

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Distanční výuka Taekwon-Do ITF  
Distance education of Taekwon-Do ITF

Michael Kupilík

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Studijní program: Bakalářský

Studijní obor: TVS-VZ

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Distanční výuka Taekwon-Do ITF potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

10.7.2021

Děkuji vedoucímu práce PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. za odborné vedení, věnovaný čas a všestrannou podporu. Děkuji také mému dlouholetému mistrovi Taekwon-Do Vladimíru Machotovi za jeho odbornou konzultaci a podílení se na výzkumné části společně s technickou komisí ČFT ITF. Dále pak děkuji mé rodině a přítelkyni, za jejich podporu a poskytnutí studijního času.

## **ABSTRAKT**

Distanční výuka nabyla v posledním roce vysoké významnosti. Pro výuku sportu je ale tento přístup poměrně obtížně řešitelný. Pedagog nebo trenér potřebuje mít kontakt se svými žáky a cvičenci, aby mohl správně posoudit možnosti, motivovat a především učit. Pro bojový sport, jakým je Taekwon-Do, je nutné zajištění nejen dostatečného prostoru pro provádění technik, ale i zajištění potřebných pomůcek apod. V této práci byly zkoumány a zjišťovány možnosti a limity distanční výuky a pohled na tento typ výuky ze stran cvičenců Taekwon-Do, kterému se aktivně věnují i nováčci. Diskutován byl také pohled trenérů a pedagogů, kteří nějaký sport vyučují. Pro cvičence byly provedeny tři hodiny praktické distanční výuky a následně byly ověřeny předpokládané hypotézy na základě dotazníkového šetření. Pro trenéry a pedagogy byl na základě předpokládaných hypotéz připraven dotazník zaměřující se především na přínosnost a zkušenosti s tímto typem výuky. Respondenti z řad cvičenců hodnotili výuku jako přínosnou. Respondenti z řad trenérů a pedagogů byli názoru, že tento typ výuky není příliš vhodný ani dlouhodobě udržitelný.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Taekwon-Do, Distanční, Výuka, Sport, On-line

## **ABSTRACT**

For the last few months, distance learning has been a topic of growing interest. Learning sports, however, is a difficult task to perform within this regime. A teacher or a trainer needs to have a direct contact with their students so that they can assess their capabilities, motivate them, and mostly teach and lead. Martial arts, such as Taekwon-Do require not only space for practice, but also various aids used for training. In this thesis the author tried to assess multiple options and limits of Taekwon-Do distance learning from a standpoint of trainers, teachers, and learners. Learners were taught three hours of practical distance learning, followed by hypotheses verification based on a survey. Trainers and teachers were given a survey with hypotheses focused on the strictness and experiences with this type of teaching. Learners rated distance learning as useful, trainers and teachers stated the opposite and even questioned its long-term sustainability.

## **KEYWORDS**

Taekwon-Do, Distance, Teaching, Sport, Online

## Obsah

1	Úvod .....	7
2	Teoretická východiska práce .....	8
2.1	Historie Taekwon-Do .....	8
2.2	Charakteristika Taekwon-Do .....	9
2.3	Systém výuky Taekwon-Do.....	9
2.4	Existující distanční výuka bojového umění či umění sebeobrany .....	11
2.5	Platformy pro komunikaci .....	12
2.6	Motivace prostřednictvím komunikace .....	12
2.6.1	Nonverbální komunikace.....	12
2.6.2	Verbální techniky působící na motivaci adresáta .....	14
3	Cíle práce.....	16
3.1	Problémy .....	16
3.2	Hypotézy .....	16
3.3	Otázky z dotazníků .....	17
3.3.1	Učitelé a trenéři .....	17
3.3.2	Cvičenci Taekwon-Do ITF .....	20
4	Metodika práce .....	23
4.1	Dotazník.....	23
4.2	Pozornostní test.....	23
5	Postup a systém práce.....	24
5.1	Systém distanční výuky Taekwon-Do ITF .....	24
5.2	Teoretický návrh tréninkového plánu pro distanční formu studia .....	25
5.2.1	Rozcvička a rozcvičování .....	25
5.2.2	Základní techniky .....	27

5.2.3	Sestavy (Tuly) .....	27
5.2.4	Sparing.....	27
5.2.5	Speciální techniky .....	27
5.2.6	Přerážení .....	27
5.2.7	Sebeobrana.....	28
5.2.8	Teorie.....	28
5.3	Motivační prostředky .....	28
5.4	Prostředí pro distanční formu studia .....	29
5.5	Pomůcky pro distanční formu studia .....	30
5.6	Alternativní a doplňkové sporty .....	32
5.7	Distančně zkušební výuka Taekwon-Do ITF aplikovaná v rámci výzkumu .....	33
6	Výsledky.....	41
6.1	Dotazník distanční formy výuky sportu a Taekwon-Do ITF.....	41
6.2	Anonymní poznatky cvičenců ke zkušebně distanční výuce Taekwon-Do ITF:..	48
6.3	Dotazník distanční formy výuky sportu vyplněný trenéry a pedagogy .....	50
6.4	Hypotézy.....	56
7	Diskuze .....	58
8	Závěry.....	62
	Seznam použitých informačních zdrojů .....	64
	Slovník.....	66
	Seznam použitých symbolů a zkratk .....	67
	Seznam příloh:.....	68

## 1 Úvod

Tato empiricko-teoretická práce se zaměřuje na cvičence náhodného nezáměrného výběru v rámci charakteristiky výzkumného souboru. Studie je zaměřena na distanční výuku Taekwon-Do ITF v rámci volnočasové aktivity formou sportovních kroužků či součástí kterékoliv školy Taekwondo ITF.

Obsahem práce je odpovědět si na otázky: Co je to definice Taekwon-Do ITF? Jakým způsobem lze sestavit výukový plán distanční výuky Taekwon-Do ITF? Jak by mělo vypadat prostředí pro distanční formu výuky Taekwon-Do ITF? Jaké pomůcky jsou pro distanční formu výuky Taekwon-Do ITF vhodné? Jak má vypadat domácí trénink cvičenců? Jaké jsou vhodné platformy pro distanční komunikaci? Jaké jsou alternativní a doplňkové sporty pro Taekwon-Do ITF? Jaké jsou motivace cvičenců Taekwon-Do ITF? Jaké jsou již existující způsoby distanční výuky bojových umění či umění sebeobrany? Jaké jsou motivace prostřednictvím komunikace?

Prioritou mé práce je podpora cvičenců v pohybové aktivitě v době distanční výuky, a to jak pro cvičence Taekwon-Do ITF, tak pro cvičence ostatních sportů. Stejně tak je pro mne důležitá podpora trenérů a pedagogů.

Cílem práce je také stanovení otázek pro výzkumné dotazníky zaměřující se na pedagogy, trenéry a cvičence. Na základě jejich výsledku se za pomoci grafů porovnají předem stanovené hypotézy a sestaví se podrobný přehled odpovědí.



## 2 Teoretická východiska práce

### 2.1 Historie Taekwon-Do

Dnešní Taekwon-Do se oproti jiným bojovým uměním velmi liší. Žádné jiné bojové umění není tak propracované, a tak pokročilé. U Taekwon-Do je vysoká efektivita techniky.

Vznik Taekwon-Do jako mezinárodního bojového umění byl způsoben řadou faktorů jako jsou morální korupce, materialismus, sobectví atd. Tím se vytvořilo duchovní vakuum. Taekwon-Do lidem dokázalo vyrovnat pocit prázdnoty a nedůvěry. V té době docházelo k násilným činům a lidé cítili potřebu se chránit a začala se uznávat převaha techniky Taekwon-Do (Choi Hong Hi, nedatováno).

Studium generála Choi Hong Hi probíhalo ve dvou částech, a sice v duchovní disciplíně a technické dokonalosti. Definice duchovní dimenze Taekwon-Do jako splynutí s ideály Taekwon-Do zní takto: Jestliže se budeme považovat za jednoho z Taekwon-Do, budeme to respektovat, protože budeme respektovat naše vlastní tělo a Taekwon-Do nikdy nebude použito nečestným způsobem. Historie Koreje neobsahuje ani jeden čin jejich vojenských sil použitých k invazi k jejich sousedům nebo k jiným účelům, kromě národní obrany (Choi Hong Hi, nedatováno).

Technická část je založená na následujících principech:

1. *„Veškerý pohyb by měl být navržen tak, aby produkoval maximální sílu podle vědeckých vzorců a principu kinetické energie.*
2. *Principy technik by měly být tak jasné, že i ti, kdo neznají Taekwon-Do, budou schopni rozlišit správný od nesprávného pohybu.*
3. *Vzdálenost a úhel každého pohybu by měly být přesně definovány, aby bylo dosaženo efektivnějšího útoku a obrany.*
4. *Účel a metoda každého pohybu by měly být jasné a jednoduché, aby se usnadnil proces výuky a učení.*
5. *Měly by být vyvinuty racionální metody výuky, aby výhody Taekwon-Do mohly využívat všichni, mladí i staří, muži i ženy.*
6. *Měly by být navrženy správné metody dýchání, které zvyšují rychlost každého pohybu a snižují únavu.*

7. *Útok by měl být možný proti jakémukoli životně důležitému místu na těle a mělo by být možné bránit se proti všem druhům útoku.*
8. *Každý útočící nástroj by měl být jasně definován a řádně založen na struktuře lidského těla.*
9. *Každý pohyb by měl být snadno proveditelný a umožnit studentovi užít si Taekwon-Do jako sport a rekreaci.*
10. *Zvláštní pozornost je třeba věnovat podpoře dobrého zdraví a prevenci úrazů.*
11. *Každý pohyb by měl být harmonický a rytmický, aby bylo Taekwon-Do esteticky příjemné.*
12. *Každý pohyb ve vzoru musí vyjadřovat osobnost a duchovní charakter osoby, podle které je pojmenován. Dodržování těchto základních principů je to, co z Taekwon-Do dělá bojové umění, estetické umění, vědu a sport.“ (Choi Hong Hi, překlad Michael Kupilík 2021)*

## **2.2 Charakteristika Taekwon-Do**

Taekwon-Do je korejské umění sebeobrany, které založil 11. dubna 1955 generál Choi Hong Hi. Jedná se především o vědecké využití těla na základě tělesného i duševního tréninku. Taekwon-Do je filozofií bez ohledu na ideologii, náboženství, rasu nebo národní hranice. Je bojovým uměním, jehož disciplína, techniky a duševní trénink, jsou pojivem pro stavbu lidskosti, odhodlání, spravedlnosti a odvahy. Zisk těchto aspektů je to, co rozlišuje pravé bojovníky od jedinců, kteří se honí za slávou a jsou spokojeni jen se zvládnutými bojovými technikami. Proto je také Taekwon-Do nazýváno bojovým uměním sebeobrany. Obsahuje způsob života včetně ducha disciplíny a vznešené vyzbrojení morálkou (Machota, 2002; Donn F. Draeger a Robert W. Smith, 1980; Dr. Yushin Yoo, 1990).

## **2.3 Systém výuky Taekwon-Do**

Systém výuky Taekwon-Do není zcela závazný, záleží na možnostech organizačního jedince. Učitel Taekwon-Do má povinnost směřovat výuku ke konkrétnímu cíli. Výukové metody, jak se k tomuto cíli dostat, jsou různé (Machota, 2002; John Corcoran and Emil Farkas with Stuart Sobel, 1993).

## **Kompozice Taekwon-Do - struktura výuky technik**

- I. **Základní techniky** – Pomocí těchto technik si studenti osvojí základní techniky Taekwon-Do a při důkladném studiu pochopí jejich podstatu (Machota, 2002; John Corcoran and Emil Farkas with Stuart Sobel, 1993).
- II. **Vzory (Tuly)** – Vzory neboli sestavy pomáhají k procvičování základních technik a umožňují studentům si je lépe zapamatovat. Pohyby určené pro sebeobranu vychází z těchto vzorů (Machota, 2002; John Corcoran and Emil Farkas with Stuart Sobel, 1993).
- III. **Trénink a morální kodex** – Jedná se o cvičení a studium myšlenky Taekwon-Do, která vyjadřuje touhu po laskavosti, lidskosti, po odstranění všech zábran mezi lidmi a po novém, mírumilovnějším světě (Machota, 2002; John Corcoran and Emil Farkas with Stuart Sobel, 1993).
- IV. **Cvičení sparingů** – Pravá podstata technik se dá poznat pouze jejich studiem. Ovšem, co se týká jejich využití, to lze poznat pomocí simulovaných bojů. *Bojové zkušenosti*, jsou výrazem získání citu pro odhad vzdálenosti, načasování použití a vhodného výběru techniky. Získání základních bojových návyků je tedy úkolem sparingů (Machota, 2002; John Corcoran and Emil Farkas with Stuart Sobel, 1993).
- V. **Sebeobrana** – Veškeré aspekty předchozích bodů se sjednotí ve využití technik Taekwon-Do v sebeobraně (Machota, 2002; John Corcoran and Emil Farkas with Stuart Sobel, 1993).

## **System výuky**

Výuka Taekwon-Do se skládá z několika forem. Jedná se tedy o systematické procvičování technik. Tyto techniky se zprvu cvičí v jejich základních podobách, aby si student nejprve osvojil základní zásady pro jejich cvičení. Dále se tyto techniky procvičují formou sparingů, jenž je přímo úměrný technickému stupni studenta. Po získání těchto návyků, jak se dají techniky použít v boji, je na řadě získat odhad použití sil pro techniky. K tomu slouží test síly. Techniky se trénují na pomůckách, které jsou připraveny svou úderovou či blokovací plochou na nárazy testovacích technik. Zjištění skutečné síly technik lze docílit testem přerážení. Jedná se o přerážení dřevěných či plastových desek. Projdou-li techniky těmito fázemi, lze říci, že mohou být použity v sebeobraně, což je jakýmsi završením práce na

technice. Techniky se stávají účinnými a zajišťují studentům pocit sebevědomí (Machota, 2002; Yeon Hee Park, Yeon Hwan Park a Jon Gerrard, 1989).

## **2.4 Existující distanční výuka bojového umění či umění sebeobran**

### **Taekwondo Online**

Hlavní myšlenkou je s minimálními nároky na prostor poskytnout cvičencům přehledný materiál pro samostudium Taekwon-Do ITF. Platforma je určena i pro ty, kteří se chtějí udržovat v kondici a spojit cvičení která, jsou obvykle praktikována ve fitness centrech s prvky bojových sportů. Program nabízí propojení profesionálních trenérů, kteří se cvičencům věnují individuálně online. Platforma Taekwondo Online je zdarma. Tato platforma byla spuštěna 1. 4. 2021 Obsahuje videa s technikami a s jejich rozbohem, dále cvičení sestav a cvičení pro všechny. Další součástí jsou pravidelné streamy, což je sdílení videa živě. Program zahrnuje i cvičení technik s trenérem online. Poslední součástí jsou výukové programy pro pokročilé cvičence i pro úplné začátečníky, bonusová videa s detailními rozbory technik a program celoročního udržování kondice. Tento program vznikl prostřednictvím Českého Svazu Taekwon-Do ITF (TAEKWONDO ONLINE, 2021).

### **Online Karate Academy®**

Online Karate Academy® je program, který distančně učí cvičence Karate. Vede jej Ing. Ondřej Charvát 3. dan, trenér, předseda klubu karate, závodník a reprezentant ČR v několika organizacích. Program spočívá v prodeji videí, jejichž prostřednictvím se cvičenci učí tento sport. Program je navržen způsobem, že cvičenci obdrží každý den jedno video pro svůj osobní trénink. Cílem programu je zajištění pomoci a rad s technickým karate a zajištění technik pro trénink na každý den. Členové tohoto programu si mohou domluvit soukromou hodinu, konzultaci online skrze Skype a individuální způsob. V programu se nachází i bonusy obnášející další pokročilé návody na trénink karate, nácvik sebeobran, doplňkové relaxační kurzy a tipy a triky na téma osobního rozvoje. Dále se v programu nachází online komunita, kde si cvičenci radí a spolupracují. Denní trénink zabere 20 minut, k minulým lekcím je možnost se vrátit a je k nim neomezený přístup po dobu členství. Program není určen jen pro začátečníky ale i pro pokročilé. Poslední součástí tohoto programu je zajištění organizace zkoušek na vyšší technický stupeň. K měsíci dubnu 2021

akademii používá 705 cvičenců, lekcí a videí je více než 365, je k dispozici přes 7300 minut tréninku a počet bonusů je více než 5 (Charvát, 2021).

## **2.5 Platformy pro komunikaci**

V dnešní době existuje spousta komunikačních platform. Jsou jimi Google Meet, Zoom, Microsoft Teams, Free Conference Call a TeamLink.

Limit zvukových hovorů zde není tak důležitý, ovšem limit maximálního počtu spuštěných kamer ano. Nejlépe na tom je aplikace Free Conference Call, která umožňuje připojení až 1000 webkamer. Další platformy, které umožňují připojení velkého množství kamer, jsou Microsoft Teams, TeamLink a Zoom free s maximálním počtem 300 (Ústav jazyků a komunikace neslyšících FF UK, 2020).

Nabízí se i kritérium současně viditelných kamer. Toto kritérium však není tolik důležité, jelikož si cvičenec všimá pouze učitele na jedné kameře. Z již zmíněných aplikací vyžadují instalaci aplikace Zoom free a TeamLink (Ústav jazyků a komunikace neslyšících FF UK, 2020).

Dle mého názoru, aby studenta vysoké školy a trenéra s dlouholetou praxí, je zcela vhodnou komunikační platformou Microsoft Teams, a to hned z několika důvodů. Tím prvním je, že takřka všichni studenti základních, středních i vysokých škol s ním mají po pandemické krizi způsobené SARS-CoV-2 koronavirem (COVID-19) zkušenost, jelikož se skrze tuto platformu vzdělávali na svých školách. Druhým důvodem je, že platformu Microsoft Teams má již většina nainstalovanou ve svých počítačích. Třetím důvodem je podpora českého jazyka v této aplikaci.

## **2.6 Motivace prostřednictvím komunikace**

### **2.6.1 Nonverbální komunikace**

V dnešní době se více přihlíží na to, co řekneme než na to, jak to řekneme. Ovšem dle jedné z prvních studií na toto téma je zjevné, že velká část komunikace probíhá nejen verbálním způsobem ale i skrze intonaci hlasu, mimiku, gestikulace a držení těla. Velké množství takto předávaných informací pak působí pod mezí vědomí a znamená to, že to, co

říkáme vede ke zdaru či nezdaru daleko méně, než jak to říkáme (Mehrabian, A., & Ferris, S. R., 1967; Lewis, 2004).

Z pohledu trenéra je vhodné vědět, že řeč těla je nonverbální komunikací, a ta zahrnuje gesta, mimiku, postavení těla a oční kontakt. Na základě nonverbální komunikace jsme schopni rozpoznat nudu, nervozitu, agresi, radost apod. (Singh, 2012).

K dokonalému pochopení je třeba nonverbální komunikaci dlouze studovat. Gesta na obrázcích níže jsou pouze příkladem typů gest, která jsou pro praxi trenéra vhodná a nevhodná (Blažej 2019).

Prvek nonverbální komunikace na obr. 1 je typický pro privilegovanost nebo udržení odstupu. Důvodem je vzpřímený postoj, vystavená hrud' a ruce za zády. Právě tato poloha odhaluje zranitelnou část těla, jako je břicho, a ruce za zády dávají najevo, že se cítíme v bezpečí. Ruce „na obranu“ nejsou potřeba. Přesto, že by chtěl mít trenér blízký, kamarádský vztah se studenty, tímto gestem na ně pravděpodobně působí pocitem nadřazenosti (Blažej 2019).

Postavení na obr. 2, tedy křížené ruce před tělem a dotýkání se krku, sociální psychologové nedoporučují používat při vůdcovských pozicích. Ani tedy z pozice trenéra. Trenér tak dává najevo, že má potřebu se chránit, vyjadřuje nejistotu a diskomfort (Cuddy, 2012).



Obr. 1: Ruce za zády - silný znak nadřazenosti, Zdroj: vlastní



Obr. 2 a 3: Zkřížené ruce před tělem a dotýkání se krku Paraverbální komunikace, Zdroj: vlastní

Z pohledu dominantního postavení je pro trenéra důležitá paraverbální komunikace. Tato komunikace zahrnuje barvu, hloubku, hlasitost a intonaci hlasu. Faktem je, že lidé, kteří při svém hlasovém projevu rezonují, mají jej monotónní a níže položený, vykazují lepší výsledky z hlediska úspěchu, důvěry, dominance a svědomitosti oproti těm, kteří mluví monotónně s výše položeným hlasem (Blažej, 2018).

Vyšší položení hlasu s nárůstem konce mluveného slova není považováno za vhodné či důvěryhodné. Naopak dominantní intonace, při které hlas na konci oznámení či otázky klesá, je považována za dominantnější a navozující důvěru (Blažej, 2019).

Intonací hlasu se dá také změnit význam sdělení. Například sarkasmu děti mnohdy neporozumí, a tak není vhodné (Hayesová, 1998).

Občasně kladný efekt může mít ironie u juniorských kategorií, kde dává trenér najevo, že je „nad věcí“ (Blažej 2019).

## **2.6.2 Verbální techniky působící na motivaci adresáta**

### **Repetice - „ztrojení“**

Tato metoda dle Leanneové má za cíl snazší zapamatování sdělované informace skrze větší srozumitelnost a je postavena na principu užívání tří slov, tří odborných odstavců nebo tří fází tak, aby podtrhly důležité body projevu. V tomto případě je důležité klást důraz na intonaci hlasu u opakovaného slova (Leanneová, 2011).

### **Nikoliv „já“ nebo „ty“ ale „my“**

Používáním sloves první osoby množného čísla tedy „my“ dle Leanneové klademe důraz na to, že posluchači společně s řečníkem „kopou za jeden tým“. Personalizace sdělení může řečníkovi významně pomoci s důvěrou mezi oběma stranami. Pokud podáváme sdělení v druhé osobě, může jej brát posluchač jako rozkaz, zatímco v první osobě množného čísla jej bere jako společnou věc a je mu tak navozen pocit empatie (Leanneová, 2011).

### **„Pozitivní“ řeč**

Jelikož podvědomí neumí pracovat s negacemi, rolí trenéra je tak formulovat svá sdělení pozitivní formou (Blažej 2019).



### **3 Cíle práce**

Cílem práce bude analyzovat limity distanční výuky a dílčím cílem bude její hodnocení ze stran pedagogů, trenérů i cvičenců Taekwon-Do na základě experimentálního výukového programu zvaného Distančně zkušební výuka Taekwon-Do ITF.

#### **3.1 Problémy**

1. Jaká je přínosnost distanční formy výuky sportu Taekwon-Do?
2. Zabírá distanční forma výuky sportu více nebo méně času oproti běžné prezenční výuce sportu?
3. Jakou měli trenéři, pedagogové a cvičenci zkušenost s distanční formou výuky sportu před rokem 2020?
4. Jaká je změna pozornosti cvičenců během distanční formy výuky Taekwon-Do ITF oproti běžné formě prezenční výuky?
5. Jaká je změna disciplinárního chování cvičenců během distanční formy výuky Taekwon-Do ITF oproti běžné formě prezenční výuky?
6. Jaká je změna správného provedení technik cvičenců během distanční formy výuky Taekwon-Do ITF oproti běžné formě prezenční výuky?
7. Jaká bude progresse prováděných Taekwon-Do technik u cvičenců během distanční formy výuky Taekwon-Do ITF oproti běžné formě prezenční výuky?

#### **3.2 Hypotézy**

Na základě studia odborné literatury v rámci tvorby bakalářské práce a rešerše zkoumaných pramenů, dále na základě mých dlouholetých zkušeností v oblasti Taekwon-Do ITF, jak z pozice člena národní reprezentace, trenéra, rozhodčího, předsedy komise rozvoje dětí a mládeže ČFT ITF, člena výkonného výboru ČFT ITF a po konzultaci s mým dlouholetým mistrem Vladimírem Machotou (VII. dan.) a členy technické komise ČFT ITF stanovujeme následující hypotézy.

Hypotézy na základě dotazníků:

1. Více jak 70 % pedagogů a trenérů hodnotí distanční výuku jako přínosnou, zatímco u cvičenců pouze méně než 50 % ji hodnotí přínosně.
2. Více než 80 % pedagogů přiznává, že jim distanční výuka zabírá více času oproti cvičencům, kterým zabírá méně času ze 70 %.
3. Pouze 30 % ze všech cvičenců, trenérů a pedagogů mělo zkušenosti s distanční formou výuky před rokem 2020.

Hypotézy na základě zkušební výuky Taekwon-Do ITF:

4. U cvičenců je při distanční formě výuky Taekwon-Do ITF zaznamenán znatelný pokles pozornosti o 20-30 % oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.

Tato hypotéza bude zkoumána pomocí zobrazování číslovek během distanční výuky Taekwon-Do ITF a jiných pozornostních testů.

5. U cvičenců je při distanční formě výuky Taekwon-Do ITF zaznamenána menší disciplína o 10-20 % oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.
6. U cvičenců distanční výuky Taekwon-Do ITF je zaznamenán pokles správného provedení technik až o 40 % z důvodu nepřímé opravy technik trenérů oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.

### **3.3 Otázky z dotazníků**

#### **3.3.1 Učitelé a trenéři**

Pohlaví:

- Muž
- Žena

Věk:

- 18-29
- 30-44
- 45-59
- 60+

Povolání:

- Pedagog
- Trenér
- Jiné

Myslíte si, že distanční forma výuky sportu je přínosná?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Není
- Rozhodně není

Zabírá Vám příprava více nebo méně času na distanční formu výuky sportu, než na standardní výuku?

- Zabírá více času
- Zabírá stejný čas
- Zabírá méně času

Měli jste zkušenosti s distanční formou výuky sportu už před rokem 2020?

- Ano
- Ne

Jaké využíváte prostředí pro distanční formu výuky sportu?

- Domácí prostředí
- Tělocvična
- Venkovní prostory (zahrady, parky)
- Jiné

Jak často se od roku 2020 setkáváte s distanční formou výuky sportu?

- Méně než 1krát týdně
- 1krát týdně
- 2–3krát týdně
- Více než 4krát týdně

Využíváte během distanční formy výuky:

- PC s webkamerou a mikrofonem v místnosti, kde předcvičujete
- PC s webkamerou „vsedě“ (pouze výklad)
- PC s mikrofonem bez kamery (pouze výklad)
- Jiné

Jakou komunikační platformu pro distanční výuku sportu používáte?

- Google Meet
- Zoom
- Microsoft Teams
- Free Conference Call
- TeamLink
- Jiné

Jaká je reakce cvičenců během výuky?

- Pohotově reagují
- Reagují dobře
- Ostýchají se reagovat
- Nedaří se s nimi dostatečně spolupracovat

Jaká je reflexe cvičenců?

- Výuka je nad očekávání baví
- Výuka je baví
- Výuka je baví dostatečně
- Výuka je nebaví

Jaké používáte motivační prostředky pro distanční formu výuky?

- ❖ Otevřená odpověď

Jakou máte osvědčenou taktiku pro distanční formu výuky sportu?

- ❖ Otevřená odpověď

Libovolná poznámka k tématu.

❖ Otevřená odpověď

### 3.3.2 Cvičenci Taekwon-Do ITF

Pohlaví:

- Muž
- Žena

Věk:

- Do 8 let
- 8-13 let
- 14 let
- 15 let
- 16 let
- 17 let
- 18+ let

Myslíte si, že distanční forma výuky sportu je přínosná?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Ne
- Rozhodně ne

Zabírá vám příprava na distanční formu výuky více nebo méně času, než na standardní výuku?

- Zabírá více času
- Zabírá stejný čas
- Zabírá méně času

Už jste se někdy setkali s distanční výukou sportu před rokem 2020?

- Ano
- Ne

Jaké využíváte prostředí pro distanční formu výuky sportu?

- Domácí prostředí
- Tělocvična
- Venkovní prostředí (zahrady, parky)

Jak jste spokojeni s distanční výukou Taekwon-Do?

- Výuka mě velmi bavila
- Výuka mě bavila
- Výuka byla dostatečná
- Výuka byla nedostatečná

Zopakovali byste si distanční výuku Taekwon-Do?

- Moc rád
- Ano
- Možná
- Ne

Jaké máte doma k dispozici pomůcky?

- Tatami (pěnovou podlahu)
- Chrániče rukou a nohou
- Boxovací pytel/panák
- Lapy (pěnová destička určená ke kopům a úderům)
- Švihadlo
- Posilovací gumy
- Činky

Jak se vám cvičilo s ohledem na prostor?

- Mám k dispozici hodně prostoru, necítil jsem se nijak omezen.
- Mám k dispozici velký prostor, ale občas jsem se s technikami do prostoru nevešel.
- Mám k dispozici menší prostor, kde se s technikami nevejdu, ale poradil jsem si.
- Mám k dispozici velmi malý prostor a s technikami jsem si nedokázal poradit.

Viděli jste během tréninku číslovku 5?

- Ano
- Ne – Správná odpověď

Kolikrát jste viděli předcvičujícího ukazovat číslovky?

- 2krát
- 3krát
- 4krát – Správná odpověď
- 5krát

Jaké posilovací cviky jsme cvičili?

- Klik – Správná odpověď
- Leh-sed – Správná odpověď
- Sklapovačka
- Plank (držení v kliku) – Správná odpověď
- Dřepy

Kolikrát jsme opakovali rozehřívací cviky? (klus na místě, skoky snožmo apod.)

- 2krát
- 3krát – Správná odpověď
- 4krát
- 5krát

Jaké máte poznatky k distanční výuce Taekwon-do? Například co se vám líbilo nebo nelíbilo.

- ❖ Otevřená odpověď

## **4 Metodika práce**

Pro cvičence dle náhodného nezáměrného výběru v rámci charakteristiky výzkumného souboru budou provedeny tři hodiny praktické distanční výuky a následně ověřeny předpokládané hypotézy na základě dotazníkového šetření. Pro trenéry a pedagogy bude na základě předpokládaných hypotéz připraven dotazník zaměřující se především na přínosnost a zkušenosti s tímto typem výuky. Jde tedy o analýzu distanční výuky a její pozitiva, negativa, odezvu cvičenců a odezvu učitelů či trenérů.

### **4.1 Dotazník**

Dotazník byl zkonstruován na základě konzultací s odborníky daného oboru Taekwon-Do ITF. Bylo provedeno krátké pilotní šetření. Na základě tohoto šetření byl dotazník následně doupřaven. Výsledný dotazník byl tedy vykonstruován na základě mých zkušeností a zkušeností členů technické komise ČFT ITF. Tento dotazník není převzatý od jiných autorů.

### **4.2 Pozornostní test**

V této práci byl využit pozornostní test, který není součástí standardizovaných metodik pozornostních testů, ale používá se v ČFT ITF běžně, a i dříve se využíval v dobách fungování České unie Taekwon-Do ITF, která fungovala před ČFT ITF.

Tento pozornostní test se zaměřuje na vnímání trenérem ukazovaných číslovek v průběhu tréninku a dále pak na samotný průběh tréninku. V určitých časových intervalech trenér zvedá jednu ruku ve chvíli, kdy by na něj měla být upřena pozornost a ukazuje čísla od jedné do pěti pomocí prstů. Prsty jsou vztyčeny po dobu 5 vteřin. Na konci tréninku se trenér dotazuje, kolikrát cvičenci viděli jeho ruku ukazovat číslovku, dále pak zda viděli konkrétní číslovku. Následně se pak dotáže, jaké cviky se v průběhu tréninku cvičily v určitou dobu a jaké bylo opakování vybraných cviků.

Tento pozornostní test je vyhodnocen škálováním od 1 do 10, přičemž 1 představuje 10 % pozornosti cvičence a 10 představuje 100 % pozornosti cvičence.



## **5 Postup a systém práce**

### **5.1 Systém distanční výuky Taekwon-Do ITF**

Distanční výuka Taekwon-do ITF bude probíhat v následujících rovinách.

#### **Učitel:**

- Příprava
- Výuka

#### **Cvičenci:**

- Příprava
- Výuka
- Domácí trénink

#### **Příprava učitele**

Příprava učitele je nedílnou součástí jakékoliv výuky, nejen té distanční. Úkolem této výuky je připravit si tréninkový plán jak ze strany sportovní, tak ze strany rétorické. Zásadním rozdílem u distanční výuky je předem zanalyzovat, jaké mají žáci k dispozici cvičební prostředí a pomůcky. Na základě těchto důležitých aspektů učitel připraví plán tréninku. Podstatná je hlavně komunikace s žáky před hodinou, během níž může učitel apelovat na zajištění právě potřebných pomůcek.

Součástí této přípravy je důležitý také rozvrh, který by měl učitel sestavit, aby se cvičenci lépe orientovali a věděli, kdy je čeká výuka. Ideální variantou je sdílený kalendář například od společnosti Google. Tato služba je zdarma a ke každé zapsané události, která se rovná výuce se dá doplnit informace o tom, jaká bude výuka, které pomůcky si připravit apod.

#### **Výuka učitele**

Pro tento typ výuky musí být učitel vybaven mikrofonom a webkamerou společně s počítačem. Výuka probíhá skrze komunikační platformy. Samotná výuka může trvat stejně tak dlouho jako běžný trénink Taekwon-Do ITF s tím rozdílem, že je vhodné dát cvičencům čas od času pauzu s ohledem na unavené oči, jež pozorují dlouhou dobu monitor. Dále je také časté, že cvičenci ztrácí pozornost, učitel nemá možnost být v místnosti s nimi, a tak

neví, co je může rozptylovat. Je vhodné s nimi udržovat nepřetržitý verbální kontakt, pro zachování jejich pozornosti.

### **Příprava cvičenců**

Úkolem přípravy cvičenců je zajistit si vhodné prostředí a pomůcky popsané v kapitole č. 5.4 a 5.5 a zajistit si čas na výuku a prostor tak, aby nebyli rozptylováni. Důležitá je i duševní i tělesná příprava na výuku.

### **Výuka cvičenců**

Pro výuku cvičenců je stejně tak jako u učitele důležité zajistit si počítač, mikrofon, webkameru a komunikační platformu, skrze kterou se společně spojí. Pro cvičence je důležité, aby byli aktivní a například se neschovávali za vypnutou webkamerou.

### **Domácí trénink**

Trénink samotný, ať už distanční nebo standardní je zlomkem toho, co cvičenci Taekwon-Do ITF vykonávají. Jejich domácí trénink spojený s domácí přípravou je zcela zásadní. Taekwon-Do ITF není jen o tom, dostavit se dvakrát za týden na trénink, ale také o tom doma cvičit nejen svaly a techniky ale i mysl. K tomu jim však pomáhá jejich učitel, který pravidelně zadává úkoly k domácímu cvičení.

Vhodnou pomůckou pro zadávání úkolů je pro učitele nahrávání videí, kde cvičencům předvede jednotlivé cviky a oni je opakuji.

## **5.2 Teoretický návrh tréninkového plánu pro distanční formu studia**

Návrh tréninkového plánu Taekwon-Do ITF v distanční formě je velice podobný běžnému tréninkovému plánu. Obsahuje dobu tréninku, jednotlivé fáze tréninku, zohlednění technického vzdělání cvičenců, zohlednění věkové vyspělosti studentů apod. S tím rozdílem, že jsou cvičenci omezeni o fyzický a sociální kontakt mezi sebou, odkázáni na omezující podmínky týkajících se prostoru a vybavení a mnohé další.

### **5.2.1 Rozcvička a rozehrívání**

Rozcvička je nedílnou součástí všech sportů, a u Taekwon-Do ITF tomu není jinak. Za standardních podmínek se rozcvička dělá ve velkém, jako je poklus kolem tělocvičny, pokrývání prostoru pomocí hbitých pohybů a rozcvička na místě pro zahřátí a zmobilizování

celého těla. V případě distanční formy není vždy možnost velkého prostoru, a tak volíme formu rozcvičky na místě. Rozcvičení začíná jemnou mobilizací těla a přechází do postupného zahřátí těla například klusem na místě a skákáním na místě.

### **Rozehřívací metody s pomůckami**

Pro tyto metody je vhodné použít pomůcky, které jsou okamžitě dostupné, jako jsou pásek a chrániče. V případě dalších pomůcek je možné dokoupit tenisové míčky, PET láhve, švihadlo apod. (Machota, 2015).

### **Metody:**

- **Přeskok pásku snožmo** – Jedná se o jednoúčelové cvičení sloužící ke zvýšení tepové frekvence. Pásek leží na zemi za účelem bezchybných přeskoků (Machota, 2015).

Mnoho dalších cviků s páskem je podmíněno potřebám, zkušenostem, fantazii a kvalitě trenérů. Pásek se dá využít i jako švihadlo např. skoky se střídáním nohou, skoky na jedné noze a skoky oběma nohama (Machota, 2015).

- **Záklon, předklon s PET láhví** – PET láhev je položena uprostřed postoje, cvičenec ji za pomoci předklonu uchopí a pohybem směrem do záklonu ji položí na stejné místo. Cvičení se opakuje opačným pohybem a střídají se ruce. Cvičení prohřívá, mobilizuje a částečně protahuje záda i břicho (Machota, 2015).
- **Trénink technik s PET láhví (držení v ruce)** – Procvičování technik s pomocí PET láhví je prvkem mezi rozechříváním a posilováním, což záleží na frekvenci pohybů a váze láhve. Toto rozechřívání přizpůsobíme tréninku tak, že je-li trénink technický, cvičenci se zaměřují na správné pohyby základních technik, jakými jsou údery, kopy, bloky apod. Naopak je-li trénink sportovní, cvičenci budou cvičit např. pokrývání prostorů pomocí úderů se zaměřením na rychlost pohybu (Machota, 2015).
- **Aerobik s PET lahvemi** – Jedná se o rozechřívání či posilování zřejmě nejkompexnější. Je třeba zohlednit, jak složitou kombinaci pohybů rukou a nohou cvičenec zvládne. U tohoto cviku také záleží na váze PET láhve. Dokáže-li trenér pro toto cvičení využít techniky probírané v hodině, je to vhodné (Machota, 2015).
- **Nadhoz nohama** – Jednoúčelové cvičení sloužící ke zvýšení tepové frekvence. PET láhev je nástrojem k docílení vyššího skoku a pokrčení nohou (Machota, 2015).

### **5.2.2 Základní techniky**

Základní techniky mají obrovskou výhodu v tom, že na ně nepotřebujeme velký prostor. Dají se takřka cvičit v prostoru o rozměru 2 x 2 metry. Proto není potřeba tuto fázi tréninku nijak zvlášť upravovat.

### **5.2.3 Sestavy (Tuly)**

Tato fáze tréninku si žádá více místa, jelikož sestavy zabírají často hodně prostoru. Nabízí se hned několik možností např. cvičení sestavy na místě, což znamená střídání zacvičení jednoho pohybu a následného zaujetí výchozí polohy nebo zacvičení určitého počtu pohybů a následně se cvičenec posune zpět do výchozí polohy a pokračuje dalšími pohyby ze sestavy, dokud sestavu nedokončí.

### **5.2.4 Sparing**

Sparing je jednoduše proveditelnou součástí běžného tréninku, avšak během distanční formy je takřka neproveditelnou součástí tréninku, jelikož zde cvičí cvičenci sami. Nabízí se zde tři alternativní možnosti. Jednou z nich je ta, pokud to situace umožňuje, postavit distanční výuku po dvojicích, které se budou společně podílet na výuce v jednom prostoru. Druhou možností je zajištění sparingové cvičební pomůcky, jakou je boxovací panák či boxovací pytel, případně i boxovací deska zajištěná o roh zdi. Třetí možností je cvičení sparingových technik do prázdna bez dvojice i bez cvičební pomůcky. Co se týká malého prostoru pro sparing ve dvojici, je zde možnost cvičení na místě.

### **5.2.5 Speciální techniky**

Speciální techniky se stejně jako sestavy cvičí obtížně v malém prostoru. Je-li málo prostoru pro jejich cvičení, dají se cvičit také na místě a posilovat tak svaly pro výslednou speciální techniku ve správné formě, tak jak má být.

### **5.2.6 Přerážení**

Přerážení je opět výhodnou fází tréninku, která se nechá cvičit ve stísněném prostoru. Zde jsou čtyři způsoby, jak jej cvičit. Tím prvním je přerážet desky v držících stojanech, které jsou určeny pro přerážecí techniky. Druhým způsobem je cvičení přerážecích technik na pěnových nikoliv pískových pomůckách, jako jsou boxovací panáci a lapy či desky umístěné

na pevných zdech. Třetím způsobem je cvičení přerážecích technik do volného prostoru. Posledním čtvrtým způsobem je cvičení přerážecích technik na lapy či chrániče, které drží sparring partner, je-li k dispozici.

### **5.2.7 Sebeobrana**

Sebeobrana, v případě že je k dispozici sparring partner, je možná cvičit jednoduše i v malém prostoru. V případě, že sparring partner není k dispozici, je možné ji cvičit na speciálním cvičebním panákoví obsahujícím končetiny. To je ovšem velmi omezená možnost. Cvičení sebeobrany sám v prostoru není také příliš efektivní. Alternativní možností je tedy vyhledat pomocníka, který nemá s tímto sportem žádnou zkušenost. Útočník v sebeobraně nemusí mít nijak zvlášť velkou zkušenost s bojovým uměním či uměním sebeobrany, stačí když mu cvičenec vysvětlí, jakým způsobem na něj zaútočit a jakou očekávat reakci. Cvičenec však musí vždy dávat pozor na to, aby pomocníka nezranil a nakládal s ním jemněji, než kdyby to byl jeho přirozený sparring partner.

pozn. Pomocník v případě epidemie či pandemie se může hledat těžko. Možností je třeba požádat o pomoc člena domácnosti jako je ideálně bratr či sestra.

### **5.2.8 Teorie**

Teorie Taekwon-Do ITF se prezentuje jednoduše, jelikož k ní není potřeba prostor, pouze mikrofon a případně kamera.

## **5.3 Motivační prostředky**

Motivace cvičenců prostřednictvím jejich učitele je velice důležitá, avšak učitel musí také sám sebe motivovat, aby pomohl cvičencům ke sportovnímu progresu. Tomuto tématu jsem se věnoval už v teoretické části s ohledem na rétoriku.

Důležitou součástí motivace je plnění cílů. Učebnicovým příkladem může být právě začínající žák s bílým páskem, což je 10. kup, jehož cílem je získat černý pásek neboli 1. dan. K Taekwon-Do ITF se přidávají lidé, kteří mají různé cíle. Chtějí být rozhodčí, velmistři, mistři světa v některé disciplíně, umět ochránit sebe a své okolí apod. A právě proto je předmětem trenéra přistupovat k jejich motivaci vážně a často i zcela individuálně.

Motivací pro sportovní zápas může být například zaznamenání počtu opakování sportovní techniky za určitý čas. Po určité době tréninku se pokus zopakuje. Je-li počet sportovních

technik po dobu stejného časového intervalu větší, dochází ke kladnému progresu a vzrůstá s ním i motivace cvičence.

Motivace v základních technikách je ovšem obtížnější. Základní technika, kterou cvičenec častým tréninkem zdokonaluje se posuzuje vizuálně. V ideálním případě jí posuzuje vyšší technický stupeň, což je přes distančně komunikační platformy obtížné. S kvalitním vybavením se i v této situaci může technika pohodlně analyzovat. Dochází-li ke zlepšení základních technik cvičence, vede to i k jeho motivaci.

V přerážecích technikách se opět docílí motivace velice snadno. Příkladem je cvičenec, který přerazí technikou úderu jednu desku, trénuje, aby přerazil desky dvě. Přerazí-li dvě desky, technika se stává pokročilejší a cvičenec motivovanější.

Sociální motivace je v tomto případě motivací, kdy například trenér uspořádá závody, kde proti sobě cvičí dva cvičenci sestavy, na jejichž konci trenér vyhlásí vítěze. Poražený získá motivaci zlepšit se, aby příště zvítězil. Vítěz získá okamžitou motivaci za to, že uspěl, ovšem trénovat musí i nadále aby si své vítězné postavení zajistil i příště. Úkolem trenéra je v tomto případě na tuto skutečnost upozornit, aby nikdo z nich nebyl spíše demotivován.

## **5.4 Prostředí pro distanční formu studia**

Ze strany učitele je vhodné, aby si své prostředí zajistil svědomitě dle svého uvážení. Jeho prostředí bude motivovat cvičence k zajištění podobného prostředí, a tak by se měl snažit jím být vzorem.

### **Prostor**

Prostor je nedílnou součástí Taekwon-Do ITF. Proto je vhodné, aby si cvičenci i učitel zvolili pokud možno místo, kde je jim dopřáno co nejvíce prostoru, ideálně o velikosti 8 x 8 metrů, což je velikost soutěžního ringu. Prostor musí být především odvětrávaný.

## **Klid**

Klid je klíčovou podstatou pro udržení pozornosti během výuky, a tak je vhodné, zajistit si svůj cvičební prostor způsobem, kterým nebude cvičenec a učitel nikým vyrušován.

## **Vybavení**

Vybavení cvičebního prostoru je možné téměř nekonečnými možnostmi. Jedním z nejdůležitějších vybavení jsou pomůcky, rozebrané v kapitole následující. Součástí těchto pomůcek je hlavně obměkčená podlaha pomocí pěnových desek. Dále může být prostor vybaven o korejskou kaligrafii formou plakátů, obrazem zakladatele Taekwon-Do generála Choi Hong Hi či certifikáty na zdech. Pro zpříjemnění prostředí mohou být vhodné i květiny na místech, kde nepřekáží a pro pocit okysličeného vzduchu a vůni.

## **5.5 Pomůcky pro distanční formu studia**

Pomůcky jsou velice důležitou součástí tréninků Taekwon-Do ITF. Bez nich by si cvičenci nemohli osvojit techniky v přesnosti nebo v plné či adekvátní síle. Pomůcky jsou potřebné nejen na běžný trénink, ale i na trénink distanční. V případě distančního tréninku je však využití cvičebních pomůcek žádanější z důvodu nepřítomného sparing partnera. Některé cvičební pomůcky sice nejsou levné, ovšem jejich životnost je často dlouhá, proto je výhodné do nich investovat, pro zlepšení vlastních Taekwon-Do ITF výkonů.

### **Podlahové podložky - Tatami**

Tyto podložky se vyrábějí z více materiálů, nejčastěji z plastové pěny a vyrábějí se v několika barvách. Úkolem této podložky je spíše bezpečnostní prvek, aby se cvičencům při pádech, které jsou časté, nic nestalo.

Podlahové podložky se prodávají v cenách od 450 do 1600 Kč za 1 m<sup>2</sup> (Hayashi.cz, 2021).

### **Chrániče**

Chrániče během distanční výuky často nevyužijeme, avšak pokud je možnost cvičení ve dvojicích jejich potřeba je nutná.

### **a. Chrániče rukou a nohou**

Tyto chrániče se často prodávají v setu a zajišťují cvičencům použití na sobě základních technik upravených pro sportovní zápas.

### **b. Doplnkové chrániče**

Doplnkové chrániče mají funkci ochrany partií cvičenců tak, aby nedošlo k jejich poškození.

- Chrániče zubů
- Chrániče holení
- Suspenzory
- Helmy
- Chrániče prsou

Chrániče rukou se cenově pohybují od 400 do 1800 Kč, chrániče nohou od 800 do 1900 Kč, chrániče zubů od 120 do 900 Kč, chrániče holení od 200 do 800 Kč, suspenzory od 200 do 2000 Kč, helmy od 800 do 2700 Kč, chrániče prsou od 1100 do 1300 Kč (Hayashi.cz, 2021).

## **Lapy**

Lapy jsou pěnové desky formované pro držení v ruce, určené pro cvičení základních i sportovních technik. Tyto lapy nemusí nutně držet sparing partner, ale je možné umístit je na různé držáky či rohy pevných zdí. Při tomto použití musí dávat cvičenec pozor, aby se trefoval do ní a nedošlo tak k úrazu.

Lapy se prodávají od 200 do 4400 Kč (Hayashi.cz, 2021).

## **Boxovací panáči a pytle**

### **a. Boxovací panáči**

Vyrábí se z plastové pěny a držák je z tvrdého plastu. Podstavec se plní pískem či vodou, aby panák při cvičení nepřepadnul. Boxovací panáči jsou vertikálně polohovací, takže vyhovují různým výškám cvičenců. Tato pomůcka je pro distanční výuku naprosto vyhovující. Dodává cvičencům spoustu možností pro jejich trénink.



## **b. Boxovací pytle**

Boxovací pytle plní podobný účel jako boxovací panáči. Výhodou je, že se prodávají v mnoha délkách, a například dlouhý pytel se dá využít na kopy spodního pásma. Problémem je složitá montáž, manipulace a neanatomický tvar. Ovšem je to stále vhodná pomůcka pro distanční formu studia.

Boxovací pytle se cenově pohybují od 550 do 1900 Kč (Hayashi.cz, 2021).

## **Švihadlo**

Švihadlo je ideální pomůcka vhodná pro rozcvičku, dále pak k jiným potřebným účelům pro rozdělení prostoru na zemi v rámci cvičení. Použití může být pro tuly, rozehřívání i základní techniky.

Cena švihadel se pohybuje od 300 do 900 Kč (Hayashi.cz, 2021).

## **Posilovací gummy**

Posilovací gummy mají širokospektrální využití. Nejen že se dají použít na posilování jednotlivých svalů, ale dají se použít také na odpor při úderech či kopech. Výhodou je také možnost volby z více druhů s ohledem na sílu odporu.

Posilovací gummy se pohybují cenově mezi 50 a 400 Kč (Hayashi.cz, 2021).

## **5.6 Alternativní a doplňkové sporty**

V případě, že jsou cvičenci odkázáni pouze na distanční formu výuky a netrénují tak často s trenéry a ostatními cvičenci v tělocvičně, mohou se uchýlit i k jiným volnočasovým sportům, aby si udrželi kondici.

### **Sporty podporující cvičení Taekwon-Do ITF**

Doplňujícími sporty mohou být často bojové sporty podobného charakteru, jako je kickbox, box, judo, kung-fu, aikido, fitbox, kolo, plavání, krátké sprinty, starty z pozic, běhání do schodů nebo stroje např. Orbitrek.

## **Sporty kompenzační**

U většiny začínajících i pokročilých cvičenců Taekwon-Do ITF je největším problémem gymnastika a mobilita s ní spojená. Přestože se cvičenci Taekwon-Do ITF během tréninku často protahují, je vhodné tento sport doprovázet gymnastickými cviky v rámci základní gymnastiky.

### **5.7 Distančně zkušební výuka Taekwon-Do ITF aplikovaná v rámci výzkumu**

Tento trénink je sestaven ve spolupráci s mistrem Vladimírem Machotou, který je držitelem VII. danu v Taekwon-Do ITF a členy technické komise ČFT ITF. Smyslem distančně zkušební výuky Taekwon-Do ITF je sestavit příklad konkrétní distanční výuky, která bude uskutečněna a na základě této distanční výuky pak zpracován dotazník pro cvičence. Cílem je sestavit výukový plán takovým způsobem, aby byl pro cvičence příjemný, pohodlný, zábavný a motivační proto, aby je distanční forma výuky Taekwon-Do ITF zaujala.

#### **Výukový plán - Trénink**

Výukový plán, v tomto případě trénink, se zaměří na základní techniky kopů a úderů. Pro přehledný popis bude sestavení tréninku orientováno v číselných bodech. Trénink bude probíhat po dobu 60 minut. Součástí tohoto tréninku bude zjištění, zda vyučující zvládne opravovat techniky cvičenců a zda se cvičencům daří cvičit v menších prostorech, než jsou zvyklí.

#### **I. Příprava**

Příprava začíná před setkáním. V ideálním případě informujeme cvičence s dostatečnou časovou rezervou předem, co budou potřebovat. Pro toto setkání si zajistí cvičební úbor (dobok). Ti, kteří ho nemají, si vyberou podobný úbor dle svého uvážení. Pro toto první a zatím zcela ojedinělé setkání bude potřeba už jen komunikační zařízení jako je počítač či tablet s připojením k internetu, kamera a mikrofon. Potřebné budou také běžně dostupné pomůcky, jakými jsou pásek nebo švihadlo, dvě PET láhve 1,5 – 2,0 l a jakákoliv překážka ve výšce pasu, jako je třeba barová stolička. Dále je potřeba zajistit si prostor a upřesnit komunikační platformu skrze kterou se cvičenci spojí s trenérem. To vše je součástí přípravy před výukou.

## **II. Setkání**

Poté, co se všichni účastníci připojí, je třeba zkontrolovat, zda se navzájem všichni slyší a vidí. Pokud je vše v pořádku, může hodina začít.

## **III. Rozvička**

Rozvička začne na místě v rozsahu 2 x 2 m, jelikož počítáme s menším prostorem pro cvičení. Cviky mají za úkol mobilizaci kyčlí, trupu, krční páteře, ramenou, rukou, nohou apod. Navazujeme mírným poklusem na místě s údery na střední pásmo, skákáním na místě snožmo a rozkročmo a střídáním pohybů rukou připažit, upažit a vzpažit, skákáním na místě s vykrucováním boků do stran. Tyto cviky opakujeme třikrát a postupně zrychlujeme za účelem zahřátí těla. Následuje již zmíněný přeskok pásku snožmo z kapitoly 4.2.1. a dále přeskoky rukou v kliku přes pásek ze strany na stranu.

## **IV. Základní techniky**

Vybrané základní techniky jsou techniky pro splnění nejnižšího technického stupně, které jsou pro pokročilé Taekwon-Do ITF cvičence elementární znalostí, a tak je nebude při prvním setkání omezovat jejich znalost či zdatnost, ale pouze jejich cvičební prostor. Zacvičením těchto základních technik analyzujeme, zda je pro ně dostatek místa, případně techniky upravíme pro cvičení na místě, nikoliv v chůzi. Případně můžeme základní techniky cvičit na jeden krok vpřed či vzad, následně se vrátit do výchozí pozice a techniku opakovat.

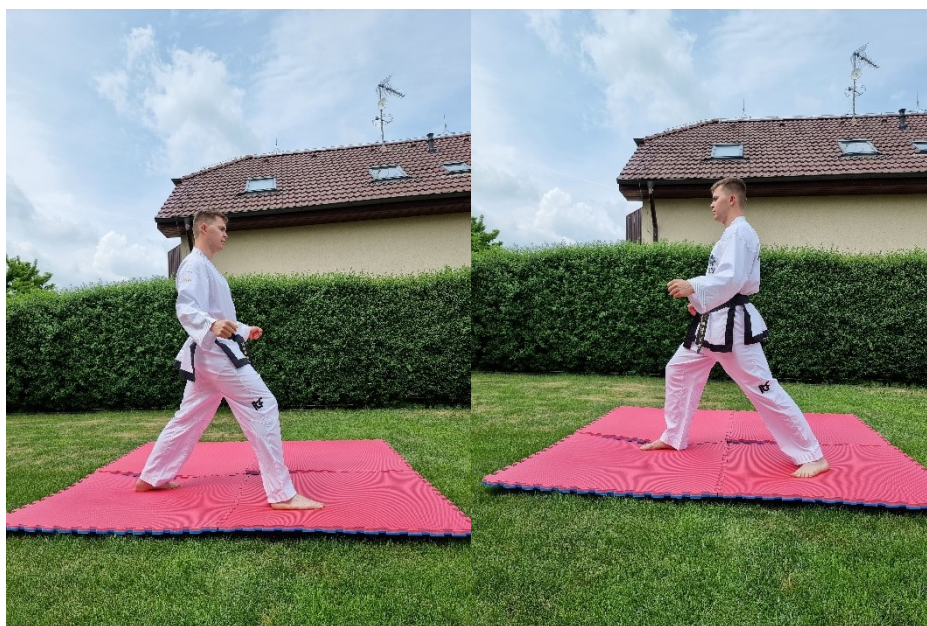
**Techniky chůze:**



Obr. 4: Postoj Gunnun Sogi, Zdroj: vlastní



Obr. 5: Postoj Annun Sogi, Zdroj: vlastní



Obr. 6 a 7: Otočení Dwit Uro Dorra (pohled před zahájením pohybu a po dokončení pohybu) , Zdroj: vlastní

#### **Techniky rukou v chůzi:**



Obr: 8: Technika v chůzi Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi, Zdroj: vlastní



Obr. 9: Technika v chůzi Gonnun So An Palmok Kaunde Baro Makgi, Zdroj: vlastní



Obr. 10: Technika v chůzi Gonnun So Bakkat Palmok Najunde Baro Makgi, Zdroj: vlastní



Obr. 11: Technika v chůzi Gonnun So Sonkal Najunde Baro Makgi, Zdroj: vlastní

**Techniky nohou v chůzi:**



Obr. 12: Technika Gonnun So Kaunde Apcha Busigi, Zdroj: vlastní



Obr. 13: Technika Annun So Yopcha Kaunde Jirugi, Zdroj: vlastní

## V. Sestavy

Sestavy pro tento trénink jsou základní ze stejného důvodu jako u základních technik. Vybrané sestavy jsou Saju Jirugi (úderů do čtyřech stran), Saju Makgi (bloky do čtyřech stran), které nejsou zcela oficiálně sestavami, ale spíše přípravou pro oficiální sestavy Taekwon-Do ITF.

Během tohoto tréninku se cvičenci pokusí zacvičit sestavy, abychom v této práci zjistili, zda na ně cvičenci mají dostatečný prostor. V případě, že je prostor pro cvičení sestav velmi nedostatečný, zkusíme cvičení sestav po jedné technice a následném vracení se do výchozího bodu.

## VI. Posilování a protahování

Posilování a protahování nepřináší během tréninku Taekwon-Do ITF přílišné zpevnění svalových partií. Je to spíše vysvětlení pro cvičence, jak mají jednotlivé cviky správně cvičit, aby je mohli cvičit doma, za účelem progresu v tomto ohledu. Protahovací cviky jsou vloženy mezi každé fáze tréninku. Protahujeme zejména šlachy dolních končetin, zápěstí, krční šlachy, zádové svaly, břišní svaly a rotátory. Cvičení s PET láhvemi a posilování je na konci tréninku. Cvičencům ukážeme, jak



se cvičí kliky, sed-lehy, sklapovačky, plank (více způsobů např. na bok, s jednou rukou, s jednou nohou, bez ruky a nohy křížem), dřepy apod.

## **VII. Teorie**

V úplném závěru hodiny je čas na to, si se cvičenci povědět něco o teorii Taekwon-Do ITF. Dále pak s nimi promluvit o tréninku a motivaci, jakým způsobem se udržovat v Taekwon-Do ITF kondici doma apod.

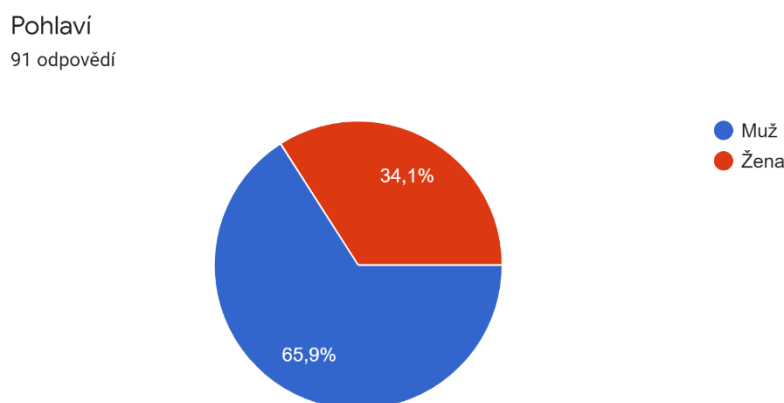
## 6 Výsledky

Výsledky dotazníků určených pro cvičence, trenéry a pedagogy jsou zpracovány ve statistických grafech. Na základě nich jsou zodpovězeny první čtyři hypotézy. Zbylé hypotézy i včetně hypotézy čtvrté jsou posuzovány na základě studia odborné literatury v rámci tvorby bakalářské práce a rešerše zkoumaných pramenů, dále na základě mých dlouholetých zkušeností v oblasti Taekwon-Do ITF, jak člena národní reprezentace, tak trenéra i rozhodčího, a po konzultaci s mým dlouholetým mistrem Vladimírem Machotou a členy technické komise ČFT ITF. Zároveň jsou v této kapitole uvedeny anonymní poznatky cvičenců ke zkušební výuce, které poskytly hlubší představu o dané problematice.

### 6.1 Dotazník distanční formy výuky sportu a Taekwon-Do ITF

#### Pohlaví

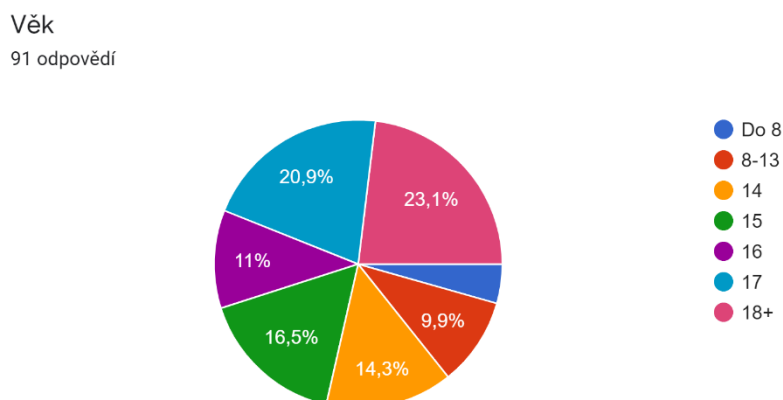
Graf 1: Rozložení respondentů z hlediska pohlaví



Graf 1 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dotazníku cvičenci Taekwon-Do ITF zabývající se pohlavím respondentů. Je patrné, že dotazníkového šetření se zúčastnilo větší množství mužů, a to ve více jak 65 %.

## Věk

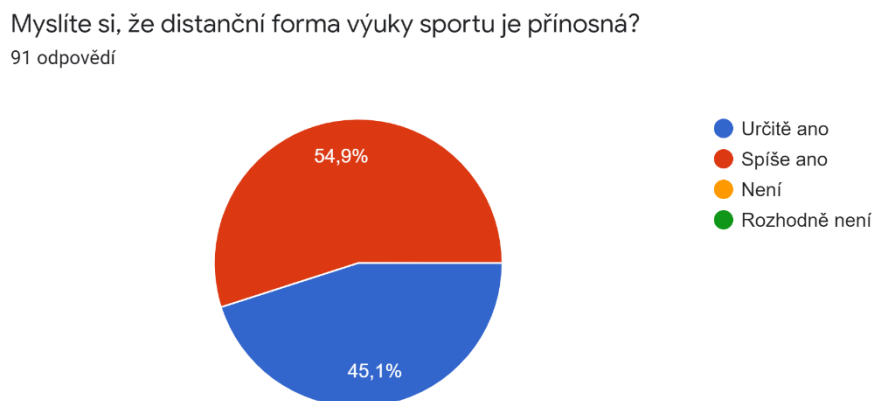
Graf 2: Rozložení respondentů z hlediska věku



Z grafu 2 na základě odpovědí z dct. je patrné, že více než 56 % respondentů bylo mladších než 16 let. Z toho největší podíl zaujímali cvičenci ve věku 15 let, a to z více než 16 %. Naopak nejmenší část zaujímali cvičenci do 8 let.

## Přínosnost distanční výuky

Graf 3: Názor respondentů na přínosnost distanční výuky

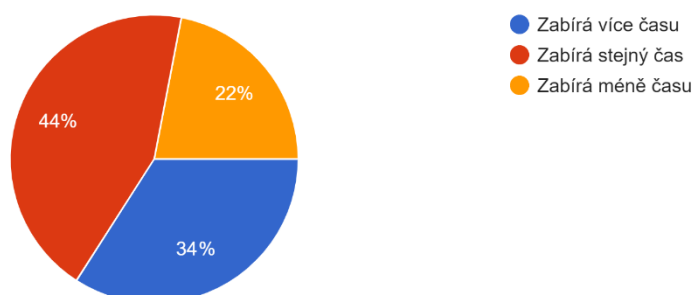


Na základě odpovědí na otázku z dct. byl vytvořen graf. Všichni respondenti projeví pozitivní názor na přínosnost distanční výuky, resp. žádný z respondentů neodpověděl na tuto otázku negativně. Mírně vyšší procento zaškrtno odpověď „Spíše ano“.

## Časová náročnost distanční výuky

Graf 4: Názor respondentů na časovou náročnost distanční výuky

Zabírá vám příprava na distanční formu výuky více nebo méně času, než na standardní výuku?  
91 odpovědí

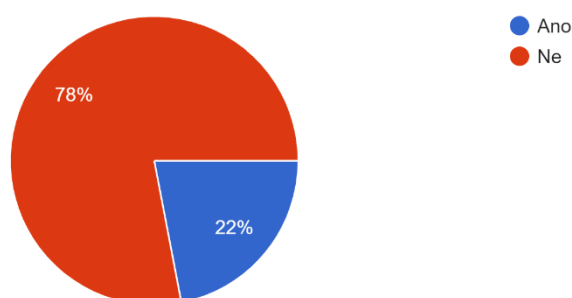


Graf 4 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct. Přibližně 44 % cvičenců zabírá příprava na distanční výuku stejné množství času jako příprava na standardní výuku.

## Zkušenosti s distanční výukou

Graf 5: Odpovědi respondentů, zdali se už s distanční výukou setkali před rokem 2020

Už jste se někdy setkali s distanční výukou sportu před rokem 2020?  
91 odpovědí



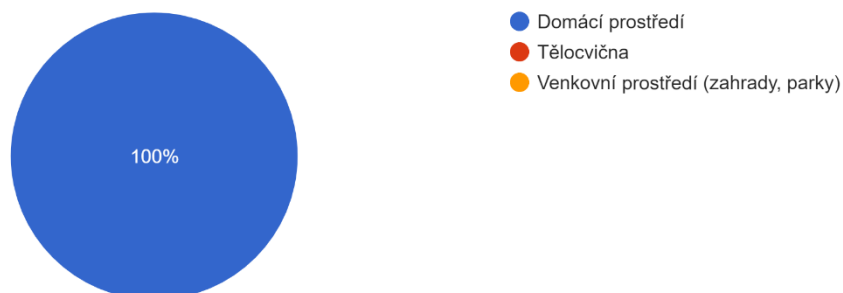
Graf 5 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct. Převažuje odpověď „Ne“ ze 78 %.

## Prostředí pro distanční formu výuky sportu

Graf 6: Odpovědi respondentů, jaké využívají prostředí pro distanční formu výuky sportu

Jaké využíváte prostředí pro distanční formu výuky sportu?

91 odpovědí



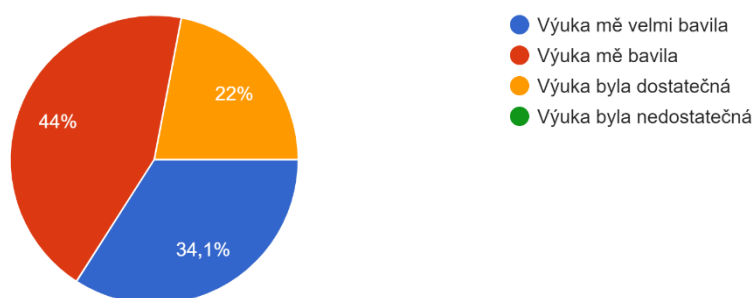
Graf 6 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct. Všichni respondenti odpověděli na otázku jednotně. K distanční formě výuky využívají pouze domácí prostředí.

## Spokojenost s distanční výukou Taekwon-Do

Graf 7: Náзор respondentů na spokojenost s distanční výukou Taekwon-Do

Jak jste spokojeni s distanční výukou Taekwon-Do?

91 odpovědí



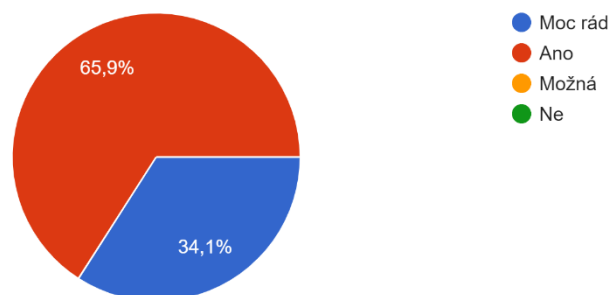
Graf 7 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct. Téměř 44 % respondentů odpovědělo „Výuka mě bavila“, zatímco 34 % odpovědělo „Výuka mě velmi bavila“. Je tedy patrné, že cvičenci přistupují k distanční výuce spíše pozitivně.

## Opakování výuky

Graf 8: Náзор respondentů na opakování distanční výuky Taekwon-Do

Zopakovali byste si distanční výuku Taekwon-Do?

91 odpovědí



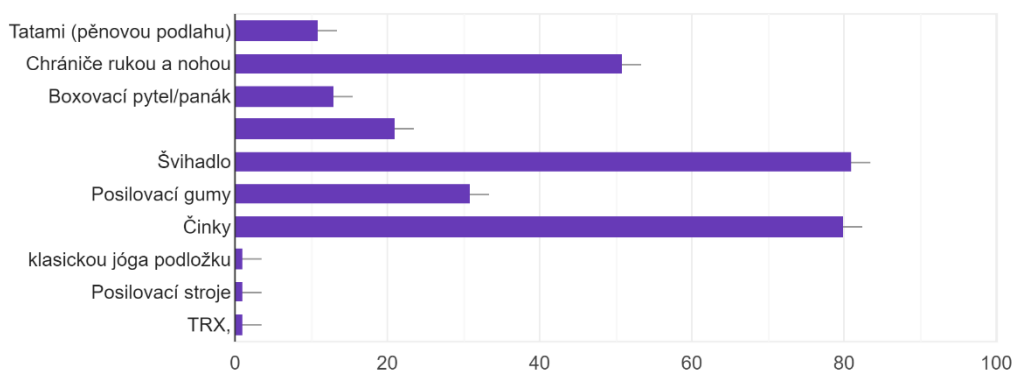
Graf 8 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct., kde převažuje element odpovědi „Ano“ z více než 65 %.

## Pomůcky

Graf 9: Rozložení odpovědí respondentů týkající se dostupných cvičebních pomůcek

Jaké máte doma k dispozici pomůcky?

91 odpovědí



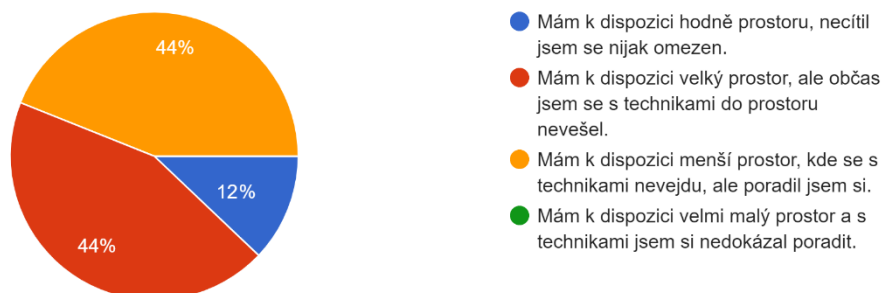
Graf 9 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct.. Zjistilo se, že nejvíce cvičenců má doma k dispozici švihadlo, dále činky, chrániče rukou a nohou a v neposlední řadě také posilovací gummy.

## Prostor

Graf 10: Názor respondentů na cvičební prostor

Jak se vám cvičilo s ohledem na prostor?

91 odpovědí



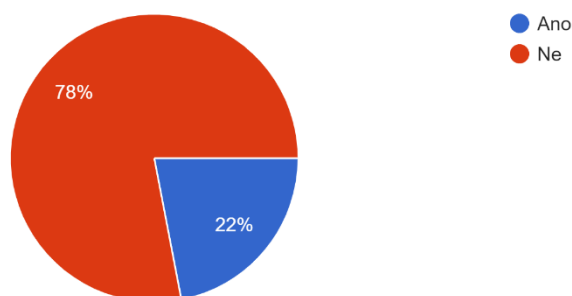
Graf 10 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct. A sice nejvíce resp. ze 44 % byly zaškrtnuty dvě odpovědi „Mám k dispozici menší prostor, kde se s technikami nevejdu, ale poradil jsem si“ a „Mám k dispozici velký prostor, ale občas jsem se s technikami v prostoru nevešel.“

## Pozornostní test

Graf 11: Odpovědi studentů s ohledem na pozornost

Viděli jste během tréninku číslovku 5?

91 odpovědí

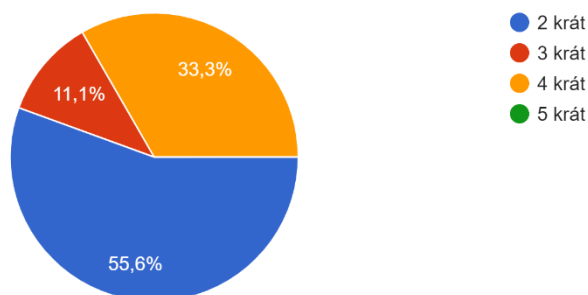


Graf 11 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct. Převažovala odpověď „ne“, a to ze 78 % nad odpovědí „ano“, kterou zaškrtnulo 22 % respondentů.

## Pozornostní test

Graf 12: Odpovědi studentů s ohledem na pozornost

Kolikrát jste viděli předcvičujícího ukazovat číslovky?  
90 odpovědí

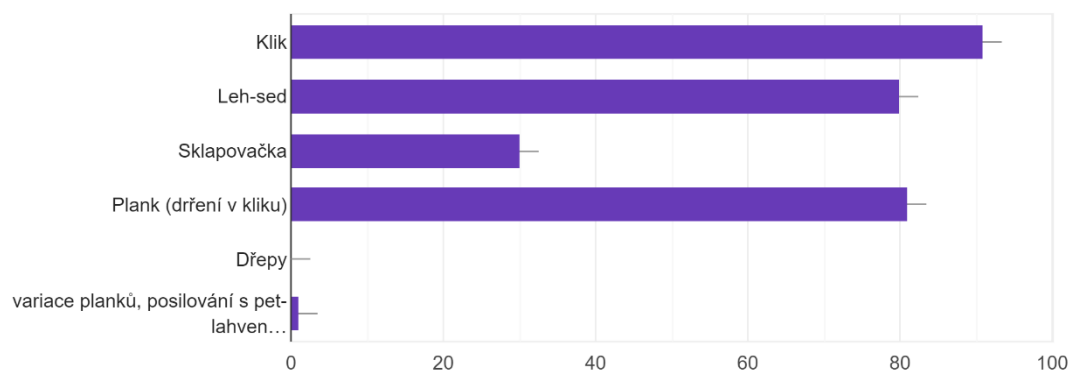


Graf 12 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct. Převažuje element odpovědi „2krát“ z více než 55 % nad ostatními odpověďmi.

## Pozornostní test

Graf 13: Odpovědi studentů s ohledem na pozornost

Jaké posilovací cviky jsme cvičili?  
91 odpovědí



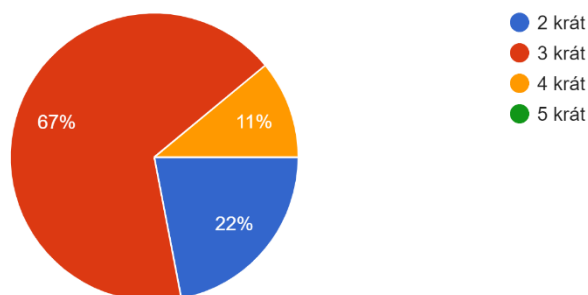
Graf 13 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct. V průměru 80 % dotázaných odpovědělo na otázku správně, resp. klik, leh-sed, plank.



## Pozornostní test

Graf 14: Odpovědi studentů s ohledem na pozornost

Kolikrát jsme opakovali rozehřívací cviky? (klus na místě, skoky snožmo apod.)  
91 odpovědí



Graf 14 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dct. Ze 67 % byla odpověď „3krát“.

## **6.2 Anonymní poznatky cvičenců ke zkušebně distanční výuce Taekwon-Do ITF:**

*„Trénink super, jen se mi kvůli malému prostoru špatně kopalo.“*

*„Libilo se mi, že jsme si po tak dlouhé době mohli opět společně zacvičit.“*

*„Pozitivní naladění trenéra!“*

*„Určitě je potřeba více dbát na silu hlasu a důraz na vyslovování. Některá slova zanikají. Ale to bude zřejmě i snímáním zvuku.“*

*„Nejprve chci říct, že i takto krátký a jednoduchý trénink je lepší než nic. Z hlediska pohybového, tak i z hlediska sociálního kontaktu. Obojího je dobře pandemie nedostatek. K samotnému tréninku... Bylo fajn vidět na kamerách ostatní účastníky. Pak má člověk i větší motivaci cvičit, protože v tom není sám. Zkrátka to není jen on a instruktor na videu. Zapnutá kamera není od věci, opět to donutí člověka neulévat se (tolik), ale i přes zapnutou kameru se dají některé cviky obejít, nicméně to je na zodpovědnosti každého. Co se týče rozcvičky, tak mi trochu nesesedly na začátek provazy a rozštěpy. Uvítala bych, kdyby protahování bylo alespoň ze začátku více "postupně". V pozdější fázi tréninku už to bylo lepší. Další*

*připomínkou k rozcvičce je to, že i když má instruktora člověk na kameře, přece jenom ten vizuál není tak skvělý, proto by bylo myslím dobré všechno nejen ukazovat, ale i říkat. Narážím například na změny směru při kroužení s končetinami a podobně. Mám takový dojem, že i sám instruktor jednou nebo dvakrát směr buď vynechal anebo na změnu neupozornil. Dále.. Osobně bych ocenila trochu pestřejší základní techniky, ale chápu, že na zkoušku to stačilo. Celkově bych zkušenost hodnotila jako pozitivní, i když do budoucna, pokud přijdou další sestavy, nebudu už mít dostatek prostoru. Vycházím ze zkušenosti z minulého roku, kdy jsem se na jaře zúčastnila několika online tréninků oddílu Gladiators Gym v ČB. Tehdy měli tréninky přes facebook, což bylo fajn, že se mohl připojit kdokoliv, ale osobně mi tam chyběly zapnuté kamery. (Proč? viz výše uvedeno). Také občas praktikovali cvičení ve dvojicích a když nemáte nikoho ochotného z rodiny máte smůlu. Dnes jsem z pomůcek sehnala skoro vše, ale do budoucna by bylo lepší to omezit třeba na jednu pomůcku na trénink se kterou se bude cvičit déle. Ale to je opět můj subjektivní pohled na věc. Jak už jsem ale uvedla výše, hodnotím pozitivně.“*

*„Líbilo se mi řazení hodiny, čas rychle plynul, trenér skvělejší.“*

*„Celé to bylo pěkné, ale často sem byla zmatená :D Bylo by super udělat hodinu speciálně pro pokročilé/začátečníky, jelikož cviky, co ostatní dělá automaticky, tak já se zmatené točila dokola a přemýšlela, jak sladit pohyb nohou a rukou :D.“*

Anonymní poznatky trenérů a učitelů k distanční formě výuky sportu:

*„Při výuce nelze použít takové množství náčiní a nářadí jako v praxi. Chybí pohybový prožitek pohybu, což je v přímém rozporu s principy motorického učení. Nejedná se jen o praktickou výuku pohybových dovedností, ale i o nácvik dopomoci a záchrany.“*

*„Praktické předměty lze sice prakticky vyučovat, ale se zanedbatelným výsledkem.“*

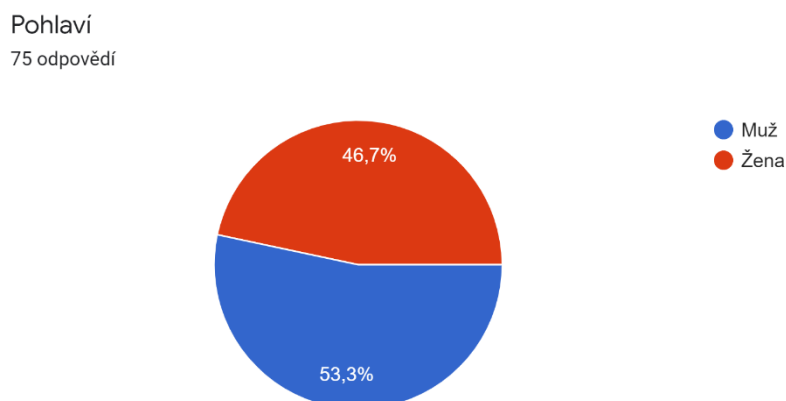
*„K otázce přínosu distanční výuky sportu - zde doplnění - přínosná distanční výuka je v teoretickém vzhledu do sportu/problematiky. Větší prostor pro rozšíření představy o jednotlivých částech, disciplínách...vztahu mezi fyzikem a psychikou - zkrátka věci, které někdy bývají trochu upozaděny.“*

*„Sporty nelze dlouhodobě učit/trénovat distančně.“*

## 6.3 Dotazník distanční formy výuky sportu vyplněný trenéry a pedagogy

### Pohlaví

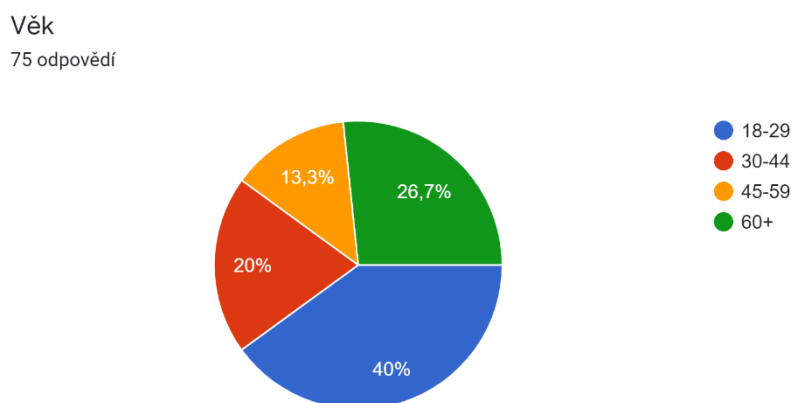
Graf 15: Rozložení respondentů z hlediska pohlaví



Graf 15 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dotazníku Učitelé a trenéři. Převažoval element mužů, a to z více než 53 %.

### Věk

Graf 16: Rozložení respondentů z hlediska věku

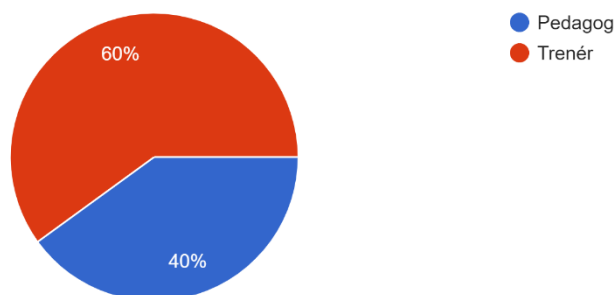


Graf 16 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dot. Ve věku 18 – 29 bylo 40 % respondentů a zbylých 60 % respondentů bylo ve věku 30 a výše.

## Povolání

Graf 17: Druhy povolání respondentů

Povolání  
75 odpovědí

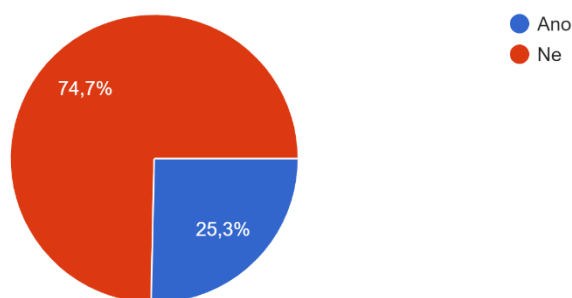


Graf 17 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut. Odpověď „Trenér“ převažovala ze 60 %.

## Vyučování bojových sportů

Graf 18: Vyučování bojových sportů

Vyučujete bojové sporty?  
75 odpovědí



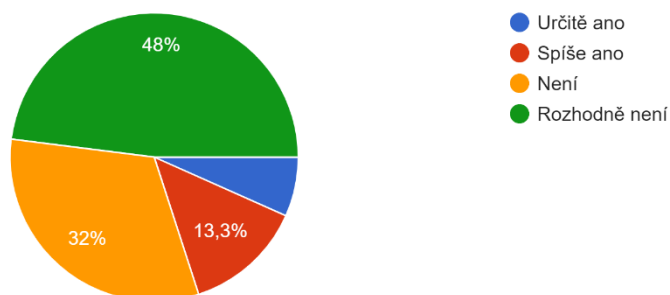
Graf 18 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut., kde převažuje odpověď „Ne“, a to z více než 74 %.

## Přínosnost distanční formy výuky sportu

Graf 19: Přínosnost distanční formy výuky sportu

Myslíte si, že distanční forma výuky sportu je přínosná?

75 odpovědí



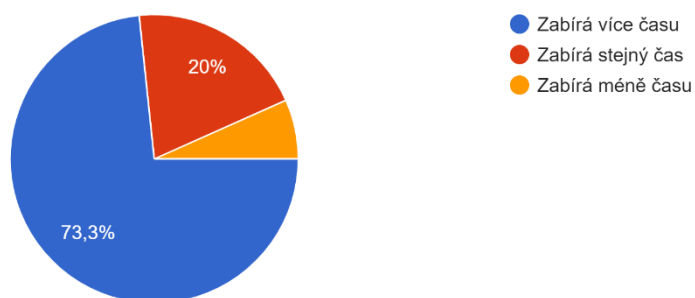
Graf 19 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut. Ze všech respondentů odpovědělo „Rozhodně ne“ 48 % dotázaných.

## Časová náročnost distanční výuky

Graf 20: Náзор respondentů na časovou náročnost distanční výuky

Zabírá vám příprava více nebo méně času na distanční formu výuky sportu než na standartní výuku?

75 odpovědí



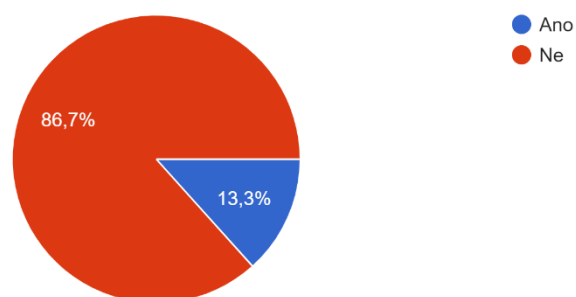
Graf 20 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut. Více než 73 % odpovědělo „Zabírá více času“.

## Zkušenosti s distanční výukou

Graf 21: Odpovědi respondentů, zdali se už s distanční výukou setkali před rokem 2020

Měli jste zkušenosti s distanční formou výuky sportu už před rokem 2020?

75 odpovědí



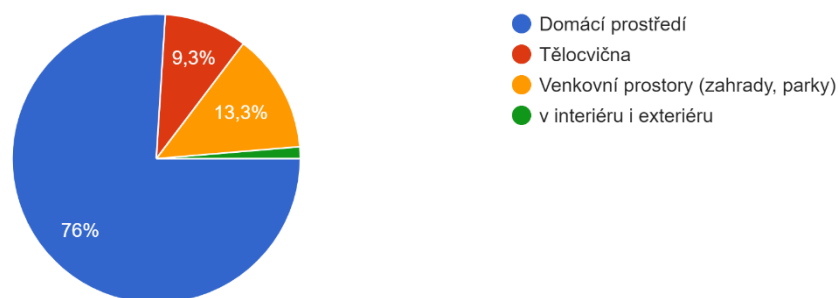
Graf 21 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut. Více než 86 % dotázaných odpovědělo „Ne“.

## Prostředí

Graf 22: Jaké prostředí respondenti využívají pro výuku

Jaké využíváte prostředí pro distanční formu výuky sportu?

75 odpovědí



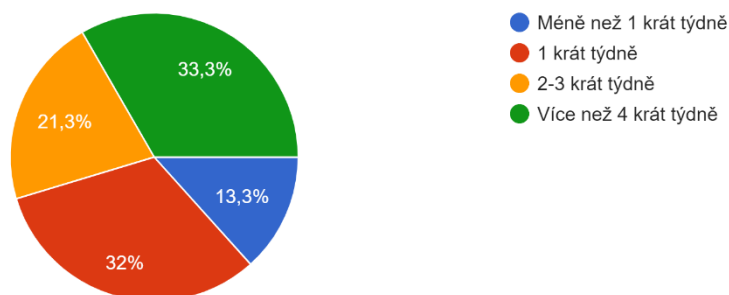
Graf 22 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut. Celých 76 % respondentů odpovědělo „Domácí Prostředí“.

## Zkušenosti s distanční výukou

Graf 23: Odpovědi respondentů, zdali se už s distanční výukou setkali před rokem 2020

Jak často se od roku 2020 setkáváte s distanční formou výuky sportu?

75 odpovědí



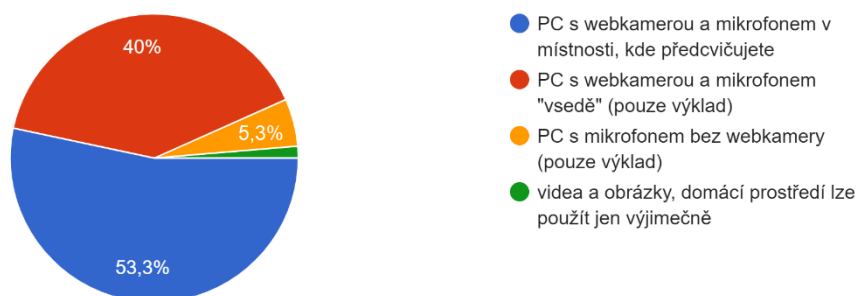
Graf 23 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut. Většina odpověděla z více než 33 % „Více než 4krát týdně“.

## Komunikační zařízení

Graf 24: Komunikační zařízení používané respondenty pro distanční formu výuky

Využíváte během distanční formy výuky sportu:

75 odpovědí



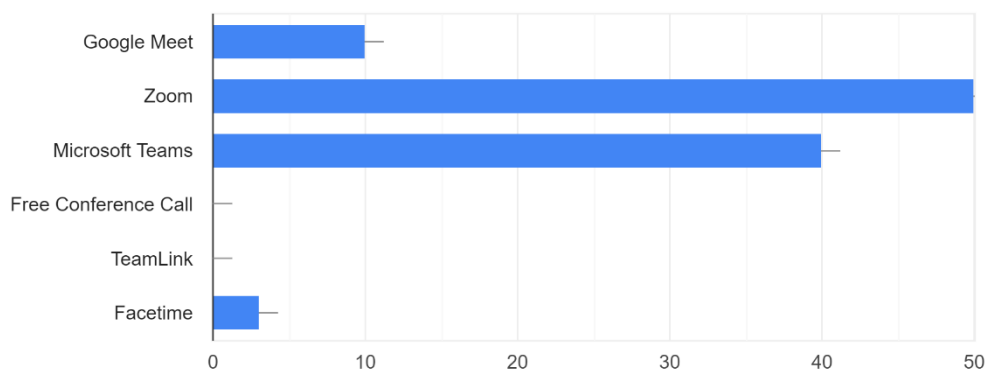
Graf 24 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut. Většina respondentů v poměru více než 53 % odpověděla „PC s webkamerou a mikrofonem v místnosti, kde předcvičujete“.

## Komunikační platformy

Graf 25: Graf zobrazuje respondenty využívané komunikační platformy pro distanční formu výuky

Jakou komunikační platformu pro distanční výuku sportu používáte?

75 odpovědí



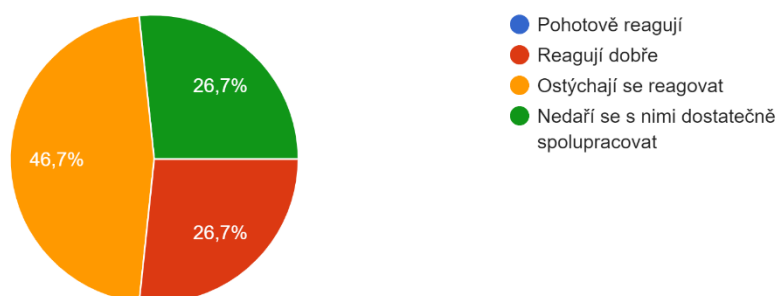
Graf 25 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut., kde nevíce odpovědí získala platforma Zoom, dále Microsoft Teams a pak Google Meet. Doplnkem do odpovědí byl Facetime od společnosti Apple Inc.

## Reakce cvičenců

Graf 26: Reakce cvičenců z pohledu učitelů a trenérů

Jaká je reakce cvičenců během výuky?

75 odpovědí



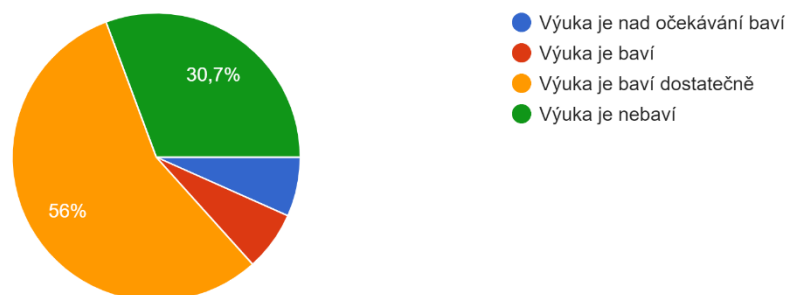
Graf 26 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut. Nejvíce odpovědí bylo z více než 46 % „Ostýchají se reagovat“.



## Reflexe cvičenců

Graf 27: Jaká je podle učitelů a trenérů reflexe cvičenců

Jaká je reflexe cvičenců?  
75 odpovědí



Graf 27 ukazuje rozložení odpovědí respondentů na otázku z dut. Zde odpovědělo 56 % respondentů „Výuka je baví dostatečně“.

## 6.4 Hypotézy

1. Více jak 70 % pedagogů a trenérů hodnotí distanční výuku jako přínosnou, zatímco u cvičenců pouze méně než 50 % ji hodnotí přínosně.

Hypotéza je zamítnuta na základě zkoumání výsledků statistických grafů vyplněných od trenérů, pedagogů a cvičenců.

2. Více než 80 % pedagogů přiznává, že jim distanční výuka zabírá více času oproti cvičencům, u kterých zabírá méně času ze 70 %.

Hypotéza je zamítnuta na základě zkoumání výsledků statistických grafů vyplněných od trenérů, pedagogů a cvičenců.

3. Pouze 30 % ze všech cvičenců, trenérů a pedagogů mělo zkušenosti s distanční formou výuky před rokem 2020.

Hypotéza je zamítnuta na základě zkoumání výsledků statistických grafů vyplněných od trenérů, pedagogů a cvičenců.

4. U cvičenců je při distanční formě výuky Taekwon-Do ITF zaznamenán znatelný pokles pozornosti o 20-30 % oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.

Hypotéza je přijata na základě zkoumání výsledků statistických grafů vyplněných od trenérů, pedagogů a cvičenců a konzultace s mistrem Vladimírem Machotou a členy technické komise ČFT ITF.

5. U cvičenců je při distanční formě výuky Taekwon-Do ITF zaznamenána menší disciplína o 10-20 % oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.

Hypotéza je přijata na základě konzultace s mistrem Vladimírem Machotou a členy technické komise ČFT ITF.

6. U cvičenců distanční výuky Taekwon-Do ITF je zaznamenán pokles správného provedení technik až o 40 % z důvodu nepřímé opravy technik trenérů oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.

Hypotéza je zamítnuta na základě konzultace s mistrem Vladimírem Machotou a členy technické komise ČFT ITF.

## 7 Diskuze

První 3 hypotézy byly posouzeny na základě výsledků z dotazníkového šetření. Zbylé hypotézy byly posuzovány na základě studia odborné literatury v rámci tvorby bakalářské práce a rešerše zkoumaných pramenů, dále na základě mých dlouholetých zkušeností v oblasti Taekwon-Do ITF, jako člena národní reprezentace, trenéra, rozhodčího, předsedy komise rozvoje dětí a mládeže ČFT ITF, člena výkonného výboru ČFT ITF a po konzultaci s mým dlouholetým mistrem Vladimírem Machotou a členy technické komise ČFT ITF.

Tato práce je zřejmě doposud jedinou prací, která se zaměřuje na distanční výuku v rámci sportu, a tedy konkrétně Taekwon-Do. Proto také byla příprava a celá realizace zpracování metodiky, výzkumu a výsledků poměrně obtížná. Bylo to náročnější z důvodu přípravy a výběru vhodné technologie pro komunikaci, dále pak samotná komunikace s cvičenci skrze kybernetické prostředí apod. Určité problémy byly i s tvorbou vhodného tréninkového plánu pro větší rozpětí věkových kategorií a zohlednění začátečníků s cvičenci pokročilejších úrovní. Na základě věkového rozložení bylo nutné zamyslet se i nad komplikovaností otázek při dotazníkovém šetření.

Výsledky této práce pro distanční formu výuky jsou výsledkem krátkodobého zkoumání. Vyšší statistické relevantnosti by mohlo být dosaženo při zajištění většího počtu respondentů. I přesto, že odpovědi na otázky z dotazníku byly anonymní, kultura Taekwon-Do ITF se vyznačuje vzájemnou laskavostí a upřímností a lze tedy předpokládat, že i odpovědi byly tímto ovlivněny. V opačném případě by mohla být relevantnost výsledků sporná.

Pro opakování tohoto výzkumu určitě doporučuji využít více času pro zkoumání, dále pak snahu neustále zatraktivňovat výukové metody a neztrácet naději, či vůli vytrvat. Doporučuji i využít zkušenosti z návrhu tréninkového plánu pro distanční formu studia (popsán v kapitole 5.2).

**Hypotéza č. 1: Více jak 70 % pedagogů a trenérů hodnotí distanční výuku jako přínosnou, zatímco u cvičenců pouze méně než 50 % ji hodnotí přínosně.**

Hypotéza byla zamítnuta, jelikož 80 % pedagogů a trenérů hodnotilo distanční formu výuky sportu nepřínosnou, zatímco absolutně všichni cvičenci se shodli na tom, že distanční forma výuky sportu je přínosná. Tento fakt mohl být způsoben tím, že většina pedagogů a trenérů nebyla před pandemií způsobenou SARS-CoV-2 koronavirem (COVID-19) na tento přístup výuky zvyklá. Pro některé mohlo být překážkou obsluhování digitálních zařízení a komunikace skrz ně. Pozitivní ohlas cvičenců na přínosnost distanční výuky byl z hlediska stanovené hypotézy překvapivý. To mohlo být způsobeno rychlou adaptací cvičenců na technologie se kterými se setkávají od raného věku.

**Hypotéza č. 2: Více než 80 % pedagogů přiznává, že jim distanční výuka zabírá více času oproti cvičencům, kterým zabírá méně času ze 70 %.**

Z dotazníků vyplývá, že distanční výuka zabírá pedagogům a trenérům více času ze 73,3 % a cvičencům ze 34 %. Je tedy vidět, že předpokládaný rozdíl je jiný, avšak pozitivní. Tento fakt je způsoben pravděpodobně tím, že někteří pedagogové museli pozměnit svůj tradiční způsob výuky a museli se naučit pracovat s počítačovou technologií, a i se snížením pozornosti cvičenců vzhledem k jejich volnějším prostředí v pohodlí domova. Naopak pro cvičence ubyla nutnost transportu apod.

**Hypotéza č 3: Pouze 30 % ze všech cvičenců, trenérů a pedagogů mělo zkušenosti s distanční formou výuky před rokem 2020.**

Ze všech cvičenců má 22 % zkušenost s distanční formou výuky sportu, u trenérů a pedagogů je to pouhých 13,3 %. Tento rozdíl mezi cvičenci a trenéry či pedagogy může být dán přirozeně tím, že v případě distanční výuky sportu stejně jako při běžné prezenční výuce je více cvičenců na jednoho trenéra či učitele. Výsledky jsou oproti stanovené hypotéze nižší, pravděpodobně z důvodu, že dříve nebyl tento druh výuky vyžadován. Avšak

se zvyšujícími se nároky na digitální dovednosti a s novými poznatky získanými během pandemie může být tento způsob výuky sportu zaváděn jako podpůrný nástroj ke klasické prezenční výuce.

**Hypotéza č. 4: U cvičenců je při distanční formě výuky Taekwon-Do ITF zaznamenán znatelný pokles pozornosti o 20-30 % oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.**

Z dotazníků vyplývá, že 78 % účastníků nezaznamenalo číslovku 5, což je správná odpověď oproti 22 % respondentů, kteří odpověděli špatně. Další věcí, která vyplývá z dotazníku je ta, že 33,3 % účastníků si všimlo zobrazování číslovky 4krát, což je správná odpověď a 66,6 % odpověděla chybně, ze 4 možných odpovědí. Poslední věcí vyplývající z dotazníku ohledně této hypotézy byla otázka: Kolikrát jsme opakovali rozehřívací cviky? Přičemž správnou odpovědí bylo 3krát. Na tuto otázku odpovědělo 67 % účastníků správně. Společně s těmito skutečnostmi je hypotéza přijata. Na základě diskuze s mistrem Vladimírem Machotou a členy technické komise ČFT ITF určujeme pokles pozornosti na pozitivních 20 %. Byl tedy prokázán pokles pozornosti, který ale nebyl příliš významný a z dlouhodobého hlediska nepředstavuje problém. U jiných sportů může být pokles pozornosti znatelnější, jelikož Taekwon-Do kultura je velmi semknutá a cvičenci jsou k vyšší pozornosti vychováváni.

**Hypotéza č. 5: U cvičenců je při distanční formě výuky Taekwon-Do ITF zaznamenána menší disciplína o 10-20 % oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.**

Na základě distančně zkušební výuky jsme analyzovali disciplinární chování cvičenců a zaznamenali jsme společně s mistrem Vladimírem Machotou a členy technické komise ČFT ITF pokles o pouhých 10 % oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF. Tento fakt souvisí podobně jako výsledky z hypotézy č. 4 s kulturou Taekwon-Do, která klade důraz na disciplínu a pozornost.

**Hypotéza č 6: U cvičenců distanční výuky Taekwon-Do ITF je zaznamenán pokles správného provedení technik až o 40 % z důvodu nepřímé opravy technik trenérů oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.**

Tato hypotéza se u základních technik posuzovala obtížně, ale společně s mistrem Vladimírem Machotou a členy technické komise ČFT ITF jsme došli k závěru, že pokles správného provedení technik je o 30 % oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF. U distanční výuky sice chybí fyzický kontakt, avšak cvičenci se stále mohou trenéra na správnost technik ptát a pokud má cvičenec kvalitní videokomunikační vybavení, může být i poměrně dobře opravován z hlediska správného držení těla, postavení nohou, rukou, rychlosti pohybu apod.

## 8 Závěry

Závěrem tohoto výzkumu je, že ze šesti hypotéz jsou dvě přijaty a čtyři zamítnuty. Tato práce ukázala, které věci se v distanční formě výuky, ať už u cvičenců Taekwon-Do ITF nebo trenérů či pedagogů dají zlepšit, které jsou už v tuto chvíli pozitivní apod. Osobně jsem s touto prací a výzkumem s ní spojeným spokojený. Doufám, že pomůže mnoha trenérům a pedagogům v jejich distančních výukách v dobách těžkých, kdy není jiná možnost pokračovat a pokusí se alespoň trochu této situace využít ve prospěch cvičenců. Dále bych chtěl poukázat na to, že distanční forma výuky není vhodná jako dlouhodobé řešení, a pokud je možnost běžné výuky, tak se nesmí v žádném případě opomíjet. Distanční výuka sportu může být pro mnohé sportovní školy alternativním způsobem jak se rychle a jednoduše spojit s lidmi z jiných zemí a sportovat společně, což je třeba iniciativou ČFT ITF, jelikož komunikace na bázi předvedení a objasnění technik se zahraničními trenéry je pro ni klíčová a nemusí tak čekat na sportovní semináře, které se nekonají příliš často, a hlavně v dostupné vzdálenosti.

Zkoumání, které jsme metodologicky pojali za pomoci Distančně zkušební výuky Taekwon-Do ITF, dotazníků, rešerše zkoumaných pramenů a zkušeností jak mých, tak členů České technické komise ČFT ITF v čele s mistrem Vladimírem Machotou v této době mělo následující závěry:

**Závěr č. 1** - Většina pedagogů a trenérů hodnotilo distanční formu výuky sportu nepřínosnou (80 %), zatímco absolutně všichni cvičenci se shodli na tom, že distanční forma výuky sportu je přínosná.

**Závěr č. 2** - Distanční výuka sportu zabírá pedagogům a trenérům více času ze 73,3 % a cvičencům ze 34 % oproti běžné prezenční výuce sportu.

**Závěr č. 3** - Ze všech cvičenců má 22 % zkušenost s distanční formou výuky sportu, u trenérů a pedagogů je to pouhých 13,3 %.

**Závěr č. 4** - Pokles pozornosti cvičenců Taekwon-Do ITF byl stanoven v rámci distanční formy výuky Taekwon-Do ITF na 20 %.

**Závěr č. 5** - Zaznamenali jsme pokles disciplinárního chování cvičenců o pouhých 10 % oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.

**Závěr č. 6** - Pokles správného provedení technik je o 30 % nižší oproti běžné prezenční výuce Taekwon-Do ITF.

Ač by se zdálo, že Taekwon-Do ITF nelze vyučovat distančně, máme zde tyto výsledky, se kterými jsem nadmíru spokojen. Ohlasy, co se týče distanční výuky Taekwon-Do ITF jsou velmi pozitivní a povzbuzující pro pokračování v této věci. ČFT ITF má zájem se na základě této práce ve spolupráci s mojí osobou nadále podílet na projektu distanční formy výuky Taekwon-Do ITF, a to i za předpokladu, že se pandemická situace způsobená SARS-CoV-2 koronavirem (COVID-19) na území České republiky zlepší. Jsem tedy velmi rád, že tato práce přinese i pozitivní stránku věci ohledně kterékoliv distanční výuky a rád bych tuto práci v budoucnu použil pro zpracování své diplomové práce.

Dále bych na úplný závěr konstatoval, že tato práce může posloužit jako určitá zpětná vazba jak pro učitele, trenéry, cvičence, tak i pro další jedince kteří by se ocitli v podobné situaci.



## Seznam použitých informačních zdrojů

- APLIKACE PRO SKUPINOVÉ VIDEOHOVORY, CHATY, ONLINE PŘEDNÁŠKY  
<https://sites.google.com/view/vyukanadalku/komunikacni-platformy>, cit. 22.6.2021
- Blažej, A. (2018). *Psychologie koučování pro trenéry a manažery*. Brno: Munipress.
- Blažej, A. (2019) *Motivace dětí a mládeže ve sportu*, Masarykova univerzita, *ProQuest Ebook Central*, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/techlib-ebooks/detail.action?docID=6110616>, cit. 22.6.2021
- Choi Hong Hi, nedatováno *ENCYCLOPEDIA OF TAEKWON-DO*, Volume 1, cit. 22.6.2021
- Cuddy, A. (2012). TED: Your body language may shape who you are.  
[https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are#t-119698](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are#t-119698), cit. 22.6.2021
- Donn F. Draeger and Robert W. Smith (1980), *Comprehensive Asian Fighting Arts*
- Gavlas, F. (2021) TAEKWONDO ONLINE. <http://www.tkdonline.cz/>, cit. 22.6.2021
- Hayashi (2021) Vše pro bojové umění a sporty, <https://www.hayashi.cz/>, cit. 22.6.2021
- Hayesová, N (1998). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Charvát, O. (2021) *Online Karate Academy®*. <https://onlinekarate.academy/>, cit. 22.6.2021
- John Corcoran and Emil Farkas with Stuart Sobel (1993), *The Original Martial Arts Encyclopedia - Tradition, History, Pioneers*
- Leanneová, S. (2011). *Rétorika pro lídry: Řekněte to jako Obama*. Computer Press.
- Lewis, D. (2004). *Tajná řeč těla*. Hodego ve spolupráci s East West Publishing Company.
- Machota, V. (2002) *Encyklopedie Taekwon-Do*. 3. vydání
- Ústav jazyků a komunikace neslyšících FF UK. (2020) *KOMUNIKAČNÍ PLATFORMY*:
- Machota, V. (2015) *Česká federace taekwondo: Vybrané metody nácviku*.
- Mehrabian, A., & Ferris, S. R. (1967). Inference of attitudes from nonverbal communication in two channels. *Journal of Consulting Psychology*, 31 (3), 248–252
- Singh, V. P. (2012). Language and Body Language. *International Journal of Educational Research and Technology*, 3, 164 - 171.

Yeon Hee Park, Yeon Hwan Park and Jon Gerrard (1989), *Tae Kwon Do: The Ultimate Reference Guide to the Worlds Most Popular Martial Art*

Dr. Yushin Yoo (1990), *The Making of Modern Korea*

## **Slovník**

Gunnun Sogi - Chůze vpřed i vzad

Annun Sogi - Chůze stranou

Dwit Uro Dorra - Technika otáčení v postoji

Gunnun So Ap joomuk Kaunde Baro jirugi - Chůze vpřed i vzad v postoji Gunnun so se stejnsměrným úderem pěstí na střední pásmo

Gonnun So An Palmok Kaunde Baro Makgi - Chůze vpřed i vzad v postoji Gonnun Sogi se stejnsměrným blokem středního pásma

Gonnun So Bakkat Palmok Najunde Baro Makgi - Chůze vpřed i vzad v postoji Gonnun Sogi se stejnsměrným blokem spodního pásma vnější stranou předloktí

Gonnun So Sonkal Najunde Baro Makgi - Chůze vpřed i vzad v postoji Gonnun Sogi se stejnsměrným blokem dolního pásma malíkovou hranou

Gonnun So Kaunde Apcha Busigi - Chůze vpřed i vzad v postoji Gonnun Sogi s kopem vpřed

Annun So Yopcha Kaunde jirugi - Chůze stranou v Annun Sogi s bočním kopem na střední pásmo

## **Seznam použitých symbolů a zkratk**

ITF – International Taekwon-Do Federation

ČFT – Česká federace Taekwon-Do

Sparing – Tréninkový boj se soupeřem

Sparing partner – Tréninkový partner s praxí v bojovém sportu či umění sebeobrany

dct. – Dotazník Cvičenci Taekwon-Do ITF

dut. – Dotazník Učitelé a trenéři

## Seznam příloh:

### Fotografické záznamy distančně zkušební výuky Taekwon-Do ITF:



Obr 15: Vpravo – Mistr Vladimír Machota VII. dan, uprostřed Michael Kupilík – III. dan, vlevo Matěj Jirásek I. dan. Nástup a začátek Distančně zkušební výuky Taekwon-Do, Zdroj: vlastní



Obr. 16: Základní techniky Taekwon-Do, Zdroj: vlastní



Obr. 17: Základní techniky Taekwon-Do, Zdroj: vlastní



Obr. 18: Cvičení techniky Yopcha Kaunde Jirugi přes překážku (stoličku), Zdroj: vlastní



Obr. 19: Rychlostní cvičení pohybu po ringu za pomoci PET láhví, Zdroj: vlastní



Obr. 20: Názorná ukázka správného držení rukou pro polohu vzpor, Zdroj: vlastní



Obr 21: Vlevo - Mistr Vladimír Machota VII. dan, uprostřed Michael Kupilík – III. dan, vpravo Matěj Jirásek I. dan. Nástup a závěr Distančně zkušební výuky Taekwon-Do, Zdroj: vlastní