaznících, společně cvičí skupiny v počtech od 15 do 40 dětí. Z této skutečnosti je zřejmé, že nutné začleňování dětí do takovýchto skupin, přispívá k rozvoji sociálního soucítění, ohleduplnosti a dalších předností. Děti se musí učit spolupráci ve větší skupině a tím pádem i vzájemné toleranci.

Otázka č. 5 – Počet členů stejného věku ve skupině, ve které vaše dítě trénuje

Odpovědi na tuto otázku bylo možno doplnit údaje té předchozí. Pro každé dítě je důležité trénovat společně se svými vrstevníky. Ve skupinách od 15 do 40 dětí společně, dle vytěžených dat, cvičí od 5 do 15 dětí stejného věku.

Otázka č. 6 – technický stupeň vašeho dítěte

Stupeň technické vyspělosti, jak značí samotný název, je ukazatelem dosažených dovedností v daném stylu bojového umění. Tyto stupně jsou navenek označovány barevností plátěných opasků – součástí tradičního zápasnického úboru, která je pro každé umění rozdílná. Mistru i cvičenci samotnému ukazuje, jak daleko na cestě bojových umění žák zašel. Pro účely této práce nazývám tyto stupně pro ně nejrozšířenějším názvem – kyu. Zde obecně platí, že čím vyšší číslovka stupně kyu, tím jde o méně zkušeného cvičence.

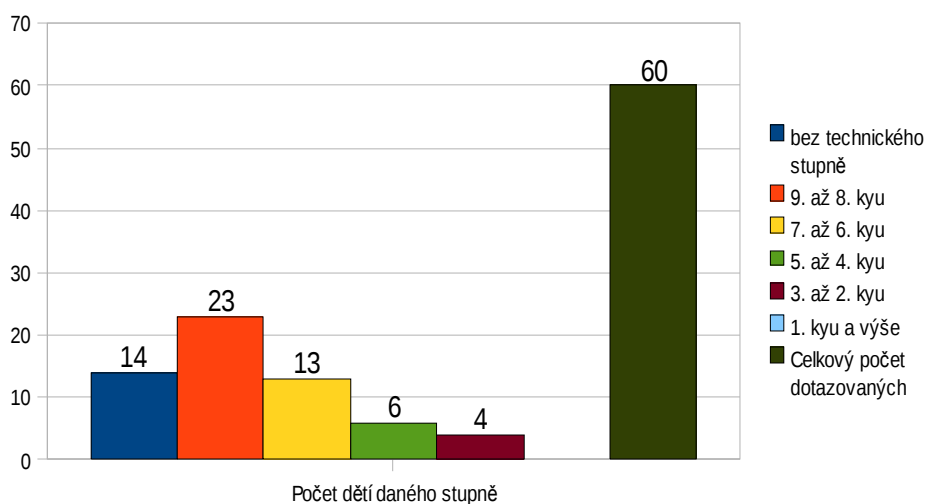
Tento údaj byl zjišťován hlavně pro možnost ověření předpokladu č. 2., který usuzuje, že více kladného psychosociálního vývoje dochází u dětí, které dosáhnou vyššího stupně technické vyspělosti a tedy u dětí, které dospějí ve studiu bojových umění dále.

Z tabulky č. 4 a obrázku č. 4 je patrné, že děti v rozsahu věku od 6 do 12 let nejčastěji dosáhnou 9. až 8. Kyu (23 – 38%). Bez technického stupně je pak 14 dětí (23%), 7. až 6. Kyu

má 13 dětí (22%), 5. až 4. Kyu 6 dětí (10%), 3. až 2. Kyu dosáhli 4 z nich. Nikdo z dotazovaných neoznačil odpověď 1. Kyu a vyšší.

Tabulka 4: Zastoupení jednotlivých stupňů technické vyspělosti.

Stupeň technické vyspělosti	bez technického stupně	9. až 8. kyu	7. až 6. kyu	5. až 4. kyu	3. až 2. kyu	1. kyu a výše	Celkový počet dotazovaných
Počet dětí daného stupně	14	23	13	6	4	0	60
Zastoupení technických stupňů v procentech	23%	38,00%	22,00%	10,00%	7,00%	0,00%	100,00%



Obrázek 4: Zastoupení jednotlivých stupňů technické vyspělosti.

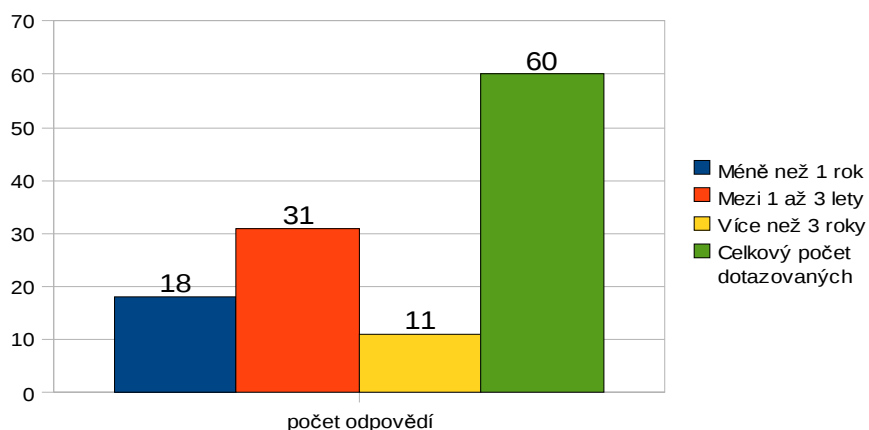
Otázka č. 7 – Délka cvičení bojového umění

Tato otázka se vztahovala k druhému předpokladu této práce, za účelem ověření skutečnosti, zdali bojová umění výchovně působí na děti více po delší době jejich cvičení.

Nejvíce dětí z daného vzorku cvičí v rozsahu 1 až 3 let – 31 dětí (52%), méně než 1 rok jich cvičí 18 (30%) a více než 3 roky cvičí 11 z nich (18%).

Tabulka 5: Délka cvičení bojového umění

Doba cvičení	Méně než 1 rok	Mezi 1 až 3 lety	Více než 3 roky	Celkový počet dotazovaných
počet odpovědí	18	31	11	60



Obrázek 5: Délka cvičení bojových umění.

Otázka č. 8 – Trénuje vaše dítě pravidelně?

Tato otázka rovněž napomáhá potvrdit předpoklad č. 2, který uvádí domněnku, že větší výchovné působení mohou mít na jedince bojová umění při jejich častějším a pravidelném trénování. Dle získaných dat nejvíce dětí trénuje jedenkrát týdně (26 dětí) s občasnou absencí (18 z nich). Na každý trénink chodí 4 a pouze nárazově stejný počet. Téměř stejný celkový počet trénuje dvakrát týdně (23 dětí). Občas trénink vynechá 15 z nich, každý navštěvují 2 a nárazově chodí 6 dětí. Nezanedbatelná část dětí trénuje třikrát do týdne (11), přičemž každý z této skupiny občas trénink vynechá.

Tabulka 6 - Pravidelnost cvičení.

Četnost	Počet tréninků v týdnu			Celkový počet dotazovaných
	1x týdně	2x týdně	3x týdně	
každý trénink	4	2	0	
občas vynechá	18	15	11	
chodí nárazově	4	6	0	
celkem	26	23	11	60

Otázka č. 9 – Pozorujete u vašeho dítěte vlivem trénování větší sklony k agresi?

Tato otázka se vztahuje k předpokladu č. 3. Dotaz zjišťuje, zda-li se děti vlivem cvičení bojových umění stávají agresivnějšími, čímž jsou myšleny vnější projevy agrese, jako napadání spolužáků, kamarádů atp. Na tuto otázku neodpověděl ani jeden z dotázaných kladně. Neutrální odpověď zvolilo z celého vzorku 19 rodičů. Tím, že cvičení bojových umění v jejich dětech nepodněcuje agresivní sklony si je jistých 41 dotázaných.

Tato otázka velmi přesvědčivě ukazuje, že ve své podstatě válečnické umění neprobouzí u dětí touhu fyzicky napadat své kamarády. Taktilní podněty v bojových uměních naopak nutí cvičence bojovat s chladnou hlavou.

Tabulka 7: Sklony k agresivnímu chování vlivem cvičení bojových umění.

	Ano	Nejsem si zcela jistá/ý	ne	Celkový počet dotazovaných
počet odpovědí	0	19	41	60

Otázka č. 10 – Pozorujete v době, kdy se vaše dítě věnuje cvičení bojových umění, změny v sebevědomí?

Otázka č. 11 – Pokud ano, je více sebejisté či méně sebejisté?

Jedním z předpokladů praktické části je také nárůst sebevědomí cvičenců bojových umění, které by mělo vyplynout z postupného nárůstu fyzických schopností a dalších vlivů bojových umění. Otázka číslo 10 zjišťuje, zdali sami rodiče pozorují změny v tomto směru, přičemž převážná většina dotazovaných (35) odpověděla kladně. Toto změnou si není jisto 11 dotázaných a 14 z nich je přesvědčeno, že se míra sebevědomí dítěte nezměnila.

Otázka číslo 11 je návaznou a doplňující. Zde všech 35 rodičů s kladnou odpovědí ohledně změny sebevědomí jejich potomka, potvrzuje změnu k většímu sebevědomí.

Každý člověk, který se cítí kondičně dobře, lépe ovládá své tělo, které v neposlední řadě vlivem cvičení i lépe vypadá, nutně pociťuje i větší víru v sebe sama.

Tabulka 8: Pozorujete v době, kdy se vaše dítě věnuje cvičení bojového umění změny v sebevědomí?

	Ano	Nejsem si zcela jistá/ý	ne	Celkový počet dotazovaných
počet odpovědí	35	11	14	60

Otázka č. 12 – Je u vašeho dítěte patrnější větší poslušnost?

Při tréninku bojových umění je nutná kázeň. Je tedy také vyžadována a děti by postupem času měli být schopny rozvinout a aplikovat tuto vlastnost v rodině i tělocvičně. Otázka zjišťuje, zdali se tato rozvinutá, či nově nabytá kázeň projevuje v rodině.

Kladně na tuto otázku odpovědělo 31 rodičů, 13 si nebylo změnou jistých a 16 z nich se domnívá, že ke změně nedošlo.

Nutnost zachovávání kázně je v hodinách bojových umění více než nutný. Děti tak snadno tyto zvyky přenáší i do svého domova, což je zřejmé i z odpovědí rodičů.

Tabulka 9: Je u vašeho dítěte patrná větší poslušnost?

	Ano	Nejsem si zcela jistá/ý	ne	Celkový počet dotazovaných
počet odpovědí	31	13	16	60

Otázka č. 13 – Je pro vaše dítě nyní snazší, hledat si nové kamarády – má jich nyní více?

Tato otázka má souvislost s předpokladem č. 3. Dítě zde přichází do nového kolektivu, kde je množství neznámých dětí, také nová autorita v podobě mistra/trenéra. Vzhledem k povaze činnosti, ve které se děti musí vzájemně často a různě dotýkat, spolupracovat a koordinovat svou činnost, je předpoklad, že děti budou snáze navazovat kontakt nejen se svými vrstevníky. Předpokládá se také, že velká část dětí takové začleňování uvítá a bude své kontakty rozšiřovat.

Odpovědi rodičů na tuto otázku se pohybují rovnoměrně ve všech třech oblastech. Kladně odpovědělo 21 rodičů, není si jistá, či toto chování nespátřuje 20 dotázaných. Z dotazovaného vzorku si 19 rodičů nemyslí, že jejich dítě navazuje snáze kontakty, či je více vyhledává.

Tato otázka překvapivě nepoukázala na snazší schopnost si získat nové přátele. Důvodem zde může být to, že rodiče v této oblasti nemají úplný přehled, či děti nemají potřebu vyhledávat nové přátele, což ovšem nemusí znamenat, že by jim v této oblasti cvičení bojových umění nepomáhalo, pokud by sami chtěli nějaké nové kontakty navazovat.

Tabulka 10: Je pro vaše dítě nyní snazší hledat si nové kamarády - má jich nyní více?

	Ano	Nevím	ne	Celkový počet dotazovaných
počet odpovědí	21	20	19	60

Otázka č. 14 – Zlepšila se za čas, který se věnuje bojovým uměním jeho fyzická kondice?

Zodpovězení této otázky souvisí s předpokladem, že se studentovi bojových umění s nárůstem kondice zvýší i jeho sebevědomí. Každý, kdo je na tom lépe se svou fyzickou kondicí se cítí po všech stránkách lépe, než když se cítí „z formy“.

Nejvíce odpovědí označovalo možnost, že se fyzická kondice dětí zlepšila málo (38 odpovědí). Nezanedbatelná část respondentů pak označila možnost značného nárůstu fyzické kondice (15) a jen 7 z nich odpovědělo, že nezaznamenali žádný nárůst.

Tabulka 11: Zlepšila se za čas, po který se vaše dítě věnuje bojovým uměním jeho fyzická kondice?

	Značně	Málo	ne	Celkový počet dotazovaných
počet odpovědí	15	38	7	60

Otázka č. 15 – Tráví vaše dítě nyní více času dalšími pohybovými aktivitami?

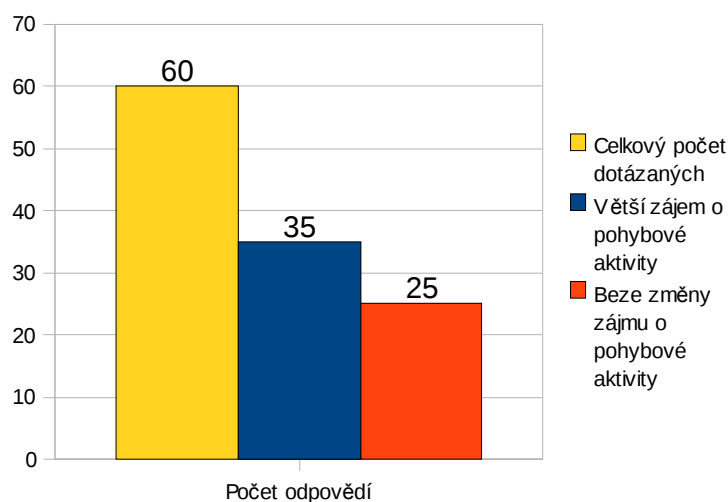
V dnešní době mají děti možnost, účastnit se širokého spektra pohybových aktivit. Často však převažují formy zábavy, kde pohyb nehraje téměř žádnou roli. Tato otázka zjišťuje, zdali věnování se bojovým uměním vede též k zájmu o jiné pohybové aktivity.

Na tuto otázku odpovědělo 35 rodičů z celkového počtu 60 dotazovaných kladně. Z toho 25 jich odpovědělo, že bojová umění u jejich dítěte nevzbudila zájem o další pohybové aktivity.

U dětí se cvičením bojových umění zvýší mnohdy značně jejich fyzické možnosti a tak často rozšiřují i své další pohybové aktivity.

Tabulka 12: Změnil se zájem vašeho dítěte o pohybové aktivity?

	Větší zájem o pohybové aktivity	Beze změny zájmu o pohybové aktivity
Počet odpovědí	35	25
Procentuální vyjádření	58%	42%



Obrázek 6: Tráví vaše dítě nyní více času pohybovými aktivitami?

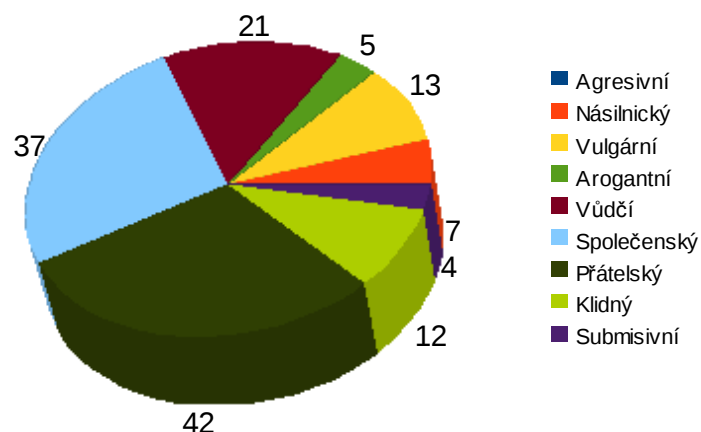
Otázka č. 16 – Vaše dítě je ve vztahu ke svým vrstevníkům od doby, po kterou se věnuje bojovým uměním více...

Tato otázka se zabývá zjišťováním konkrétních změn vlastností a to s ohledem k vrstevníkům dítěte. Předpoklad této práce č. 3 předjímá, že cvičení bojových umění povede k rozvoji vlastností pro zlepšení sebevědomí, zmírnění agresivity a vlastností potřebných k snadnějšímu začleňování do kolektivu, což ukazuje následující graf s převažujícím výsledkem potvrzujícím daný předpoklad. Nejčastěji označovanou odpovědí v počtu 42, byla skutečnost, že se dítě po dobu cvičení bojového umění stalo více přátelským. V počtu 37 odpovědí byla označena možnost Společenský, dále v počtu 21 možnost Vůdčí, v počtu 13 pak Arogantní, Množství 12 označení dosáhla odpověď Klidný, odpověď Násilnický byla označena 7 krát, Vulgární 5 krát, Submisivní 4 krát. Odpověď Agresivní nebyla nikým označena.

Při porovnávání dotazníků dětí, které cvičí déle, častěji a dosáhli vyššího stupně technické zdatnosti, jsou společensky potřebné změny v chování uváděny mnohem častěji, což rovněž poukazuje na správnost našich předpokladů.

Tabulka 13: Změny chování ke svým vrstevníkům.

Změna v chování	Počet odpovědí
Agresivní	0
Násilnický	7
Vulgární	5
Arogantní	13
Vůdčí	21
Společenský	37
Přátelský	42
Klidný	12
Submisivní	4
Celkem odpovídalo	60



Obrázek 7: Ve vztahu ke svým vrstevníkům je v průběhu doby, kdy se věnuje cvičení bojového umění více...(odpovědi ze vzorku 60 dotazovaných).

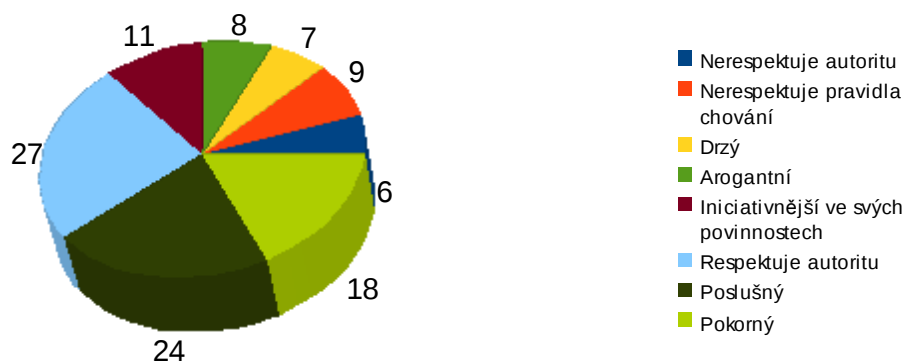
Otázka č. 17 – Ve vztahu ke svým rodičům (a všeobecně k dospělým) je od doby, kdy se věnuje cvičení bojového umění více...

Tento dotaz je rozvinutím otázky číslo 16, ale ve vztahu k dospělým. Předpokladem č. 1 jsou společensky žádoucí změny v chování. Nejčastěji označovanou odpovědí byla možnost Respektuje autoritu v počtu 27 odpovědí. Druhou nejčastější označenou 24 krát byla odpověď Poslušný. V počtu 18 označených byla odpověď Pokorný, označena 11 krát byla možnost Iniciativnější ve svých povinnostech. V počtu 9 odpovědí byla označena volba Nerespektuje pravidla chování, možnost Arogantní pak 8 krát, možnost Drzý 7 krát a Nerespektování autority 6 krát.

Při porovnávání dotazníků dětí, které cvičí déle, častěji a dosáhli vyššího stupně technické zdatnosti, jsou společensky potřebné změny v chování uváděny mnohem častěji, což rovněž poukazuje na správnost našich předpokladů.

Tabulka 14: Změny chování ve vztahu k rodičům a dospělým.

Změna v chování	Počet odpovědí
Nerespektuje autoritu	6
Nerespektuje pravidla chování	9
Drzý	7
Arogantní	8
Iniciativnější ve svých povinnostech	11
Respektuje autoritu	27
Poslušný	24
Pokorný	18
Celkem odpovídalo	60



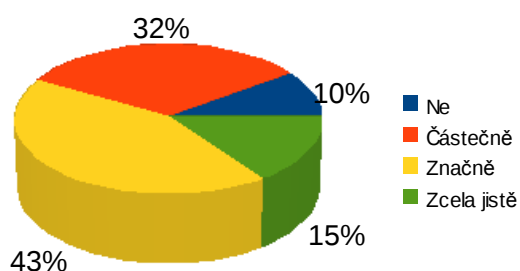
Obrázek 8: Ve vztahu k rodičům (a všeobecně k dospělým) je od doby, kdy se věnuje bojovým uměním vaše dítě více...(odpovědi z výzkumného vzorku 60 dotazovaných).

Otázka č. 18 – Pokud se v rozvoji vašeho dítěte projeví změny během doby, po kterou se této činnosti věnuje, považujete to za vliv bojových umění?

Tato otázka se pojí k předpokladu č. 1, kde uvádím, že jsou to právě bojová umění, která upravují chování dětí společensky žádoucím způsobem. Dotaz zjišťuje, zdali rodiče přisuzují tyto změny působení bojových umění. Ze získaných dat vyplývá, že nadpoloviční většina dotazovaných přisuzuje kladné působení bojovým uměním buď zcela jistě (9 dotázaných), či značně (26 dotázaných). Částečnou zásluhu přičítá bojovým uměním 19 rodičů z vybraného vzorku. Jen 9 se jich domnívá, že bojová umění na těchto změnách zásluhy nemají.

Tabulka 15: Podíl cvičení bojových umění na změnách v chování dětí.

Podíl cvičení na změně	Ne	Částečně	Značně	Zcela jistě
Počet odpovědí	6	19	26	9
Procentuální vyjádření	10%	32%	43%	15%



Obrázek. 8: Považujete kladné změny v chování dítěte za zásluhu bojových umění?(odpovědi rodičů v procentech).

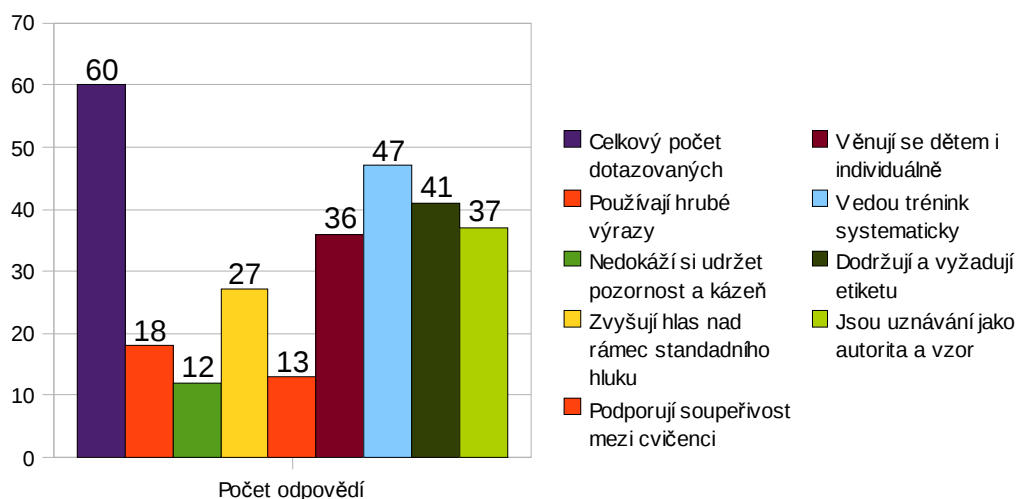
Otázka č. 19 – Jaké máte zkušenosti s trenéry oddílu?

Tato otázka zjišťovala názor probandů na kvalitu trenérů v daných oddílech bojových umění. Nejčastěji označenou položkou v počtu 47 byla možnost Vedou trénink systematicky. Z celkového počtu dotázaných odpovědělo 41 dotázaných, že trenéři dodržují a vyžadují etiku, 37 probandů označilo možnost Jsou uznáváni jako autorita a vzor. Možnost Věnují se dětem i individuálně potvrdilo 36 rodičů. Také 27 dotázaných si myslí, že trenéři zvyšují hlas nad rámec standardního hluku. Možnost Používají hrubé výrazy zvolilo 18 dotázaných. Skutečnost, že trenéři podporují soutěživost mezi cvičenci byla označena 13 krát, dále 12 krát odpověď, že si nedokážou udržet pozornost a kázeň.

Aby mohli být splněny všechny předpoklady této práce, je nutné, aby osobnost trenéra sama dosahovala vysokých technických, ale i morálních a výchovných kvalit. Tato otázka ukazuje na skutečnost, že rodiče dětí ve vybraném vzorku za takové jejich trenéry považují.

Tabulka 16: Jaké máte zkušenosti s trenéry oddílu?

Zkušenost s vlastnostmi trenéra	Počet odpovědí
Používají hrubé výrazy	18
Nedokáží si udržet pozornost a kázeň	12
Zvyšují hlas nad rámec standardního hluku	27
Podporují soutěživost mezi cvičenci	13
Věnují se dětem i individuálně	36
Vedou trénink systematicky	47
Dodržují a vyžadují etiku	41
Jsou uznáváni jako autorita a vzor	37
Celkem odpovídalo	60



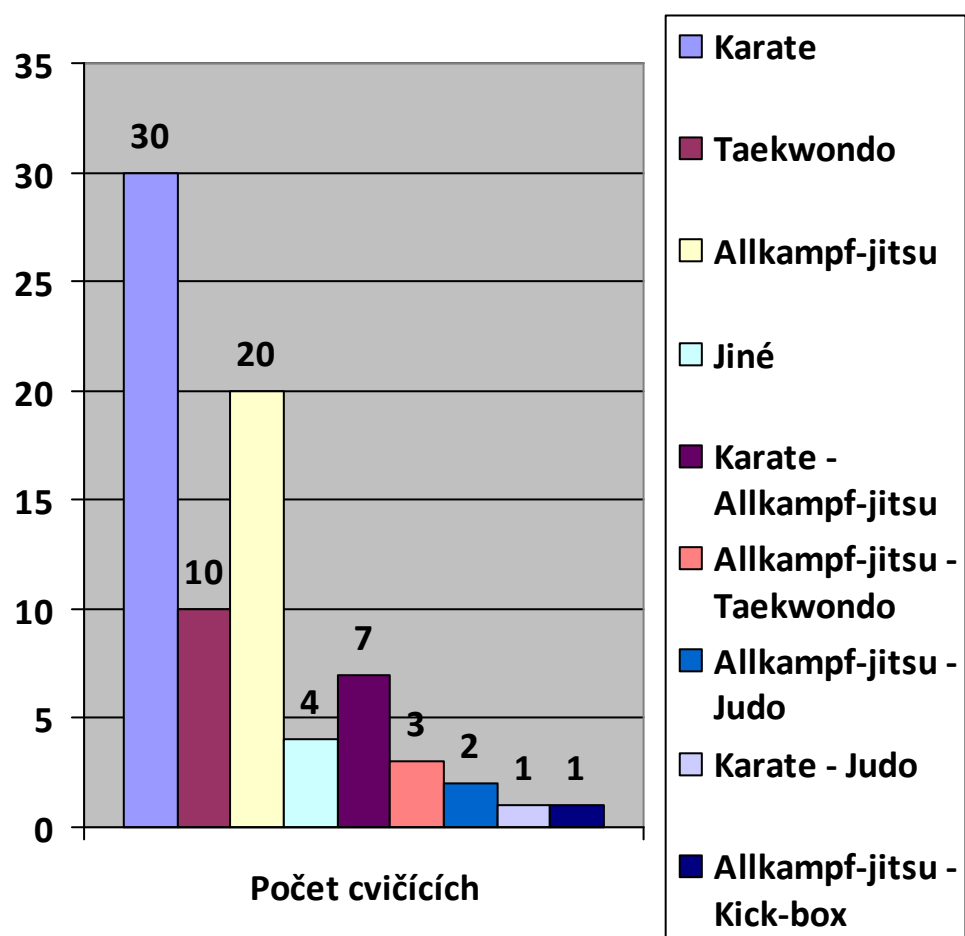
Obrázek 9: Jaké máte zkušenosti s trenéry oddílu?

Otázka č. 20 – Jakému bojovému umění se vaše dítě věnuje?

Celkový počet respondentů byl 60, a to ve čtyřech různých oddílech bojových umění. Ze získaných dat se ukazuje, že některé děti cvičí více bojových umění. Tato otázka zjišťovala nejfrekventovanější bojové umění ve vybraném vzorku, kterým je Karate označené 30 probandy. Dalších 20 dětí trénuje Allkampf-jitsu, 10 Taekwondo a 4 děti ještě zcela jiné. Tyto počty korespondují i s počty rozdaných dotazníků v jednotlivých oddílech. Zajímavostí je 14 dětí, které kombinují hned cvičení dvou bojových umění. Z tohoto počtu 7 z nich cvičí současně Karate a Allkamf-jitsu, dále 3 se věnují najednou Allkamf-jitsu a Taekwondo. Dva rodiče napsali, že se jejich potomek zabývá společně cvičením Allkampf-jitsu a Judo. Jeden z probandů napsal kombinaci Karate a Judo. Poslední kombinací je Allkampf-jitsu a Kick-box.

Tabulka 17: Počty cvičících jednotlivá bojová umění ve vybraném vzorku.

	Bojové umění	Počet cvičících
	Karate	30
	Taekwondo	10
	Allkampf-jitsu	20
	Jiné	4
	Allkamf-jitsu - Karate	7
	Allkampf-jitsu - Taekwondo	3
	Allkampf-jitsu - Judo	2
	Karate - Judo	1
	Allkampf-jitsu - kick-box	1



Obrázek 10: Počty cvičících jednotlivá bojová umění ve vybraném vzorku.

5 ZÁVĚR

Tato práce se zabývá zdravotně výchovnými aspekty v bojových uměních. Teoretická část shromažďuje důležitá fakta o jednotlivých složkách zdraví a údaje o jejich ovlivňování cvičením bojových umění. Praktická část se zabývá pouze samotným psychosociálním aspektem zdraví, a to konkrétně na ovlivňování chování dětí ve věku od 6 do 12 let.

Pro získání dat potřebných pro praktickou část této práce jsme použili metodu dotazníkového šetření. Sestavili jsme dotazník vlastní konstrukce, jehož prostřednictvím jsme u 60 probandů – rodičů dětí od 6 do 12 let, zjišťovali působení cvičení bojových umění na psychosociální vývoj dětí. Na základě získaných dat a jejich vyhodnocení, došlo k potvrzení tří výzkumných předpokladů.

Prvním předpokladem této práce byla skutečnost, že u dětí, které se pravidelně věnují cvičení bojových umění, dochází ke společensky žádoucím změnám v jejich chování, a to právě vlivem této činnosti. Potvrzení platnosti předpokladu u vybraného vzorku dotazovaných, bylo možno získat na základě údajů ze zodpovězených otázek, které se týkaly konkrétních změn vlastností a také mínění rodičů, zdali na tyto změny má vliv právě toto. Mezi tyto společensky žádoucí jevy patří schopnost se začlenit do kolektivu, kladné chování ke svým vrstevníkům i dospělým. U všech otázek, které mapovaly změny těchto vlastností, převažovaly do značné míry souhlasné odpovědi, či stanoviska, které první předpoklad potvrzovaly. V neposlední řadě zde byl položen konkrétní dotaz, zjišťující, zdali, a jakou měrou přikládají rodiče tyto změny cvičení bojových umění. Také zde probandi svými odpověďmi předpoklad potvrdili.

Druhým předpokladem bylo, že k výše uvedeným změnám dochází více u déle cvičících dětí, které dosáhli vyššího stupně technické vyspělosti. K tomuto předpokladu nás vedla myšlenka nutnosti dlouhodobého vštěpování zásad bojových umění. Vyšší technický stupeň technické dovednosti jsme zde zmínili, protože jeho dosažení je často spojeno s nutností pílě a sebe utváření jak po tělesné, tak i psychické stránce.

Pro potvrzení tohoto předpokladu jsme zhodnotili dotazníky týkající se dětí, které se věnují bojovým uměním déle, jsou starší, trénují častěji a mají vyšší technický stupeň. S porovnáním s ostatními dotazníky právě rodiče těchto dětí s větší určitostí zaznamenaly u svých potomků kladné změny, čímž se, u daného vzorku, daný předpoklad potvrdil.

Třetím předpokladem praktické části této práce, je zmírňování agresivity, nárůst sebevědomí a snazší začleňování do kolektivu, právě s narůstající dobou cvičení bojových umění.

Při ověřování nárůstu agresivity vlivem cvičení bojových umění neuvedl ani jeden z dotazovaných, že by jeho dítě mělo, vlivem cvičení bojových umění, větší sklony k agresivitě. Pojmem agresivita jsou zde rozuměny fyzické projevy násilí – napadání kamarádů a spolužáků. Naopak 68 % dotázaných uvedlo, že tomu tak není a dalších 32% si není odpovědí jistých. Pokud se zamyslíme nad protichůdností této skutečnosti, musíme si uvědomit, proč tomu tak je. Původní účel bojových umění je skutečně boj samotný. Skutečný mistr je však od agresivního rváče „na míle“ vzdálen. Každé bojové umění se snaží naučit jednat své cvičence, v okamžiku nejvyšší agrese, čímž boj o život samozřejmě je, chladně a bez emocí. Jen s čistou myslí bez zloby lze provádět správnou techniku.

Předpoklad nárůstu sebevědomí byl na základě výsledků také potvrzen. Tuto skutečnost zřejmě ovlivňuje nárůst kondice, náročných technik, či také uznání jedince okolím jako „toho co cvičí karate“. S tím souvisí i další část tohoto předpokladu a to snazší začleňování dítěte do kolektivu, kdy ve výsledku převládá ve vybraném vzorku dotazovaných rovnoměrně rozdělený názor souhlasných, neutrálních a nesouhlasných odpovědí.

Z výše uvedeného můžeme tvrdit, že se u vybraného vzorku dotazovaných potvrdil i třetí předpoklad.

První otázka v dotazníku zjišťovala pohlaví cvičenců. Chtěli jsme tak porovnat i možné rozdíly v působení cvičení bojových umění na dívky a na chlapce. Při vyhodnocování dotazníku jsme však nezjistili žádné rozdíly v působení s ohledem na pohlaví cvičících.

Bojová umění přinášejí lidem, kteří se jim věnují několik benefitů, mezi které patří beze sporu schopnost sebeobrany. Tato jde ruku v ruce s nárůstem fyzické kondice, rozvoji všech motorických schopností a dovedností. Už jen tyto změny pomáhají k lepší vyrovnanosti člověka a jeho kladnějšímu sebehodnocení. Nesporné je také to, že cvičení bojových umění připravuje člověka na zvládání konfliktů (vztahových i fyzických). Bojová umění také napomáhají k učení se ohleduplnosti a soucítění. Mezi těmito přínosy je i značný, přesto velmi nedoceněný zdravotní přínos, který je často cvičenci, trenéry i ostatními velmi opomíjen.

Téma této práce se zabývá zdravotně výchovnými aspekty v bojových uměních. Toto téma je velmi obsáhlé a každý aspekt zdraví, na který bojová umění prokazatelně kladně působí, si zaslouží značnou pozornost. Nejvíce pozornosti je zde jistě věnováno samotné kondiční složce, kde již vyšlo mnoho kvalitních publikací. Mnoho pozornosti je věnováno i ostatním stránkám bojových umění. Z mé trenérské praxe mne však zaujal právě výchovný prvek, který je dle mého mínění opomíjen a přitom má velký potenciál. Zvláště u dětí, které jsou z hlediska výchovy velmi tvárné, mohou kvality a ideály tradičních bojových umění, zanechat značný společensky žádoucí progres.

Každý trenér bojových umění již po krátké době cvičení, může u svých svěřenců spatřovat změnu v chování, které si dítě „oblékne“ se vstupem do tělocvičny. V praktické části této práce jsme se rozhodli zjistit, zdali se tento výchovný aspekt promítá také do běžného života dětí, do jejich rodinného života a do jejich chování ve společnosti.

Výsledky této práce ukazují, že ideály bojových umění lze přenést i do praktického života. Z těchto poznatků mohou čerpat rodiče, kteří uvažují o správném nasměrování koníčků jejich ratolesti. Zároveň práce přináší i zamyšlení trenérům, aby tuto část svých tréninků neopomíjeli a snažili se svým svěřencům předat to nejlepší, co bojová umění nabízí.

6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY ZDROJŮ

BROSKA, E., et al. *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví : Recenzovaný sborník s mezinárodní prezentací vědeckých a odborných článků*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010, 211 s. ISBN 978-80-7394-223-6.

ČELIKOVSKÝ, S., *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. 3. přepracované vydání, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, 286 s. ISBN 80-042-3248-5.

DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5.

FOJTÍK, I. *Duch budó: O podstatě a smyslu bojových umění*. Olomouc: Votobia, 1999, 247 s. ISBN 80-7198-376-4.

FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění budžucu*. Praha: Naše vojsko, 1993, 175 s. ISBN 80-206-0166-X.

FOJTÍK, I. *Úpoly ve školní tělesné výchově I.*. Praha: Univerzita Karlova, 1984, 142 s. ISBN 60-95-8417/91.

FOJTÍK, I., KRÁL, P., KRÁL, P. *Karatedo*. 1.vydání, Praha: Olympia, 1993, 134 s. ISBN 80-7033-246-8.

FOJTÍK, I., MICHALOV, L. *Základní úpoly, Úpolové sporty a umění I*. 1. vydání, České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, 1996, 131 s.

Hájek, J. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-729-0063-3.

HODAŇ, B. *Úvod do tělesné kultury*. 2. vydání, Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997, 108 s. ISBN 80-7067-782-1.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. rozšířené vydání, Praha: Olympia, 1991. 333 s. ISBN 80-7033-099-6.

CHRÁSTKA, M., *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vydání, Praha: Grada, 2007. 263 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

KREJČÍK, V. *Dejte šanci pohybu*. Praha: Ikar, 2007, 160 s. ISBN 978-80-249-0828-1.

KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. České Budějovice: Zemědělská fakulta JCU, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*. 3. vydání, Praha: Grada Publishing, 1998, 343 s. ISBN 80-7169-195-X

SELIGER, V. et al. *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: Avicenum, 1980, 348 s. ISBN 08-029-80

STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Praha: Presstempus, 2004, 125 s. ISBN 80-903350-2-0.

ŠPRYNAR, Z. *Teorie tělesné kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985, 108 s.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. 1. vydání, Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002, 103 s. ISBN 80-731-5033-6.

VONDRUŠKA, V., SOULEK, V. *Fyzická aktivita*. 1. vydání, Praha: Státní zdravotní ústav Praha, 1997, 35 s. ISBN 80-7071-043-8.

VOSEČKOVÁ, A., HRSTKA, Z. *Kapitoly z psychologie zdraví: 1. díl*. 1. vydání, Brno: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany v Hradci Králové, 2007, 48 s. ISBN 978-80-7231-317-4.

YU, T. *Tchaj-ťi*. Praha: Ikar, 2004, 160 s. ISBN 80-249-0402-0.

Internetové zdroje:

Dáma.cz [online]. 2004 [cit. 2010-12-19]. Jak trávíte volný čas?. Dostupné z WWW: <
<http://zdravi.dama.cz/clanek.php?d=3861> >.

PROCHÁZKA, M. *Sport centrum budokan - bojová umění* [online]. 2007-2010 [cit. 2010-12-19]. Etika a budó. Dostupné z
WWW:<http://www.budokancentrum.com/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=59>

Ktk-wadoryu [online]. 2010 [cit. 2010-12-19]. Etika karate. Dostupné z WWW: <
<http://www.ktk-wadoryu.estranky.cz/clanky/trenink.html> >.

7 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha číslo 1 – Dotazník k tréninku bojových umění dětí od 6 do 12 let

Příloha číslo 1 – Dotazník ke cvičení bojových umění dětí od 6 do 12 let

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se David Švenda a jsem studentem Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Rád bych Vás požádal o vyplnění dotazníku, jehož vyhodnocení bude součástí mé bakalářské práce s názvem „ Zdravotně výchovné aspekty bojových umění “. Tento dotazník je anonymní a informace jsou důvěrné.

Vámi zvolenou odpověď označte prosím křížkem a u ostatních doplňte. U otázek s více možnostmi zaškrtněte všechny, které vyjadřují i Vaše stanovisko. Děkuji.

1 Pohlaví dítěte?

- ☐ Chlapec
- ☐ Dívka

2 Kolik je Vašemu dítěti let?

- ☐ 6-7
- ☐ 8-9
- ☐ 10 a více

3 Jak se Vaše dítě dostalo ke cvičení bojových umění?

- ☐ Leták oddílu bojových umění
- ☐ bylo napadeno (potřeba sebeobranu)
- ☐ doporučení kamaráda
- ☐ internet
- ☐ filmy
- ☐ na popud rodičů

4 Prosím uveďte přibližný počet členů ve skupině, ve které Vaše dítě trénuje

5 Počet členů stejného věku ve skupině, ve které Vaše dítě trénuje

6 Technický stupeň Vašeho dítěte

- ☐ 9. až 8. kyu
- ☐ 7. až 6. kyu
- ☐ 5. až 4. kyu
- ☐ 3. až 2. kyu
- ☐ 1. a výše

7 Délka cvičení bojového umění

- ☐ méně než 1 rok
- ☐ mezi 1 – 3 lety
- ☐ více než tři roky

8 Trénuje Vaše dítě pravidelně?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ 1x týdně | ☐ 2x týdně | ☐ 3x týdně |
| ☐ každý trénink | ☐ každý trénink | ☐ každý trénink |
| ☐ občas vynechá | ☐ občas vynechá | ☐ občas vynechá |
| ☐ chodí nárazově | ☐ chodí nárazově | ☐ chodí nárazově |

9 Pozorujete u Vašeho dítěte vlivem trénování větší sklony k agresi (vnější formy agrese – napadání kamarádů atp.)?

- ☐ Ano
 - ☐ Nejsem si zcela jistá/ý
 - ☐ Ne
-

10 Pozorujete v době, kdy se vaše dítě věnuje cvičení bojového umění změny v sebevědomí?

- ☐ ano
- ☐ nejsem si jistý/á
- ☐ Ne

11 Pokud ano je:

- ☐ sebevědomější
- ☐ méně sebevědomé

12 Je u vašeho dítěte patrnější větší poslušnost?

- ☐ Ano
- ☐ Nejsem si zcela jistá/ jistý
- ☐ Ne

13 Je pro Vaše dítě nyní snazší hledat si nové kamarády – má jich nyní více?

- ☐ ano
- ☐ nevím
- ☐ ne

14 Zlepšila se za čas, který se věnuje bojovým uměním jeho fyzická kondice?

- ☐ ne
- ☐ málo
- ☐ značně

15 Tráví nyní více času dalšími pohybovými aktivitami?

- ☐ ano
- ☐ ne

16 Ve vztahu ke svým vrstevníkům je v průběhu doby, kdy se věnuje cvičení bojového umění více:

- ☐ Agresivní (útočný – slovně či fyzicky)
- ☐ Násilnický
- ☐ Vůdčí
- ☐ Submisivní
- ☐ Klidný
- ☐ Přátelský
- ☐ Arogantní
- ☐ Společenský
- ☐ Vulgární

17 Ve vztahu ke svým rodičům (a všeobecně k dospělým) v průběhu doby, kdy se věnuje cvičení bojového umění více:

- ☐ drzý
- ☐ pokorný
- ☐ respektuje autoritu
- ☐ arogantní
- ☐ poslušný
- ☐ iniciativnější ve svých povinnostech
- ☐ nerespektuje pravidla chování
- ☐ nerespektuje autoritu

18 Pokud se v rozvoji vašeho dítěte projevily změny během doby, po kterou se této činnosti věnuje, považujete to za vliv právě bojového umění?

- ☐ ne
- ☐ částečně
- ☐ značně
- ☐ zcela jistě

19 Jaké máte zkušenosti s trenéry oddílu?

- ☐ vedou trénink systematicky
- ☐ dodržují a vyžadují etiku
- ☐ jsou uznáváni jako autorita a vzor
- ☐ používají hrubé výrazy
- ☐ zvyšují hlas
- ☐ podporují soupeřivost mezi cvičenci
- ☐ věnují se dětem i individuálně
- ☐ nedokáží si udržet pozornost a kázeň

20 Jakému bojovému umění se Vaše dítě věnuje?

- ☐ karate
- ☐ allkampf-jitsu
- ☐ taekwon-do
- ☐ jiné-uvěďte

Děkuji Vám za čas, který jste věnovali vyplnění dotazníku.