

**KARLOVA UNIVERZITA V PRAZE**  
**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Obor : Trenérská škola**

**SPORTOVNÍ TŘÍDY TAEKWON-DO ITF**  
**A MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK**

**ZÁVĚREČNÁ PRÁCE**

**AUTOR : Marek Lazor**

**VEDOUCÍ PRÁCE : Hwang Ho Yong**

**OSTRAVA 2003**

## 1. Úvod

V roce 1999 vyjádřila vláda České republiky ve svém vládním usnesení ze dne 6. ledna znepokojení nad zdravotním stavem i stále se snižujícím zájmem o sport a tělesnou výchovu u dětské populace. Částečně to bylo způsobenou rozpadem celého systému sportovní výchovy po roce 1990 a snižováním poskytování financí do něj, částečně také vlivem nových vnějších podnětů, které na celou naši společnost začaly působit díky znovunabyté svobodě při přechodu od socialismu k demokracii. Navíc mnoho českých úspěšných sportovců odchovaných v našich sportovních centrech odešlo díky novým možnostem a volnému trhu prodávat své výkony do zahraničí, kde se velice dobře uplatňují dodnes (hokej, fotbal, tenis apod.). Bohužel však díky rozpadu systému ucelené sportovní výchovy začíná být patrný nedostatek nových sportovních talentů. A Česká republika si velice zakládá na svých sportovních tradicích a úspěších. Přestože i mezi roky 1990 - 1999 fungovaly sportovní třídy na mnoha základních školách, tento systém byl naprosto nekoordinovaný, a prostředky, které na ně stát vynakládal, často nepřinesly kýžené výsledky.

Proto jsem se rozhodl ve své závěrečné práci zaměřit se na analýzu dnešního stavu problematiky rozvoje sportovních tříd v České republice, i to jaké jsou podmínky pro jejich rozvoj jak ze strany státních orgánů (ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy), vybraných tělovýchovných organizací (Český svaz Taekwon-Do ITF, školy Taekwon-Do ITF v České republice), tak i ze strany základních škol.

Mimo to bych ve své závěrečné práci také rád poukázal na to, zda je výhodné a vhodné vytvářet sportovní třídy již na 1. stupni základních škol, tak jak na to v současné době poukazují mnozí sportovní odborníci a jaké jsou pak specifika sportovní výuky dětí mladšího školního věku.

Vzhledem k tomu, že takovýchto prací v rámci Taekwon-Do ITF zatím není mnoho, rozhodl jsem se tuto problematiku prostudovat poněkud hlouběji a také více komplexně, čímž se i rozsah práce mírně zvětšil. Myslím si však, že by se tato práce mohla stát jakýmsi prvním seznámením se s touto problematikou pro mnoho našich vedoucích, kteří se o ní v poslední době začali zajímat, a proto jsem práci nakonec záměrně nezkracoval. Věřím, že pro tento svůj záměr nakonec najdu pochopení i ze strany fakulty.

## **1.1. Termín Taekwon-Do**

V celé závěrečné práci se budu věnovat modernímu umění Taekwon-do, které spadá pod Mezinárodní federaci Taekwon-Do (International Taekwon-Do Federation) se sídlem ve Vídni. Protože dnes existuje několik rozdílných federací Taekwon-Do, pro tuto federaci se používá obecně označení Taekwon-Do s dovětkem ITF (Taekwon-Do ITF). Tento dovětek, vzhledem k velmi častému výskytu tohoto slovního spojení v této práci, proto u slova Taekwon-Do nebudu uvádět.

Uvádět ho budu pouze u těch názvů, u kterých je nedílnou součástí, jako je např. Český svaz Taekwon-Do ITF. Pokud budu v práci psát o jiné federaci Taekwon-Do (WTG, GTF apod.) než ITF, výslovně na to upozorním.

## **1.2. Česko - korejská transkripce**

Podobně jako pro každý jazyk, který užívá jiného písma než latinky, je i pro korejštinu důležitý způsob přepisu jednotlivých slov, hlavně pak vlastních jmen, do latinky. Češi jsou v tomto směru pověstní tím, že mají z některých písem velmi dobře vypracovaný vlastní systém přepisu, který využívá i našich háčeků a čárek. To platí například pro japonštinu a čínštinu. Čína se sice u nás již delší dobu snaží prosadit svůj oficiální systém přepisu, my jsme však jednou z mála evropských zemí, která důsledně užívá našeho vlastního systému (je otázka, zda je to nejvhodnější řešení). Zcela opačná situace je však v česko – korejském přepisu. Systém přesných pravidel přepisu je sice dle publicisty PhDr. Jiřího Janoše vypracován i pro přepis z korejštiny, v redakcích novin a dokonce ani v České tiskové kanceláři jej však obvykle nemají k dispozici. Bohužel jej nemám k dispozici ani já. Proto se dnes i u nás nejčastěji používá přepis korejštiny z anglického jazyka. A bohužel i tam se dnes vychází nejméně ze dvou velmi protichůdných systémů. Jedním je tradiční přepis autorů McCuna a Reischauera, druhým je nový systém ministerstva školství Korejské republiky. Trochu svérázným způsobem pak situaci s přepisem ještě navíc komplikuje pravopisná reforma, která proběhla v Korejské lidově demokratické republice (KLDR), a která se týká především psaní písmene R na začátku mnoha slov. Toto písmeno bylo vypuštěno jednotným návrhem pravopisu z roku 1933, neboť se již po mnohé staletí nevyslovovalo. KLDR jej však krátce po vyhlášení své republiky opět

zavedlo, a to především z důvodu odlišení se od „jihokorejštiny“. Navíc začali děti ve školách nutit, aby toto písmeno R začali nepochopitelně i vyslovovat.

Vzhledem k tomu, že drtivá většina zahraničních materiálů o Taekwon-Do včetně velké patnáctidílné encyklopedie je napsána v tradičním přepisu autorů McCuna a Reischauera, rozhodl jsem se použít jejich přepis, a to včetně osobních jmen i v této své práci. Bohužel publikovaných českých prací o Taekwon-Do je v současné době mizivé procento, a také se nikdo seriózně nezabýval uceleným korejsko – českým přepisem všech termínů Taekwon-Do. Alespoň jsem se o tom do této chvíle nikde nedozvěděl. Tento přepis se také používá ve většině škol Taekwon-Do v České republice. Myslím si proto, že bude lepší i v této práci použít tento tradiční přepis z angličtiny, ke kterému je dostatek podkladů, byť není přesně dle pravidel česko - korejské transkripce.

V současné době začínám spolupracovat s koreanisty, sdruženými okolo internetovém serveru <http://www.korea.cz> a je proto možné, že se v budoucnu začne tato problematika nějakým způsobem také řešit.

## **2. Teoretická část, pojmy**

### **2.1. Taekwon-Do**

Taekwon-Do, moderní umění sebeobrany. Tak může znít jedna z mnoha definic, která charakterizuje toto, dnes ve světě i u nás, velmi populární bojové umění. Ale je to také způsob života, neboť Taekwon-Do dokáže ovlivňovat a formovat skutečné zájemce po celý jejich život. Samotný název Taekwon-Do se skládá ze tří korejských slov, kde „tae“ by se dalo přeložit jako noha, kop či létání. Druhé slovo „kwon“ bychom mohli přeložit jako ruka či pěst a konečně poslední, třetí slovo „do“ můžeme chápat jako cestu. Díky tomuto překladu bychom tak mohli vytvořit další jednoduchou definici, kde Taekwon-Do = cesta kopů a úderů. Tak jednoduché to ovšem zase ovšem není. Taekwon-Do bylo poprvé představeno veřejnosti 11. dubna 1955 svým tvůrcem, korejským generálem Choi Hong Hi, a tím patří mezi nejmladší bojová umění na světě. Základy tohoto umění sebeobrany však můžeme nalézt minimálně ve dvou tradičních korejských starobylých uměních, a to Soo Bak Gi, které bylo zaměřeno na techniky rukou a Tae Kyon, umění využívající pouze technik nohou. Ovlivněn byl jistě generál Choi také japonským karate, které po dlouhou dobu studoval.

#### ***2.1.1. Skladba Taekwon-Do***

Kompletní skladba Taekwon-Do je v současné době popsána v obsáhlé 15-ti dílné encyklopedii. Skládá se z pěti významných, relativně samostatných částí, které jsou však vzájemně velice úzce spojeny, a to ze základních pohybů, technických sestav, rozvoje mysli a těla, výuky boje a výuky technik sebeobrany. Všechny fáze výuky jsou spolu tak těsně spjaty, že je nemožné dlouhodobě oddělit jednu od druhé. Nácvik základních pohybů je nutný pro boj a sestavy, zatímco jak sestavy, tak i boj jsou nepostradatelné pro dokonalost a pochopení základních pohybů. Dá se říci, že výuka Taekwon-Do probíhá v jednom nekonečném kruhu (spíše spirále, která tak dokumentuje stále vyšší úroveň cvičence), ve kterém se prolínají neustále všechny výše popsané fáze výuky.

Základních pohybů je v Taekwon-Do přesně popsáno přes 3.000, přičemž zahrnují techniky jak pro obranu, tak i pro útok. Okolo 2.000 technik se provádí pomocí rukou a zhruba 200 je kopů. Zbytek technik tvoří postoje, úhyby,

podmety, výskoky ap. K získání nejnižšího mistrovského stupně I. Dan je nutno kromě mnoha dalšího zvládnout zhruba 200 základních pohybů.

Po zvládnutí určité skupiny základních pohybů je možno přistoupit k výuce technických sestav. Technických sestav je celkem 24, a všechny vytvořil generál Choi. Sestavy mají přesný a logický sled za sebou jdoucích pohybů. Student v nich systematicky bojuje s několika imaginárními protivníky, přičemž používá útočné i blokovací techniky v různých směrech. Tato fáze cvičení umožní studentovi projít mnoho základních pohybů v sériích, vylepšit pružnost a rytmus pohybu, zvládnout koordinaci těla, vypěstovat svalstvo a kontrolu dýchání. Technické sestavy jsou sestaveny podle náročnosti a zvládnutých základních pohybů.

Třetí částí výuky Taekwon-Do je nácvik boje. Vytvořený unikátní systém nácviku je rozdělen do několika samostatných částí, z nichž každá má za úkol nejprve naučit určitou vlastnost, která je v opravdovém boji potřebná. Počáteční část výuky učí studenta pohybovat se v efektivní vzdálenosti od soupeře, druhá část pak učí kombinovat techniky rukou a nohou v útoku či obraně. Další důležitou částí je nácvik efektivní obrany a následně přesné a tvrdé zakončení boje. Poslední řízenou částí výuky je polovolný boj, který již s několika omezeními simuluje skutečný boj. Určitým prvním vrcholem v této části výuky je pak nácvik volného boje proti jednomu neozbrojenému soupeři, kde může student použít vše, co již zvládl. Z vyšších forem výuky boje můžeme ještě např. uvést boj pomocí nohou (obrana i útok je prováděna pouze technikami nohou), boj s více soupeři, boj se zbraní a proti zbraní (nůž, tyč, stělná zbraň ap.).

Každý student musí během svého zdokonalování se v Taekwon-Do rozvíjet také svoji mysl i tělo. K rozvoji těla slouží mnoho specifických cvičení, které zvyšují jeho obratnost, sílu, kloubní pohyblivost, pružnost apod. Velice důležitou složkou výuky Taekwon-Do je i rozvoj mysli. Každý student zná slib Taekwon-Do, který nemůže porušit, jinak by musel své cvičení ukončit. V něm se také zavazuje dodržovat 5 zásad Taekwon-Do, které jsou zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání a nezdolný duch. Taekwon-Do jako celek je z velké části ovlivněno učením starověkého filozofa Konfucia (551 – 479 př. n. l.).

Poslední částí cvičení Taekwon-Do je zvládnutí praktické sebeobrany. Zde se procvičuje a vyučuje obrana proti útokům, které nás mohou potkat v běžném životě, jako je držení, škrcení, páčení, tlačení apod. Výuka může probíhat jak ve

stoje, tak také vsedě či vleže. Patří sem také zvládnutí sebeobranu proti ozbrojenému útočníkovi.

Pouze efektivním a dlouhodobým tréninkem všech částí Taekwon-Do se může student stát skutečným mistrem Taekwon-Do. Přestože je nespočet studentů Taekwon-Do, existuje jich jen velice málo, o kterých můžeme tvrdit, že jej ovládají dokonale. Smyslem je totiž připravit studenta tak, aby byl schopen pomocí naučených pohybů se kdykoli a kdekoliv ubránit jednomu nebo i více útočníkům, a to jak neozbrojeným tak i ozbrojeným. Navíc celá forma sebeobranu by měla být prováděna reflexně, bez jakékoliv předchozí přípravy či domluvy. Samozřejmostí je také, že tyto své techniky může student Taekwon-Do použít vždy jen v souladu s příslušnými zákony.

### ***2.1.2. Technické stupně***

Technická úroveň studentů se podobně jako i v jiných bojových uměních vyjadřuje technickým stupněm, který má podobu barevného pásu společně s technickým označením. Technické stupně s Taekwon-Do dělíme na žákovské a mistrovské. Žákovských stupňů (kup) je celkem deset a označují se 5-ti různými barvami (bílá, žlutá, zelená, modrá a červená) a jejími kombinacemi (např. bílo-žlutý pás). Talentovaný student může dosáhnout nejvyššího žákovského stupně za zhruba 3 - 3,5 roky tréninku při objemu 4 tréninkových hodin týdně. Mistrovské stupně (Dan) se vyznačují černou barvou pásu s označením příslušného stupně. Těch je celkově 9 a dělí se do čtyř skupin. 1. až 3. Dan označuje asistenta instruktora, 4. až 6. Dan jsou již instruktoři (učitelé Taekwon-Do), 7. a 8. Dan jsou mistři Taekwon-Do a 9. Dan jsou velmistři Taekwon-Do. Z tohoto rozdělení můžeme vidět, že skutečným mistrem Taekwon-Do se stává student až získáním 7. a vyššího Danu.

### ***2.1.3. Choi Hong Hi***

Jen málo lidí se stalo ještě za svého života legendou. Korejský generál Choi Hong Hi, tvůrce moderního umění sebeobranu Taekwon-Do, mezi ně však jistě patřil. Narodil se 9. listopadu 1918 v malé korejské vesnici na severu země. V té době byla Korea již dlouhá léta okupována Japonskem, což nesli všichni Korejci velice těžce. Choi již jako velice mladý aktivně bojoval za osamostatnění Koreje, začal byl také vyloučen ze školy. Později ve svých devatenácti letech odjel do Japonska,

aby tam se svými vrstevníky studoval na univerzitě. Zde se setkal s japonským bojovým uměním karate, kterému se pod dohledem zakladatele stylu Shotokan, mistrem G. Funagoshim několik let věnoval a dosáhl v něm II. Danu. V Japonsku jej také zastihla 2. světová válka, ve které byl jako Korejec donucen bojovat v japonské armádě. Z ní zakrátko společně s několika dalšími korejskými přáteli dezertoval, nicméně byli všichni posléze zajati a následně odsouzeni k smrti. Pouhé tři dny před popravou však Japonsko kapitulovalo, což mu jistě zachránilo život. Ihned po skončení 2. světové války se vydal Choi do Soulu, kde za pomoci americké armády stal u zrodu korejské armády. Vzhledem ke svým znalostem karate (korejsky Tang Soo) a korejského Taek Kyon od počátku prosazoval zařazení výcviku bojového umění i v armádě. Avšak svědomí a hrdost mu nedovolovalo vyučovat v Koreji japonské bojové umění, neboť Japonsko jeho zemi tak dlouho a tak krutě utiskovalo. Proto začal na základě svých zkušeností a ve spolupráci s několika dalšími korejskými mistry bojových umění i vědci tvořit umění zcela nové, vhodné pro korejské vojáky. V červnu 1949 dostal Choi rozkaz studovat vojenskou školu pro pokročilé ve Spojených státech. Po jejím ukončení se vrátil zpět do Soulu, kde jej také zastihla Korejská válka (1950-53). Během ní se stal Choi generálem jihokorejské armády. Po jejím skončení se v září 1953 stal zakladatelem 29. pěchotní divize, která byla později známá jako „pěštní divize“. Kombinací vojenského drilu s výcvikem bojových umění se stala v korejské armádě zcela unikátní. Její vojáci byli připraveni bojovat jak se zbraněmi, tak i bez nich.

Základy nového bojového (válečnického) umění Choi dokončil po 9-ti leté práci v roce 1954. Za tu dobu se však již značně odlišilo od japonského karate i korejského Soo Bak Gi a Taek Kyon. Proto generál Choi navrhl pro toto bojové umění zcela nový název. Památného dne 11. dubna 1955 jej tak v Soulu představil světové veřejnosti jako Taekwon-Do. V té době měl generál Choi teprve 37 let. Následně v roce 1959 sdružil 6 největších korejských škol bojových umění do jedné národní organizace, Korejského svazu Taekwon-Do. Stal se také jejím prvním prezidentem. Generál Choi měl vždy veliké přání, aby se jeho Taekwon-Do začalo vyučovat i mimo armádu a také mimo území Koreje. Díky němu tak mohl propagovat svou rodnou zemi, Koreu i v zahraničí. Proto velice často podnikal propagační cesty do zahraničí a všude kde přijel, si Taekwon-Do ihned získávalo značnou popularitu. Je zajímavé, že jednou z prvních zemí, kde se

začalo Taekwon-Do vyučovat byla tehdy i Německá spolková republika. Aby se mohlo Taekwon-Do dále volně šířit po celém světě, byla 22. března 1966 v Soulu založena Mezinárodní Taekwon-Do federace (International Taekwon-Do Federation), jejímž smyslem se stalo přibližovat Taekwon-Do jako moderní umění sebeobrany lidem celého světa. Zároveň byl vytvořen jednotný systém soutěží s přesnými pravidly i disciplínami a ujednotila se také kritéria pro získávání žákovských a mistrovských stupňů. Zakládajícími členy byli Korea, Vietnam, Malajsie, Singapur, Německá spolková republika, Spojené státy americké, Turecko, Itálie a Egypt. Prezidentem ITF se stal generál Choi Hong Hi. Koncem 60. let se při návštěvě Spojených států amerických setkal generál Choi také s tehdy ještě poměrně neznámým Bruce Leem v jeho restauraci, kde mu generál Choi udělil čestný I. Dan.

Bohužel v roce 1972 byl generál Choi společně s mnoha svými mistry nucen odejít ze své rodné Koreje do exilu v Kanadě. Hlavní příčinou tohoto rozhodnutí byl nátlak úřadu jihokorejského prezidenta Park Chung Hi, směřujícího do přetvoření Taekwon-Do na politický nástroj, s čímž generál Choi naprosto nesouhlasil. Jeho myšlenka byla, že Taekwon-Do je pro každého bez rozdílu a bez podmínek. Od té doby žil generál Choi mimo Koreu. Sídlo ITF se přesunulo nejprve do Kanady a později do neutrálního Rakouska, odkud mohlo směřovat dále i do tehdejšího východního bloku. Jihokorejská vláda se však nechtěla smířit s faktem, že Korea přestala být centrem ve světě již tolik populárního Taekwon-Do, a proto náměstek prezidentské ochranky Dr. Kim Un Yong dostal příkaz převzít Korejský svaz Taekwon-Do a následně založit novou mezinárodní federaci Taekwon-Do, která měla ITF přímo konkurovat. V květnu 1973 tak vzniká Světová federace Taekwondo (WTF).

Další etapou ve vývoji Taekwon-Do byl rok 1974, kde se v kanadském Montrealu konalo 1. seniorské sportovní mistrovství světa v Taekwon-Do. Od té doby se jich uspořádalo již 13. V roce 1980 navštívil generál Choi, poprvé od svého odchodu do Japonska v roce 1937, také Severní Koreu, aby i v této zemi představil Taekwon-Do. Přelomovým rokem v životě generála Choie byl jistě rok 1983, kdy poprvé vydal své životní dílo, ucelenou patnáctidílnou encyklopedii Taekwon-Do, která obsahuje více jak 4.000 stran informací o Taekwon-Do. Tato encyklopedie se dočkala několika reedicí a dnes jí zná skoro každý student Taekwon-Do. Před několika málo lety, v září 1999 se stal generál Choi prezidentem Mezinárodní

federace IMAC (International Martial Arts Comity), která sdružuje všechna významná bojová umění z celého světa. Bohužel pro nás všechny generál Choi Hong Hi 15. června 2002 v korejském Pchjongjangu ve věku nedožitých 84 let zemřel.

V současné době se Taekwon-Do vyučuje ve 145 zemích celého světa a patří mezi nejpoblárnější umění sebeobrany na světě. To vše díky jednomu muži, který pro nás toto umění sebeobrany vytvořil a bez ohledu na rasu, vyznání, národnost nebo ideologii jej celý svůj dlouhý život vyučoval po celém světě.

#### ***2.1.4. Napodobovatelé a současnost Taekwon-Do***

Jak již bylo výše zmíněno, tvůrce Taekwon-Do, generál Choi Hong Hi emigroval v roce 1972 z Jižní Koreje do Kanady, když předtím odmítl nátlak jihokorejského prezidenta Park Chung Hi, který chtěl Taekwon-Do vzhledem k jeho rostoucí popularitě využít jako politický nástroj své země. S tím generál Choi naprosto nesouhlasil. Jihokorejská vláda se však nechtěla smířit se ztrátou tohoto „národního“ bojového umění, a tak již o rok později, v květnu 1973 představuje vlastní verzi Taekwon-Do, která se od původního Taekwon-Do generála Choie značně liší (především pak ve sportovní části i sestavách) a zakládá World Taekwon-Do Federation (WTF). Jeden z bývalých generálových spolupracovníků Dr. Kim Un Yong se stal jejím prvním prezidentem WTF a je jím až dodnes. Dr. Kim se domníval, že je důležité přiblížit Taekwon-Do lidem celého světa především jako sport, protože jako bojové umění se může dostat pouze k omezenému množství lidí. Tímto způsobem došlo k odklonění od původní koncepce a hlavním cílem této organizace se od samého začátku stalo zařazení Taekwon-Do do programu olympijských her (mnoho technik tak zde zaniklo, protože se do sportu nehodilo). Z původní koncepce se zachoval a dále rozvíjel pouze steping (krokování nebo úhyby), který slouží k tomu jak se co nejrychleji a v co nejkratší době připravit k útoku. Dr. Kim začal od roku 1973 aktivně pracovat také na poli mezinárodního olympijského výboru a nakonec se stal jejím místopředsedou. Svého cíle Taekwon-Do WTF dosáhlo 4.9.1994, kdy se stalo oficiálním olympijským sportem. V Sydney 2000 jste jej měli možnost vidět poprvé v řádném programu olympijských her.

V roce 1990 vyvrcholil v Kanadě dlouholetý spor mezi generálem Choiem a jeho nejbližším spolupracovníkem, velmistrem Park Jung Tae, který byl také hlavním

technickým instruktorem ITF. Podle názoru velmistra Parka je při výuce nezbytné dodržovat původní koncepci i originalitu technik prověřených po staletí a ne ji stále zdokonalovat a přizpůsobovat dnešní společnosti. Díky svému postoji si velmistr Park získal některé své žáky a založil vlastní organizaci Global Taekwon-Do Federation (GTF). Sám svou organizaci nazývá třetí cestou a soustřeďuje se na individuální přístup k žákům. Jeho technika se však výrazně od původního Taekwon-Do neodlišuje, neboť velmistr Park celý život Taekwon-Do společně s generálem Choiem studoval a pomáhal tvořit. Bohužel velmistr Park Jung Tae zkraje roku 2002 náhle zemřel na rakovinu a jeho organizaci se dnes snaží budovat dále jeho žena Linda Parková. Velmistr Park těsně před svou smrtí také jednal s generálem Choi Hong Hi o možném sloučení GTF opět s ITF. Bohužel tato jednání přerušila jeho předčasná smrt.

15. června 2002 zemřel v hlavním města KDR, Pchjongjangu, náhle ve věku nedožitých 84 let na zhoubnou rakovinu žaludku zakladatel a prezident ITF, generál Choi Hong Hi. Jeho nástupcem v čele ITF se stal severokorejský politik a člen mezinárodního olympijského výboru, pan Chang Ung. Ten již od té doby také několikrát osobně jednal s prezidentem WTF, Dr. Kim Un Yong o možném sloučení obou větví Taekwon-Do a tím také společnou účastní na olympijských hrách. Vážný zájem je na obou stranách a tak se možná již zanedlouho dočkáme toho, že všichni studenti Taekwon-Do na celém světě budou opět studovat stejnou techniku z jedné učebnice. Navíc tato jednání mohou mít do budoucna velice zásadní vliv na účast studentů Taekwon-Do ITF na olympijských hrách.

### ***2.1.5. Sportovní Taekwon-Do***

Přestože je Taekwon-Do ve své pravé podstatě praktické umění sebeobrany a prvek sebeobrany je vždy kladen na první místo, nebrání možnosti zasoutěžit si. Je to především z toho důvodu, že člověk je od přírody tvor soutěživý a to v čemkoliv. Na rozdíl od reality však ve sportovní podobě přece jen existují určitá pravidla, která brání především tvorbě zranění. Nicméně soutěžní disciplíny v Taekwon-Do jsou vytvořeny tak, aby si soutěžící mohl vyzkoušet opravdu vše, a to i včetně své síly. Soutěžení tedy není cílem Taekwon-Do, slouží především mladším cvičencům jako doplňkové a porovnávací cvičení. Přesto je dnes soutěžní Taekwon-Do velice oblíbené a zcela pravidelně se pořádají mezinárodní mistrovství kontinentů i světa, a to jak v seniorské (od 18-ti let), tak i v juniorské

kategorii (od 13-ti do 18-ti let). Samozřejmostí je, že v Taekwon-Do mohou soutěžit jak muži tak i ženy.

V Taekwon-Do se soutěží ve čtyřech přesně předepsaných disciplínách, z nichž každá představuje určitou část Taekwon-Do. První je soutěž v technických sestavách (korejsky „tul“), kdy se vždy dva soutěžící se stejným technickým stupněm snaží co nejlépe zacvičit vylosovanou povinnou a následně i volitelnou sestavu (z celkových až 21 soutěžních), bodovanou dle předem daných kritérií (technika, síla, kontrola dechu, rovnováha a rytmus). Existuje zde i soutěž týmů, kdy sestavy cvičí společně vždy 5 soutěžících jedné země najednou. Ti si mohou do sestavy přidat určitý typ choreografie, která je potom dalším bodovaným kritériem.

Druhou soutěžní disciplínou je sportovní boj (korejsky „matsogi“). Zde se utkávají v zápasišti 9 x 9 metrů vždy dva závodníci dané váhové kategorie, v předepsaných chráničích rukou a nohou ve dvoukolovém semikontaktním boji, kdy se zápas nezastavuje po každé úspěšně provedené technice, ale až po určité chybě závodníka. Závodník se snaží zasahovat povolenými technikami rukou a nohou do povolených zásahových míst na těle soupeře (přední a boční části těla od pasu výše). Dle použité techniky může soutěžící získat 1 až 3 body. Podobně jako u technických sestav, i zde existuje soutěž týmů (5+1 náhradník), kde se snaží každý tým získat v pěti zápasech vítězných 6 bodů (2 body za vítězství v jednom zápase, 1 bod za remízu). Zde trvá boj pouze 1 x 2 minuty a mohou se spolu utkat závodníci libovolných váhových kategorií.

Další disciplínou v soutěžním Taekwon-Do jsou speciální přerážecí techniky (korejsky „T-KI“), které testují výbušnost, odraz, obratnost a celkové zvládnutí techniky kopů ve výskoku. Cílem je postupně 5-ti přesně předepsanými technikami (kop vzhůru, obloukový kop, boční kop s otočkou o 360 stupňů, obloukový kop s otočkou a boční kop do dálky) přelomit 2 cm silnou dřevěnou desku v přesně dané výšce nebo dálce. Ženy zdolávají 3 techniky (nesoutěží v kopech s otočkou). Výšky na soutěžích u mužů začínají na hranici 2,4 - 2,6 metru a do dálky se skáče i více jak 3 metry, vždy přes 70 cm vysokou překážku. I zde existuje soutěž týmů, kdy každý člen týmu zdolává jednu techniku.

Poslední, čtvrtou a zcela unikátní disciplínou je silové přerázení (korejsky „Wirok“). Zde si mohou závodníci otestovat svou skutečnou sílu v technice. Soutěží se v mužské kategorii v 5-ti předepsaných technikách, z nichž 2 jsou

techniky rukou (úder přední stranou pěsti a hranou ruky) a 3 techniky nohou (obloukový, boční a obloukový kop v otočce). Ženy soutěží ve 3 technikách (vynechávají úder a kop v otočce) Při každé technice se snaží závodník jedním pohybem přelomit stanovený počet 2 cm silných dřevěných (dnes častěji plastových) desek upevněných ve stojanu v řadě za sebou. Samozřejmě i zde je soutěž týmů, kdy každý závodník z týmu láme jednu vybranou techniku.

Nejlepším závodníkem mistrovství se pak stává ten závodník, nebo tým který nejlépe uspěje ve všech čtyřech disciplínách. V soutěži týmů musí být složení týmu ve všech disciplínách stejné (to klade velké nároky na univerzálnost týmových závodníků). Ve sportovním Taekwon-Do soutěží muži podobně jako i ženy a to v kategoriích žák (pouze národní soutěže), junior (od 13-ti do 18-ti let) a senior (od 18-ti let), vždy v divizích jednotlivců nebo týmů (5 + 1 náhradník).

#### ***2.1.6. Taekwon-Do v České republice***

V České republice se Taekwon-Do objevilo poměrně pozdě, a to až v roce 1987, když k nám na jaře přijeli do Českých Budějovic nejprve neoficiálně jugoslávští instruktoři Taekwon-Do Zoran Samsa, Toni Nobilo a Emin Durakovič založit první školu Taekwon-Do. Za oficiální počátek Taekwon-Do v České republice však lze považovat příjezd korejského mistra Hwang Ho Yonga (dnes VIII. Dan), který zde přijel také v roce 1987 představit toto moderní umění sebeobranu jako člen korejského exhibičního týmu. Na základě oficiálního pozvání Českého svazu karate, na podzim stejného roku mistr Hwang do tehdejšího Československa přijel znovu, aby zde započal s výukou originálního Taekwon-Do. Volba instruktora byla pro nás velice šťastná, protože mistr Hwang Ho Yong je nejen technicky a morálně na velmi vysoké úrovni, ale je také pedagogicky vysokoškolsky vzdělán. Na počátku devadesátých let se Taekwon-Do začíná učit také na Moravě. Díky rozrůstajícímu se počtu škol Taekwon-Do vzniká 19.2.1991 Český svaz Taekwon-Do ITF, který má za úkol sdružovat pod sebou všechny školy Taekwon-Do na našem území a jednotně vystupovat vůči státním institucím i vůči zahraničním organizacím. V současné době Český svaz Taekwon-Do ITF sdružuje 33 samostatných subjektů, ve kterých působilo, nebo dosud ještě působí, více jak 12.000 studentů. Z nich bylo již necelým 300 udělen mistrovský technický stupeň, Dan.

## 2.2. Organizovanost sportu v ČR

### 2.2.1. *Současný stav tělovýchovy a sportu v České republice*

Ve většině vyspělých zemí současného světa je stále výrazněji uznáván společenský význam sportu. Vedle všeobecně přijímaného názoru, že tvoří významnou součást zdravého životního stylu je zdůrazňována jeho úloha a přínos pro rozvoj osobnosti a sociálního vědomí jedince. Aktivní způsob života se stává zejména u mladé generace nejefektivnějším nástrojem prevence negativních sociálních jevů, které vyplývají z nevhodného způsobu trávení volného času. Sport je uznáván obecně nejen jako faktor ovlivňující tělesné zdraví, ale i jako fenomén, který kultivuje jedince i po duševní, sociální a morální stránce. Nabídka pohybových aktivit je v České republice zajišťována jak prostřednictvím sportovních sdružení, tak komunálními institucemi, které se stávají koordinátory v rámci svých regionů a v poslední době stále výrazněji i privátními institucemi. Sportovní sdružení jsou v českých podmínkách dlouholetou tradiční základnou organizovaného sportu. V současné době vyvíjí soustavnou sportovní činnost více jak 20.000 lokálně působících klubů i jednot a více než 120 sportovních svazů s celorepublikovou působností. Většina z nich se ještě dále sdružila do střešních sportovních organizací, jako je například Český svaz tělesné výchovy. O rozvoj myšlenek olympismu a o zajištění sportovní reprezentace ČR na Olympijských hrách pečuje Český olympijský výbor. S obdobnými funkcemi a posláním ve vztahu ke zdravotně postiženým občanům byl ustaven Český paralympijský výbor. Sportovní svazy mimo jiné odpovídají za vypracování koncepce sportovní reprezentace včetně péče o talentovanou mládež v příslušných sportovních odvětvích a disciplínách, jmenují sportovní reprezentanty ČR a ve spolupráci se státními institucemi zabezpečují jejich sportovní přípravu pro účast na vrcholných mezinárodních soutěžích. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které je ze zákona resortem pro oblast tělovýchovy, sportu a turistiky vytvořilo jako poradní orgán ministra Radu pro tělovýchovu a sport, ve které jsou z hlediska členské základny a rozsahu ekonomiky zastoupeni představitelé největších občanských sdružení a další odborníci. Jejím úkolem je sjednocování názorů spolků, možnosti dialogu mezi státní a nestátní sférou, nebo také prosazování objektivních potřeb podpory sportu.

Vzhledem k předpokládanému vstupu České republiky do Evropské Unie v roce 2004 a připravovanému článku o sportu v rámci evropské ústavy, případně nové smlouvy o Evropské unii bude žádoucí, aby celé sportovní prostředí bylo strukturálně a ekonomicky kompatibilní se sportovním prostředím zemí Evropské unie.

### ***2.2.2. Právní prostředí v oblasti tělovýchovy a sportu v České republice***

Speciální právní norma upravující specifickou oblast sportu a tělovýchovy v České republice zatím neexistuje. V přípravě je návrh zákona o sportu, který by měl do budoucna tuto roli plnit. V současné době se problematice sportu a tělovýchovy věnuje především zákon č. 115/2001 Sb., O podpoře sportu a dále usnesení vlády České republiky ze dne 6. ledna 1999 ke Koncepti státní politiky v tělovýchově a sportu v České republice, usnesení vlády České republiky ze dne 14. července 1999 (č. 718) k Zásadám komplexního zabezpečení státní sportovní reprezentace, včetně systému výchovy sportovních talentů, usnesení vlády České republiky ze dne 5. ledna 2000 k Národnímu programu rozvoje sportu pro všechny, či teprve nedávno zveřejněné usnesení vlády České republiky ze dne 9. července 2003 ke Směrům státní politiky ve sportu na léta 2004 až 2006.

Dále se sportovní organizace a společnosti při své činnosti musí řídit především zákony, které upravují jejich vznik, a to zákon č. 83/1990 (občanská sdružení), živnostenský zákon či obchodní zákoník. Neméně důležité právní normy, které musí všechny sportovní organizace respektovat, jsou zejména také zákon o účetnictví, občanský zákoník, zákoník práce, zákon o zaměstnanosti a celý soubor daňových předpisů.

Tvorbou vzniku tříd s rozšířeným vyučováním některých předmětů, nebo i skupin předmětů, mezi které patří i tzv. sportovní třídy se zabývá vyhláška ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky 291/1991 Sb. ze dne 14. června 1991, a to především v jejím § 6.

### ***2.2.3. Tělesná výchova a sport na školách v České republice***

V současné době trpí 41 % dětí a mládeže v důsledku sedavého způsobu života a nedostatečné pohybové aktivity nějakým typem zdravotního oslabení. V této situaci 2 hodiny povinné tělesné výchovy týdně pro mladý organismus rozhodně nestačí. Odborníci považují za optimální zajistit pro veškerou mládež 8 - 10 hodin

intenzivní pohybové aktivity týdně. Již v roce 1990 proto přijalo ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy opatření k postupnému rozšíření povinné tělesné výchovy na základních a středních školách na 3 hodiny týdně. Z finančních i dalších důvodů se toto však nikdy zcela nerealizovalo. Navíc došlo k výrazné redukci počtu oddělení zdravotní tělesné výchovy, která umožňuje aktivní zapojení i stoupajícímu počtu zdravotně oslabených žáků. Při úsporných opatřeních byl rovněž zrušen systém sportovních kroužků a sportovních her, který využívalo v roce 1990 na 380.000 žáků, zrušil se také i systém sportovních soutěží a příspěvek státu na lyžařské a sportovně - turistické kursy. Tento stav, při současné konkurenci atraktivních nepohybových aktivit (počítačové hry, internet, filmový průmysl, hudba apod.), přispívá k všeobecnému poklesu zájmu mládeže o sport s často vážnými důsledky mimo jiné také rostoucí kriminality, drogové závislosti a nárůstu civilizačních chorob. U dětí začíná převládat spíše statická činnost projevující se zejména častým sezením. Stále větší důraz se totiž dává například na výuku na počítačích či na výuku cizích jazyků. Počet žáků a studentů zapojených do pravidelné mimoškolní tělesné výchovy a sportu je tak v České republice jen 25 – 30 %, což je pouhá polovina zahraničních ukazatelů (ve vyspělých zemích 50 – 60 %).

Přitom právě Československá republika před rokem 1989 měla velice dobře propracovaný systém sportovních tříd na základních a následně i na středních školách, který se však po roce 1990 rozpadl.

#### ***2.2.4. Nestátní sportovní a tělovýchovné organizace***

Za této situace úlohu škol na sebe mohou částečně přebírat nestátní sportovní a tělovýchovné organizace a také privátní podnikatelské subjekty. I když je v těchto organizacích, někdy i opakovaně, zapojeno přes 900.000 dětí do 18 let, nemohou svým vlivem úlohu škol zcela nahradit.

##### ***2.2.4.1 Občanská sdružení***

Naprostá většina sportovních organizací působících v České republice v oblasti masového, výkonnostního i vrcholového sportu používá právní formu občanského sdružení podle zákona č. 83/1990 Sb. o sdružování občanů. Právní norma občanského sdružení upravuje pouze obecné zásady spolkové činnosti občanů, v oblasti uspokojování jejich zálib a koníčků. V současné době je již zřejmé, že

norma, jejíž vznik je spojen s érou legislativních změn z počátku 90. let, přestává svým obsahem i charakterem stačit potřebám neziskové sféry. Přesto nedávno v parlamentu České republiky nebyl přijat nový vládní návrh zákona o spolcích, který měl existenci a činnost těchto organizací do budoucna upravovat.

S občanskými sdruženími se můžeme setkat na všech úrovních, mohou to být sportovní svazy, tělovýchovné jednoty, nebo i malé sportovní kluby. Všechna občanská sdružení jsou na základě výše zmiňovaného zákona na základě demokratických stanov registrovaná u ministerstva vnitra České republiky. Tímto aktem získávají tzv. právní subjektivitu, díky níž mohou provádět všechny běžné právní úkony. Také drtivá většina českých škol Taekwon-Do jsou právě občanská sdružení. Důvody jsou většinou prosté. Takovéto sdružení lze poměrně jednoduše založit, není k tomu potřeba žádný základní kapitál a vztahují se na něj také určité daňové výhody. Navíc zde existuje možnost vytvoření velice volné organizační struktury, což ale potom může paradoxně působit problémy ve vymezení práv či odpovědnosti.

Občanská sdružení mimo sportovních svazů se dnes tvoří především na nižších úrovních (základní a místní sdružení), a to hlavně v těch sportovních odvětvích, které nemají příliš vysokou popularitu a nejsou v nich příliš vysoké finanční toky. Mezi ně patří v současné době také zde zmiňované sportovní odvětví Taekwon-Do. Také je o ně většinou malý zájem ze stran sponzorů. Přesto mají nezastupitelný význam v oblasti naší tělovýchovy a sportu, neboť se v nich koncentruje obrovské množství nadšenců, kteří pomáhají šířit sport v naší společnosti. Postupně byly vytvořeny podmínky pro vznik více zdrojového financování občanských sdružení. Sdružení získávají finanční prostředky z vlastní činnosti, členských příspěvků, sponzoringem právnických a fyzických osob, podílejí se na výtěžku sázkových her SAZKA a.s., a v řadě případů jsou podporovány z rozpočtu obcí. Navíc jsou tato sdružení formou grantů a dotací nejčastěji podporována také ze strany státního rozpočtu (investiční a neinvestiční dotace na veřejně prospěšné programy, na státní sportovní reprezentaci, na výchovu talentů nebo činnost sportovních center mládeže).

#### *2.2.4.2. Fyzické osoby*

Zde patří všechny fyzické osoby nezapsané v obchodním rejstříku, soustavně podnikající vlastním jménem, na vlastní odpovědnost, za účelem dosažení zisku a

za podmínek v zákoně 455/1991 Sb. O živnostenském podnikání (Živnostenský zákon). V původním znění patřila živnost „poskytování tělovýchovných služeb“ či „sportovní trenérství“ a podobné živnosti mezi živnosti ohlašovací, kde žadatel musel splňovat pouze všeobecné podmínky provozování živnosti (dosažení věku 18 let, způsobilost k právním úkonům a bezúhonnost). Vzhledem k tradicím naší tělovýchovy (orientace spíše na spolky), poměrně nízké prosperitě této oblasti podnikání i omezeným ekonomickým možnostem větší části obyvatelstva, je o tento druh podnikání nižší zájem (je to vidět i v Taekwon-Do). Opačná situace je však v zahraničí, kde tato forma podnikání v Taekwon-Do převládá.

Úroveň komerčních tělovýchovných a sportovních aktivit v České republice je však obecně velmi různá. Vliv na to měl především výše uvedený zákon. Pro provozování podnikatelské činnosti se nevyžadovala žádná kvalifikace, což mnohdy mohlo díky ne odbornosti podnikatele ohrožovat dokonce zdraví i životy účastníků těchto aktivit. Tento stav jistě vyžadoval úpravu příslušné části živnostenského zákona. Zákon č. 356/1999 Sb. ze dne 9. prosince 1999, kterým se změnil zákon č. 455/1991 Sb. již tuto úpravu také přinesl, když živnost „Poskytování tělovýchovných služeb“ přeřadil mezi živnost vázané a jako podmínku pro její získání stanovil, tentokrát snad až příliš přísně, absolvování vysoké nebo vyšší odborné školy tělovýchovného směru. Účinnost tohoto zákona byla stanovena na 1.3.2000, což znamenalo jistou likvidaci několika tisíc živnostníků, kteří neměli šanci a v tak krátké době ani možnost novele vyhovět. V současné době jsou podmínky rozšířeny na „absolvování vysoké nebo vyšší odborné školy tělovýchovného směru nebo osvědčení o rekvalifikaci nebo jiný doklad o odborné způsobilosti vydaný institucí akreditovanou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy nebo jiným ministerstvem, do jehož působnosti patří odvětví, v němž je živnost provozována nebo osvědčení o absolvování rekvalifikačního kurzu pořádaného institucí akreditovanou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy“. Další úpravu by měl i zde přinést nově připravovaný zákon o sportu. Nevýhodou tohoto podnikání může být, že tyto osoby nemohou prakticky žádat finance na svou činnost z veřejných rozpočtů. Výhodou pak může být někdy jejich vysoká samostatnost.

#### *2.2.4.3. Obchodní společnosti*

Mezi základní obchodní společnosti ve sportu patří společnosti s ručením omezeným a akciové společnosti, které podnikají na základě obchodního zákoníku. Tyto společnosti je poměrně složité založit, a to jak organizačně, tak i finančně. Také se na ně pohlíží jako na řádné podnikatelské subjekty, a tak pro ně neexistují prakticky žádné daňové výhody či úlevy. Přesto jsou pro některá sportovní odvětví velice zajímavá a vyhledávaná. Díky své právní formě jsou totiž postaveny na úroveň běžných obchodních společností s jasně vymezenými pravomocemi i odpovědnostmi. S těmito společnostmi lze tedy lépe domlouvat obchodní podmínky v takových oblastech, jako je reklama, vysílací či majetková práva apod. Je tedy zřejmé, že takovéto společnosti zakládají především ta sportovní odvětví, která mají vysokou domácí i světovou popularitu, ve kterých je předpoklad vysokých finančních toků a ve kterých existují převážně profesionální sportovci. Dnes tyto společnosti u nás existují především ve sportovních odvětvích, jako je fotbal či lední hokej. V Taekwon-Do ani u nás, ani v zahraničí nejsou prozatím tyto společnosti výrazně evidovány.

#### *2.2.5. Třídy s rozšířeným vyučováním některých předmětů (sportovní třídy)*

Jednou z velice důležitých úloh školy je rozvíjet talent dětí a mládeže, a to i ve sportu. Třídy s rozšířeným vyučováním tělesné výchovy (ve sportu spíše označovány jako sportovní třídy), představovaly do roku 1990 jeden ze základních článků péče o sportovně talentovanou mládež v rámci tehdejšího systému vrcholového sportu. Zabezpečovaly od 2. stupně základních škol rozšířenou sportovní přípravu ve vybraných sportovních odvětvích. Na jejich činnosti participovalo školství prostřednictvím regionálních orgánů (tvorba optimálního školního režimu, materiální vybavení, rozšířená výuka povinné tělesné výchovy a podílem na pronájmech) a Československý svaz tělesné výchovy (ČSTV), který garantoval odbornou sportovní přípravu včetně účasti těchto žáků na příslušných sportovních soutěžích. Počet a umístění těchto tříd byl usměrňován centrálně dohodou mezi Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) a ČSTV. Jejich činnost se výrazně uplatnila v atletice, plavání, ledním hokeji, lyžování, fotbalu či basketbalu. Touto formou bylo zabezpečováno zhruba 15.000 talentovaných žáků na necelých 150-ti základních školách 2. stupně po celé České republice. Tento ucelený systém sportovních tříd

se však po roce 1990 rozpadl. To společně s tím, že současně zanikla centra talentované mládeže ve sportovních organizacích, vedlo k tomu, že se výrazně snížila možnost podchycení a kvalitní přípravy budoucí sportovní reprezentace České republiky.

Po roce 1990 v souvislosti s přijetím nových školských zákonů, transformací ČSTV a se změnou principů financování v oblasti tělovýchovy a sportu došlo k výrazným úpravám i v jejich činnosti. Rozhodující úlohu v řízení a zabezpečení převzalo vedle sportovních oddílů a klubů i vedení základních škol, což výrazně omezilo výběr žáků. Sportovní třídy působily izolovaně, bez větší návaznosti na oddíly, sportovní kluby, tělovýchovné jednoty a propojení na další články sportovní přípravy. Chyběl ucelený výběr žáků opírající se o standardní testovací kritéria. Také výběr sportovní specializace v rámci školy byl často ovlivněn zejména skupinovým zájmem trenérů a ne sportovních odvětví. Svazy postrádaly větší kompetence při řízení sportovní přípravy žáků, ve sportovních třídách byl mnohdy počet žáků doplňován dětmi bez žádoucího sportovního talentu. V důsledku absentujícího systému však vynakládané finanční prostředky ze strany MŠMT většinou nekorespondovaly s dosahovanými výsledky.

Až v roce 1999 byl zpracován projekt „Intenzifikace sportovních tříd na základních školách“, v široké spolupráci, při metodické a kontrolní činnosti ze strany sportovních svazů, který byl na rok 2001 dotován z veřejných rozpočtů částkou zhruba 46 mil. Kč, účelově vynakládaných na mzdy trenérů. Na základě posouzení návrhů předložených sportovními svazy byla vybrána sportovní odvětví s potřebnými předpoklady pro zařazení do základních škol. Výběr konkrétních míst byl věcí jednotlivých sportovních svazů na základě návaznosti na vyšší články péče o sportovně talentovanou mládež, s ohledem na vybavenost a kvalitu tělovýchovných zařízení školy i sportovního klubu, úroveň trenérských kádřů i trenérskou kvalifikaci učitelů tělesné výchovy. Aktuálně v roce 2003 je do sítě druhého stupně základních škol se sportovními třídami zařazeno v celé České republice 241 škol (což je o 27 více oproti loňskému roku), kterým je poskytována cestou sportovních svazů z veřejných rozpočtů finanční dotace na mzdy a odměny trenérů. Celkově se ročně jedná o částku zhruba 50 mil. Kč. Některé svazy (atletika, fotbal a lední hokej) navíc financují některé své sportovní třídy i ze svých vlastních prostředků. Specializovaná sportovní příprava je ve 14-ti kmenových sportech, k nim je devět sportů zařazeno doplňkově. Mezi nová

doplňková odvětví patří např. aerobik, krasobruslení, pozemní hokej, stolní tenis, softbal či vodní pólo. Rozsah i obsah specializované sportovní přípravy je výlučnou záležitostí sportovních klubů. Také týdenní hodinové rozsahy jsou velice rozdílné v závislosti na specifitě daného sportovního odvětví (házená, stolní tenis – 5 hodin, plavání – až 18 hodin, gymnastika – až 23 hodin týdně). Informace o intenzifikaci sportovních tříd dostávají z MŠMT také další olympijské sporty, které se projektu zatím neúčastní, s výzvou o případné doplnění. Tyto doplňkové sporty mohou projednat s příslušným ředitelem školy a kmenovým sportovním klubem zařazení svých sportovců – žáků do těchto již existujících sportovních tříd. V případě dohody je sepisována listina o zařazení žáků. Do jedné třídy je doporučováno zařazovat maximálně dvě sportovní odvětví.

### **2.3. Věkové zákonitosti vývoje organismu a osobnosti mladého věku**

Východiskem vhodné metodiky sportovní přípravy jsou jednak poznatky o zákonitostech somatického (tělesného), fyziologického, psychického a sociálního vývoje dětí a jednak poznatky o vlivu sportovní přípravy na vývoj v různých věkových etapách. Tyto znalosti jsou východiskem pro určení počátku sportovní přípravy, pro postup při cvičení s průměrnými či nadprůměrnými jednotlivci a určuje především odlišné přístupy a postupy ke všem složkám sportovní přípravy z hlediska její kvantity a kvality.

Z tohoto hlediska byl na základě anatomického a fyziologického rozboru rozdělen věk mladého člověka, tzv. integračního období, do několika základních skupin : **Věk kojence a batolete** – kdy za kojence považujeme dítě do 6 měsíců, kdy je odkázán na výživu mateřským mlékem (v zahraničí je toto období dlouhé až 1 rok). Za batole pak označujeme dítě do 3 let, kdy se dokončuje prořezání zubů mléčného chrupu, dítě začíná postupně ovládat své tělo i jednoduchý pohyb. Začíná tak jeho motorický vývoj a začíná se také projevovat mluvou. **Předškolní věk dítěte** – od 3. do 6. let, kdy se dítě projevuje především dynamickým růstem těla i jednotlivých orgánů. **Mladší školní věk dítěte** – trvá od 6. do 10-12. roku věku a je charakterizován poměrně klidným a stejnosměrným vývojem. **Starší školní věk dítěte** – trvá od 12. do 15. let a je charakteristické dosažením pohlavní dospělosti dítěte, nerovnoměrným vývojem a růstovým zrychlením, podobně jako

u předškolního věku. **Dorostový věk** – trvá od 16. do 19-20 roku věku, kdy ještě pokračuje růst i vývoj. O tomto věku již můžeme mluvit jako o věku dospělé mládeže.

Ve skutečnosti však není přesných hranic mezi jednotlivými obdobími. Život je jediný plynulý celek, jednotlivá období přecházejí do sebe a vyplývají z předešlých. Hranice mezi jednotlivými obdobími nejsou ani přesné, ani stálé. Jsou tu rozdíly mezi pohlavími (rychlejší vývoj u děvčat), rozdíly mezi rasami, existuje zde také vliv dědičnosti a také veliký vliv sociálního prostředí.

Musíme zde v neposlední řadě zmínit také pojem **biologického věku** jedince, který se může od toho kalendářního také do jisté míry lišit. Mohou zde existovat dva typy odlišnosti, a to **retardace**, kdy pozorujeme, že biologický věk dítěte je opožděn za věkem kalendářním (dítě se biologicky podobá mladším dětem, než jsou jeho vrstevníci), nebo případ **akcelerace**, kdy pozorujeme, že biologický věk dítěte je naopak před věkem kalendářním (dítě se biologicky více podobá starším dětem). Určit se to dá především metodou porovnávací, a to např. srovnáním váhových či tělesných ukazatelů, nebo také stavem vývoje zubního chrupu s průměrem běžné populace (je určeno dlouhodobým výzkumem).

V následujících kapitolách se zaměřím především na vyklad specifikace mladšího školního věku, avšak aby bylo možné toto pochopit v širších souvislostech, krátce se zde zmíním také o období těsně předcházejícím (předškolní věk) a těsně následujícím (starší školní věk).

Po tomto období mladého věku pak následuje období dospělosti, tzv. kulminační, které však již není náplní této práce.

Vážným zájemcům o tuto problematiku doporučuji např. knihu **Vývojová psychologie** v seznamu literatury. Tam je tato problematika velice dobře zpracována.

### **2.3.1. Předškolní věk (3 – 6 let)**

Děti v předškolním věku jsou charakteristické především nevázaným a bouřlivým tělesným vývojem, kdy se velice rychle mění proporce hlavy, trupu i končetin. Dítě velice rychle přibývá na výšce i na váze. Ztrácí svou původní baculatost (věk batolete) a stává se štíhlejším a svalnatějším. Kostra je však velice měkká a poddajná. Vzniká zde proto nebezpečí vzniku nejrůznějších ortopedických poruch (ploché nohy) či kosterních poruch.

V předškolním věku dítě získává jistou míru přesnosti i jistoty pohybu. Ovládá již kompletní lokomotoriku. Nespokojuje se však s tím, že dobře a bezpečně chodí, ale pokouší se chodit i pozadu, skákat po jedné noze apod. Rádo si také hraje, jeho pozornost je však do veliké míry roztěkaná a proto velice rychle střídá své aktivity. Dítě projevuje velký zájem také o různé nástroje, jako kladivo, nůžky, pastelky a naučí se s nimi i poměrně dobře a také bezpečně zacházet.

Pohybová aktivita má charakter v největší míře obratnostní, nevyznačuje se silou, rychlostí nebo vytrvalostí. Až koncem období (5-6 rok věku) je schopno menších vytrvalostních výkonů (kratší pěší túry).

Pohybové hry rozvíjejí zábavným způsobem hlavně pohybové schopnosti dětí. V předškolním věku se spojují často se slovním, nebo zpěvním doprovodem tím, že při nich děti odříkávají rytmické verše, nebo zpívají písně. Ve vnější stránce hry dětí se mění především vztah dítěte ke spoluhráčům. Zatímco hry v útlém věku byly převážně individuální, stávají se u starších dětí kolektivními. Děti přímo vyhledávají spoluhráče a sdružují se do skupin, aby mohli v plné míře uskutečnit své záměry ve hře. Rozvíjející se pohybové schopnosti umožňují dítěti stále lépe napodobovat činnosti dospělých a vykonávat první pracovní úkony (malovat, modelovat, zavázat si tkaničky, zapnout knoflíky apod.)

V předškolním věku si začíná dítě tvořit první vztahy mimo svou rodinu, získává tak své první kamarády (např. ve školce). Nejprudčeji se ze všech poznávacích procesů rozvíjí v předškolním věku myšlení a fantazie. Tříleté dítě už má poměrně dobře vyvinutou řeč, která mu stačí na nejzákladnější kontakt s běžným okolím. Slovní zásoba se skládá asi z 1000 slov a je pro dítě zároveň také zásobou konkrétních pojmů.

V chování dítěte předškolního věku zaujímají city zvláště důležitou úlohu. Je to způsobeno tím, že druhotná signální soustava není ještě plně vyvinuta, aby mohla převzít řízení všech procesů. Zatímco dospělý se řídí převážně rozumem, dítě se řídí citem.

### **2.3.2. Mladší školní věk (6 – 11 let)**

#### *2.3.2.1. Začátek povinné školní docházky*

Vstup do školního období znamená ukončení věku her a začátek vážných a zavazujících povinností, které se stávají součástí celého dalšího života dítěte.

Škola má na dítě vážné požadavky, které se týkají jeho chování, organizace života a obsahu činnosti. Aby bylo dítě schopno požadavky školy splnit, musí dosáhnout náležité vývojové úrovně, ke které dospěje každé zdravé dítě v šestém nebo sedmém roce. Nejdůležitější předpoklady pro vstup do školy se týkají přiměřeného stupně tělesné, rozumové a morální vyspělosti.

Vstup do školy předpokládá určitý stupeň duševní vyspělosti, aby dítě dokázalo odlišit povinnosti, které mu škola ukládá, od her. Nejde tedy ani tak o nějaké konkrétní vědomosti, jako o aktivitu dítěte přizpůsobování se škole a schopnosti porozumět učitelovu výkladu. Není tedy správné připravovat dítě na školu tím, že se učí psát, číst a počítat, ale tím, že se cílevědomě cvičí jeho celkové schopnosti přemýšlet, uvažovat a pohotově reagovat, záměrně pozorovat a podporuje se v něm snaha po poznávání a získávání zkušeností. Značné nároky klade škola na dítě i po morální stránce, a proto je zde nutná určitá vyspělost. Od dítěte se vyžaduje ne jedné straně potlačování různých nežádoucích reakcí, na straně druhé plnění požadavků a povinností, které mu ukládá učitel. S tím souvisí i otázka určité samostatnosti, ke které je třeba dítě vést od útlého věku.

Při vstupu do školy má mít dítě osvojeny i základní návyky společenského chování, aby se dokázalo začlenit do kolektivu sobě rovných dětí. Přestože si dítě někdy nezvyká na školu snadno, při správně vedené výchově bez větších těžkostí a včas dosáhne vývoje pro vstup do školy a přizpůsobí se jejím požadavkům. Zvláště tomu napomáhá mateřská škola, která obsahem, metodami i formami práce odborně a systematicky připravuje dítě na školu. Mateřská škola je ideálním prostředím zvláště pro vytváření kolektivního citění a formování mravních a pracovních návyků. Děti, které nebyly náležitě připraveny, si zvykají na školu těžko a pomalu se adaptují na nové životní podmínky. Týká se to zvláště dětí, které nechodily do mateřské školky a v rodině byly vychovávány nesprávně. Vstup do školy neúměrně vyčerpává jejich nervovou soustavu a může způsobit i velmi nepříjemné a vážné poruchy nejen v jejich tělesné, ale především duševní rovnováze, které se potom projevují těžšími nebo lehčími nervovými poruchami (nechutenství, zvracení, poruchy spánku, poruchy řeči, pomočování apod.)

Nový způsob života dítěte ve škole má velký vliv na formování jeho psychických vlastností. U žáka nyní místo her převládá nový druh činnosti, učení. To znamená získávání nových poznatků organizovaným způsobem. Přesto, že učení tvoří hlavní náplň celého programu činnosti dítěte, přece jen dítě neztrácí původní

hravost. Jestliže přirozenou potřebu dítěte hrát si škola neuspokojuje, snaží se ji dítě uspokojit samo tím, že si během vyučování hraje, vyrušuje, šramotí. Z tohoto důvodu dává škola obsahu vyučování nejprve ráz hry. Zpočátku se dítě vyznačuje značnou neschopností vyvíjet úmyslnou pozornost. Dítě se dokáže soustředit na vyučovací proces, jen pokud vyvolává jeho dokonalý zájem a spontánní pozornost. Avšak přílišné požadavky dítě jistě značně vyčerpávají a unavují. Pro dětské myšlení na začátku školní docházky je charakteristické, že se ještě vyznačuje značným stupněm názornosti. Jedná se o tzv. období konkrétního, kdy dítě ještě díky malým zkušenostem i vědomostem nedokáže pracovat a chápat pouze abstraktně. Při osvojování poznatků jednoznačně převládá bezprostřední zkušenost. Jestliže je přímá smyslová zkušenost hlavním, i když ne jediným zdrojem poznatků dítěte, je nutno tento způsob aplikovat i na formy školního vyučování. Důležité je, aby poznatky, které dítě získává slovním způsobem, druhou signální soustavou, byly důsledně upevňovány názorem nebo prostředky první signální soustavy. Takto si dítě osvojuje poznatky mnohem důkladněji, protože používá i svých smyslů. V tomto období převládá u dítěte optimismus, dítě je po většinu času aktivní (pokud není nemocné), projevuje zájem o vše nové, čímž značně rozvíjí svoji paměť a později i představivost.

#### *2.3.2.2. Tělesný a pohybový vývoj, životospráva*

Při vstupu do školy roste dítě tak jako v předškolním věku dosti rychle, ale v osmém roce se růst poněkud zpomalí a dítě také méně přibírá na váze. Až počátkem pubertálního období se růst opět zrychlí a zvýší se i váhový přírůstek. Už v mladším školním věku se projevují znatelné rozdíly ve vývoji chlapců a děvčat. Chlapci ve váze a výšce od narození předbíhají děvčata, ale v desátém nebo těsně po vstupu do jedenáctého roku předstihují děvčata chlapce ve výšce i ve váhových průměrech. S rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla se mění úměrně také všechny orgány těla, kostra, krevní oběh a v menší míře i svalstvo.

Kostra dítěte se i v tomto věku odlišuje od kostry dospělého člověka. U dětí obsahuje kostní tkanivo menší množství nerostných látek než u dospělých, což má za následek jeho menší pevnost a tvrdost. Má více organických látek, a proto jsou kosti velmi elastické. Kostra dítěte však celkově rychle roste a osifikuje se, chrupavčité tkanivo se mění v kostní, ve kterém se ukládají vápenné soli. Mnohé

kosti dítěte se však ještě skládají z více částí, oddělených chrupavčitými vrstvičkami, které později srůstají v jedinou kost, jako například pánev, hrudní kosti, duté kosti a jiné. Také páteř dítěte je ještě velmi pružná, její vazivo a svalstvo nedostatečně vyvinuto, a dítě se proto ve vzpřímené poloze rychle unavuje. Páteř se proto může velmi lehce zakřivit. Vada se dá v tomto věku dosti lehko napravit, pokud je páteř elastická, ale později, když je pevná, může zůstat i trvale křivá. Musíme proto věnovat častou pozornost návyku dobrého držení těla. V opačném případě to může mít za následek také nesprávný vývin hrudního koše a jeho orgánů, jako plic, srdce, které potom podléhají chorobným vlivům a změnám.

V tomto věku je slabě vyvinuto i svalstvo. V osmém roce připadá z celkové váhy těla na svalstvo 27 procent, zatímco v osmnáctém až 40 procent. Svalové tkanivo je u dětí chudší na bílkoviny a bohatší na vodu. Méně bílkovin způsobuje menší svalovou pružnost a kontrakci než u dospělých. V jedenáctém a dvanáctém roce je srdce dítěte poměrně větší než srdce dospělého člověka a jeho otvory jsou širší. Arterie mají větší světlost a pružnější stěny, rychlost pulsu je větší a krevní tlak nižší. Regulační aparát cévní soustavy se vyznačuje neustáleností, má to za následek nepravidelnost srdečního tepu, náchylnost k poruchám rytmu a náhlé snížení minimálního krevního tlaku při fyzické práci. Častá a dlouhá námaha může zavinit rozšíření srdce a poškodit srdeční svalstvo.

Dýchací ústrojí má v porovnání s ústrojím dospělého člověka některé zvláštnosti. Průřez hrudním košem je okrouhlý a ne oválný jako u dospělého. Stavba hrudního koše je nevýhodná pro hluboké dýchání, mladší žáci dýchají proto rychle a málo zhluboka. Sliznice dýchacích cest je velmi jemná, choulostivá a bohatá na krevní vlasečnice. Dětský organismus potřebuje více kyslíku než organismus dospělého. Váha mozku v sedmém roce je už jen o málo menší než váha mozku dospělého člověka, ale brázdy a rýhy se prohlubují zvláště po období, kdy se dítě do školní práce plně začlení. V mladším školním věku pokračuje vývin mozku hlavně intenzivním růstem čelních laloků. Rozvíjí se celá nervová soustava a podstatně stoupá činnost druhé signální soustavy.

V tomto období vývoje, kdy se zpomalí růst, vyvíjejí se rychleji pohybové schopnosti. Pohyby se stávají rychlejší, přesnější, obratnější, žák má i větší sílu. Děti běhají, závodí, házejí míčem na cíle, do dálky, s rozběhem skáčí z výšky, cvičí chůzi na kladině a vůbec se snaží zvládnout mnohé komplikované pohybové

situace. Kdo pozoruje dítě zvláště v prvních dvou třech letech školní docházky, vidí, že nevydrží ani chvíli v klidu, ať už doma, na ulici nebo ve škole. Učitelům dá často mnoho práce, než naučí žáka, aby se zklidnil. Jen nastane trochu volnější chvíle, už žáci skáčí, kopou se, strkají i bijí. I v pohyblivosti jsou mezi žáky individuální rozdíly, podmíněné příslušností k určitému nervovému typu. V každém případě jsou žáci v prvních letech školní docházky mnohem pohyblivější, než v pozdějších obdobích. Velmi důležitým činitelem harmonického vývoje žáků jsou tělesná cvičení. Každé dítě má přirozenou potřebu pohybu. Některé děti si pohyb přímo vynucují, a nemají-li ho dostatek, projeví se to jejich zvýšenou neposedností. Tělesná cvičení jsou proto výtečným doplňkem a protiváhou práce, na kterou si děti ve škole přivykají. Jimi zaměstnává dítě velké skupiny svalstva, které v průběhu duševní práce zůstávají v nečinnosti. Sval, který je v činnosti, si vynutí v organismu zvýšený přívod látek pro svůj vzrůst a zesílení. Cvičení má však blahodárný vliv nejen na práci svalů, nýbrž i na práci mozku. Ty části mozkové kůry, které byly zatěžovány při duševní práci, si nejlépe odpočinou, když jsou zaměstnány jiné oblasti mozku koordinující svalové pohyby při cvičení. Tělesná cvičení tak umožňují velmi intenzivní odpočinek mozku dítěte. Je to odpočinek aktivní, protože je umožněn aktivní činností. Neméně významným kladem tělesných cvičení je pro žactvo i zdravý poměr k tělesné činnosti vůbec, a tím i k tělesné práci. Sport i tělesná práce činí dítě sebevědomým, nebojácným, otužuje je a upevňuje jeho zdraví.

Zdravý vývoj školního dítěte souvisí velmi těsně s jeho životosprávou. Péče o správnou životosprávu mladšího žáka se soustřeďuje na jeho denní režim, na spánek, odpočinek, výživu i tělesnou výchovu. Se začátkem školní docházky je dítě nuceno přivykat poměrně stálému dennímu režimu ve škole i doma (v mateřské škole to ještě nebylo tak markantní). Snažíme se, abychom do jeho základních životních činností vnesli rytmus a pravidelnost (pravidelně chodit spát, pravidelně vstávat, jíst, učit se, pohybovat se apod.). Vyžadujeme od dítěte jen tolik povinností, aby mu zůstal i čas na zábavu. Denní řád má být vyplněn rozmanitými činnostmi. Čím je dítě mladší, tím obtížněji se soustřeďuje po delší dobu na jednu věc. Vedeme děti také k tomu, aby uložené povinnosti neodkládaly na neurčito. 6 – 7-mi leté dítě má spát v noci asi 9 až 10 hodin, a k tomu 2,5 hodiny ve dne, dítě 8-10-ti leté má spát v noci 9 až 10 hodin a 2 hodiny ve dne. Dítě od 10 do 12 let má spát v noci 10 hodin. Kratší spánek má za následek

nevyspalost a únavu dítěte, projevující se v celé jeho výkonnosti. Podobně jako trvání spánku je důležité, i jak hluboce dítě spí. Nejhlubší bývá spánek půl až tři hodiny po usnutí. První hodiny spánku bývají tedy nejvydatnější. Dítě si zvyká usínat v určitou dobu, a probdí-li ji (sezení u televize, počítače), přijde tak o hodiny nejhlubšího spánku. Spánek je také ovlivněn činností, která mu předchází. Před usnutím by se proto nemělo dítě zabývat namáhavější duševní prací (psaní úkolu), nebo se rozčilovat. Také večeřet by se nemělo těsně před usnutím, protože s naplněným žaludkem dítě špatně spí. V životosprávě dítěte je velmi důležitá správná výživa. Je třeba dbát, aby dítě dostalo všechny důležité látky v patřičném množství, aby jeho strava byla rozmanitá a hodnotná. Strava ovlivňuje nejen tělesný, ale i duševní stav dítěte.

Děti se poměrně brzy unaví a potřebují odpočinek. Jen nutný po každé hodině duševní práce, přestávky v průběhu výuky jsou proto tak důležité. Nezbytné je zařadit odpočinek po obědě (u mladších dětí spánek, u větších vykonávání nějaké nenáročné činnosti, např. procházku) a ovšem také před spánkem večer. Děti by měly, pokud to jde, obecně pobývat alespoň 2 hodiny denně venku na čerstvém vzduchu a na slunci.

Pro dětský odpočinek platí několik zásad. Dítě se zotaví daleko rychleji, jestliže začne odpočívat dříve, nežli se unaví. Neodpočine si také, pokud se přespříliš zdůrazňují školní či jiné povinnosti. Naivní „dětské“ starosti brání dítěti ve vlastním odpočinku. Velmi účinný je odpočinek aktivní, kdy dítě neodpočívá v naprostém nicnedělání, ale vhodnou změnou činnosti, především střídáním činnosti duševní a tělesné.

### *2.3.2.3. Vývoj osobnosti žáka*

Vliv školy na vývoj osobnosti žáka mladšího školního věku je velký. Intenzivní rozumový vývoj se projeví i na postoji žáka k sobě samému, na jeho sebehodnocení a sebekritiku. V průběhu čtyř až pěti let školní docházky postoupí vývoj dítěte značně vpřed, dítě získá mnoho návyků společenských i pracovních, a podstatně se zvýší vedoucí úloha mozkové kůry včetně druhé signální soustavy. Žák se tak stále více obohacuje po stránce rozumové, citové i volní.

Osobnost žáka se postupně obohacuje po stránce citové. Žák své city začíná postupně kontrolovat a ovládat, i když ještě ne v plné míře. V chování žáka se postupně více začínají uplatňovat city etické, intelektuální, estetické apod. Dítě

má radost z toho, čemu se naučilo a pochopilo, nebo když se mu podaří splnit těžší a složitější úkol. Takto potom roste i pocit osobní důležitosti, který pohání dítě vždy do intenzivnější práce. Proto ani ve škole, ani v rodině se nemají v tomto věku děti podceňovat. Pocit osobní důležitosti žáka však nesmí být v rozporu s ostatními city, zvláště s city kolektivními, neboť tak by se dítě stávalo egoistou a jeho jednání by se postupně dostávalo do rozporu s požadavky kolektivního života a s kolektivními zájmy.

Věkové zvláštnosti dětí jsou projevy vývoje, které se v určité podobě dostávají v jednotlivých vývojových fázích u všech dětí. Avšak sotva bychom našli jen dvě děti, které by se psychickou strukturou úplně podobaly a zhruba stejně reagovaly na určité podněty, i kdyby šlo o děti, které měly stejné podmínky tělesného i psychického vývoje (monozygotní dvojčata). Máme tedy dvě kategorie zvláštností u dětí, věkové a individuální. Individuální zvláštnosti jsou podmíněny příslušností dítěte k určitému typu nervové soustavy, vrozenými anatomicko-fyziologickými rozdílnostmi organismu, tzv. vlohami. Na vzniku individuálních vlastností se však nepodílejí jen vrozené faktory, ale i vlivy prostředí a zvláště výchovy. Pro trenéry je mimořádně důležité poznat i individuální zvláštnosti každého žáka. Mnozí trenéři dělají chyby právě v tom, že na tyto zvláštnosti, zvláště na příslušnost dítěte k určitému nervovému typu (temperamentu) vůbec nepřihlížejí. Nervový typ se v mladším školním období projevuje už velmi výrazně, a je proto třeba s ním v přiměřené míře počítat. Na každém kroku se setkáváme se skutečností, že děti se liší již zmíněnými zvláštnostmi, i pokud se týče vloh. I při stejném výchovně didaktickém postupu se u jednotlivých žáků nedosahuje stejných výsledků. Někteří žáci jsou bystří, sledují výklad se zájmem, bez těžkostí pochopí nové prvky, jiné děti mají větší těžkosti. Schopnosti a nadání žáka pro určité činnosti závisí na vlohách, ale je nutno připomenout, že každé dítě se rodí i s velkým množstvím vloh, které se uplatňují v přiměřeném prostředí. Za nevhodných podmínek se přenášejí na další pokolení, aniž se na předchozím nějak projevíly.

U dětí mladšího školního věku se občas setkáváme s tzv. dětskými neurózami. Je nutné, aby je alespoň v základě trenér poznal a uměl svým přístupem pomáhat případně odstraňovat. Neurózy jsou totiž z osmdesáti procent problémem výchovným. Jsou to funkční poruchy vyšší nervové činnosti, které správným výchovným postupem a léčením mohou být zcela odstraněny. Mezi příznaky

neurózy, se kterými se může trenér u dětí mladšího školního věku setkat patří např. neúměrná duševní a tělesná únavnost dítěte, bolesti hlavy, poruchy spánku, nutkavé pohyby (tiky), psychomotorická instabilita (značný pohybový neklid), mluvní neurózy (koktavost a breptavost), neurotické poruchy v oblasti zažívání (nechutenství, zvracení, žaludeční potíže při cestování), noční pomočování, neurotické symptomy v oblasti chování a postojů (přecitlivělost, pocit méněcennosti, konfliktotvornost, sugestibilita, negativismus) nebo i další drobné příznaky (snadné zčervenání nebo zblednutí, třes prstů nebo očních víček, okusování nehtů). U některých dětí se nesetkáváme jen s jedním izolovaným projevem, ale příznaky se u nich sdružují do určitých typických skupin, základních forem neuróz (neurastenie, hysterie, psychastenie). Neuróza je zaviněná kombinací příčin somatických a psychických. Mezi somatické příčiny můžeme zařadit vyčerpání po nemoci nebo úrazu, různé tělesné vady, které organismus vyčerpávají (krátkozrakost, nedoslýchavost, srdeční vady), typologické faktory (melancholický a cholericý typ má blíže k neurózám, než zbylé dva typy). Psychické příčiny pak mohou být příliš silné vnější či vnitřní podněty, jež nervová soustava nedokáže zvládnout (neštěstí, rodinné konflikty), trvalý tlak nedopřávající klidu (dlouho trvající spory, časté opakování stálých negativních podnětů), přepětí útlumu (potlačování tužeb a přání). V jistém smyslu příčinami neuróz mohou být také nesprávné povahové rysy (sobectví, změkčilost, pesimismus apod.). Je samozřejmé, že trenér se nesmí stát příčinou dětských neuróz, naopak správným přístupem se musí snažit výchovně působit na ty žáky, u nichž neuróza již vznikla.

#### *2.3.2.4. Zájmy mladších žáků*

Vývoj zájmů dítěte je velmi úzce spjat s celým jeho psychickým vývojem, zvláště pak s jeho strukturou osobnosti. Zájmy se vyvíjejí jednak na základě různých potřeb dítěte, jednak na základě výchovného působení, jímž jsou děti vedeny k určitým činnostem, v nichž se sledují společensky prospěšné cíle. Obsah a tematika zájmů mladších žáků jsou velmi rozmanité. Žáci se zajímají o přírodu, o život na zemi, o počítače, o meziplanetární lety, o výrobní práci, o hry, sport, knihy, filmy, divadlo apod. Celkem jsou však zájmy mladších žáků ještě málo ustálené, lehce se mění, zvláště vlivem vyučování a výchovy. Tohoto faktu je třeba využít. V předškolním věku se dítě věnovalo především hrám. Od vstupu do

školy žák začne rozlišovat hru a práci, jeho život již nevyplňuje hra, ale také učení a práce. Proto i jeho hry začnou měnit charakter. Rozšiřuje se životní obzor žáka, a tím i prostor hry. Není to již jen nejbližší okolí domova, či mateřské školy, ale dítě si již hraje na hřišti, na loukách, polích, na ulici. Účastníci her a sportovních zápolení se rozdělují do větších skupin než při hrách dětí předškolního věku. Hry dětí tohoto věku mají převážně pohybový, závodivý a bojový charakter. Všechny dětské hry mají nějaké poslání, ať už jde o aktivní odpočinek nebo zdokonalování určité činnosti. Děti svým uzpůsobením ke hrám táhnou. Toto je si potřeba uvědomit, když je chceme ve svých sportovních organizacích udržet a poskytnout jim za tyto jejich hry plnohodnotnou náhradu.

#### *2.3.2.5. Vztah mladších žáků k dospělým*

Už v předškolním věku jsme viděli, že dítě má k dospělým vcelku kladný vztah, a to zvláště po překonání období vzdoru kolem třetího roku. Ve čtvrtém, pátém a šestém roce považuje dítě dospělé za nejlepší zdroj, od kterého může čerpat poznatky o okolním světě. I při vstupu do školy jsou vztahy dítěte k dospělým jednoznačně kladné. Dítě se rádo drží dospělých, neboť jsou mu stále ještě pomocníky při poznávání vnějšího světa a shromažďování vědomostí o něm. Svět dospělých se dlouho dětem zdá jednoznačně kladný, všechno, co se týká dospělých, je dobré, rozumné, je to jen třeba poznat. Základním zdrojem směřodatných informací se stává pro dítě především škola, učitelé a také trenéři ve sportovních klubech. Učitel i trenér žáku imponuje a svou autoritou převyšuje i autoritu rodičů a ostatních dospělých. Avšak trenér se na to nemůže jen spoléhat, ale musí se snažit si autoritu udržet. S postupem rozvíjejícího se myšlení a kritičnosti se může autorita narušit, zvláště dopouští-li se trenér pedagogických chyb. Nejedná-li trenér s dětmi správně, může se jeho autorita rozplynout tím dříve, čím rychleji se vytvoří ve třídě kolektivní cítění. Ačkoliv žáci ještě neumějí pronikat hlouběji do psychiky dospělého člověka, vážnější chyby trenéra postřehnou, a to se odrazí i na jejich dalším vztahu k němu. Avšak v mladším školním věku ani změněné vztahy k trenérovi neznamenaají skutečné nepřátelství.

#### *2.3.2.6. Vztahy mezi žáky, individuální zvláštnosti chlapců a děvčat*

V předškolním věku se nevyskytují ve vzájemných vztazích chlapců a děvčat vážnější rozdíly. Chlapci si hrají s děvčaty jako rovnocenní partneři. Ve školním

období (hlavně ve druhé a třetí třídě) jsou již tato smíšená přátelství spíše výjimkou. Společné hry chlapců a děvčat, které byly dříve samozřejmostí, začínají ustupovat do pozadí, chlapci se nyní více spolčují s chlapci a děvčata s děvčaty. Vyplývá to i z psychické rozdílnosti a odlišnosti v zájmech, což se projevuje i v jejich hrách. Ojediněle se však setkáváme i s takovými typy děvčat, která se cítí nejlépe v přítomnosti chlapců a jejich her, kde si členství v jejich kolektivu vydobudou svou obratností. Podobně jsou i typy chlapců, kteří vyhledávají společnost děvčat a snášejí za to posměch od svých kamarádů. Touha dítěte po kolektivu je v mladším školním věku velmi silná, je to období intenzivního kolektivního života. Toho může být velmi kladně využito právě pro členství ve sportovních organizacích. Často vidíme u mladších žáků, že se o něco mezi sebou poškorpi. Jejich spory však nikdy netrvaly dlouho a rozhněvané děti překonají svou zlobu a vracejí se zpět ke kolektivu. Mezi chlapci dochází často i ke rvačkám, u dívek spíše jen k hádkám. Děti však tyto rvačky a hádky považují ve svých kamarádských vztazích za něco samozřejmého. Také mezi hochy a dívkami vznikají časté konflikty. Dá se to vysvětlit nerovnoměrným vývojem, kdy děvčata ve vývoji díky dřívější pubertě předstihují dočasně chlapce. Děvčata se v tomto období lépe přizpůsobují požadavkům dospělých. Je to především proto, že se dívky pohybují více ve společnosti dospělých, zvláště v rodině, protože se více zajímají o domácí práce. I ve škole jsou děvčata pilnější a jen zřídka se dostávají do konfliktu s učitelem. Celkově jsou děvčata v tomto období jemnější než chlapci, u kterých se někdy projevují i prvky sadismu (vůči zvířatům i vůči jiným dětem). I ve hrách jsou vidět odlišnosti. Zatímco dívky si nejraději hrají s panenkami nebo se švihadly, hry chlapců mají obvykle bojový, nebo sportovní ráz.

Vzhledem k tomu, že děti mladšího školního věku mají velikou potřebu sdružovat se, je prvořadým úkolem naší společnosti jim v tomto účelně napomáhat. Pokud bude existovat dostatek kvalitních organizací nejrůznějších typů, mohou se tyto děti sdružovat a provádět své aktivity organizovaně a pod dozorem právě zde. V opačném případě hrozí, že se děti sdruží v tzv. tlupách (gangy), a vymknou se kontrole. To potom může vést, pokud tyto tlupy odmítnou daný vzorec chování, který je ve společnosti nastaven, až k ke vzniku trestné činnosti. Pak už je náprava pokřivených vztahů mnohem, mnohem těžší. Proto je dnes nejčastěji užívané slovo v této oblasti prevence.

### **2.3.3 Starší školní věk (12 – 15. let)**

V mladším školním věku se žák zaměřoval aktivně na vnější svět a usiloval vniknout do jeho zákonitostí. Na začátku druhého desetiletí svého věku (dívky o něco dříve než chlapci) se začíná chování dítěte měnit. Žák začíná měnit svůj postoj ke svým vrstevníkům i dospělým, ke hrám, ke svým dosavadním zájmům a nakonec i k sobě. Odpoutává se od vnějšího světa a soustřeďuje svou pozornost na sebe a na svůj vnitřní svět. Žák začíná přijímat věci dospělých s výhradami, začíná na ně mít svůj vlastní názor, začíná dospěle kritizovat a na rozpory mezi slovy a skutky dospělých je velmi citlivý. Na druhé straně však projevuje uznání tomu, kdo jej v tomto období umí pochopit. Toto období můžeme také nazývat obdobím dospívání, nebo také i pubertou. Těmito slovy však v tomto období míníme období pohlavního dospívání, sociální dospělost přichází až později.

Významné změny se proto odehrávají především v jeho tělesném vývoji. Podobně jako i v předškolním věku zde opět dochází k růstovému zrychlení. Ta se projevuje zejména zrychleným růstem, fyziologickými změnami, vývojem pohlavní rozdílnosti a ve specifickém vývoji typických vlastností mužského a ženského těla. K tomu všemu dochází tak, že se zvětšuje buněčná hmota a dochází k bohatému množení buněk. Nejintenzivnější růst prodělává tukové tkanivo, svalová hmota a vnitřní orgány, což dává dítěti charakteristický tvar, výšku a váhu. Přírůstky na výšce se dějí především prodlužováním kostí na končetinách a také trupu. Růstové změny v tomto období jsou velmi těsně spjaty s rozvojem činnosti pohlavních žláz, tedy i s pohlavním diferencováním. Ukončení růstu je pak u děvčat dříve než u chlapců. Děvčata také pohlavně dospívají o rok až dva dříve než chlapci. Všechny tyto vnitřní faktory potřebují k řádnému průběhu základní stavební látky dodávané ve výživě (bílkoviny a vitamíny). Proto se nárok na přívod živin v této době prudkého růstu zvyšuje. Vydatná masitá strava urychluje příchod dospívání, zatímco nedostatečná strava či podvýživa ho zdržuje. Na příchod dospívání mají vliv i činitelé společenského prostředí, v němž dítě vyrůstá. Takovým vlivem může být např. i literatura, televize, divadlo, kino, či jiné vlivy, které předčasně pohlavně vzrušují.

Psychologická stránka dospívání se projevuje ve všestranném duševním vývoji, zejména ve vývoji abstraktního myšlení, či ve zvýšení sebevědomí. Nové dovednosti jsou si osvojovaný velice rychle, dítě se také dokáže mnohem lépe

soustředit a vydržet déle u jedné činnosti. V tomto období se mladý člověk již v daleko větší míře účastní běžného společenského života.

V poslední době se odborná veřejnost začíná shodovat na tom, že se období dospívání našich dětí začíná blížit stále nižšímu a nižšímu věku. Je to jistě způsobeno především celkovým vnějším prostředím a zůstává otázkou, zda je to pro nás z dlouhodobého hlediska to nejlepší řešení.

### **3. Tvorba tříd s rozšířeným vyučováním Taekwon-Do**

Přestože se Taekwon-Do začalo učit v České republice poprvé teprve v roce 1987, může s jistotou říci, že dnes u nás dosahuje značných organizačních, výchovných i sportovních úspěchů. V rámci celkového hodnocení MŠMT v žebříčku TOP 2003 skončilo mezi 110 sportovními svazy na 18. místě. Od roku 1992 má Český svaz Taekwon-Do ITF stálou státní reprezentaci, do které se v roce 1995 přičlenila také reprezentace juniorská. Její výsledky poslední dobou jsou v rámci Mistrovství Evropy či světa vždy nadprůměrné. V roce 1996 zahájil činnost projekt „Střediska talentované mládeže“ (STM), v rámci kterého jsou nejtalentovanější děti a mládež všech škol Taekwon-Do v rámci celé České republiky dále sdruženy v šesti regionálních STM, kde se dále připravují na svou budoucí možnou sportovní kariéru. V současné době je zde vychováváno přes 200 talentovaných dětí a mládeže. Unikátní je Taekwon-Do v rámci bojových umění v České republice také tím, že zde má k dispozici stálého mezinárodního instruktora Taekwon-Do, korejského mistra Hwang Ho Yonga. V poslední době se trenéři Taekwon-Do začínají zajímat také o možnosti tvorby sportovních tříd Taekwon-Do na základních školách. První vlašťovky již existují, když ve Frýdku Místku funguje několik let třída s rozšířenou výukou Taekwon-Do a podobný záměr je rozpracován také v Brně. Zájem o tyto třídy začínají projevovat školy v našem hlavním městě. Seriózní tvorba tříd s rozšířenou výukou Taekwon-Do tak může být další etapou v rozvoji tohoto umění sebeobrany a podchyování talentované mládeže v rámci řádné výuky na základních školách. Jako vzor nám mohou posloužit také obě Korejské republiky, kde patří Taekwon-Do mezi běžné předměty dokonce na všech základních školách. Tam se však jedná o národní umění sebeobrany. V našich podmínkách se jistě nikdy nebude jednat o masové zavádění sportovních tříd se specializací na Taekwon-Do, avšak neměli bychom opomíjet i tuto možnost práce s talentovanými dětmi.

#### **3.1. Důvody vzniku**

Důvodů pro vytváření tříd s rozšířenou výukou Taekwon-Do (tzv. sportovních tříd) můžeme najít hned několik :

a) mezi dětmi i jejich rodiči přetrvává vysoký zájem o nová netradiční odvětví, mezi která patří stále ještě i bojová umění. Bojová umění mohou plnit hned tři cíle tělovýchovného zaměření. Tím prvním jsou vlastní průpravná cvičení, která jsou typická svou jednoduchostí, snadností nácvičku (každý cvičí to té úrovne, do které je schopen či ochoten) a svou přístupností pro všechny věkové kategorie obou pohlaví. V bojových uměních je kladen důraz na harmonický rozvoj celého lidského těla, což mimo jiné koresponduje také s cíly obecné tělesné výchovy. Druhým tělovýchovným cílem jsou sportovní soutěže. Mnoho bojových umění má dnes vytvořenou také svou sportovní podobu, ve kterých se konají pravidelně soutěže na různých stupních. Tím se stávají především pro mladé lidi dále atraktivní a získávají si tak další popularitu. Třetím tělovýchovným cílem je vlastní bojový prvek a především sebeobrana, která je pak typická svým vážným přístupem ve cvičení. Zájemci zde tak mohou najít podobné vyžití jako i v jiných tělovýchovných aktivitách, navíc mohou získat ještě i účinný zdroj vlastní sebeobrany a s tím související prvek ve vyšší sebejistotě, což nakonec může být užitečné i v běžném životě.

Bojová umění však mají také významný výchovný vliv. Vychovávají ke kázní, zdvořilosti, sebeovládání, vytrvalosti, ke zvýšeným nárokům na sebe sama i ke zlepšení sociálních vztahů. Mohou tak být velice nápomocny, a také velice často i jsou, ve výchově mladých lidí. Chování v Taekwon-Do vychází především z principů učení starověkého filozofa Konfucia (551-479 př. n. l.), který ve svém učení definoval 5 základních vztahů mezi lidmi (otec x syn, manžel x manželka, starší bratr x mladší bratr, panovník x poddaný, přítel x přítel). Zdůrazňoval význam rodiny a úcty ke starším. Vážil si vzdělání, obracel se ke svým předkům, jako ke zdroji dobra ve světě a podobně jako i jiní duchovní vůdci nabádal lidi, aby se ke druhým chovali tak, jak by si přáli, aby se zacházelo s nimi.

b) Fullcontact a Taekwon-Do jsou z hlediska sportovní úspěšnosti naše nejúspěšnější bojová umění, avšak zatímco Fullcontact se profiluje jako sport převážně dospělých individualit, Taekwon-Do je formou své výuky připraveno pro masovou výuku, a to včetně dětí. Navíc Taekwon-Do disponuje dostatečným počtem klubů i trenérů, a to celkem rovnoměrně po celé naší republice. V neposlední řadě zde existuje výborně zpracovaná velká 15-ti dílná encyklopedie Taekwon-Do, která slouží jako dokonalá učebnice.

c) Projekt sportovních tříd je v našem národním prostředí již dříve vyzkoušený a funkční model sloužící především k podchycování talentované mládeže, a to již na základních školách. Navíc státním prostřednictvím MŠMT tento projekt také výrazně podporuje, přispívá na něj každoročně z veřejných rozpočtů, převážně na mzdové prostředky, což je ve srovnání s jinými státními dotacemi, výrazný rozdíl v jejich použití. Státní finanční podpora se sice prozatím dotýká především vybraných olympijských sportů, mezi něž Taekwon-Do nepatří, tato situace se však může v budoucnu výrazně změnit. Naši trenéři však mohou hledat finanční podporu u Českého svazu Taekwon-Do ITF, který je tomuto projektu výrazně nakloněn, dále u místních obecních úřadů, nebo také přímo u základní školy či jejího zřizovatele, kteří mohou mít společný zájem o vytvoření takovéto sportovní třídy. Přispět může samozřejmě také spolupracující sportovní klub.

c) díky existenci sportovních tříd se vytváří pohybové i výkonnostní předpoklady pro dosažení maximální výkonnosti absolventů těchto sportovních tříd v pozdější seniorské kategorii. Pokud existuje takovýto komplexní systém péče o talenty, je vysoká pravděpodobnost, že takovéto sportovní odvětví jako celek bude dosahovat lepších sportovních výsledků i na mezinárodních mistrovstvích, což může zpětně více popularizovat dané sportovní odvětví. Proto je velice důležité, aby sportovní odvětví mělo funkční také vyšší články pro práci s talenty (sportovní centra mládeže, sportovní školy, reprezentaci). V Českém svazu Taekwon-Do ITF tuto funkci dnes úspěšně plní regionální Střediska talentované mládeže a následně jako vrcholný článek juniorská a seniorská státní reprezentace Taekwon-Do ITF. Sportovní třídy tak mohou tyto vyšší články vhodně podpořit a také doplnit.

d) umístění talentovaných dětí do sportovních tříd je prováděno pouze na základě jejich nadání a talentu. Díky státní podpoře a bezplatnému státnímu školství tak mohou svůj talent rozvíjet i talentované děti ze slabších sociálních vrstev, které by jinak nemohly platit mnohdy vysoké částky v nestátních sportovních organizacích. Taekwon-Do je pro tyto účely zajímavé, že zpočátku funguje jako ekonomicky nenáročná odvětví. Stačí vhodný cvičební oděv, funkční tělocvična a kvalitní trenér. Později s nabytými znalostmi sice přichází požadavek na další

materiální vybavení pro jednotlivce (sportovní chrániče rukou, nohou, genitálií, holení i hlavy) i společné vybavení pro 4 sportovní disciplíny (zápasiště, sportovní stojany a další vybavení, počítačové vybavení apod.), tyto náklady však většinou nese mateřský klub nebo také i svaz..

e) odborníci v tělovýchově stanovili, že mládež by se měla věnovat tělovýchovné činnosti minimálně v rozsahu 8 – 10 hodin intenzivní pohybové aktivity týdně. Vláda České republiky se proto již od roku 1999 snaží prosadit v rámci školních osnov 3. vyučovací hodinu tělesné výchovy. Sportovní třídy tak mohou v budoucnu napomoci tento handicap našeho školství zmírnit (stačí mírně poupravit popřípadě rozšířit cíle sportovních tříd). Bohužel dnes se to týká vybraných dětí na vybraných školách. Pokud se však v budoucnu najde dostatek finančních prostředků, mohou tyto třídy vznikat ve větším měřítku, než je tomu nyní. Stát však připouští, že v budoucnu již nechce zvyšovat počet tříd, které bude finančně podporovat. Je tedy možné, že další rozvoj těchto tříd bude úzce záviset na finanční podpoře z jiných, než státních zdrojů. Sport má dnes tolik rozličných podob, že se dá říci, že většina dětí je pro některé sportovní odvětví více či méně talentované. V západních (především severovýchodních) zemích Evropy je sportovně podchyceno více jak 50-60 % všech dětí, u nás je to někde mezi 25-30 %. Tvorbou sportovních tříd tak také můžeme výrazně přispět k celkovému tělesnému zlepšení naší společnosti.

f) děti školního věku, a to především toho mladšího (6-10 let), si začínají vytvářet návyky a vzrůstá u nich zájem o vše nové. Správným vedením a včasným pochycením pro tělovýchovu lze u nich vytvořit pozdější trvalý návyk pro tělesné aktivity. Tento trvalý zájem o tělesné aktivity potom může být v budoucnu velice užitečný, i když dítě nakonec neuspěje závodně. V celém systému tělovýchovy je tolik specifických pozic, že zde může najít uplatnění mnoho zájemců, a to jak profesionálních, tak v daleko větší míře i dobrovolných. Mimo to člověk, který je zvyklý trvale rekreačně či nejlépe výkonnostně sportovat, je z dlouhodobého hlediska přínosný pro celou naši společnost. Jeho lepší zdravotní stav jistě uspoří mnoho finančních prostředků ze státního rozpočtu.

g) Sportovní třídy jsou tvořeny vesměs homogenní a navíc do velké míry i talentovanou skupinou dětí. S touto skupinou se pak dá také daleko lépe pracovat a dosahovat i lepších konečných výsledků. Navíc je na tuto činnost vyhrazený časový prostor přímo v rámci běžné školní výuky, tudíž je vysoká pravděpodobnost, že tyto hodiny budou děti i navštěvovat, což se v mimoškolní dobrovolné aktivitě nemusí vždy dařit.

h) v neposlední řadě nemůžeme v dnešní době opomenout, že tvorbou sportovních tříd vznikají také nová pracovní místa pro jejich trenéry. Ve vládním usnesení se počítalo v první fázi s tvorbou až 300 nových pracovních míst. V rámci Taekwon-Do sice není v současné době žádná finanční podpora ze strany MŠMT, tak jako je tomu u vybraných sportovních odvětvích, nicméně finanční podpora lze hledat i jinde. Předpokládám, že v rámci Taekwon-Do ITF v současné době neexistují interní učitelé, a tak by výuka v těchto třídách probíhala asi výhradně na bázi smluvních trenérů, kteří se budou rekrutovat ze spolupracujících sportovních klubů.

Jistě by se našlo i mnoho dalších specifických důvodů, proč se o sportovní třídy na základních školách minimálně zajímat. Je vidět, že tato oblast je a také v budoucnu zůstane pro rozvoj sportu a tělovýchovných aktivit důležitá. Je dobře, že také náš stát má o tuto oblast stálý zájem.

### **3.2. Možnosti vzniku**

*„Ředitelé škol mohou zřizovat třídy s rozšířeným vyučováním některých předmětů nebo skupin předmětů. Žáky do těchto tříd zařazuje ředitel školy na základě doporučení školy, ve které žák plní povinnou školní docházku, a podle nadání a předpokladu žáka, a to do 15. června. K zařazení žáka je třeba souhlasu zákonného zástupce.“*

Na základě této definice vyhlášky MŠMT č. 291/1991 Sb. mohou jednotlivé základní školy, a to nejen na 2. stupni, ale také na 1. stupni, relativně jednoduše vytvářet pro své žáky třídy, ve kterých může probíhat výuka vybraného předmětu nad rámec základních učebních osnov. Mezi takovéto předměty mohou patřit také předměty sportovní. Pak takovéto třídy můžeme obecně nazývat třídami sportovními se zaměřením na určité sportovní odvětví. Školy se sportovními

třídami jsou pak chápány jako výběrová školská zařízení, kde zařazení žáků do těchto vybraných tříd je ovlivněno mírou talentu a nadáním pro dané sportovní odvětví. Zařazování do těchto tříd je prováděno vždy na základě specifického výběrového řízení.

Sportovní třídy jsou ustavovány na základě rozhodnutí MŠMT se souhlasem ředitelství základní školy, zřizovatele základní školy a spolupracujícího sportovního klubu. Základní škola zajišťuje všestrannou sportovní přípravu a režim žáků, sportovní klub pak specializovanou sportovní přípravu daného sportovního odvětví a tréninkové prostory, pokud škola nemá vlastní.

Lze tedy říci, že pokud je v současné době zájem o sportovní třídy ze strany Českého svazu Taekwon-Do ITF, který toto nepopírá, dále na straně základní školy a místně spolupracujícího sportovního klubu, který disponuje kvalifikovaným trenérem, je možno takovouto sportovní třídu provozovat. Omezení může nastat pouze v nedostatku finančních prostředků na úhradu provozních nákladů, mzdových prostředků trenéra a případně také na možném nezájmu ze strany dětí, či jejich rodičů.

### **3.3. Ekonomické aspekty**

Podstatným přínosem celého projektu je, že existuje určitá garantovaná finanční podpora ze strany MŠMT, a to především na mzdové prostředky trenérů. Tato finanční podpora ve výši zhruba 50-60 mil. Kč ročně je však určena pouze pro vybrané (kmenové), zejména pak olympijské sporty. V přepočtu pak vychází tato podpora zhruba až na 300 tisíc Kč ročně na jednu základní školu se sportovní třídou. Bohužel naše sportovní odvětví, Taekwon-Do, nepatří ani mezi vybrané a prozatím ani mezi olympijské sporty, a proto se na nás tato finanční podpora nevztahuje. Avšak i přesto existuje možnost tyto sportovní třídy tvořit i v našem odvětví. O sportovní třídu může mít v daném místě vážný zájem např. sama základní škola či její zřizovatel. Díky tomu mohou příslušné finance poskytnout přímo ze svých rozpočtů. Další možností je provozovat takovouto sportovní třídu za přímé podpory Českého svazu Taekwon-Do ITF. Zástupci svazu se vyjádřili, že mají zájem na tvorbě sportovních tříd se zaměřením na Taekwon-Do, a jsou rozhodnutí je i finančně podpořit. Vzhledem k velikosti celého svazového rozpočtu (zhruba 8-10 mil. Kč ročně), však nemohou dosahovat částky, kterou

vybraným sportům garantuje MŠMT. Ze strany Českého svazu Taekwon-Do ITF by se tak nejspíše jednalo o jakýsi symbolický příspěvek z vlastních zdrojů na činnost konkrétní sportovní třídy, v případě většího počtu sportovních tříd by se pak jednalo pravděpodobně o podporu formou vypsání grantů. Jako málo pravděpodobnou, avšak i přesto reálnou možnost, uvádím i možnost získání finančně silného místního sponzora či „mecenáše“, který má vážný zájem o provozování takovéto sportovní třídy a smluvně ji finančně zabezpečí. Velmi důležité je ale zajistit takovouto finanční podporu na celou dobu, po kterou je s tímto projektem počítáno.

Pokud vezmeme v úvahu vládní záměr, ve kterém je rozpočtován celkový mzdový náklad na jednoho smluvního trenéra v jedné sportovní třídě zhruba 5.000,- Kč měsíčně, jednalo by se o roční náklad zhruba 60.000,- Kč na mzdové náklady. Předpokládám proto, že částka okolo 100.000,- Kč by mohla bezproblémově zabezpečit celoroční provoz takovéto rozšířené výuky. Samozřejmě je nutno počítat s dalšími možnými specifickými, nestandardními náklady, kterými mohou být někde např. komerční pronájmy prostor a zařízení, individuálně zvolené tréninkové pomůcky a podobně.

### **3.4. Návaznost sportovních tříd Taekwon-Do na další rozvoj talentované mládeže**

Jak již bylo řečeno výše, sportovní třídy jsou jedním ze článků, a většinou hned tím prvním, v systému výchovy sportovně talentované mládeže. Proto by u vzniku sportovní třídy mělo být bráno v potaz, zda ty nejtalentovanější děti budou mít v budoucnu možnost svůj talent rozvíjet i nadále. Bez této návaznosti by bylo relativně zbytečné vynakládat tolik úsilí s tvorbou sportovních tříd.

Český svaz Taekwon-Do ITF představil v roce 1992 poprvé svou státní sportovní reprezentaci, a to na 8. seniorském mistrovství světa v KLDR. Od té doby se česká sportovní reprezentace účastní všech mistrovství zcela pravidelně. V roce 1995 na 2. juniorském mistrovství světa v Polsku se poprvé představila také česká juniorská reprezentace, a také ona se od té doby pravidelně účastní všech kontinentálních i světových mistrovství.

Hned následující rok připravil Český svaz Taekwon-Do ITF rozsáhlý projekt, který se měl nad rámec jednotlivých klubů postarat o další rozvoj

nejtalentovanější části naší mládeže. Tento projekt byl nazván „Střediska talentované mládeže“ (STM) a od roku 1997 se již ukázal jako plně funkční a životaschopný. Česká republika byla nejprve rozdělena do šesti regionů (Praha I, Praha II, Jižní Čechy, Západní Čechy, Jižní Morava a Severní Morava) a následně v každém z nich bylo vytvořeno sdružením místních klubů Taekwon-Do regionální STM. Jednotlivé členy STM vybírá na základě individuálně zvolených kritérií regionální trenérská rada STM. Členové STM, jejichž členství v STM je omezeno pouze výkonem a věkem (ročníkem, kdy člen dovrší osmnácti let), získávají svým členstvím mnohé výhody a také lepší trenérské zázemí, nežli jen v domácím klubu. Každé SMT Českého svazu Taekwon-Do ITF připravuje pro své členy společné tréninkové hodiny a soustředění, z přidělených finančních dotací se o své členy stará i materiálně, 2-3 ročně se pak všechny STM celorepublikově sjíždějí na vzájemné porovnání. Zde potom také trenéři státní sportovní reprezentace hledají vhodné adepty do řad státních reprezentantů. Celý projekt STM je každoročně finančně podporován MŠMT v rámci státního projektu „Sportovní talent“, a to v celkové výšce 1-1,2 mil. Kč.

Každému členu Českého svazu Taekwon-Do ITF může být také nabídnuto členství ve státní sportovní reprezentaci. Dnes je již naprostou samozřejmostí, že do státní reprezentace přicházejí právě jen členové STM. Je to důkaz toho, že STM pracují správně, koncentrují pod sebou ty netalentovanější jedince daného regionu a dále s nimi vhodně pracují.

Především díky tomuto systému se od roku 1998 české Taekwon-Do posunulo ve světové úspěšnosti na jedno z prvních míst. V roce 2002 česká juniorská reprezentace dokázala na 6. juniorském mistrovství světa v Puerto Rico celkově zvítězit. Juniorskými mistry světa se zde stali hned tři naši junioři, a to Petra Tošnarová, Barbora Sýkorová a Jan Mraček. Takovýto výsledek se nám podařil poprvé v historii. Dá se říci, že tito a mnozí naši další juniorští reprezentanti jsou typickým produktem projektu STM.

V současné době je proto již možné tvořit sportovní třídy i s naší sportovní specializací, neboť existují články navazující na přípravu talentované mládeže v těchto sportovních třídách. Takto získaní talenti mají možnost svůj talent rozvíjet i po skončení základní školy. Vzhledem ke stavu členské základny v Českém svazu Taekwon-Do ITF je zde oproti jiným sportům pro mladé talenty vyšší pravděpodobnost, že jim bude případně nabídnuto členství ve státní

reprezentaci. Tato situace se však v budoucnu bude jistě měnit, neboť o Taekwon-Do i jeho sportovní podobu je v posledních letech stále větší zájem, a to především ze strany nižších ročníků. Ještě před několika málo lety byla situace opačná, zájem byl největší u středoškolských dětí.

V juniorské kategorii může reprezentant soutěžit od 13-ti do 18-ti let, přičemž celkový počet juniorských reprezentantů činí zhruba 14-18 osob (8-10 chlapců a 6-8 děvčat). Plnoletostí pak může, pokud tomu bude odpovídat dále jeho výkonnost, postoupit z hlediska soutěžení na příčku nejvyšší, a to do seniorské státní reprezentace Taekwon-Do ITF.

### **3.5. Vznik a rozvoj sportovních tříd na 1. stupni ZŠ**

O tom, že v České republice mají sportovní třídy na základních školách velmi bohatou historii a tradici, jsem psal v dřívějších kapitolách. Vždy se však jednalo o sportovní třídy, které vznikaly až na 2. stupni základních škol, tedy dnes od 6. do 9. tříd.

V poslední době se však začíná v odborných sportovních kruzích intenzivně diskutovat o tom, zda v současné době přece jen již není pozdě otevírat sportovní třídy až na tomto školním stupni. Na děti dnes již od útlého dětství působí mnoho vnějších faktorů, které se na něj snaží působit. Pak se často stává, že když dítě postoupí v rámci povinné školní docházky na 2. stupeň základní školy, jsou jeho zájmy již natolik pevné, že o činnost ve sportovní třídě ztrácí zájem.

Souvisí to do jisté míry také i s tím, že děti staršího školního věku procházejí obdobím růstového zrychlení, čímž se stávají jejich pohyby často neohrabanými. Děti nějakou dobu nedokážou jistě a správně zacházet se svým „novým“ tělem. To je společně s faktem, že v tomto období vystupují značně kriticky k okolí i sobě, dále od sportování odrazuje. V neposlední řadě můžeme také poukázat na fakt, že dítě se po pěti letech sezení ve školní lavici této situaci přizpůsobilo, a tento návyk již jen těžko překonává.

Mimoto se děti dnes již daleko dříve začínají seznamovat s cizími jazyky, počítači a dalšími činnostmi, které se dnešní nové situaci již dokázaly přizpůsobit. Bohužel většina jich také souvisí se sedavým způsobem života.

Na druhé straně od rodičů často vidíme aktivity, kterými se snaží sami podchytit sportovní zájmy svých dětí mnohem dříve, než až na 2. stupni základní školy. I

oni tak nepřímo poukazují, že by přijali sportovní třídy daleko dříve. Často pak proto umísťují své děti do komerčních sportovních škol či sportovních organizací, kde však ne vždy existuje kvalitní trenérské zázemí. Poukazují na to ředitelé mnoha základních škol se sportovními třídami s tím, že většinou shodně navrhnou, aby se sportovní třídy zřizovali již od třetích tříd, tedy o tři roky dříve než je tomu dnes.

Také sportovní odborníci mnoha našich úspěšných sportovních odvětví se přiklánějí k této verzi, kdy poukazují především na ten fakt, že talentované děti, které se začínají intenzivně věnovat sportu až od 6. třídy, již většinou nikdy nedosáhnou výkonnosti medailistů z mistrovství světa či olympiád.

Proto si i já myslím, že by sportovní třídy mohly vznikat již na 1. stupni základních škol, kde by však měly plnit svoji specifickou úlohu.

### ***3.5.1. Cíle sportovních tříd na 1. stupni základních škol***

Sportovní třídy jsou prvním článkem v dlouhodobém procesu podchycování a dalším rozvoji sportovně talentovaných dětí. Jako první článek řetězce má tímto také své specifické cíle.

Sportovní třídy na 1. stupni základních škol mohou být do značné míry prvním setkáním dětí s vybraným sportovním odvětvím. V té době se sice ještě nedá zcela jasně určit, zda dané dítě je pro dané odvětví stoprocentně talentované, nicméně dostává možnost výběru z další oblasti zájmových aktivit. Rodiče mají často zájem mimo nepohybových aktivit své děti umísťovat i do těch pohybových. Tohoto zájmu rodičů a také samotných dětí je potřeba využít, jinak budou děti končit často jen u nepohybových aktivit (jazyky, počítač, hudba, malování, zpěv apod.). Dítě zde tak může získat své první zkušenosti s daným sportovním odvětvím, což je velice důležité z hlediska jeho budoucí možné vrcholové kariéry. S tím přímo souvisí dětský věk od 8 do zhruba 10 let, který také nazýváme zlatým věkem motoriky. V tomto období se dítě nejsnadněji pohybově vyučuje. Pokud mu předvedeme dobrou ukázkou cvičení (pohybu), dítě ji již dokáže samo napodobit, učí se tak v podstatě velmi jednoduše, dá se říci, že až samo. V tomto období se tak dá velmi snadno naučit základy či hlavní principy vybraného odvětví.

Velmi důležitým cílem pak může být vytvoření návyku u dětí, že tělesná cvičení patří ke zcela pravidelnému životnímu režimu, podobně jako i hygiena. Pokud již

v dětství vytvoříme návyky, ve kterém bude chybět pravidelný pohyb, dají se očekávat v budoucnu předčasné zdravotní komplikace. Výhodou v tomto období může být i fakt, že děti se dají ještě relativně snadno ovládat a proto je to nejvhodnější období pro tvorbu návyku (jak těch dobrých, tak ale i těch špatných). Dalším cílem sportovních tříd, který je ale spíše zdravotní, může být částečné vyrovnání sedavého způsobu výuky, který potlačuje přirozenou pohybovou aktivitu dětí. Ty se pak pohybově projevují jinak, často pak až nevhodným způsobem (vyrušování, zlobení apod.).

Přestože sám navrhuji počátek sportovních tříd ve 3. třídě základních škol, myslím si, že by školy mohly pro své děti připravit pohybové hodiny již od prvních tříd. Ty by však ještě nebyly organizovány jako klasické sportovní třídy, ale spíše jako hodiny pohybových her, nebo „přípravných“ hodin. Tímto by bylo možné více zabavit děti, vyzorovat případně jejich talent, a vytvořit tak i dobré návyky pro trvalou pohybovou činnost v budoucnu. 2 hodiny tělesné výchovy týdně je až extrémně málo. Je smutné, že limitujícím faktorem pro toto řešení jsou tak jako i jinde, finance. Na odstranění následků pak ale nakonec všichni vynakládáme mnohem více.

### **3.6. Specifika výuky Taekwon-Do u dětí mladšího školního věku**

Od dob, kdy sportující děti a mládež jen napodobovala trénink dospělých, již naštěstí uplynulo mnoho let. Za tu dobu byly nashromážděny jak výsledky mnoha výzkumů, tak i zkušenosti z praxe. Ukázalo se, že sportovní příprava dětí a mládeže je komplexní proces, který musí respektovat jednak zákonitosti vývoje organismu i osobnosti dětí a jednak i hlavní cíl sportu, tedy dlouhodobý a všestranný rozvoj osobnosti. Byly popsány základní přístupy k tréninkovému procesu běžné sportující populace i k vybraným jedincům, sportovním talentům. Hlavní otázky jsou řešeny jak v obecné poloze, tak i v oblasti jednotlivých sportovních odvětvích.

Zde bychom měli mít především na paměti větu, která říká, že dítě není jen malý dospělý. V předchozích kapitolách jsem se snažil popsat základní charakteristiky a odlišnosti, kterými se vyznačuje dítě mladšího školního věku. Všechny tyto poznatky je pak velice důležité také v praxi důsledně uplatňovat, v opačném případě budou dlouhodobé výsledky neuspokojivé.

Sportovní příprava dětí mladšího školního věku musí být založena na učení se novým dovednostem, v žádném případě ne na dávkování zatížení. Musíme si uvědomit, že v tomto věku děti netrénujeme, ale vyučujeme. Děti vstupují do tzv. zlatého věku motoriky, kdy velice snadno napodobují předvedené pohyby, přestože jim ještě ne zcela přesně rozumí. To však není chyba, snažíme se proto děti opravovat, vysvětlovat, chválit, ale také někdy i kritizovat. Nikdy však nekritizujeme obecně („Bylo to špatné!“), vždy by se měla kritika týkat konkrétní chyb. Pokud ji nejsme schopni přesně určit, raději kritiku vypustíme. Při hodnocení se zaměřujeme jak na velké chyby ve cvičení, tak můžeme i na ty drobné. Děti se v tomto věku vyznačují vysokou mírou poslušnosti a ovladatelnosti. V žádném případě bychom ale neměli připustit, aby se děti naučily základy cvičení špatně. Tím by nebyl naplněn hlavní cíl tohoto období. V případě Taekwon-Do je toto velice dobře shrnuto v tajemství tréninku zakladatele Taekwon-Do, generála Choi Hong Hi (viz přílohy)

Co se týče jednotlivých tréninkových jednotek, měl by v tomto období vždy převyšovat podíl nesespecifických cvičení (např. hry) nad cvičením specifickým. Každá tréninková jednotka by měla začít dostatečnou rozvíčkou (rotace, prohřátí, protažení), hlavní částí a pak závěrečnou uvolňovací fází. Tento princip je však dnes již všude velice dobře znám.

### ***3.6.1. Kondiční příprava***

Kondiční příprava je obecně pro vlastní výkon nejdůležitější. Smyslem této přípravy je vytvořit široký pohybový fond, ze kterého pak budou vycházet speciální dovednosti. Základem je všeobecná a všestranná příprava. Protože však v běžném životě dětí je jejich pohyb v tomto věku hyperaktivní (velice živý), nedochází tréninkem k příliš výraznému nárůstu kondiční výkonnosti, přestože dítě navštíví i 4 tréninkové jednotky týdně. V celkové sumě jeho pohybové činnosti je tento čas pouze menším procentem. Proto bychom se měli v přípravě zaměřovat, jak už bylo řečeno výše, na učení se různým dovednostem i vlastní techniky Taekwon-Do. Zde je nutno připomenout, že u těchto dětí by měl převládat trénink zaměřený na rozvoj rychlostních, a především pak obratnostních schopností. Příkladů, jak postupovat při přípravě takovýchto hodin existují v knihách desítky. Co se týče rozvoje silových schopností, zde je potřeba brát v úvahu stavbu dětského těla z fyziologického i anatomického hlediska. Při tomto

cvičení by se ještě neměly používat žádné pomůcky (činky) a cvičení by mělo probíhat jen okrajovou formou. Nejlépe je možno použít cvičení formou cvičení ve dvojicích, jako je např. přetahování, volné zápasení, přetlačování apod. Velice důležitý je však ten fakt, že při takovém to cvičení nesmí docházet k přílišnému zatěžování páteře a přetěžování velkých kloubů (kolena).

Zhruba tak od dvanáctého roku dítěte lze v určité míře zařazovat posilovací cvičení. Vždy však musíme myslet na to, že u nich stále ještě probíhá tělesný vývoj, a ten je pro dítě nejdůležitější. Nikdy nesmíme povýšit sportovní výkon nad zdraví dítěte. Poslední, vytrvalostní schopnosti, v tomto věku nelze nějakým zásadním způsobem ovlivnit. Dítě ještě nemá efektivní tvar plic a proto i jeho dýchací aparát není dosti neefektivní. Pro určitý rozvoj této schopnosti se doporučují nejlépe déletrvající hry bez přestávek, nebo také i turistické pochody. Pro Taekwon-Do je naopak důležité v tomto věku zaměřit se také na rozvoj pohyblivosti. Nesmí se však jít do extrémních poloh, neboť by se mohla u dítěte poškodit v budoucnu pevnost kloubního spojení. Opět připomínám zásadu, snažme se z dlouhodobého hlediska o dosažení maximálního výkonu, ale vždy musí být zdraví jedince postaveno nad jeho výkon.

### ***3.6.2. Technická příprava***

Opět se budu zčásti opakovat. Technická příprava je v tomto období nejdůležitější složkou tréninku. Společně s rozvojem rychlostních a obratnostních schopností má absolutní prioritu před vším ostatním. Protože ve věku 10-12 let dítěte jsou nejlepší předpoklady pro motorické učení, je nutné tato léta plně využít pro získání technických dovedností. Proto se v prvních letech cvičení zaměřujeme především na dokonalé zvládnutí předepsané techniky a principů pohybu v Taekwon-Do, protože toto je limitní pro další rozvoj v pozdějších letech. Máme mnoho praktických zkušeností, kdy tato fáze nebyla u mnoha reprezentantů v mládí dobře zvládnuta. Dnes sice podávají velmi dobré výkony, ale pokud by v dětství kvalitně absolvovali i tuto ranou fázi své přípravy, byli by dnes jistě ještě mnohem lepší. Taekwon-Do je specifické obrovským množstvím technik, proto i technická příprava bude jistě zaplňovat velkou část tréninkového času. Trenér by však měl mít na paměti, že přestože se děti v tomto věku rychle učí, ztrácejí také rychle svoji soustředěnost. Proto by technická část neměla překračovat polovinu

tréninkové jednotky a vždy by měla být přerušována několika krátkými bloky s jiným, netechnickým cvičením (např. hrou, obecnou sebeobranou ap.)

Kondice a taktika se dají rozvíjet i v dospělosti, ale technika potřebuje mnoho opakování a na ní je později založen vlastní výkon. A co se v dětství naučí špatně, na tom nelze později již nic špičkového stavět.

### ***3.6.3. Taktická příprava***

Taktická příprava by měla být u tak malých dětí ještě naprosto minimální. V tomto věku mají děti velmi dobrou motoriku, dokážou zvládat postupně docela složité pohyby, ale nejsou ještě schopny řešit složitější myšlenkové pochody. Nácvik taktických dovedností by tak v tomto období zabral příliš mnoho času a výsledky by nebyly nejlepší. Proto je lepší opravdu se zaměřit na techniku a taktiku (jak bojovat) nechat na pozdější léta. V dospělosti se již hůře učí pohybové dovednosti a zase naopak se rychleji zvládá taková činnost, která je založena na myšlení a taktice.

V tomto věku tedy postačuje pokud děti zvládnou pravidla jednotlivých disciplín a budou je také respektovat. Můžeme jim také zdůrazňovat určité základní pravidla v obecných sportovních i sebeobraných situacích, kdy např. pokud budou mít při boji ruce volně svěřeny u těla, tak poskytnou jejich soupeři hodně prostoru na zasažení. Výuka by měl probíhat i formou častých otázek, kdy se trenér ptá, a třeba i jen konkrétních dětí, proč určitou činnost vykonávají a jak by to bylo případně špatně. Tím tak dostává zpětnou vazbou informace, zda děti opravdu všemu rozumí.

### ***3.6.4. Psychologická příprava***

Zde není jednotný názor, jak se konkrétně u dětí projevuje a jak by měla vypadat psychologická příprava. Každopádně by se měla dotýkat víry ve vlastní schopnosti, ve vlastní sebevědomí. Trenér by měl děti neustále něčím motivovat, aby se samy chtěly zlepšovat a jít dále. Nejlepší je, pokud děti chtějí trénovat více a mají zájem o další tréninkové hodiny, nebo chtějí trénovat intenzivněji. Děti je potřeba pozitivně motivovat, potřebují mít atmosféru pohody, kde se nebojí projevit se.

### **3.6.5. Shrnutí**

Hlavní odlišnosti sportovní přípravy dětí tedy spočívá v těchto hlavních bodech :

1. Je nutno respektovat věkové zákonitosti vývoji organismu i osobnosti dítěte
2. V tréninkové přípravě musí existovat vysoký podíl všestrannosti
3. Musí být zachována perspektivnost přípravy

### **3.7. Role trenéra**

Trenér plní v děti mladšího školního věku velice významnou roli. Představuje pro ně velice vysokou autoritu, nežádka i větší nežli třeba rodiče. Osobně jsem zažil několik případů, kdy za mnou byli rodiče, abych svým prostřednictvím pomohl zvládnout určitou výchovnou situaci s jejich dítětem. Současně s tím mají děti ve svého trenéra velikou důvěru a vše co vysloví pokládají za absolutní pravdu. Trenér dětí by měl být především dobrý pedagog, neboť jak již bylo zmíněno, v tomto věku je potřeba děti učit, ne trénovat.

S tím ovšem také souvisí i obrovská zodpovědnost, kterou tímto takový trenér přebírá. Děti rady také trenéra napodobují, jeho informace berou za své, bez toho že by si je dále ověřovaly a v případě sporu se postaví za něj. Proto by všichni trenéři, kteří se věnují práci s dětmi, měly být dobrými vzory. Trenér dětí by se měl také do jisté míry smířit s tím, že jeho role je sice vyhledávat připravovat mladé talenty, ale skoro nikdy už potom s nimi nebude stát na stupni vítězů, pokud se některému podaří v budoucnu sportovně uspět. Role dětských trenérů je prostě jiná, ale velice důležitá. Je to většinou on, s kým se dítě poprvé setká u tělovýchovné aktivity a do značné míry ovlivní, zda dítě bude mít trvalý zájem o aktivní život v pohybu, či se bude těmto aktivitám v budoucnu trvale vyhýbat.

Z tohoto důvodu musí mít bezpodmínečně takovýto trenér velice kladný vztah k dětem. Pokud trenér cítí, že jej trénink dětí neuspokojuje, měl by se raději sám zaměřit na jinou věkovou skupinu, jemu bližší. Není asi nic horšího, nežli trenér, který dává viditelně všem najevo, že jej jeho žáci obtěžují.

Trenér by neměl klást pouze otázky co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout, které ho můžou naopak poškodit. Hlavním cílem přípravy v dětském věku by mělo být vytváření předpokladů pro pozdější trénink a výkon.

Proto by se měl každý trenér dále vzdělávat a přinášet do svých tréninkových hodin nové poznatky, nové přístupy, nové hry, nové pomůcky apod. Naštěstí v současné době existuje několik forem vzdělávání se, a to nejen při FTVS UK Praha, vychází již také dostatečný počet tematicky zaměřených knih. V tomto ohledu se dlouhodobě nejlépe prezentuje vydavatelství Olympia. Můžu také doporučit mnohé skripta, které vycházejí při FVTS v Praze.

### **3.8. Role rodičů**

V období mladšího školního věku hrají rodiče na tréninkové procesu dítěte velmi významnou roli. Je to dáno především faktem, že děti jsou ještě malé a rodiče podstatně zasahují do jejich života. Rodiče většinou určují také, kterému sportovnímu odvětví se bude jejich dítě věnovat a mnohdy mají se svým dítětem již naplánovanou sportovní kariéru. Z tohoto důvodu mají mnohdy rodiče potřebu do tréninku zasahovat a také jej hodnotit. Z tohoto hlediska je role trenéra dosti těžká, neboť na jedné straně by si měl od rodičů udržovat odstup a nenechat si zasahovat do tréninkového procesu, na druhé straně pouze na rodičích závisí, zda mu své dítě dále svěří.

Někdy může taký vztah přivodit až absurdní situace, které se stala jednomu mému známému trenérovi. Jedni rodiče kritizovali trenéra, neboť se jim zdálo, že jejich dítě ani po roce cvičení neudělalo žádný veliký pokrok v technice Taekwon-Do. Když se jim trenér snažil oponovat, že před rokem jejich dítě nezvládalo určit ani pravou a levou stranu, ruku i nohu, na tréninkové jednotky chodilo značně špinavé a nedokázalo se samo ani převléci. Nyní již tyto všechny úkony samo zvládá, neboť je to naučil až trenér, rodiče bohužel nepřesvědčilo a dítě muselo svou výuku na příkaz rodičů ukončit. Je pak velice těžké, když trenér musí zastupovat ještě i rodinu. Pak v něm, podobně jako i zde přetrvává bezmocný pocit, kdy ví, že pro dítě vykonal maximum, a přesto jej rodiče nenechali pokračovat v práci dále a navíc ještě s pocitem, že je nekvalitní trenér.

## 4. Doporučení a závěr

Na základě všech poznatků, které se mi podařilo sebrat, uspořádat a vměstnat do této závěrečné práce, si myslím, že tvorba tříd s rozšířenou výukou Taekwon-Do na 1. stupni našich základních škol má do budoucna svoji perspektivu. Existují pro to příslušné právní normy, Český svaz Taekwon-Do ITF disponuje propracovaným systémem podchycování talentované mládeže, řadou kvalitních klubů po celé České republice, ve kterých je řada schopných trenérů. Z druhé strany existuje také prokazatelný zájem o tuto výuku z několika škol, přičemž již takovéto pilotní třídy i fungují.

Omezujícím faktorem se může do jisté míry zdát současná nemožnost financování takovýchto tříd ze státního rozpočtu, přestože se jedná o řádnou školní výuku. Nicméně jsem také rozebral, jak lze tuto situaci řešit.

Český svaz Taekwon-Do ITF v současné době zajišťuje pro své členy více jak 50 svazových soutěží ročně, a to ve třístupňovém systému (národní, územní a oblastní). Mimo to zabezpečuje také funkčnost šesti regionálních Středisek talentované mládeže, ve kterých dále cvičí přes 200 vybraných nejtalentovanějších chlapců a dívek. Z nich jsou pak oddělením státní reprezentace vybírání kandidáti do juniorské, či případně potom i do seniorské státní reprezentace. Sportovní třídy tak mohou být dalším významným článkem ve svazové práci s našimi talenty a já také doufám, že i budou. Zájem o Taekwon-Do má v současné době stále vzrůstající tendenci.

Že se jedná o správnou cestu můžeme vidět na rozvoji našeho odvětví zhruba od roku 1998, kdy systém STM již plně fungoval. Za tu dobu se Český svaz Taekwon-Do ITF vyhoupl svými sportovními výsledky hned za Polsko na druhé místo v Evropě, a v celosvětovém měřítku patříme již nějakou dobu mezi 5 nejúspěšnějších států na světě. To se nutně také projevilo v žebříčku TOP vypisovaném každoročně ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy., kde mezi 110 sdruženými sportovními svazy již několik let patříme do první třicítky. Posledním omezením pro nás tak zůstává pouze to, že jsme neolympijským sportem. Zde je však možno rozvést velmi dlouhou diskusi o tom, zda je to pro Taekwon-Do dobré či v případě přijetí mezi olympijské sporty mu toto může naopak v budoucnu ublížit. Tento problém však tato práce neřeší, proto se tomu tématu zde nebudu věnovat.

Podle mých osobních odhadů, předpokládám že v České republice je prostor pro vznik zhruba 8-10 tříd s rozšířenou výukou Taekwon-Do (1-2 v regionu). Můj odhad vychází z počtu dětí, které jsou dnes umístěny v projektu STM. Zde jich je zhruba 200 a pokud odhadnu, že zhruba polovina dětí by v budoucnu mohla být produktem sportovních tříd, přičemž by se jednalo o polovinu všech dětí zde umístěných, dostanu ze zhruba na tento počet tříd. Je to však je velice hrubý odhad a vše je navíc závislé také na umístění těchto škol a jejich koncentraci v jednotlivých regionech.

Věřím, že tato práce pomůže našim trenérům zorientovat se v současné problematice sportovních tříd a poskytne dostatečný návod, jak takovéto sportovní třídy zřizovat. Současně s tím nabízím svou pomoc vážným zájemcům i nad rámec této práce.

## Seznam použité literatury

1. DOVALIL JOSEF. a kol., Výkon a trénink ve sportu, 2002, Olympia
2. DOVALIL JOSEF, Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink, 1998, Karolinum
3. FEJTEK Jiří, MAZUROVOVÁ Zuzana, Před sportovní přípravou, 1990, Olympia
4. FOJTÍK Ivan, Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana, 1998, NS Svoboda
5. FOSTER R. Emily, 85 her pro zlepšení kondice dětí, Portál, 1997
6. GUÉRIN Serge, Můj kamarád sport, 1999, Mladé léta
7. CHOI HONG HI, Encyclopedia of Taekwon-Do, 1983, Ontario, Kanada
8. JANOŠ Jiří, Dokonale utajená Korea, 1997, Libri
9. KURIC JOSEF a kol., Vývojová psychologie, 1964, SPN
10. MUŽÍK Vladislav, KREJČÍ Milada, Tělesná výchova a zdraví, 1997, Hanex
11. PAVLIŠ Zdeněk, Školení trenérů ledního hokeje, 995, ČSLH
12. SUCHÝ Jaroslav, Biologie dítěte a školní hygiena, 1964, SPN
13. ŠTILEC MIROSLAV a kol., Sportovní příprava dětí a mládeže, 1989, SPN
14. WILKINSON Philip, Ilustrovaný slovník náboženství, 2001, Slovart

### Časopisy

1. Tělovýchovný pracovník  
3/1999, 5/1999, 6/1999, 8/2000, 10/2001, 6/2003-08-15
2. Tělesná výchova a sport mládeže  
2/2000, 3/2000, 4/2000

### Právní normy

1. Usnesení vlády České republiky ke Koncepti státní politiky v tělovýchově a sportu České republiky (6.1.1999)
2. Usnesení vlády České republiky k Zásadám komplexního zabezpečení státní sportovní reprezentace, včetně výchovy sportovních talentů (14.7.1999)
3. Usnesení vlády České republiky k Národnímu programu rozvoje sportu pro všechny (5.1.2000)
4. Usnesení vlády ke Směrům státní politiky ve sportu na léta 2004 – 2006 (9.7.2003)

5. Vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky  
291/1991 Sb. o Základní škole (14. 6.1991)
6. Zákon 115/2001 Sb., o podpoře sportu (28.2.2001)

#### Internet

1. <http://www.msmt.cz>
2. <http://mver.iol.cz/sbirka>
3. <http://www.taekwondo.cz>
4. <http://www.cstv.cz>
5. <http://www.korea.cz>

## **Seznam příloh**

- 1. Usnesení vlády ke směrům státní politiky ve sportu na léta 2004-2006 (cíle a priority)**
- 2. Žebříček TOP 2003 MŠMT**
- 3. Tajemství tréninku Taekwon-Do**

## **Příloha č. 1.**

### **Usnesení vlády ke směrům státní politiky ve sportu na léta 2004-2006 (část cíle a priority)**

#### **Cíle státní politiky**

Hlavním strategickým cílem státní politiky ve sportu je vytváření základních podmínek pro rozvoj sportu ve společnosti. Takto obecně vyjádřený strategický cíl státní politiky je postaven v zásadě na základech postupných kroků v oblastech:

#### **Změny hodnotové orientace občanů**

Cílem je působení na změny hodnotové orientace občanů ve čtyřech oblastech :

- sportu jako faktoru zdravotní prevence a udržení zdraví fyzického a psychického
- sportu jako faktoru pro aktivní využití volného času a regenerace sil
- sportu jako faktoru tvorby morálních a etických hodnot, socializace a resocializace
- sportu jako faktoru projevu kultury státu a jeho reprezentace.

#### **Trvale zlepšovat podmínky pro provozování sportu**

Dosáhnout odpovídající občanské vybavenosti měst a venkova, zajištění celodenního a celoročního provozu sportovních zařízení včetně veřejně přístupných hřišť.

#### **Trvale vytvářet podmínky pro sportovní aktivity dětí a mládeže na školách**

Dosažení tohoto cíle je postaveno na pěti dlouhodobých úkolech:

- v rámci nově připravovaného rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání zavádět nové standardy vzdělávacích programů v oblasti tělesné výchovy na základních a středních školách v kapitole člověk a zdraví,
- doporučit ředitelům škol, aby v rámci rozšíření učebních plánů vzdělávacích programů zaváděli třetí hodinu tělesné výchovy na 2. stupni základních škol a středních školách všude tam, kde jsou pro to odpovídající materiální a personální podmínky,

- podporovat programy zaměřené na volnočasové sportovní aktivity školní mládeže,
- rozšiřovat systém tříd s rozšířenou výukou tělesné výchovy (sportovní třídy),
- rozšířit a zkvalitňovat systém tříd se sportovní přípravou na gymnáziích (sportovní gymnázia).

### **Dosahovat očekávaných a odpovídajících sportovních výsledků na významných světových soutěžích**

Základ pro dosažení cíle je postaven na těchto pilířích:

- zefektivnit systém státní podpory pro sportovní reprezentaci cestou předem stanovených priorit,
- zabezpečovat činnost resortních sportovních center MŠMT, MV, MO pro systémovou přípravu ke státní sportovní reprezentaci a k přípravě sportovních talentů,
- rozšířit péči o sportovní talenty,
- vytvořit systém zdravotní péče o sportovce a zajistit aplikaci vědeckých a odborných poznatků do metodiky sportovní přípravy.

### **Vytvářet účinný systém podpory programů zabraňující negativním jevům ve sportu**

Antidopingový program.

Program proti násilí ve sportu, xenofobii a rasismu.

Podpora programu Fair play, olympismu a zdravotních aspektů sportu na základě vědeckých a odborných poznatků.

### **Priority státní politiky**

- Upřednostnění podpory olympijských sportů ve státní sportovní reprezentaci.
- Upřednostnění podpory celoživotně provozovatelných sportů (fyziologicky přínosných)
- Výchova a uplatňování principů Fair-play.
- Koncentrace zdrojů vynakládaných na sport a decentralizovaný systém implementace projektů.
- Upřednostnění podpory péče o sport dětí a mládeže.

- Zlepšování podmínek pro školní tělesnou výchovu a mimoškolní sportovní činnost na školách.
- Rozšiřování nabídky sportovních aktivit prostřednictvím programu sportu pro všechny a programu sport a škola.
- Podpora programů vzdělávání dobrovolných pracovníků.
- Podpora sportu osob se zdravotním postižením.
- Zintenzivnění působení mediální sféry na změnu hodnotové orientace občanů.

Příloha č. 2.

Žebříček TOP 2003 MŠMT

**T O P 2 0 0 3**

			<b>CELKEM BODY</b>
<b>2003</b>	2002	2001	
<b>1</b>	1	1	<b>29,98</b>
<b>2</b>	6	9	<b>23,16</b>
<b>3</b>	2	4	<b>22,89</b>
<b>4</b>	3	7	<b>22,44</b>
<b>5</b>	4	2	<b>22,41</b>
<b>6</b>	5	6	<b>22,03</b>
<b>7</b>	7	5	<b>20,76</b>
<b>8</b>	8	3	<b>19,87</b>
<b>9</b>	9	8	<b>15,72</b>
<b>10</b>	10	11	<b>14,92</b>
<b>11</b>	11	10	<b>14,12</b>
<b>12</b>	16	12	<b>10,30</b>
<b>13</b>	15	13	<b>10,20</b>
<b>14</b>	13	18	<b>9,89</b>
<b>15</b>	12	14	<b>9,57</b>
<b>16</b>	14	23	<b>9,17</b>
<b>17</b>	18	20	<b>9,09</b>
<b>18</b>	17	25	<b>7,76</b>
<b>19</b>	19	15	<b>7,17</b>
<b>20</b>	21	17	<b>6,79</b>
<b>21</b>	20	19	<b>6,65</b>
<b>22</b>	27	16	<b>6,62</b>
<b>23</b>	24	26	<b>6,53</b>
<b>24</b>	25	41	<b>6,27</b>
<b>25</b>	23	21	<b>6,14</b>
<b>26</b>	22	27	<b>6,03</b>

<b>27</b>	28	22	<b>ZÁPAS</b>	<b>5,68</b>
<b>28</b>	30	40	<b>ORIENTAČNÍ BĚH</b>	<b>5,46</b>
<b>29</b>	29		<b>AEROKLUBY</b>	<b>5,27</b>
<b>30</b>	26	36	<b>JACHTING</b>	<b>5,21</b>
<b>31</b>	34	29	<b>BASEBALL</b>	<b>5,06</b>
<b>32</b>	35	28	<b>POZEMNÍ HOKEJ</b>	<b>5,03</b>
<b>33</b>	32	24	<b>KRASOBUSLENÍ</b>	<b>4,70</b>
<b>34</b>	37	31	<b>JEZDECTVÍ</b>	<b>4,62</b>
<b>35</b>	33	33	<b>SOFTBALL</b>	<b>4,60</b>
<b>36</b>	42	60	<b>KARATE JKA</b>	<b>4,44</b>
<b>37</b>	38	56	<b>KUŽELKY</b>	<b>4,39</b>
<b>38</b>	36	44	<b>AUTA DO VRCHU</b>	<b>4,30</b>
<b>39</b>	47	47	<b>RADIOVÝ ORIENT. BĚH</b>	<b>4,17</b>
<b>40</b>	31	35	<b>POTÁPĚČSTVÍ</b>	<b>4,15</b>
<b>41</b>	43	53	<b>RALLYCROSS</b>	<b>4,08</b>
<b>42</b>	44	30	<b>MODERNÍ GYMNASTIKA</b>	<b>4,05</b>
<b>43</b>	40	34	<b>BADMINTON</b>	<b>4,00</b>
<b>44</b>	49	46	<b>VODNÍ LYŽOVÁNÍ</b>	<b>3,99</b>
<b>45</b>	52	55	<b>PLOCHÁ DRÁHA</b>	<b>3,83</b>
<b>46</b>	41	51	<b>RALLY</b>	<b>3,82</b>
<b>47</b>	45	37	<b>BOBY</b>	<b>3,78</b>
<b>48</b>	39	32	<b>VODNÍ PÓLO</b>	<b>3,77</b>
<b>49</b>	48	48	<b>TAEKWONDO WTF</b>	<b>3,74</b>
<b>50</b>	50	62	<b>AUTA OKRUHY</b>	<b>3,58</b>
<b>51</b>	53	39	<b>LUKOSTŘELBA</b>	<b>3,52</b>
<b>52</b>	63	49	<b>SANĚ</b>	<b>3,51</b>
<b>53</b>	59		<b>LAA</b>	<b>3,51</b>
<b>54</b>	51	38	<b>ŠERM</b>	<b>3,49</b>
<b>55</b>	65	50	<b>RYCHLOBRUSLENÍ</b>	<b>3,49</b>
<b>56</b>	55	52	<b>MOTOKROS</b>	<b>3,46</b>
<b>57</b>	46	42	<b>SKIBOBY</b>	<b>3,38</b>
<b>58</b>	56	59	<b>SILNIČNÍ MOTOCYKLY</b>	<b>3,37</b>
<b>59</b>	54	57	<b>ENDURO</b>	<b>3,32</b>
<b>60</b>	57	61	<b>AEROBIC</b>	<b>3,11</b>
<b>61</b>	66	72	<b>HISTORICKÉ RALLY</b>	<b>2,94</b>

<b>62</b>	58	54	<b>ŠACHY</b>	<b>2,87</b>
<b>63</b>	64	64	<b>SQUASH</b>	<b>2,80</b>
<b>64</b>	60	45	<b>CURLING</b>	<b>2,73</b>
<b>65</b>	61	63	<b>GOLF</b>	<b>2,64</b>
<b>66</b>	62	65	<b>RUGBY</b>	<b>2,63</b>
<b>67</b>	70	73	<b>MODELÁŘSTVÍ</b>	<b>2,52</b>
<b>68</b>	67	67	<b>SILOVÝ TROJBOJ</b>	<b>2,49</b>
<b>69</b>	68	68	<b>HOROLEZECTVÍ</b>	<b>2,45</b>
<b>70</b>	69	80	<b>KOLEČKOVÉ BRUSLENÍ</b>	<b>2,30</b>
<b>71</b>	74	71	<b>TRIAL</b>	<b>2,13</b>
<b>72</b>	71	70	<b>RAD. AMAT. SPORT</b>	<b>2,02</b>
<b>73</b>	72	66	<b>CYKLOTRIAL</b>	<b>1,93</b>
<b>74</b>	73	76	<b>TRADIČNÍ KARATE</b>	<b>1,91</b>
<b>75</b>	79	77	<b>SÁLOVÝ FOTBAL</b>	<b>1,87</b>
<b>76</b>	75	78	<b>NOHEJBAL</b>	<b>1,80</b>
<b>77</b>	82	92	<b>FLORBAL</b>	<b>1,74</b>
<b>78</b>	78	87	<b>KYNOLOGICKÝ SPORT</b>	<b>1,74</b>
<b>79</b>	77	82	<b>BILLIARD</b>	<b>1,71</b>
<b>80</b>	80	75	<b>TANEČNÍ SPORT</b>	<b>1,60</b>
<b>81</b>	84	86	<b>BRIDŽ</b>	<b>1,57</b>
<b>82</b>	83	83	<b>PRAKTICKÁ STŘELBA</b>	<b>1,53</b>
<b>83</b>	84	85	<b>VODNÍ MOTORISMUS</b>	<b>1,50</b>
<b>84</b>	76	84	<b>MUAY - THAI</b>	<b>1,45</b>
<b>85</b>	88	90	<b>KARTING</b>	<b>1,44</b>
<b>86</b>	87	95	<b>RAFTING</b>	<b>1,44</b>
<b>87</b>	85	89	<b>MINIGOLF</b>	<b>1,38</b>
<b>88</b>	86	94	<b>GOYU-RYU</b>	<b>1,37</b>
<b>89</b>	91	102	<b>KORFBAL</b>	<b>1,16</b>
<b>90</b>	94		<b>SUMO</b>	<b>1,15</b>
<b>91</b>	89	96	<b>SPORT. RYBAŘENÍ</b>	<b>1,01</b>
<b>92</b>	90	99	<b>BUDOKAI</b>	<b>0,93</b>
<b>93</b>	92	103	<b>AKROBATICKÝ RaR</b>	<b>0,92</b>
<b>94</b>	94	107	<b>METANÁ</b>	<b>0,85</b>
<b>95</b>	93	106	<b>GO</b>	<b>0,69</b>
<b>96</b>	96	110	<b>STŘELBA KUŠE</b>	<b>0,68</b>

<b>97</b>	95	108	<b>STOLNÍ HOKEJ</b>
-----------	----	-----	---------------------

<b>0,67</b>
-------------

**Svazy nespňující podmínky klíče.**

<b>98</b>	97	<b>Kamiony</b>
<b>99</b>	105	<b>Minikáry</b>
<b>100</b>	81	<b>Sport. mototuristika</b>
<b>101</b>	N	<b>Armwrestling</b>
<b>102</b>	100	<b>Hokejbal</b>
<b>103</b>	101	<b>Psí spřežení</b>
<b>104</b>	93	<b>Šípky</b>
<b>105</b>	98	<b>Balónové létání</b>
<b>106</b>	112	<b>Rogaining</b>
<b>108</b>	113	<b>Střelba kov. siluety</b>
<b>109</b>	111	<b>Western ježdění</b>
<b>110</b>	109	<b>Motokros amatérů</b>

### **Příloha č. 3.**

#### **Tajemství tréninku Taekwon-Do**

Staré přísloví říká, že ani nebe nemůže z pilného dělníka udělat chudáka. Avšak u Taekwon-Do píle nebo intenzivní trénink samy o sobě nevedou ke kvalitním technikám. Vyučování nekvalifikovaným učitelem je mnohdy horší, nežli raději necvičit vůbec, protože vědecky nepodložené pohyby nesnižují pouze výkon, ale je potřeba ohromná spousta času pro jejich následnou opravu. Naopak pod řádným vedením kompetentního učitele se žák, který se opravdu věnuje cvičení, naučí správné techniky Taekwon-Do v poměrně krátké době a s daleko menším úsilím. Žáci by si měli pamatovat následující tajemství tréninku, které vypracoval zakladatel Taekwon-Do, generál Choi Hong Hi.

1. Důkladně si nastuduj teorii vzniku síly.
2. Jasně porozuměj účelu a významu každého pohybu, který provádíš.
3. Koordinuj pohyb očí, rukou, nohou a dýchání (vše společně)
4. Vyber přiměřený útok proti každému životně důležitému místu
5. Dobře se seznam se správným úhlem a vzdáleností pro útok a obranu
6. Při pohybu udržuj jak ruce tak i nohy lehce ohnuté
7. Všechny pohyby, až na několik výjimek, musí začínat zpětným pohybem
8. Dosáhni během pohybu sinusovou vlnu řádným použitím správného pružného pohybu kolen

<b>1. ÚVOD .....</b>	<b>1</b>
1.1. TERMÍN TAEKWON-DO .....	2
1.2. ČESKO - KOREJSKÁ TRANSKRIPCE .....	2
<b>2. TEORETICKÁ ČÁST, POJMY .....</b>	<b>4</b>
2.1. TAEKWON-DO .....	4
2.1.1. Skladba Taekwon-Do .....	4
2.1.2. Technické stupně .....	6
2.1.3. Choi Hong Hi .....	6
2.1.4. Napodobovatelé a současnost Taekwon-Do .....	9
2.1.5. Sportovní Taekwon-Do .....	10
2.1.6. Taekwon-Do v České republice .....	12
2.2. ORGANIZOVANOST SPORTU V ČR .....	13
2.2.1. Současný stav tělovýchovy a sportu v České republice .....	13
2.2.2. Právní prostředí v oblasti tělovýchovy a sportu v České republice ....	14
2.2.3. Tělesná výchova a sport na školách v České republice .....	14
2.2.4. Nestátní sportovní a tělovýchovné organizace .....	15
2.2.4.1 Občanská sdružení .....	15
2.2.4.2. Fyzické osoby .....	16
2.2.4.3. Obchodní společnosti .....	18
2.2.5. Třídy s rozšířeným vyučováním některých předmětů (sportovní třídy)	18
2.3. VĚKOVÉ ZÁKONITOSTI VÝVOJE ORGANISMU A OSOBNOSTI MLADÉHO VĚKU .....	20
2.3.1. Předškolní věk (3 – 6 let) .....	21
2.3.2. Mladší školní věk (6 – 11 let) .....	22
2.3.2.1. Začátek povinné školní docházky .....	22
2.3.2.2. Tělesný a pohybový vývoj, životospráva .....	24
2.3.2.3. Vývoj osobnosti žáka .....	27
2.3.2.4. Zájmy mladších žáků .....	29
2.3.2.5. Vztah mladších žáků k dospělým .....	30
2.3.2.6. Vztahy mezi žáky, individuální zvláštnosti chlapců a děvčat .....	30
2.3.3. Starší školní věk (12 – 15. let) .....	32
<b>3. TVORBA TŘÍD S ROZŠÍŘENÝM VYUČOVÁNÍM TAEKWON-DO ....</b>	<b>34</b>

3.1. DŮVODY VZNIKU .....	34
3.2. MOŽNOSTI VZNIKU .....	38
3.3. EKONOMICKÉ ASPEKTY .....	39
3.4. NÁVAZNOST SPORTOVNÍCH TŘÍD TAEKWON-DO NA DALŠÍ ROZVOJ TALENTOVANÉ MLÁDEŽE .....	40
3.5. VZNIK A ROZVOJ SPORTOVNÍCH TŘÍD NA 1. STUPNI ZŠ .....	42
3.5.1. <i>Cíle sportovních tříd na 1. stupni základních škol</i> .....	43
3.6. SPECIFIKA VÝUKY TAEKWON-DO U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	44
3.6.1. <i>Kondiční příprava</i> .....	45
3.6.2. <i>Technická příprava</i> .....	46
3.6.3. <i>Taktická příprava</i> .....	47
3.6.4. <i>Psychologická příprava</i> .....	47
3.6.5. <i>Shrnutí</i> .....	48
3.7. ROLE TRENÉRA .....	48
3.8. ROLE RODIČŮ.....	49
<b>4. DOPORUČENÍ A ZÁVĚR .....</b>	<b>50</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>52</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>54</b>