

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kickbox a jeho začlenění do výuky úpolů ve školní tělesné výchově
Kickboxing and its integration into the teaching martial arts in school physical
education

Luboš Vanka

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý Ph.D.
Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)
Studijní obor: B TVS-VZ (7507R043, 7507R031)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Kickbox a jeho začlenění do výuky úpolů ve školní tělesné výchově potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 13.4.2023

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Martinovi Dlouhému Ph.D. za pomoc a rady, které mi poskytl při psaní práce.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zaměřuje na zapojení prvků kickboxu do úpolu ve školní tělesné výchově. V teoretické části je rozepsána historie kickboxu ve světě a poté i v ČR, dále jsou zde vysvětleny základní disciplíny a kategorie, které jsou v kickboxu. Mimo jiné tato práce vysvětluje, co jsou to úpoly a jak důležité je jejich zařazení do školní tělesné výchovy. Praktická část obsahuje vybrané hry a základní techniky a údery z kickboxu, které by se mohly začít využívat ve školní tělesné výchově. Dalo by se tato cvičení použít jako příručku pro učitele tělesné výchovy, jako návod na výuku kickboxu v rámci úpolu ve školní tělesné výchově. Na konci práce si tato cvičení ověříme u žáků druhého stupně základní školy. Po předvedení ukázkové hodiny získáme od žáků zpětnou vazbu skrz dotazníky, kde se zaměříme na názor žáků. Budeme zkoumat spokojenost žáků s tímto typem vyučovací jednotky, dále se zaměříme na zjištění projeveného zájmu o tento sport a možnému dalšímu zájmu o hodiny kickboxu v tělesné výchově.

KLÍČOVÁ SLOVA

Kickbox; úpoly; kickboxing; tělesná výchova

ABSTRACT

This bachelor thesis focuses on the incorporation of kickboxing elements in school physical education. In the theoretical part, the history of kickboxing in the world and then in the Czech Republic is discussed, then the basic disciplines and categories that are in kickboxing are explained. Among other things, this work explains what martial arts are and how important their inclusion in school physical education is. The practical part contains selected games and basic techniques and punches from kickboxing that could be started to be used in school physical education. One could use these exercises as a guide for physical education teachers to teach kickboxing as part of a school physical education curriculum. At the end of this thesis we will verify these exercises with second grade primary school students. After the demonstration lesson, we will get feedback from the pupils through questionnaires, where we will focus on the pupils' opinion. We will investigate the pupils' satisfaction with this type of lesson unit, and we will also focus on finding out the interest shown in this sport and possible further interest in kickboxing lessons in physical education.

KEYWORDS

Kickbox; martial arts; kickboxing; physical education

Obsah

Úvod	8
1 Bojová umění.....	9
2 Bojový sport	9
3 Kickbox	10
3.1 Historie kickboxu ve světě.....	11
3.1.1 První asociace a posun v pravidlech.....	11
3.1.2 Posun od profesionálního sportu k amatérskému	12
3.2 Historie kickboxu v ČR	13
3.3 Charakteristika kickboxu	13
3.3.1 Disciplíny kickboxu.....	13
3.3.2 Modifikace kickboxu	15
3.3.3 Váhové kategorie	16
3.3.4 Velikost zápasišť	20
3.4 Asociace kickboxu.....	20
3.4.1 WKA – World Kickboxing Association.....	20
3.4.2 WAKO – World Association of Kickboxing Organizations	21
3.4.3 WPKA – World Profi Kickboxing Association	21
3.4.4 ISKA – International Sport Kickboxing Association	21
3.4.5 PKA (Professional Karate Association)	21
3.4.6 IKF (International Kickboxing Federation).....	22
3.4.7 WKN (World Kickboxing Network).....	22
3.4.8 Další významné asociace	22
4 Rámcový vzdělávací program – člověk a zdraví.....	23
5 Úpoly	24

5.1	Úpoly ve školním vzdělávání	25
5.1.1	Úpoly v RVP 1. a 2. stupně ZŠ	26
5.1.2	Teoretická východiska a řešerše literatury	27
6	Cíle a úkoly práce	27
7	Metodika práce	27
7.1	Charakteristika výzkumného souboru	28
7.2	Metody práce	28
7.3	Charakteristika intervenčního pohybového programu.....	29
7.3.1	Hry na úvod vyučovací jednotky.....	29
7.3.2	Hra „na babu“	29
7.3.3	Sbírání kloboučků.....	30
7.3.4	Miska a poklička.....	31
7.3.5	Ježek v kleci.....	32
7.3.6	Protažení a následný přechod k hlavní část jednotky	33
7.3.7	Základní postoj, údery a kopy	33
7.3.8	Závěr vyučovací jednotky	42
8	Výzkumné otázky	43
8.1	Výzkumné otázky a určení předpokladů	43
9	Výsledky a jejich interpretace	44
9.1	Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	44
10	Diskuse	54
11	Závěry.....	56
	Seznam použitých informačních zdrojů	58
	Seznam příloh.....	60
	Příloha č. 1	60

Příloha č. 2.....	61
-------------------	----

Úvod

Bojové sporty se začínají v poslední době těšit čím dál tím větší popularitě a sledovanosti. Nejvíce se zejména v prostředí České republiky rozšiřuje MMA (Mixed Martial Arts), které začalo upozadovat ostatní disciplíny bojových sportů, mezi které patří například thajský box nebo právě kickbox, jemuž je tato bakalářská práce věnovaná. Tématem kickboxu se ve své práci zabývám z toho důvodu, že se mu již 16 let sám věnuji. Jsem reprezentantem České republiky v několika disciplínách a ve svých 23 letech mám na kontě přes 300 amatérských i profesionálních zápasů.

Cílem této bakalářské práce je zjistit, zda žáci základních škol projevují o bojové umění zájem, neboť se domnívám, že pokud si žáci navyknou na pravidla bojových sportů, může jim to do jisté míry pomoci se zlepšením jejich chování a zvládnutím některých vypjatých situací, ke kterým mezi žáky v kolektivu často dochází. Díky zjištěním pramenícím z této práce, která se zaměřuje na začlenění prvků kickboxu do hodin tělesné výchovy na základních školách, bych rád zjistil, zda žáci mají o tento bojový sport zájem a zda tím může dojít k obohacení výuky úpolů v rámci tělesné výchovy.

Z vlastní zkušenosti vím, že úpoly na základní škole nejsou oblíbenou součástí tělesné výchovy. Většinou je vede učitel, který s úpolovým sportem nemá zkušenosti, a tím pádem je obtížné předat žákům opravdový zážitek spojený s tímto sportem. Rád bych proto v rámci této práce vytvořil příručku technik kickboxu, které by mohl každý učitel vyzkoušet a vnést do svých vyučovacích jednotek.

Bakalářská práce je proto rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zaměřuje na charakteristiku bojového sportu kickboxingu, popisuje jeho historii, pravidla a jednotlivé disciplíny a představuje základní úderové techniky. V praktické práci, která je rozdělena na dvě části, nabízím zmiňovanou příručku, tedy sérii průpravných cviků, kterou je možné aplikovat v rámci hodin tělesné výchovy. Ve druhé, stěžejní části, se pak zaměřuji na zpětnou vazbu od žáků, a to prostřednictvím dotazníkového šetření mezi dětmi, které měly možnost připravenou hodinu vyzkoušet. Mým cílem je v této bakalářské práci zjistit, zda mají děti o kickbox jako součást tělesné výchovy zájem a zda je nabízená hodina pro ně obohacujícím prvkem výuky.

1 Bojová umění

Abychom pochopili kořeny kickboxu, musíme porozumět principům bojových umění. Bojová umění jsou systémy nebo tradice boje beze zbraně a se zbraní, jejichž cílem je často rozvoj charakteru a dovedností cvičence (Ritschel, 2008).

„Bojová umění jsou velkou měrou cílena k výcviku bojových technik v souvislosti s etickými kodexy a do značné míry mají za cíl i výchovu samotného jedince. Bojová umění jsou základem bojových cest a bojových sportů“ (Martínková a Vágner, 2010).

Původně byla bojová umění koncipována jako celistvý systém výcviku. Ten se nezabýval pouze bojem samotným. „Bojová umění měla vést bojovníky od násilného antagonismu boje muže proti muži až k radikální přeměně jejich vlastního bytí. Bojová umění založila jedinečnou trojici složenou z boje, filozofie a náboženství, a každou z nich museli vyznavači bojových umění povinně zvládnout“ (Lewis, 1996). Jak autor dodává, podstatou bojových umění totiž není jen vítězství nad protivníkem, ale také vyrovnání se se sebou samým. Právě díky tomu mohou mít bojová umění pro každého člověka zcela jiný význam. „Pro někoho jsou dokonalým prostředkem k dosažení fyzické zdatnosti, jiní mohou bojová umění považovat za ideální způsob sebeobranu ve století plném násilí. Bojová umění však mohou znamenat i mnohem více – mohou vám ukázat cestu k poznání a obnově sebe samého“ (Lewis, 1996).

2 Bojový sport

Bojové umění bývá často zaměňováno za bojový sport. V terminologii se ale jedná o dva odlišné pojmy. „Bojové sporty jsou zaměřeny především na osvojení bojových technik v rámci soutěže s cílem zlepšovat osobní výkon a vítězit“ (Martínková a Vágner, 2010).

Bojové sporty se vyvinuly ze starých bojových umění či ze cvičení se zbraní, a do současné doby mohou stále sloužit k sebeobraně. „Popřípadě je jejich obsahem zachování starých obyčejů a tradičních pohybových kultur“ (Weinmann, 2002).

Rozdíl mezi bojovým uměním a bojovým sportem předkládají také autoři Hulinský a Frabša, podle kterých jsou zásady bojového sportu následující.

„U bojového sportu jde o přípravu na sportovní zápolení, soutěž s cílem zvítězit na národní či mezinárodní, amatérské či profesionální soutěži v tom či onom stylu bojového sportu a ukázat, kdo je rychlejší, techniky vyspělejší, tvrdší, psychicky odolnější,“ vysvětluje zásady bojového sportu Hulinský a Frabša (2019). Bojový sport se podle nich vyznačuje jasně danými pravidly, která se liší podle typu disciplíny. Mezi nejsledovanější zápasy v poslední době pak patří zejména MMA, thaibox nebo právě kickbox. Tedy sporty, které se nejvíce přibližují reálnému boji (Hulinský a Frabša, 2019).

3 Kickbox

Jedním z druhů bojových sportů, jak jsem avizoval v předchozí kapitole, je kickbox, jemuž je tato bakalářská práce věnována. Jeho kořeny sahají až do Japonska, kde bylo až do 50. let minulého století nemyslitelné, aby se bojovníci udeřili plnou silou, případně několikrát za sebou. Za duchovního otce tohoto druhu sportu je považován Tatcuo Jamada, který se velice zajímal o muay thai a který založil „Nihon Kempo Karate-do“. Právě on vytvořil plán s názvem „koncept teoretických základů založení nového sportu a jeho industrializace“, pro který navrhl i prozatímní název „Karate-boxing“ (Pavelka a Stich, 2012). Už od roku 1963 se tak začaly pořádat zápasy na pomezí karate a muay thai.

Dalším, kdo se zajímal o muay thai, byl promotér boxerských zápasů Osamu Noguči. Právě on a karate zápasník Kendži Kurosaki studovali tento bojový sport a vynalezli kombinované bojové umění, které Noguči pojmenoval kick box. „Kickbox Association, první kickboxerské sdružovací těleso, založil Osamu Noguči v roce 1966. Ještě toho roku dne 11. dubna se konaly první závody v kickboxu v Osace. Jamadovo dódžó nezaniklo, pouze se přejmenovalo na Suginami Gym a začalo vychovávat první kickboxery, které později vysílalo na podporu a propagaci toho sportu do světa“ (Pavelka a Stich, 2012).

Ani před několika málo lety však nebylo podle některých autorů možné jasně definovat kickbox. Například podle Di Marina se nejedná o bojový styl, dokonce možná ani o bojové umění. „Je to spíše interpretace několika sportů v odlišných disciplínách východního boje. Termín kickbox používáme pro označení všech disciplín, které používají kopy a údery s různou silou“ (Di Marino, 2017).

O přesnější popis tohoto sportu se pokoušejí další autoři, kteří ho definují jako kontaktní sport s využitím dolních i horních končetin s cílem překonání soupeře. „Tento sport obsahuje nejběžnější a nejúčinnější techniky ze západního boxu, muay thai a karate. Tato světově proslulá bojová umění a jejich ofenzivní a defenzivní techniky jsou souvisle a efektivně spojena v jednom z nejpůvodnějších bojových umění dnešního světa“ (Sprague a Livingstone, 2004).

Například od thajského boxu se kickbox liší technikou kopu i pravidly zápasu. Ty se konají zpravidla ve čtvercovém ringu o rozměrech šest krát šest metrů (Staněk, 1996), který je ohraničen provazy. Boj na zemi v tomto případě není dovolen (Svoboda, 2012). Neméně důležitou součástí tohoto sportu je také trénink jedince. „Kromě společných tréninků by kickboxeři měli trénovat i samostatně, to znamená, že by měli do tréninku zařazovat další formy cvičení, přispívající k všestrannému rozvoji“ (Regner a Šoptenko, 1981).

3.1 Historie kickboxu ve světě

3.1.1 První asociace a posun v pravidlech

Se vznikem kickboxu je úzce spojena světová asociace kickboxu označovaná písmeny WKA (World Kickboxing Association), která v začátcích tohoto sportu stanovila pravidla tak, že zápasy mohly probíhat pouze v kategorii fullcontact (viz následující kapitola). Pravidla se vzhledem k vývoji tohoto sportu velmi podobala pravidlům klasického karate – například se zápasilo na tatami. „Borci startovali v klasických karate kalhotách, s pásem označujícím technickou vyspělost a v boxerských rukavicích. Na rozdíl od karate bylo možno použít plný kontakt. Vzhledem k tomu, že první zápasníci byli z řad karatistů, nebyly téměř vidět boxerské techniky typu háků, zvedáků“ (Pavelka a Stich, 2012). Až v první polovině 70. let minulého století se kickboxeři přesunuli do ringu, což podle Pavelky a Sticha napomohlo popularizaci kickboxu.

Rozvoji kickboxu pomohl také fakt, že se začal rozmáhat ve Spojených státech amerických. Zde zpočátku probíhaly zápasy ve stylu „fullcontact karate“, a to zejména na profesionální úrovni a na více kol (Hulinský a Frabša, 2019).

V Evropě se pak za rodiště kickboxu považuje Holandsko, kde opět v 70. letech 20. století Jan Plas založil slavný klub bojových sportů Mejiro Gym. Spolu s Thomem Harinckem stál rovněž u zrodu NKBB (Dutch Kickboxing Association), první oficiální asociace kickboxu v Evropě (Hulinský a Frabša, 2019).

3.1.2 Posun od profesionálního sportu k amatérskému

Jak jsem naznačil dříve, kickbox byl nejprve provozován jako profesionální sport a až poté se začaly konat amatérské soutěže. Tento paradox, který byl výsledkem struktury a povahy turnajů a zájmem promotérů, se začal měnit až v roce 1980. Tehdy začal fungovat systém dvanácti masových soutěží asociace WAKO (World Association of Kickboxing Organizations) určených amatérským sportovcům. „V letech 1988 až 2005 se na amatérských Mistrovství Evropy a Mistrovství Světa v kickboxingu představiteli světových asociací (World Kickboxing Association, International Amateur Karate Kickboxing Association, World Association Of Kickboxing Organizations) sledovalo, zda nestartují sportovci profesionální, kteří měli být fyzicky, psychicky, technicky nebo jinak zdatnější než sportovci amatérští“ (Svoboda, 2012).

Všechny světové asociace profesionálních kickboxerů vydávaly pravidelně tabulky (tzv. rating listy) se jmény šampionů jednotlivých disciplín a váhových kategorií. Pokud došlo k situaci, že byl některý ze sportovců zapsaný na rating listu profesionální organizace a že se zároveň přihlásil na Mistrovství Evropy či Mistrovství Světa amatérů, byl jednoduše vyloučen ze soutěže. Po roce 2005 však mnoho asociací od této praxe po vzoru WPKA (World Pan Amateur Kick Boxing Association) upustilo. „Jedním z důvodů byla velká administrativní zátěž spojená s kontrolou a následné prokazování, zda sportovci jsou profesionálové či nikoliv. Některé světové asociace bohužel upravovali svůj rating list pouze jednou ročně, což bylo málo“ (Svoboda 2012).

Spolu s rozšířením kickboxu do amatérského prostředí bylo také nutné upravit pravidla. Rozdíl od profesionálního kickboxu byl například v počtu odzápasených kol či v jejich délce. Amatéři zápasili většinou 3 x 2 minuty, profesionálové 3 x 3 minuty až 12 x 2 minuty, a to podle typu disciplíny či soutěže nebo podle toho, zda se jednalo o ženský nebo mužský souboj. Hlavní rozdíl pak spočíval také v odměně, kterou si vítěz odnesl.

3.2 Historie kickboxu v ČR

Do českého prostředí se kickbox dostal prostřednictvím mezinárodní organizace IAKSA (International Amateur Kickboxing Sport Association). Zástupcem v této nadnárodní asociaci byla Česká asociace amatérského kickboxu IAKSA, která, jak už ze samotného názvu vypovídá, sdružovala amatéry. Nedlouho po začátku působení této asociace vznikl v roce 1992 Český svaz fullcontactu a ostatních bojových umění (ČSFu), který je spojen se jmény zakladatelů Strnada, Grubera, Svobody a Vičíka. Následovala pak další asociace – Česká asociace kickboxu WKA, která byla národním zástupcem v asociaci WKA (World Kickboxing Association) (Pavelka a Stich, 2012).

„Ke spojení ČSFu a České asociace kickboxu WKA došlo roku 1995 a byla vytvořena nová struktura Českého svazu fullcontactu a ostatních bojových umění. Jedinou organizací, která má statut státní reprezentace, je v dnešní době pouze ČSFu,“ dodávají k historii českého kickboxu autoři Hulinský a Frabša (2019). Pavelka a Stich (2012) pak připomínají, že k poslední velké změně došlo, když ČSFu začal spadat pod asociaci WAKO (World Association of Kickboxing Organizations).

3.3 Charakteristika kickboxu

Slovo kickbox označující tento bojový sport, se ujalo ve všech částech světa. Jeho jednoduchý název dokonale popisuje, o co v tomto druhu bojového sportu jde – tedy o boj za použití nohou (kick) a rukou (box). „Kickbox je rychlý, zuřivý a fyzický. Kickboxeři dávají rány, kopou, uhýbají se. Jsou neustále ve střehu a v pohybu“ (Streissguth, 2013). Ačkoliv se jedná o druh bojového umění, jak naznačuje autor v předchozí citaci, kickbox je považovaný primárně za sport. A to proto, že hlavním důvodem jeho vzniku byla snaha o vytvoření „univerzálního sportovního stylu, ve kterém lze sportovně, dle daných pravidel zápolit“ (Hulinský a Frabša, 2019).

3.3.1 Disciplíny kickboxu

Kickbox je podle síly a razance úderů rozdělen na několik disciplín. V zásadě se jedná o dvě skupiny – plnokontaktní a polokontaktní disciplíny. Mezi první skupinu se řadí fullcontact, lowkick a K1, do skupiny druhé pak spadá pointfighting, lightcontact a kicklight.

V zápasu je možné v rámci všech těchto disciplín využívat pouze kopy nohou a boxerské úderů rukou, jak z názvu sportu vypovídá. Boj na zemi je zakázaný. „Soupeři se mohou jen tzv. podmetat – strh nohou a vychýlení protivníka s cílem ho destabilizovat“ (Hulinský a Frabša, 2019). Zápas, do kterého nastupují dva soupeři stejné váhové kategorie, se odehrává buďto v ringu, nebo na tatami.

3.3.1.1 Pointfighting

Pointfighting je jednou z polokontaktních disciplín kickboxu, ve které kickboxeři usilují o získání bodů za použití dobře kontrolovaných a legálních technik s využitím rychlosti, hbitosti, rovnováhy a soustředění. Hlavní charakteristikou pointfightingu je skvěle zvládnuté provedení techniky a rychlost. Úderů v zápase by měly být prováděny kontrolovaně. Při každém platném bodu (úder, který byl dán legální částí ruky nebo nohy na legální část těla, navíc povolenou technikou) středový rozhodčí zastaví boj a společně se dvěma dalšími rozhodčími ukáže na prstech ruky bod nebo body směrem ke kickboxerovi, kterému jsou body přiděleny (WAKO, 2022).

3.3.1.2 Lightcontact

Lightcontact se řadí mezi polokontaktní disciplíny. Jak již název této disciplíny napovídá, hlavním úkolem kickboxerů je provádět techniky s lehkým kontaktem a technicky správně. Lightcontact byl vytvořen jako disciplína mezi pointfightingem a plnokontaktními disciplínami. Zápas probíhá bez přerušení po provedené technice. Zápas může přerušit středový rozhodčí povel „stop“ nebo „break“. Techniky jsou zde obdobné jako v ringové disciplíně fullcontact, ale musí zde být kontrolována razance a provedení úderů a kopů. Středový rozhodčí nehodnotí zápasníky, pouze dohlíží na dodržování pravidel při zápase. O výsledku zápasu rozhodují tři rozhodčí, kteří sedí po stranách tatami (WAKO, 2022).

3.3.1.3 Kicklight

Mezi poslední polokontaktní disciplínu se řadí kicklight. Opět je zde kladen důraz na správné technické provedení úderů a kopů s minimální razancí. Zápas probíhá bez přerušení po provedené technice. Zápas může přerušit středový rozhodčí povel „stop“ nebo „break“. Techniky jsou zde obdobné jako v plnokontaktní disciplíně lowkick, ale musí zde být kontrolována razance a provedení úderů a kopů.

Kopy jsou povoleny také na nohu soupeře (stehno pod pasem a nad kolenem z vnější, vnitřní a zadní strany). Kicklight byl vytvořen jako disciplína mezi lightcontactem a lowkickem. Středový rozhodčí nehodnotí zápasníky, pouze dohlíží na dodržování pravidel při zápase. O výsledku zápasu rozhodují opět tři rozhodčí, kteří sedí po stranách tatami (WAKO, 2022).

3.3.1.4 Fullcontact

Fullcontact se řadí mezi ringové neboli plnokontaktní disciplíny, ve které se zápasníci pokoušejí vyhrát zápas za pomoci správně technicky provedených úderů a kopů, které jsou vedeny se vši razancí. Údery jsou povoleny na přední, boční a horní část hlavy, na přední a boční část trupu. Kopy jsou povoleny pouze nad pas, výjimkou jsou zde podmety na nohy, které musí být provedeny technicky správně (WAKO, 2022).

3.3.1.5 Lowkick

Lowkick se opět řadí mezi ringové neboli plnokontaktní disciplíny. Údery jsou obdobně jako v případě fullcontactu povoleny do přední a boční části hlavy a do přední a boční části trupu. Na rozdíl od předešlé popsané disciplíny jsou kopy povoleny také na nohu soupeře (stehno pod pasem a nad kolenem z vnější, vnitřní a zadní strany). Povoleny jsou zde rovněž podmety (WAKO, 2022).

3.3.1.6 K1

Poslední a zároveň nejtvrďší disciplínou kickboxu je K1. Kickboxeři se pokoušejí vyhrát zápas za pomoci správně technicky provedených úderů a kopů, které jsou vedeny se vši razancí. Údery jsou povoleny do přední a boční části hlavy a do přední a boční části trupu. Kopy a také kolena jsou povolena i na nohu soupeře. Lze atakovat celou nohu. Využívají se zde kopy jak na lýtko, tak stehno a kolena na stehno. Dále je povoleno držet soupeře za krk nebo ramena jednou nebo oběma rukama, aby bylo možné zaútočit kolenem na trup nebo hlavu kolenem. Po provedení kopu musí však zápasník soupeře pustit z držení a až poté ho může znovu chytnout (WAKO, 2022).

3.3.2 Modifikace kickboxu

Ačkoliv kickbox vznikl jako profesionální sport, ve světě je rozšířený zejména jako sport rekreační. Mnohá sportovní centra se ho snaží přizpůsobit lidem natolik, že do svých lekcí zařazují i různé druhy kickboxu a zapojují ho do lekcí klasického fitness.

Namátkou tak můžeme hovořit například o kondičním či stínovém kickboxu, dále se v nabídce fitness center objevuje kickbox aerobik, kickbox sebeobrana apod. K jeho zapojení do lekcí dochází zejména proto, že jím cvičenec nedosahuje pouze dobré kondice, ale získává také postřeh, koncentraci, koordinaci a v neposlední řadě také prostřednictvím jeho pravidelného cvičení duševní pohodu. Navíc si sportovec vytvoří i sebeobrané návyky (Hulinský a Frabša, 2019).

3.3.3 Váhové kategorie

3.3.3.1 Polokontaktní disciplíny

V polokontaktních disciplínách mohou kickboxeři zápasit v šesti věkových kategoriích, které jsou omezené váhovými limity.

Pro nejmenší zápasníky existuje kategorie děti (7, 8, 9, let).

Tabulka 1 Váhové kategorie u dětí.

Chlapci	-18kg	-21kg	-24kg	-27kg	-30kg	-33kg	-36kg	+36kg
Dívky	-18kg	-21kg	-24kg	-27kg	-30kg	-33kg	-36kg	+36kg

Další kategorie se nazývá mladší kadeti, které je určena pro zápasníky ve věku 10, 11, 12 let.

Tabulka 2 Váhové kategorie u mladších kadetů.

Chlapci	-28kg	-32kg	-37kg	-42kg	-47kg	+47kg
Dívky	-28kg	-32kg	-37kg	-42kg	-47kg	+47kg

Na kategorii mladší kadeti navazují starší kadeti, kteří jsou pro věkovou skupinu 13, 14, 15 let. Jedná se o první kategorii, kde se začínají váhové kategorie pro dívky a chlapce lišit.

Tabulka 3 Váhové kategorie u starších kadetů.

Chlapci	-32kg	-37kg	-42kg	-47kg	-52kg	-57kg	-63kg	-69kg	+69kg
Dívky	-32kg	-37kg	-42kg	-46kg	-50kg	-55kg	-60kg	-65kg	+65kg

Navazují další kategorie, kde již vždy dochází k odlišení váhové kategorie podle pohlaví.

Junioři (16, 17, 18 let)

Tabulka 4 Váhové kategorie junioři.

Muži	-57kg	-63kg	-69kg	-74kg	-79kg	-84kg	-89kg	-94kg	+94kg
Ženy	-50kg	-55kg	-60kg	-65kg	-70kg	+70kg			

Senioři (19 až 40 let)

Tabulka 5 Váhové kategorie senioři.

Muži	-57kg	-63kg	-69kg	-74kg	-79kg	-84kg	-89kg	-94kg	+94kg
Ženy	-50kg	-55kg	-60kg	-65kg	-70kg	+70kg			

Veteráni (41 až 55 let)

Tabulka 6 Váhové kategorie veteráni.

Muži	-63kg	-74kg	-84kg	-94kg	+94kg
Ženy	-55kg	-65kg	+65kg		

3.3.3.2 Plnokontaktní disciplíny

V plnokontaktních disciplínách jsou pouze 3 věkové kategorie, a to mladší junioři (15, 16 let), starší junioři (17, 18 let) a senioři (19 až 40 let).

Mladší junioři (15, 16 let)

Tabulka 7 Váhové kategorie mladší junioři.

Muži	Ženy
-42kg	-36kg
-45kg	-40kg

-48kg	-44kg
-51kg	-48kg
-54kg	-52kg
-57kg	-56kg
-60kg	-60kg
-63,5kg	+60kg
-67kg	
-71kg	
-75kg	
-81kg	
+81kg	

Starší junioři (17, 18 let)

Tabulka 8 Váhové kategorie starší junioři.

Muži	Ženy
-51kg	-48kg
-54kg	-52kg
-57kg	-56kg
-60kg	-60kg
-63,5kg	-65kg
-67kg	-70kg
-71kg	+70kg
-75kg	

-81kg
-86kg
-91kg
+91kg

Senioři (19 až 40 let)

Tabulka 9 Váhové kategorie senioři.

Muži	Ženy
-51kg	-48kg
-54kg	-52kg
-57kg	-56kg
-60kg	-60kg
-63,5kg	-65kg
-67kg	-70kg
-71kg	+70kg
-75kg	
-81kg	
-86kg	
-91kg	
+91kg	

3.3.4 Velikost zápasště

Zápasště pro polokontaktní disciplíny se nazývá tatami. Na světových a kontinentálních šampionátech, světových a kontinentálních pohárech a dalších open turnajích je velikost zápasště (tatami) stanovena na 7 x 7 metru (WAKO, 2022).

Zápasště pro plnokontaktní disciplíny se nazývá ring. Ring musí být umístěný ve výšce 90 až 120 centimetrů nad zemí. Podlaha musí být bezpečně postavena, vyrovnaná a bez jakýchkoli překážejících výstupků. Minimální velikost plošiny musí být 620 centimetrů čtverečních a maximální 780 centimetrů čtverečních. Musí být vybavena čtyřmi rohovými sloupky, které musí být dobře polstrované, aby se zabránilo zranění kickboxerů. Rohové polstrované sloupky by měly být uspořádány následujícím způsobem. V nejbližším levém bočním rohu směrem k centrálnímu stolu hlavního rozhodčího – červené polstrování; ve vzdálenějším levém bočním rohu – bílé polstrování; ve vzdálenějším pravém bočním rohu – modré polstrování a v pravém bližším bočním rohu – bílé polstrování. V červeném rohu bude vždy stát lépe žebříčkově postavený zápasník a v modrém rohu bude vždy stát hůře žebříčkově postavený kickboxer.

Podlaha ringu musí být pokryta schváleným typem plátna, gumy nebo jiného materiálu. Na každé straně ringu musí být čtyři samostatná lana, která mají tloušťku 4 centimetry. Zápasště musí být vybaveno nejméně třemi sadami schůdků – dvě sady schůdků budou umístěny v protilehlých rozích (červený a modrý) pro kickboxery a trenéry a jedna sada schůdků v neutrálním rohu (bílý) pro ústřední rozhodčí a oficiálního lékaře (WAKO, 2022).

3.4 Asociace kickboxu

3.4.1 WKA – World Kickboxing Association

Původní název World Karate Association se později změnil na World Kickboxing association. U jejího zrodu stáli v roce 1976 Howard Hanson a Arnold Urquidez, bratr tehdejšího několikanásobného světového šampiona v kickboxu Bennyho „the Jet“ Urquideze, který se proslavil rovněž jako herec v akčních filmech americké produkce.

„WKA byla velmi populární a silnou světovou asociací profesionálního kickboxingu v 80. a 90. letech. V dnešní době tato asociace již jen ‚vzpomíná‘ na zašlou slávu let minulých. Před časem došlo dokonce i k jejímu rozdělení a vytvoření nového subjektu WKU – World Kickboxing Union“ (Hulinský a Frabša, 2019).

3.4.2 WAKO – World Association of Kickboxing Organizations

„Založení této asociace inicioval v roce 1976 německý vyznavač kontaktních sportů George Bruckner a Američan Mike Anderson. „Hlavním důvodem vzniku této asociace byl fakt, že v té době jediná organizovaná uskupení, WKA a PAK (Professional Karate Association), pořádala jen profesionální turnaje, při kterých proběhlo pouze několik zápasů v různých váhových kategoriích. WAKO byla první čistě amatérskou organizací provozující kickbox pro široké masy zájemců s cílem sdružit co nejvíce států světa a pořádat pravidelně šampionáty Evropy a světa, kde se v současnosti získá titul evropského či světového šampiona řadí mezi nejprestižnější“ (Hulinský a Frabša, 2019).

3.4.3 WPKA – World Profi Kickboxing Association

Uvedená asociace vznikla v 90. letech v Japonsku a pořádala nejdříve pouze profesionální turnaje kickbox gala show. „Do Evropy ji uvedl Řek George Thoktaridis, který byl a je jejím čelním představitelem, přičemž na vzniku této asociace se podílel i Michal Frabša, spoluzakladatel a propagátor kickboxu v ČR“ (Hulinský a Frabša, 2019).

3.4.4 ISKA – International Sport Kickboxing Association

„Tato asociace vznikla v roce 1985 ve Spojených státech amerických jako nástupnická organizace slavné PKA (Professional Karate Association). U jejího vzniku stáli Mike Sawyer, v Evropě Olivier Muller, Jérôme Canabate“ (Hulinský a Frabša, 2019).

3.4.5 PKA (Professional Karate Association)

V roce 1974 se spojili promotéři Mike Anderson a Don a Judy Quineovi a založili Profesionální asociaci karate (PKA). Dne 14. září 1974 se v kalifornské Los Angeles Sports Arena konalo první mistrovství světa, které PKA propagovala. Tato první mistrovství, která se konala na žíněnkové ploše, přilákala obrovský zájem světových médií (PKA, 2023).

3.4.6 IKF (International Kickboxing Federation)

IKF byla založena v červenci 1992, na jejím vzniku se podíleli Steve Fossum a Dan Stell. Stell i Fossum vytvořili základy IKF na základě svých znalostí a zkušeností z minulosti. Jako aktivní kickboxeři mají za sebou více než sto zápasů a několik titulů. Jsou trenéry šampionů a promotéry kickboxerských akcí (IKF, 2023).

3.4.7 WKN (World Kickboxing Network)

Světová asociace karate (WKA), kterou v říjnu 1976 založili Howard Hanson, držitel černého pásu Shorin Ryu a Arnold Urquidez, byla organizací řídící profesionální i amatérské plnokontaktní karate a pořádající významné akce po celém světě (WKN, 2023).

3.4.8 Další významné asociace

WFCA (World Full Contact Association)

WKF (World Kickboxing Federation)

4 Rámcový vzdělávací program – člověk a zdraví

V rámci této bakalářské práce se zabývám zařazením výše představeného sportu kickboxu do hodin tělesné výchovy na základních školách. Právě tělesná výchova spadá spolu s výchovou ke zdraví do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Její realizace se řídí věkem žáků v jednotlivých vzdělávacích oborech (RVP, 2021).

Lidské zdraví je podle této oblasti chápáno jako „vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd.“ (RVP, 2021). Zdraví je podle RVP důležitým předpokladem aktivního a spokojeného života. I z toho důvodu je jednou z priorit základního vzdělávání, a to zejména v hodinách tělesné výchovy.

„Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu,“ stojí v RVP (2021).

Do hodin tělesné výchovy není možné zařadit tak náročný sport rovnou. Pohybové vzdělávání totiž postupuje v návaznosti na schopnosti žáka. Tedy od spontánního pohybu až po řízenou činnost. RVP pak uvádí, že důležitým bodem je zejména pro žáky základních škol prožitek z pohybu a naučení se komunikaci při fyzické aktivitě. V tělesné výchově je pak důležité správná motivace žáků, a to podle somatotypu žáka, která by měla být postavena na posuzování osobních výkonů jednotlivců a na míře jejich zlepšování. Tedy bez paušálního porovnávání žáků dle tabulek a grafů, které nezohledňují genetické předpoklady nebo zdravotní stav dítěte.

„Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova je realizován ve všech ročnících základního vzdělávání; časová dotace pro Tělesnou výchovu nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod dvě hodiny týdně“ (RVP, 2021).

5 Úpoly

V rámci tělesné výchovy jsou s rostoucím věkem žáků zařazovány specializované sporty a hry. Jednou ze součástí hodin jsou takzvané úpoly, tedy pohybové aktivity, jejichž cílem je kontaktně fyzicky překonat soupeře. „Úpoly jsou tělesná cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení“ (Fojtík, 1990). Jak poté doplňuje Reguli (2007), „cvičenci musejí prostřednictvím doteků komunikovat a kooperovat. Při výuce úpolů ve školní tělesné výchově prosazujeme humanitní přístup“ (Reguli et. al., 2007).

Benefity úpolových sportů do značné míry odpovídají výhodám, které přináší pravidelný trénink kickboxu. Patří mezi ně udržení kondice nebo rozvoj pohybových schopností. „Objasňují využití mechaniky pohybu těla a jeho jednotlivých částí. Zlepšují stav kontroly vlastních pohybů, psychických stavů a přispívají k větší psychické odolnosti. Umožňují poznání vlastních schopností a možností jejich využití. Přispívají tím k reálnému sebehodnocení a získávání větší psychické odolnosti. Pochopením vzájemných vztahů základních technik přispívají k získání dovedností pro vlastní sebeobranu, přispívají k sociálnímu soucítění a ohleduplnosti k spolucvičencům, soupeři a ostatním účastníkům střetu a přispívají k integritě osobnosti“ (Reguli et. al., 2007).

Podle některých autorů je zařazení úpolů do tělesné výchovy nenahraditelné. A to proto, že pro mnoho žáků se jedná o jediné místo, kde se setkají s bojem v jeho umírněné formě. „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“ (Fojtík a Michalov, 1996). I díky tomu jsou úpoly v tělesné výchově chápány jako prostředek ke komplexnímu a harmonickému rozvoji osobnosti (Kváš, 2007).

Význam úpolů ve školní tělesné výchově spatřuji v tom, že během těchto hodin se žáci naučí základy sebeobrany. Naučí se správnou pádovou techniku, která může pomoci předcházet zraněním, která jsou spojená s neschopností umět správně spadnout. Tato neschopnost je spojena se špatným vnímáním vlastního těla a špatnou orientací v prostoru.

Dále si žáci osvojí základy práce ve dvojici, kdy se snaží například jeden druhého přemoci, a to za pomoci dovolených technik. Velkým benefitem je i odreagování se během těchto hodin. Žáci si vyzkouší, jak se zachovat při možném napadení, získají ponětí o způsobech obrany. Kromě toho úpolové hry rozvíjejí spolupráci, zdravou soutěživost a učí rozvaze a klidu při řešení nepříjemných situací.

5.1 Úpoly ve školním vzdělávání

Domnívám se, že zařazení tělesné výchovy do vzdělávacího systému má především dnes, tedy v době po pandemii koronaviru, kdy děti trávily velké množství času zavřené doma, neoddiskutovatelný význam. Jak upozornil Frömel už na konci minulého tisíciletí, pohybová aktivita v populaci klesá. „V období vývoje dětí a mládeže dochází k významným změnám v nárocích na jejich pohybovou aktivitu vzhledem na zhoršování se jejich zdravotního stavu a akcelerovanější psychosomatický vývoj. Pro udržení zdraví školní populace je potřebné zvýšit její energetický výdej tak, aby v převažujícím počtu dní nebyl nižší jak 11 kcal kg na den a aby jejich denní pohybová aktivita přesahovala 80 min v převážném počtu dní v týdnu. Je třeba dbát na to, aby organizovaná pohybová aktivita, jako nezastupitelná součást celkové pohybové aktivity, byla pro tuto populaci realizována nejméně třikrát v týdnu v celkovém rozsahu minimálně 90 minut“ (Frömel, 1998).

Dostatek pohybu dětí je zajišťován mimo jiné právě prostřednictvím hodin školní tělesné výchovy. O to se podle Reguliho zasazují také studenti pedagogických a sportovních fakult, tedy budoucí učitelé tělesné výchovy. „Tito absolventi během studia získali základy ze všech základních sportovních a tělovýchovných odvětví, tedy i z úpolů. Úpoly jsou známé hlavně ze spontánní aktivity mládeže. V mnohých rodinách jsou však často potlačovány a na rozdíl od jiných sportovních odvětví s nimi mládež ve školní tělesné výchově přichází do kontaktu řidčeji“ (Reguli et. al., 2007).

Úpoly by měly být v dnešní době součástí vzdělávacího programu ve všech stupních vzdělávání. Jak ale dodává autor, jejich zařazení závisí na daném učiteli. Mnoho dětí se tak s nimi proto nikdy nesetkalo. „Aby učitel tělesné výchovy mohl zařazovat do hodin úpoly a věnoval se jim, měl by znát a plně pochopit význam úpolů. Ovládání a věnování se úpolům má zásadní význam pro získání pohybových vlastností, dovedností a schopností, které každý

jedinec potřebuje nejenom k obraně své vlastní osoby, majetku nebo osob blízkých, ale i svobody a demokracie v širším slova smyslu“ (Reguli et. al., 2007).

Pokud se učitel rozhodne úpoly do výuky tělesné výchovy zařadit, činí tak v průpravné nebo hlavní části vyučovací hodiny. Jejich výběr je nutné přizpůsobit zdatnosti žáků v daném ročníku. „Je dobré zařazovat je pravidelně do vyučovacího procesu, jelikož výrazně zpestřují a oživují celou činnost. Zařazujeme nejvíce základní úpoly do rozcvičení. Při zařazení do hlavní části hodiny vybíráme výkonnostně náročnější činnosti (vlastní úpolové odpory a úpolové hry). Výběr odpovídá tělesné vyspělosti a věkovému stupni žáků – studentů. Nejjednodušší cvičení používáme už od věku 7–8 let. U starší mládeže při projevovalí emocionální náruživosti a snahy po vítězství cvičení vyžadují správné usměrňování, dbáme na čestný způsob boje“ (Reguli et. al, 2007).

Je přitom nutné zajistit, aby žáci, kteří proti sobě soupeří, byli podobně velcí a tělesně zdatní. Pokud je v tělocvičně nedostatek místa, navrhuje autor následující postup. „Při nedostatku místa využíváme rychlé střídání cvičenců. Necvičící zaměstnáváme jako rozhodčí a upravovatelů prostoru, náčiní apod. Vhodné je aktivní zapojení učitele do cvičení. Málo používáme vyřazovací činnosti, protože vypadají málo obratní, slabší apod.“ (Reguli et. al., 2007). A dodává, že v každém případě je nutné myslet na bezpečnost a dodržování předem stanovených pravidel.

5.1.1 Úpoly v RVP 1. a 2. stupně ZŠ

S úpoly se žáci v ideálním případě setkávají už na 1. stupni. „V rámcovém vzdělávacím programu spadají úpoly pod činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Dle této kategorie by měli žáci na 1. stupni v rámci úpolů zkusit průpravné úpoly, a to přetahy a přetlaky. Na 2. stupni se žáci v rámci úpolů setkají se základy sebeobrany, základy aikida, juda a karate“ (RVP, 2021).

Z rámcového vzdělávacího programu lze tedy zjistit, že na druhém stupni, by se měli žáci setkat se základy sebeobrany a vybraných bojových sportů. K těmto základům bych rád zařadil i kickbox. Z tohoto důvodu jsem vytvořil příručku, která by měla pomoci zařazení kickboxu do školní tělesné výchovy.

5.1.2 Teoretická východiska a rešerše literatury

V souvislosti s výše představenými úpoly v rámci tělesné výchovy jsem na základě analýzy problematiky studoval adekvátní práci, která je podobná mému výzkumu a ze které budu vycházet. Její výsledky pak mohu porovnat s mnou získanými daty.

Jedna z částí mého výzkumu vychází z publikace autorů Reguliho et. al. z roku 2007 s názvem „Současný stav výuky úpolů: východisko pro teorii a didaktiku úpolů“. Autoři došli k závěru, že 80,7 % žáků neví, co jsou to úpoly. Právě tuto otázku zahrnuji ve svém dotazníkovém šetření. Dále ve výzkumu čerpám z teoretických poznatků představených v první části této bakalářské práce.

6 Cíle a úkoly práce

Cílem mé bakalářské práce je vytvoření metodické příručky pro výuku kickboxu v rámci úpolů na 2. stupni základní školy a ověření této příručky v praxi. Zaměřuji se tedy na vytvoření hodiny, která se bude skládat z několika částí, které popíšu v následující kapitole.

7 Metodika práce

Tato příručka bude obsahovat základní návod, jak vést vyučovací jednotku, která trvá 45 minut. Jednotka obsahuje úvodní část, následně průpravnou, hlavní a závěrečnou část (viz následující podkapitola). Úvod hodiny je věnován představení kickboxu žákům. V rámci průpravné části hodiny si žáci vyzkouší úpolové hry sloužící k aktivizaci jednoduchých pohybových schopností, v hlavní části se poté pod vedením učitele zaměří na nácvik vybraných dvou základních úderů a kopů, které po jejich zvládnutí propojí v celé kombinace. Závěr hodiny bude věnován kompenzačním cvičením a protažení. Součástí této příručky budou jednoduché nákresy určené pro snadnější pochopení a interpretaci her a úderů.

V další části hodiny, stěžejní pro tuto práci, se poté žáci zaměří na vyplnění dotazníků, ze kterých budu získávat výsledky, které následně budu interpretovat a získám díky nim odpovědi na stanovené výzkumné otázky (viz následující podkapitola).

Tyto otázky jsem zvolil po důkladném studiu odborné literatury, konzultaci s profesionálními zápasníky a trenéry. Na názor jsem se také zeptal vyučujících tělesné výchovy, které výsledky této práce také velmi zajímají.

Materiály budu získávat od žáků 6. až 9. třídy Základní školy Brána jazyků v Praze na základě mnou stanovených výzkumných otázek prostřednictvím dotazníkového šetření. Získané dotazníky vyhodnotím a na základě interpretace těchto výsledků z dotazníkového šetření vyvodím závěry v souladu s cílem mé bakalářské práce.

7.1 Charakteristika výzkumného souboru

K získání výběrového souboru jsem použil náhodně vybrané žáky druhého stupně základní školy, kteří si v rámci zpestření tělesné výchovy vyzkoušeli mnou vedenou hodinu kickboxu. Hodiny vyzkoušeli žáci od 6. do 9. třídy. Tento koncept hodiny byl předložen jak dívčím skupinám, tak chlapeckým. Výzkumný vzorek tvoří 63 respondentů, samotná modelová hodina byla představena 105 žákům.

Na konci vyučovací jednotky vyplní žáci po předchozím souhlasu rodičů předložený dotazník. Tento dotazník byl pilotně ozkoušen a konzultován před výzkumem, abych si potvrdil jeho vhodnost. Bude se týkat proběhlé vyučovací jednotky a který bude zkoumat spokojenost žáků s tímto typem vyučovací jednotky. Dále mě bude zajímat, zda žáci projevují zájem o tento sport a jeho zařazení do výuky úpolů v rámci tělesné výchovy, případně zájem o sport jako takový.

7.2 Metody práce

Pro realizaci výzkumného šetření jsem zvolil jako hlavní výzkumnou metodu dotazníkové šetření.

Po proběhlé vyučovací jednotce žáci obdrželi dotazník, který obsahoval 16 otázek, které se vztahovaly k netradiční hodině tělesné výchovy. Zajímalo mě, jak žáci vnímají takovéto hodiny a zda by měli o takovéto hodiny zájem častěji.

Otázky 1. – 6. sloužily k získání informací o žácích a jejich znalostech a zkušenostech ohledně bojových sportů a úpolů. Do dotazníku jsem následně zahrnul otázky týkající se spokojenosti žáků s příkladovou hodinou – zajímalo mě, které prvky hodiny se jim líbily a které naopak ne. Na základě zodpovězení dílčích dotazů poté interpretuji výsledky výzkumu a odpovědi na výzkumné otázky.

Dotazník: viz. Příloha č. 2

7.3 Charakteristika intervenčního pohybového programu

V rámci této bakalářské práce navrhuji hodinu tělesné výchovy se zapojením prvků kickboxu. Protože se jedná o žáky na základní škole, jsem si vědom toho, že hodina musí být pro žáky zábavná a atraktivní, aby jim výuka úpolů nepřišla nudná a aby se do ní zapojili i ti, kteří mohou mít z bojového umění obavy. Navrhuji proto hodinu složenou z prvků popsanych v následujících podkapitolách, kde se zaměřím na hry na úvod hodiny, poté s žáky procvičím jednotlivé údery a kopy z kickboxu a v případě, že se žákům podaří je správně pochopit, nabídnu jim i celou sestavu úderů a kopů a později jejich aplikaci v rámci simulovaného zápasu.

7.3.1 Hry na úvod vyučovací jednotky

Na úvod vyučovací jednotky žáky seznámím s kickboxem, představíme si tento sport. Pokusím se zjistit zkušenosti žáků s bojovými sporty. V průpravné části se s žáky zaměříme na hry, které slouží k aktivaci organismu na hlavní část jednotky. Z nabízených her si vyberu, které se mi zdají nejvhodnější. Dobré je hry obměňovat. Základní nastartování organismu nechám na individuálních zvyklostech každého vyučujícího. Poté přistoupíme například k hře „na babu“. Průpravná část trvá přibližně 10 minut.

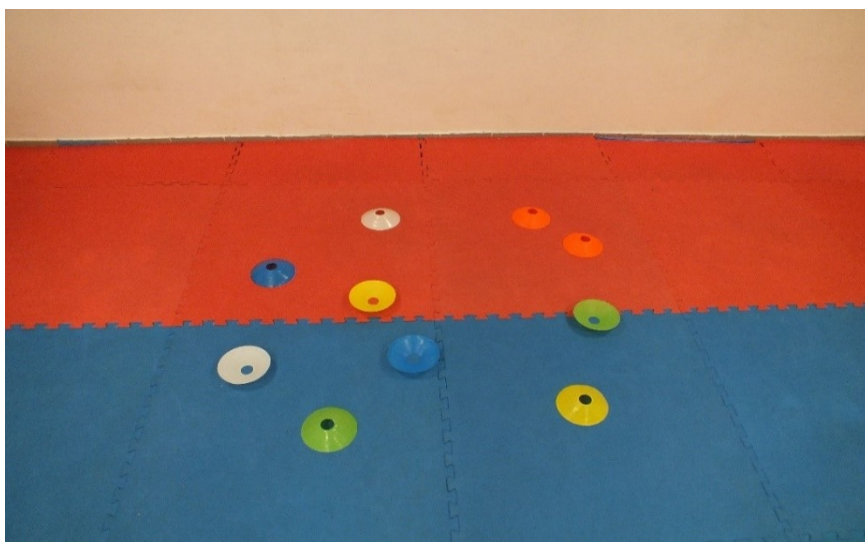
7.3.2 Hra „na babu“

Tato hra, která se obměnou známé dětské hry, bude mít 5 kol. První možnost, jak předat „babu“, bude pouze na rameno. Nikde jinde platit nebude. V druhém kole budou moct žáci předat „babu“ pouze na boky. Před třetím kolem žáky upozorníme na zvýšenou ohleduplnost a bezpečnost, jelikož se „baba“ bude předávat na kolena.

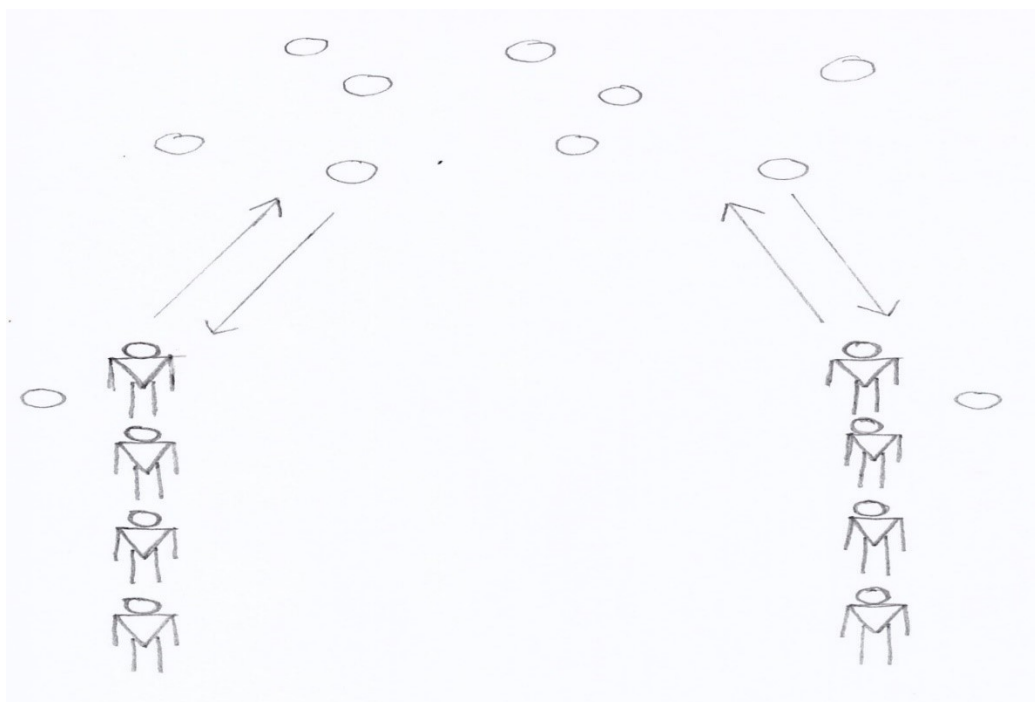
Nechceme, aby došlo ke zranění v důsledku toho, že se žáci budou občas sklánět ke kolenu, aby „babu“ předali. Pokud máme tělocvičnu, kde je povrch podlahy vhodný na to, aby na ní žáci mohli provést kotoul vpřed, tak se „baba“ bude moct předat pouze z kotoulu vpřed, který smějí doplnit jedním krokem. Mohou se tedy pohybovat jen a pouze v kotoulu vpřed. Opět upozorníme na zvýšenou opatrnost. Pokud nám tělocvična neumožní provést toto cvičení, vynecháme ho. V posledním kole si žáci „babu“ budou předávat hýžděmi. „Baba“ platí pouze když se žák vlastními hýžděmi dotkne hýždí jeho spolužáků. Každé kolo trvá jednu minutu a komu „baba“ zůstane, udělá na konci 5 dřepu s výskokem.

7.3.3 Sbíráání kloboučků

Po této hře přejdeme ke hře, ve které se snažíme sesbírat co nejvíce kloboučků (obrázek 1 a 2). Při této hře rozdělíme žáky do dvou družstev, ve kterých bude stejný počet žáků. Kloboučků bude o jeden více, než je dohromady dětí. Tím zajistíme, že jeden z týmu vyhraje. Na povel „start“ vyběhne z každého týmu jeden zástupce, sebere klobouček a doběhne s ním zpět do družstva. Klobouček umístí vedle družstva na zem a poté může vyběhnout další člen. Dbáme na to, aby žáci vždy položili klobouček na sebe na zem a až poté mohli vybíhat další. Vyhrává ten tým, který má více kloboučků. Na obrázku 2, jsou zobrazeny kloboučky pomocí kroužků a za pomoci šipek je naznačen pohyb žáků, kteří doběhnou pro klobouček, seberou ho ze země a běží s ním zpět do družstva, kde tento klobouček položí vedle družstva na zem a až poté smí vyběhnout další člen týmu.



Obrázek 1 Použité kloboučky

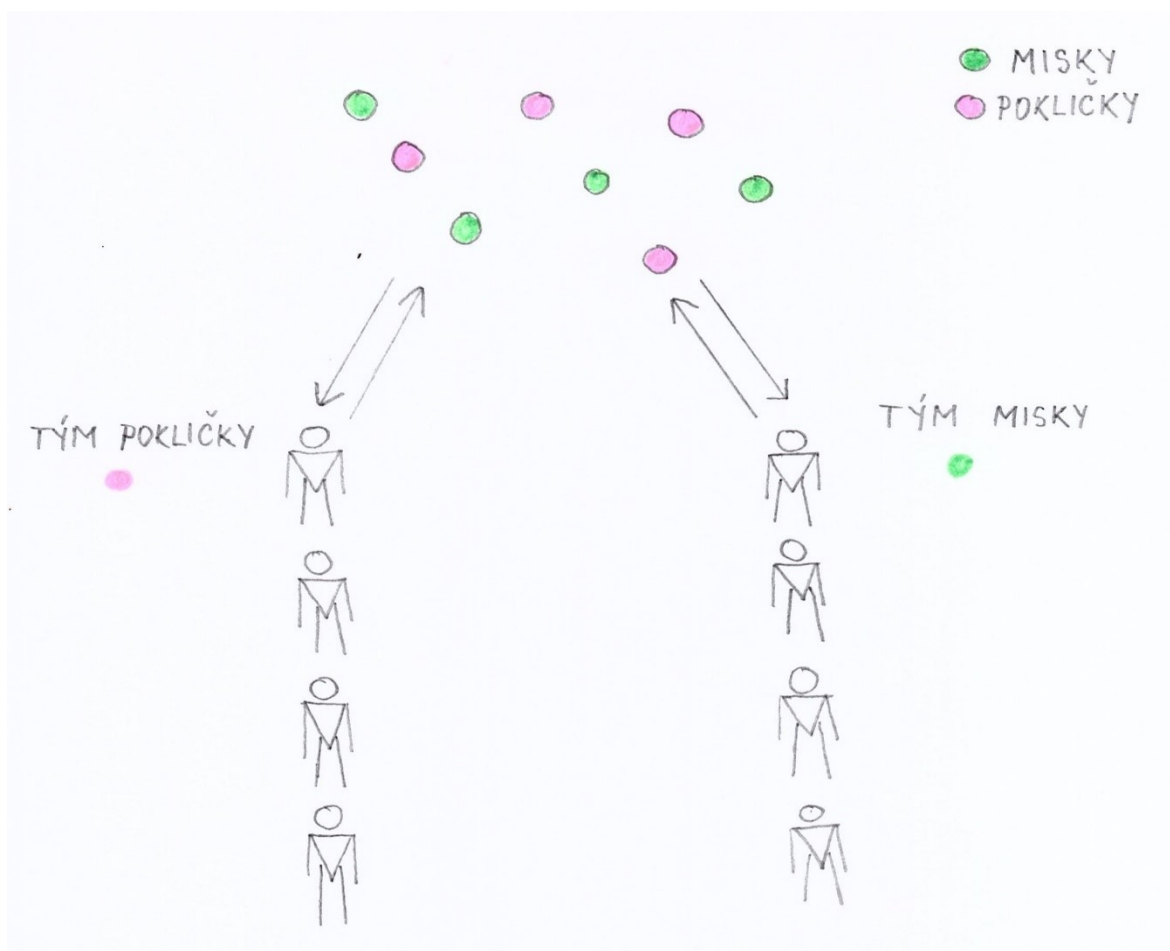


Obrázek 2 Nákres sbírání kloboučků

7.3.4 Miska a poklička

Při této hře opět využijeme kloboučky. Kloboučky, které budou menším otvorem nahoru budou „pokličky“ a kloboučky menším otvorem k zemi budou „misky“. Žáci budou stále ve dvou stejných družstvech. Kloboučků bude nyní stejný počet, tzn. stejně „misek“ a stejně „pokliček“. Jeden tým budou „misky“ a druhý tým „pokličky“. Úkolem týmu je si klobouček otáčet do pozice, kterou oni potřebují. Tým „misky“ obrací kloboučky „pokličkám“ a naopak. Vítězem se stává ten tým, který má na konci více kloboučků otočených na stranu, jakou oni představují jako tým, tzn „misky“ nebo „pokličky“.

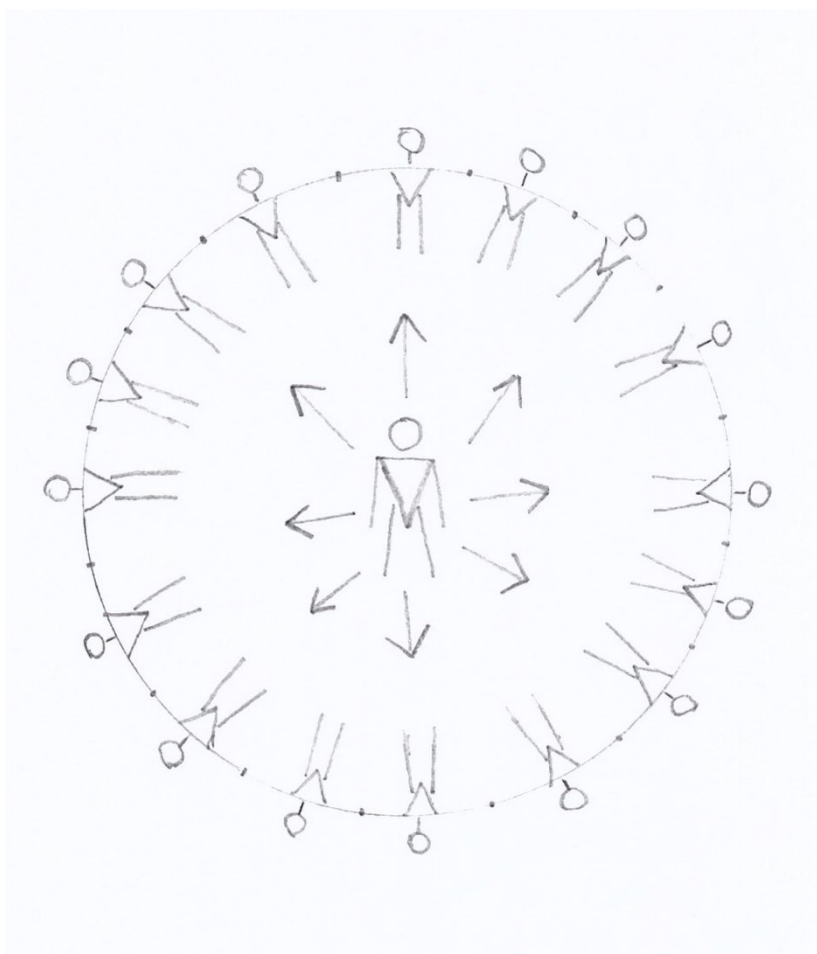
Na obrázku 3 jsou kloboučky naznačeny pomocí kroužků, kde zelené kroužky představují „misky“ a růžové kroužky „pokličky“.



Obrázek 3 Nákres hry misky a pokličky

7.3.5 Ježek v kleci

Při této hře opět vyžijeme dvou týmů. Každý tým utvoří pevný a co nejtěsnější kruh a uprostřed kruhu zůstane jeden žák. Úkolem žáků, kteří tvoří kruh, je se co nejpevněji držet a nenechat mezi sebou žádný prostor. Úkolem žáka uprostřed je se z kruhu dostat ven. Může se pokusit prolézt, přelézt nebo i podlézt bariéru žáků tvořících pevný kruh. Žáci, kteří tvoří kruh, musí spolupracovat a zamezit úniku „ježka z klece“.



Obrázek 4 Nákres hry ježek v kleci

7.3.6 Protážení a následný přechod k hlavní část jednotky

Po hrách je důležité důkladné protážení a zklidnění organismu. Vybereme schopného žáka nebo protážení provedeme s žáky sami. Po protážení se přesuneme na samotný průběh hlavní části vyučovací jednotky, ve kterém si přiblížíme základní údery a kopy. Hlavní část věnujeme přibližně 25 minut.

7.3.7 Základní postoj, údery a kopy

Většinu cviků budeme po stránce sociálně-interakční formy provádět hromadnou formou, kdy předvádějící stojí před žáky a ti jsou rozprostřeni po tělocvičně a opakuji cviky, které jsou jim předváděny. Důležité je, aby měl každý žák dostatek místa kolem sebe. Předvádějící po názorné ukázce prochází mezi žáky a opravuje případné chyby.

Základem je uvolněný stoj, kdy mají žáci mírně rozkročené nohy, přibližně na šíři ramen. Poté provedeme přirozený krok vpřed, kdy praváci vykročí levou nohou a leváci pravou nohou dopředu. Další fází základního postoj je mírné pokrčení v kolenou a rozložení váhy, které je zhruba 50 % na každou nohu. Špičky nám směřují dopředu a trup je lehce vytočen do strany. Paže máme ohnuté, dlaň sevřeme v pěst, kdy palec nikdy nesmí být uvnitř sevřené pěsti, z důvodu možného poranění palce. Lokty se snažíme držet co nejvíce u trupu. Brada je lehce přitažena k hrudi.



Obrázek 5 Základní bojový postoj

7.3.7.1 Jab – přední přímý úder

Jab je základním úderem, který se provádí přední rukou. Jedná se o přímý úder, kde úderovými plochami jsou pěstní klouby. Jako první zaujmeme základní bojový postoj. Úder vedeme přímočaře, loket směřuje během provedení dolů a nemá tendence se odklánět od přímé dráhy úderu. Zadní ruka kryje oblast hlavy a loket je u žeber. Toto postavení zadní ruky nám zajišťuje krytí během provádění předního přímého úderu.

Nesmíme opomenout práci nohou a trupu. Při úderů přeneseme lehce váhu na zadní nohu a s odlehčením přední nohy provedeme vytočení trupu i chodidla. Pata přední nohy se nám zvedne od podlahy. Toto vytočení nám zajistí správné vytažení úderu dopředu a také zajistí ochranu brady ramenem přední ruky. Na konci úderu mírně natočíme pěst, abychom zasahovali úderovou plochou – pěstními klouby. Po úplném natažení paže, přední ruku opět stáhneme. Opět tento pohyb provádíme přímočaře. Po úplném stažení paže se vrátíme do bojového postoje. Důležitý je i pohled. Vždy se koukáme na cíl, který se snažíme zasáhnout. Do těchto míst nám směřuje i úder.



Obrázek 6 Jab – přední přímý direkt

7.3.7.2 Punch – zadní přímý úder

Punch je přímý úder, kde úderovou plochu jsou pěstní klouby. Postavíme se do základního bojového postoje a přeneseme váhu na přední nohu. Zadní nohu společně s bokem vytočíme ve směru úderu. V této fázi se nám připojí i paže, která opět provádí přímočarý pohyb a loket směřuje dolů. Pata zadní nohy se nám zvedne od země.

Paže je v úplném natažení, rameno nám kryje bradu. Na konci úderu mírně natočíme pěst, abychom zasahovali úderovou plochou – pěstními klouby. Následuje přímočaré stažení úderu zpět a postavení do bojového postavení, kde máme rozloženou váhu zhruba 50 % na každou nohu.



Obrázek 7 Punch – zadní přímý úder

7.3.7.3 Side kick u zdi

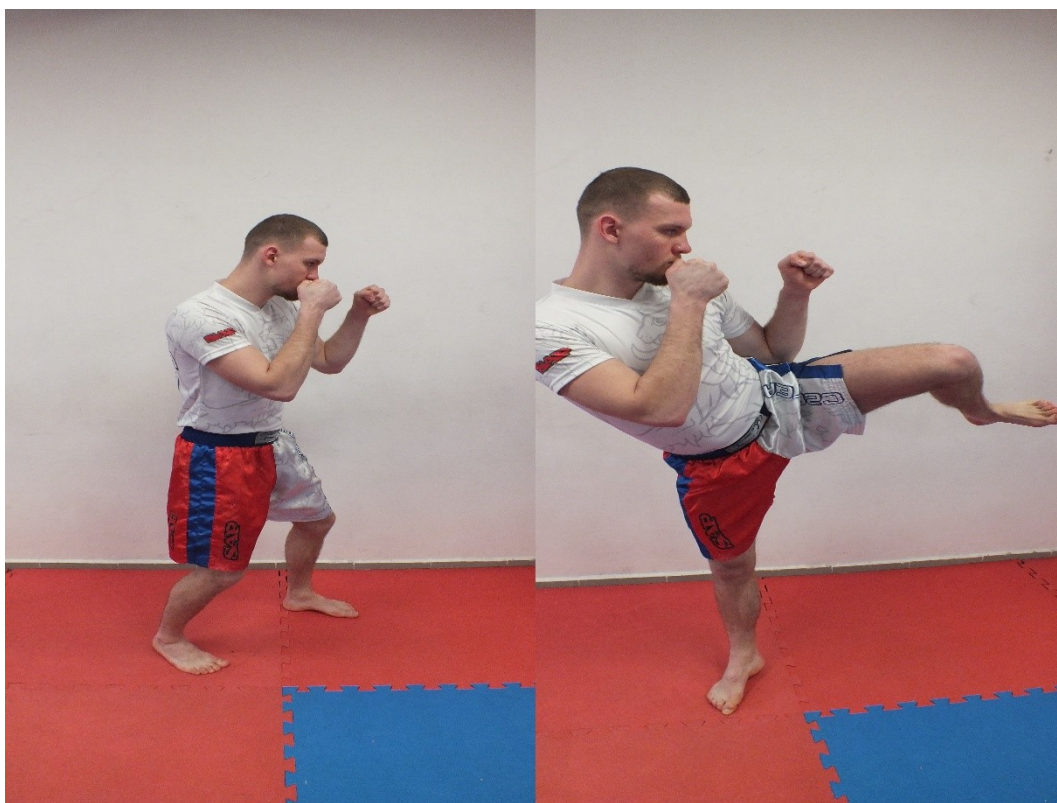
Pro nácvik side kicku neboli kopu stranou využijeme cvičení, které provádíme u zdi. Postavíme se bokem ke zdi, dlaň ruky si položíme na zeď a opřeme se o ni. Špičku bližší nohy vytočíme směrem ke zdi a druhou nohu zvedneme do nápřahu. Přední ruka je přitažena k žebrům, kde se tímto způsobem kryjeme před možným útokem. Z nápřahu provedeme kopnutí. Po provedení kopu nohu opět stáhneme do nápřahu a poté opět kopneme bez položení na zem. Toto cvičení se provádí na obě strany. Kopeme 1 minutu na levou nohu, poté se otočíme a kopeme na pravou nohu 1 minutu. Po odkopání jdeme do protahovací pozice, např. rozštěp, ve které jsme také 1 minutu. Toto cvičení třikrát zopakujeme.



Obrázek 8 Side kick u zdi

7.3.7.4 Side kick – kop stranou

Po kopací průpravě u zdi přejdeme na samotný kop. Side kick je přímý kop stranou, kde úderovými plochami jsou vnější hrana chodidla a pata. Kop si rozfázujeme na základní postavení a nápřah a poté popíšeme samotný kop. Postavíme se do bojového postoje. Přední koleno pokrčíme tak vysoko, jak jen nám rozsah dovolí, a patu již směřujeme směrem na cíl. Rozsah zdvihu nohy necháme na individuálních schopnostech a možnostech každého žáka.



Obrázek 9 Side kick – základní postavení kopu stranou

7.3.7.5 Side kick – provedení kopu stranou

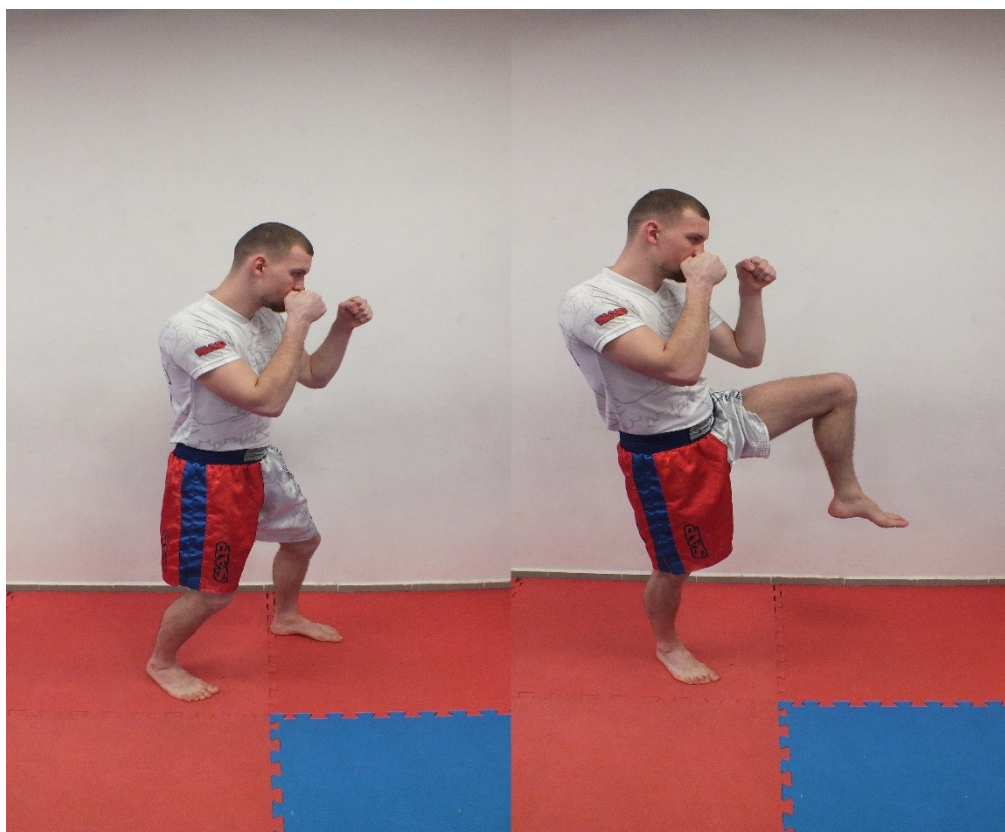
S protažením nohy se vytáčíme na zadní, kdy rotace probíhá na břišku chodidla. Špička stojné nohy nám nesmí směřovat dopředu. Samotný kop je proveden přímo. Zaměřujeme se na úderové plochy, kterými jsou boční hrana chodidla a pata. Bok je natočen ve směru kopu. Během celého kopu se kryjeme rukama, které jsou těsně u těla. Po provedení kopu nohu stáhneme co nejrychleji zpět a zaujmeme bojový stoj. Špičky nám směřují dopředu, váha je rozložena na obě nohy. Opět provedeme kop na obě strany. Pro usnadnění si vždy vyměníme nohy. Pokud provádíme kop levou nohou, bude tato noha vepředu. Pokud kop provádíme pravou, dáme si tuto nohu dopředu.



Obrázek 10 Side kick – provedení kopu stranou

7.3.7.6 Front kick – přímý kop

U přímého kopu neboli front kicku je úderovou plochou břicho chodidla. Tento kop si rozfázujeme na základní postavení a nápřah a poté samotný kop. Zaujmeme bojový postoj. Kopající nohou je v tomto případě levá noha neboli přední. Přeneseme váhu na zadní nohu a s odlehčením přední zvedneme a pokrčíme koleno této nohy. Rozsah zdvihu nohy necháme na individuálních schopnostech a možnostech každého žáka. Máme základní postavení pro provedení front kicku.



Obrázek 11 Front kick – základní postavení

7.3.7.7 Front kick – provedení přímého kopu

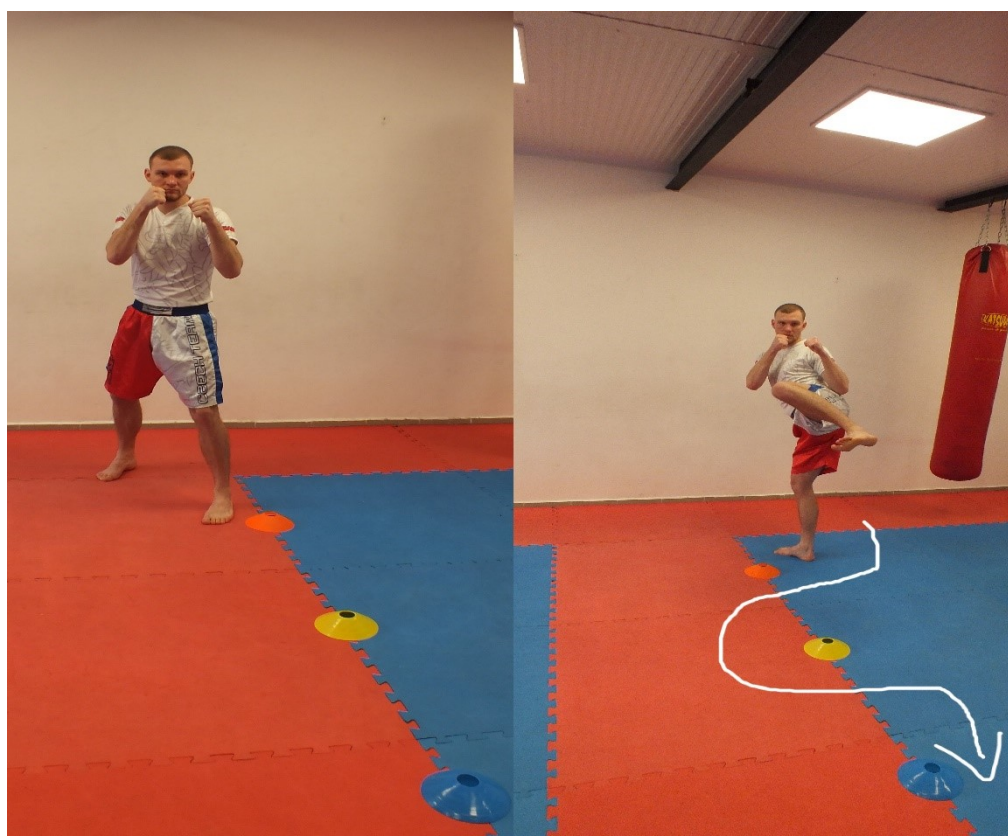
Ze základního postavení provedeme kop, který je veden přímo. K prodloužení kopu použijeme vysunutí boků vpřed ve směru kopu. Po celou dobu se kryjeme pěstmi. Úderovou plochou je zde bříško chodidla. Pro optimální zásah natáhneme prsty na kopající noze, a zajistíme si tak úderovou plochu bříškem chodidla. Kopající nohu stáhneme do základního stoje, kdy máme pokrčené koleno a poté vrátíme zpět na zem a postavíme do bojového postoje.



Obrázek 12 Front kick – provedení přímého kopu

7.3.7.8 Slalom v základním postavení na kop stranou

Před tímto cvičením si žáky rozdělíme do stejně velkých skupin. Každá skupina bude dělat stejný cvik. Po vysvětlení a názorné ukázce necháme žáky vykonávat aktivitu a procházíme mezi skupinami a korigujeme případné nedostatky. Na procvičení koordinace a pohybu v náprahu na side kick si vyzkoušíme slalom kolem kloboučků. Začneme tím, že se postavíme do základního bojového postoje a poté zvedneme koleno do náprahu. Zaměříme se na vytočení špičky směrem od těla – to nám zajistí lepší možnost pohybu. V této poloze se pohybujeme skoky kolem kloboučků. Při tomto pohybu nekopeme, pouze držíme koleno v náprahu a provádíme slalom, jak je naznačený na obrázku 10. Snažíme se nepoložit během slalomu nohu na zem. Cvičení provedeme na obě nohy. Rozsah zdvihu nohy necháme na individuálních schopnostech a možnostech každého žáka. Pokud provádíme náprah levou nohou, bude tato noha vepředu. Pokud náprah provádíme pravou, dáme si tuto nohu dopředu.



Obrázek 13 Slalom v základním postavení na kop stranou

7.3.8 Závěr vyučovací jednotky

Závěrečné fázi vyučovací jednotky věnujeme přibližně 10 minut. Během této fáze se zaměříme na důkladné protažení a různá kompenzační cvičení. Kompenzační cvičení jsou důležitá i při úpolových aktivitách. Proto nesmíme zapomenout na jejich zařazení na konci vyučovací jednotky. Kompenzačními cvičeními můžeme předcházet svalovým dysbalancím a také vzniku poranění. O kompenzačních cvicích je již napsáno mnoho odborných publikací, a proto už zde tyto cviky nezmiňuji dopodrobna. Avšak je vhodné, aby měl učitel tělesné výchovy přehled o těchto cvicích a zařazoval je do tělesné výchovy.

8 Výzkumné otázky

8.1 Výzkumné otázky a určení předpokladů

Výzkumná otázka č. 1 (VO1): Vědí žáci, co jsou to úpoly?

Předpoklad pro VO1: Pro první výzkumnou otázku této bakalářské práce vycházím z výzkumu, který probíhal pod vedením Reguliho (2007), který se zabýval touto tematikou na základních školách v Jihomoravském kraji. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 1088 žáků a výsledky osobně považuji za velice překvapivé. Žáci úpolová cvičení přijímají převážně kladně a považují je za zábavná a legrační. Přesto 80,7 % žáků pojem úpoly vůbec neznalo.

Další výzkum, ze kterého čerpám, pak probíhal na školách v Moravskoslezském kraji. K výzkumu byl použit aktualizovaný výzkumný nástroj Víta (2006) z Katedry gymnastiky a úpolů, Fakulty sportovních studií. Tento nástroj měl podobu elektronického dotazníku. Výsledky žáků ukazují, že celkem 90 % studentů nedokáže úpoly správně definovat nebo vůbec neví, co znamenají. Můj první předpoklad tedy vychází z výsledku těchto výzkumů, neboť i já se domnívám, že za uplynulých několik let nedošlo k zásadní změně a žáci stále z velké části nevědí, co to úpoly jsou.

Výzkumná otázka č. 2 (VO2): Mají žáci druhého stupně základní školy zájem o netradiční vyučovací jednotku s prvky kickboxu v rámci tělesné výchovy?

Předpoklad pro VO2: Zde opět vycházím z citovaného výzkumu, ze kterého vyšlo najevo, že žáci považují úpolová cvičení za zábavná a legrační. Pomocí sady dotazů se proto budu snažit ověřit tento fakt, který jeho autor ve své publikaci podrobněji nespécifikoval.

Výzkumná otázka č. 3 (VO3): Mají žáci zájem o kickbox ve svém volném čase?

Předpoklad pro VO3: Na základě stejného výzkumu Reguliho et. al. (2007), jehož výsledky ukazují, že žáci základních škol mají četné zkušenosti s úpoly z mimoškolní činnosti, jako jsou sportovní kluby nebo rodiče či kamarádi, se domnívám, že i tato hodina může v dětech

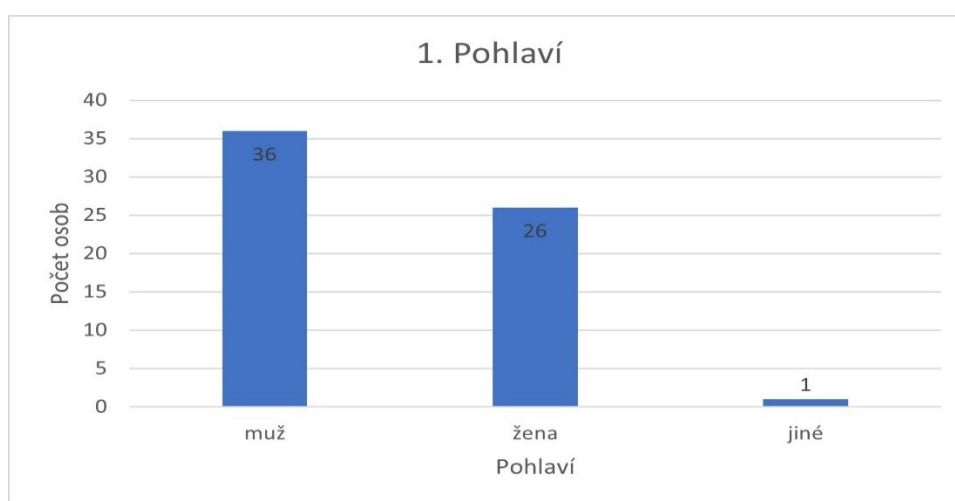
podnítit zájem o kickbox. Jak vyplývá z výsledků citovaného výzkumu, „mládež reaguje na nové sportovní trendy a má přehled o bojových umění a úpolových sportech“ (Reguli et. al.,2007). Protože se kickbox těší stále větší oblibě, můj předpoklad, proto zní, že žáci mohou mimo jiné i díky prvkům kickboxu představeným v hodinách tělesné výuky začít projevovat zájem o tento sport i ve svém volném čase.

9 Výsledky a jejich interpretace

Vyhodnocoval jsem získaná dat skrz dotazníkové šetření a poté jsem je převedl do tabulek a grafů s následnou interpretací.

9.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

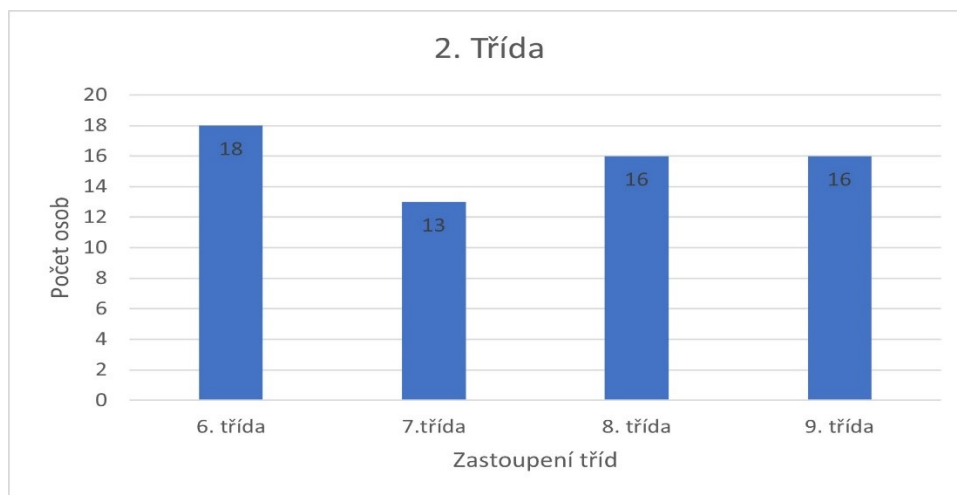
Otázka číslo 1 se týkala pohlaví respondentů. Na grafu lze vidět, že z dotázaných bylo 36 žáků mužského pohlaví, 26 žáků bylo ženského pohlaví a jeden žák neurčitého pohlaví.



Graf 1 Pohlaví

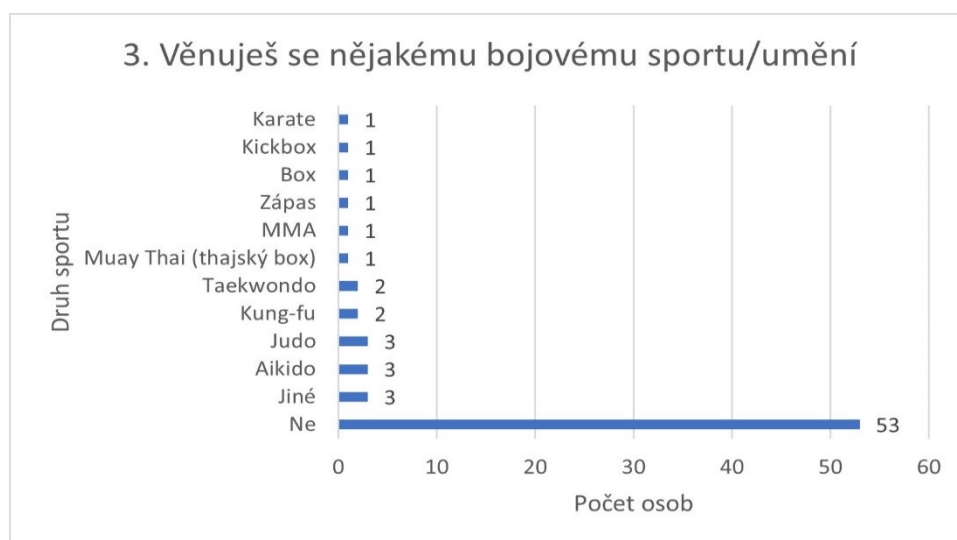
V otázce číslo 2 jsem zjišťoval zastoupení žáků různých tříd, kteří mi vyplnili dotazník. Hodinu kickboxu si vyzkoušelo 105 žáků od 6. do 9. třídy. Dotazník vyplnilo pouze 60 % ze zúčastněných, což je 63 respondentů. Zajímalo mě, kteří žáci, z jaké třídy se nejvíce

zapojili. Z 6. třídy se zapojilo 28,6 % žáků, ze 7. třídy 20,6 % a z 8. a 9. třídy shodně 25,4 % studentů.



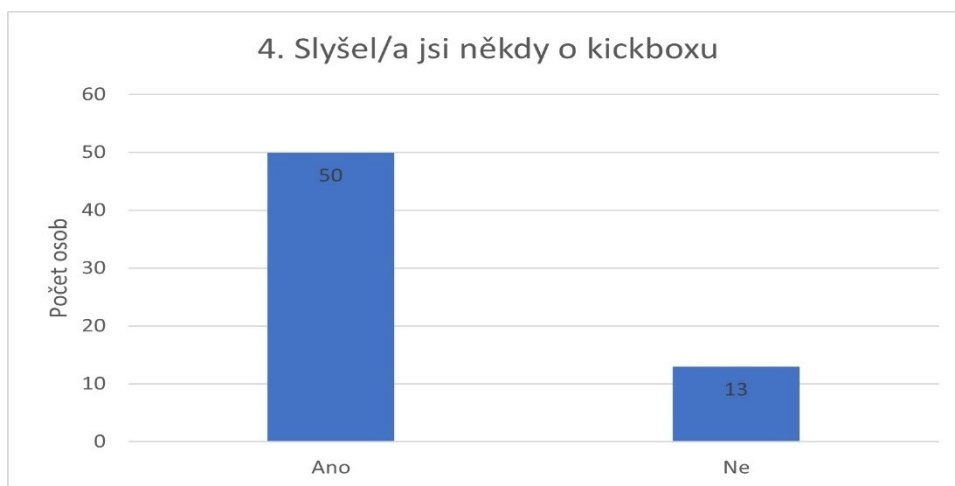
Graf 2 Třída

Otázka číslo 3 sloužila ke zjištění, jestli mají žáci nějaké zkušenosti s bojovými sporty nebo uměními. Z 63 odpovědí 84,1 % dotázaných odpovědělo, že s těmito sporty nemá žádnou zkušenost. V dotazníku byly zastoupeny nejčastější bojové sporty a umění a pro případ, že bych si jako autor dotazníku na nějaký sport nevzpomněl, zde byla možnost volby „jiné“.



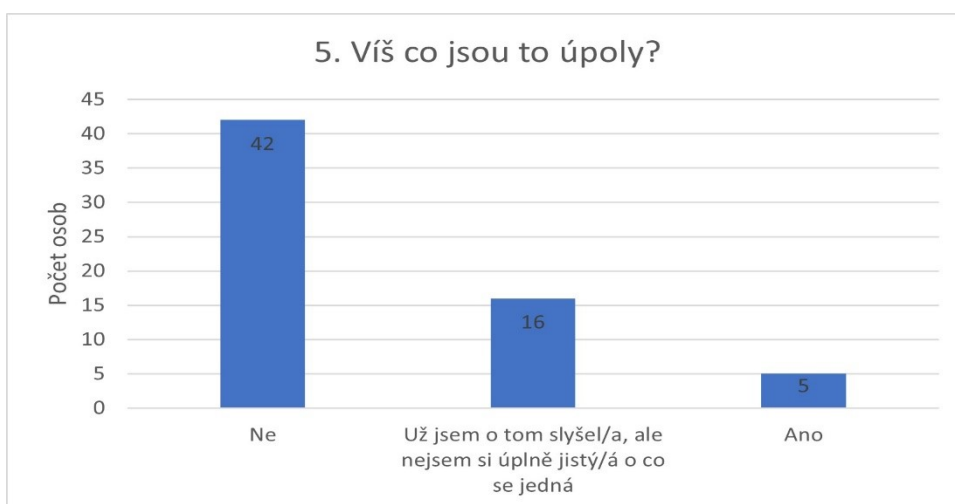
Graf 3 Věnuješ se nějakému bojovému sportu/umění?

Z otázky číslo 4 jsem zjistil, že 79,4 % studentů slyšelo o kickboxu a pouze 20,6 % žáků se o tomto sportu dozvědělo až skrz připravenou hodinu kickboxu, kterou si vyzkoušeli v rámci tělesné výchovy.



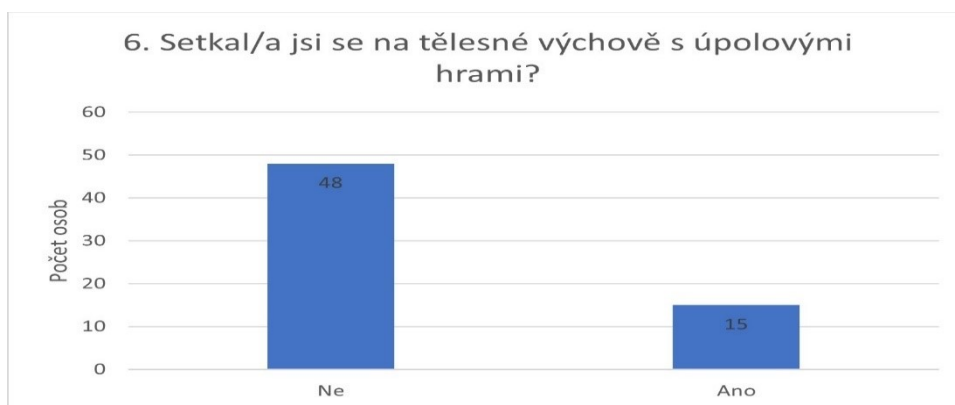
Graf 4 Slyšel/a jsi někdy o kickboxu?

Otázka číslo 5 potvrdila moji domněnku, že studenti často ani nevědí, co jsou to úpoly. Z dotázaných studentů odpovědělo 66,7 %, že neví, co jsou to úpoly, 25,4 % odpovědělo, že již o úpolech slyšelo, ale nejsou si přesně jistí, o co se jedná, a pouze 7,9 % respondentů odpovědělo, že o úpolech už někdy slyšelo.



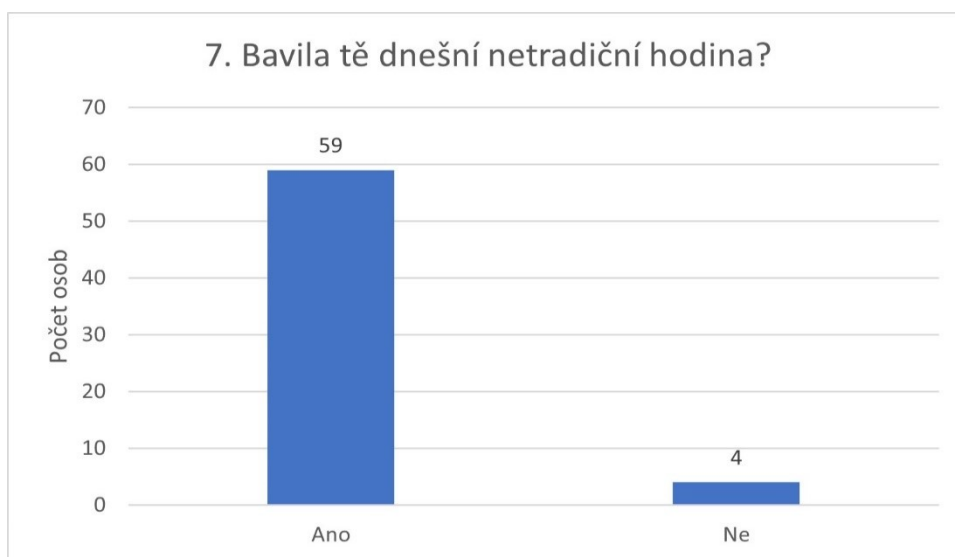
Graf 5 Víš, co jsou to úpoly?

Na tuto otázku navazovala otázka číslo 6, kde mě zajímalo, jestli se žáci setkali s úpolovými hrami na tělesné výchově. Zde se opět potvrdila má domněnka, že žáci se velmi často s úpoly neseťkají. Z odpovědí vyšlo, že 76,2 % žáků se s úpolovými hrami neseťkalo a pouze 23,8 % studentů má zkušenost s úpoly v rámci tělesné výchovy. Mohu se domnívat, že s úpoly se setkalo více žáků, ale bohužel si neuvědomovali, že se jedná o úpoly anebo úpolové hry.



Graf 6 Setkal/a jsi se na tělocviku s úpolovými hrami?

Na dotaz, jestli se žákům líbila netradiční hodina tělocviku, bylo 93,7 % kladných odpovědí a pouze 6,3 % odpovědí, že se žákům hodina nelíbila. Zde jsem si potvrdil, že takovéto netradiční hodiny jsou pro žáky zábavné a poskytují jim určitou formu zpestření. Pozitivem je i zjištění, že takováto hodina bavila i žáky, kteří normálně tělesnou výchovu nemají rádi.



Graf 7 Bavila tě dnešní netradiční hodina?

Z otázky číslo 8 jsem vybral nejčastější odpovědi od žáků. Ptal jsem se jich na to, co se jim na vyučovací jednotce nejvíce líbilo. Tato otázka byla dobrovolná, a proto mě potěšilo, kolik odpovědí se mi vrátilo.

Tabulka 10 Co se ti na vyučovací jednotce líbilo?

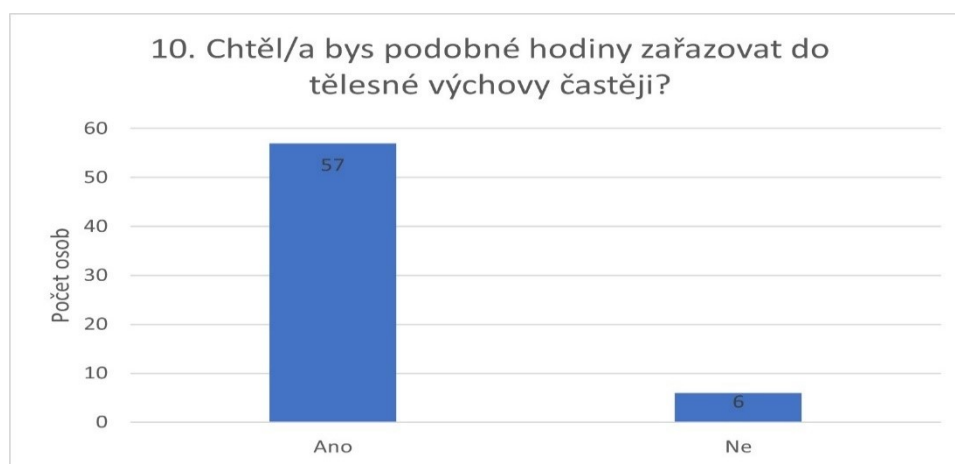
Kopání.
Hry.
Všechno.
Že jsem se naučila základy kickboxu.
Že jsem mohla zkusit něco nového a bylo to super.
Že jsem se konečně na tělocviku zpotil.
Zábavná edukativní hodina.
Ukázka vašich dovedností.
Učitel.
Přístup lektora a vedení hodiny.
Poznání nového sportu.
Naučil jsem se věci, o kterých jsem ani nevěděl, že je dokážu.
Naučil jsem se něco nového.
Kopy a pan učitel.
Jak nás to učil pomalu, srozumitelně a jak jsme se učili, jak se to vše vlastně dělá.
Individuální přístup k žákům a celkové vedení hodiny.
Bylo to něco nového a já chci zkoušet co nejvíce nových sportů.
Bezvadné zpestření.

V otázce číslo 9 mě zajímalo, co se dětem na netradiční tělesné výchově nelíbilo. Opět zde vyberu nejčastěji zmíněné odpovědi. V této otázce žáci opět nemuseli povinně odpovídat. Ze získaných dat jsem si nejvíce všimnul toho, že dětem nestačila jedna vyučovací jednotka. To potvrzuje moji domněnku o tom, že žáci mají o takovéto netradiční hodiny tělesné výchovy zájem.

Tabulka 11 Co se ti na vyučovací jednotce nelíbilo?

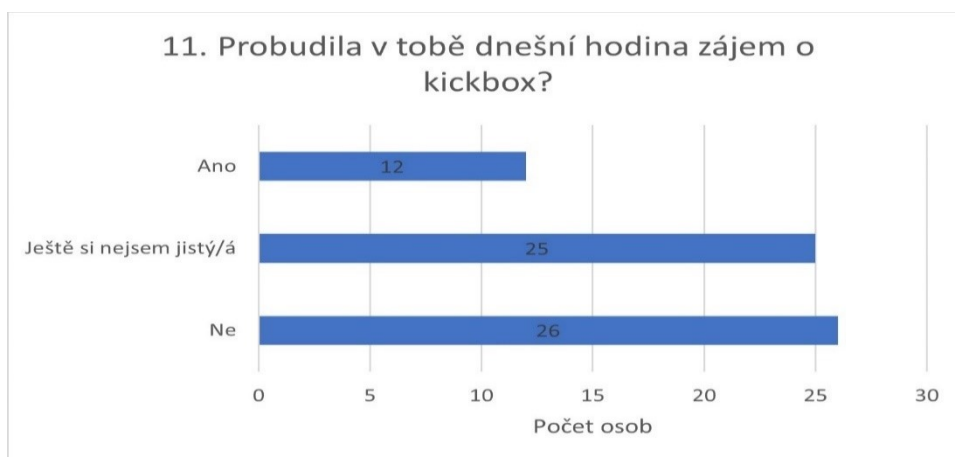
Že jsme toho nestihnuli více.
Že byla hodina tak krátká.
Učení se základních kopů.
Kopání u zdi, protože mi z toho bolely nohy.
Hodně jsem se potil.
Že to byla jenom jedna hodina.

Další otázkou jsem se snažil zjistit zájem žáků o zařazování podobných hodin častěji do tělesné výchovy. Zde byl jasný výsledek pro odpověď „ano“, kde mi 90,5 % žáků sdělilo, že by takovéto hodiny chtěli častěji zařazovat do tělesné výchovy. Z tohoto vyjádření mi přijde jasné, že rozvoj žáků i v bojových sportech, které by byly součástí úpolů, má význam.



Graf 8 Chtěl/a bys podobné hodiny zařazovat do tělesné výchovy častěji?

Musím konstatovat, že mě mírně překvapila odpověď žáků na otázku číslo 11, kde jsem se ptal, jestli u nich probudila netradiční hodina kickboxu zájem o tento sport. U 41,3 % žáků se neprojevil zájem o kickbox a 39,7 % žáků si zatím není jisto, jestli je tento sport zaujal. Domnívám se, že je to způsobeno tím, že žáci si mohli vyzkoušet pouze jednu hodinu kickboxu v rámci tělesné výchovy.



Graf 9 Probudila v tobě dnešní hodina zájem o kickbox?

Otázka číslo 12 potvrdila odpovědi žáků z předchozí otázky, kde se u žáků neprojevil zájem o kickbox. Ve této otázce mě zajímalo, jestli by si chtěli žáci vyzkoušet kickbox ve specializované tělocvičně mimo školu, například v rámci různých sportovních dnů. Zde 69,8 % žáků jasně odpovědělo, že by neměli zájem o navštívení tělocvičny, která je výslovně zaměřená na bojové sporty, aby poznali i jiné prostředí kromě školní tělocvičny.



Graf 10 Chtěl/a by sis vyzkoušet kickbox ve specializované tělocvičně mimo školu?

Důvodem mé práce je zařazení kickboxu do úpolů ve školní tělesné výchově. Otázka číslo 13 mi ukázala, že 76,2 % žáků má zájem o to se v hodinách tělesné výchovy více rozvíjet v bojových sportech. Problémem je často nezkušenost učitelů s úpoly celkově. Myslím si, že žáci díky tomu přicházejí o sporty, které by si chtěli vyzkoušet, ale nemají odvalu na to si najít specializovanou tělocvičnu, kde by si mohli například kickbox vyzkoušet. K tomu by měly sloužit úpoly ve školní tělesné výchově, kde mohou žáci objevit jejich skrytý talent.



Graf 11 Myslíš si, že by se bojové sporty/umění měly zařazovat více do školní tělesné výchovy?

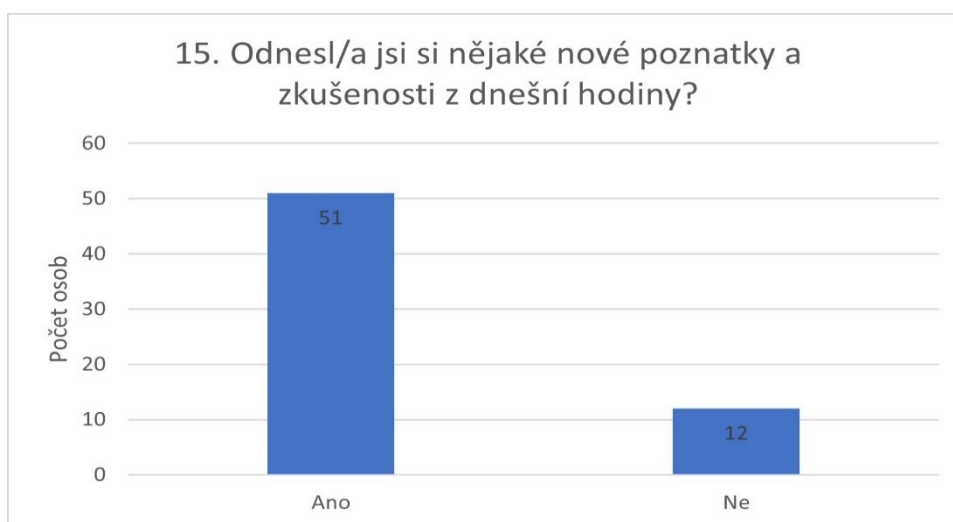
V otázce číslo 14 jsem žákům dal prostor na to se vyjádřit, proč si myslí, že by se bojové sporty měly zařazovat do školní tělesné výchovy. Na tuto otázku odpověděla většina respondentů, i když se jednalo o dobrovolnou otázku. Vyberu zde nejčastější odpovědi žáků.

Tabulka 12 Proč by se měly bojové sporty zařazovat do školní tělesné výchovy?

1. Baví mě to, 2. Naučí nás to obranu, třeba se to bude do života hodit.
Zvyšují celkovou mobilitu a prostorové vnímání.
Jedná se o trochu jiný způsob výuky. Navíc umět se bránit v dnešní době je velmi užitečné.
V životě je velmi praktické umět bojovat a hodina byla zábavná.
Všestranné vyučování.
Přijde mi to fajn jako pro nás holky, je to zajímavé a konečně něco nového pro mě.
Přijde mi to jako fajn a vhodné ozvláštnění tělesné výchovy.

Protože mě to baví.
Protože je to zábavné a užitečné.
Protože je to něco nového, jelikož bojové sporty neděláme ve škole.
Pro posílení, zábavu a soustředění.
Podle mě se to člověku může hodit do života a je to sport a zároveň trochu sebeobrana.
Málo kdo tyto sporty zařazuje, přijde mi to jako fajn zpestření a posílení svalů, které člověk v běžném režimu nepoužije.
Je to zábavné.
Je to součástí sportu a tělocvik by měl být všestranný.
Je to něco, co si většina nemá, jak jinak zkusit.
Aby se děti uměly bránit.

V předposlední otázce mě zajímalo, zda si studenti odnesli nějaké nové poznatky nebo zkušenosti z výuky kickboxu v rámci jedné vyučovací jednotky. Z dotázaných 81,0 % odpovědělo, že ano. Pouze 19,0 % studentů si z výuky neodneslo žádné nové poznatky nebo zkušenosti. Může to být způsobeno jejich předchozí zkušeností s bojovými sporty.



Graf 12 Odnosl/a jsi si nějaké nové poznatky a zkušenosti z dnešní hodiny?

Poslední otázka sloužila k získání dat ohledně předchozí otázky, kde mě zajímalo, co si žáci odnesli z vyučovací jednotky, kde jim byl představen kickbox v rámci tělesné výchovy.

Tabulka 13 Co sis odnesl/a z dnešní vyučovací jednotky?

Základy kickboxu.
Že ke kickboxu je důležitá i gymnastická příprava.
Že je to zábava.
Základy kickboxu, nová cvičení a hry.
Základní bojový postoj a kopání do stran.
Velmi náročný sport, který vyžaduje soustředění a velkou fyzickou zdatnost.
Údery, kopy a jak se pohybovat. Také je to velmi zajímavý sport.
Rozcvička (je trochu jiná, než na kterou jsem zvyklý).
Postoj, že se u úderu zapojí celé tělo a že se kryje brada.
Chvaty, které jsem nikdy nedělal a moc mi bavily.
Naučila jsem se mnoho nových věcí, o kterých jsem ani nevěděla, že je zvládnu.

10 Diskuse

Z interpretovaných výsledků dotazníkového šetření se potvrzují údaje z předchozích výzkumů, ze kterých jsem pro účely této bakalářské práce čerpal. Mimo jiné se tak potvrdilo, že žáci nevědí, co jsou to úpoly, případně že s nimi přichází do styku v rámci tělesné výchovy zcela minimálně (viz Reguli et. al. 2007). Z výsledků mého dotazníku také vyplývá, že zařazení prvků bojových sportů je pro žáky příjemným zpestřením hodin (Reguli et. al., 2007). Naopak se však nepotvrdila má domněnka, že představení kickboxu vyvolá v dětech zájem o tento sport, ačkoliv tak výsledky předchozích výzkumů mohly působit.

Myslím si, že výsledky by mohly dopadnout jinak, pokud by si žáci mohli vyzkoušet několik hodin kickboxu, a ne pouze jednu. Ale i přes tato úskalí jsem rád, že jsem získal odpovědi na mé výzkumné otázky, které jsem poté mohl porovnat s výzkumem Reguliho et. al. z roku 2007.

Největším problémem v rámci mého výzkumu byl sběr dat od žáků. Dotazníkové šetření bylo vhodnou metodou, ačkoliv u žáků ne moc oblíbenou formou. To ovlivnilo i počet získaných vyplněných dotazníků. Modelovou hodinu si vyzkoušelo 105 žáků. Dotazník poté vyplnilo pouze 63 z nich.

VO1: Vědí žáci, co jsou to úpoly?

Pro odpověď na první výzkumnou otázku jsou zásadní odpovědi žáků na otázky č. 5 a 6 z uskutečněného dotazníkového šetření. Právě z dotazníku, který jsem provedl v hodinách tělesné výchovy na ZŠ Brána jazyků mezi 63 žáky, vyplývá, že **žáci často většinou nevědí, co jsou to úpoly**. Z dotázaných žáků odpovědělo 66,7 %, že neví, co jsou to úpoly, 25,4 % odpovědělo, že již o úpolech slyšelo, ale nejsou si přesně jistý o co se jedná a pouze 7,9 % respondentů odpovědělo, že o úpolech už někdy slyšelo.

Potvrdilo se, že **žáci se velmi často s úpoly neseťkají**. Z odpovědí vyšlo najevo, že 76,2 % žáků se s úpolovými hrami neseťkalo a pouze 23,8 % studentů má zkušenost s úpoly v rámci tělesné výchovy. Mohu se domnívat, že s úpoly se setkalo více žáků, ale bohužel si neuvědomovali, že se jedná o úpoly anebo úpolové hry.

VO2: Mají žáci druhého stupně základní školy zájem o netradiční vyučovací jednotku s prvky kickboxu v rámci tělesné výchovy?

Pro zodpovězení druhé výzkumné otázky této bakalářské práce jsou stěžejní odpovědi na otázky č. 7, 8, 9 a 10 z dotazníkového šetření. **Celkem 93,7 % žáků uvedlo, že se jim mnou navržená hodina tělesné výchovy se zařazením prvků kickboxu líbila.** Zde jsem si potvrdil, že takovéto netradiční hodiny jsou pro žáky zábavné a poskytují jim určitou formu zpestření. Pozitivem je i zjištění, že takováto hodina bavila i žáky, kteří normálně tělesnou výchovu nemají rádi.

Z výzkumu si ale odnáším také zpětnou vazbu žáků, kteří hodnotili i ty části hodiny, které se jim nelíbily. Nejčastěji zmiňují fyzickou náročnost hodiny nebo některými označované nudnou výuku základních úderů a kopů. Do dalších hodin si ale odnáším cennou reflexi na mnou vytvořenou hodinu tělesné výchovy, a právě díky odpovědím žáků mohu s touto hodinou následně pracovat a upravovat ji tak, aby mezi žáky bylo více spokojených.

VO3: Mají žáci zájem o kickbox ve svém volném čase?

Ve třetí výzkumné otázce mé bakalářské práce se nepotvrdil můj předpoklad, že žáci projeví zájem o hodinu kickboxu i ve svém volném čase mimo prostředí školy. Zde vycházím z odpovědí č. 10, 11 a 12 mnou provedeného dotazníkového šetření. **U 41,3 % žáků se neprojevil zájem o kickbox** a 39,7 % žáků si zatím není jisto, jestli je tento sport zaujal. **Většina žáků (69,8 %) zároveň uvedla, že nemají zájem o specializované hodiny kickboxu.** Domnívám se, že je to způsobeno tím, že žáci si mohli vyzkoušet pouze jednu hodinu kickboxu v rámci tělesné výchovy a že opakované zařazování prvků kickboxu do hodin tělesné výchovy by v nich mohlo probudit zájem o tento sport.

11 Závěry

Ze zjištěných výsledků můžeme formulovat následující závěry:

1) Žáci základní školy většinou neznají pojem a význam slova úpoly. Z dotázaných žáků 66,7 % uvedlo, že nevědí, co jsou to úpoly. Tento fakt je spojen i s tím, že 76,2 % žáků se s úpolovými aktivitami zatím nesetkalo nebo ani nevěděli, že se o úpolové aktivity jedná. Žáci by uvítali větší počet hodin s úpolovou tematikou, protože tělocvik by měl být všestranný a žáky tudíž vzdělávat i v tomto odvětví tělesné výchovy.

2) Pro žáky základní školy se úpolové aktivity staly velmi atraktivní formou tělesné výchovy. Toto tvrzení potvrdilo 93,7 % žáků, kteří se vyjádřili, že se jim netradiční hodina s prvky kickboxu líbila a byla pro ně velmi příjemným zpestřením a obohacením běžné tělesné výchovy. Největší pozitivum žáci viděli na možnosti vyzkoušet si nové druhy her, se kterými se běžně nesetkali a také možnost vyzkoušet si základní údery z kickboxu.

3) Z dotázaných žáků 41,3 % neprojevilo zájem o kickbox. Domnívám se, že je to způsobeno tím, že si mohli žáci vyzkoušet pouze jednu modelovou hodinu, během které nemohli plně nahlídnout do kickboxu jako sportu. Nicméně vidím jako pozitivum, tento sport zařadit do školní tělesné výchovy, protože 69,8 % žáků by si tento sport nešlo vyzkoušet do specializované tělocvičny mimo školní prostředí. Jedinou možností, jak dětem tento sport představit, je tak prostřednictvím úpolů ve školní tělesné výchově.

Jsem si vědom faktu, že tělesná výchova je obecně předmětem oblíbeným a data, která jsem v rámci této bakalářské práce sesbíral, mohou být tímto faktem zkreslena. Zároveň jsem si vědom toho, že výzkumu, který jsem provedl, se účastnilo pouze malé množství žáků z jedné základní školy. Aby byly výsledky validní, doporučuji, aby byl kladen důraz na zařazení více hodin úpolů do školní tělesné výchovy.

Vidím zde ale prostor pro další rozpracování tématu, například v rámci mé diplomové práce, ve které bych se touto tematikou rád nadále zabýval. V případě, že se tak stane, se budu zaměřovat na větší počet žáků z různých základních škol po celé republice. Věřím, že podrobný popis hodiny a závěry této bakalářské práce hovoří jasně ve prospěch zařazení kickboxu do úpolů v rámci školní tělesné výchovy.

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit modelovou hodinu tělesné výchovy s prvky kickboxu, kterou by bylo vhodné zařazovat v rámci výuky úpolů na základních školách, a následně zjistit, jak žáci k této výuce přistupují. Tedy zda vědí, co jsou to úpoly, zda se s nimi v minulosti setkali a zda jejich je výuka v podobě mnou navrhované hodiny baví.

Pro kontext jsem se zaměřil na představení kickboxu, sportu, kterému se sám věnuji a o kterém podle mého názoru není v odborné obci dostatečné množství publikací a výzkumů pojednávajících o jeho zařazení do úpolů v rámci tělesné výchovy na školách. Domnívám se proto, že i tato bakalářská práce může být důležitým podkladem pro rozšíření tohoto sportu, který coby součást výuky tělesné výchovy přináší z mého pohledu žákům mnohé benefity, na školách.

Pro prokázání významu zařazení tohoto sportu do hodin školní tělesné výchovy jsem si stanovil tři výzkumné otázky.

Cviky a hry jsem v rámci této bakalářské práce doplnil o obrazovou přílohu, případně o jednoduchý náčrt pro snazší představení a pochopení daného cviku nebo hry. Jsem toho názoru, že mnou vytvořený sborník může sloužit i učitelům, kteří s kickboxem nikdy nepřišli do styku a že by mohli své hodiny na základě této publikace obohatit o prvky kickboxu, které považují za velice prospěšné pro fyzický i psychický rozvoj dítěte.

Jsem si vědom faktu, že tělesná výchova je obecně předmětem oblíbeným a data, která jsem v rámci této bakalářské práce sesbíral, mohou být tímto faktem zkreslena. Zároveň jsem si vědom toho, že výzkumu, který jsem provedl, se účastnilo pouze malé množství žáků z jedné základní školy. Vidím zde ale prostor pro další rozpracování tématu, například v rámci mé diplomové práce, ve které bych se touto tematikou rád nadále zabýval. V případě, že se tak stane, se budu zaměřovat na větší počet žáků z různých základních škol po celé republice. Věřím, že podrobný popis hodiny a závěry této bakalářské práce hovoří jasně ve prospěch zařazení kickboxu do úpolů v rámci školní tělesné výchovy.

Seznam použitých informačních zdrojů

1. Buse, G. J., Wood, R. M. (2006). Safety profile of amateur kickboxing among military and civilian competitors. *Military medicine*, 171(5), 443–447. Dostupné z: <https://doi.org/10.7205/milmed.171.5.443>
2. Čmiel, M. (2017). Kompenzační cvičení v kickboxu. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Katedra podpory zdraví. Vedoucí práce Mgr. Lenka Dovrtělová, Ph.D.
3. Di Marino, S. (2017). *A Complete Guide to Kickboxing*. Enslow Publishing, LLC.
4. Fojtík, I. (1990). Úpoly pre 5. až 8. ročník základnej školy. SPN.
5. Fojtík, I., Michalov, L. (1996). Základní úpoly, úpolové sporty a umění. České Budějovice, Jihočeská univerzita.
6. Frömel, K. (1998). Žák ve školní tělesné výchově. In: Sborník referátů z 2. mez. věd. sem.: Žák v současném pojetí těl. vých. Olomouc: UP
7. Hulinský, P., Frabša, M. (2019). *Bojové sporty*. Praha, Public s. r. o.
8. IKF Kickboxing (no date). The History of IKF [online]. [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://www.ikfkickboxing.com/IKFHistory.htm>
9. Kváš, M. (2007). Úpoly v přípravě bezpečnostních složek. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra sportovní edukace. Vedoucí práce PhDr. Bc. Zdenko Reguli.
10. Lewis, P. (1996). *Bojová umění*. Praha, Cesty.
11. Martínková, I. Vágner, M. (2010). Terminologické vymezení bojových aktivit v oblasti kinantropologie. In: *Česká kinantropologie*, 14(1), 29-38.
12. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2021). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání od 1. 9. 2021 [online]. [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/ucebni-dokumenty>
13. Pavelka, R., Stich, J. (2012). *Vývoj bojových sportů*. Praha, Karolinum.
14. PKA Kickboxing (no date). PKA Kickboxing History [online]. [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <http://www.pka-kickboxing.com/pka-history/>

15. Regner, K. Šoptenko, J. (1981). Zápas v klasickém stylu. Praha, Olympia.
16. Reguli, Z. Ďurech, M. Vít, M. (2007). Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově. Brno, Masarykova univerzita.
17. Ritschel, J. (2008). The kickboxing handbook. The Rosen Publishing Group, Inc.
18. Rychtecký, A. Fialová, L. (1998). Didaktika školní tělesné výchovy. Praha, Karolinum.
19. Sprague, M. Livingston, K. (2004). Complete kickboxing: the fighter's ultimate guide to techniques, concepts, and strategy for sparring and competition. Turtle press.
20. Staněk, O. (1996). Kick-box. Praha, Naše vojsko. ISBN 80-206-0511-8.
21. Streissguth, T. (2008). Kickboxing. Bellwether Media.
22. Sudek, D. (2020). Využití průpravných úpolů v kickboxu. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce Michal Vít.
23. Svoboda, S. (2012). Encyklopedie bojových umění a sportů. Praha, Česká unie bojových umění.
24. Štefanovský, M. Úpoly: História vo svete a u nás. Výukové podklady, FTVŠ UK Bratislava. Dostupné z:
https://fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/k_g/studijne_materialy/Up_Historia_upolov_v_o_sвете_a_u_nas.pdf
25. Štefěk, M. (2016). Současný stav výuky úpolů na základních školách v České republice. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce PhDr. Michal Vít Ph.D.
26. Vilímová, V. (2009). Didaktika tělesné výchovy. Brno, Masarykova univerzita.
27. Weinmann, W. Alletter, K. D. (2005). Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu. Praha, Naše vojsko.
28. WKA (no date). WKA History [online]. [cit. 2023-03-06]. Dostupné z:
<https://wkainternational.com/history/>
29. World Association of Kickboxing Organizations [online]. 2022-10-25 [cit. 2023-02-16]. Dostupné z: <https://wako.sport/wp-content/uploads/2022/10/WAKO-Rules-25.10.2022.-revision-3.pdf>

Seznam příloh

Příloha č. 1

Informovaný souhlas s dotazníkovým šetřením pro rodiče

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Luboš Vanka a jsem studentem Pedagogické fakulty na Karlově univerzitě v Praze. V rámci své bakalářské práce se na Vás obracím s žádostí o účast Vašeho dítěte ve výzkumné studii, která nese název: Kickbox a jeho začlenění do výuky úpolů ve školní tělesné výchově.

Jejím cílem je získat údaje o: vhodnosti představené modelové hodiny, kterou se snažím žáky seznámit s kickboxem a ukázat jim, že je tento sport komplexní a vhodný i do hodin školní tělesné výchovy.

Účast Vašeho dítěte spočívá ve vyplnění dotazníku, který Vám zabere cca 5 minut času. Dotazník je anonymní, proto osobní údaje nejsou v dotazníku žádány.

Informace, které získám prostřednictvím dotazníků, budou použity pouze v bakalářské práci.

Vaše účast významným způsobem přispěje k rozšíření poznatků ve zkoumané oblasti. Máte-li dojem, že některá otázka je příliš osobní, nemusíte na ni odpovědět. To je důvod, proč Vašemu dítěti z účasti v dotazníkovém šetření nehrozí žádné riziko.

V případě souhlasu předejte, prosím, vyplněný souhlas s dotazníkovým šetřením Vašemu dítěti, které mi tento souhlas předá.

Luboš Vanka

Datum

Příloha č. 2

Dotazník: Kickbox a jeho začlenění do školní tělesné výchovy

1. Pohlaví

- a) muž
- b) žena
- c) jiné

2. Třída na ZŠ

Uveďte třídu základní školy

3. Věnuješ se nějakému bojovému sportu/umění?

- a) ne
- b) karate
- c) kickbox
- d) box
- e) taekwondo
- f) judo
- g) zápas
- h) kung-fu
- i) aikido
- j) MMA
- k) muay thai (thajský box)
- l) jiné

4. Slyšel/a jsi někdy o kickboxu?

- a) ano
- b) ne

5. Víš, co jsou to úpoly?

- a) ano
- b) ne
- c) už jsem o tom slyšel/a, ale nejsem jsi přesně jistý/á, o co se jedná

6. Setkal/a jsi se na tělocviku s úpolovými hrami?

a) ano

b) ne

7. Bavila tě dnešní netradiční hodina?

a) ano

b) ne

8. Co se ti na dnešní hodině nejvíce líbilo?

Doplň

9. Co se ti na dnešní hodině nelíbilo?

Doplň.

10. Chtěl/a bys podobné hodiny zařazovat do tělocviku častěji?

a) ano

b) ne

11. Probudila v tobě dnešní hodina zájem o kickbox?

a) ano

b) ne

c) ještě si nejsem jistý/á

12. Chtěl/a by sis vyzkoušet kickbox ve specializované tělocvičně mimo školu?

(Tj. Vyhledat trenéra, se kterým bys začal/a trénovat kickbox pravidelně ve svém volném čase?

a) ano

b) ne

13. Myslíš si, že by se bojové sporty/umění měly zařazovat více do školní tělesné výchovy?

a) ano

b) ne

14. Pokud ano, vysvětli proč.

Doplň.

15. Odesl/a sis nějaké nové poznatky a zkušenosti z dnešní hodiny?

a) ano

b) ne

16. Pokud ano, napiš jaké.

Doplň.

Seznam obrázků

Obrázek 1 Použité kloboučky

Obrázek 2 Nákres sbírání kloboučků

Obrázek 3 Nákres hry misky a pokličky

Obrázek 4 Nákres hry ježek v kleci

Obrázek 5 Základní bojový postoj

Obrázek 6 Jab – přední přímý úder

Obrázek 7 Punch – zadní přímý úder

Obrázek 8 Side kick u zdi

Obrázek 9 Side kick – základní postavení kopu stranou

Obrázek 10 Side kick – provedení kopu stranou

Obrázek 11 Front kick – základní postavení

Obrázek 12 Front kick – provedení přímého kopu

Obrázek 13 Slalom v základní postavení na kop stranou

Seznam tabulek

Tabulka 1 Váhové kategorie u dětí

Tabulka 2 Váhové kategorie u mladších kadetů

Tabulka 3 Váhové kategorie u starších kadetů

Tabulka 4 Váhové kategorie junioři

Tabulka 5 Váhové kategorie senioři

Tabulka 6 Váhové kategorie veteráni

Tabulka 7 Váhové kategorie mladší junioři

Tabulka 8 Váhové kategorie starší junioři

Tabulka 9 Váhové kategorie senioři

Tabulka 10 Co se ti na vyučovací jednotce líbilo?

Tabulka 11 Co se ti na vyučovací jednotce nelíbilo?

Tabulka 12 Proč by se měly bojové sporty zařazovat do školní tělesné výchovy?

Tabulka 13 Co sis odnesl/a z dnešní vyučovací jednotky?

Seznam grafů

Graf 1 Pohlaví

Graf 2 Třída

Graf 3 Věnuješ se nějakému bojovému sportu/umění?

Graf 4 Slyšel/a jsi někdy o kickboxu?

Graf 5 Víš, co jsou to úpoly?

Graf 6 Setkal/a jsi se na tělocviku s úpolovými hrami?

Graf 7 Bavila tě dnešní netradiční hodina?

Graf 8 Chtěl/a bys podobné hodiny zařazovat do tělesné výchovy častěji?

Graf 9 Probudila v tobě dnešní hodina zájem o kickbox?

Graf 10 Chtěl/a by sis vyzkoušet kickbox ve specializované tělocvičně mimo školu?

Graf 11 Myslíš si, že by se bojové sporty/umění měly zařazovat více do školní tělesné výchovy?

Graf 12 Odnal/ jsi si nějaké nové poznatky a zkušenosti z dnešní hodiny?