



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Návrh a ověření intervenčního pohybového programu zaměřeného na Krav-
Maga

Vypracovala: Petr Kabourek

Vedoucí práce: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

České Budějovice, 2022



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

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

Bachelor Thesis

Design and verification of an intervention exercise program focused on Krav-
Maga

Author: Petr Kabourek

Supervisor: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

České Budějovice, 2022

Bibliografická identifikace

Jméno příjmení autora: Petr Kabourek

Název bakalářské práce:

Návrh a ověření intervenčního pohybového programu zaměřeného na Krav-Maga

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

Oponent: Mgr. Moučková Pavlína

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce byl návrh tříměsíčního intervenčního pohybového programu s využitím sebeobraného systému Krav Maga a ověření rozvoje sebeobraných schopností testovaných dětí. Pro výzkum byli vybráni chlapci ve věku devíti let, jelikož je to období, ve kterém děti začínají nabírat na síle a často ji uplatňují v kolektivu vrstevníků v podobě násilí na slabších jedincích což může zanechat doživotní fyzické a psychické následky. Z tohoto důvodu chlapci podstoupili vstupní měření, kterým jsme zjistili míru jejich fyzické zdatnosti. Byl použit celostní motorický test a test člunkového běhu. V prvním měření jsme u celomotorického testu naměřili průměrnou hodnotu 57,7 bodů u experimentálního souboru a 61,5 bodu u kontrolního souboru, v závěrečném měření jsme naměřili průměrnou hodnotu 64,4 bodů u experimentálního souboru a 66,6 bodů u kontrolní skupiny celkově došlo ke zlepšení u většiny testovaných z obou skupin. U člunkového běhu jsme při prvním měření experimentální skupiny dosáhly průměrného času 23,19 vteřin a v závěrečném měření byl naměřen čas 22,58 vteřin. Kontrolní skupina měla po prvním měření naměřený průměrný čas 21,56 vteřiny a po druhém měření byl průměrný čas 21,45 vteřin. Na základě zjištěných poznatků a výsledků může mít tříměsíční pohybový program pozitivní vliv na rozvoj silových a sebeobraných schopností u dětí.

Klíčová slova: Krav maga, sebeobrana, KM,

Bibliographic Identification**Name of the author:** Petr Kabourek**Title of the thesis:****Field of study:** Health Education**Department:** Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia, České Budějovice**Supervisor:** PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.**Opponent:** Mgr. Moučková Pavlína**Year of the presentation:** 2022**Abstract:**

The bachelor thesis was aimed at suggesting a three-month intervention exercise program under use of the Krav Maga self-defence system and checking the development of the self-defence capabilities of the children under test. Boys aged nine years were chosen for the study, as that is the period in which children start gaining strength and often apply it in their group in form of violence against weaker individuals, which may leave lifelong physical and mental consequences.

The boys were subject to an input measurement to determine the level of their physical fitness. We used the overall motor test and the shuttle run test for it.

During the first measurement of the overall motor test, we recorded an average value of 57.7 points in the experimental group and 61.5 points in the control group; during the final measurement, we recorded an average value of 64.4 points in the experimental group and 66.6 points in the control group; in general, both groups experienced an improvement. During the first measurement of the shuttle run, we recorded an average time of 23.19 seconds in the experimental group and the final measurement showed a time of 22.58 seconds. The control group had an average time of 21.56 seconds in the first measurement and an average time of 21.45 seconds in the second measurement.

The findings and results show that the three-month exercise program can have positive influence on the development of strength and self-defence capabilities.

Keywords: Krav maga, selfdefence, KM

Prohlášení

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

V Českých Budějovicích, dne 2.4. 2022

.....

Petr Kabourek

Poděkování:

Rád bych poděkoval rodičům, dětem a instruktorům centra bojových sportů za výbornou spolupráci při cvičení a měření, Dále vedoucí práce paní PhDr. Zuzaně Kornatovské, Ph.D., DiS., za odborné vedení práce, za ochotu trpělivost a její vynaložený čas, kdy mi byla nápomocna odbornou radou při psaní mé bakalářské práce.

1 Obsah

1	Obsah	6
1.	Úvod	8
2	Teoretická část	9
2.1	Vymezení pojmu krav maga	9
2.1.1	Principy Krav Maga	10
2.1.2	Historie Krav Maga	10
2.2	Specifika dětského tréninku	12
2.2.1	Definice mladší školní věk	12
2.2.2	Specifika tělesného vývoje dětí mladšího školního věku	13
2.2.3	Východiska pro sportovní přípravu dětí	13
2.2.4	Metody kondičního tréninku dětí	14
2.2.5	Koordinace	14
2.2.6	Síla	15
2.2.7	Rychlost	15
2.2.8	Vytrvalost	16
2.2.9	Flexibilita	16
2.3	Tréninkové pomůcky používané v rámci kurzu	17
2.3.1	Lapa	17
2.3.2	Pěnové tyče	17
2.3.3	expandery a gumová lana	17
2.3.4	Tenisové a pěnové míčky	17
2.3.5	Tatami	17
3	Praktická část	18
3.1	Cíl práce	18
3.2	Úkoly práce	18
3.3	Výzkumné předpoklady	18
4	Metodologie	19
4.1	Popis místa výzkumného šetření	19
4.2	Organizace výzkumného šetření	19
4.3	Charakteristika výzkumného souboru	21
4.4	Použité metody	22
5	Výsledky	24
5.1	Celostní motorický test (Neumann 2003)	24
5.2	Člunkový běh 10x 5 m (Moravec a kol., 2002)	28

6	Závěr	32
7	Použitá literatura	34
8	Přílohy	36
8.1	Informovaný souhlas rodičů	36
8.2	Čestné Prohlášení	37
8.3	Modelová ukázka hodiny	37
8.4	Docházka	38

1. Úvod

V dnešní uspěchané době jsme denně všichni přehlcováni spoustou informací z medií a internetu, tím jsme my dospělí ale převážně děti stále více pohlcováni do světa kyberprostoru, ze kterého děti často nemohou a svým způsobem ani nechtějí odejít, protože to je pohodlné, a protože jsou nenápadným způsobem opakovaně vrháni zpět za pomoci, počítačových her, vrstevníků a chytlavých reklam. Vlivem těchto faktorů děti stále častěji ztrácí chuť sportovat, hrát si venku na hřištích, běhat po lese a celkově se aktivně hýbat. Zkrátka nemají dostatek pohybu v důsledku čehož mývají nadváhu nebo se stávají obézní a stále častěji mnohem více frustrovaní. Často právě frustrace vede u dětí k agresi, přes kterou si pak ventilují své problémy na svých vrstevnících, kteří se určitým způsobem odlišují od skupiny a jsou tak terčem posměchu a šikany. Z vlastní zkušenosti vím, jak šikana může probíhat a jak těžké je pro děti zvládat denně takový tlak a beznaděj bez možnosti se bránit a často za přihlížení dospělých u kterých by děti nejradyji měli oporu. Velké procento dětí později pod tíhou okolností utíká z domu, sáhne si na zdraví ať už demonstrativní formou nebo bohužel způsobem nejhorším. Přitom stačí kolikrát jenom trocha empatie.

Každý člověk se podle statistik aktivně zúčastní alespoň jedné konfliktní situace a pasivně pak může figurovat u nespočtu dalších, proto je důležité minimálně vědět jaké prostředky, možnosti a způsoby sebeobraný člověk v takových náročných a vypjatých situacích má.

Z tohoto důvodu se profesně věnuji sportu a převážně sebeobraně dětských skupin už mnoho let a snažím se svou práci dělat svědomitě a bezchybně, zároveň je mi má práce i koníčkem, a tak vzdělávání se v této oblasti je pro mě vždy neobyčejným přínosem, od dětství jsem si pro šel spoustou bojových sportů od karate přes box až třeba po mma, ale nejvíce jsem se nadchnul a je pro mě nejsmysluplnější krav maga, která mě zaujala svou jednoduchostí což jí ale neubírá na efektivitě.

2 Teoretická část

2.1 Vymezení pojmu krav maga

Krav-maga je slovo hebrejského původu a dalo by se popsat jako souboj na blízkou vzdálenost kdy slovo krav znamená souboj, boj, nebo zápas a druhé slovo maga znamená kontakt nebo dotek, aby nám to dávalo smysl, mohli bychom jej použít jako boj zblízka nebo boj na blízkou vzdálenost. Samotný název krav maga nám ale určuje jenom význam slova v cizím jazyce nikoliv konkrétní bojový styl nebo specifické bojové umění. Je to soubor technik, hmatů, chvatů, prvků z širokého spektra různých bojových umění a sportů napříč celým světem využívaných pro sebeobranu a boj z blízka izraelské armády, obranných sil, izraelské národní policie a dalších izraelských bezpečnostních složek.

Krav magu nemůžeme zařadit mezi bojová umění jako je karate, judo, aikido kendo ale ani mezi moderní bojové sporty jako jsou K1, MMA, Panantukan a další, důvod je prostý, boj o holý život nemá pravidla limity ani morální bariéry. Pro KM se termín bojový sport nebo bojové umění ani nepoužívá, protože nemá žádné soustavy po sobě jdoucích technik, které známe například z výše zmiňovaného karate (Katy) a nepořádají se ani žádné sportovní soutěže nebo utkání. KM se zaměřuje na reálnou sebeobranu a přežití jedince v náročných nepředvídatelných a stresujících podmínkách asymetrického boje ve kterých bývá protivník z pravidla zvýhodněn momentem překvapení, viditelně větší fyzickou zdatností nad obráncem, zbraní-nožem, tyčí, pistolí, početní převahou, nebo jinou výhodou která by byla ve sportu brána jako nesportovní a neetická.

I přes velké množství škol a systémů Krav maga jsou hlavní cíle pořád stejné, a to naučit jednoduché a účinné postupy sebeobrany každého bez rozdílu pohlaví, věku fyzické kondice a zkušenosti proti nejrůznějším druhům útoků. Toho je dosaženo za pomoci prostých technik, které vyplývají z přirozených a intuitivních reakcí člověka a zároveň důrazem na sebezáchovu formou útěku nebo v případě nemožnosti utéct vysokou měrou agrese vůči útočníkovi, ale i nácvikem obezřetnosti, vyhýbání se konfliktním situacím a rozvojem fyzické zdatnosti jedince. Krav maga je soubor technik, hmatů, chvatů, prvků a postupů využívaných pro sebeobranu a boj z blízka izraelské armády, obranných sil, izraelské národní policie a dalších izraelských bezpečnostních složek.

Systém KM se v Izraeli postupně rozvíjel a trénoval ve třech směrech, první složkou byla armáda, následována policií a později přešla potřeba trénování sebeobrany i na běžnou populaci, všechny tři směry mají stejné základy a principy ve cvičení a technikách které se trénují, později se však rozlišují jednotlivými specifiky a taktikami. Civilní sebeobrana se snaží o deeskalaci konfliktu, sebeobranu a útek. Policejní, vězeňské a bezpečnostní složky jsou zaměřeny na eliminaci hrozby a zpacifikování útočníka převážně za pomoci jim dostupných prostředků. V případě armádních složek je kladen důraz na manipulaci se zbraněmi, eliminaci a rozdílný přístup k dokončování technik za pomoci síly.

Tento efektivní systém se rychle rozšířil hlavně mezi speciální policejní a vojenské útvary po celém světě jako jsou například zpravodajské služby Aman, Šin-bet, FBI, CIA, DEA americké policejní jednotky SWAT, francouzské GIGN nebo německé policejní jednotky Feldgendarmerie a další.

2.1.1 Principy Krav Maga

Nezranit se. V případě zranění hledat způsoby, jak útočníka paralyzovat i za změněných podmínek. Zachovávat zdrženlivost, nevychloubat se svou znalostí sebeobraných technik a vyhýbat se zbytečným konfliktům. Ovládat své ego a kontrolovat hnutí mysli. Být ochoten přijmout kritiku a dokázat se řídit pokyny druhých.

Reagovat správně – dělat správné věci na správných místech ve správná čas.

Vyřešit efektivně konfliktní situaci znamená nejen využít ve střetnutí všechny své schopnosti a znalosti, ale i zakalkulovat a maximálně využítkovat vše, co se nachází v místě konfliktu.

Být výkonný natolik, aby nebylo nutné protivníka zabít. Trénovaný praktik KM nemusí nezbytně svému protivníkovi způsobit zranění a konflikt dokáže řešit rychle a účinně. Snaží se i v nebezpečných situacích vidět v protivníkovi bližního svého. Na druhé straně plně respektuje odedávna platný zákon: Chce-li tě někdo zabít, zabij ho ty dřív! Platný ve chvílích, kdy v boji, kdo s koho o holý život neexistuje jiná možnost. Důležité je rovněž naučit se registrovat vyhocenou situaci a vycítit nebezpečí možného napadení. Zejména mladí lidé, hlavně ty výbušnější, se potřebují učit sebeovládání a potlačovat v sobě tendence ústící v násilné konfrontace; zároveň však i oni potřebují nabýt schopnost dokázat se účinně bránit útoku. To v podstatě znamená: nejprve se pokusit vyhnout konfrontaci; pokud však k napadení dojde, odpovědět přiměřenou silou, dostatečnou k odvrácení hrozby a vymanění z nebezpečí (Yanilov 2003).

2.1.2 Historie Krav Maga

Abychom pochopili důvody a potřeby vzniku tohoto systému musíme se podívat na způsob života jeho zakladatele a na prostředí které jej formovalo a ve kterém vyrůstal.

Zakladatelem systému krav maga, pan Imrich Lichtenfeld přezdívaný, Imi” Sde-Or což bylo jeho hebrejské jméno vzhledem k jeho židovským kořenům a náboženskému vyznání.

Imrich se narodil 26. 5. 1910 v Budapešti slovenskému páru Janě a Samuelovi Lichtenfeldovým.

Dětství prožil v Bratislavě, kde byl nejvíce ovlivněn svým otcem Bratislavským policejním Inspektorem Samuelem, který mu byl velkým vzorem, kterého si ve zkratce přiblížíme.

Samuel Lichtenfeld byl na svou dobu významná osobnost, od útlého věku se přes 20 let věnoval různorodým sportům převážně vzpírání, zápasu, boxu a sebeobraně a byl členem židovského sportovního klubu Makabea Bratislava a zároveň byl spoluzakladatel těžkoatletického spolku Herkules. V rámci své policejní kariéry učil také Bratislavské strážníky základy sebeobranu beze zbraně převážně Jiu-Jitsu, u kterých byl také často přítomen Imi (Mlynárik Ján, 2005).

Díky silnému vlivu a podpoře jeho otce byl Imrich aktivní v široké škále sportů ale nejvíce dominoval ve sportech jako byli plavání, Řecko římský zápas, gymnastika a box, byli to disciplíny, ve kterých se

pravidelně umisťoval na šampionátech. Ještě Větších úspěchů začal dosahovat ve svých 18 letech kdy v roce 1928 vyhrál juniorské mistrovství Slovenska v zápasení a o pouhý rok později se stal seniorským mistrem Slovenska hned ve dvou kategoriích (lehká a středně těžká váhová kategorie) aby toho nebylo málo téhož roku ještě vyhrál národní mistrovství v boxu a také mezinárodní mistrovství v gymnastice což vypovídá o jeho výrazné fyzické kondici.

V následujících deseti letech se Imrich zaměřil na svou zápasnickou kariéru ať už v roli aktivního sportovce nebo trenéra, kde nadále vítězil v nejvyšších národních a mezinárodních kategoriích (Hradecký, Martin, 2022).

V polovině třicátých let se začali životní podmínky v Bratislavě postupně zhoršovat vlivem německé agrese vůči Československu a pronacisticky smýšlejících Hlinovských gard, které za pomoci nacistického Německa započali výrazně měnit tvář a politické postoje celého Slovenska. V důsledku těchto událostí vznik samostatný Slovenský štát s fašistickým zřízením jedné strany ale i jedné představy o politickém, kulturním ale i náboženském vývoji Slovenského státu, který začal podporovat hojně vznikající zfanatizované bojůvky v zastrašování a napadání demokratických židovských hodnot a komunit. (Mlynárik Ján, 2005)

V takovémto pro židovské obyvatelstvo nehostinném prostředí v letech 1938-1940 Imrich zorganizoval skupinku židů z nichž většina pocházela z řad wrestlerů, boxerů a vzpěračů tamní židovské komunity, s jejichž pomocí sváděl každodenní šarvátky a boje s agresivními, fašistickými spolky a členy Hlinovských gard. Imrich se stal nekorunovaným vůdcem této obranné skupiny která se snažila zabránit násilníkům ve vniknutí do židovských uliček a čtvrtí města. Na základě těchto potyček Imrich upravoval své boxerské a zápasnické schopnosti k použití do reálného pouličního boje který nemá žádná pravidla. Tyto násilné střety v ulicích Bratislavy daly vzniknout základům sebeobranného systému krav maga.

Počátkem roku 1940 byl Imi Lichtenfeld kvůli své aktivitě stále více pod tlakem ze strany fašistického aparátu Slovenského Štátu, byl problémem pro místní úřady a byl donucen opustit svůj domov, rodinu a přátele a nalodit se na poslední loď s emigranty, kterým se podařilo uniknout ze spárů nacistů na poslední možnou chvíli. Tím začala jeho pout' do nově se rodící vlasti. Tato loď byla ve skutečnosti starým říčním člunem jménem Pentcho, který byl přestavěn tak, aby uvezl neuvěřitelných pět set uprchlíků ze střední Evropy do tehdejšího mandátního území Palestina, který se v pozdější době změnil na domovinu Izrael. Doba plavby z bratislavského přístavu do rumunské Suliny byla stanovena na tři až čtyři týdny. Tam měla na uprchlíky čekat zaoceánská loď, která je měla během pár týdnů vysadit na některý z přístavů v Sýrii, Libanonu, či zaslíbené Palestině. Nakonec cesta trvala 2 roky a byla plná nebezpečných situací. Jedna z nich ho bohužel doživotně poznamenala – po záchraně topícího se chlapce dostal infekci ucha, která ho v té době téměř stála život. Na řeckém pobřeží na lodi vybuchla plynová nádrž, a byla nutná pomoc každého, i nemocného Imiho. Ten však po čtyřech dnech strádání a bolesti musel být ve špatném zdravotním stavu převezen do Alexandrie, kde podstoupil vícero zdařilých operací ucha. Po uzdravení vstoupil do československých legií a pod britskou vlajkou bojoval v Libyi, Sýrii, Libanonu a Egyptě. Po odsloužení určité doby pokračoval v pouti do Palestiny. (Yanilov, 2003)

V roce 1942 se po strastiplné cestě dostal Imi konečně do své nově vznikající vlasti. Byla to oblast britského mandátu Palestiny, současné hranice Izraele a Jordánska. Tento mandát byl na konferenci v San Remo přiřčen Velké Británii také jako oblast pro zřízení „Židovské národní domoviny“. Velká Británie oficiálně přislíbila podporu vytvoření židovské samosprávy na území Palestiny. Území, kde mohl konečně vzniknout první židovský stát, se tak stal pás mezi řekou Jordán a Středozemním mořem. Vlna židovských uprchlíků, se kterou přišel i Lichtenfeld, takzvaná poslední vlna, čítala téměř čtvrt milionu Židů z celého světa, a stále častěji docházelo k útokům ze strany arabského obyvatelstva a řadě povstání. Opět byl Imi Lichtenfeld donucen se bránit hrozbě a bojovat o svou bezpečnost a bezpečnost lidí žijících v tomto nově vznikajícím státním uskupení proti útokům agresorů ze řad muslimské populace. (Terner, 1991)

2.2 Specifika dětského tréninku

Každý, kdo se někdy věnoval aktivně některé sportovní aktivitě či sportu, si určitě vzpomene na své začátky a také na svého prvního trenéra. Pro dítě, které začíná se sportem nebo sportovním kroužkem již v útlém věku je velice důležité, aby byl trenér přívětivý a byl pro děti autoritou,

Trenéři, kteří pracují s dětmi v jejich počátcích sportovní aktivity a sportovní kariéry mají velký vliv na to, jak se bude dítě dále zaměřovat a zdali bude vůbec sportovat nebo nikoliv. Jejich velký vliv rozhoduje o celém sportovním životě dětí a jejich kladnému přístupu k fyzické aktivitě a sportu jako takovém. Velmi proto záleží na přístupu a znalostech tohoto konkrétního prvního trenéra.

Logická postupnost rozvoje konkrétních pohybových schopností vychází z vývojových zákonitostí. Během života dítěte jsou různá období, která jsou vhodná pro rozvoj konkrétních pohybových schopností – senzitivní období. Pokud instruktoři využijí těchto období, mohou svým cvičencům poskytnout rozsáhlý základ pro jejich následující sportovní život.

2.3 Definice mladší školní věk

Období od nástupu dítěte do základní školy až po zhruba dovršení 10 let můžeme označit jako mladší školní věk. V tomto období mají děti vysokou potřebu pohybu, zároveň u dětí probíhají fyzické, psychické i sociální změny. Ve většině sportovních kroužcích a oddílech nastává etapa seznamování se se sportem. Jejimi základními úkoly jsou dosažení optimálního tělesného a psychického vývoje dítěte, upevnování zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje dítěte a vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a ke sportu. Období 8 až 10 let je považováno za zlatý věk pro motorický vývoj. Je specifické rychlým učením nových pohybů. Objevují se však rozdíly mezi tělesnými a výkonnostními předpoklady dívek a chlapců. Dívky daleko ekonomičtěji využívají svou sílu a jsou odolnější i po mentální stránce. Chlapci naopak mají daleko větší předpoklady pro vytrvalostní výkony, bývají ale méně soustředění při motorickém učení a při imitaci předvedených cviků.

Děti by měly v tomto období navštěvovat školní kroužky nebo sportovní oddíly s cílem všestranně, rozvíjet jejich základní pohybové schopnosti, osvojit si co největší množství pohybových dovedností, zvládnout základy techniky a strategie ve zvolené sportovní disciplíně a budovat si trvalých vztah k systematickému tréninku (Zumr 2019).

2.3.1 Specifika tělesného vývoje dětí mladšího školního věku

Při vývoji dětí mladšího školního věku dochází ke zpomalení růstu do délky, a naopak dochází k růstu svalového objemu těla dítěte. Pokračuje osifikace kostí, které jsou však stále měkké a pružné, a proto musíme být opatrní, neboť v tomto období může docházet jednostranným a nepřiměřeným zatěžováním k deformacím těla zkracování a svalová dystrofie, defekty na páteři, kloubech, kloubních spojeních a končetinách. Na konci období mladšího školního věku se začínají objevovat znaky pohlavní diferenciací. Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou patrné hlavně ve stavbě kostry a v muskulatuře (Kaplan, Aleš 2021).

Na začátku období mladšího školního věku, kdy je věk dítěte někde mezi šestým a sedmým rokem života, by měla být výška chlapců něco kolem 110-120 cm. Hmotnost by se měla u chlapců pohybovat v rozmezí 17–22 kg. Děti se nachází prvním specifickým obdobím vytáhlosti. Děti jsou hubené bez výraznějšího vypoulení břicha, které je patrné u dětí mladších. Tento pocit vytáhlosti a štíhlosti je v důsledku růstu končetin dítěte (Machová, 2002).

Zakřivení páteře ještě není stabilní pevné. Okolo osmého roku věku dítěte se stabilizuje hrudní zakřivení páteře, krční a bederní potom postupně až do jedenáctého roku života. Ne zcela vyvinutá páteř může vést k různým deformitám. U dětí bychom měli dávat pozor zejména při špatném sezení a při nošení těžkých aktovek a batohů. V mladším školním věku jsou tedy kosti mnohem flexibilnější, avšak ne tak pevné a odolné jako u dospělého člověka. Je potřeba dávat pozor a být opatrný, aby nenastala deformace kostí (Příhoda, 1977; Miklánková, 2006).

2.3.2 Východiska pro sportovní přípravu dětí

Při podněcování pohybových schopností dítěte a učení se základním motorickým dovednostem se rozvíjí úroveň a kvalita pohybu, vnímání různé intenzity pohybu a orientace v prostoru a vytvářejí se sociální vazby s ostatními. V tréninku se zaměřujeme na vědomé ovládání vlastního těla a jeho pohybů. Ve vhodných podmínkách s dostatečným vybavením se snažíme nabídnout co nejširší spektrum pohybových dovedností, odstraňujeme pohybové nedostatky a motivujeme děti s dobrými pohybovými předpoklady (Zumr, 2019).

Pohybová aktivita má význačný vliv na psychický vývoj dítěte. Děti, které aktivně pravidelně sportují jsou více psychicky odolné a sebevědomé, mnohem lépe se jim daří vyrovnávat se stresovými situacemi a s neúspěchem než děti, které se pravidelně nevěnují sportovním aktivitám. Pozitivně se u dětí vyvíjí samostatné chování, soběstačnost a jejich osobnostní stránky, to má za příčinu začleňování dětí do pohybových aktivit ve vyučovací a tréninkové jednotce. Naopak nedostatek pohybu většinou vede k různým poruchám přizpůsobení se dítěte, to se potom negativně odráží i na jeho mentálním vývoji (Miklánková, 2006).

2.3.3 Metody kondičního tréninku dětí

Pro plánování a vedení sportovního tréninku využíváme rozdílné tréninkové metody. Jejich variabilita nám umožňuje plnit stanovené cíle a úkoly tréninku. Druh použité metody souvisí především s délkou trvání cvičení, s jeho náročností ve smyslu množství zátěže, s počtem opakování, s rychlostí provedení a s charakterem odpočinku. Skladba objemu a intenzita nám pak určuje celkový objem zátěže. Je potřeba mít na paměti, že jeden druh cvičení (například kliky, člunkový běh nebo skoky) může při různé metodě vyvolat rozdílné zatížení organismu a tím i odlišný sportovní výsledek. Zvládnutí 20 skoků v sérii s přidanou zátěží a jejich uplatnění v podmínkách snížené rovnováhy. Vytváří jinou odezvu než absolvování 100 nízkých skoků s vlastní vahou rozdělenou do 5 sérií proložených odpočinkem. V důsledku různé intenzity cvičení a v rozdílné délce odpočinku dochází k odlišným biochemickým procesům v uvolňování energie potřebné ke cvičení. A to podle toho, zda je práce převážně aerobního nebo anaerobního charakteru. Podle toho, zda cvičení probíhá bez přerušování nebo je přerušováno pauzami, rozlišujeme v kondičním tréninku 2. Skupiny metod (Dovalil, 2009).

Trénink by měl být odpovídající vývoji dítěte, chápeme tím, že děti nemohou zvládat vše najednou, ale postupným tréninkem. Obsah i formy zatížení jsou přizpůsobeny věku a pohybovým schopnostem dětí, výkonnostní složka je brána jako perspektivní cíl, důležitější, než výsledek je aktivita, energie a odhodlání při soutěžích. V tréninku je důležité i přiměřené ohodnocení, zábava a prožitky dětí. Zásadním rozdílem je však obsah tréninku (Perič, 2008).

2.3.4 Koordinace

Koordinace, jinak nazývané také jako schopnosti obratnosti nebo hbitosti, zaujímají mezi ostatními pohybovými schopnostmi specifické místo. To vyplývá ze značně rozdílných projevů, a to převážně z jejich postavení mezi ostatními pohybovými schopnostmi, kde koordinace plní roli jakési spojnice mezi nimi. Přestože se jejich výzkumem zabývalo a stále zabývá velké množství odborníků a autorů, definice nejsou shodné. Koordinace se často popisuje jako schopnost orientovat vlastní pohyby podle nutnosti přizpůsobit se rychle novému pohybu nebo jednat s kladným výsledkem v odlišných podmínkách, pokud jde o rychlé motorické pohyby (Perič, 2012).

Vývoj centrální nervové soustavy neboli mozku, je před začátkem šestého roku života v podstatě ukončen, i když nervové struktury, zejména v mozkové kůře se dále vyvíjejí, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Nervový systém takto starého dítěte je dostatečně zralý i pro složitější, koordinace náročné cviky a pohyby, schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku období mladšího školního věku. Značná tvárnost nervového systému a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídání, podráždění a útlum nervových center) napomáhají vytvořit u dětí ideální podmínky pro rozvoj koordinace, motorických a rychlostních schopností (Březina, Perič, 2019).

2.3.5 Síla

Na sílu můžeme nahlížet z několika různých úhlů pohledu. Asi nejjednodušším způsobem je vymezena ve fyzice, kde ji můžeme měřit a vyjadřovat v jednotkách a v laboratorních podmínkách. Poněkud odlišná situace je ve sportu, v této oblasti mluvíme o síle jako o schopnosti překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí při které dochází ke stažení svalového vlákna ve svalu. Svalovou kontrakci rozlišujeme z hlediska průběhu pohybu na:

Dynamickou-při které dochází k pohybu těla (nebo jeho částí) Například údery, kopy, skoky a podobně.

Statickou – nedochází k pohybu těla nebo jeho částí, ale snažíme se daný odpor udržet v konkrétní neměnné pozici. (vzpor ležmo, podpor na míči. stoj na jedné noze pokrčmo). Výchozí bod pro rozvoj silových schopností v období mladšího školního věku i je vývoj svalové hmoty, kostry a posturálního svalstva, které jsou ještě nedostatečně připravené pro výraznější rozvoj. Z pohledu tréninkových metod se doporučuje dávat přednost zejména rychlostním a obratnostním cvičením, které podporují nárůst svalové síly přirozeným způsobem a jen příležitostně a v malé míře doplňovat všestrannou přípravu vhodnými silovými a zátěžovými cviky a prvky. Zaměřujeme si přitom především na velké svalové partie, pod které spadá svalstvo zádové, břišní, svalstvo ramenního kloubu a stehenní. Mezi nejvhodnější prostředky patří takzvané přirozené posilování, kdy děti překonávají určité překážky, na které přitom musí vyvíjet dostatečné svalové úsilí. Jako vhodný příklad přirozeného posilování můžeme zařadit šplh na laně, na tyči nebo po stromech, dále lezení na žebříku, prolézačkách ale i v lanových parcích. Z bojových sportů a sebeobranu to mohou být zápasy dvojic v různých polohách ve stoji v kleče v sedě, či různé formy úpolových her (Perič 2012).

Silové schopnosti jsou považovány za "základní a rozhodující schopnosti jedince, bez kterých se nemohou ostatní schopnosti při motorické činnosti vůbec projevit (Čelikovský 1990).

Silové schopnosti mají v dětském věku spíše podpůrný význam pro rychlostní a koordinační schopnosti (Dovalil 2002).

2.3.6 Rychlost

Podstata rychlostní schopnosti v tréninku je spjata s krátkým časovým úsekem (délka intervalu do 20 vteřin, u menších dětí bývá zpravidla mnohem kratší), maximální intenzitou (maximální stupněm úsilí) a minimálním nebo zanedbatelným vnějším odporem. rychlostní schopnosti jsou ovlivněny několika kritérii, které se dají více či méně v tréninku ovlivňovat.

Rychlost reakční – schopnost okamžitě reagovat na daný podnět. (startovní výstřel, úskok při leknutí, reakční blok při obraně)

Rychlost jednorázového pohybu – občas nazývána jako rychlost acyklická. většinou se jedná o provedení jednoho pohybu, který je měřitelný ve svém začátku a konci (úder, Kop, skok)

Lokomoční rychlost-neboli rychlost cyklická je komplexní pohybový projev, pod kterým můžeme najít akceleraci (co nejrychlejší zrychlení, sprint) rychlost frekvenční (rychlá frekvence pohybu například

jízda na kole, cranking) a v poslední řadě rychlost se změnou směru (zrychlení, zpomalení, hvězdicový běh, slalom) (Perič,2012).

Rychlost můžeme charakterizovat jako pohybovou schopnost vykonávat krátkodobou činnost v daných podmínkách. Rychlost pohybu je schopnost reagovat, pokud možno co nejrychleji na nějaký podnět nebo vykonat pohyb v co nejrychlejším čase (Novosad 2007).

2.3.7 Vytrvalost

Vytrvalost je schopnost spjata s dlouhodobým prováděním pohybové aktivity, odpovídající intenzity a se schopností odolávat únavě. Její význam stoupá s dobou trvání výkonu. Ve sportovních aktivitách je prevencí vzniku únavy a s ním spojeným snížením reakční doby a pozornosti. Současně ovlivňuje, zatížitelnost a rychlost regeneračních procesů. Komplex vytrvalostních schopností lze členit podle různých hledisek. Vytrvalost můžeme rozdělit podle energetického krytí na Aerobní (kdy je energie dodávána do svalu za přístupu kyslíku) a anaerobní (probíhá bez účasti kyslíku většinou se vznikem kyseliny mléčné neboli laktátu). Vytrvalost aerobního charakteru můžeme u dětí realizovat téměř kdykoliv. Již v předškolním věku mohou být děti vystaveny vytrvalostní zátěži srovnatelné přibližně s 60% maximální rychlosti, avšak v 9 letech není specifický vytrvalostní trénink potřeba. V mladším školním věku se ani aerobní výkon nerozvíjí tak efektivně jako u dětí staršího školního věku, i když se ukazuje, že může ovlivnit pomalá červená svalová vlákna a jejich metabolický rozvoj. Musíme ale myslet na to, že by v tomto období dítěte měli tréninkové jednotky probíhat převážně všestrannou, zábavnou a hravou formou (Křištofič, 2006).

2.3.8 Flexibilita

Flexibilita neboli pohyblivost můžeme pochopit jako schopnost dosahovat chtěného nebo maximálního rozsahu při kloubním pohybu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil. Dostatečná flexibilita je rozhodující pro dokonalé provedení řady pohybů například v úpolových sportech. Koordinace, je úzce spjata s motorikou a silovými schopnostmi.

Často se nachází ve sportech, jakými jsou gymnastika, kde je potřeba na komplexně náročných kloubních rozsahů nebo brazilské jiu-jitsu, kde se očekává velký rozsah ve velkých kloubech jako je kloub ramenní. Pohyblivost se podílí i na všestrannějším využití ostatních pohybových schopností. Její význam se opírá o dostatečný rozsah kloubní pohyblivosti ale i v preventivní funkci. Flexibilitu můžeme rozdělit na několik skupin podle jejího použití. Jinak totiž budeme postupovat u přípravy k podání sportovního výkonu, kompenzace i jednostranného zatížení nebo zvyšování mobility. Ve věku přibližně 10 let by děti měly mít přirozenou dobře rozvinutou flexibilitu, což často v dnešní době nemají. U většiny sportů nejsou v tomto věku zapotřebí zvláštní nebo specifická cvičení. Již ve starším školním věku však přibývá dětí se svalovými dysbalancemi a pohybovými omezeními kloubního aparátu v rámci nedostatečné sportovní aktivity a zrychleného vývoje. V tomto období proto z zařazujeme příslušná cvičení pro udržení mobility a flexibility. Pozorujeme přitom aktivní flexibilitu, která je

specifická rozsahem pohybu, kterou dítě dosáhne volní svalovou kontrakcí bez vnější pomoci Vhodné je pomalé a uvědomělé protahování svalových partií a zapojení statických výdrží v krajních polohách souhrnně nazývané statický strečink (zumr,2019).

2.4 Tréninkové pomůcky používané v rámci kurzu

Lapa

Dětská tréninková lapa je určena především na bojové sporty, ve kterých jsou používány především údery rukou a nohou (thajský box, krav maga, box, karate ...). Lapa má na zadní části dva úchyty a jedno madlo pro kvalitní uchycení dlaní a funguje i jako ochrana dětí před úrazy při úderech do lapy.

Pěnové tyče

pěnové tyče jsou dětmi převážně používány při nácviku plaváním, ale my budeme tyče používat v rámci sebeobrany jako pomůcku která nám nahradí specifický útok (úder, kop, útok zbraní) na dítě tak, že svou měkkou strukturou eliminujeme možnost zranění dětí mezi sebou v rámci nácviku konkrétních technik a zároveň jsou to výborné pomůcky pro spoustu dětských her s návazností na sebeobranu.

expandery a gumová lana

Těžká lana a odporové gummy byly původně využívány armádou a profesionálními sportovci. Vlivem bojových sportů se začaly používat jako pomůcka pro zlepšení fyzické kondice v posilovnách ale i v širokém spektru sportů. Nejznámější cvičební pomůcka je soubor odporových gum od společnosti GunEx. Jedná se o systém gumových lan z nejrůznějšími doplňky pro úchyt končetin, pasu anebo hrudníku. Menší odporová lana jsou používána na rozvoj výbušné síly speciálních technik, jako jsou údery, kopy nástupy do chvatů a hmatů. Svým slabším odporem skvěle stimulují akceleraci. (Pavelka, Reinders, 2015)

Tenisové a pěnové míčky

Tenisový míč či tenisák je vyroben z pevné gummy která je na povrchu obalena meltonem. míčky používáme pro motorická a postřehová cvičení a hry v rámci tréninku krav maga, v rámci bezpečnosti můžeme používat i míčky pěnové, aby nedocházelo ke zraněním při házení a chytání míčků.

Tatami

Tatami jsou 40 mm vysoké pěnové čtverce se zámkem ve tvaru puzzle které slouží jako podložka při cvičení pro větší ochranu kloubního aparátu nejčastěji při skocích pádech a úpolových cvičeních a jako prevence od popálenin z tvrdých parketových podlah a kobereců které bývají ve školních tělocvičnách.

3 Praktická část

3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce bylo vypracovat a ověřit intervenční pohybový program na sebeobraný systém krav-maga u dětí ve věku 9 let (první stupeň základní školy).

3.2 Úkoly práce

Pro praktickou část byly stanoveny tyto úkoly:

1. Provést obsahovou analýzu odborných a vědeckých zdrojů – českých i zahraničních.
2. Stanovit metody z hlediska cíle práce (diagnostické, evaluační).
3. Provést výběr respondentů. Rozdělit testované osoby podle výběru na experimentální a kontrolní soubor.
4. Vytvořit intervenční program zaměřený na sebeobraný systém krav maga
5. Aplikace tříměsíčního intervenčního programu.
6. Vyhodnotit a interpretovat výsledky.
7. Diskuze.
8. Stanovit závěry.

3.3 Výzkumné předpoklady

- **Výzkumný předpoklad číslo 1:** Po aplikaci tříměsíčního intervenčního programu dojde u experimentálního souboru ke zlepšení jejich fyzické zdatnosti a sebeobraných schopností oproti kontrolnímu souboru.
- **Výzkumný předpoklad číslo 2:** Výzkumný předpoklad číslo 2: Po absolvování tříměsíčního intervenčního programu dojde u experimentální skupiny ke zlepšení výsledků celostního motorického testu u všech probandů.

4 Metodologie

4.1 Popis místa výzkumného šetření

Výzkum byl prováděn v tělocvičně Centra bojových sportů z.s. kde se pravidelně konají tréninky a cvičení pro děti a mládež ale také různé formy tréninků pro dospělé a bezpečnostní složky. Tělocvična této organizace byla vybrána, aby všechny děti v rámci výzkumu měli identické vstupní a výstupní podmínky a nebyl tím ovlivněn výsledek šetření.

Centrum bojových sportů se nachází na pražské třídě 2729 v Českých Budějovicích, kde jsme v rámci našeho výzkumu mohli využít a využili funkční sál kde je vybavení specifické pro posilování a rehabilitaci dále boxerský ring, kde jsme si zaboxovali a zjistili jaké to je fungovat pod tlakem a v poslední řadě jsme převážně cvičili v hlavní tělocvičně která je prostornější a vybavena velkými zrcadly pro lepší sebekontrolu a pozorování při konkrétních cvicích. Veškeré vybavení v tělocvičně nám bylo přístupné, a tak mohli tréninkové jednotky probíhat kvalitně a odborně.

V centru bojových sportů od rána do večera probíhají soukromé a skupinové lekce v rámci sportů převážně z bojového a bezpečnostního prostředí ale i hodiny zaměřené na fitness nebo poradenská činnost pod vedením profesionálně školených a licencovaných instruktorů v čele s Jindřichem Petříkem. Díky dlouhodobé spolupráci v rámci klubu mi bylo umožněno uskutečnit výzkum se specifickou skupinou dětí za požadovaných podmínek, a to i v časech ve kterých je velká vytiženost tělocvičny v rámci celého dne.

4.2 Organizace výzkumného šetření

Vyučovací hodiny probíhaly dvakrát týdně po dobu tří měsíců. Konkrétně bylo naplánováno 24 cvičebních jednotek po čtyřiceti pěti minutách. Cvičení i jejich rodiče byli seznámeni s plánem a celou testovou baterií na začátku druhé poloviny školního roku. Zahájeno bylo úvodním měřením probandů na začátku února 2022. V druhé polovině měsíce dubna bylo provedeno závěrečné měření tříměsíčního intervenčního programu. Do programu bylo zařazeno dvacet chlapců ve věku devíti let kteří byli rozděleni do kontrolní a experimentální skupiny, kdy každá skupina obsahovala stejný počet dětí. Před každým měřením byli chlapci rozcvičeni, aby byli dostatečně zahřáté potřebné svalové partie a nedocházelo tak ke zbytečným zraněním. Děti přistupovaly k testům jednotlivě a naměřené hodnoty byli zapsány do předem vytvořeného formuláře. Měření proběhlo celkem dvakrát, na začátku a na konci celého výzkumu. Všechna měření byla realizována v Centru bojových sportů ve městě České Budějovice. Vyučovací hodiny jsem vedl osobně já Petr Kabourek, vždy mi při tréninku pomáhal jeden z trenérů centra pro rychlejší plynulost a přehlednost tréninkové jednotky. Se sebeobranou konkrétně krav-maga, jsem se setkal před dvanácti lety a v průběhu té doby jsem se stal instruktorem tohoto systému a dále se rozvíjel a vzdělával ve všech směrech sebeobrany a fitness.

Tabulka 1: přehled intervenčního programu

Výuková Hodina	Datum	Zaměření výukové hodiny
1	1.2.2022	Seznámení a úvodní měření (ES a KS)
2	3.2.2022	Seznámení a úvodní měření (ES a KS)
3	8.2.2022	Postoje
4	10.2.2022	Pohyby
5	15.2.2022	úder-y-přímky
6	17.2.2022	úder-y – kladiva
7	22.2.2022	Kopy-přímý, kop kolenem
8	24.2.2022	Kopy – kruhový
9	1.3.2022	základní úpoly – tlaky
10	3.3.2022	základní úpoly – tahy
11	8.3.2022	pádové techniky – pády statické, pády z výšky
12	10.3.2022	pádové techniky – vstávání
13	15.3.2022	vyproštění z úchopů – ruce
14	17.3.2022	vyproštění z úchopů – ruce
15	22.3.2022	kotouly – gymnastické
16	24.3.2022	kotouly přes rameno
17	29.3.2022	Strkání
18	31.3.2022	kruhová obrana 360°
19	5.4.2022	kravata zezadu
20	7.4.2022	bear hug
21	12.4.2022	opakování všech technik a souhrnná cvičení
22	14.4.2022	opakování všech technik a souhrnná cvičení
23	19.4.2022	závěrečné měření
24	21.4.2022	závěrečné měření
Délka výukové hodiny 45 minut		

Zdroj 1: Vlastní

4.3 Charakteristika výzkumného souboru

K výzkumu byl vybrán sportovní klub centra bojových sportů, který disponuje dětmi různých věkových kategorií a se svolením nám poskytnul 20 chlapců ve věku devíti let. Děti byli do výzkumného souboru vybíráni podle toho, zda už mají nebo nemají zkušenosti se sebeobranou systémem krav maga a rozděleni do dvou skupin, skupiny, která neměla žádné zkušenosti a do skupiny ve které už děti mají zkušenosti se sebeobranou alespoň půl roku. Z těchto skupin byli náhodně vybráni chlapci ve věku 9let. Výzkum započal začátkem měsíce února, kdy začíná ve sportovním klubu druhé pololetí a přichází nové děti které se se sebeobranou ani krav maga nikdy nesetkali. Všechny děti jsou na boso, cvičí na tatami (speciální cvičební podložka pro bojové sporty) se stejnými pomůckami a všechny tréninkové jednotky jsou identické. Obě skupiny mají trénink ve stejný den a s odstupem několika hodin. Trenéři centra bojových sportů se snaží děti naučit ve svých tréninkových jednotkách především základy bezpečnosti a opatrnosti (dostatečná vzdálenost při komunikaci s cizími lidmi, telefonní čísla na IZS a pravidlo kdo uteče vyhraje) u dětí, dále základní principy, techniky a postupy (obrana proti úderům a kopům, varianty řešení konfliktních situací komunikační dovednosti) v neposlední řadě také o zvýšení sebevědomí a fyzické kondice. Děti trénují sebeobranu 2x týdně v tělocvičně Centra bojových sportů v Českých Budějovicích.

Tabulka 2 : charakteristika experimentální a kontrolní skupiny

Soubor	Iniciály testovaného	výška (CM)	váha	bydliště	jiný sport
Experimentální	JA	133	34	ČB	Ano
	BT	128	26	ČB	Ano
	GM	126	24	ČB	Ano
	JM	131	31	ČB	Ano
	NV	136	27	Rožnov	Ano
	PT	127	27	ČB	Ne
	PL	135	26	ČB	Ano
	RT	135	27	ČB	Ano
	RJ	129	30	Borovany	Ne
SJ	127	27	ČB	Ano	
Kontrolní	BŠ	133	26	ČB	Ano
	BŠ	136	29	ČB	Ne
	GJ	131	28	ČB	Ano
	HA	127	28	ČB	Ano
	HE	130	26	Nová Ves	Ano
	HO	135	31	Čejkovice	Ano
	HA	130	29	Čejkovice	Ano
	HT	138	34	ČB	Ano
	KV	132	25	ČB	Ne
	PD	124	28	ČB	Ano

Zdroj 2: Vlastní

4.4 Použité metody

Metoda obsahové analýzy literárních zdrojů (Hendl, 2017)

V bakalářské práci byla využita metoda obsahové analýzy literárních zdrojů k získání poznatků o tématu. Studium materiálů bylo čerpáno z českých, zahraničních, současných i dřívějších zdrojů (Hendl, 2017).

Měření a testování (Štumbauer, 1990)

Testování nám objektivně umožňuje stanovit specifický stav. Jde o postup, kdy měřený jedinec reaguje na uvedený soubor konstruovaných podnětů. Na základě takovéto reakce je nám umožněno vytvořit dedukce o tom, jaké schopnosti jsou prověřované osobě vlastní. Testy nám pomáhají sledovat v čase více jevů zároveň. Je důležité zachovat objektivitu a spolehlivost testových jednotek (Štumbauer, 1990).

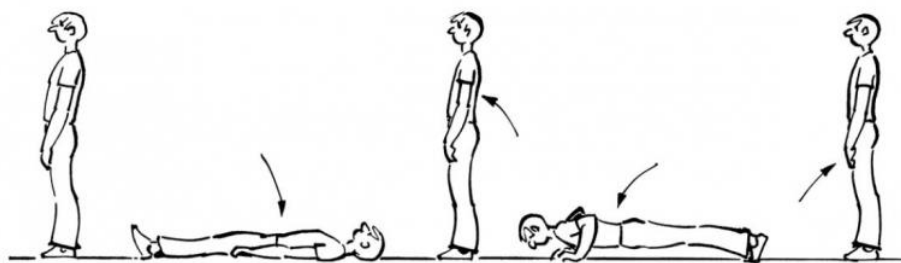
Celostní motorický test (Jacíkův motorický test)

Tento test prověřuje sílu, vytrvalost a obratnost probandů. Jedná se o opakované a rychlé střídání poloh (leh na zádech-stoj-leh na břicho-stoj)

Postup:

Testovaná osoba střídá polohy z lehu na břicho, kdy se musí dotknout hrudníkem podložky, poté si stoupne do stoje spatného a následuje leh na záda kde musí dojít k doteku lopatek s podložkou, každá poloha musí být provedena správně. Celé cvičení trvá dvě minuty, testovaná osoba může při únavě cvičení přerušit, avšak čas běží stále dál. Body započítáváme za každou změněnou polohu (Neuman, 2003).

Obrázek 1: Celostní motorický test



Zdroj 3: celostní motorický test (Ilona Hodková, 2008)

Zhodnocení:

Body se započítávají za každou změnu polohy. Body jsou uděleny pouze tehdy pokud testovaná osoba dodrží všechny náležitosti testu (vzpřímený postoj, stoj spatný s napnutými koleny, v lehu na zádech jsou lopatky a paty v kontaktu s podložkou a v lehu na břicho je v kontaktu s podložkou hrudník). Výsledné hodnoty jsou součtem správně provedených poloh v časovém intervalu dvou minut.

Chybné provedení testu:

1. Není dodržen vzpřímený postoj
2. Lopatky a paty v lehu na zádech nejsou v kontaktu s podložkou
3. Hrudník se nedotýká podložky v lehu na břiše

Eurofit test

Oficiální název Eurofit Physical Fitness Test Battery je sada devíti testů fyzické zdatnosti, které zahrnují flexibilitu, rychlost, vytrvalost a sílu. Standardizovaná testová baterie byla navržena radou Evropy pro děti školního věku a je používána ve školách a sportovních klubech po celé Evropě od roku 1988. Série testů je navržena tak, aby je bylo možné uskutečnit během 35 až 40 minut za pomoci základního vybavení. Eurofit pro muže a ženy dospělého věku vyšel v roce 1995 (Eurofit, 1993).

Přehled jednotlivých testů:

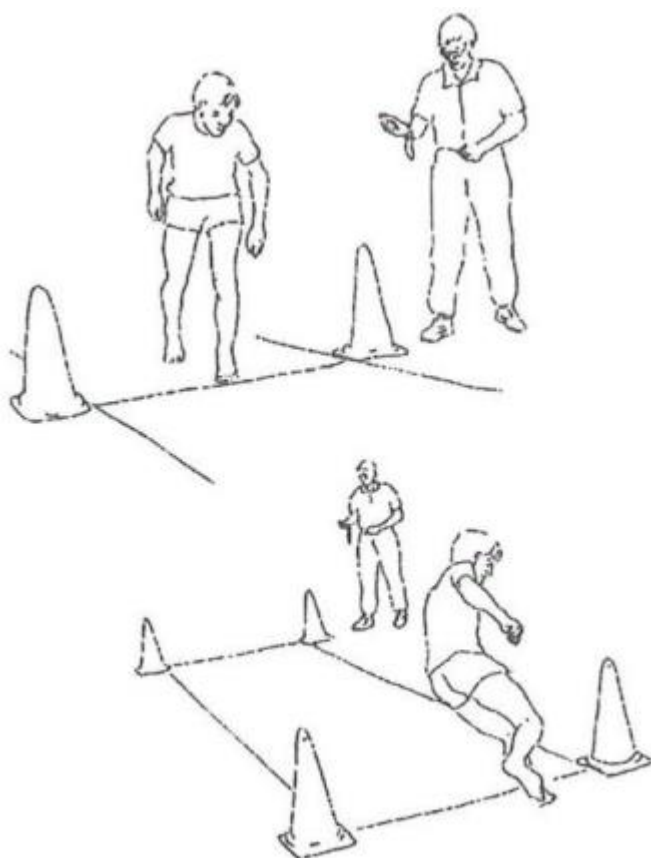
1. Test rovnováhy “plameňák“
2. Talířový tapping
3. Předklon s dosahováním v sedě
4. Skok do dálky z místa
5. Ruční dynamometrie
6. Leh-sed za 30 s
7. Výdrž ve shybu
8. Člunkový běh 10x 5 m
9. Vytrvalostní člunkový běh

Člunkový běh 10x 5 m

Faktor — měří rychlost a obratnost běhu

Postup testu: Značkovací kužely jsou umístěny pět metrů od sebe. Proband začíná postojem u jednoho kuželu. Na pokyn časoměřiče proband běží k protějšímu kuželu, tam se ho dotkne, otočí se a vrátí se na startovní čáru. To se opakuje pětkrát bez zastavení (celkem 50 metrů). U každého kuželu musí obě nohy zcela překročit čáru.

Hodnocení: Zaznamenejte celkový čas s přesností na desetiny vteřiny potřebný k dokončení 50 m trati.



Obr.2 Člunkový běh 10x 5 m (Moravec a kol., 2002)

5 Výsledky

5.1 Celostní motorický test (Neumann 2003)

V prvním měření experimentálního souboru jsme naměřili průměrnou hodnotu obratnosti, vytrvalosti a síly testovaných 57,7 bodů. Po prvním měření bylo pozorována u pěti chlapců nedostatečná hodnota nacházející se zcela pod normou, která se uvádí v rozmezí od 62 do 77 bodů. Druhé měření nám poskytlo výsledky, ve kterém se do normy nevešli už jenom čtyři chlapci.

Při prvním testování byla v experimentálním souboru naměřena maximální hodnota 66 bodů a minimální hodnota byla 40 bodů. Ve druhém měření testovaných osob byla naměřena maximální hodnota 73 což je norma a minimální hodnota 51 bodů což je hluboko pod normou. Nejlepších výsledků dosáhl chlapec PT, který měl při jako první naměřeny hodnoty 46 a ve druhém měření dosáhl na výsledky 66, zlepšení testovaného PT bylo o 20 bodů oproti začátku. V experimentální skupině deseti chlapců bylo pozorováno zlepšení hodnot u 8 chlapců, u jednoho chlapce byl výsledek stejný a u chlapce GM bylo zaznamenáno zhoršení. Celkové měření můžeme hodnotit pozitivně v důsledků zlepšení většiny chlapců ze skupiny.

Tabulka 3: Výsledková tabulka hodnot pro celostní motorický test u experimentální skupiny

Celostní motorický test	1.měření (v bodech)	2.měření (v bodech)
Průměr	57,7	64,4
Maximální hodnota	66	73
Minimální hodnota	40	51

Zdroj 4: vlastní

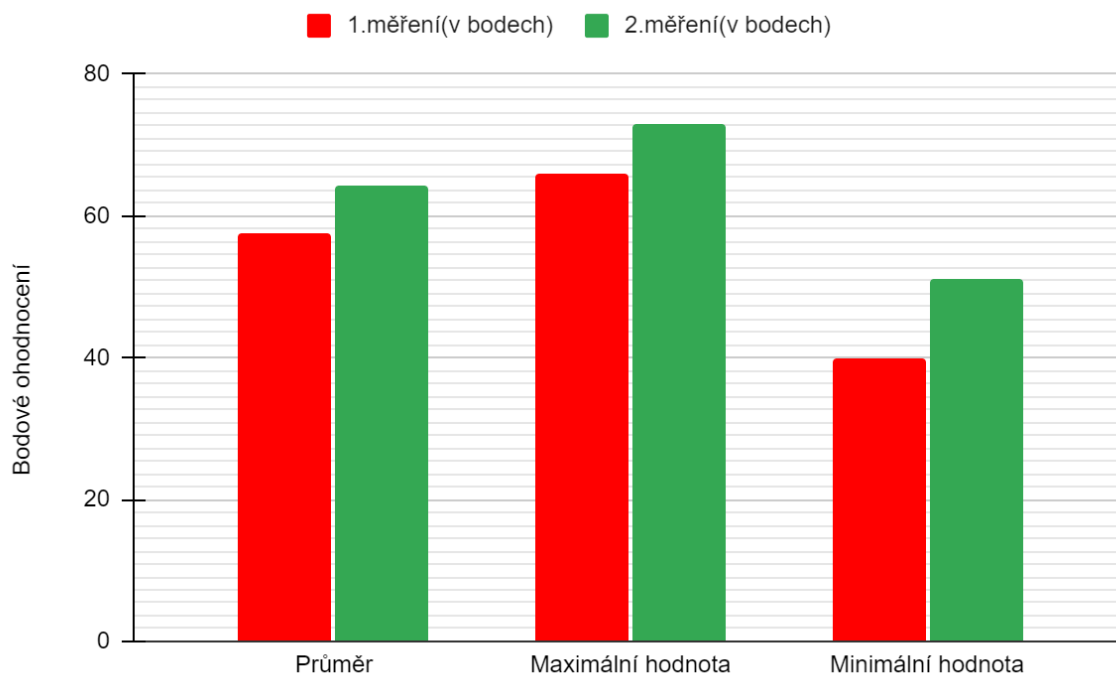
Tabulka 4: Jednotlivé výsledky měřených chlapců experimentálního souboru celostního motorického testu

Experimentální soubor		
Testování	1. měření 1-3.2 2022	2. měření 19-21.4 2022
JA	60	63
BT	55	59
GM	62	60
JM	40	51
NV	65	73
PT	46	66
PL	56	61
RT	63	72
RJ	66	66
SJ	64	73

Zdroj 5: vlastní

Na grafu číslo jedna jsou vyobrazeny výsledné hodnoty celostního motorického (Jacíkova motorického testu) testu naměřené u experimentální skupiny. Vstupní měření proběhlo 1 a 3.února 2022 a závěrečné měření proběhlo ve dnech 19 a 21.dubna 2022.

Graf 1: Průměrná, maximální a minimální naměřená hodnota celostního motorického testu u experimentálního souboru



Zdroj 6: vlastní

Po prvním měření kontrolní skupiny byla naměřena průměrná hodnota použitého celostního motorického testu se zaměřením na vytrvalost, sílu a obratnost 61,5, při druhém měření byla naměřená hodnota 66,6 bodů. Po prvním měření byla u čtyř chlapců naměřena nedostatečná výsledná hodnota celostního motorického testu, a to pod normou 62 bodů. Při druhém měření už nevyhověli pouze 3 chlapci.

Maximální naměřená hodnota v kontrolním souboru po prvním měření byla dosažena v počtu 77 bodů a minimální hodnota byla 43 bodů. Ve druhém závěrečném měření byla dosažena maximální hodnota 81 bodů, což značí nadprůměrné hodnoty. Minimální hodnota v druhém závěrečném měření byla 56 bodů, tedy pod normou 62 bodů.

Tabulka 5: Výsledková tabulka hodnot pro celostní motorický test u kontrolní skupiny

Celostní motorický test	1.měření (v bodech)	2.měření (v bodech)
Průměr	61,5	66,6
Maximální hodnota	77	81
Minimální hodnota	43	56

Zdroj 7: vlastní

Tabulka 6: Jednotlivé výsledky měřených chlapců v kontrolním souboru celostního motorického testu

Kontrolní soubor		
Testování	1. měření 1-3.2 2022	2. měření 19-21.4 2022
BŠ	65	69
BŠ	62	63
GJ	58	60
HA	62	68
HO	43	56
HR	73	73
JA	71	74
KV	77	81
MD	53	60
PD	51	62

Zdroj 8: vlastní

Na grafu číslo dva, je znázorněny průměrné hodnoty z úvodního i závěrečného celostního motorického (Jacíkova testu) testu, které byly provedeny v kontrolním i experimentálním souboru ve dnech 1 a 3. února 2022 a závěrečné měření proběhlo ve dnech 19 a 21. dubna 2022.

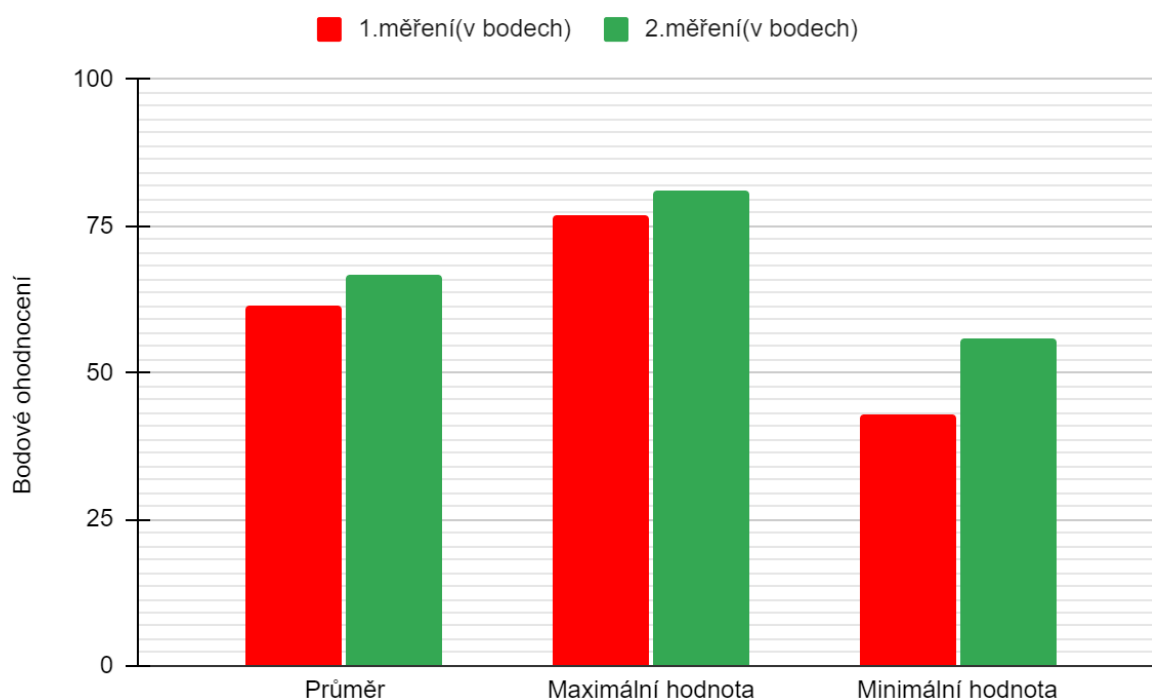
Velikost silové schopnosti nelze změřit přímo, proto se k jejímu hodnocení používá širokého spektra způsobů k její klasifikace. V praxi jsou využívány různé metody terénních a laboratorních testů. Důležité je mít na mysli, že přírůstky síly u každého jedince jsou specifické vzhledem k zátěži a způsobu tréninku který má naplánovaný, a proto je důležité vybrat konkrétní testové baterie, které mohou prokázat specifické změny v efektivitě sportovce (Neuman, 2003).

V sebeobraně jako u mnoha bojových i nebojových sportů vychází síla převážně z dolních končetin a člověk s nedostatečným rozvojem dolních končetin může mít problémy s obratností a rovnováhou v celkovém postoji což může vést k pádu a následnému zranění ať už vlivem pádu, tak následným útokem ze strany útočníka, který bývá často fatální. Právě na obratnost a sílu byl kladen velký důraz což je patrné z výběru testu který můžeme najít ve výzkumné části. Jak je možno dohledat v tabulkách (Tabulka č.4 a č.6) je patrné že devět chlapců z obou souborů (experimentální a kontrolní) ve vstupním měření nedokázala splnit podmínky a dosáhnout na mezní hodnotu 62 bodů (Neuman, 2003). Po aplikaci intervenčního programu došlo k patrnému zlepšení u obou skupin, kdy následně na mezní hodnoty 62 bodů nedosáhlo sedm chlapců z obou skupin, ale došlo k celkovému fyzickému zlepšení skupiny, jak je patrné z grafů (graf č.1 a č.2).

Velikost silové schopnosti nelze změřit přímo, proto se k jejímu hodnocení používá širokého spektra způsobů jejího hodnocení. V praxi jsou využívány různé metody terénních a laboratorních testů. Důležité je mít na mysli, že přírůstky síly u každého jedince jsou specifické vzhledem k zátěži a způsobu tréninku který má naplánovaný, a proto je důležité vybrat konkrétní testové baterie, které mohou prokázat specifické změny v efektivitě sportovce (Měkota, K., & Novosad, J. 2005).

V sebeobraně jako u mnoha bojových i nebojových sportů vychází síla převážně z dolních končetin a člověk s nedostatečným rozvojem dolních končetin může mít problémy s obratností a rovnováhou v celkovém postoji což může vést k pádu a následnému zranění ať už vlivem pádu, tak následným útokem ze strany útočníka, který bývá často fatální. Právě na obratnost a sílu byl kladen velký důraz což je patrné z výběru testu který můžeme najít ve výzkumné části. Jak je možno dohledat v tabulkách (Tabulka č.4 a č.6) je patrné že devět chlapců z obou souborů (experimentální a kontrolní) ve vstupním měření nedokázala splnit podmínky a dosáhnout na mezní hodnotu 62 bodů (Neuman, 2003). Po aplikaci intervenčního programu došlo k patrnému zlepšení u obou skupin, kdy následně na mezní hodnoty 62 bodů nedosáhlo sedm chlapců z obou skupin, ale došlo k celkovému fyzickému zlepšení skupiny, jak je patrné z grafů (graf č.1 a č.2).

Graf 2: Průměrná, maximální a minimální naměřená hodnota celostního motorického testu u kontrolního souboru



Zdroj 9: vlastní

5.2 Člunkový běh 10x 5 m (Moravec a kol., 2002)

V prvním měření provedeném 1 a 3. února 2022 u experimentálního souboru, byla naměřena průměrná hodnota člunkového běhu 23,19 vteřin. Při druhém měření, které probíhalo ve dnech 19 a 21. dubna 2022 byl naměřen čas 22,58 vteřin. Při prvním měření bylo zjištěno u čtyř chlapců tohoto souboru nižší běžecká výkonost než průměrná hodnota 22,73 vteřiny. U druhého testování byli pod průměrnou hodnotou opět čtyři chlapci z experimentálního souboru. Nejrychlejší naměřený čas byl při prvním běhu 20,3 vteřiny a nejpomalejší čas 27,8 vteřiny. Při závěrečném testování člunkového běhu byl naměřen

nejrychlejší čas 18,9 vteřiny a nejpomalejší čas 27,2 vteřiny. Nejlepšího zlepšení v člunkovém běhu na 10x5m dosáhnul JM, který dosáhnul rozdílu mezi jednotlivými běhy 3,1 vteřiny. U 8 z 10 testovaných došlo v experimentálním souboru ke zlepšení rychlosti a obratnosti běhu.

Tabulka 7: Výsledková tabulka hodnot pro člunkový běh 5x10m u experimentální skupiny

člunkový běh 10x5m	1.měření (v bodech)	2.měření (v bodech)
Průměr	23,19	22,58
nejpomalejší čas	27,8	27,2
nejrychlejší čas	20,3	18,9

Zdroj 9: Vlastní

Tabulka 8: Jednotlivé výsledky měřených chlapců experimentálního souboru člunkového běhu 5x10m

Experimentální soubor		
Testovaní	1. měření 1-3.2 2022	2. měření 19-21.4 2022
JA	22,6	21,2
BT	20,3	19,6
GM	21,1	18,9
JM	27,8	24,7
NV	22,6	22
PT	25,4	27,2
PL	21,2	21,3
RT	22,3	21,7
RJ	23,1	23
SJ	25,5	26,2

Zdroj 10: Vlastní

V úvodním měření kontrolního souboru, které bylo provedeno ve dnech 1 a 3.února 2022, byla naměřena průměrná hodnota člunkového běhu 21,56 vteřin. Při měření druhém, závěrečném měření ve dnech 19 a 21.dubna 2022 byl průměrný čas téměř totožný a to 21,45 vteřiny. Po prvním měření byla zjištěna nedostatečná rychlost a obratnost běhu u čtyř chlapců. Ve druhém měření byli stejné nedostatky zaznamenány už jenom u tří chlapců. Nejlepší výsledky byli zaznamenány u HO, a to s rozdílem 1,1 vteřiny. K mírnému zlepšení došlo v celém souboru u 6 chlapců, jeden měl hodnoty totožné a tři testovaní chlapci měli hodnoty mírně slabší oproti předchozímu měření.

Tabulka 9: Výsledková tabulka hodnot pro člunkový běh 5x10m u kontrolní skupiny

člunkový běh 10x5m	1.měření(v bodech)	2.měření(v bodech)
Průměr	21,56	21,45
nejpomalejší čas	24,2	24,6
nejrychlejší čas	18,4	17,9

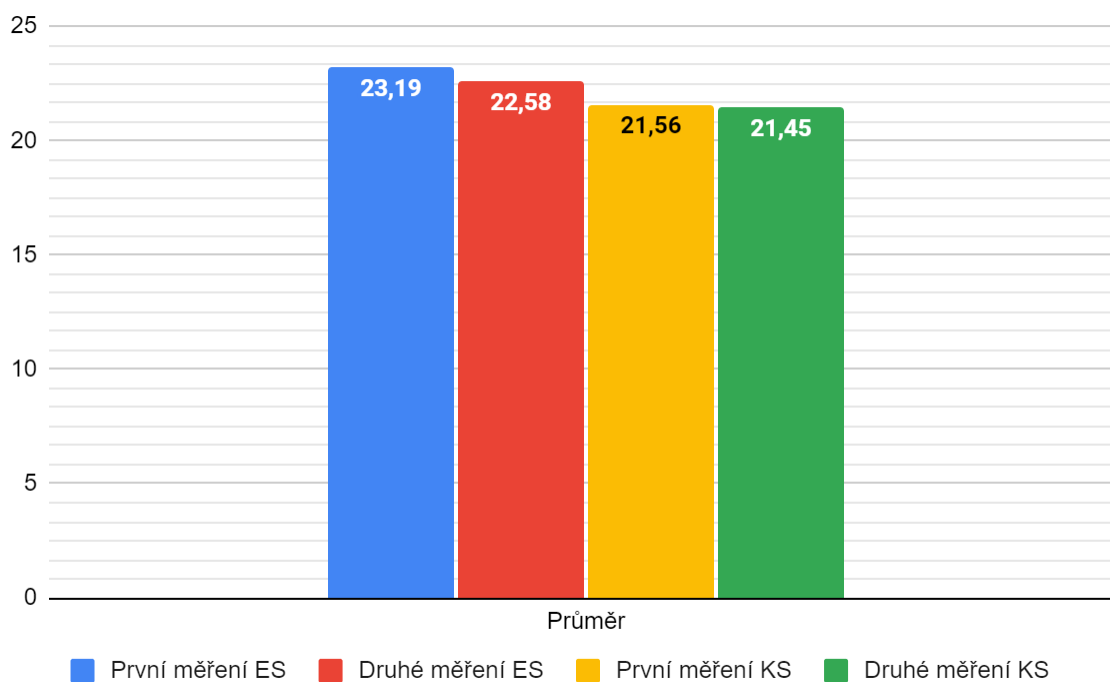
Zdroj 11: Vlastní**Tabulka 10: Jednotlivé výsledky měřených chlapců kontrolního souboru člunkového běhu 5x10m**

Kontrolní soubor		
Testování	1. měření 1-3.2 2022	2. měření 19-21.4 2022
BŠ	22,4	21,4
BŠ	18,5	19,1
GJ	22,8	22,8
HA	24,2	23,8
HO	22,6	21,5
HR	18,4	17,9
JA	18,6	19,1
KV	22,8	24,6
MD	23,1	22,4
PD	22,2	21,9

Zdroj 12: Vlastní

Na grafu číslo tři jsou znázorněny průměry naměřených hodnot z úvodního i závěrečného měření člunkového běhu 10x5m u experimentálního i kontrolního souboru všechna měření proběhla ve stejné dny a za stejných podmínek a to 1 a 3.února 2022 (úvodní měření) a 19 a 21.dubna 2022 (závěrečné měření).

Graf 3: Srovnání průměrných výsledků člunkového běhu mezi experimentální a kontrolní skupinou



Zdroj 13: Vlastní

Základem správné techniky běhu, je běžecký dvojkrok, při kterém dochází k cyklickému střídání oporové a letové fáze pohybu. Na směr a rychlost těžiště působíme pouze ve fázi oporové, ve fázi letové se běžec hýbe za pomoci setrvačnosti (Kučera, V, Truksa, Z. 2000).

Běh je jeden z nejpřirozenějších pohybů pro člověka a je dobré u dětí tento druh pohybu podporovat a motivovat je k dalšímu rozvoji. V rámci sebeochrany je dostatečná rychlost a rychlostní obratnost více než nutností, při možném napadení útočníkem si musí napadený velice dobře rozmyslet svůj další krok a vyhodnotit situaci v krátkém časovém intervalu, pod velkým stresem a v nepřehledné situaci. Jednou a pro děti pravděpodobně nejideálnější variantou je útek, který je díky časté změně směru v konfliktu obdobný jako člunkový běh, kde dochází k častému zastavení a následnému maximálnímu zrychlení na krátkém běžeckém úseku. Při testování člunkového běhu 10x5 metrů byli pod normou 22,73 vteřin (MORAVEC, Roman; KAMPMILLER, Tomáš; SEDLÁČEK, 2002) čtyři z deseti chlapců. Po aplikaci intervenčního programu došlo v obou souborech (experimentální i kontrolní) k neznatelnému zlepšení kdy v experimentálním souboru bylo zlepšení v průměru o 0,61 vteřiny a svůj výkon si v závěrečném měření zlepšilo 7 z 10 chlapců. V kontrolní skupině došlo ke zlepšení v průměrně o 0,11 vteřiny a svůj výkon si zlepšilo 6 z 10 měřených chlapců oproti původnímu měření.

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vypracovat a ověřit intervenční pohybový program zaměřený na sebeobranný systém krav maga u dětí ve věku 9let. Pro účely výzkumu byli osloveni rodiče a děti spolupracující s klubem centra bojových sportů. Tyto děti se s podobným výzkumem dříve nesetkali, proto výsledné hodnoty, které jsme naměřili pomocí testovacích cviků byly zpětnou vazbou pro trenéry, rodiče i samotné děti.

V úvodní části jsem rozepsal, co je krav maga v obecném hledisku a seznámili jsme se s historií, vznikem a životem zakladatele tohoto sebeobranného systému Imim Lichtenfeldem. Popsal jsem základní principy krav maga společně s rozdíly mezi sebeobranou a bojovým sportem. Z dostupné literatury jsem uvedl další důležitá specifika vývoje dětí a jejich sportovních a výkonnostních možností, podle kterých jsme zvolili konkrétní testovací cviky.

Výzkumný předpoklad číslo 1 ve znění: Po aplikaci tříměsíčního intervenčního programu dojde u experimentálního souboru ke zlepšení jejich fyzické zdatnosti a sebeobranných schopností oproti kontrolnímu souboru se neprokázal na základě získaných hodnot z výsledků celostního motorického testu a testu člunkového běhu, dále však i přes nedostatečné zlepšení fyzické zdatnosti u experimentálního souboru lze říci že technický stupeň sebeobrany je u tohoto souboru po uplynutí intervenčního pohybového programu srovnatelný s kontrolní skupinou která už se dříve seznámila se sebeobrannými technikami. U kontrolního souboru mohlo dojít ke zlepšení výsledků individuálním přístupem jednotlivců.

Výzkumný předpoklad číslo 2 ve znění: Po absolvování tříměsíčního intervenčního programu dojde u experimentální skupiny ke zlepšení výsledků celostního motorického testu u všech probandů, byl z části potvrzen na základě naměřených hodnot. Z tabulek číslo 3 a 5 můžeme pozorovat zlepšení experimentální skupiny kde se zlepšilo oproti vstupním výsledkům 8 chlapců z 10 zatím co u kontrolní skupiny pouze chlapců 7 s nižšími průměrnými výsledky. Průměrné zlepšení Experimentálního souboru je 6,7 bodů zatím co u kontrolní skupiny pouze 5,1 bodu. Jak bylo uvedeno můžeme konstatovat, že došlo ke zlepšení obratnosti, vytrvalosti a sílových schopností, po použití intervenčního pohybového programu. Individuální přístup jednotlivců z kontrolní skupiny mohl opět ovlivnit výsledné hodnoty.

Práce s dětmi je pro mě životním posláním a nejednou jsem o tom přesvědčil i u těchto skupin dětí, v sebeobraně je vždy výhoda mít fyzickou kondici a pohybovou zdatnost na vysoké úrovni, avšak hodnocení technické zdatnosti v sebeobraně je velice náročné a podléhá subjektivnímu pohledu každého instruktora který má za úkol tuto zdatnost zhodnotit jako dostatečnou, každopádně vysoký technický stupeň nebo nadprůměrná fyzická zdatnost v reálném konfliktu sice mají své místo ale každá konfliktní situace je velice specifická vlivem fyzického i psychického rozpoložení obránce a velice záleží na způsobu agrese která je uplatňována a na velké spoustě dalších neméně důležitých faktorech které tuto konfliktní situaci doprovázejí. Typickým příkladem může být fyzicky velice zdatný a trénovaný člověk který je strachem konsternovaný a neschopný pohybu ve vypjaté situaci, naproti tomu drobná žena při ochraně dítěte například před velkým agresivním psem je schopna vyvinout enormní úsilí a sílu i za cenu vlastního života. Všechny tyto okolnosti jsou velice těžce měřitelné a nelze je bohužel zohlednit v mé práci, každopádně i kdyby si děti z intervenčního programu zapamatovali

alespoň základní principy sebeochrany a nedej bože je museli v životě jednou použít, věřím že intervenční pohybový program měl smysl, a to i přesto že některé děti při tréninku nepodávaly vždy maximální úsilí nebo některé trénink příležitostně nebavil. Ze všeho nejdůležitější je ale nezapomínat na to že sebeobrana nemá pravidla a že častěji bývají napadáni právě ti slabší. Doufám, že tento intervenční program bude nápomocen instruktorům sebeobrany, kteří se sebeobranou teprve začínají, nebo nemají tolik zkušeností.

7 Použitá literatura

Byers, A. (2012), Krav maga and selfdefence: the fight techniques of the IDF, New York, New York: The Rosen Publishing Group.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika : pro studující tělesnou výchovu [3. vyd., 1990] 3. přeprac. vyd. Praha, 286 s. 1990. Státní pedagogické nakladatelství 80-04-23284-5

DOVALIL, Josef. Výkon a trénink ve sportu. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. 331 s. ISBN 9788073761301

HENDL, Jan. Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. 583 s. ISBN 8073671239

Hradecký, Martin. Není krav maga jako krav maga. Bojová umění: fighter magazin. Praha, 2022, roč.26 č. 5-6, s. 34-38. ISSN1211-6319.

Kučera, V, Truksa, Z. Běhy na střední a dlouhé tratě. 1. Vyd. Praha: Olympia, 2000, ISBN 80-7033-324-3

MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 978-80-7184-867-7.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc: UP, 2005. ISBN 80-244-0981-X

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: (základní gymnastika). 2. vyd., (upr. a dopl.). Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, 116 s. ISBN 80-244-1301-9.

Mlynárik, Ján. (2005). Dějiny Židů na Slovensku. Praha, ČR: Academia

MORAVEC, Roman; KAMP MILLER, Tomáš; SEDLÁČEK, Jaromír et al. Eurofit – Tělesný rozvoj a pohybová výkonnost šolskej populácie na Slovensku. 2. vyd. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. 180 s. ISBN 80-89075-11-8

NEUMAN, J. (2003). Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly. (Vyd. 1., 157 s.) Praha: Portál, s.r.o.

PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. 2. vyd. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 9788024726434.

PŘÍHODA, Václav. Ontogeneze lidské psychiky. 4. nezm. vyd. Praha: SPN, 1977, 414 s. Učebnice vysokých škol (SPN).

Sde-Or, I. & Yanilov, E. (2008). Krav Maga, Praha, ČR: Naše vojsko,

Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č. Budějovicích.

Terner, E. (1991). *Dějiny státu Izrael*, Pardubice, ČR: Kora.

ZUMR, tomáš. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha, ČR: Grada

8 Přílohy

8.1 Informovaný souhlas rodičů

Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu¹ Vás žádám o souhlas s účastí vašeho dítěte ve výzkumném projektu v rámci Bakalářské práce

Název projektu: Návrh a ověření intervenčního pohybového programu zaměřeného na Krav-Maga)

Řešitel projektu: Petr Kabourek, 777868499

Název pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Vedoucí práce: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

Cíl výzkumu: Návrh a ověření intervenčního pohybového programu zaměřeného na Krav-Maga

Popis výzkumu: Cílem bakalářské práce byl návrh tříměsíčního intervenčního pohybového programu s využitím sebeobraného systému Krav Maga a ověření rozvoje sebeobraných schopností testovaných dětí. Pro výzkum byli vybráni chlapci ve věku devíti let, jelikož je to období, ve kterém děti začínají nabírat na síle a často ji uplatňují v kolektivu vrstevníků v podobě násilí na slabších jedincích což může zanechat doživotní fyzické a psychické následky děti budou trénovat dvakrát týdně po dobu 45 minut za tréninkovou jednotku, budou měřeni na začátku a na konci pomocí celomotorického testu a testu člunkového běhu na 50 metrů. Vše bude probíhat v centru bojových sportů za dohledu instruktorů a v bezpečných podmínkách pro děti.

.....
datum a podpis řešitele projektu

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí mého dítěte ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast mého dítěte ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí resp. mého dítěte.

¹ Všeobecnou deklaraci lidských práv, nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jimiž jsou zejména Helsinská deklarace přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964, ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013), zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů, zejména ustanovení jeho § 28 odst. 1, a Úmluva na ochranu lidských práv a důstojnosti lidské bytosti v souvislosti s aplikací biologie a medicíny: Úmluva o lidských právech a biomedicině publikované pod č. 96/2001 Sb. m. s., jsou-li aplikovatelné).

Jméno a příjmení účastníka:..... Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště účastníka:.....

Podpis účastníka:

Jméno a příjmení zákonného zástupce:Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště zákonného zástupce:.....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi:.....

Podpis zákonného zástupce:.....

Souhlas rodičů s testováním

Prohlášení o účasti dětí pouze na tréninkách KM

8.2 Čestné Prohlášení

Prohlašuji že v rámci ochrany osobních údajů ve smyslu nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) nebudu nikde publikovat informace a jména třetím stranám a zůstanou zachovány jenom v rámci mého výzkumu.

2.2 2022 V Českých Budějovicích

Podpis.....

8.3 Modelová ukázka hodiny

Tabulka 11: modelová ukázka tréninkové hodiny

čas	obsah
5min	Úvodní část-Seznámení s náplní hodiny, stručný popis aktivit a průběhu tréninkové jednotky, pozdrav
10min	Průpravná část-Zahřátí, rozklusání, dynamické protažení, příprava stanoviš
20min	

	Hlavní část -trénink je realizován formou kruhového tréninku. Je zde 5 stanovišť, na kterých se hráči střídají. Hráči cvičí na každém stanovišti po dobu 30vteřin. Následuje pauza a přechod k dalšímu stanovišti. Celkově se opakují 3 kola.
10min	Závěrečná část -Uvolnění, vydýchání, zhodnocení, pozdrav
	poznámky

Zdroj: vlastní

Tréninková jednotka – obecně z čeho se skládá, čas

Rozepsat každý týden – každý trénink

Téma tréninku

Popis vybrané techniky – k čemu je v rámci sebeobrany

Co rozvíjíme – rozpis svalových partií, východisko k testování

Rizika z tréninku – zranění

8.4 Docházka

Tabulka 12: Docházka experimentálního souboru

Experimentální soubor		
Iniciály Testovaných	tréninky od 1.2- 21.4.2022	účast
JA	91 %	22
BT	87 %	21
GM	100 %	24
JM	75 %	18
NV	91 %	22
PT	79 %	19
PL	83 %	20
RT	66 %	16
RJ	87 %	21
SJ	95 %	23

Zdroj: vlastní

Tabulka 12: Docházka kontrolního souboru

Kontrolní soubor		
Iniciály Testovaných	tréninky od 1.2- 21.4.2022	účast
BŠ	100 %	24
BŠ	58 %	14
GJ	87 %	21
HA	87 %	21
HO	91 %	22
HR	79 %	19
JA	75 %	18
KV	83 %	20
MD	100 %	24
PD	95 %	23

Zdroj: vlastní