

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MOŽNOSTI ZAPOJENÍ GRAPPLINGOVÝCH CVIČENÍ DO
VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY PRO ŽÁKY DRUHÉHO STUPNĚ
ZÁKLADNÍ ŠKOLY
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Marek Volfík

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2024

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň 30. dubna 2024

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych vyjádřil poděkování vedoucímu mojí bakalářské práce Mgr. Lubošovi Charvátovi za cenné rady a odborné vedení. Dále chci poděkovat Mgr. Tomášovi Kubalovi a Mgr. Evě Váchalové, kteří mi umožnili provést hospitační hodiny na základní škole a Vojtěchovi Radovi, jenž mi pomáhal s pořizováním fotografií.

OBSAH

Úvod	5
1 Historie úpolů	6
1.1 Ve světě	6
1.2 Na území české republiky	6
2 Úpoly ve školní tělesné výchově	8
2.1 Charakteristika úpolů	8
2.2 Taxonomie úpolů.....	9
2.2.1 Průpravné úpoly	9
2.2.2 Úpolové sporty	10
2.2.3 Sebeobrana.....	10
2.3 Didaktika úpolů	10
3 Grappling	12
3.1 Charakteristika disciplíny	12
3.2 Historie	12
3.3 Základní pojmy	13
3.3.1 Klinč	13
3.3.2 Hody a porazy	13
3.3.3 Základní pozice ve stoje a na zemi	13
3.3.4 Páky a škrčení	14
3.4 Nejznámější organizace	16
3.4.1 ADCC (Abu Dhabi Combat Club)	16
3.4.2 IBJJF (International Brazilian Jiu-Jitsu Federation).....	16
3.4.3 NAGA (North American Grappling Association)	16
3.4.4 UWW (United World Wrestling).....	16
3.4.5 TATAMY	17
3.5 Pravidla grapplingu.....	17
3.5.1 Váhové kategorie.....	17
3.5.2 Pravidla boje	17
3.5.3 Jak lze vyhrát zápas.....	18
3.5.4 Časový limit (na mistrovství světa)	18
3.5.5 Povolené techniky	18
3.5.6 Zakázané techniky	19
3.5.7 Kladné body	20
3.5.8 Záporné body.....	20
4 Ontogeneze staršího školního věku	21
5 Specifika motorického učení žáků na druhém stupni základní školy	22
5.1 Silové schopnosti.....	22
5.2 Rychlostní schopnosti	23
5.3 Vytrvalostní schopnosti	23
5.4 Obratnostní schopnosti	23
6 Cíl a úkoly práce	24

6.1	Cíl práce	24
6.2	Úkoly práce	24
7	Metodika	25
8	Zásobník cviků	26
8.1	Průpravná cvičení	26
8.1.1	Kotoul vpřed	26
8.1.2	Kotoul vzad	27
8.1.3	Pád vpřed – Mae ukemi	28
8.1.4	Pád vzad – Ushiro ukemi	29
8.1.5	Průnikový krok	30
8.1.6	Výkrok do strany	31
8.1.7	Postavení z lehu na zemi	32
8.1.8	Výkrut	33
8.1.9	Převal stranou	34
8.1.10	Mostování (upa drill)	35
8.1.11	Sprawl	36
8.1.12	Most na hlavě vpřed	37
8.2	Cviky v postoji	38
8.2.1	Bojový postoj	38
8.2.2	Gable grip	39
8.2.3	Úchop – „Collar tie“	40
8.2.4	Úchop – „Underhook“	41
8.2.5	Úchop – „Overhook“	42
8.2.6	Pasování	43
8.2.7	Single leg takedown	44
8.2.8	Double leg takedown	45
8.2.9	O soto gari	46
8.3	Cviky na zemi	47
8.3.1	Close guard	47
8.3.2	Half guard	48
8.3.3	Mount – „vítězná pozice“	49
8.3.4	Přechod z close guardu do half guardu	50
8.3.5	Přechod z half guardu do mountu	51
8.4	Škrčení / páky	52
8.4.1	Guillotine choke	52
8.4.2	Rear naked choke	53
8.4.3	Arm triangle choke	54
8.4.4	Triangle choke	55
8.4.5	Arm bar	56
8.4.6	Kimura	57
9	Diskuze	58
	Závěr	60
	RESUMÉ	61
	Summary	62
	Seznam literatury	63
	Internetové zdroje	65
	Seznam obrázků	66

Přílohy..... 67

SEZNAM ZKRATEK

ZŠ – základní škola

SP – sparingpartner

MMA – mixed martial arts (smíšená bojová umění)

UFC – Ultimate Fighting Championship

UWW – United World Wrestling

FILA – International Federation of Associated Wrestling Styles

ÚVOD

V současné době se stále více pozornosti věnuje integraci různorodých fyzických aktivit do školních osnov s cílem podporovat nejen fyzické, ale i psychické a sociální aspekty vývoje mládeže. Jedním z takových směrů je i zapojení úpolů, konkrétně grapplingu, do výuky tělesné výchovy. Grappling jako bojová disciplína zahrnuje základní gymnastická cvičení, pády, ale i techniky škrčení, páčení a lámání. Představuje tak unikátní kombinaci fyzického rozvoje, strategického myšlení a sebeobranu.

Cílem této bakalářské práce je sestavit a posoudit aplikovatelnost cviků z grapplingu, které nejen podporují rozvoj fyzické kondice, ale rovněž sebeobranu a celkové pohybové dovednosti žáků. Přitom je kladen důraz na rozvoj schopností, které jsou přínosné nejen v rámci sportovních aktivit, ale i v každodenním životě – jako je disciplína, respekt, sebevědomí a schopnost reagovat na nečekané situace.

Teoretická část práce se věnuje úpolům, jejich historii, charakteristice, rozdělení a didaktice. Představuje také grappling, jeho vznik, základní pojmy, pravidla a nejznámější světové i české organizace. Dále specifikuje základní aspekty vývoje dětí ve starším školním věku a motorické učení žáků na druhém stupni základní školy.

Metodická část je zaměřena na konkrétní cviky z grapplingu, jejich detailnímu popisu, včetně fotografií správného provedení, využití a na metodické poznámky, které popisují základní chyby či průpravná cvičení k dosažení cílového cviku nebo techniky.

Tato bakalářská práce si klade za cíl nejen rozšířit odborné znalosti v oblasti aplikace úpolových disciplín ve školní tělesné výchově, ale také poskytnout pedagogům, trenérům a široké veřejnosti cenný návod, jak efektivně začlenit grappling do výukových programů a přispět tak k rozvoji fyzických a sociálních dovedností žáků. Důraz je kladen na bezpečnost, systematickosti a přínos pro rozvoj dětí, což představuje základní pilíř této práce.

1 HISTORIE ÚPOLŮ

1.1 VE SVĚTĚ

Již v prehistorických dobách byly úpolové praktiky nezbytným prvkem pro přežití člověka, přičemž je možné předpokládat, že tyto činnosti byly již tehdy cíleně nacvičovány. Tehdejší doba také pravděpodobně poskytovala prostor pro srovnávání bojových umění a dovedností mezi lovci a válečníky. Je známé, že všechny vyspělé starověké civilizace se zabývaly sportovními aktivitami jako záměrnými činnostmi, přičemž zvláštní pozornost byla věnována disciplínám, jež vyzdvihovaly fyzickou sílu a moc, včetně úpolových. Archeologické nálezy potvrzují existenci zápasu a pěstních soubojů v Mezopotámii již v období 27. až 26. století před našim letopočtem. (Reguli, 2005)

Základní metody úpolů se často odvíjejí z tradičních vojenských a bojových technik. Od nejranějších dob si lidské společenství vážilo fyzické síly a dovednosti v bojových technikách, které byly klíčovou součástí přípravy mužské části populace. V rámci společností založených na otroctví došlo k formování specifických skupin vojáků, kteří se věnovali bojovým aktivitám, což byl trend, který pokračoval i během feudalismu. Pro evoluci jsou období před zavedením palných zbraní (v Japonsku například až v roce 1642) klíčová, protože změna ve válečném umění ovlivnila strukturu boje a umožnila, aby se dříve využívané bojové dovednosti staly základem pro další rozvoj úpolových aktivit a sportů. (Fojtík, 1984)

1.2 NA ÚZEMÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Zařazení úpolových disciplín do systematického cvičebního programu bylo realizováno především v tělovýchovných spolcích, z nichž nejvýznamnější byl Sokol, založený v roce 1862 Dr. Miroslavem Tyršem. V daném období docházelo k přísnému rozdělení sportů na amatérské a profesionální. Status amatéra byl pečlivě chráněn. Ekonomické problémy velkého množství sportovců vedly k účasti na komerčních zápasech, cirkusových turné, exhibicích a podobných aktivitách.

Rostoucí politické napětí a expanze fašismu v Evropě ve třicátých letech 20. století vedly ke zvýšenému zájmu o sebeobranu. Tyto hrozby se odrazily i v legislativě, konkrétně v zákoně o branné výchově ze dne 1. července 1937, který, mezi jinými, podporoval cvičení v oblasti úpolových disciplín.

Po skončení druhé světové války došlo k nucené centralizaci sportovních aktivit pod vládu nového režimu. Přednostně se rozvíjely sporty s bohatou českou tradicí, jakou jsou box, zápas a šerm. V padesátých letech získal popularitu zápas ve volném stylu a na konci šedesátých let se prosadilo karate.

Značný nárůst v počtu úpolových sportů nastal až po pádu komunistického režimu v roce 1989. V období posledních patnácti let se na našem území objevilo několik desítek nových forem, stylů, variant a odnoží úpolů.

Zápasení, box, vzpírání a podobné disciplíny zaměřené na silové schopnosti měly své místo v klubech těžké atletiky. Současné zápasnické kluby si často zachovávají své historické, ačkoliv poněkud zastaralé, názvy. (Reguli, 2005)

2 ÚPOLY VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Dle Fojtíka (1984) úpoly patří mezi nejstarší lidské aktivity, ať už se jedná o přemožení protivníka v boji či o tělesná cvičení rozličného zaměření. Ke splnění svých cílů využívají poznatky a dovednosti z rozličných systémů ozbrojeného i neozbrojeného boje.

V úpolech dochází cíleně ke kontaktu dvou lidí bezprostředně nebo za použití různých zbraní. Rozdíl od ostatních sportů, ve kterých dochází ke kontaktu je, že v úpolech je to cíl, kterého chceme dosáhnout. (Reguli, 2005)

V současné době vzniká spousta nových publikací i filmů z oblasti úpolů. S tím zároveň stoupá popularita a zájem veřejnosti o sporty z tohoto odvětví. Díky tomu se stále více začleňují do světové tělesné kultury. Slouží jako rehabilitace po jiných sportovních aktivitách i duševních onemocněních, tvoří nedílnou součást profesionální přípravy určitých skupin obyvatelstva a jsou také populární formou pohybové rekreace. Díky sportovním a sebeobránným formám se široce rozšířily po celém světě. (Fojtík, 1984)

2.1 CHARAKTERISTIKA ÚPOLŮ

Podle Reguliho (2007) jsou úpoly pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání soupeře. Do úpolů řadíme i specifická cvičení, které jsou přímou průpravou na kontaktní překonání oponenta.

Hlavním cílem v úpolech je tedy snaha kontaktem překonat svého soupeře a zvítězit nad ním. Můžou být realizovány se zbraněmi nebo bez nich. (Reguli, Ďurech a Vít, 2007)

Fyziologicky se úpoly řadí ke cvičením se širokou škálou pohybových řetězců od těch jednodušších až po velmi složité, které jsou velmi koordinačně těžké. Nároky na energii a další fyziologické atributy se liší podle druhu disciplíny, kterou provozujeme. Obecně však mezi tyto aspekty patří čas zápasu a tempo boje. Rozvoj individuálních pohybových schopností závisí na druhu praktikovaného typu. Šerm efektivně rozvíjí jemnou koordinaci rukou, zápas na místo toho silové schopnosti jedinců, jiné úpoly pomáhají zkracovat reakční dobu atd. V rámci obecného hodnocení lze říci, že úpoly přispívají k rozvoji tělesné citlivosti (např. hmatové vnímání) a schopnosti udržovat statickou i dynamickou rovnováhu. Určité druhy pak zvláště podporují rozvoj funkčnosti dýchacích svalů, jako tomu je například u juda či brazilského jiu-jitsu a kloubní pohyblivost především v případě karate.

Somatotypy zápasníků se liší v závislosti na typu provozovaných úpolových sportů a na hmotnostních kategoriích. Tento aspekt však není důležitý, resp. by na něm nemělo záviset.

Úpoly nabízejí významné příležitosti k posílení psychické odolnosti i objektivnější sebereflexi. Schopnost předvídání umožňuje v reálném čase reagovat na situace, které teprve nastanou, což je klíčem k úspěchu ve sportovních disciplínách a sebeobraně. Dané dovednosti se zdokonalují praxí. V rámci určitých stylů úpolů je nutné vyrovnat se s bolestivými efekty úderů (například v boxu), technikami páčení a škrčení, a také potencionálně s dopady útoků zbraněmi. V určitých formách zápasu je bolest využívána jako nástroj k dominanci nad protivníkem.

Úpoly disponují významným výchovným potenciálem. I přes regulaci pravidly, kontakt s oponentem v rámci zápasu, může přinášet určitá rizika. Tyto disciplíny integrují prvky tradičních bojových praktik. Také fungují jako sociálně akceptovatelný způsob pro uvolnění agresivního napětí a v určitých kontextech jsou dokonce vnímány jako společensky uznávané aktivity. Iniciativa představuje klíčový prvek, reflektující myšlenku, že nejúčinnější obranou je útok. (Fojtík, 1984)

2.2 TAXONOMIE ÚPOLŮ

Současnou klasifikaci úpolových aktivit, sepsanou na základě posouzení různých systémů a inovací, která je považována i za vhodnou pro pedagogickou praxi, sepsal Reguli, Ďurech a Vít (2007) a dělí jí následovně:

1. **Úroveň úpolových předpokladů** – *Průpravné úpoly*
2. **Úroveň úpolových systémů** – *Úpolové sporty*
3. **Úroveň úpolových aplikací** – *Sebeobrana*

2.2.1 PRŮPRAVNÉ ÚPOLY

Jedná se o základní a nejvíce dostupné typy úpolů, které nejsou primárně zaměřeny na sportovní výkon. Tyto formy nevyžadují specifický trénink, a kromě naplňování cílů fyzické a sportovní výchovy, poskytují univerzální základ pro sportovní úpoly a techniky sebeobrany. Jsou sice v některých aspektech podobné ostatním typům, avšak odlišují se svou jednoduchostí

a menšími požadavky na taktické dovednosti. Žáci tedy mohou daná cvičení vykonávat okamžitě bez potřeby předchozího technického tréninku. (Fojtík, 1990)

2.2.2 ÚPOLOVÉ SPORTY

Vyznačují se striktně definovanými pravidly, zaznamenáváním výsledků závodů a pravidelným pořádáním soutěží různých úrovní. Některé z nich jako box, judo, zápas a šerm, jsou dokonce zařazeny do programu olympijských her. Pro ostatní úpolové sporty se také pořádají pravidelná mistrovství světa. (Fojtík, 1990)

2.2.3 SEBEOBRAHA

Skládá se z rozličných aplikací úpolových technik a představuje praktickou pohybovou aktivitu. Tento otevřený systém umožňuje adaptaci specifických metod v závislosti na konkrétních okolnostech (zúčastněné osoby, kontext situace apod.), s cílem efektivně ochránit právně uznané zájmy, jakou jsou život a zdraví. (Reguli, 2005)

2.3 DIDAKTIKA ÚPOLŮ

Ve výuce v rámci školního kurikula se rozlišuje mezi cíli pro základní a střední školy. Na základních školách je důraz kladen na seznámení žáků s různými formami fyzického kontaktu a praktickým využitím schopností těla v soutěžních úpolových aktivitách, zatímco na střední škole je cílem naučit studenty základní techniky sebeobrany.

V porovnání s jinými sporty se úpoly dostávají k menšímu počtu žáků. Spontánní aktivity a v omezené míře členství ve sportovních klubech jsou výjimkou, zatímco v rodinném prostředí jsou tyto aktivity často záměrně potlačovány. V reakci na to, se ve výuce na základních školách obvykle vychází z nižší technické úrovně, zpravidla průpravnými úpoly. Ty umožňují žákům osvojit si základní schopnosti a znalosti, které jsou klíčové pro další rozvoj.

Už na základních školách je nezbytné spojit výuku úpolů s pevným morálním vedením, aby se předešlo možnému zneužití naučených technik sebeobrany studenty na středních školách. Z počátečních zábavných cvičení přecházíme postupně k praxi, která je prováděna s důrazem na serióznost a soustředění. (Fojtík, 1984)

Osvojování základních úpolových technik vyžaduje od pedagogů zvláštní důraz na bezpečnostní opatření během výuky. Je nezbytné zajistit odpovídající mezery mezi dvojicemi a skupinami žáků, stejně jako mezi nimi a stěnami, vybavením a překážkami v tělocvičně. Použití pomůcek a měkkých podložek, jako jsou gymnastické žíněnky nebo koberec, je při

cvičeních vhodné. Seznámení s úpolovými aktivitami zahajuje učitel až po pečlivém posouzení schopnosti žáků a zajištění jejich okamžitého dodržování pokynů, aby se předešlo úrazům. Efektivní vedení výuky, včetně správného výběru a metodiky cvičení, pečlivého řízení a dodržování pravidel, přispívá k bezpečnému prostředí. Zároveň je důležité podněcovat žáky k vysoké úrovni angažovanosti a současně potlačovat nevhodné chování. Cílem je vytvořit prostředí, kde je výuka založena na principu čestného soupeření a fair play. (Reguli, Ďurech a Vít, 2007)

3 GRAPPLING

3.1 CHARAKTERISTIKA DISCIPLÍNY

Pavelka a Stich (2012) popisují grappling jako moderní úpolovou disciplínu, ve které jsou kombinovány techniky různých bojových sportů. Povoleny jsou techniky hodů, strhů, držení, páčení a škrčení. Snahou je pomocí tzv. „*submission*“ technik (technika nutící soupeře vzdát zápas) zvítězit nad protivníkem. Grappling je v současnosti vnímán jako samostatná sportovní disciplína a nedílná složka MMA.

Klíčovým aspektem grapplingu je umění udržet kontrolu nad soupeřem, a to jak ve stoje, tak v zápase na zemi. Odlišuje se pestrostí technik, rozličností taktických přístupů, volností výběru úboru pro zápasení a možnosti pořádat zápasy bez rozlišení váhových kategorií. (Andrš, 2010)

Mezinárodní zápasnická organizace UWW rozlišuje mezi grapplingem s *gi* (kde se nosí kimono) a *no-gi* (bez kimona). Použití kimona přináší specifické technické možnosti, které se od technik v *no-gi* liší. Oba typy grapplingu jsou otevřeny jak pro muže, tak pro ženy.

Další variantou je *combat grappling*, který byl zaveden s cílem standardizovat amatérské formy MMA, integrující techniky různých bojových stylů, od boje ve stoje až po boj na zemi. Vítězství lze dosáhnout specifickými technikami grapplingu, jako jsou škrčení a páčení, ale i údery a kopy. Na rozdíl od ostatních forem vyžaduje *combat grappling* nošení předepsaných ochranných pomůcek. Tato disciplína připravuje sportovce na kariéru v profesionálním MMA. (Pavelka a Stich, 2012)

3.2 HISTORIE

Popularita smíšených bojových umění (MMA) vzrostla v devadesátých letech 20. století, zejména díky působení organizace UFC, která tuto formu boje představila širší veřejnosti. Zápasy se odehrávají v *octagonu*, což je speciálně upravená zápasnická klec, s pravidly navrženými tak, aby umožňovala účast zápasníků z různých bojových sportů.

Tréninkové programy se postupně začaly dělit na oddělené segmenty pro zdokonalení úderů (*striking*), zápasnických dovedností bez použití úderů (*grappling*) a jejich kombinací. Toto vedlo k rozvoji grapplingu jako nezávislé bojové disciplíny. Tento trend přilákal řadu bojovníků, což vedlo ke vzniku specifických organizací zaměřených na pořádání mezinárodně uznávaných turnajů. Od roku 2006 patří grappling pod správu mezinárodní zápasnické

organizace UWW (dříve známe jako FILA), což z něj činí globálně uznávanou nezávislou sportovní disciplínu. Začít s tréninkem je možné v jakémkoli věku, za předpokladu, že fyzická a psychická kondice to cvičencovi dovoluje. (Pavelka a Stich, 2012)

V USA je grappling rychle rostoucí bojovou disciplínou, přičemž toto tempo růstu lze připsat jeho komplexnosti, bezpečnosti během tréninků, aplikovatelnosti v sebeobraně, příznivému vlivu na fyzickou kondici a efektivní marketingové strategii. (Andrš, 2010)

3.3 ZÁKLADNÍ POJMY

V rámci jednotnosti a jasnosti, jsou výrazy používané v grapplingu, až na výjimky v anglickém jazyce.

3.3.1 KLINČ

Nepřetržitý kontakt se soupeřem ve stoje má za cíl dosáhnout optimálního úchopu pro efektivní ovládnutí soupeře. Tyto techniky usilují o narušení jeho rovnováhy, což umožňuje přechod do boje na zemi a potenciální zisku bodů. Pravidla pro úchop v klinči jsou flexibilní s určitými specifikovanými omezeními. Obdobné techniky úchopu se aplikují i v zápase na zemi.

3.3.2 HODY A PORAZY

Když je soupeř úspěšně vychýlen, nabízí se příležitost přesunout boj na zem. Pro tento přechod se využívají techniky hodů a porazů, v grapplingu nazývány *takedowns*, které mohou přinést bodové zisky. Je možné aplikovat jakoukoli techniku hodů a porazů z juda, samba nebo zápasu, s výjimkou těch, které vedou k přímému dopadu soupeře na hlavu či zátylek.

3.3.3 ZÁKLADNÍ POZICE VE STOJE A NA ZEMI

Bojová fáze na zemi je definována situací, kdy bojovníci jsou v takzvaném tříoporovém postavení, což znamená, že se dotýkají chodidla a další jakoukoli částí těla, jako jsou dlaně, kolena, lokty. To zahrnuje situace, kdy bojovník klečí, leží na zádech, boku nebo na břiše. Rozlišují se dominantní pozice, které jsou bodovány kladně, a neutrální pozice.

- *Mount* – Je dominantní pozice, kdy zápasník sedí na soupeřovo břichu či na hrudníku.
- *Side control* – Je dominantní pozice, ve které hrudník zápasníka aktivně tlačí na hrudník soupeře, přičemž zápasník klečí kolmo k soupeři. Pozice rukou záleží na technice, kterou chce dále aplikovat.

- *Back mount* – Je dominantní pozice, kdy zápasník kontroluje záda soupeře. Za pomoci paží kontroluje horní část těla. Nejčastěji má nohy spojené háčky, není to však podmínkou.
- *North south* – Je dominantní pozice, kdy zápasník leží souběžně s osou těla soupeře a hrudníkem tlačí do oblasti břicha oponenta. Pozice paží není daná, záleží na technice, kterou chce zápasník provést.
- *Knee on stomach/belly* – Jedná se o dominantní pozici, kdy kontrolu nad soupeřem zajišťuje umístěním jednoho kolene na jeho hrudník nebo břicho, zatímco druhá noha zůstává volná a slouží k udržení rovnováhy.
- *Guard* – V této neutrální pozici nemá ani jeden ze zápasníků zjevnou výhodu. Jeden z nich je na zádech, a hlavně za pomoci dolních končetin drží protivníka pod kontrolou.
- *Passing the guard* – Je přechod přes *guard* soupeře za pomoci různých technik, které vedou k zisku dominantnější pozice. Pokud je pokus úspěšný a zápasník v ní vydrží déle než 3 sekundy, získá kladné bodové ohodnocení (viz, kapitola 3.5 Pravidla grapplingu).
- *Sweep* – Jedná se o techniku, při které dochází ke změně pozice na jinou, jenž je pro zápasníka výhodnější, a to s využitím dolních končetin, s pomoci kterých soupeře přetáčí nebo podráží.

3.3.4 PÁKY A ŠKRCENÍ

Techniky, které mají za cíl donutit soupeře vzdát zápas, se označují jako *submission*. Spektrum povolených technik je mnohem širší než v jiných bojových sportech. Rozlišujeme mezi technikami škrcení a páčení.

Aplikací páky se vyvíjí tlak na kloubní spojení do nepřirozené pozice, což vede k jeho namáhání. Toto napětí aktivuje nervová zakončení uvnitř kloubu, způsobuje bolest a signalizuje riziko seriózního poškození kloubu. Páčící techniky se kategorizují dle místa jejich aplikace na specifické části těla takto: páky na horní končetiny, páky na dolní končetiny, páky v oblasti šíje a páteře.

Škrtící techniky jsou založené na principu omezení krevního toku do mozku v důsledku aplikovaného tlaku na krční tepny. Jako reakce na snížený průtok krve a tím pádem nedostatečné zásobením mozku kyslíkem, může dojít k pocitu malátnosti nebo dokonce ke ztrátě vědomí, soupeř je tedy nucen vzdát zápas.

- *Arm locks* – Se označují páky na horní končetiny, které patří mezi nejpoužívanější, protože jsou snadno přístupné a typicky se učí jako jedny z prvních. Tyto techniky se považují za bezpečnější ve srovnání s páčením na dolní končetiny nebo páteř. Základní techniky: *armbar* (páka na loket), *shoulder lock* (páka na rameno) a *wrist lock* (páka na zápěstí).
- *Leg locks* – Jsou páčící techniky na dolní končetiny. Vyznačují se širokým spektrem využití, vzhledem k anatomické komplexnosti nohy. Umožňují cílit na specifické oblasti, jako je přímá páka na kotník (*ankle lock*), páka na kotník ve vytočení (*heel hook*) a páka na kolena (*knee bar*).
- *Head locks* – Jakékoli páčení v oblasti šíje. Je z důvodu vysokého rizika zranění považováno za velmi nebezpečné a je povoleno pouze v expertních kategoriích na soutěžích. Existuje přímé i boční páčení šíje, přičemž boční varianty se často kombinují s dalšími technikami, například *guillotine choke*.
- *Chokes* – Škrčení, je obecně považováno za techniky s relativně nízkým rizikem, pokud není kombinováno s páčením šíje. Existují metody škrčení, které působí přímo na krkavice nebo využívají paži soupeře. Ke škrčení lze použít paže i nohy. Základními typy škrčení jsou *rear naked choke*, tj. škrčení zezadu, *guillotine choke* a *triangle choke*, kdy se ke škrčení soupeře využívá jeho vlastní paže, tak i nohy zápasníka. (Pavel a Stich 2012, Andrš 2010, Kalimon 2013)

3.4 NEJZNÁMĚJŠÍ ORGANIZACE

Nejprestižnější grapplingové organizace se v průběhu času mění a rozvíjejí, ale k roku 2024 existuje několik organizací, které jsou v komunitě obecně uznávané pro svou kvalitu, konkurenceschopnost a vliv na disciplínu.

3.4.1 ADCC (ABU DHABI COMBAT CLUB)

Je mezinárodní zápasnická organizace, která byla založena roku 1998 ve Spojených arabských emirátech. Založil jí šejk Tahoun Bin Zayed Al Nahyan.

Od roku 2001 se ADCC Submission World Fighting Championship pravidelně koná každé dva roky, s výjimkou roku 2021, kdy se kvůli celosvětové pandemii COVID-19 konat nemohlo. Hostilo ho již Brazílie, Čína, Finsko, Španělsko, Velká Británie a Spojené státy americké. Turnaje se mohou zúčastnit pouze zápasníci, kteří zvítězí v kvalifikačních závodech ADCC nebo jsou organizátory pozváni.

ADCC Submission World Fighting Championship je považováno za nejprestižnější turnaj v submission grapplingu na světě a je přezdíván „olympiáda grapplingu“. (Abu Dhabi Combat Club, 2024)

3.4.2 IBJJF (INTERNATIONAL BRAZILIAN JIU-JITSU FEDERATION)

Mezinárodní organizace brazilského jiu-jitsu, hostící turnaje po celém světě.

World IBJJF Jiu-Jitsu Championship je turnaj probíhající každoročně od roku 1996. Je nejprestižnějším turnajem v brazilské jiu-jitsu (zápasy v kimonu) na světě. V rámci turnaje se koná i vedlejší turnaj, kde se zápasí v *no-gi* (bez kimona). Avšak tato soutěž nedosahuje takové prestiže jako mistrovství světa, které pořádá organizace ADCC. (Evolve MMA, 2021)

3.4.3 NAGA (NORTH AMERICAN GRAPPLING ASSOCIATION)

Grapplingová asociace Severní Ameriky je největší organizací světa s více než 700 000 zápasníky po celém světě. Byla založena roku 1995 a pravidelně pořádá turnaje v severní Americe i Evropě jak v *gi* tak i *no-gi*. (Wikipedia, 2023)

3.4.4 UWW (UNITED WORLD WRESTLING)

Mezinárodní zápasnická organizace založená roku 1912, pořádající soutěže v řecko-římském zápase, volném stylu a grapplingu sídlící ve švýcarském Laussane. Je členem mezinárodního olympijského výboru. Každý rok pořádá i své mistrovství světa v grapplingu *gi* i *no-gi*. (UWW, 2024)

3.4.5 TATAMY

Česká organizace pořádají turnaje v grapplingu a brazilském jiu-jitsu. Soutěže jsou rozděleny do dvou kategorií:

- Open – pro všechny národnosti
- Mistrovství České republiky – pro zápasníky pouze s českou národností

Na turnaje se může přihlásit kdokoliv. Výkonnostní kategorie jsou rozděleny podle zkušeností zápasníka na začátečníky (méně než 2 roky zkušeností s úpolovými sporty) a pokročilé (více jak 2 roky zkušeností s úpolovými sporty). (TATAMY, 2023)

3.5 PRAVIDLA GRAPPLINGU

3.5.1 VÁHOVÉ KATEGORIE

- do 65 kg
- 66 kg – 76 kg
- 77 kg -87 kg
- 88 kg – 99 kg
- nad 99 kg
- bez rozdílu vah (Absolute)

3.5.2 PRAVIDLA BOJE

- Zápasíště má 10x10 metrů, bez klece nebo oplocení.
- Jakékoliv látky, které by zápasníky učinily kluzčími, nejsou povoleny.
- Pouze vítěz postupuje do dalšího kola.
- Pokud zápasník opustí vyznačený prostor, rozhodčí obnoví zápas ve středu zápasíště v té samé pozici, kterou zápasníci měli při zaznění pokynu „Stop“ od rozhodčího. Pokud pouze stáli proti sobě, začnou znovu z této pozice. Pokud má zápasník chycený *single grip* nebo *double grip*, než rozhodčí přeruší zápas, začnou z dané pozice.

3.5.3 JAK LZE VYHRÁT ZÁPAS

- Submisí, na body, rozhodnutím rozhodčího, diskvalifikací oponenta.
- Pokud jeden ze zápasníků vzdá zápas poklepaním na nohu, ruku či verbálně. („*Tap, I give up* nebo *Mate*“)
- Pokud vyprší časový limit a ani jednomu zápasníkovi se nepovede získat bod, rozhodčí rozhodne o vítězi na základě toho, kdo byl více dominantnější v zápase.
- Pokud rozhodčí rozhodne, že jeden ze zápasníků není schopen se dále aktivně bránit nebo je v ohrožení jeho život, ukončí zápas.
- Diskvalifikací jednoho ze zápasníků závažným porušením pravidel.

3.5.4 ČASOVÝ LIMIT (NA MISTROVSTVÍ SVĚTA)

- **Kvalifikační kola** = 10 minut / 5minutové prodloužení, pokud je zápas vyrovnaný. (maximálně 1 prodloužení).
- Prvních 5 minut nelze získat body.
- Druhých 5 minut lze získat body (záporné i kladné).
- V prodloužení lze získávat záporné i kladné body.
- **Finále, absolutní finále a superfight** = 20 minut / 10minutové prodloužení, pokud je zápas vyrovnaný. (maximálně 2 prodloužení).
- Prvních 10 minut nelze získat body.
- Druhých 10 minut lze získat body (záporné i kladné).
- V prodloužení lze získávat záporné i kladné body.

3.5.5 POVOLENÉ TECHNIKY

- Jakýkoli typ škrceň (kromě použití ruky na uzavření průdušnice).
- Jakékoli páky na paži, rameno či zápěstí.

- Jakékoli páky na nohu a kotník.
- Techniky *can opener* a *twister* jsou dovoleny.

3.5.6 ZAKÁZANÉ TECHNIKY

- Wrestlingové hody soupeře jsou povoleny pouze v případě chycení *submission* techniky (Pokud ji oponent pustí, když se zápasník chystá provést hod, nesmí být proveden).
- Páky na krk, které jsou nasazené na obě ramena a vyvíjí tlak směrem dolů na krk.
- *Full Nelson* – Podramenní páka.
- *Crucifix* – Pozice, kdy kontrolujeme ruku soupeře za pomoci nohou a ve vztahu k němu tvoříme „T“.
- *Spiking* (hod, kdy soupeř dopadne na hlavu) při pokusu o *takedown*.
- *Spiking* pokud má soupeř chycená záda zápasníka.
- Přetáčení se vpřed, pokud má soupeř chycená záda.
- Jakékoli údery.
- Vpichy do očí a úst.
- Chytání uší.
- Chytání vlasů.
- Držení méně než 4 prstů ruky a méně než 5 prstů nohy.
- Šťouchání palcem.
- Škrábání a štípání.
- Kopy.
- Kousání.
- Chytání či tlak na rozkrok.
- Vkládání paží, kolen a loktů na obličej soupeře.
- Křížový *guillotine choke* kroucí bradu.
- Držení jakékoli části oblečení soupeře.

3.5.7 Kladné body

Jakákoli kladně bodovaná pozice musí být držena minimálně po dobu 3 sekund a zápasník se díky ní nesmí vystavit riziku *submise* od soupeře, aby získal body.

- ***Passing the guard*** (překonání *guardu*) = **3 body** – minimálně 75 % soupeřových zad musí být v kontaktu s žíněnkou.
- ***Knee on stomach*** (koleno na břichu) = **2 body** – koleno musí být na břichu, ne na hrudníku nebo na stranách břicha.
- ***Mount position*** (vítězná pozice) = **2 body** – obě kolena se musí dotýkat žíněnky a musí být pod úrovní ramen.
- ***Back mount with hooks*** (kontrola zad s háčky) = **3 body**
- ***Takedown*** (končící v *guardu* či *half guardu*) = **2 body**
- ***Clean takedown*** (končí úspěšným překonáním *guardu*) = **4 body** – zápasník se nesmí vystavit riziku nasazení *submise* a 75 % oponentovo zad se musí dotýkat podložky.
- ***Sweeps*** (otočení pozice, kdy soupeř skončí v *guardu* či *half guardu*) = **2 body** – za *sweep* je považováno přetočení pozice, kdy jeden ze zápasníků je v dolní pozici a dostane se do vrchní pozice.
- ***Clean sweep*** (čisté otočení pozice končící překonáním *guardu*) = **4 body**

3.5.8 Záporné body

- Záměrné zaujmutí *guardu* ze stoje po dobu déle než 3 sekund = **- 1 bod**
- Odpoutání zápasníka od boje a následné ustupování = **- 1 bod**
- Pokud je zápasník více než 2krát varován za pasivitu = **- 1 bod**
- Záměrné opouštění zápasiště = **- 1 bod**
- Útěk ze zápasiště za účelem ubránění se *submisi* = **- 1 bod**
- Vulgární vyjadřování zápasníka či jeho trenéra = **- 1bod**

Výše uvedená pravidla platí pro ADCC Submission World Fighting Championship. (Abu Dhabi Combat Club, 2024)

4 ONTOGENEZE STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Ontogeneze označuje sérii nepřetržitých změn od oplození vajíčka po smrt organismu, ovlivňující všechny struktury a funkce těla na fyzické i psychologické úrovni. V rámci tohoto procesu dochází jak ke kvalitativním, tak kvantitativním změnám, mezi které patří zejména zvyšování hmotnosti a růst výšky, což má za následek signifikantní změny v proporcích těla. (Kočárek, 2010)

Období staršího školního věku je označováno jako doba pohlavního dospívání neboli puberta, rozpínající se mezi 11. a 15. rokem věku a uzavírající se dosažením pohlavní zralosti. Je charakterizováno biologickými a fyziologickými transformacemi v organismu, které lze jasně vymezit svým začátkem a koncem. Tento proces je iniciován nervovými signály a hormonálními změnami. (Malá a Klementa, 1985)

V této fázi je růst urychlen a přináší změny v proporcionálnosti těla, což se projevuje jako druhá proměna postavy a fáze zvýšené vytáhlosti. Zároveň se objevují sekundární pohlavní znaky. Výsledkem je vývojová nerovnováha mezi chlapci a dívkami, jež se na počátku staršího školního věku dále prohlubuje.

Po fázi klidu a emocionální stability v mladším školním věku následuje etapa charakterizovaná neklidem, protikladných pocitů, přecitlivělostí, proměnlivostí nálad a impulzivitou, což je způsobeno hormonálními změnami v těle. Tyto emocionální projevy často vedou k nevysvětlitelným kolísáním ve školní práci a poklesu akademických výsledků, kdy jsou právě tyto výkony důležité pro rozhodování o budoucích studijních možnostech nebo zaměstnání. U chlapců se tato nestabilita typicky projevuje v sedmé až osmé třídě.

Význam logické paměti narůstá oproti paměti mechanické. Analytické a syntetické dovednosti, spolu s abstraktním myšlením a logickým uvažováním, se vyvíjejí do míry, kdy se myšlenkové procesy stávají srovnatelnými s procesy dospělých. Avšak tyto pokročilé kognitivní funkce jsou modulovány osobností, která se nachází v nestabilní fázi puberty. (Machová, 2002)

5 SPECIFIKA MOTORICKÉHO UČENÍ ŽÁKŮ NA DRUHÉM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Bursová a Rubáš (2001) popisují motorický vývoj jako proces kvantitativních a kvalitativních změn motorických předpokladů a motorických projevů jedince v čase. Je to děj složitý, dynamický a multifaktoriální, jehož průběh řídí vývojové zákonitosti.

Motorické schopnosti významně formují chování jedince po celou dobu jeho života. Veškeré změny v projevech a vzorcích chování vyplývají z principů biologického rozvoje, kde mezi motorikou a psychikou panuje těsná souvislost. (Choutka, Brklová a Votík, 1999)

V této fázi lze u žáků pozorovat:

- Rozpory v motorickém projevu, kdy pubescenti mohou některé pohybové úkoly řešit s vysokou mírou aktivního zapojení, zatímco jiné jim mohou připadat obtížné. V kontextu sportovního tréninku může jejich přístup kolísat mezi velkým nadšením a laxností, projevuující se vysokou aktivitou ve sportovních disciplínách a nízkým zájmem v jiných.
- Pohybová dynamika je narušena a efektivita pohybu klesá, přičemž švihové pohyby jsou často prováděny s nadbytečným svalovým úsilím (křečovitě), zatímco jiné pohyby postrádají potřebnou sílu (jsou vykonávány laxně). Pohybové projevy žáků tak působí nerovnovážně, s častými nepotřebnými souhyby a neúměrně velkými rozsahy pohybů, což snižuje jejich pohybovou ekonomii.
- Dochází ke zhoršení pohybové koordinace, kdy obratné a koordinované pohyby charakteristické pro děti mladšího školního věku ustupují těžkopádným až nemotorným pohybům, což vede k narušení jejich plynulosti a přesnosti. (Kouba, 1995)

5.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Biologický věk je primárním faktorem ovlivňujícím zlepšení silových schopností a motorické výkonnosti v tomto věku. V oblasti rozvoje silových schopností mají chlapci převahu nad dívkami, a to nezávisle na úrovni jejich motorické aktivity.

Fyzická aktivita intenzivně stimuluje biologické procesy, které jsou základem pro zlepšení silových schopností. Rozvoj silových schopností u různých svalových skupin probíhá s různou intenzitou.

Tělesná hmotnost má vliv na rozvoj silových schopností v oblasti dolních končetin. Vztah mezi svalovou silou a somatickými charakteristikami se může lišit. Pravidelné cvičení v tomto životním období podporuje efektivnější využití silových schopností při motorické činnosti. Celková svalová síla je více ovlivněna tělesnou hmotností než výškou.

5.2 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Lze pozorovat výrazný vzestup těchto schopností až do věku 14-15 let, kdy se u děvčat začíná stabilizovat blízko jejich maximu.

5.3 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Od třináctého roku dochází k výraznému rozdílu ve výkonnosti mezi chlapci a dívkami. Zatímco chlapci vykazují kontinuální zvyšování výkonnosti, u dívek se objevuje stagnace či dokonce ústup jejich výkonnosti. Zlepšení vytrvalostních schopností během školního věku je důsledkem zefektivnění funkce kardiopulmonálního a motorického systému, jakož i regulačních a koordinačních procesů v těle.

5.4 OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI

Etapa nejrychlejšího pokroku v obratnostních schopnostech u chlapců přichází před dosažením třináctého roku. Od třináctého roku jsou zřetelné pohlavní rozdíly v projevech zručnosti, kde chlapci vykazují lepší výsledky.

Uvedené informace se vztahují hlavně na běžnou motoriku v široké populaci. U specifických skupin v oblasti sportovní motoriky nejsou tyto rozdíly tak markantní a jejich výkonnost pokračuje ve vzestupu. (Kouba, 1995)

6 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

6.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je sestavit soubor cviků z grapplingu s důrazem na rozvoj fyzické kondice, sebeobrany a celkového pohybového dovednostního spektra u žáků druhého stupně základní školy a posoudit jejich aplikovatelnost do výuky na ZŠ.

6.2 ÚKOLY PRÁCE

1. Selekcce relevantní literatury a odborných článků pro konstrukci teoretického rámce.
2. Sestavení zásobníku cviků z grapplingu vhodných pro druhý stupeň základní školy.
3. Výběr škol, na kterých lze aplikovat cviky.
4. Diskutovat výsledky z hospitačních hodin.

7 METODIKA

Cílem této části je sestavení a popsání grapplingových cvičení s ohledem na věk a fyzické schopnosti žáků druhého stupně základní školy a diskutování výsledků hospitačních hodin.

Hlavním metodologickým přístupem při konstrukci cvičení byla analýza relevantní odborné literatury, dostupných internetových zdrojů a mé vlastní zkušenosti z více než čtyř let tréninku bojových sportů a sebeobrany. Na základě prostudování těchto zdrojů byl vytvořen systematický zásobník cvičení, který lze zařadit do výuky tělesné výchovy. První část se zabývá popisáním průpravných cvičení, která slouží jako všeobecný fyzický základ pro grappling. Následují cviky v postoji, cviky na zemi a v poslední části jsou popsány techniky škrcení a páčení.

Obrázky, které názorně ukazují správné provedení cviků a technik jsou vyobrazeny ve 4 fázích pohybu – výchozí pozice, 1. fáze pohybu, 2. fáze pohybu, dokončení. V případě, že je cvik statický, je přiložené pouze foto správného provedení. Veškerá fotodokumentace je moje vlastní.

Cvičení byla realizována s žáky 8. třídy ZŠ Komenského 17, Domažlice a žáky 6. třídy Základní a mateřské školy Msgre. B. Staška, Domažlice. Na každé škole jsem hospitoval dvě vyučovací jednotky, při kterých byl po celou dobu přítomen učitel tělesné výchovy. Po provedení hospitace žáci a učitel vyplnili krátký dotazník (viz. příloha č.1 a 2), ve kterém zhodnotili různé aspekty cvičení.

8 ZÁSObNÍK CVIKŮ

8.1 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

8.1.1 KOTOUL VPŘED

Provedení – Janošková a Šeráková (2019) popisují kotoul takto: Stoj, vzpor dřepmo (dohmat mírně před tělem), nohama se odrazíme, přeneseme váhu na paže, maximálně předkloníme hlavu (dotek s podložkou pouze týlem) a provedeme rotační pohyb kolem příčné osy. Tělo je sbalené, záda kulatá. Nohy se po odrazu napínají a vzápětí se opět krčí, aby v závěru kotoulu bylo tělo co nejvíce sbalené (ruce drží bérce). Konec ve stoji. (obrázek 1)

Využití – Základní akrobatický prvek, který se využívá v mnoha sportovních odvětvích.

Metodické poznámky – Jako průpravná cvičení můžeme využít například kolébky nebo kotouly na šikmé ploše. Časté chyby jsou nedostatečný záklon hlavy, rovná záda, malé sbalení či rozbalení a nepoužívání paží. (Janošková a Šeráková, 2019)



Obrázek 1 - Kotoul vpřed

8.1.2 KOTOUL VZAD

Provedení – Dle Janoškové a Šerákové (2019) je technika kotoulu následující: Ze stoje do dřepu, následně pádem vzad a správným umístěním rukou vedle hlavy za současného sbalení těla provedeme převrat vzad do dřepu. Umístění paží (vedle uší, prsty směřují k ramenům) a správné vzepření na nich musí předcházet pohybu boků nad hlavou, aby hlava mohla volně projít vytvořeným „okénkem“ do stoje. (obrázek 2)

Využití – Základní akrobatický prvek, využívaný v mnoha sportovních odvětvích.

Metodické poznámky – Průpravnými cviky pro kotoul vzad jsou kolébky se správným použitím paží, provedení na nakloněné rovině a převaly (sudy). Chybou při provedení je špatný dohmat dlaněmi, nedostatečná síla ve vzepření, rovná záda, malé sbalení a úklon hlavy. (Janošková a Šeráková, 2019)



Obrázek 2 - Kotoul vzad

8.1.3 PÁD VPŘED – MAE UKEMI

Provedení – Klek na jedné noze, přední ruka je natočena vpřed tak, že se malíček dotýká a prsty směřují k zadnímu kolenu. Loket je pokrčený a svírá úhel 90 stupňů. Hlava je vytočena do strany a brada se dotýká hrudníku. Odraz z chodidel ve směru pádu. Konec ve výchozí pozici. (Schäfer, 2007) (obrázek 3)

Využití – Bezpečný pád na zem, minimalizuje riziko vzniku zranění.

Metodické poznámky – Častou chybou je nedostatečný náklon těla do strany a dotyk hlavy země, zkušenější žáci mohou začít techniku ze stoje.



Obrázek 3 - Pád vpřed

8.1.4 PÁD VZAD – USHIRO UKEMI

Provedení – Stoj, podřep, aby hýždě byly co nejbliže patám, pád na zem, co nejmenší část páteře se dotýká země, ideálně pouze lopatky. Hlava se nesmí dotknout země, postupný přechod zpět do podřepu či zaujmutí obranné pozice na zemi. (Schäfer, 2007) (obrázek 4)

Využití – Bezpečná technika pádu na zem, opět minimalizuje vznik zranění, patří k základním technikám každého úpolového sportu.

Metodické poznámky – Dotyk hlavy země a pád na celou délku zad jsou častými chybami při této technice, opět lze začínat techniku ze stoje (zkušení žáci).



Obrázek 4 - Pád vzad

8.1.5 PRŮNIKOVÝ KROK

Provedení – Klek na jedné noze, druhá noha je pokrčená a zaujímá úhel 90 stupňů, trup je narovnaný. Přední noha se plynule přesouvá k zemi až do kleku, zároveň zadní noha se plynule přesouvá do dopředu. Po celou dobu je koleno v kontaktu s podložkou a končí v kleku na jedné noze, stejně jako ve výchozí pozici. (obrázek 5)

Využití – Průnikovým krokem se zahajuje většina nástupů do *takedownu* (strhu).

Metodické poznámky – Cvik je náročný na celkovou flexibilitu v kyčelním kloubu, proto může být pro žáky, kteří méně sportují, poměrně náročný. Chyby se vyskytují pouze v souvislosti s nedostatečným rozsahem hybnosti v kyčelním kloubu.



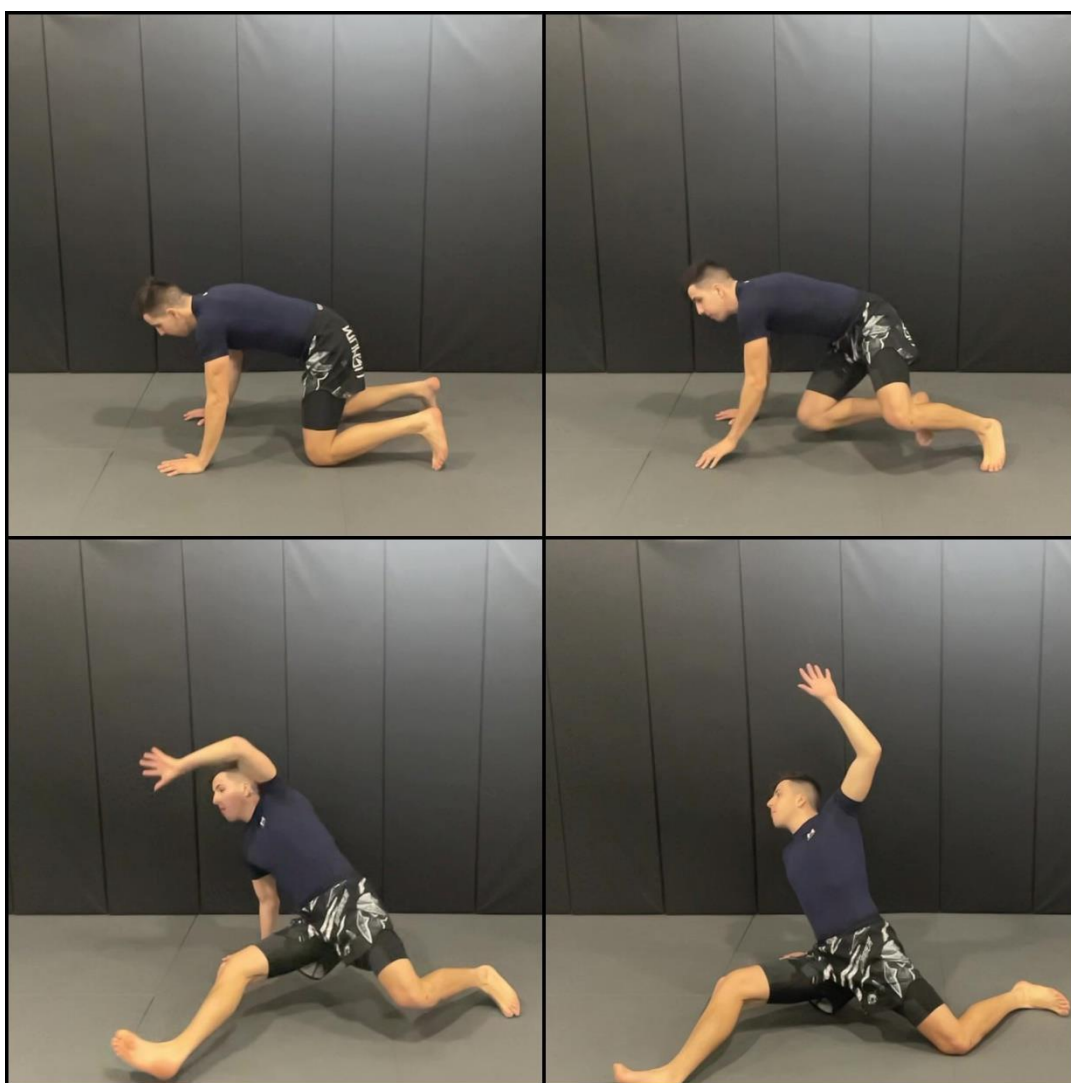
Obrázek 5 - Průnikový krok

8.1.6 VÝKROK DO STRANY

Provedení – Vzpor klečmo, nohy rozkročené na šířku ramen. Váha se přenese na jednu ruku (pokud bude výkrok prováděn do levé strany, váha bude na pravé ruce), výkrok jednou nohou šikmo vpřed, druhou ruku pokrčit šikmo vzad, zároveň se vytáčí trup, nohy kloužou po zemi do strany. (obrázek 6)

Využití – Technika slouží k zabránění zad soupeře či SP, pokud se mu podaří ubránit pokus o *takedown* či k úniku z nebezpečných pozic.

Metodické poznámky – Patří k jednodušším cvikům, k častým chybám patří nedostatečný skluz do strany a „nezahození“ ruky, na které není váha.



Obrázek 6 - Výkrok do strany

8.1.7 POSTAVENÍ Z LEHU NA ZEMI

Provedení – Leh pokrčmo, ruce kryjí obličej, jedna noha je ve vzduchu a směřuje proti SP, přechod do sedu skrčmo na jedné noze, dlaň jedné ruky se opře o podložku a přesune se na ni váha, druhá ruka předpaží dlaní proti soupeři. Noha, která je ve vzduchu přechází do zanožení a postavení do bojového postoje. (obrázek 7)

Využití – Nejbezpečnější technika pro postavení se z lehu na zemi.

Metodické poznámky – Chyby se u této techniky prakticky nevyskytují, jedná se o jednu z prvních technik, která se v grapplingu učí.



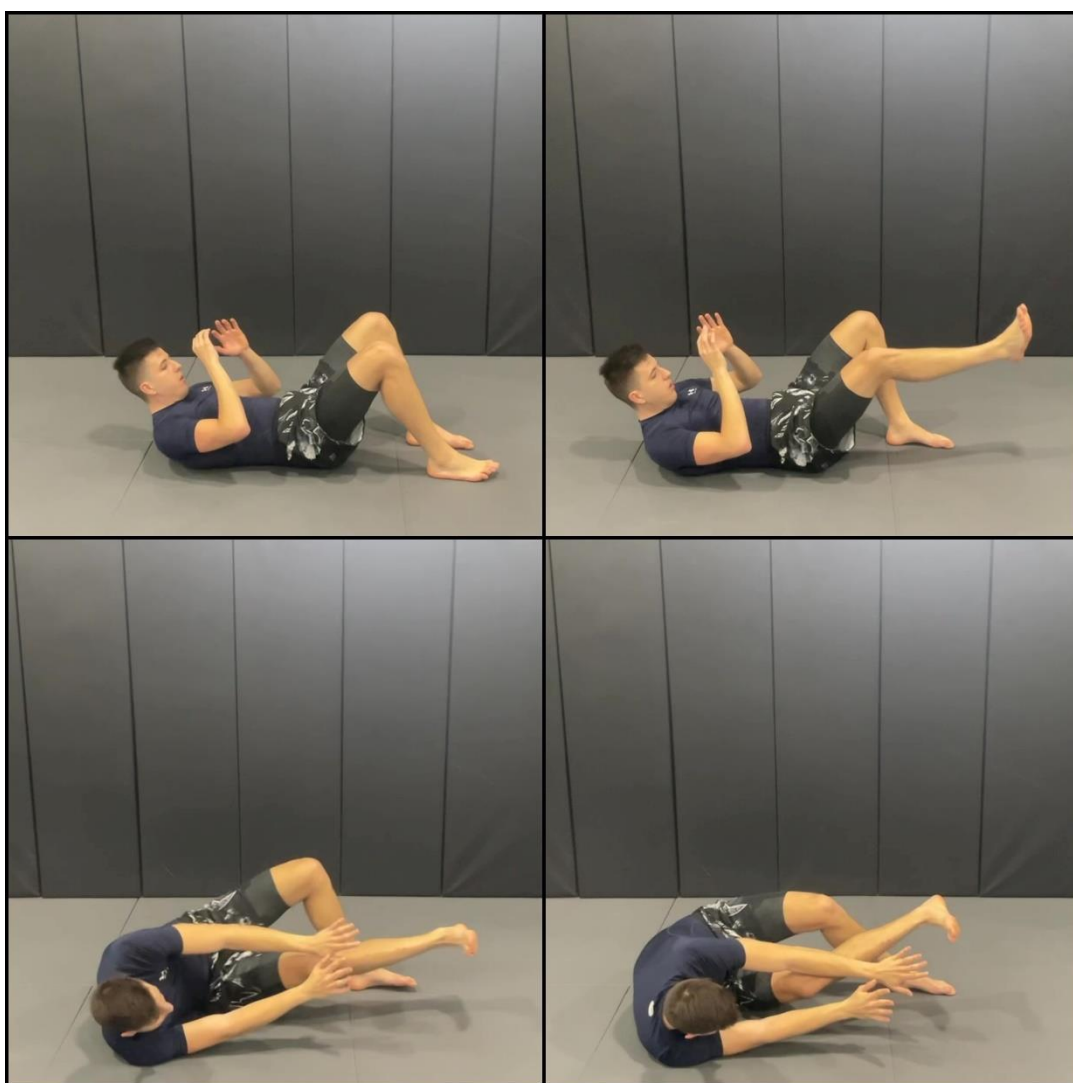
Obrázek 7 - Postavení z lehu na zemi

8.1.8 VÝKRUT

Provedení – Leh pokrčmo, jednu nohu natáhnout a mírně zvednout do vzduchu. Přenesení váhy na nenataženou nohu a odraz, zároveň pánev klouže po podložce co nejvíce za cvičence tak, aby trup a dolní končetiny svíraly ideálně úhel 90 stupňů, ruce předpažené proti soupeři, plynulý přechod do výchozí pozice. (obrázek 8)

Využití – Únik z nebezpečných pozic.

Metodické poznámky – Cvik je koordinačně náročný, jeho nácvik se zpočátku provádí po fázích, chybami jsou nedostatečné přenesení váhy na jednu nohu a nedostatečný skluz pánve po podložce či jeho úplné vynechání.



Obrázek 8 - Výkrut

8.1.9 PŘEVAL STRANOU

Provedení – Sed, ruce připažené a chycené za zády. Položení ramena na zem, hlava je přitisknutá k hrudníku, plynulý přechod od lehu vznesmo a zpět do výchozí polohy sedu. Alespoň některá část nohou je po celou dobu v kontaktu se zemí. (obrázek 9)

Využití – Koordinační cvičení, prvotní část technik.

Metodické poznámky – Chybou je nedostatečný švih těla při přechodu do lehu vznesmo a pokládání hlavy jako první části těla na zem.



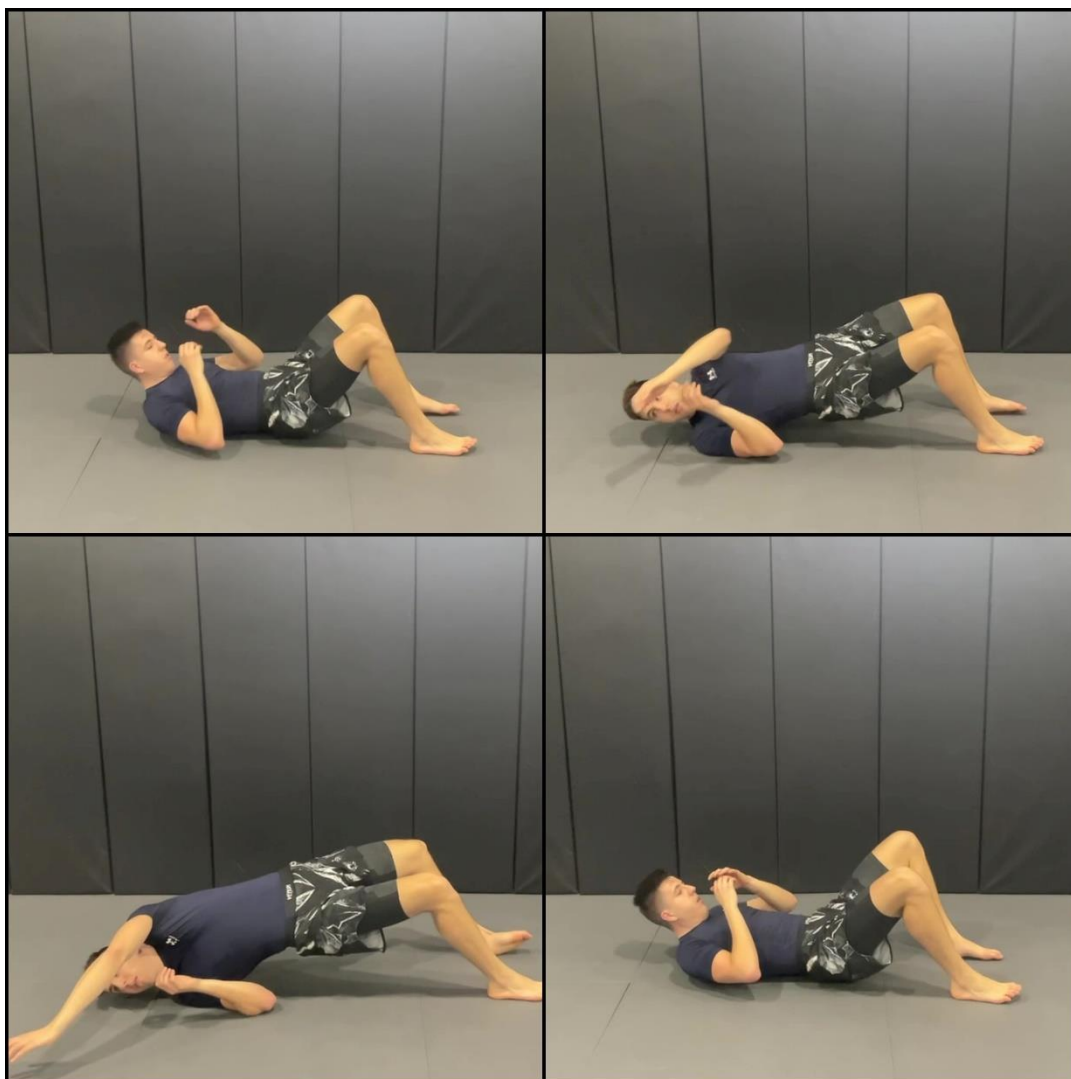
Obrázek 9 - Převal stranou

8.1.10 MOSTOVÁNÍ (UPA DRILL)

Provedení – Leh pokrčmo, ruce pokrčené u těla, dlaně směřují proti sobě. Zdvih pánve vzhůru tak, aby byla v předposlední části techniky v jedné přímce s trupem, vytočení trupu na jednu stranu, jedno rameno a loket se dotýká podložky, pohled směřuje za cvičence. Druhá ruka natažená, co nejdále šikmo za sebe. (Gracie, 2001) (obrázek 10)

Využití – Únik z nebezpečných pozic, zejména z *mountu*.

Metodické poznámky – Častá chyba je nedostatečný zdvih pánve a nedostatečné vytočení trupu.



Obrázek 10 - Mostování (upa drill)

8.1.11 SPRAWL

Provedení – Bojový postoj. Přechod do vzporu, pánev je přitlačena k zemi. (obrázek 11)

Využití – Obrana proti *takedownu*.

Metodické poznámky – Pokrčené ruce a pánev vysoko nad zemí jsou jediné chyby, které se u techniky vyskytují.



Obrázek 11 - Sprawl

8.1.12 MOST NA HLAVĚ VPŘED

Provedení – Vzpor ležmo, záda ohnutá, ruce pokrčené, nohy rozkročené na šířku ramen. Čelo je opřené o podložku, hlava se pohybuje opakovaně vpřed a vzad dokud se temeno nedotkne podložky a vzad dokud se celé čelo nedotýká podložky. (obrázek 12)

Využití – Posílení svalů krku.

Metodické poznámky – V těžší variantě cviku se ruce nedotýkají podložky, ale jsou po celou dobu spojené za zády (viz. dvě spodní fotky obrázku 12).



Obrázek 12 - Most na hlavě

8.2 CVIKY V POSTOJI

8.2.1 BOJOVÝ POSTOJ

Provedení – Rozkročit na šířku ramen. Jedna noha (odrazová) je vykročena dopředu na vzdálenost jednoho chodidla. Ruce předpažit poníž skrčmo, dlaně směřují proti soupeři. Při pohybu je váha primárně na špičkách. (obrázek 13)

Využití – Základní postoj, ve kterém se během tréninku pohybuje.

Metodické poznámky – Při pohybu vpřed, vzad a do stran se je velkou chybou křížení nohou, hrozí riziko ztráty stability.



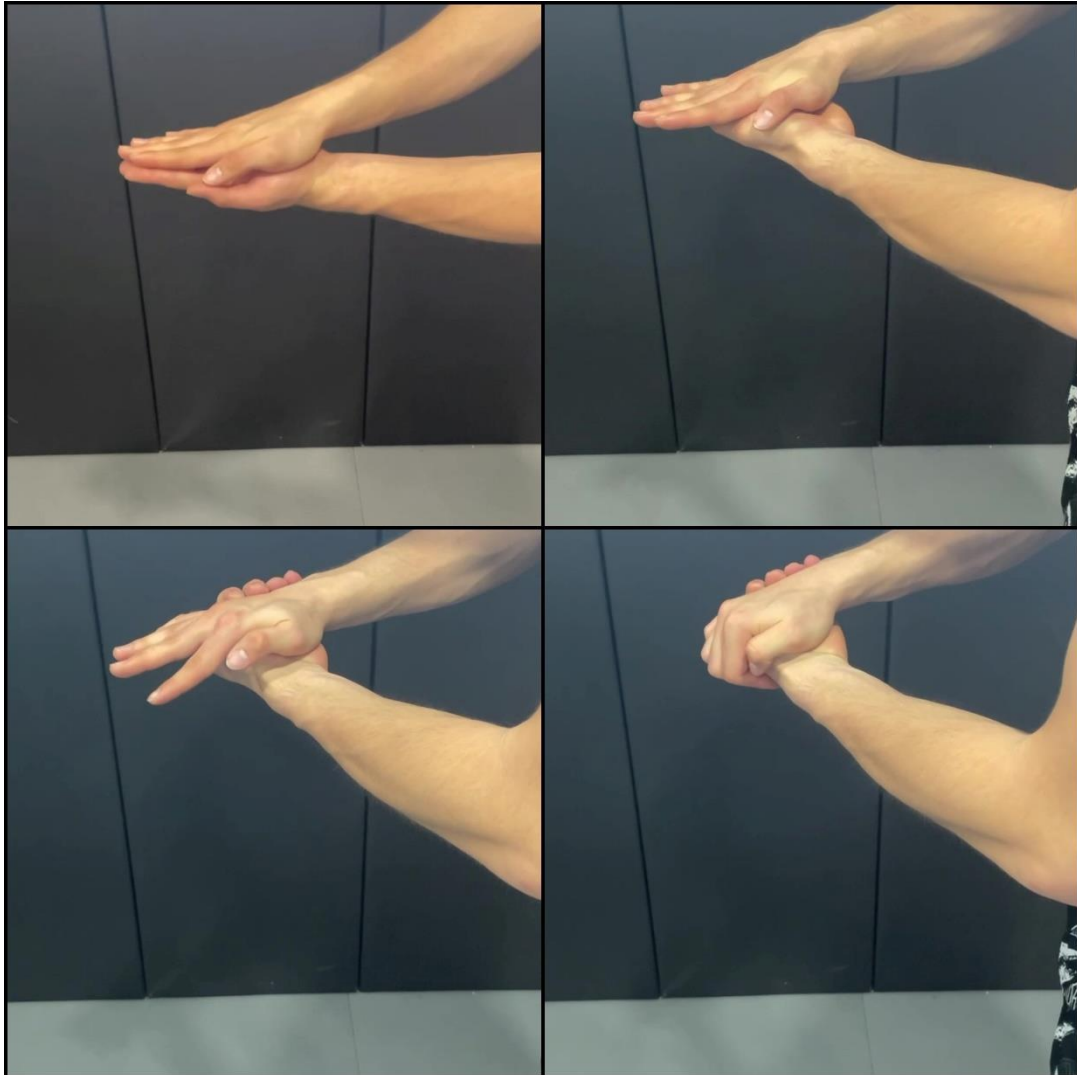
Obrázek 13 - Bojový postoj

8.2.2 GABLE GRIP

Provedení – Dlaně na sebe, vytočení do úhlu 90 stupňů, sevření prstů přes palec. Horní dlaň svírá spodní a naopak. (obrázek 14)

Využití – Široké spektrum využití v různých technikách pro fixaci.

Metodické poznámky – Palec musí být objatý horní dlaní, jinak *grip* není tak pevný.



Obrázek 14 - Gable grip

8.2.3 ÚCHOP – „COLLAR TIE“

Provedení – Jedna ruka chytá šíji SP. Hlavu SP tlačíme proti našemu rameni. (obrázek 15)

Využití – Startovní úchop pro další techniky.

Metodické poznámky – K SP jsme velice natěsno, aby nevznikl prázdný prostor mezi námi, čím blíže jsme, tím lepší je kontrola.



Obrázek 15 - Úchop collar tie

8.2.4 ÚCHOP – „UNDERHOOK“

Provedení – Uchopení SP pod rukou za lopatku. (obrázek 16)

Využití – Kontrola, výchozí pozice pro další techniky.

Metodické poznámky – Ruka musí být dostatečně vysoko, aby se SP z úchopu lehce nevysmeknul.



Obrázek 16 - Úchop underhook

8.2.5 ÚCHOP – „OVERHOOK“

Provedení – Uchopení přes trojhlavý sval pažní SP. (obrázek 17)

Využití – Primárně slouží jako obrana proti úchopu typu *underhook*.

Metodické poznámky – Dlaň musí být dostatečně vysoko, aby se SP nemohl úchopu snadno zbavit.



Obrázek 17 - Úchop overhook

8.2.6 PASOVÁNÍ

Provedení – Cvičenec a SP se navzájem chytí jednou rukou za trojhlavý sval pažní a druhou roku *underhook*. Následně si vzájemně pozice rukou vymění. Zároveň mění přední nohu. Pokud *underhook* drží levá paže je zároveň levá noha vpřed a naopak. (obrázek 18)

Využití – Pohybové cvičení na zdokonalení úchopů.

Metodické poznámky – Ze začátku si cvičenci mění pouze úchopy, pohyb nohou se přidává postupně.



Obrázek 18 - Pasování

8.2.7 SINGLE LEG TAKEDOWN

Provedení – Bojový postoj. Provedení *shootu* (nástup do soupeře za účelem provedení strhu) a zároveň s ním průnikový krok. Jedna paže obejmě zadní část kolene SP a zdvihne se do vzduchu co nejlíže břichu cvičence, ruce chycené v *gable gripu*. Předklon trupu, hlava je v jedné rovině s tělem, společně s ramenem tlačí do břicha SP. Úkrok jedné nohy šikmo za sebe a vytočení trupu do strany při stálém tlaku na břicho SP. (obrázek 19)

Využití – Strh soupeře na zem za účelem jeho kontroly.

Metodické poznámky – Důležité je po celou dobu mít vše napevno chycené a přitlačené k tělu cvičence, pokud se mezi cvičencem a SP nachází prostor nemusí být *takedownu* úspěšný, pokud je proveden úspěšně, přecházíme se SP na zem.



Obrázek 19 - Single leg takedown

8.2.8 DOUBLE LEG TAKEDOWN

Provedení – Bojový postoj. *Shoot* zároveň s průnikovým krokem. Chycení obou nohou zezadu v oblasti kolene, trup narovnaný hlava v prodloužení. Lehké nadzvednutí SP do vzduchu (stačí pouze několik málo centimetrů), zároveň s tím rameno tlačí na břicho SP. (obrázek 20)

Využití – Strh soupeře na zem za účelem jeho lepší kontroly.

Metodické poznámky – Po úspěšném *takedownu* opět SP nepouštíme, ale přecházíme do kontroly na zemi.



Obrázek 20 - Double leg takedown

8.2.9 O SOTO GARI

Provedení – Chycení úchopu *collar tie*, druhá ruka chytá přes ruku SP trojhlavý sval pažní. Jedna noha zakročí za osu těla SP, tak aby byla přibližně 5 cm za ním. Druhá noha vykročí vedle osy těla SP a podsekává v oblasti kolene směrem za sebe. (obrázek 21)

Využití – Základní hod SP za účelem další kontroly.

Metodické poznámky – Po celou dobu je důležité mít pevnou kontrolu nad SP, podsek nohy musí mít dostatečnou razanci, aby byl hod úspěšný, po provedení hodu stále kontrolujeme ruku SP.



Obrázek 21 - O soto gari

8.3 CVIKY NA ZEMI

8.3.1 CLOSE GUARD

Provedení – Leh na zemi, nohy rozkročené skrčmo, SP je v kleku. Cvičenec obejmě SP nohami kolem břicha a prsty u nohou ohne do sebe tak, aby nešly snadno rozpojit (zámek). Pozice rukou zde není přesně stanovená, záleží na tom, jakou techniku chceme následně provést. (obrázek 22)

Využití – Nejbezpečnější pozice pro kontrolu SP na zemi.

Metodické poznámky – Pozice *close guard* slouží jako startovní pozice pro velkou část pák a škrceň. Cvičencovi nohy musí být obepnuté na těsno, jinak může dojít ke ztrátě pozice, či přechod SP do pro něj výhodnější pozice.



Obrázek 22 - Close guard

8.3.2 HALF GUARD

Provedení – Leh na zemi, nohy rozkročené skrčmo, jedna noha je mezi nohama SP, který je v kleku. Obepnutí jedné nohy SP, ohnutí prstů do sebe tak, aby nešly snadno rozpojit (zámek). Ruce opět nemají přesně stanovenou pozici, záleží na technice, kterou chceme následně provést. (obrázek 23)

Využití – Kontrola SP na zemi, pokud se mu úspěšně povede překonat *close guard*.

Metodické poznámky – Noha SP musí být pevně objatá, jinak hrozí ztráta dané pozice.



Obrázek 23 - Half guard

8.3.3 MOUNT – „VÍTĚZNÁ POZICE“

Provedení – Klek na břichu SP. (obrázek 24)

Využití – Kontrola SP na zemi.

Metodické poznámky – Vítězná pozice je pro cvičence pozice, ve které má velmi dobrou kontrolu nad SP a lze z ní aplikovat široké spektrum pák a škrčení, ale zároveň hrozí velké riziko její ztráty, protože SP nechce v pozici zůstat kvůli nebezpečí, které z ní hrozí.



Obrázek 24 - Mount

8.3.4 PŘECHOD Z CLOSE GUARDU DO HALF GUARDU

Provedení – SP je v lehu na zemi v pozici *close guard*. Cvičenec jednou rukou tlačí na dolní část břicha. Druhá ruka tlačí loktem do stehna SP tak, aby vznikl prostor mezi nohou SP, a tělem SP. Cvičenec zvedá jednu nohu, plynule ji vkládá do vytvořeného prostoru a přechází do pozice *half guard*. (obrázek 25)

Využití – Přejchod do pozice, kde máme lepší kontrolu SP.

Metodické poznámky – Při pokusu o vytvoření prostoru mezi nohou a kolenem musí být pokus proveden rychle a efektivně, jinak bude neúspěšný. Častou chybou je zapominání na vytváření tlaku na břicho SP.



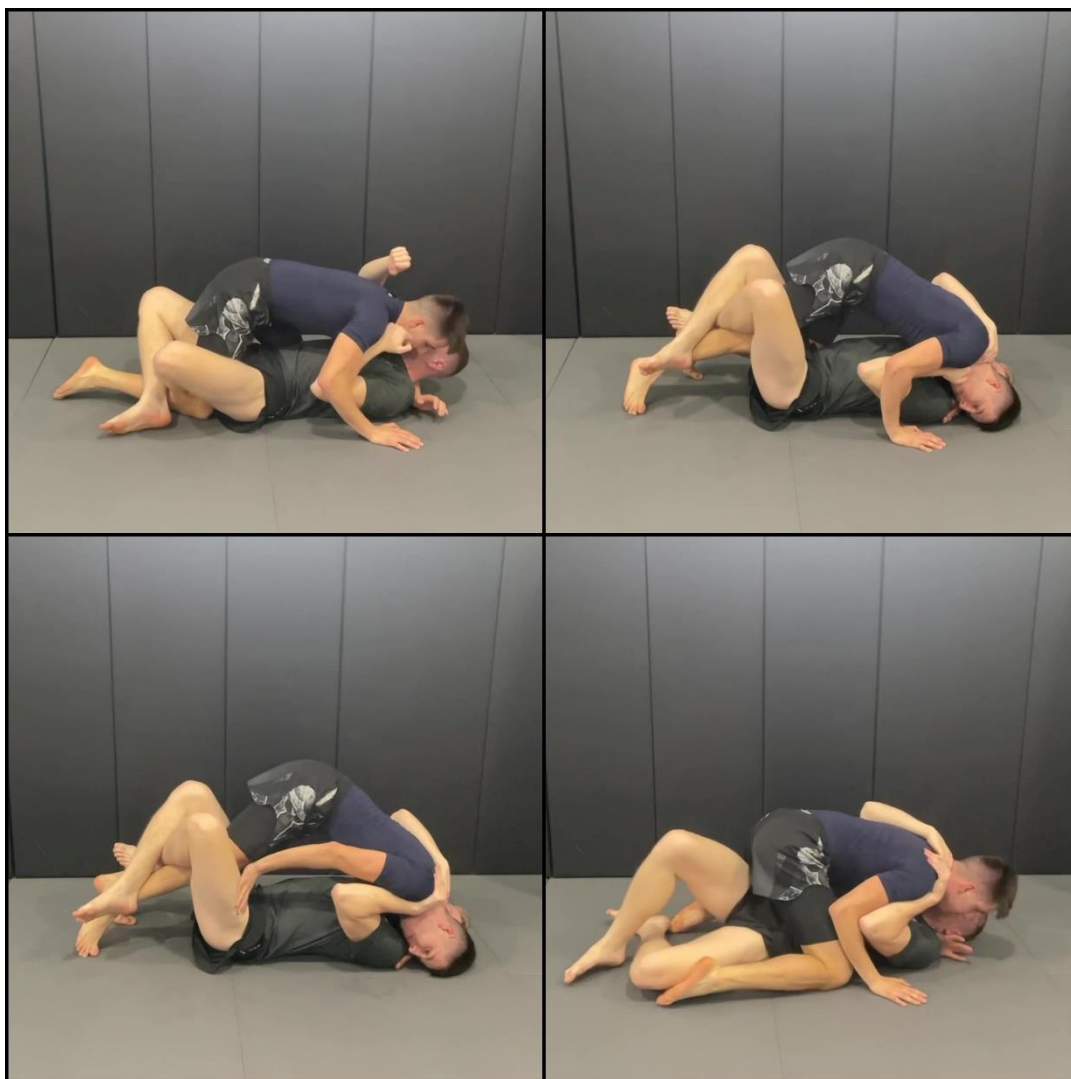
Obrázek 25 - Přejchod z close guardu do half guardu

8.3.5 PŘECHOD Z HALF GUARDU DO MOUNTU

Provedení – SP je v pozici *half guard*. Cvičenec vsune levé předloktí pod hlavu SP a tlačí jedním ramenem na jeho bradu. Postaví se na obě nohy, aby se zvýšil tlak. Druhou rukou tlačí proti stehnu, ke kterému směřuje pohled cvičence a zároveň vytahuje nohu ven, přechod končí v pozici *mount*. (obrázek 26)

Využití – Přejchod na účelem lepší kontroly soupeře.

Metodické poznámky – Důležité je vyvíjet dostatečný tlak ramenem na soupeře, pokud není dostatečně vyvíjen, bude pro SP jednodušší přechodu zamezit.



Obrázek 26 - Přejchod z half guard do mountu

8.4 ŠKRCENÍ / PÁKY

8.4.1 GUILLOTINE CHOKE

Provedení – Chycení úchopu *collar tie*, druhá ruka chytá trojhlavý sval pažní. Stažení hlavy SP do podpaží cvičence a obejmutí krku SP co možná nejlouběji tak, aby byl co nejbliže dvojhlavému svalu pažnímu. Cvičenec uchopí svoji ruku v oblasti dlaně a táhne ji vzhůru, zároveň se staví na špičky. (obrázek 27)

Využití – Technika škrcení, kterou lze aplikovat v postoji, tak i na zemi v pozici *close guard*.

Metodické poznámky – Při provádění techniky je důležité, aby celé předloktí včetně dlaně bylo ve vertikální poloze. Vřetenní kost musí tlačit na krk SP.



Obrázek 27 - Guillotine choke

8.4.2 REAR NAKED CHOKE

Provedení – SP zaujme sed. Cvičenec si sedne za SP a obejmě ho nohami kolem břicha. Jednu z paží obejmě krk SP tak, aby vřetení kost byla v přední části krku, a chytí si svůj biceps, druhou paží ohne a přiloží na zadní část hlavy SP tak, aby konec loketní kosti byl na temeni. Prsty ruky jsou v prodloužení či drží dvojhlavý sval pažní. Čelo cvičence se dotýká temena SP. Paže, která je na temeni SP, tlačí proti němu a paže na krku ho svírá. (obrázek 28)

Využití – Nejúčinnější typ škrcení, který lze aplikovat, pokud kontrolujeme záda SP.

Metodické poznámky – Častou chybou je nepřiložení cvičencova čela na temeno SP a nedostatečný tlak do temena paží.



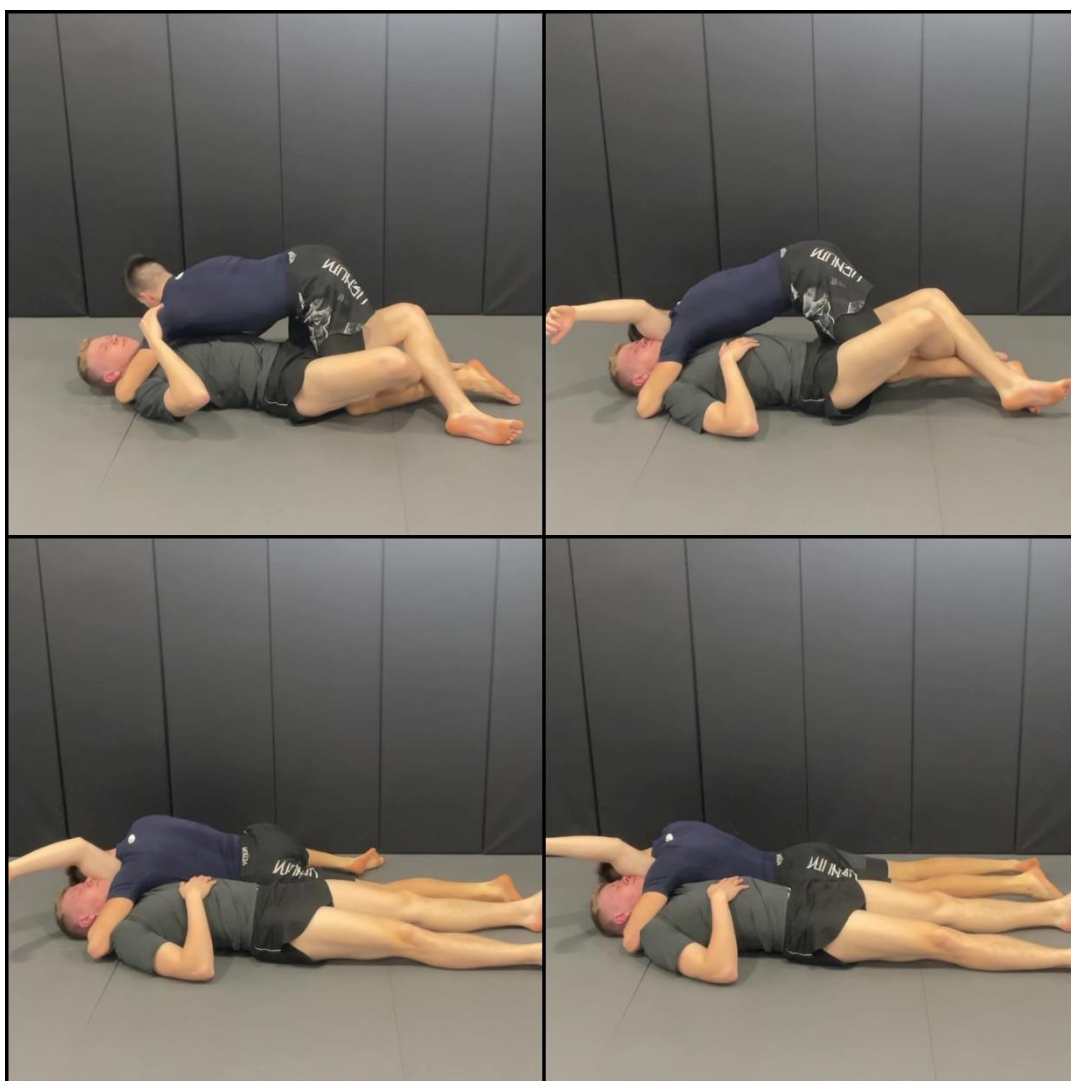
Obrázek 28 - Rear naked choke

8.4.3 ARM TRIANGLE CHOKE

Provedení – SP zaujme leh na zádech. Cvičenec začíná v pozici *half guard*, přejde do lehu na břiše vedle SP. Jednou paží obejmě krk SP společně s jednou jeho paží. Rameno cvičence je v oblasti podpaží SP. Hlavy obou jsou vedle sebe v jedné rovině a rameno cvičence tlačí na krk. (obrázek 29)

Využití – Škrčení využívané, když kontrolujeme SP z boku nebo *half guardu*.

Metodické poznámky – Při této technice je důležité mít hlavu těsně vedle hlavy SP a držet jí neustále na stejné pozici, zároveň co nejsilněji tlačít ramenem na krk.



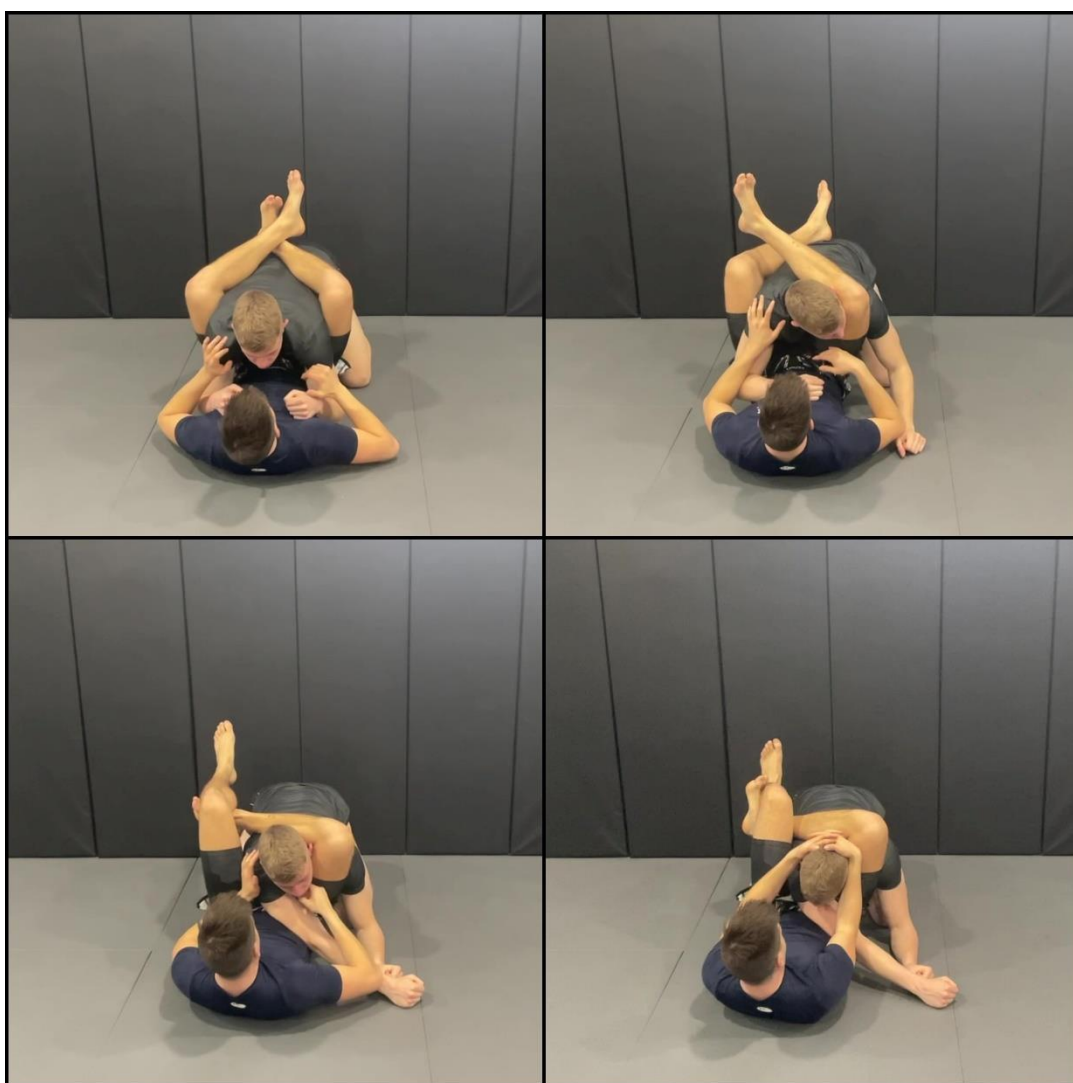
Obrázek 29 - Arm triangle choke

8.4.4 TRAIANGLE CHOKE

Provedení – Cvičenec začíná z pozice *close guard*. Odsun jedné paže SP aby jedna noha cvičence byla před paží SP. Tato noha obejme SP, jeho hlava musí být v oblasti podkolení jamky cvičence, druhou nohu položí na nárt v oblasti podkolení jamky a ohne prsty. Noha, která je na nártu, se co nejvíce ohýbá. Obě ruce chytí temeno SP a tlačí proti jeho ruce a zároveň ho svírá nohami. (obrázek 30)

Využití – Jedno z možných škrcení z pozice *close guard*.

Metodické poznámky – Mezi časté chyby patří netlačení hlavy soupeře proti jeho ruce či nesprávná pozice nohou cvičence (nárt není v oblasti podkolení jamky).



Obrázek 30 - Traingle choke

8.4.5 ARM BAR

Provedení – SP zaujme leh na zádech. Cvičenec sedí kolmo k němu, nohy má přes něj (jedna noha je přes oblast hrudníku, druhá přes hlavu). Společně s tím uchopí paži, jednou rukou za zápěstí a druhou pod zápěstím a přitlačí si ji na sebe (loket SP musí být v oblasti rozkroku), začne si lehat na zem. Jakmile se dotkne země, začne cvičenec zvedat pánev do vzduchu. Ruka SP musí být vertikálně (lze si představit, že palec ukazuje do stropu). (obrázek 31)

Využití – Technika páčení, kterou lze aplikovat z různých pozic v mnoha variantách.

Metodické poznámky – Nejčastějšími chybami jsou, že je cvičenec příliš vzdálen pánví od SP a jeho ruka není vertikálně.



Obrázek 31 - Arm bar

8.4.6 KIMURA

Provedení – Cvičenec začíná v pozici *close guard*. SP má ruce opřené o trup. Cvičenec se lehce zvedne ze země a uchopí paži SP v oblasti zápěstí z přední strany a zvedne ji do vzduchu, aby byla v jedné rovině s loketním kloubem. Druhou paží si cvičenec chytne svoji ruku také v oblasti zápěstí. Jeho paže musí procházet v podpaží SP. Zvedá ruku SP více směrem k sobě. Loket SP je na hrudníku cvičence. (obrázek 32)

Využití – Jedno z možných páčení ramenního kloubu.

Metodické poznámky – Chybou je nesprávně zvolený úchop, špatný úhel páčení.



Obrázek 32 - Kimura

9 DISKUZE

Zapojení grapplingových cvičení do výuky tělesné výchovy na druhém stupni základních škol představuje inovativní přístup ke vzdělávání, který odráží současné požadavky na rozvoj fyzické kondice, sebeobrany a motorických dovedností žáků. Jak ukázala tato práce, grappling nabízí komplexní výcvik tělesných a mentálních schopností, který přesahuje tradiční obsah tělesné výchovy zaměřený převážně na kolektivní sporty a atletiku.

Prvním úkolem práce byla selekce relevantní literatury a odborných článků pro konstrukci teoretického rámce. Grappling a celkově úpoly nejsou tak rozšířeným sportem jako například fotbal, proto selekce odborné literatury a internetových zdrojů byla náročná, ale i přesto se mi podařilo najít a zpracovat odpovídající zdroje pro teoretickou část práce. Cviky, které jsem v rámci této odborné práce sestavil, pochází zejména z mé vlastní zkušenosti s grapplingem. Cviky sám aplikuji do svých tréninkových jednotek, pouze několik cviků je převzato z odborné literatury, aby byly jednotné. Výběr škol probíhal cíleně tak, aby na jedné škole byli žáci osmé třídy a na druhé škole žáci šesté třídy a mohl jsem vidět rozdíl reakce a samotné provádění cviků žáky různého věku. Veškeré cviky uvedené v této práci byly s žáky prováděny. Konkrétní výsledky z hodin budu diskutovat níže.

Po provedení hospitačních hodin na základních školách žáci vyplnili krátký dotazník, kde zodpověděli otázky týkající se obsahu absolvovaných výukových jednotek (viz. příloha č.1 a 2).

Po zpracování veškerých dotazníků z hodin byl jejich výsledek velmi kladný. Žáci veškerým pokynům rozuměli a cvičení pro ně byla nadměru zábavná a zajímavá. Jedna třetina hodnotila cviky jako fyzicky náročné a 5 z nich i psychicky, 18 žáků z celkem 27 motivovalo provedení hospitačních hodin k dalšímu tréninku grapplingu.

Pedagogové hospitační hodiny hodnotili taktéž velmi kladně. Jeden z nich se aktivně úpolům věnuje, sám vybraná cvičení aplikoval do výuky již dříve. I přesto pro něj některé cviky byly nové. Druhý pedagog se nikdy s úpoly nesešel.

Pedagog, který se úpolům nikdy nevěnoval, je po provedení hospitačních hodin chce aplikovat do výuky tělesné výchovy a vzdělávat se v této oblasti.

V následné diskuzi s nimi, po hospitačních hodinách, jsme došli k závěru, že dané cviky jsou vhodné pro aplikaci do výuky, ale jen za několika důležitých předpokladů. Tělocvična musí mít vhodné prostředí pro cvičení grapplingu, dále musí mít učitel zkušenosti s úpoly, aby

věděl jak cviky správně, a hlavně bezpečně provádět. Cviky se dále musí přizpůsobit fyzickým a psychickým schopnostem žáků.

Žáci mi po celou dobu hospitačních hodin věnovali pozornost a cviky se snažili co nejpřesněji opakovat. Několik z nich mělo dotazy jak k samotným technikám, tak i otázkám z oblasti sebeobrany. Jakmile se žáci začali bavit mezi sebou, přecházelo se k dalšímu cviku, aby okno pro zkoušku nebylo moc dlouhé a cviky je nepřestaly bavit.

Vyskytly se však i problémy. Na jedné ze škol byl žák, který odmítal cviky provádět, protože se bál zranění a fyzického kontaktu s ostatními žáky. Nebylo možné také všechny neustále hlídat, zda dělají, co mají, aby se nezranili. Několikrát také bylo nutné zvýšit hlas a dát jasné pokyny, co dělat či nedělat. Zajímavé je, že tato situace nastala pouze s žáky šesté třídy. Při hospitačních hodinách v osmé třídě tato situace nenastala. Jedním z možných vysvětlení je, že žáci osmé třídy jsou zralejší, dokáží lépe udržet pozornost a mají větší zkušenosti s různými učiteli než žáci šesté třídy.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se věnovala možnosti zapojení cviků z grapplingu do výuky tělesné výchovy na druhém stupni základní školy. Cílem bylo nejen sestavit relevantní soubor cviků zaměřených na zlepšení fyzické kondice, sebeobrany a pohybového dovednostního spektra, ale také posoudit jejich aplikovatelnost a efektivitu v kontextu školního prostředí.

Na základě teoretického rozboru grapplingu jako komplexní bojové disciplíny a detailního zkoumání pedagogických principů a metod výuky úpolů, byl vytvořen zásobník cviků, který respektuje specifika věkové kategorie žáků druhého stupně. V práci byl kladen důraz na bezpečnost a přístupnost cvičení, s cílem podpořit fyzický a psychosociální rozvoj žáků.

Z výsledků praktické aplikace a pozorování hospitačních hodin na základní škole vyplývá, že začlenění grapplingových cvičení do tělesné výchovy je nejen možné, ale také velmi přínosné. Tato aktivita nabízí žákům unikátní příležitost pro rozvoj tělesných schopností v širším kontextu, včetně zlepšení síly, obratnosti, sebeobrany, koordinace a vytrvalosti. Zároveň podporuje rozvoj sebevědomí, sebeúcty a učí vzájemnému respektu a důležitosti fair play.

Implementace do školního prostředí však představuje i určité výzvy, především v oblasti přípravy učitelů, kteří musí být řádně vyškoleni nejen v technických aspektech, ale i v systematickém začlenění do výuky. Také je nutné zajistit odpovídající podmínky pro bezpečnou praxi, zejména měkkého povrchu cvičebních prostor.

Na základě zjištění této práce lze konstatovat, že začlenění grapplingových cvičení do výuky představuje slibnou cestu k obohacení školních osnov. Je však nutné pokračovat v dalším výzkumu a praxi, aby bylo možné plně využít potenciál této aktivity a přizpůsobit ji potřebám a možnostem českého školního systému.

Tato práce tedy otevírá dveře k další diskuzi a zkoumání, jak nejefektivněji začlenit různé úpolové disciplíny do vzdělávacího procesu.

RESUMÉ

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavit soubor cviků z grapplingu s důrazem na rozvoj fyzické kondice, sebeobrany a celkového pohybového dovednostního spektra u žáků druhého stupně základní školy a posoudit jejich aplikovatelnost do výuky na ZŠ.

První část teoretické části jedná o úpolech jejich historii, charakteristice, taxonomii a didaktice. Druhá část se zabývá charakteristikou grapplingu, jeho historií, základními pojmy, pravidly a nejznámějšími soutěžemi, poslední část ontogenezí a motorickým učením ve starším školním věku.

V praktické části jsou popsány a fotograficky zdokumentovány vybrané grapplingové cviky členěné do 4 kapitol – průpravné cviky, cviky na zemi a v postoji, páky a škrcení. Poslední část diskutuje výsledky z provedených hospitačních hodin.

Klíčová slova: Grapplingová cvičení, tělesná výchova, žáci druhého stupně základní školy, možnosti zapojení

SUMMARY

The main aim of this bachelor thesis was to compile a set of grappling exercises with an emphasis on the development of physical fitness, self-defence and the overall movement skill spectrum in second grade primary school students and to assess their applicability to primary school teaching.

The first part of the theoretical part discusses the exercises their history, characteristics, taxonomy and didactics. The second part deals with the characteristics of grappling, its history, basic concepts, rules and the most famous competitions, and the last part deals with ontogeny and motor learning in older school age.

The practical part describes and photographically documents selected grappling exercises divided into 4 chapters – preparatory exercises, ground and standing exercises, levers and chokes. The last section discusses the results from the conducted hospital classes.

Keywords: Grappling exercises, physical education, second grade primary school students, opportunities for involvement

SEZNAM LITERATURY

1. SCHÄFER, Andreas. *Judo*. České Budějovice: Kopp, 2007. Průvodce sportem. ISBN 978-80-7232-327-2.
2. PAVELKA, Radim a STICH, Jaroslav. *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2018-3.
3. FOJTÍK, Ivan. *Úpoly ve školní tělesné výchově: Skripta pro posl. fak. tělesné vých. a sportu Univ. Karlovy*. Praha: Univ. Karlova, 1984.
4. FOJTÍK, Ivan. *Úpoly: pro 5. až 8. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 42 s. ISBN 80-04244-20-3.
5. REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. V Brně: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2005. ISBN 80-210-3700-8.
6. REGULI, Zdenko, Miroslav ĎURECH a Michal VÍT. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 88 s. Fakulta sportovních studií. ISBN 978-80-210-4318-3.
7. FOJTÍK, Ivan a MICHALOV, Ludvík. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 1996. ISBN 80-7040-204-0.
8. GRACIE, Renzo a GRACIE, Royler, PELIGRO, Kid (ed.). *Brazilian jiu-jitsu: theory & technique*. Montpelier, VT: Invisible Cities Press in association with Editora Gracie, 2001. ISBN 1-931229-08-2.
9. KOČÁREK, Eduard. *Biologie člověka: Somatologie, antropologie, fyziologie, imunologie*. Biologie pro gymnázia. Praha: Scientia, 2010. ISBN 978-80-86960-47-0.
10. MALÁ, Helena a KLEMENTA, Josef. *Biologie dětí a dorostu: Celost. vysokošk. učebnice pro stud. pedagog., filozof., přírodovědeckých a matematicko-fyzikálních fak. stud. oboru učitelství všeobec. vzdělávacích oborů*. Učebnice pro vysoké školy. Praha: SPN, 1985.
11. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
12. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
13. BURSOVÁ, Marta a RUBÁŠ, Karel. *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7082-822-6.

14. CHOUTKA, Miroslav; BRKLOVÁ, Danuše a VOTÍK, Jaromír. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Plzeň: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity, 1999. ISBN 80-7082-500-6.s
15. KALIMON, Michal. *Vznik, vývoj a základní techniky bojového sportu Grappling*. Bakalářská práce, vedoucí Dlouhý, Martin. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2013.
16. ANDRŠ, Richard. *Tréninkový program pro začátečníky v grapplingu*. Diplomová práce, vedoucí Venzara, Jan. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Technické a úpolové sporty, 2010.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. JANOŠKOVÁ, Hana a Hana ŠERÁKOVÁ. *Gymnastika dětí hravě i metodicky* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2019 [cit. 2024-03-08]. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1549780>. ISBN 978-80-210-9407-9. ISSN 1802-128X.
2. Adu Dhabi Combat Club. *About Abu Dhabi Combat Club*. Online. Dostupné z: <https://adcombat.com/about-abu-dhabi-combat-club>. [citováno 2024-03-18].
3. Evolve MMA. *The History And Significance Of The IBJJF World Championship*. Online. Dostupné z: <https://evolve-mma.com/blog/the-history-and-significance-of-the-ibjjf-world-championship>. [citováno 2024-03-18].
4. Wikipedia. *North America Grappling Association*. Online. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/North_American_Grappling_Association. [citováno 2024-03-18].
5. UWW. *History of UWW*. Online. Dostupné z: <https://uww.org/aboutt-uww/uww-history>. [citováno 2024-03-18].
6. TATAMY (2023). *Pravidla*. PDF. Online. In: Česká federace brazilské jiu jitsu. Brno. Dostupné z: <https://cdn.sanity.io/files/0lxa8ekm/production/b96d4c6918c82c754de15b80085ea4218d5ddca1.pdf>. [citováno 2024-03-19].
7. Adu Dhabi Combat Club. *ADCC Rules & Regulations*. Online. Dostupné z: <https://adcombat.com/adcc-rules-regulations>. [citováno 2024-03-19].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Kotoul vpřed	26
Obrázek 2 - Kotoul vzad.....	27
Obrázek 3 - Pád vpřed	28
Obrázek 4 - Pád vzad.....	29
Obrázek 5 - Průnikový krok	30
Obrázek 6 - Výkrok do strany	31
Obrázek 7 - Postavení z lehu na zemi.....	32
Obrázek 8 - Výkrut.....	33
Obrázek 9 - Převal stranou	34
Obrázek 10 - Mostování (upa drill)	35
Obrázek 11 - Sprawl.....	36
Obrázek 12 - Most na hlavě.....	37
Obrázek 13 - Bojový postoj.....	38
Obrázek 14 - Gable grip	39
Obrázek 15 - Úchop collar tie	40
Obrázek 16 - Úchop underhook	41
Obrázek 17 - Úchop overhook.....	42
Obrázek 18 - Pasování.....	43
Obrázek 19 - Single leg takedown.....	44
Obrázek 20 - Double leg takedown	45
Obrázek 21 - O soto gari.....	46
Obrázek 22 - Close guard	47
Obrázek 23 - Half guard	48
Obrázek 24 - Mount.....	49
Obrázek 25 - Přejod z close guardu do half guardu.....	50
Obrázek 26 - Přejod z half guard do mountu	51
Obrázek 27 - Guillotine choke.....	52
Obrázek 28 - Rear naked choke.....	53
Obrázek 29 - Arm triangle choke	54
Obrázek 30 - Traingle choke	55
Obrázek 31 - Arm bar	56
Obrázek 32 - Kimura	57

PŘÍLOHY

Příloha č.1: Hodnotící list určený pro žáky

Hodnocení jako ve škole 1–5, kdy 1 je nejlepší a 5 nejhorší, pokud není uvedeno jinak
Jak byste hodnotil jasnost a srozumitelnost pokynů během hodin grapplingu?

.....

Jak byste zhodnotil zábavnost a zajímavost cvičení a technik grapplingu během hodin?

.....

Naučil jste se během hodin něco nového? (ano x ne)

.....

Byly pro Vás cviky fyzicky náročné? (ano x ne)

.....

Byly pro Vás cviky psychicky náročné? (ano x ne)

.....

Motivovaly Vás hodiny k dalšímu tréninku grapplingu? (ano x ne)

.....

Příloha č.2: Hodnotící list určený pro učitele

Jméno kantora:

Datum hospitace:

Škola:

Hodnocení jako ve škole (1 – nejlepší, 5 - nejhorší)**Metodika cviků**

.....

Využití pomůcek

.....

Zájem žáků

.....

Bezpečnost cviků

.....

Zdravotní rizika

.....

Fyzická a psychická náročnost

.....

Příprava na vyučování

.....

Celkové hodnocení (ANO x NE)

Jsou dle Vás cviky vhodné do běžné výuky? –

Měl/a jste pocit, že cíl a obsah hodin byl srozumitelně předán? –

Byl/a pro Vás hospitace profesním přínosem? –