



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Volnočasové úpolové aktivity v Mladé Boleslavi

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Jakub Rosenberg**
Vedoucí práce: PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



Leisure combat activity in Mlada Boleslav

Bachelor thesis

Study programme: B7505 – Education in Leisure Time
Study branch: 7505R004 – Education in Leisure Time

Author: **Jakub Rosenberg**
Supervisor: PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jakub Rosenberg**
Osobní číslo: **P13001020**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Volnočasové úpolové aktivity v Mladé Boleslavi**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl práce:

Cílem práce je vytvoření informačního materiálu o volnočasových úpolových aktivitách v Mladé Boleslavi.

Požadavky:

Zjištění a zhodnocení nabídky volnočasových úpolových aktivit v Mladé Boleslavi.
Vytvoření informačního materiálu o nabídce volnočasových úpolových aktivit v Mladé Boleslavi.

Metody:

Obsahová analýza textových a obrazových materiálů.
Pozorování a rozhovor.



Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JÚVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

KONEČNÝ, Alois a Dušan TOMAJKO. Úvod do studia úpolů a sebeobran. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-479-2.

PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. Vývoj bojových sportů. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 9788024620183.

REGULI, Zdenko. Combative activities. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-095-6.

WEINMANN, Wolfgang a K ALLETTER. Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 9788020611383.

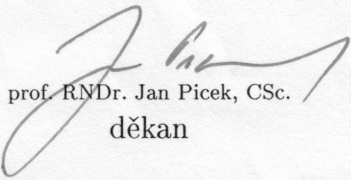
Vedoucí bakalářské práce:

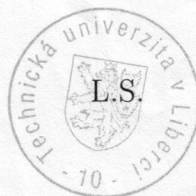
PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.

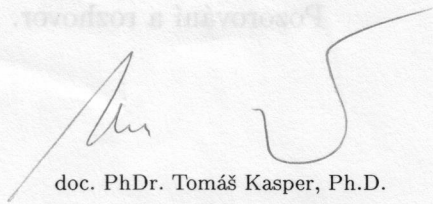
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2017**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. června 2016

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Tiboru Slažanskému, Ph.D. za odborné vedení mé práce, za přínosné rady, připomínky a podněty. Poděkování patří také všem lektorům úpolových aktivit za jejich laskavý a vstřícný přístup. A v neposlední řadě děkuji své rodině za projevenou trpělivost a shovívavost po celou dobu mého studia.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá volnočasovými úpolovými aktivitami v Mladé Boleslavi. První část je zaměřena na definici úpolu, jeho historii a s ním související témata. Druhá část této práce obsahuje zjištění a zhodnocení nabídky volnočasových úpolových aktivit v Mladé Boleslavi a vytvoření informačního materiálu o těchto aktivitách.

Klíčová slova

aktivita, bojová umění, sebeobrana, úpoly, volný čas, výuka

Annotation

This bachelor thesis deals with free time combat activities in Mladá Boleslav. First part is focused on definition of combat, its history and themes connected to it. Second part is about my research and rating of free time combat activity offers in Mladá Boleslav and creating informative material about these activities.

Key words

activity, combat, free time, learn, martial arts, self defense

ÚVOD.....	9
1 DEFINICE ÚPOLŮ A JEJICH HISTORIE	10
1.1 Definice úpolu.....	10
1.2 Terminologické vymezení bojových aktivit.....	11
1.3 Historie a základy bojových umění.....	11
1.4 Současnost úpolových aktivit.....	13
2 TÉMATA SOUVISEJÍCÍ S ÚPOLY	14
2.1 Psychologie v souvislosti s úpolovými aktivitami	14
2.2 Rozdíl mezi sportem a sebeobranou	14
2.2.1 Sport	14
2.2.2 Sebeobrana.....	14
3 METODIKA PRÁCE	15
3.1 Kritéria	15
3.1.1 Fyzická náročnost	16
3.1.2 Časová vyčerpání	16
3.1.3 Finanční požadavky	16
3.2 Dotazník.....	17
3.2.1 Volba a cíle otázek	17
3.2.2 Zhodnocení dotazníku	18
3.3 Zhodnocení kritérií.....	18
4 VOLNOČASOVÉ ÚPOLOVÉ AKTIVITY V MLADÉ BOLESLAVI.....	20
4.1 Aikido	20
4.1.1 O aikidu	20
4.1.2 Aikidó v Mladé Boleslavi.....	22
4.1.3 Hodnocení kritérií.....	23
4.2 Capoeira	25
4.2.1 O capoeře.....	25
4.2.2 Capoeira v Mladé Boleslavi.....	26
4.2.3 Zhodnocení kritérií	28
4.3 Džúdó – Judo	30
4.3.1 O džúdó.....	30
4.3.2 Džúdó v Mladé Boleslavi	32

4.3.3	Zhodnocení kritérií	34
4.4	Karate	36
4.4.1	O karate.....	36
4.4.2	Karate v Mladé Boleslavi	38
4.4.3	Zhodnocení kritérií	40
4.5	Krav Maga	42
4.5.1	O Krav Maga	42
4.5.2	Krav Maga v Mladé Boleslavi.....	44
4.5.3	Zhodnocení kritérií	45
4.6	Mixed Martial Arts	47
4.6.1	O MMA	47
4.6.2	MMA v Mladé Boleslavi.....	48
4.6.3	Zhodnocení kritérií	49
4.7	Taekwondo.....	51
4.7.1	O taekwondo.....	51
4.7.2	Taekwondo v ČR.....	53
4.7.3	Taekwondo v Mladé Boleslavi	53
4.7.4	Zhodnocení kritérií	54
4.8	Thajský box.....	56
4.8.1	O thajském boxu	56
4.8.2	Thajský box v Mladé Boleslavi	58
4.8.3	Zhodnocení kritérií	59
5	INFORMAČNÍ MATERIÁL.....	61
5.1	Obsažené informace.....	62
5.1.1	O úpolových aktivitách.....	62
5.1.2	Kritéria.....	62
6	ZÁVĚR	63
7	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	64
8	PŘÍLOHY	66

Úvod

Tématem bakalářské práce jsou úpolové aktivity v Mladé Boleslavi. Nabídka úpolových aktivit v Mladé Boleslavi je nepřehledná a dostupná data mohou být zavádějící. Může se tedy stát, že zájemce o aktivity mohou informace odradit, případně se nemusí rozhodnout pro nejlepší možnost.

Tato práce si klade za cíl zjistit nabídku veškerých úpolových aktivit v Mladé Boleslavi a vytvořit atraktivní informační materiál, který bude veřejnost informovat o výuce bojových sportů a sebeobrany v jejich okolí. Pro lepší rozhodování případných zájemců o výuku, si autor práce klade za cíl objektivně zhodnotit aktivity po fyzické, časové a finanční stránce pomocí dotazníků, pozorování a vlastních zkušeností po dobu návštěvy lekcí. Autor si je vědom, že tato tři kritéria jsou jen zlomkem důvodů pro navštívení lekcí, avšak pro zájemce a veřejnost jsou to dostatečně výstižné a důležité informace postačující pro udělení si názoru a rozhodnutí, které aktivitě věnovat pozornost.

Výsledkem práce by měl být jednoduchý a výstižný informační materiál, který postaví všechny úpolové aktivity do stejné pozice a bude uvádět pouze pravdivé informace.

1 Definice úpolů a jejich historie

1.1 Definice úpolu

„Úpoly jsou pohybové činnosti, při kterých dochází k fyzickému překonání odporu partnera”(Pavelka, Stich, 2012 s. 8)

Úpoly lze dělit na:

- Průpravné úpoly – úpolové přetahy, přetlaky, odpory, hry.
- Sportovní úpoly – soutěžení s cílem dosáhnout vítězství, podle určených pravidel.
- Sebeobrana – využití svého těla a zbraní, za účelem ochrany zdraví a majetku.

Název úpoly byl pojmenován v roce 1871 dr. Tyršem. Hlavní formy úpolů vznikly hlavně z vojenských bojových činností. Úpolová cvičení byla využívána k přípravě vojska. Později s příchodem střelných zbraní se mění struktura boje a proměnou prochází i úpolové činnosti. Úpolové činnosti mají výchovnou, tělovýchovnou, vzdělávací, socializační a brannou funkci (Pavelka, Stich, 2012).

Úpolové činnosti byly zprvu určeny pouze privilegovaným vrstvám (šlechta, samurajové atd.). Lze říci, že v historii si téměř každý národ, či etnická skupina vytvořili vlastní specifickou formu boje ovlivněnou prostředím a možnostmi, ve kterých žili. Nejvíce propracované a vyvinuté úpolové činnosti vznikly na Dálném východě. V této oblasti se bojová umění chápou jako výborný prostředek při výchově člověka (Fojtík, 2006).

1.2 Terminologické vymezení bojových aktivit

Druhy boje se rozdělují na základě technik a zbraní, které jsou při nich použity. Základem je japonská kultura, která značně ovlivnila způsob boje pro zbytek světa. Starý název *úpoly* dle Tyrše můžeme nahradit názvem **bojové aktivity**.

Boj zblízka je pragmatickým využitím bojových technik k boji z bezprostřední vzdálenosti mezi dvěma či více protivníky. Jedná se o pružně reagující oblast bojových aktivit, která je neustále prověřována a na základě nových poznatků přizpůsobována.

Bojová umění jsou převážně cílena k výcviku bojových technik pro účely boje, ale do značné míry mají také za cíl výchovu samotného jedince. Bojová umění jsou základem bojových cest a bojových sportů.

Bojové cesty přesahují bojová umění, protože umění boje spojují s filozofickými, nebo náboženskými systémy a celkově jsou chápány jako výchovný prostředek pro harmonický rozvoj člověka.

Bojové sporty jsou zaměřeny především na osvojení bojových technik pro soutěžení s cílem zlepšovat osobní výkon a vítězit (Pavelka, Stich, 2012).

1.3 Historie a základy bojových umění

První písemná zmínka o boji a sebeobraně existuje z Egypta, z hrobky Beni Hasan, jejíž stáří je asi 5 500 let. Historie úpolů však sahá mnohem dále do minulosti, než se domníváme. Za úpol by se dal jistě označit už první souboj druhu homo-sapiens před více než 200 000 lety. Sebeobrana je tedy jistě stejně stará, jako lidstvo samo. Fenomén sebeobrany je ale ještě starší, neboť i zvířata mezi sebou bojují a brání se.

Agrese a boj patří neodmyslitelně k lidské povaze. Máme je zakořeněny hluboko v sobě. Je to vlivem lidské povahy, která je význačná hromaděním hmoty a hmotných prožitků, statkům a touze ovládat jiné, slabé a ovladatelné jedince (Konečný, Tomajko, 1995).

Postupem času začal lidský druh zjišťovat, že v souboji existují jisté techniky, které jim zvyšují šance na výhru v souboji s protivníkem. Tím vzniklo studium úpolů a byl položen základní kámen prvních sebeobránných a bojových umění.

Sebeobrana se postupně rozvíjela jako dostupný prostředek jedince k odražení nepřítele. Časem začal být boj více organizovaný a tak se vyvinula řada sebeobránných

a bojových technik. Z řecké antiky jsou známy určité druhy úpolení. **Zápas** (palé), který se objevil na 18. olympijských hrách 708 př. n. l. **Box** (pygmé), kde byli povoleny úderu do obličeje byl poprvé uveden na 23. olympijských hrách roku 688 př. n. l. a v poslední řadě samotný **panktion**, ve kterém se kombinoval zápas s pěstím soubojem. Byly povoleny všechny druhy úderů a zápas končil až tehdy, kdy nebyl jeden ze zápasníků schopen boje, nebo se nevzdal. Panktion byl zaveden na 33. olympijských hrách roku 648 př. n. l. (Pavelka, Stich, 2012).

Ve středověkém Německu bylo známo bojové umění pod názvem „německý volný zápas“. Byla-li zbraň (*meč*) soupeři vyražena z ruky, musel bojovat dál beze zbraně. V Českých zemích se dařilo šermu. Šerm dvojic (*duellum*) byl starodávným právním aktem, který měl přísný řád a pravidla (Pavelka, Stich, 2012).

Největšího rozvoje však dosáhly bojové systémy v zemích Dálného východu. Všechna asijská bojová umění jsou úzce svázána s východními filozofiemi, zejména buddhismem, který vznikl v Indii a postupně se rozšířil po celé Asii, odkud silně ovlivnil i filozofické smýšlení západního světa (Pavelka, Stich, 2012).

Počátek bojových umění v číně je spjat s klášterem Šaolín, kam kolem roku 520 n. l. přišel z Indie budhistický patriarcha Bodhidharma (následovník Buddha). Bodhidharma vytvořil pro své mnichy program cvičení za účelem lepšího zvládnutí meditace. Byl založený na boji holýma rukama, které napodobovaly pohyby různých zvířat. Tato událost je dnes považována za základ pro všechny později vzniklé bojové systémy. Kromě toho přiřadil k dechovým a pohybovým cvičením také další důležité filozofické atributy, které zůstaly dodnes dochovány jako hlavní zásady pro ducha bojových umění (Konečný, Tomajko, 1995).

Šaolinský chrám má v Asii stejný význam jako evropský starý Řím. Avšak po smrti Bodhidharmi nastaly v Číně těžké časy. Zuřila válka a mniši byli nuceni se bránit, což jim šlo výborně. Klášter se úspěšně bránil a postupně bojová umění dále rozvíjel.

Postupem doby vzniklo mnoho druhů bojových umění, které se odvíjeli od prostředí. Jinak bojoval muž z hor, jinak muž, který bydlel v bažinaté oblasti. Nejlepší systémy byly pojmenovány po zvířatech (styl opice, tygr atd.). Čínská bojová umění jsou v současné době souhrnně označována pod názvem kung-fu (Pavelka, Stich, 2012).

1.4 Současnost úpolových aktivit

Ve skutečnosti je historie moderních bojových umění velmi krátká. Drtivá většina bojových umění dnes totiž vznikla až ve 20. století. Jejich zakladatelé ještě žijí, nebo teprve nedávno zemřeli. Školy, které vznikly do konce 19. století, se označují za klasické a patří mezi ně například sumo, jiu-jitsu, aiki-jitsu, kendo, box a jiné. Ostatní školy vzniklé až ve 20. století, jsou moderní BUDO. Do nich patří například většina škol karate, aikido, školy jiutsu a jiné. Patří sem také drtivá většina západních bojových umění, tj. evropská a americká (Konečný, Tomajko, 1995).

V klasických školách nejsou technické stupně vyspělosti, pouze kategorie učitel a žák. Učení těchto bojových umění musí žáci zasvětit velkou část svého života, často i více než 20 let a pravděpodobnost, že se z učence stane učitel je velmi nízká.

V moderních školách jsou technické stupně vyspělosti, např. systém KYU, DAN. Žák tak v průběhu výuky, již po kratším časovém úseku dosahuje daného stupně technické vyspělosti, jaký odpovídá jeho schopnostem a jeho cílem tak nemusí být dokonalé ovládnutí bojového umění (Konečný, Tomajko, 1995).

2 Témata související s úpoly

2.1 Psychologie v souvislosti s úpolovými aktivitami

Psychologie je věda, která se zabývá duševními jevy. Úspěšné řešení sebeobrané situace je vždy především záležitostí psychologie, a to až z 80 %. Teprve zbylých 20 % připadá na taktiku a techniku sebeobrany a boje. Úspěch tedy závisí zejména na osobních vlastnostech jedince, schopnosti koncentrace, sebeovládání, psychické odolnosti, životní zralosti a zkušenostech. Osvojování si nových technik a neustálé zlepšování již naučených má velký vliv na rychlost reakce (Konečný, Tomajko, 1995).

2.2 Rozdíl mezi sportem a sebeobranou

Rozdíl mezi sportem a sebeobranou je opravdu obrovský, avšak velkou částí populace stále nepochopen. Sport by se v tomto případě dal definovat jako pouhá „fikce pravého boje“ (Konečný, Tomajko, 1995).

2.2.1 Sport

Bojové sporty mají jediný cíl – vyhrát. Má jasně daná pravidla, je kategoricky (váhově, dle pokročilosti) rozdělen, zápasníci mají stejné podmínky (vybavení, vhodné oblečení), prostředí je vhodné pro účel boje (žíněnka, tatami, osvětlení, povětrnostní podmínky), čas utkání se je předem daný a je možno se na něj připravit, nenastane početní převaha, vždy je možnost vzdát se, jedinec ví, co může očekávat a na místě bývá zpravidla lékařský personál (Konečný, Tomajko, 1995).

2.2.2 Sebeobrana

Sebeobrana má za cíl ochránit své zdraví a majetek. Nemá daná pravidla, není kategoricky rozdělená (útočník může být těžší a zkušenější), bojovníci nemají stejné podmínky (zbraně, oblečení, stav způsobilosti), útok může přijít náhle a bez přípravy zaskočit obránce, může nastat početní převaha, není možnost se vzdát, obránce nemá tušení, co může od útočníka čekat a na místě není lékařský personál (Konečný, Tomajko, 1995).

3 Metodika práce

Na základě prostudované odborné literatury, vlastních zkušeností z úpolových sportů a poznatků získaných v rámci studia, byl vytvořen informační materiál pojednávající o volnočasových úpolových aktivitách v Mladé Boleslavi. Za tímto účelem byla zjištěna a zhodnocena nabídka volnočasových úpolových aktivit v Mladé Boleslavi.

Zjištění nabídky proběhlo formou internetového vyhledávání. Důvěryhodnost výsledků internetového vyhledávání byla ověřena osobní návštěvou lekcí úpolových aktivit. Na základě prostudované odborné literatury byla sepsána charakteristika, historie, vývoj a současná situace úpolových aktivit. Obsahovou analýzou textových materiálů na webových stránkách úpolových aktivit byla zjištěna četnost a doba trvání lekcí, kurzovné, klubové poplatky a historie úpolových aktivit v Mladé Boleslavi. Osobní návštěvou lekcí a jejich pozorováním byla zjištěna kvalita výuky a ověření aktuality informací získaných analýzou materiálu na webových stránkách.

Ke zhodnocení nabídky mnohdy rozdílných úpolových aktivit se autor rozhodl porovnat mezi sebou tyto úpolové aktivity ve třech kriteriích. K měření kritérií byla využita metoda dotazníku a obsahová analýza textových materiálů z webových stránek úpolových aktivit a odborné literatury.

3.1 Kritéria

„Kritérium pro vynášení soudu / závěrů musí být objektivní, postaveno nad měřitelnou veličinou, aby bylo rozhodnutelné: Bez měřitelnosti zůstává jen subjektivní, podléhá dojmům“ (Petráčková, 2000 s. 834)

Měřitelnost kritérií byla provedena kombinací dvou způsobů získání informací. Prvním byly poznatky z nastudované odborné literatury a webových zdrojů. Druhým byl dotazník rozdaný na lekcích a vyplněný vždy deseti studenty každé úpolové aktivity.

3.1.1 Fyzická náročnost

Kritérium Fyzická náročnost mapuje fyzické podmínky kladené na jednotlivce vykonávající danou úpolovou aktivitu. Zajímá se o posilovací aktivity vykonávané souběžně s úpolovou aktivitou a doplňkové cvičební programy..

3.1.2 Časová vytiženost

Kritérium Časová vytiženost mapuje čas, který musí jedinec věnovat úpolové aktivitě. Mapuje se v něm početnost a délka cvičení úpolových aktivit a s nimi spojených doplňkových cvičebních programů.

3.1.3 Finanční požadavky

Kritérium Finanční požadavky mapuje cenu kurzovního (členských příspěvků) a cenu pomůcek pro cvičení dané úpolové aktivity. Výsledkem je měřitelná hodnota zatížení jedince po finanční stránce.

3.2 Dotazník

Dotazník byl autorem vytvořen a odevzdán k vyplnění vždy deseti studentům z každé úpolové aktivity. Skládá se z pěti otázek, jejichž odpovědi autor použil při hodnocení kritérií. Celkem bylo vyplněno 80 dotazníků.

3.2.1 Volba a cíle otázek

1) Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

Cílem otázky bylo získat odpověď na fyzickou náročnost jednotlivých lekcí úpolové aktivity. Odpověď byla použita pro zhodnocení kritéria Fyzická náročnost.

2) Věnujete se fyzické přípravě mimo lekci?

Cílem otázky bylo získat odpověď na fyzickou přípravu studentů mimo lekce úpolové aktivity. Za fyzickou přípravu mimo lekce úpolových aktivit můžeme označit posilování fyzické kondice i cvičení technik úpolové aktivity. Odpověď byla použita pro zhodnocení kritéria Fyzická náročnost a Časová vytíženost.

3) Je pro vás aktivita časově náročná?

Cílem otázky bylo získat odpověď na časovou náročnost úpolové aktivity a cvičení s ním spojenými. Odpověď byla použita pro zhodnocení kritéria Časová vytíženost.

4) Zatěžuje vás aktivita finančně?

Cílem otázky bylo získat odpověď na finanční zatížení aktivity na studenty. Finanční zátěží rozumíme cenu kurzovního (členských příspěvků), startovního na soutěžích a pořizovací ceny cvičebních pomůcek. Odpověď byla použita pro zhodnocení kritéria Finanční požadavky.

5) Je finanční zatížení přijatelné?

Cílem otázky bylo získat odpověď přijatelnosti finančního zatížení na studenty. Přijatelnost finančního zatížení záleží na ceně kurzovního (členských příspěvků), kvalitě výuky a množství financí, které je student ochoten na volnočasové studium úpolu dát. Odpověď byla použita pro zhodnocení kritéria Finanční požadavky.

3.2.2 Zhodnocení dotazníku

Pro měřitelnost výsledků kritérií a možnost jejich obodování na stupnici od jedné do pěti využil autor přidanou hodnotu.

- Odpovědi „ne“ byla přidána hodnota 1.
- Odpovědi „spíše ne“ byla přidána hodnota 2.
- Odpovědi „středně“ byla přidána hodnota 3.
- Odpovědi „spíše ano“ byla přidána hodnota 4.
- Odpovědi „ano“ byla přidána hodnota 5.

Výjimku tvoří otázka č.5 (přijatelnost finančního zatížení), kde je bodová hodnota obrácena.

Pro výpočet měření byla četnost odpovědi vynásobena jeho bodovou hodnotou. Jednotlivé hodnoty byly sečteny a vyděleny deseti (počet dotázaných studentů). Aritmetický průměr byl použit jako nejvhodnější metoda určení výsledů. (Gavora, 2010).

Př.: fyzická náročnost aikidó

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	1	3	2	3	1

$$\frac{(1 \times 1) + (3 \times 2) + (2 \times 3) + (3 \times 4) + (1 \times 5)}{10} = 3$$

Průměrná fyzická náročnost lekcí aikida jsou 3 body.

3.3 Zhodnocení kritérií

Zhodnocení kritérií bylo dosaženo průměrem odpovědí dotazníku týkajících se kritéria a bylo ovlivněno nastudovanými poznatky z odborné literatury a webových zdrojů. Ovlivnění bodového průměru otázek nastudovanými poznatky se liší. Autor musel před udělením finálního hodnocení kritéria porovnat data s ostatními úpolovými aktivitami.

- Kritéria Fyzická náročnost se týkaly odpovědi na otázka č.1 a 2.
- Kritéria Časová vytiženost se týkaly odpovědi na otázky č. 2 a 3.
- Kritéria Finanční požadavky se týkaly odpovědi na otázky č. 4 a 5.

Př.: Fyzická náročnost aikida

Dotazník

Bodové ohodnocení otázky č.1 – 3 body

Bodové ohodnocení otázky č.2 – 1,6 bodu

Průměr bodového ohodnocení otázek fyzické náročnosti aikida je $\frac{3+1,6}{2} = 2,6$

Autor se díky vlivu nastudovaných poznatků rozhodl přiklonit se číslu 3

Fyzická náročnost aikida je 3/5

4 Volnočasové úpolové aktivity v Mladé Boleslavi

4.1 Aikido

4.1.1 O aikidu

Charakteristika

Aikido (*aikidó*) je japonské umění sebeobranu. Je založeno na myšlence neagresivity, rozvíjí cvičícího jedince po fyzické i psychické stránce. Toto bojové umění není provozováno jako sport (Pavelka, Stich, 2012).

Název je složen ze tří japonských znaků:

- Ai - harmonie.
- Ki - energie.
- Dó - cesta.

Kromě úderů, pák a hodů se protivníkovy akce ruší horizontálními, vertikálními, diagonálními a dalšími způsoby. Výuka se týká základních pohybů (*taisabaki*) a pádů (*ukemi*), samotných technik v postoji (*tači-waza*) i v kleče (*suwari-waza*) a práce s tradičními zbraněmi (Pavelka, Stich, 2012).

Aikidó se učí i boj s nožem (*tantó*), dřevěným mečem (*bokken*), ostrým mečem (*katana*) a krátkou tyčí (*džó*). Styl, které nejvíce pracuje se zbraněmi se jmenuje Iwama-rjú. Práce se zbraněmi vychází z tradičních japonských bojových umění (například *iaidó*), ale je přizpůsobena myšlenkám a technikám aikidó (Pavelka, Stich, 2012).

Stupně aikidó jsou dvojího typu. Začínají tzv. stupni *kyú*, kterých je šest a počítají se sestupně. Některé styly mají technických stupňů pouze pět, některé naopak více. Poté následuje deset tzv. stupňů *dan*, které jsou počítány vzestupně. Speciální možnost jak dosáhnout posledního, desátého stupně danu, je být přímým dědicem Ó-senseie (zakladatele aikidó) (Pavelka, Stich, 2012).

Zakladatel aikidó si v zájmu zachování tradice nepřál degradaci aikidó na sport pořádáním zápasů a soutěží. Základní myšlenkou aikidó je hledání harmonie, ve které rivalita a soutěživost, nezbytné součásti sportovních klání, nemají místo. To je asi hlavním důvod menší popularity aikidó ve srovnání s jinými bojovými uměními, v nichž se soutěže pořádají (Pavelka, Stich, 2012).

Historie

Již na počátku devátého století na císařském dvoře vznikly základy bojového umění, ze kterého později vzniklo aikidó. Byly to metody úderů a tlaků na nervová centra ve spojení s páčením kloubů a využíváním pohybu útočníka. Toto umění se nazývalo *aikidžutsu* a později neslo označení *Daitó tju*. Kořeny tohoto umění vycházejí z rodokmenové linie starého samurajského rodu *Minamotó*, který byl velmi významným v dějinách japonské historie. Ale za tvůrce a zakladatele aikidó je považován Morihei Uešiba (Ó-sensei). Po jeho smrti pokračoval v rodinné tradici jeho syn Kišómaru Uešiba, který se zasloužil o počátky šíření aikidó i mimo Japonsko. V současné době udržuje rodinnou tradici vnuk zakladatele Dóšu Moriteru Uešiba (Konečný, Tomajko, 1995).

První evropskou zemí, odkud se aikidó začalo šířit dále po starém kontinentu, byla Francie. V počátcích většinou aikidistické oddíly vznikaly spolu oddíly judistickými. První generace evropských aikidistů z 60. a 70. let měla většinou za sebou judistickou či karateristickou minulost. Mnozí vrcholoví judisté a karatisté se po skončení své sportovní kariéry věnují aikidó jako blízké nesoutěživé formě bojového umění, které je založeno na podobných principech a přitom nevyžaduje příliš velké svalové vypětí. Zřejmě nejvíce se o popularizaci aikidó mimo japonsko zasloužil americký herec Steven Seagal (7. dan). Nejznámějším evropským šihanem je Christian Tissier (Francie, 7 dan) (Pavelka, Stich, 2012).

Aikidó ve světě

International aikido federation (IAF) vznikla v roce 1976. V současném vedení je Moriteru Uešiba (již zmíněný vnuk zakladatele), který po zvolení v roce 1999 přinesl nový přístup v oficiálním postoji Aikikai Hombu Dojo (vedení aikidó) k národním organizacím mimo Japonsko. Oficiálně uznává více než jednu národní organizaci v jedné zemi a tím i možnost, aby v jedné zemi působil více než jeden šihan (mistr instruktor), (Pavelka, Stich, 2012).

Aikidó v ČR

Koncem 70. let začala aikidó cvičit skupina nadšenců na FTVS UK pod vedením PhDr. Ivana Fojtíka a v džudistickém oddílu TJ Spoje pod vedením propagátora

bojových umění Vladimíra Lorenze. Zásadní význam pro rozvoj aikidó u nás měla návštěva pana Veneriho z Itálie (tehdy předseda IAF a EAF) v roce 1986, kdy na FTVS UK v Praze proběhla první ukázka a společný trénink. Aikidó se pak několik dalších let rozvíjelo během víkendových stáží pana Veneriho a dalších italských učitelů. Koncem 80. let byly skládány první zkoušky na technické stupně aikidó v Čechách.

První založenou organizací u nás byla roku 1990 Československá Aikiai, ve snaze podchytit zvýšený zájem o aikidó. Historie aikidó v Čechách je spjatá s Danielem Vaillantem. ten přijel do České republiky v roce 1991 a v říjnu téhož roku založil Českou federaci aikidó (ČFAI). Pan Vaillant měl nesporný vliv na pozvednutí úrovně aikidó v Čechách a na jeho rozšíření po celém našem území. (Weinmann, Alletter, 2010).

Roku 1993 byla založena Česká asociace aikidó (ČAA), která je jako jediná organizace v ČR je oficiálním členem mezinárodních organizací Evropské federace aikidó (EAF) a mezinárodní federace aikidó (IAF), (Pavelka, Stich, 2012).

4.1.2 Aikidó v Mladé Boleslavi

Název klubu: **Aikido Dojo Mladá Boleslav**

Předseda: **Petr Krajník**

Kontakt: **www.aikidomb.cz**

Působíště: **6. Základní škola, Jilemnického 1152 Mladá Boleslav**

Aikido Dojo Mladá Boleslav má dlouholetou tradici. Bylo založeno již v roce 1999 pod názvem Aikido Dojo Kashiwa skupinou nadšených zájemců o cvičení aikidó. V roce 2009 pak došlo ke změně názvu na Aikido Dojo Mladá Boleslav. Od roku 2014 je Dojo zaštitěno registrovaným spolkem.

Tréninky si konají dvakrát týdně po dobu dvou hodin. Existuje také třída pro děti (7–14 let), která cvičí pouze jednou týdně. Vyučujícími instruktory jsou Petr Krajník a Vladimír Schiffmann (oba 1. dan Aikikai), (Anon 2016).

4.1.3 Hodnocení kritérií

Fyzická náročnost

Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	1	3	2	3	1

Zdroj: Vlastní

Průměr: 3

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	6	3	0	1	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,6

Z průzkumu vyplývá, že fyzická náročnost lekcí je „střední“. Fyzická příprava ve volném čase je „malá“. K ovládnutí pokročilejších technik je potřeba vyšší fyzické přípravy.

Hodnocení: 3/5

Časová vytíženost

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	6	3	0	1	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,6

Je pro vás aktivita časově náročná?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	4	5	1	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,7

Průměrná odpověď časové náročnosti je „spíše ne“. Většina studentů se mimo lekce fyzicky nepřipravuje.

Hodnocení: 2/5

Finanční požadavky

Zatěžuje vás aktivita finančně?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	1	8	1	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2

Je finanční zatížení přijatelné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	1	2	7

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,4

Z průzkumu vyplívá, že finanční zátěž aikida studenty nezatěžuje a je přijatelná. Kurzovné činí 500 Kč měsíčně. K tréninkům není potřeba žádné speciální vybavení a kimono se pořizuje až po několika měsících (Anon 2016).

Hodnocení: **2/5**

4.2 Capoeira

4.2.1 O capoeře

Charakteristika

Capoeira je brazilské bojové umění. Jde o komplexní kulturní fenomén obsahující svébytné bojové umění, připomínající pohybovým stylem tanec s akrobatickými prvky, doprovázené hudbou. Kolébkou capoeiry je brazilský stát Bahia, tradičně zemědělská oblast, která je historicky poznamenána masovým dovozem afrických otroků. Capoeira je považována za výsledek syntézy africké, původní brazilské a expandované evropské kultury na území Brazílie.

Existují dva hlavní styly. Mestre Bibma je považován za otce Capoeira Regional. Druhým hlavním stylem je Capoeira Angola, která je pomalejší a více se drží rituálů a tradic capoeiry. První školu Capoeira Angola, založil Mestre Pastinha v roce 1942.

Díky procesům globalizace začala capoeira v 70. letech 20. stol. expandovat také mimo Jižní Ameriku a v současné době je velice populární (Reguli, 2004).

Stejně jako mnohá ostatní bojová umění má i capoeira svůj systém technických stupňů, který se rozlišuje podle věku cvičence a jeho pokročilosti (Pavelka, Stich, 2012).

- 3–6 let (3 stupně).
- 7–14 let (13 stupňů).
- od 15 let (6 stupňů).
- Min. od 18 (4 stupně).
- Mistrovské (5 stupňů).

Historie

Capoeira vznikla jako obrana beze zbraně proti zlodějům dobytka, násilníkům a lupičům. Od roku 1707 byla capoeira zakázaná, protože začala být používána proti otrokářům. Otroci ji dále praktikovali jako „bojový tanec“, směs elegantních pohybů a akrobacie. Od roku 1808 brazilská vládnoucí třída tvrdě potlačovala toto bojové umění a proti capoeiristům postupovala mimořádně brutálně. Lidé praktikující capoeiru si dávali přezdívky, aby ukryli svou identitu před policií. Jeden člověk měl často i více přezdivek. Získávání přezdivek se časem stalo tradicí.

Roku 1988 byla mistrem Camisou založena ABADÁ-capoeira (viz. níže), jejíž sídlo se nachází v Rio de Janeiru. Vypracoval filozofii a metodiku výuky capoeiry na základě pokrokových myšlenek svého učitele Mestre Bimby (Weinmenn, Alletter, 2010).

Navzdory těmto pohnutým historickým událostem se od roku 1972 capoeira stala, díky státu Brazílie, uznávaným bojovým uměním. V Brazílii je po fotbalu druhým nejoblíbenějším sportem (Pavelka, Stich, 2012).

Capoeira ve světě

ABADÁ je zkratkou pro Associação Brasileira de Apoio e Desenvolvimento da Arte-Capoeira (Brazilská asociace pro podporu a rozvoj umění capoeira). Spojuje více než 40 zemí v rámci unifikace postupu výuky (Pavelka, Stich, 2012).

Capoeira v ČR

Capoeira má mnoho přívrženců i v České republice. Začátky Capoeiry u nás se datují k roku 1999, kdy se poprvé konaly semináře Capoeiry s brazilskými mistry. Od roku 2002 se Česká republika stala oficiálním členem celosvětové Asociace ABADÁ. V květnu roku 2008 vznikla Česká Asociace Capoeiry, která sdružuje 8 klubů capoeiry (Liberec, Nový Jičín, Mladá Boleslav, Jablonec nad Nisou, Opava, Olomouc, Hradec Králové a Brno), (Pavelka, Stich, 2012).

4.2.2 Capoeira v Mladé Boleslavi

Název klubu: **Vem Camará Capoeira Mladá Boleslav**

Předseda: **Karel Popovič**

Kontakt: **www.mb.vemcamara.cz**

Působíště: **TJ Sokol, Palackého 233 Mladá Boleslav**

V Mladé Boleslavi vyučuje capoeiru klub Vem Camará Capoeira Mladá Boleslav. Jeho můžeme datovat od roku 1999, kdy se první jedinci začali zajímat o toto bojové umění. Bohužel jediným dostupným prostředkem získávání informací byl internet, a tak šlo spíše o akrobacii, než o bojové umění (Anon 2013).

Zlom nastal roku 2002, kdy se v Praze konal seminář capoeiry, pořádaný zahraničními instruktory. Semináře se účastnil i Karel Popovič, který po načerpání zkušeností na tomto a dalších seminářích založil v zimě roku 2003 vlastní oddíl v Mladé

Boleslavi pod záštitou asociace ABADÁ. V následujících letech nabrala Mladoboleslavská capoeira zcela jiný směr. Mladoboleslavští capoeiristé měli dobré výsledky.

Roku 2009 následoval oddíl svého patrona Mestre Paçocu a vysoupil ze asociace ABADÁ a poté se stal jedním z prvních členů nové mezinárodní asociace Vem Camará Capoeira, kterou založil právě Mestre Paçoca. V témže roce se Mladá Boleslav stala pořadatelem mistrovství ČR v Capoeiře. Tato soutěž se v následujících letech do Mladé Boleslavi ještě dvakrát vrátila a přivedla spoustu známých tváří světa capoeiry (Anon 2013).

V současné době klub Vem Camará Capoeira Mladá Boleslav provozuje tři třídy:

- Děti 6–9 let.
- Děti 10–14 let.
- Dospělí od 15 let.

Studenti Mladoboleslavské capoeiry jsou v České republice známí a sbírají kladné ohlasy (Anon 2013).

4.2.3 Zhodnocení kritérií

Fyzická náročnost

Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	1	1	8

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,7

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	2	2	6

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,4

Fyzická náročnost capoeiry by se dala řadit mezi vyšší a to zejména kvůli akrobatickým prvkům. K ovládnutí tohoto bojového umění je potřeba dokonale ovládat své tělo a být dostatečně ohebný. Většina studentů se fyzicky připravuje také mimo lekce.

Hodnocení: 4/5

Časová vytiženost

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	2	2	6

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,4

Je pro vás aktivita časově náročná?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	1	3	6

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,5

Tréninky pro obě kategorie dětí probíhají 2× týdně po dobu jedné hodiny. Pro dospělé 3× týdně po dobu 1,5 hodiny. Časová vytiženost je vysoká kvůli přípravě mimo lekce (Anon 2013).

Hodnocení: 4/5

Finanční požadavky

Zatěžuje vás aktivita finančně?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	2	3	1	4

Zdroj: Vlastní

Průměr: 3,7

Je finanční zatížení přijatelné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	1	8	1

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4

Půlroční příspěvky za děti činí 2400 Kč a za dospělé 2600 Kč. Měsíčně se tedy cena nevyšplhá ani na 500 Kč. Nároky na pomůcky jsou minimální a tak jedinou investicí zůstává kimono. Z průzkumu vyplývá, že capoeira studenty sice finančně zatěžuje, ale zátěž je přijatelná (Anon 2013).

Hodnocení: 3/5

4.3 Džúdó – Judo

4.3.1 O džúdó

Charakteristika

Džúdó – judo (*jemná cesta*) je styl japonského bojového umění a velmi rozšířený úpolový sport, ve kterém jde o překonání soupeře fyzickou silou za užití techniky a taktiky. Kontakt mezi oběma soupeři je prostřednictvím úchopu za oděv (kimono), nebo přímo úchopem za končetiny a trup. Existuje značná variabilita úchopů a chvatů prováděných během zápasu na tatami. Cílem boje v postoji je hodit soupeře rychle a dostatečnou silou přímo na záda. Boj na zemi se rozlišuje na škrcení, držení a páčení loketního kloubu (Pavelka, Stich, 2012).

Džúdó, celým názvem Kódókan džúdo, vniklo z několika škol džiu-džitsu, které vyučovaly sebeobranu neozbrojeného člověka v tehdejší pojetí. Sebeobrana řešila skutečné bojové situace, které vznikaly při boji muže proti muži. Úspěšné provedení technik znamenalo smrt, nebo vážná zranění protivníka. Cílem džúda je mít možnost volby zda při úspěšně provedené obraně útočníka poraním, nebo nad tím pouze převezmu kontrolu. Tomuto cíli odpovídá i skladba technik *waza* (Pavelka, Stich, 2012).

Kódokan džúdo obsahuje řadu průpravných cvičení, především pády (*ukemi*). Dále obsahuje čtyři hlavní skupiny technik (*waza*).

- Techniky hodů *nagewaza*.
- Techniky znehybnění *katamewaza*.
- Techniky úderů *atemiwaza*.
- Techniky páčení *kansecuwaza*.

Techniky hodů jsou vyučovány od jednoduchých po složitější. Aplikace technik je učena dvěma způsoby:

- *Randori* – způsob nácvičku, kde nezáleží na vítězství, neboť se z něho učí oba dva.
- *Kata* – sestava s přesně danou formou mimo jiné také proto, aby bylo možné nacvičovat i úderové techniky a obranu proti zbraním (Pavelka, Stich, 2012).

Historie džúdó

Kódókan džúdó založil profesor Džigoró Kanó v roce 1882. Motivem ke studiu džiu-džitsu a jiných bojových technik byl úsek jeho života na střední škole, kde musel snášet fyzické násilí od spolužáků. Jeho poznání různých forem bojových umění později přepracoval ve vlastní styl bojového umění, který nazval Kodokan džúdó, aby se odlišil od již existující školy džiu-džitsu, která se také jmenovala džúdó (Pavelka, Stich, 2012).

Uznání nového stylu ostatními školami došlo po tzv. utkání pravdy mezi školami Kodokan a Tocuka, ve kterém Kanovi bojovníci vyhráli ve všech jedenácti utkání. Toto rozhodné a přesvědčivé vítězství zajistilo Kodokanu prvenství před všemi starými školami džiu-džitsu (Wai´einmann, Alletter, 2010).

V pozdějších letech prosadil Džigoró Kanó jako úředník ministerstva školství výuku džúdó na školách v Japonsku a rozšířil ji na tělovýchovný systém. V současné době mají studenti možnost výběru mezi kendó a džúdó. Džúdó se také učí japonští policisté v rámci profesního výcviku.

Spolu s novým stylem zavedl Kanó i systém technických stupňů, který později využili i další školy. Technické stupně se dělí na žákovské (*kjú*) a mistrovské (*dan*), rozlišené barevnými pásky (*obi*).

- 5. až 1. *kjú* – bílé *obi*.
- 1. až 5. *dan* – černé *obi*.
- 6. až 8. *dan* – červené *obi* s bílým pruhem.
- 9. a 10. *dan* – červené *obi*.

V Evropě se ve sportovním džúdó používá více žákovských stupňů, které jsou více barevně rozlišené. Značení i počet stupňů se liší podle jednotlivých zemí.

V letech 1948–1950 proběhlo setkání představitelů European Judo Union z důvodu sjednocení a standardizace pravidel. Díky tomu vznikla v roce 1951 International Judo Federation (IJF), která jako jediná řídí světové džúdó dodnes. V roce 1964 se stalo džúdó olympijským sportem (Pavelka, Stich, 2012).

Stručná pravidla džúdó

Zápasíště měří nejméně 14 × 14 metrů a nejvýše 16 × 16 metrů a je tvořeno z *tatami* nebo podobného přijatelného materiálu. Zápasová plocha pro olympijské hry, mistrovství světa a soutěže IJF musí mít rozměr 8 × 8 m.

Závodní úbor (*judogi*) musí být z pevného materiálu (nejčastěji bavlny) a jeho tloušťka, tvrdost nebo kluzkost materiálu nesmí soupeři znemožňovat úchop. Vždy má jeden ze zápasníků modré a druhý bílé judogi.

Doba trvání zápasu se liší podle kategorií. Dospělá kategorie má 5 minut čistého zápasového času, zatím co junioři pouze 4 minuty. Mezi zápasy má závodník právo na 10 minut odpočinku (Reguli, 2004).

Bodování se provádí za pomoci 3 různých bodových ocenění:

- Ippon – sražení soupeře lopatkami na zem dostatečnou silou a správnou technikou.
- Wazaari – ippon není dost razantní, nebo není v pořádku technika
- Juko - soupeř spadne na bok.

Zápas končí, dosáhne-li jeden ze závodníků ippon, dvou wazaari, zápasník je vícekrát napomenut, nebo uplyne-li stanovený čas zápasu (Pavelka, Stich, 2012).

Džúdó v ČR

V České republice se vznik džúdó datuje k roku 1919, kdy Vysokoškolský sport zahájil první kurzy džiu-džitsu, na které navázala armáda s kurzy sebeobrany. V roce 1930 zavedl Vysokoškolský sport výuku džiu-džitsu na Karlově Univerzitě. V roce 1933 poprvé navštívil ČSR zakladatel Džigoró Kanó. Svaz Judo vznikl ustanovením Českým svazem tělovýchovné jednoty a fungoval až do roku 1993, kdy ho nahradil Český svaz juda, pod který spadá také džiu-džitsu. České džúdó je ve světě velmi vážené a to díky dobrým výsledkům českých zápasníků na mistrovstvích světa a OH, jako například Petr Šedivák, Jiří Sosna, Vladimír Kocman, Jaromír Ježek a Lukáš Krpálek (Pavelka, Stich, 2012).

4.3.2 Džúdó v Mladé Boleslavi

Název klubu: **Judo TJ Autoškoda Mladá Boleslav**

Předseda: **Miroslav Staněk**

Kontakt: **www.judomb.cz**

Působíště: **Hala městského stadionu, U Stadionu 1118 Mladá Boleslav**

V roce 1964 vznikl v Mladé Boleslavi první zájmový kroužek, kde se poprvé začaly vyučovat prvky juda. Již od počátku zajišťoval chod tohoto kroužku Pavel Náhoda.

Kroužek se stal velmi populárním a jeho členská základna se rozšířila. Mezi další první trenéry patřili Ing. Jan Myška a Ing. Petr Radoš. Zprvu kroužek vystupoval na veřejnosti pod názvem *TJ Slávia Mechanizační škola*. Na sklonku roku 1965 se vzniklý oddíl zapojuje do krajských a dostává se tak do povědomí veřejnosti. Roku 1966 již kapacitně přestaly vyhovovat dosavadní prostory a tak kroužek přechází pod TJ Autoškoda Mladá Boleslav.

K útlumu zájmu o judo dochází po roce 1989, kdy se do Československa dostává řada cizích, dosud neznámých bojových umění, která lákají mladé sportovce více. Díky správné prezentaci však judo poslední dobou opět začíná přitahovat mladé sportovce a členská základna opět roste.

V současné době klubu Judo TJ Autoškoda Mladá Boleslav předsedá Miroslav Staněk a kolektiv zkušených kolegů. Žáci jsou rozděleni do tří tříd (přípravka, pokročilí a dospělí), přičemž neexistuje přesně definované věkové rozdělení, ale preferuje se osobní přístup a zařazení s ohledem jak na věk, tak na zkušenosti (Anon 2015).

4.3.3 Zhodnocení kritérií

Fyzická náročnost

Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	8	1	1	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,3

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	7	3	0	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,3

Z průzkumu vyplývá, že džúdo není fyzicky náročné a většina studentů se přípravě nevěnuje ani mimo lekce. V džúdo jde více o techniky a jejich správné použití, než o fyzickou zdatnost studentů. Tím však autor nechce říci, že fyzicka nehraje roli.

Hodnocení: **1/5**

Časová náročnost

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	7	3	0	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,3

Je pro vás aktivita časově náročná?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	8	2	0	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,2

Tréninky pro každou kategorii se konají 2× týdně. Tréninky přípravy trvají hodinu. Pokročilí a dospělí trénují hodinu a půl. Většina studentů mimo lekce necvičí a časově je džúdo nevytěžuje (Anon 2015).

Hodnocení: **1/5**

Finanční požadavky

Zatěžuje vás aktivita finančně?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	7	2	1	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,4

Je finanční zatížení přijatelné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	0	0	10

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1

Z výsledku průzkumu vyplývá, že džúdo studenty finančně nezatěžuje a zátěž je přijatelná. Džúdo tedy radíme mezi levnější bojová umění. Roční příspěvek činí 2200 Kč, resp. 220 Kč měsíčně. Ke cvičení nejsou kromě kimona zapotřebí žádné další pomůcky a tudíž ani žádné další výdaje. Závodní kimono stojí kolem 1500 Kč a vydrží několik let (Anon 2015).

Hodnocení: 1/5

4.4 Karate

4.4.1 O karate

Charakteristika

Karate (přesněji *karatedó*) je jedním z nejstarších, nejkompexnějších a nejrozšířenějších bojových umění na celém světě. Jedná se o bojové umění beze zbraně. Vyžaduje náročný trénink, rozvíjí tělesnou obratnost i fyzickou sílu, navíc s důrazem na duchovní a mentální růst osobnosti (Pavelka, Stich, 2012).

Hlavní charakteristika karate spočívá v tom, že se karatista musel ubránit ozbrojenému samurajovi holýma rukama. Důležité je, že pokud chtěl za této situace přežít a neměl-li možnost utéct, musel udělat něco velmi rychlého a účinného, aby byl protivník zasažen dříve, než bude sám zasažen. V praxi to znamenalo využít moment překvapení a nepřítele několika málo technikami zlikvidovat (Pavelka, Stich, 2012).

Celé generace Okinawanů studovali bojové techniky orientu, přicházejících nejčastěji z Číny a vybírali z nich to nejúčinnější. Ty zdokonalovaly a sestavovaly do tzv. *kata*, které představují nejdůmyslnější knihovnu bojových umění, jakou kdy člověk vynalezl. Karate se liší od čínských bojových umění v tom, že jeho hlavním účelem není sebepoznání, filozofie a náboženství, ale pouze účinnost v boji. Mistři karate byli většinou prostí lidé a nelišili se od ostatních obyvatel ostrova. Karate ovlivnilo čínské bojové systémy a vyčistilo je od všem nebojových prvků, jako například tanec či akrobatické prvky. Na druhou stranu karate zdokonalilo a doplnilo čínské bojové systémy o řadu technik a tak se z něj stalo jedno z nejkompexnějších bojových umění na světě (Pavelka, Stich, 2012).

Cvičení karate je možné rozdělit do tří navzájem propojených kategorií:

- *Kihon* – nácvik postojů, krytů, úderů a kopů.
- *Kata* – simulace bojových situací.
- *Kumite* – nácvik souboje s jedním či více partnery.

Techniky karate však nelze ovládnout bez tělesného a duševního otužování. V každé kategorii je začátečník vyučován na nejzákladnější úrovni, dokud se mu vyučované techniky nezažijí a nestanou se spontánními. Se zlepšováním techniky se musí zároveň zvyšovat fyzická kondice studenta, protože pokročilejší techniky vyžadují mnohem větší vklad energie. Na této úrovni se student setkává s daleko složitějšími

a náročnějšími *kata* a s dynamičtějšími typy *kumite*. Čím zkušenější student je, tím se pro něj techniky, síla, rychlost a koncentrace stávají přirozenějšími (Pavelka, Stich, 2012).

Karate se stejně jako džúdó dělí na technické stupně vyspělosti, které rozlišuje pomocí barevných pásků. Rozděluje se na sestupně žákovské (*kyú*) a vzestupně mistrovské (*dan*).

- 9. kyú – bílý pás.
- 8. kyú – žlutý pás.
- 7. kyú – oranžový pás.
- 6. kyú – žlutý pás.
- 5. a 4. kyú – fialový pás.
- 3.–1. kyú – hnědý pás.
- 1.–10. dan – černý pás.

(Reguli, 2004).

Historie Karate

Počátky vzniku karate jsou spojovány s ostrovem Okinawa. Okinawa byla po celá staletí pod vlivem Číny a obyvatelstvu bylo zakázáno nosit zbraně a učit se bojová umění. Avšak z důvodu nájezdů banditů se obyvatelstvo muselo uchýlit k tajnému výcviku boje holýma rukama. Tento způsob boje se nazýval „te“. Současně s tímto systémem se rozvíjel i systém boje se zbraní (*kobudó*), kdy jako zbraně sloužili běžné věci každodenního života, např. cep na rýži (*nunčaku*), klika od mlýnku na zrní (*tonfa*). Za přistižení praktikování *te* a *kobudó* hrozil trest smrti. Toto období trvalo až do roku 1868 (Pavelka, Stich, 2012).

Poté se bojové umění dostává do povědomí veřejnosti a již není potřeba tajit toto smrtící umění. V té době se dají sledovat dva hlavní směry *Šorin-rjú* a *Šorei-rjú*. *Šorin-rjú* je spíše orientováno na tvrdou „vnější“ formu a *Šorei-rjú* na měkkou, „vnitřní“ formu. Jedním z hlavních představitelů *Šorin-rjú* byl mistr Anko Itosu. U něj se učil i mistr Gičín Funakoši, který přinesl karate na půdu Japonska a stal se zakladatelem nejrozšířenějšího stylu karate, *Šótókan*.

Zlom ve vývoji karate nastal v roce 1868, kdy vystoupilo z ilegality a začalo se vyučovat na hodinách tělocviku základních škol a později také na univerzitách. Začátky karate v Japonsku byly velmi těžké a teprve v roce 1924 založil Gičín Funakoši své první *dódžó*. Jako žák starých mistrů lpěl na tradicích a veškerou svou energii soustředil

na proměnu karate z bojového umění (*budžucu*) na bojovou cestu (*budó*) s cílem zdokonalovat jedince a karate použít jen v krajní nouzi. Oporou se mu stal Džigoró Kanó, zakladatel džúdó. Ten byl ve snaze o zpřístupnění džúdó co nejširší vrstvě populace otevřen změnám (Weinmann, Alletter, 2010).

Po založení Japonské Asociace Karate (JKA) v roce 1949 se v Japonsku karate rozšířilo na 90 % vysokých škol. Začalo docházet k rozvětvení karate a jeho průnik do zahraničí, především do USA.

Největší federací v současné době je Světová Federace Karate (WKF), která koná jednou za dva roky mistrovství světa v karate. Sportovní karate však má již jen málo společného s původním karate, který byl původně vymyšlen jako prostředek boje a později jako bojová cesta.

Karate má spoustu dnes již samostatných stylů a každý z nich má jiná soutěžní pravidla. Z pravidla se však soutěží bodováním různých úderů a technik (čím složitější, tím více bodů) až do vybodování soupeře (Pavelka, Stich, 2012).

Karate v ČR

V české republice je v současné době nejpočetnější Český svaz karate (ČsKe), který spadá pod WKF. Většina bojových sportů je pod záštitou České unie bojových sportů (ČUBU), pod kterou patří přes deset různých asociací karate. Z důvodu této nejednotnosti karate jak u nás a především ve světě není divu, že karate stále není regulérním olympijským sportem (Pavelka, Stich, 2012).

4.4.2 Karate v Mladé Boleslavi

Název klubu: **Karate TJ Auto Škoda Mladá Boleslav**

Předseda: **Ladislav Mareš**

Kontakt: **www.karatemb.cz**

Působíště: **7. Základní škola, Václavkova 312/2 Mladá Boleslav**

Klub Karate *TJ Auto Škoda Mladá Boleslav* působí v Mladé Boleslavi od roku 1978 jako *TJ masokombinát Kosmonosy* a v průběhu historie mnohokrát změnil jméno. Pod novým názvem Karate TJ Auto Škoda Mladá Boleslav začal klub vystupovat v roce 1994. Klub se zaměřuje především na mládež a na závodnický směr karate. Za dobu své existence vychoval mnoho skvělých závodníků. Vedoucí klubu je pan Ladislav Mareš (1. dan) (Anon 2014).

Název klubu: **Kamikaze Karategi**

Předseda: **Karel Jedlička**

Kontakt: **www.kamikaze.cz**

Působíště: **Gymnázium Josefa Pekaře, Palackého 211 Mladá Boleslav**

Oddíl *Kamikaze* založil roku 1991 a do dnes vede pan MUDr. Karel Jedlička (5. Dan Shotokan). Studenti, kteří by rádi hledali také hlubší, než jen závodní význam karate, jsou na správné adrese (Anon 2006).

Oba oddíly jsou na poli českého karate velmi významné a mají dobré jméno. Jejich žáci pravidelně vyhrávají lokální i republikové soutěže, včetně mistrovských titulů České republiky (Anon 2014), (Anon 2006).

4.4.3 Zhodnocení kritérií

Fyzická náročnost

Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	1	4	2	2	1

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,8

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	5	1	1	3	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,2

Z průzkumu vyplývá, že fyzická náročnost karate je střední. Přípravě mimo lekce se studenti spíše nevěnují. K ovládnutí techniky je třeba ovládat i své tělo a být zpevněný. To samé platí pro dosahování lepších výsledků.

Hodnocení: 3/5

Časová vytíženost

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	5	1	1	3	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,2

Je pro vás aktivita časově náročná?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	3	3	4	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,1

Tréninky karate se konají 2× týdně po dobu 1,5 hodiny. Studenti se přípravě mimo lekce spíše nevěnují a časově náročné pro ně karate není (Anon 2014), (Anon 2006).

Hodnocení: 2/5

Finanční požadavky

Zatěžuje vás aktivita finančně?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	7	2	1	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,4

Je finanční zatížení přijatelné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	1	8	1

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2

Kurzovné se pohybuje kolem 1500 Kč za půl roku – 300 Kč měsíčně. Karate studenty finančně nezatěžuje a je přijatelné. Dalšími výdaji je kimono (1500 Kč), případně ochranné pomůcky (Anon 2014), (Anon 2006).

Hodnocení: 1/5

4.5 Krav Maga

4.5.1 O Krav Maga

Charakteristika

Krav Maga je bojové umění, které představuje oficiální soustavu technik vypracovaných pro sebeobranu a boj zblízka izraelských obranných složek (IDF), izraelské národní policie a dalších bezpečnostních složek. Krav Maga byla zařazena do učebních osnov izraelských středních škol a je vyučována i mimo školní zařízení (Pavelka, Stich, 2012).

Krav Maga je moderní, praktickou, prověřenou soustavou sebeobránných technik, pečlivě koncipovaných tak, aby odpovídaly podmínkám současných válečných konfliktů. Krav Maga se vyznačuje logickou koncepcí obranných technik, která dovoluje žákům dosáhnout poměrně brzy vysokého stupně dovednosti. Krav Maga je označovaná za jedno z nejúčinnějších a bezesporu nejpraktičtějších bojových umění na světě. Má tři hlavní kategorie:

- Ozbrojené síly – smrtící techniky převážně s jediným účelem.
- Policejní síly – měkčí techniky pro zpacifikování zločinců.
- Civilní sféra – nejměkčí, ale stále velmi účinné techniky pro odrazení útočníků.

Krav Maga učí především reálný boj muže proti muži a to i v případech asymetrického boje, kdy je protivník ozbrojen chladnou i palnou zbraní (Pavelka, Stich, 2012).

Historie Krav Maga

Zakladatelem bojového systému krav Maga je Imrich Lichtenfeld, který se narodil v roce 1910 v Budapešti, avšak celé své mládí prožil v Bratislavě. Od mala se věnoval plavání, gymnastice, zápasení a boxu. V roce 1928 vyhrál mistrovství Slovenska juniorů v zápasení a o rok později také jako senior (Pavelka, Stich, 2012).

V druhé polovině 30. let se v Československu začaly objevovat fašistické skupiny a zavražďovat židovské obyvatelstvo. To vyústilo v potyčky fašistických organizací a židovskou skupinkou sportovců znalých boxu a zápasu, vedenou právě Imrichem Lichtenfeldem. V roce 1940 byl nucen opustit Slovensko a zamířil směrem k Palestině. Zde vstoupil do československých jednotek pod britskou vlajkou a bojoval proti nacistům v Egyptě, Libanonu a Sýrii.

V roce 1944 začal Imi v Palestině trénovat bojovníky v zápasu a boji s nožem. V roce 1948, kdy vznikl stát Izrael, se Imi stal hlavním instruktorem fyzické přípravy a krav Maga ve školách IDF. U této práce zůstal dalších 20 let, kdy tento bojový systém zdokonaloval (Weinmann, Alletter, 2010).

Po odchodu ze služby začal s adaptací Krav Maga na civilní obyvatelstvo. Krav Maga měla podle jeho myšlenky sloužit každému, kdo se potřeboval ochránit. Do své smrti v roce 1998 se věnoval trénování vysokých představitelů Krav Maga. Jeho smrt znamenala pro Krav Maga rozšíření do desítek škol. V průběhu let se Krav Maga rozrostla do všech koutů naší planety. Mezinárodní Krav Maga Federace (IKMF), založená jako sportovní asociace, přestala stačit nárokům na vývoj a udržení kvality systému. A tak se Imiho nejlepší žák Eyal Yanilov rozhodl se svými spolupracovníky založit Krav Maga Global (KMG), jejímž účelem je šířit Krav Maga v unikátní etické a kvalitativní podobě, která nedělá kompromisy (Pavelka, Stich, 2012).

Krav Maga je rozdělena do technických stupňů zkušenosti, každý po pěti mezistupních:

- Practitioner (P1–P5).
- Graduate (G1–G5).
- Expert (E1–E5).

Kromě těchto stupňů existuje ještě stupeň Master (M1–M3), který vlastní pouze několik lidí na celém světě a jedná se o nejvyšší představitele Krav Maga (Anon 2008).

Základní pravidla systému Krav Maga

Podstatou celého systému je naučit se registrovat vyhocenou situaci a vycítit nebezpečí možného napadení. Aplikace tohoto principu v praxi znamená, že nejprve je nutné se pokusit fyzické konfrontaci vyhnout. Pokud však k napadení dojde, je nutné odpovědět přiměřenou silou k dostatečnému odvrácení hrozby a vymanění se z nebezpečí. Techniky Krav Maga využívají především přirozených reakcí a reflexů. Bránit se a útočit nejefektivnější možnou cestou, vyrazit z kterékoliv pozice a při volbě techniky brát ohled na její vhodnost, odpovídajícím podmínkám, za nichž konflikt probíhá. Útočit přesně na citlivá místa, z důvodu získání rychlé převahy nad protivníkem. Použít k obraně a protiútoky jakýkoliv použitelný předmět. Krav Maga nemá svazující pravidla a její brutalita opravdu nezná mezí. Trénovat se musí maximálně s poloviční rychlostí, prudkostí a agresivitou, než na kterou nás má připravit (Pavelka, Stich, 2012).

Krav Maga v ČR

Krav Maga se na našem území začala neoficiálně cvičit v roce 2003, kdy k nám byli zvaní instruktoři z jiných zemí, a pořádaly se veřejné semináře. V průběhu dalších pěti let se podařilo Michalu Otipkovi úspěšně absolvovat instruktorský kurz a poté v Praze přímo pod vedením tehdejšího předsedy IKMF Eyala Ynilova, splnit potřebné zkoušky a otevřít oficiální českou pobočku Mezinárodní Krav Maga Federace (IKMF) a následně první třídy pro veřejnost (Pavelka, Stich, 2012).

Po odštěpení od původní federace vnikla také česká pobočka Krav Maga Global (KMG) pod vedením Michala Otipky. Obě organizace vyučují naprosto stejné techniky se stejnou kvalitou výuky. Tréninky probíhají trvale ve více jak deseti českých městech a obě společnosti nabízí také velký počet víkendových seminářů, kurzů a soustředění.

V České republice se Krav Maga neučí jen civilisté a soukromé bezpečnostní agentury, ale státní organizace (Útvar pro odhalování organizovaného zločinu, Útvar rychlého nasazení, Útvar pro ochranu ústavních činitelů, Celní správa ČR, Vojenská policie a jednotlivé Městské policie), (Anon 2008).

4.5.2 Krav Maga v Mladé Boleslavi

Název klubu: **Krav Maga Global Mladá Boleslav**

Předseda: **Petr Mazal**

Kontakt: **www.krav-maga.cz**

Působíště: **Zimní stadion, Viničná 31 Mladá Boleslav, 3. Základní škola, Laurinova 905 Mladá Boleslav, Sportovní centrum Move Energy, Havlíčkova 1444 Mladá Boleslav**

Výuka sebeobrany Krav Maga probíhá v Mladé Boleslavi od roku 2010 pod záštitou KMG. Vyučujícím instruktorem je Ing. Petr Mazal, MBA, expert systému Krav Maga, který je také držitelem státního osvědčení „Cvičitel sebeobrany“ a „Instruktor bojových umění“.

První otevřenou třídou byla kategorie dospělých, která se v průběhu dalších let rozdělila na začátečníky a pokročilé. Od roku 2014 jsou zde také kategorie dětí (5-8 let, 9-12 let) a teenageři (13-16 let).

Každý měsíc se také konají víkendové semináře s různými tématy (např. boj s teleskopickým obuškem, ochrana třetí osoby atd.), (Anon 2008).

4.5.3 Zhodnocení kritérií

Fyzická náročnost

Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	5	2	1	1	1

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,1

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	8	1	0	0	1

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,5

Lekce Krav Maga pro studenty spíše nejsou náročné. Fyzické přípravě mimo lekce se v drtivé většině nevěnují. Pro pokračování technickými stupni výše se fyzická náročnost úměrně zvyšuje.

Hodnocení: 2/5

Časová vytíženost

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	8	1	0	0	1

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,5

Je pro vás aktivita časově náročná?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	5	2	2	1	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,9

Tréninky probíhají 2× týdně a trvají 1,5 hodiny. Čas jednotlivých tréninků závisí na kategorii cvičence. Je zde brán ohled na to, že většina zájemců v kategorii dospělí chodí do práce, a proto se tréninky pro tuto kategorii konají až v podvečer. Časově náročné pro studenty lekce spíše nejsou a přípravě mimo lekce se nevěnují (Anon 2008).

Hodnocení: 2/5

Finanční požadavky

Zatěžuje vás aktivita finančně?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	3	4	2

Zdroj: Vlastní

Průměr: 3,7

Je finanční zatížení přijatelné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	5	2	3

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,2

Krav Maga je poměrně drahá sebeobrana (1200 Kč měsíčně). Studenty kurzovné spíše zatěžuje, ale je pro ně přijatelné. Vybavení již tak drahé není a úplný základ (chrániče zubů, bandáže zápěstí) stojí zhruba 300 Kč. Za pokročilejší ochranu (suspensor, chrániče holení, helma) již zájemce zaplatí zhruba 2000 Kč (Anon 2008).

Hodnocení **5/5**

4.6 Mixed Martial Arts

4.6.1 O MMA

Charakteristika

Mixed Martial Arts (MMA) neboli smíšená bojová umění je mix různých bojových stylů, jako například muay-thai, savate, karate apod. pro boj v postoji. Za nimi následují džúdó, zápas, sambo apod. pro zápasnickou techniku a pro přechody na zem a za nimi brazilské džiu-džitsu pro boj na zemi (Pavelka, Stich, 2012).

Historie MMA

Zrod moderních MMA je možno nalézt v Brazílii, v první polovině 20. stol, kdy Helio Gracie (významný v umění džiu-džitsu) vyzýval k boji zástupce různých bojových stylů v zápase bez pravidel (*vale tudo*), ve kterých převážně vítězil.

Bojovníky vždy zajímalo, který styl boje je nejlepší v porovnání s ostatními a tato zvědavost vyústila v roce 1993 v šampionát UFC (Ultimate Fighting Championship) pořádaný ve Spojených státech. Proti sobě nastoupili zástupci různých stylů, jako např. kung-fu, savate, box, karate, džiu-džitsu apod. Šampionát (stejně jako několik následujících) vyhrál zástupce brazilského džiu-džitsu Royce Gracie, a to díky technice boje na zemi. MMA nemá technické stupně vyspělosti, pouze váhové kategorie (Weinmann, Alletter, 2010).

MMA ve světě

V dnešním *vale tudo* či MMA, jsou bojovníci připravováni ve třech úrovních boje: boj v postoji, zápas a boj na zemi. Existuje několik elitních profesionálních soutěží, jako je například americká UFC, euroasijská K-1 nebo Strikeforce. Vedle toho působí samozřejmě bezpočet menších soutěží (Pavelka, Stich, 2012).

Stručná pravidla MMA

V profesionálních bojích se bojuje na omezený počet kol s přesně daným časovým limitem. Povinné chrániče tvoří pouze chránič zubů a speciální rukavice. Zakázaný je jen malý počet útoku, jako například úder na genitálie, píchání do očí, uchopení za ústa apod. Zápas končí KO, vzdáním se a nebo bodováním rozhodčích po uplynutí času zápasu (Reguli, 2004).

MMA v ČR

V dnešní době v ČR dominují dvě MMA organizace, a to GCF (Gladiator Championship Fighting) a MMAA (MMA Asociation). MMAA byla založena roku 2012 za účelem záštity klubů, organizace soutěží a vyškolování instruktorů MMA. GCF, založená roku 2010, pořádá amatérské i profesionální turnaje s dobrým ohlasem i za hranicemi (Pavelka, Stich, 2012).

4.6.2 MMA v Mladé Boleslavi

Název klubu: **16ka Bulldog Gym Mladá Boleslav**

Předseda: **Radek Kutloch**

Kontakt: **www.bulldog-gym.cz**

Působíště: **Bulldog Gym, Mládežnická 1119 Mladá Boleslav**

Sdružení 16tka v Mladé Boleslavi působí od roku 2007. Je úzce spjato s cvičebními prostory Bulldog Gym Czech a jejím předsedou je pan Radek Kutloch. Bulldog Gym je unikátní místo, ve kterém se soustřeďují kontaktní sporty a programy na udržení a posílení fyzické kondice. K užívání těchto prostor je potřeba stát se členem klubu a poté si dobít klubovou kartu. Peníze se vám převedou v body, za které se následně můžete přihlašovat na jednotlivé cvičební programy.

Výuka MMA je v Mladé Boleslavi spojena s výukou thajského boxu. Cílem je vychovat kvalitní závodníky podle pravidel MMA. Počet tréninků je individuální. Většina cvičenců jsou studenti středních škol a muži kolem 30 let.

Průpravnou třídou pro MMA i thajský box je tzv. Baby kick. Baby kick speciální hodina pro děti od 5 do 10 let, na které se seznamují s bojovými sporty formou zábavných her a soutěží. Většinou ji však rodiče nevyužívají jako průpravnou třídu MMA, ale spíše jako kontaktní aktivitu pro své děti (Anon 2015).

4.6.3 Zhodnocení kritérií

Fyzická náročnost

Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	0	2	8

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,8

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	2	2	5

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,1

MMA patří bezesporu mezi nejnáročnější bojová umění na světě. Většina studentů studuje MMA za účelem zápasení. Ke správnému zvládnutí technik a překonání soupeře je potřeba mít opravdu výbornou fyzickou přípravu. Tomu odpovídá také fyzická náročnost a příprava mimo lekce.

Hodnocení: 5/5

Časová vytíženost

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	2	2	5

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,1

Je pro vás aktivita časově náročná?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	2	5	2

Zdroj: Vlastní

Průměr: 3,8

Počet tréninků záleží na cílech cvičence, avšak většinou se cvičí třeba i 5× do týdne. K tomu je potřeba přičíst přípravu fyzické kondice mimo lekce MMA (Anon 2015).

Hodnocení: 5/5

Finanční prostředky

Zatěžuje vás aktivita finančně?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	2	1	2	3	2

Zdroj: Vlastní

Průměr: 3,2

Je finanční zatížení přijatelné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	5	3	1

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,6

Cena jedné lekce je 100 Kč. Pro sportovce, kteří se MMA chtějí věnovat naplno je zde možnost koupit měsíční permanentku za 900 Kč. Studenty lekce MMA finančně spíše zatěžují a finanční zatížení je spíše přijatelné. K ceně je potřeba připočítat vybavení. Základní vybavení (chránič zubů, bandáže zápěstí, rukavice) stojí kolem 1500 Kč. Pokročilejší vybavení jsou chrániče holení, případně helma (Anon 2015).

Hodnocení: 4/5

4.7 Taekwondo

4.7.1 O taekwondo

Charakteristika

Taekwondo je korejské bojové umění poprvé představené v Soulu roku 1955. Původně bylo stvořeno výhradně pro vojenské účely, avšak časem bylo přizpůsobeno pro civilní potřebu. Název *taekwondo* se skládá z korejských slov *tae* (chodidlo), *kwon* (pěst) a *do* (cesta, filozofie života) (Pavelka, Stich, 2012).

Taekwondo je druh neozbrojeného boje určeného pro účel sebeobranu. Avšak ve skutečnosti je taekwondo mnohem více. Je to vědecké využití lidského těla při sebeobraně, jež se naučí do maxima využít svých schopností díky intenzivnímu tělesnému a duševnímu výcviku. Je to bojové umění, které nemá obdoby ani v síle, ani v technice. Jeho disciplína, techniky a duševní výcvik jsou základem pro budování silného smyslu pro spravedlnost, odvahu, lidskost a odhodlání. Dosažení tohoto stavu odděluje pravé zastánce od lidí, kteří se honí pouze za senzací a spokojí se s ovládnutím bojových technik tohoto umění. To je jeden z důvodů, proč je taekwondo považováno za umění sebeobranu a nikoliv za bojový sport (Weinmann, Alletter, 2010).

Taekwondo kromě duševního výcviku samozřejmě zahrnuje boj pro sebeobranu pomocí efektivního používání úderů, kopů, bloků holou rukou a nohou pro dosažení rychlého zneškodnění protivníků. Taekwondo může být při nesprávném použití smrtící zbraní. Proto musí být vždy kladen důraz na duševní výcvik, aby se předešlo jeho zneužití.

Taekwondo přebralo mnoho prvků z karate a dalších bojových umění. Na rozdíl například od kung-fu je každá technika velmi přesně popsána, takže je výuka standartizována (Pavelka, Stich, 2012).

Historie taekwondo

Za zakladatele taekwondo je považován Čchoe Hong Hi, který se narodil roku 1918 na severu Koreji. V mládí trénoval svou fyzickou zdatnost. V roce 1937 Čchoe Hong Hi byl poslán studovat do Japonska, kde se zapletl s profesionálním zápasníkem, který mu slíbil, že ho při příštím setkání roztrhá na kusy. Tato událost byla impulzem pro cvičení a rozvíjení bojových technik. Po dvou letech dosáhl Čchoe Hong Hi černého pásu, 1. danu v karate pod vedením mistra Kima. Po krátké době získal také 2. dan.

Po druhé světové válce byl u zrodu jihokorejské armády, ve které praktikuje dosud neznámé techniky. V roce 1949 odjel studovat vojenskou školu do Spojených států, kde představil své umění veřejnosti. V roce 1954 založil v Koreji tělocvičnu Odokvan, kde probíhal výcvik karate, tchejkjon a nového moderního stylu. V roce 1955 svolal nejvyšší korejské mistry bojových umění, aby se společně shodli na názvu tohoto nového bojového umění - taekwondo (Pavelka, Stich, 2012).

Taekwondo ve světě

Třemi největšími celosvětovými organizacemi taekwondo jsou:

- International Taekwondo Federation (ITF), založena 1966.
- World Taekwondo Federation (WTF), založena 1973.
- Global Taekwondo Federation (GTF), založena 1990.

Po roce 1960 získává taekwondo na popularitě a spolu s ní brzy proniká do celé Asie, Ameriky a Evropy. V březnu 1966 je založena ITF. Dochází k sjednocení pravidel pro udělování žákovských a mistrovských technických stupňů, jednotnost výuky a také přesná pravidla pro nové čtyři závodní disciplíny (tul, matsogi, tugki, wiryok).

Roku 1973 vzniká na příkaz nového prezidenta Korejské republiky WTF, která má sice jiné názvosloví a techniky, avšak cvičení je velice podobné originálnímu taekwondo (Pavelka, Stich, 2012).

Taekwondo WTF na olympijských hrách

Olympijská historie taekwonda WTF začala v roce 1980, kdy bylo uznáno jako olympijský sport. V roce 1988 a v roce 1992 bylo zavedeno do programu jako ukázkový sport. Do programu LOH (letní olympijské hry) bylo zařazeno roku 2000 v Sydney a od té doby nechybělo na žádných LOH. Kvalifikační kritéria jsou velice přísná. Každá země může vyslat dva muže a dvě ženy na evropskou a světovou kvalifikaci, kde se závodník musí umístit do 3. místa (Pavelka, Stich, 2012).

Pravidla

Pravidla jsou jednoduchá. Zasáhnout soupeře povolenou technikou od pasu nahoru. Za každý takovýto úder dostává bojovník bod. Nesmí se útočit zezadu, pod pás a na ležícího soupeře. Vítězí bojovník s větším počtem bodů, případně dá-li soupeři KO.

Závodníci bojují 3 kola po 3 minutách. zápasíště má rozměry 10 × 10 metrů. Povinná výbava jsou chrániče předloktí, holení, chránič trupu, helma a suspensor. Bodování

provádí tři rozhodčí. Pokud se alespoň dva ve stejnou chvíli shodnou na zápasníkově úderu, bod platí (Pavelka, Stich, 2012).

4.7.2 Taekwondo v ČR

V České republice se cvičí ITF i WTF taekwondo, dnes pod záštitou Českého svazu taekwondo ITF a Českého svazu taekwondo WTF. Na konci 90. let se do Československa začali sjíždět korejsí mistři taekwondo, jako např. Hwang Ho Yong (8. dan, IFT) a Park Soon Nam (9. dan, WTF) a začali zde vyučovat semináře taekwonda a postupem času jsou u vzniku prvních oddílů. Obě české federace jsou ve světě taekwondo vážené a naši reprezentanti dosahují výborných výsledků (Reguli, 2004).

4.7.3 Taekwondo v Mladé Boleslavi

Název klubu: **Taekwondo GE-BAEK Mladá Boleslav**

Předseda: **Zdeněk Vavruška**

Kontakt: **www.gebaek.taekwondo.cz**

Působíště: **Sport centrum Sparing, Na Radouči 1114 Mladá Boleslav**

Vznik Mladoboleslavské školy Taekwon-do GE-BAEK se datuje k roku 1999 a v současném vedení je Zdeněk Vavruška. Škola spadá pod Český svaz ITF. Taekwondo se v Mladé Boleslavi dělí na dvě třídy, které mají tréninky 2× týdně:

- Začátečníci (6–12 let).
- Dospělí (od 13 let).

Zástupci mladoboleslavského taekwonda se účastní celorepublikových soutěží, na kterých se umisťují velmi dobře (Anon 2007).

4.7.4 Zhodnocení kritérií

Fyzická náročnost

Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	3	2	4	1	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,3

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	2	3	4	1	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,4

Z průzkumu vyplývá, že taekwondo je středně těžké a studenti se přípravě věnují také mimo lekce. K pokročilejším technikám je samozřejmě potřeba lépe ovládat své tělo a mít větší výdrž.

Hodnocení: 3/5

Časová vytíženost

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	2	3	4	1	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,4

Je pro vás aktivita časově náročná?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	6	2	1	1	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,7

Tréninky taekwondo se konají 2× týdně po dobu 1,5 hodiny a tak není časově náročné. Samostudium je studenty využíváno jen pokud chtějí dosahovat vyšších technických stupňů (Anon 2007).

Hodnocení: 2/5

Finanční požadavky

Zatěžuje vás aktivita finančně?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	7	2	1	0	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,4

Je finanční zatížení přijatelné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	0	2	8

Zdroj: Vlastní

Průměr: 1,2

Měsíční příspěvek činí 400 Kč. Studenty taekwondo finančně nezatěžuje a finanční zátěž je přijatelná. Základní pomůcky a vybavení a chrániče stojí do 2000 Kč (Anon 2007).

Hodnocení: **2/5**

4.8 Thajský box

4.8.1 O thajském boxu

Charakteristika

Muay-thai, známý též jako thajský box (thaibox) je thajské plnokontaktní bojové umění. Vyvinulo se patrně z čínských bojových umění a v Thajsku má obrovskou popularitu. V začátcích se souboje odehrávali na tržištích a provizorních zápasističích, postupem času však začali vznikat specializované stadiony a zápas se přesunul do klasického ringu.

Thajský box je bojové umění staré více než tisíc let a jedná se o jeden z nejtvrdějších bojových sportů. Jeho základními prvky jsou údery a bloky pomocí pěsti, loktu, kolen a nohou. Tento bojový sport vznikl neustálými boji Thajců proti sousedním Barmáncům a Vietnamcům. Správně zvládnutá technika umožňovala získat nad protivníkem zničující převahu. Později se z thajského boxu stal thajský národní sport a jeho popularita se dá v Čechách srovnat s hokejem (Pavelka, Stich, 2012).

Historie thajského boxu

Thajský box byl vždy sportem i vojenskou bojovou technikou. Za starých časů lidé trénovali thajský box kdekoliv a kdykoliv bez ohledu na společenské postavení. Dokonce až do dvacátých let 20. století bylo povinnou součástí školní výuky. Z důvodu vysokého počtu zranění se však ze škol přesunulo do tělocvičen a sportovních klubů. Tradičně trénuje thajský box thajská armáda, kde je využíván jako hlavní prostředek boje beze zbraně (Pavelka, Stich, 2012).

V raných dobách thajského boxu si bojovníci obvazovali ruce a předloktí pásky z koňské žíně z důvodu ochrany bojovníka a většího zranění protivníka. Později se začalo používat konopných a naškrobených pásků. Údery do rozkroku byly zcela legální.

Ve 30. letech minulého století prodělal thajský box velké změny. Modifikovala se pravidla, zavedly se kožené rukavice a váhové kategorie. Mnohým zápasníkům se tyto změny v důsledku popularizace thajského boxu v západním světě nelíbily a proto z tohoto sportu odešli. Zavedením váhových kategorií si bojovníci byli více rovni a šampiónů mohlo být více - po jednom z každé váhové kategorie. Většina bojovníků thajského boxu pochází právě z Thajska a spadá do nejlehčích váhových kategorií.

Těžší kategorie bojují jen zřídka kdy a většinou se jedná o cizince (Weinmann, Alletter, 2010).

Se zaváděním stadionů pro thajský box, které prováděl král Rama VII., se začalo těsně před druhou světovou válkou. Za války se stadionům pochopitelně moc nedařilo, avšak po válce nastal opravdový boom. Thajský box sledují denně miliony thajců a boxerský ring můžeme najít například i v baru. Thajský box však není populární jen v Thajsku. Mnoho stoupců si našel v jižní a severní Americe, Evropě, Austrálii, Japonsku a dalších zemích. Díky tomuto mezinárodnímu zájmu se může thajský box těšit výborné budoucnosti (Pavelka, Stich, 2012).

Thajský box ve světě

K propagování tohoto sportu a regulaci všech soutěží po celém světě byl v Thajsku stanoven roku 1995 World Muay Thai Council (WMA). Jeho cílem je spojit všechny mezinárodní organizace s cílem udržet thajský box jako Thajské dědictví. Tato organizace sjednocuje profesionální zápasníky. Amaterské sportovce sdružuje International Federation of Muaythai Amateur (IFMA) (Pavelka, Stich, 2012).

Pravidla thajského boxu

Každý zápas je zahajován tradičním ceremoniálem *vai-khru*. Zápasníci mají povolené pouze chrániče zubů, suspenzor, rukavice a do zápasu nastupují bosí. Souboj trvá pět kol po třech minutách. Ring je o velikosti 5 × 5 metrů (případně 4 × 4 m). Na konci každého kola je proveden součet bodů a vítězi rozhodně celkový počet bodů, pokud ovšem oba zápasníci udrží vědomí, nebo se nezraní (Weinmann, Alletter, 2010).

Thajský box v ČR

Na počátku roku 1990 se objevily první aktivity v Praze, kdy Petr Macháček shromáždil hrstku nadšených přátel, kteří jevíli o thajský box zájem. Na rozdíl od ostatních bojových umění se zde nepředávali zkušenosti od mistrů daného sportu, ale pouze studováním fotografií, článků a videozáznamů ze zahraničí. Díky nebývalému zájmu se však Petr Macháček rozhodl kontaktovat zástupce oficiální světové organizace EMTA pana Deflefa Turnau. Ten mu vyšel vstříc a Macháček během studia thajského boxu v Německu získal trenérskou licenci a později v roce 1991 zakládá první školu thajského boxu v Československu. Postupně se u nás kvalita thajského boxu zlepšovala i díky tomu, že se zápasníci vydávali za zkušenostmi do Thajského království. To vedlo

k tomu, že již dnes máme několik velmi schopných zápasníků a někteří patří mezi nejlepší (Weinmann, Alletter, 2010).

V současnosti v České republice existují tři různé asociace thajského boxu:

- C.M.T.A. – Česká muay-thai asociace.
- C.M.T.F. – Česká muay-thai federace.
- Č.S.T.B. – Český svaz thajského boxu.

Jediná C.M.T.A má vazby na prestižní zahraniční asociace. V asociaci je 22 klubů z celé České republiky a průběžně se během roku utkávají v amatérské lize. V ČR se koná celorepubliková soutěž o tituly mistrů republiky v jednotlivých váhových kategoriích (Pavelka, Stich, 2012).

4.8.2 Thajský box v Mladé Boleslavi

Název klubu: **16ka Bulldog Gym Mladá Boleslav**

Předseda: **Radek Kutloch**

Kontakt: **www.bulldog-gym.cz**

Působíště: **Bulldog Gym, Mládežnická 1119 Mladá Boleslav**

Stejně jako MMA vyučuje thajský box v Mladé Boleslavi od roku 2007 sdružení 16ka v prostorách Bulldog gymu pod vedením pana Radka Kutlocha.

System klubové karty je naprosto stejný, jako pro MMA (viz. kapitola č. 4.6.2) a výuka se zde rozděluje do dvou skupin:

- Team A – plně specializovaný na funkční sportovní trénink zaměřený jak na technickou a fyzickou, ale také taktickou část a výuku thajského boxu.
- Team B – zvládání základních technik a postojů thajského boxu, průběžné zvyšování fyzické kondice pro lepší zvládání přechodu do A teamu.

Team B je tedy určený pro začátečníky, avšak navštěvovat ho mohou také zápasníci z pokročilejšího A teamu pro zopakování si základů thajského boxu. Věkové rozhraní je stejné jako u MMA - tedy okolo 12–30 let (Anon 2015).

4.8.3 Zhodnocení kritérií

Fyzická náročnost

Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	1	1	7

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,4

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	1	2	6

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,3

Stejně jako MMA i thajský box patří mezi nejnáročnější bojová umění. Trénink je velice tvrdý a místy i bolestivý. Z průzkumu vyplývá, že fyzická náročnost je vysoká. Fyzická příprava zde hraje důležitou roli i mimo lekce.

Hodnocení: 5/5

Časová vytíženost

Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	1	2	6

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4,3

Je pro vás aktivita časově náročná?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	0	3	5	2

Zdroj: Vlastní

Průměr: 3,9

Thajskému boxu se lze věnovat individuálně, minimálně však 2× týdně. Thajský box je pro studenty časově spíše náročný. Trénink mimo lekce je preferován u většiny studentů (Anon 2015).

Hodnocení: 4/5

Finanční požadavky

Zatěžuje vás aktivita finančně?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	2	3	4

Zdroj: Vlastní

Průměr: 4

Je finanční zatížení přijatelné?

Odpověď	ne	spíše ne	středně	spíše ano	ano
Početnost	0	1	1	8	0

Zdroj: Vlastní

Průměr: 2,3

Stejně jako u MMA je cena jednoho tréninku 100 Kč. Pro sportovce, věnující se thajskému boxu naplno, je zde měsíční permanentka za 900 Kč. Základní vybavení (chránič zubů, bandáže zápěstí, rukavice) stojí kolem 1500 Kč. Pokročilejší vybavení jsou chrániče holení, případně helma (Anon 2015).

Hodnocení: **4/5**

5 Informační materiál

Informační materiál o volnočasových úpolových aktivitách v Mladé Boleslavi plní formu rychlého a přehledného seznamu dostupných úpolových aktivit. Jedná se o seriózní, vzhledově i obsahově atraktivní a daty této bakalářské práce podložený informační materiál - leták.

- Stručnost – Leták musí být malých rozměrů a čtenáře nesmí nudit. Proto informace v něm obsažené musí být krátké a stručné, přesto jasné, vystihující a dostačující.
- Přehlednost – Přehlednost obsažených informací je důležitá pro snadné pochopení a orientaci v obsažených informacích. Zájemce tak neodradí a dovolí mu si vybrat úpolovou aktivitu dle jeho požadavku.
- Distribuce – Distribuční místa nebyla autorem konkretizovaná. Vhodné umístění letáku je však v obecných prostorech, jako například obchodní domy, infocentra, čekárny služeb, atd.
- Vizualizace – Atraktivní vizuální podoba letáku zaujme nejen zájemce o úpolové aktivity, ale také náhodné kolemjdoucí.

Leták je z důvodu ušetření prostoru rozkládací. Díky tomu je umožněno koncentrovat větší množství informací na stejně velké ploše, avšak menších rozměrů. Rozměry složeného letáku jsou 21 cm × 10 cm. Tisk je oboustranný.

Rozvržení a obsah byl navrhnout samotným autorem. Návrh byl konzultován s grafikem společnosti Jungmann CLC s.r.o., která se specializuje na kancelářské potřeby, grafiku a tisk dokumentů. Tato firma se také postarala o jeho realizaci.

5.1 Obsažené informace

Úvodní strana letáku obsahuje název „Nabídka úpolových aktivit v Mladé Boleslavi“ a základní definice úpolu. Na následujících stranách je rozepsaná nabídka volnočasových úpolových aktivit v Mladé Boleslavi.

5.1.1 O úpolových aktivitách

Všechny úpolové aktivity jsou znázorněny podle stejné osnovy:

- Název aktivity + tři slovná výstižná definice.
- Název klubu.
- Předseda klubu.
- Webová adresa.
- Adresa působiště.

5.1.2 Kritéria

Ke zhodnocení kritérií v informačním materiálu se rozhodl autor použít grafické znázornění pomocí hvězdiček. Kritéria jsou v informačním materiálu hodnocena na základě výzkumu prováděného formou dotazníků a studiem odborných materiálu, které je popsáno v bakalářské práci. Platí zde, že kolik bodů dostalo kritérium v bakalářské práci, tolik hvězdiček mu bylo přiřazeno v informačním materiálu.

6 Závěr

Úpolové aktivity jsou v Mladé Boleslavi na vysoké úrovni. Velkou zásluhu na tom mají jednotliví instruktoři, kteří se o své studenty velice dobře starají a předávají jim zkušenosti vhodnou formou. Na lekcích vždy panovala dobrá nálada a kolektiv byl velice přátelský. Důležité je zmínit princip dobrovolnosti, který byl při mých návštěvách častokrát použit. Především malé děti se i po drobnějším úrazu mohou cítit nespokojené a je vhodné se jim více věnovat a ujistit je, že se na instruktora mohou v jakémkoliv případě obrátit. Zázemí vyučovacích prostor je až na výjimky zastaralé a neodpovídá kvalitě, jakou by si tito převážně mladí sportovci zasloužili. Navzdory velikosti Mladé Boleslavi se tamním úpolovým aktivitám věnuje velký počet studentů.

Největším problémem se ukázala být nedostatečná odborná literatura úpolových aktivit v Mladé Boleslavi. Veřejnost je také málo seznámena s pojmem „úpoly“ a nedokáže ho správně definovat. I přes značný počet studentů veřejnost neví, jaké aktivity jim Mladá Boleslav nabízí.

Pomocí metod bylo úspěšně dosaženo požadavků práce – zjištění úpolových aktivit v Mladé Boleslavi. Metodologický postup byl autorem zvolen vhodně a dovedl ho až k úspěšnému splnění cíle práce – vytvoření informačního materiálu o volnočasových úpolových aktivitách v Mladé Boleslavi.

7 Seznam použité literatury

- ANON, 2006. Náš oddíl [online]. Aktualizace 2017 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.kamikaze.cz/new/index.php?call=oddil>
- ANON, 2007. Škola Taekwon-Do Ge-Baek [online]. Aktualizace 2017 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.gebaek.taekwondo.cz/>
- ANON, 2007. Vedení školy [online]. Aktualizace 2017 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.gebaek.taekwondo.cz/vedeni.html>
- ANON, 2008. O české sekci [online]. Aktualizace 2011 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.krav-maga.cz/ceska-sekce.html>
- ANON, 2008. Krav Maga Mladá Boleslav [online]. Aktualizace 2016 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.krav-maga.cz/krav-maga-mlada-boleslav.html>
- ANON, 2013. Capoeira v Mladé Boleslavi [online]. Aktualizace 2016 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.mb.vemcamara.cz/index.php/capoeira/76-capoeira-v-mlade-boleslavi>
- ANON, 2013. Tréninky [online]. Aktualizace 2017 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.mb.vemcamara.cz/index.php/treninky>
- ANON, 2013. Kontakt [online]. Aktualizace 2017 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.mb.vemcamara.cz/index.php/kontakt>
- ANON, 2014. Historie klubu [online]. Aktualizace 2017 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.karatemb.cz>
- ANON, 2014. Kontakty [online]. Aktualizace 2015 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.karatemb.cz>
- ANON, 2015. Historie juda v Mladé Boleslavi [online]. Aktualizace 2015 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.judomb.cz/co-je-judo/9-historie-juda-v-mlad%C3%A9-boleslavi.html>
- ANON, 2015. Vedení oddílu [online]. Aktualizace 2015 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.judomb.cz/veden%C3%AD-odd%C3%ADlu.html>
- ANON, 2015. Trenéři [online]. Aktualizace 2015 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://www.judomb.cz/tren%C3%A9%C5%99i.html>
- ANON, 2015. Home [online]. Aktualizace 2015 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://bulldog-gym.cz/16ka/>
- ANON, 2015. Ceník [online]. Aktualizace 2015 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z: <http://bulldog-gym.cz/16ka/cenik/>

ANON, 2015. Kontakt [online]. Aktualizace 2015 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z:
<http://bulldog-gym.cz/16ka/contact-us/>

ANON, 2016. Historie Dojo Mladá Boleslav [online]. Aktualizace 2016 [vid. 2.4.2017].
Dostupné z: http://aikidomb.cz/?page_id=254

ANON, 2016. Tréninky [online]. Aktualizace 2016 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z:
http://aikidomb.cz/?page_id=79

ANON, 2016. Členství [online]. Aktualizace 2016 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z:
http://aikidomb.cz/?page_id=265

ANON, 2016. Kontakt [online]. Aktualizace 2016 [vid. 2.4.2017]. Dostupné z:
http://aikidomb.cz/?page_id=326

FOJTÍK, Ivan. Duch budó: o podstatě a smyslu bojových umění. Praha: Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9.

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír Jůva, přeložil Vendula Hlavatá. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

KONEČNÝ, Alois a Dušan TOMAJKO. Úvod do studia úpolů a sebeobrany. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-479-2.

PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH, Vývoj bojových sportů. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 9788024620183.

PETRÁČKOVÁ, Věra; KRAUS, Jiří, a kol. Akademický slovník cizích slov A-Ž. Praha: Academia, 2000. 834 s. ISBN 80-200-0607-9.

REGULI, Zdeno. Combative activities. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-095-6.

WEINMANN, Wolfgang a K ALLETTER. Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 9788020611383.

8 Přílohy

Příloha 1 dotazník

Příloha 2 informační materiál

Příloha 1

Dotazník 68

Příloha 1

Dotazník

Tento dotazník mapuje fyzickou, časovou a finanční náročnost jednotlivých úpolových aktivit v Mladé Boleslavi. Výsledky budou zveřejněny v bakalářské práci *Volnočasové úpolové aktivity v Mladé Boleslavi* Jakuba Rosenberga.

Název úpolové aktivity

Prosím, zakroužkujte vždy jen jednu odpověď.

1. Jsou pro vás lekce fyzicky náročné?

ne spíše ne středně spíše ano ano

2. Věnujete se fyzické přípravě mimo lekce?

ne spíše ne středně spíše ano ano

3. Je pro vás aktivita časově náročná?

ne spíše ne středně spíše ano ano

4. Zatěžuje vás aktivita finančně?

ne spíše ne středně spíše ano ano

5. Je finanční zatížení přijatelné?

ne spíše ne středně spíše ano ano