

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Jindřich Svoboda

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

VLIV BOJOVÝCH SPORTŮ NA CHOVÁNÍ DĚTÍ

Bakalářská práce

Vypracoval: **Jindřich Svoboda**
Obor: **Vychovatelství**
Typ studia: **Kombinované studium**
Vedoucí práce: **PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.**

2010

Čestně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením PaedDr. Ladislava Kašpara, Ph.D. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze, 2010

.....
Jindřich Svoboda

Děkuji vedoucímu závěrečné práce PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení a pomoc při zpracování závěrečné bakalářské práce. Dále děkuji za ochotu a vstřícnost respondentům, kteří se stali součástí mého šetření.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá vlivem bojových sportů na chování dětí ve věku 6 až 15 let. Konkrétně zkoumá vliv karate a kick-boxu na dětskou agresivitu, zda mohou tyto bojové sporty tlumit či naopak podněcovat děti k agresivnímu chování.

K realizaci bakalářské práce jsme použili kvantitativní metodu dotazníkového šetření, dále rozhovory a pozorování.

V teoretické části se věnujeme problematice nabídky bojových sportů v České republice, jejich rozdělení do kategorií dle způsobu boje a soutěžních disciplín. Zaměříme se na karate a kick-box, jejich cíle a soustředíme pozornost na zásadní faktory ovlivňující tělesný a duševní rozvoj těchto žáků. Dále se zabýváme možnými důvody vzniku agresivního chování dětí. Zkoumáme typy dětských agresorů, způsoby prevence a nápravy vzniku agresivního chování za pomoci vybraných bojových sportů.

Praktická část obsahuje výzkum, zahrnující dvě složky respondentů. Jedna složka je tvořena rodiči, jejichž děti ve věku 6 až 15 let trénují bojový sport, konkrétně karate nebo kick-box. Práce se zaměřuje na získání informací o zkušenostech rodičů s vlivem bojového sportu na sebevědomí, autoregulaci a agresivitu jejich dětí. Druhou složku respondentů tvoří trenéři karate a kick-boxu, kteří popisují vlastní zkušenosti a činnost při práci s problémovými jedinci.

Klíčové pojmy

bojový sport, karate, kick-box, morální hodnoty, sebeovládání, sebevědomí, agresivní chování

SUMMARY

This bachelor work analyses the influence of combat sports on behaviour of the children at age from 6 to 15. Concretely it focuses on the influence of karate and kick-boxing on children's aggressiveness, i. e. if these sports can damp or again incite children to aggressive behaviour.

For realisation of this work we used the quantitative method of questionnaire inquiring, the interview method and the observation method.

In the theoretical part, we attend to questions of combat sports offer in the Czech Republic and combat sports division to the categories by the form of combat and competition disciplines. We focus on karate and kick-boxing, its objectives, and we dwell on principal factors that approach physical and psychical development of these pupils. In the following we deal with the possible reasons of the children's aggressive behaviour inception. We survey the types of child aggressors, ways of prevention against the inception of the children's aggressive behaviour and its rehabilitation with the help of chosen combat sports.

The practical part includes the research concerning two groups of respondents. The first group includes the parents whose children at the age from 6 to 15 do combat sports, respectively karate or kick-boxing. The bachelor work focuses on extracting information about their experience with the influence of the combat sport on self-confidence, self-regulation and aggressiveness of their children. The second group of respondents includes the karate or kick-boxing coaches who describe their own experience and their work with problematic individuals.

KEY WORDS

combat sports, karate, kick-boxing, moral values, self-control, self-confidence, aggressive behavior

Obsah

1	Úvod	9
2	Cíle	11
3	TEORETICKÉ POZNATKY	11
3.1	Základní nabídka škol bojového umění v ČR	11
3.1.1	Kategorie bojových sportů	11
3.2	Karate	13
3.2.1	Vývoj a cíl karate	13
3.2.2	Kdy začít s karate	14
3.2.3	Rodič v roli trenéra	14
3.2.4	Tradice v karate a jejich uctívání	15
3.2.5	Tréninkové a soutěžní disciplíny karate	16
3.2.6	Historie a význam kata	16
3.3	Kick-box	17
3.3.1	Vývoj a cíl kick-boxu	17
3.4	Psychomotorický vývoj mladých karatistů a kick-boxerů	18
3.5	Psychologická příprava závodníka	19
4	Bojové sporty v médiích a vliv na agresivitu dětí	19
4.1	Vznik a vzory agresivního chování	20
4.2	Osobnost agresivního dítěte	24
4.2.1	Charakteristiky agresivního dítěte	25
4.2.2	Jednotlivé typy dětských agresorů	26
4.2.3	Typy agresorů při šikaně	27
4.3	Psychopatické rysy v osobnosti dítěte	27
4.4	Důsledky pro dětské agresory	28
4.5	Zvládání agrese	29
4.5.1	Jak eliminovat agresivitu za pomoci tréninku	31
5	CÍLE VÝZKUMU, HYPOTÉZY	33
5.1	Hypotézy	34
6	Metody šetření	35
6.1	Dotazníky	35

6.1.1	Interpretace výsledků dotazníků pro trenéry bojových sportů	36
6.1.2	Interpretace výsledků dotazníků pro rodiče cvičenců bojových sportů ...	40
6.2	Rozhovory a pozorování	48
6.2.1	Rozhovory s trenéry karate	48
6.2.2	Rozhovory s trenéry kick-boxu	49
6.2.3	Rozhovory s rodiči	50
6.3	Zhodnocení hypotéz	50
7	Diskuse	52
8	Závěry	54
9	Použitá literatura	55
10	Seznam grafů a tabulek	56
11	Přílohy	58

1 Úvod

Ve své práci se chceme zabývat u nás málo prozkoumanou problematikou vlivu bojových sportů na chování dětí od 6 do 15 let. Obecné teoretické poznatky o nutnosti dodržování zásad, jimiž se musí trenéři a pedagogové při práci s dětmi řídit, jsou nám pochopitelně známy. Z pohledu věkové kategorie, které je věnována tato práce, však chybí dostupné publikace, zabývající se názory odborníků na oblast bojových sportů a možnostmi řešení otázek, před nimiž každodenně v praxi stojíme. Tímto současně vysvětlujeme i poměrně úzký rozsah námi použité literatury z této konkrétní oblasti.

V posledních letech se stále častěji dostávají rodiče, učitelé a ostatní výchovní pracovníci do situací, ve kterých jsou nuceni řešit násilí mezi dětmi. Rodiče si stěžují na agresivitu mezi svými dětmi navzájem, ale i vůči rodičům, či jiným rodinným příslušníkům. Učitelé a výchovní pracovníci se potýkají s dětskou agresivitou a šikanou. Ne vždy se však jedná o projevy násilí, které mělo za cíl ublížit spolužákovi, kamarádovi nebo sourozenci. Může se jednat o původně nevinnou hru, při které došlo k násilí, či dokonce k úrazu, protože děti viděli ve filmu nebo v počítačové hře, že když toho druhého uhodí třeba nějakým předmětem do hlavy, že se vlastně nic nestalo. Děti si to zkrátka neuvědomují. To je zcela přirozený projev, obzvláště pro děti, které již v předškolním věku vstřebávají násilí z kreslených seriálů, s přibývajícím věkem z video her a internetu přitom jsou takzvaně bezprizorní. Tyto děti nedostaly včas, ve hodný okamžik a nejlépe opakovaně vysvětlení ke sledovanému násilí. V tom vidím zásadní problém.

V laické veřejnosti není ojedinělý názor, že bojové sporty obecně podněcují děti k agresivnímu chování. Jsem přesvědčen o opaku. Zdvořilost je jedním ze základních rysů, kterého si všimnete, hned jak začnete s bojovým uměním. Určitá míra výbojnosti doprovází celé lidské dějiny, bez ní by lidstvo nepřežilo. Obecně je ovšem vnímána jako něco negativního a je zcela zřejmé, že může vést až k šikaně. Lidská agresivita však současně představuje velmi důležitou energii, bez níž se nemůžeme obejít. Agresivita je v nejširším slova smyslu dispozice k agresivnímu chování. Agrese je většinou chápána jako vlastní agresivní chování, jehož cílem je záměrně někoho poškodit nebo mu ublížit. Je na rodičích, aby dítě naučili s ní zacházet. Měli by zajistit, aby agresivitu

nezneužívalo, aby nesměřovala k agresivnímu chování, ale naučilo se ji samo usměrňovat pozitivním směrem. A v tom může rodičům pomoci právě bojový sport, který působí na fyzický i psychický rozvoj dítěte, a tím jej pozitivně ovlivňuje, pomáhá dítě rozvíjet všestranně. Podmínkou ovšem je, aby se dítě seznamovalo s bojovým sportem pod odborným vedením. Tím mám na mysli, aby dítě získávalo všechny dovednosti, které bojový sport nabízí, ale pouze jdou-li ruku v ruce se vštěpováním morálních zásad nebo alespoň pravidel slušného chování se zcela nezbytným poučením o rozdílu mezi využitím a zneužitím bojového sportu. Každé dítě potřebuje určitý řád, pevná pravidla, která nejen že učí dítě disciplíně, ale zároveň jsou pro něj opěrnými body. Tyto opěrné body jsou jistota, na kterou dítě spoléhá v jinak chaotickém prostředí. Když není řád, dítě neví čemu nebo komu může důvěřovat a ztrácí sebejistotu. To může mít za následek vznik a nárůst agresivního chování.

Česká republika nabízí v současnosti na dvě desítky bojových umění, z nichž se některá dělí na více škol. Ty bojové umění, jenž mají i svou oficiálně uznanou soutěžní podobu, se nazývají bojové sporty. Jedná se o tyto: Box, kick-box, judo, karate, taekwon-do, zápas.

Pro porovnání vlivu bojových sportů na respondenty jsme vybrali karate a kick-box, jelikož oba tyto bojové sporty jsou u nás velmi rozšířené. Mají sice společný základ v technice úderů a kopů, ale zároveň se velmi liší svou historií, tradicemi, způsobem tréninku, soutěžními disciplínami a rozdílným přístupem k rozvoji harmonické osobnosti.

2 Cíle

Cílem je prokázání vlivu vybraných bojových sportů na chování respondentů, respektive na jejich agresivitu, autoregulaci a sebevědomí.

- Prokázat, že cvičení karate působí kladně na psychický vývoj a morální hodnoty cvičence, že tlumí projevy agresivního chování.
- Prokázat, že cvičení kick-boxu podněcuje jedince se sklony k agresivitě k vyšším projevům agrese.
- Prokázat, že karate i kick-box zvyšují sebevědomí dětí

3 Teoretické poznatky

3.1 Základní nabídka škol bojového umění v ČR

V současné době se objevují nabídky na trénování mnoha druhů bojových sportů. Jednotlivé školy bojových sportů, popřípadě školy bojového umění, zde mají různě dlouhou tradici. Nejdelší tradici má v České republice box, zápas, karate a judo. Kolem roku 1989 se začaly množit pro nás méně známé či zcela neznámé školy. Různé školy kung-fu, z nichž jsou neznámější tai ji, win chun kung-fu, dále ninjutsu, jeet kune do, viet vo dao, dále kick-box a thai-box, aikido, kendo, taekwon-do. Mezi posledními se u nás prosadilo hwarangdo, musado a konečně i exotický styl zvaný capoeira. Zdaleka to nejsou všechny bojové školy, ale ty ostatní se v českém prostředí moc neujaly.

3.1.1 Kategorie bojových sportů

Všechna bojová umění, která mají svojí sportovní, přesněji soutěžní formu nazýváme také bojové sporty. Mezi bojové sporty, které se v České republice prosadily patří převážně box, kick-box, karate, taekwondo a judo.

- Samostatnou kategorií je judo. Má v české republice jednu z nejdelších tradic z takzvaných východních bojových sportů. Jedná se o sport, který má spíše obranný

charakter, nepoužívá úderových technik.

- Do další kategorie patří zápas. Tento sport je nejvíce silový a svým charakterem má nejbližší k pouliční rvačce mezi protivníky. Zápas rovněž nepoužívá úderové techniky.
- Box a nyní velmi oblíbený kick-box. Tyto dva sporty mají mnoho společného. Jednak se oba dva provozují v ringu mezi provazy a také používají některých podobných úderových technik rukou.
- Kick-box jak již samotný název napovídá, „kick“ anglicky kop, je kombinací klasického boxu a kopů. Jsou to plně kontaktní sporty tzv. „full contact“. Používají se boxerské rukavice a úderů či kopů se provádějí s plnou silou. Účelem je soupeře porazit následkem účinků prováděných úderových technik. Nepodaří-li se vyhrát takzvaně „KO“, vyhrává soupeř, kterému bodový rozhodčí přidělí více bodů.
- karate a taekwon-do patří do opačné kategorie. Jsou to bojové sporty nejčastěji provozované s částečným kontaktem tzv. „semi contact“. Škol karate je mnoho, ale v české republice se nejvíce trénuje škola shotokan popřípadě godžu-riu. Karate i taekwon-do jsou pro laika velmi podobné. Cvičí se v podobných podmínkách, používají většinu technik stejných. V karate vychází názvosloví z japonštiny a taekwon-do používá názvy korejské. Trénink karate i taekwon-do se skládá z nácviku boje i cvičení sestav, v karate jsou to „kata“ a v taekwon-do se nazývají „tul“. Drobné odlišnosti v konkrétním způsobu provedení obraných nebo úderových technik jsou pro laika téměř nezatelné. Závodníci jsou rozděleni do jednotlivých věkových, výkonnostních a hmotnostních kategorií. Soutěží se ve dvou disciplínách: kumite a kata
- Taekwon-do je oproti karate mladý sport. Taekwon-do vzniklo v 50. letech 20. století; je však založeno na principech starých až 3000 let. Ucelený systém taekwon-do je dílem převážně jednoho muže, generála Choi Hong-hi (1918 - 2002). Generál Choi představil oficiálně veřejnosti nové bojové umění v Soulu, 11. dubna 1955 a navrhl pro něj právě název taekwon-do. Taekwon-do má samozřejmě i svoji soutěžní podobu. Závodníci jsou rozděleni do jednotlivých věkových, výkonnostních a hmotnostních kategorií. Soutěží se v pěti disciplínách:

Tul - technické sestavy, předepsaný sled po sobě jdoucích technik

Matsogi - sportovní boj v chráničích, podle pravidel a na body

T-ki - speciální přerážecí techniky, přeráží se deska ve výškách nad 250cm

Wirok - silové přerážení, závodník přeráží několik 2cm dřevěných desek

Hosinsool - sebeobrana, praktická ukázka technik v připravené scéně

Ačkoliv původně taekwon-do vzniklo pro potřeby vojáků, dá se dobře použít i v běžném životě.¹ Jelikož taekwon-do má i sportovní ambice, můžeme je nazývat též bojovým sportem. Všechny výše uvedené bojové sporty nepoužívají ve své čisté formě žádných zbraní, ale učí obranu i proti ozbrojenému útočníkovi či útočníkům.

3.2 Karate

Mám-li porovnat nejmarkantnější rozdíly mezi bojovými sporty, z hlediska přístupu k cvičenci a tím i dopadu na jeho výchovu a následné chování, či agresivitu, zvolil jsem karate a kick-box.

3.2.1 Vývoj a cíl karate

Karate je staré bojové umění Dálného východu, které je součástí světového kulturního dědictví. Slovo „umění“ skutečně vystihuje podstatu karate, karate totiž není jen sport. Karate je jedno z nejstarších a nejucelenějších bojových umění. Má bohatou historii velmi často opředenou legendami a tajemstvími. Kolébkou karate není Japonsko, jak si mnozí myslí, ale ostrov Okinawa, v jihočínském moři. Koncem 19. a začátkem 20. století se zrodily různé styly karate: shotokan, shito-riu, godžu-riu a wado-riu, které založili slavní okinawští mistři karate. Prostřednictvím cvičení kata se cvičenci mohou přenést do myšlení starých mistrů uplynulých století, do jejich způsobu vnímání světa, jejich schopnosti pozorovat přírodu, přírodní jevy, způsob chování zvířat v boji o přežití

¹ <http://narama.taekwondo.cz/co-je-taekwon-do/>

a umění tyto poznatky přeměnit ve vlastní schopnost ovládat své tělo a bránit se. Ve sportovním zápase „kumite“ zase vylepšujeme svou schopnost reagovat, orientovat se v prostoru, ovládat vlastní emoce a eliminovat soupeřův útok způsobem, jakým mu neublížíme. To je nejdůležitější podstata karate – ubránit se , tak abychom soupeři umožnili uvědomit si, že další konfrontace nemá smysl.²

3.2.2 Kdy začít s karate

Tuto otázku dostávají často trenéři od rodičů, kteří chtějí přihlásit své ratolesti na tréninky karate. Ještě než se budu věnovat zodpovězení této otázky, musím uvést, proč právě tento druh sportu je vhodný pro děti a mládež. Karate harmonicky rozvíjí celý dětský organismus, rozvíjí sílu dítěte, rychlost, vytrvalost a obratnost. Optimálně ovlivňuje koordinační schopnosti dítěte. Dýchacími cvičeními napomáhá jeho zdravému vývoji. Vychovává k disciplíně, úctě k trenérovi a uctívání tradic. Udělováním technických stupňů za pomoci pásů vhodným způsobem motivuje i děti, které nemají soutěžní ambice. Na základě praktických zkušeností s trénováním malých dětí lze konstatovat, že už čtyř až pětileté děti si úspěšně osvojují nácvik prvních úderů, krytů nebo kopů. Přesto rozhodující pro přihlášení do klubu je chuť dítěte sportovat. Je pochopitelné, že pro trénování takových malých dětí musí být vytvořeny vhodné podmínky a patřičná metodika. Děti nelze zatěžovat tvrdou přípravou a jednotvárným opakováním technik karate. Rovněž není dobré nechat děti trénovat se staršími karatisty. Stále platí, že výchově dětí se mají věnovat zkušení, nejlepší trenéři.

3.2.3 Rodič v roly trenéra

Mnozí rodiče se upřímně snaží svému dítěti pomoci v jeho sportovním růstu. Vědomostní úroveň a zkušenosti laické veřejnosti s trénováním karate jsou však obecně velmi nízké. Hned v úvodu je proto třeba zdůraznit, že rozhodující úlohu při zdokonalování hraje pravidelná účast na trénincích. Domácí příprava by měla být

² LONGA, J. *Karate KID* Mladé letá 2002 ISBN 80-06-01266-0

zaměřena především na zlepšování pružnosti a kondiční přípravu. Do té patří rozvíjení síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. Jako poslední část vhodná k domácímu procvičování je zafixování technických návyků. Těmi je osvojení pohybových návyků a jistoty při cvičení kata a praktické využívání krytů. Rodič v roli správného trenéra má malého sportovce především vhodně motivovat. Děti ve věku šest až dvanáct let chtějí většinou s dospělými spolupracovat a jenom chuť do tréninku spolu s nadšením dítěte přinesou úspěchy. Rodič v roli trenéra musí být tolerantní a každé dětské úsilí musí odměnit pochvalou. Je vhodné vytvořit pro dítě atmosféru soutěživosti, neměl by se bránit příležitostem, kdy si může s dítětem zacvičit. Pro rodiče, kteří plní úlohu trenéra je důležité seznámit se s vývojovými věkovými úseky, které ovlivňují rozvoj pohybových schopností.

3.2.4 Tradice v karate a jejich uctívání

V karate se přísně dodržují pravidla chování, musí je dodržovat každý karatista. Pozdrav v podobě úklony patří mezi důležité prvky etikety. Úklonou vstoje se zdraví při vstupu i při odchodu z „dodžo“ tělocvičny, při setkání s trenérem nebo chce-li s ním mluvit. Podobně se zdraví před zahájením a ukončením zápasu nebo kata. Uctívání tradic je nesmírně důležité. Tradice pomáhají pochopit celý ten vývoj, který nepřetržitě tento sport zdokonaluje. Rovněž trénink karatistů je založen na přísném dodržování disciplíny. Karate učí nechovat se násilnicky. Agresivita a násilí je s etiketou karate neslučitelná. Etická pravidla se musí dodržovat nejen v tělocvičně, ale i mimo ni. Základní princip v karate, který se vštěpuje již začátečníkům je, že každý se má vyhýbat situacím, které vedou ke konfliktům, nezneužívat karate k ubližování svým spolužákům ani k jejich ponižování.³

³ LONGA, J. *Karate KID* Mladé letá 2002 ISBN 80-06-01266-0

3.2.5 Tréninkové a soutěžní disciplíny karate

Tréninkové disciplíny

- Kihon – nácvik obranných a úderových technik, včetně pádů a postojů
- Sparing – nácvik kumite v tréninku ve dvojicích
- Randory – cvičný boj proti více soupeřům bez váhového omezení

Soutěžní disciplíny

- Kumite – boj mezi dvěma soupeři, jedna ze dvou soutěžních disciplín
- Kata – soubor technik, boj proti imaginárním soupeřům, druhá soutěžní disciplína

3.2.6 Historie a význam kata

Již ve starém Řecku mluví Platón o *skiamachii* – boji bez soupeře – jakési staré formě stínového boxu. V Řecku také existovaly vojenské tance, nazývané *pyrrhichia* – jak si poradit se soupeřem. Obě tyto staré formy cvičení jsou nepochybně obdobami kata v karate. Až na malé výjimky byly dnes praktikované kata vytvořeny převážně v Číně. Kata, které dnes známe, byly do Japonska přeneseny z Okinawy hlavně mistrem G.Funakošim (1869 – 1957), který počátkem třicátých let 20. stol. působil v Japonsku jako universitní profesor. Kata v překladu „forma“ symbolizuje boj proti několika, zpravidla dvěma až čtyřem, fiktivním útočníkům, ozbrojeným či neozbrojeným a útočícím různými způsoby ve stanoveném pořadí. Úloha „obránce“ spočívá ve vykrývání těchto pomyslných útoků se současnými vlastními protiútoky a to předem stanovenými technikami a ve stanoveném směru, jejichž návaznost na sebe tvoří celek, tj. kompletní akci (obrana a protiútok). Aby se však kata neznehodnotila jen na provádění technik karate, jsou tyto navíc vykonávány v určitém rytmu a stanovenou rychlostí tak, aby kata dávala cvičícímu pocit reality skutečného boje. Každá technika obsažená v kata, každý pohyb a postoj mají svůj význam a smysl a jsou proto od sebe neoddělitelné. Jsou přesně určeny jak z prostorového, tak i z časového hlediska. Každá

kata začíná vždy krytem, to proto, aby se zdůraznilo, že karate je hlavně sebeobranný systém boje a z tohoto důvodu nesmí být zneužito k útočným cílům, ale pouze jen k obraně vlastního zdraví a života.⁴

3.3 Kick-box

Kick-box je bojový sport, který se velmi rychle rozšířil i v České republice a to hlavně díky rychlosti, s jakou dosahují cvičenci soutěžních úspěchů. Mluvím-li o rychlosti, mám na mysli velmi krátký čas, po kterém již začátečníci kick-boxeři začínají se závodní dráhou a mnohdy s velkými úspěchy. V porovnání s karatisty mají kick-boxeři raketový vzestup, i když trénují pouhý zlomek času. Je to dáno jistou jednoduchostí. Oproti karate má kick-box podstatně méně úderových i obraných technik, názvosloví je přežaté z angličtiny a hlavně zde není žádné cvičení kata, žádný důraz na etiketu, není zde historicky zakořeněná výchova k morálním hodnotám.

3.3.1 Vývoj a cíl kick-boxu

První kniha na našem trhu vyšla teprve v roce 1996. Jedná se tedy o mladý, ale ambiciózní bojový sport. Na mistrovství Evropy i mistrovství světa se celkem často umisťují i naši borci na medailových pozicích, již od juniorských kategorií. Kick-box vznikl v Americe a pro oko laika je velmi podobný s thai-boxem, od něhož se však liší jak technikou kopu, tak i pravidly zápasu.

Původní kořeny kick-boxu tkví vlastně ve full-contactových zápasech, které jsou i dnes velmi rozšířenou disciplínou. Technika kopu kick-boxu je vlastně až na pár detailů téměř shodná s technikou kopů v karate. Liší se však zásadně v úderech rukama a svou příbuzností, až shodností s pěstním boxem. Většina světových kick-boxerů byla původně boxery. Zápas se konají v ringu 6 x 6 m, a to většinou jak s chrániči rukou, jimiž jsou boxerské rukavice, tak i s chrániči na holeních, nártach, povinně se používají chrániče zubů a genitálií a pokud to pravidla dovolují, používá se také ochranná helma.

⁴ ŠEBEJ, F. *Karate kata*. Czech edition Timy, spol. s r.o., Bratislava 2000 ISBN 80-88799-94-5

Je to převážně sport, nezabývá se do takové míry filozofií jako ostatní jemu podobná bojová umění. Je ho možné přirovnat, ať už technikou nebo pojetím boje, ke klasickému anglickému boxu. Dokonce i thajský box, který oku laika připadá podobný kick-boxu, je ve skutečnosti jiný, řídí se jinými pravidly a je zahalen duchovnem, při zápase doprovází bojovníky thai-boxu sugestivní thajská hudba.

Kick-box je bojovým sportem moderní doby a jeho filozofií je skutečný sportovní zápas se soupeřem v ringu. K tomu patří taktika zápasu, ale samozřejmě i psychická příprava každého závodníka, která patří nerozlučně do tréninkového celku. Cílem kick-boxu je pouhé vítězství v ringu, na rozdíl od karate, které učí, že mimo zápasišť „tatami“ je nejlepší vyhnout se konfliktům a získané znalosti v boji použít jen je-li to nevyhnutelné pro obranu zdraví a života.⁵

3.4 Psychomotorický vývoj mladých karatistů a kick-boxerů

Každý trenér, který pracuje s dětmi, musí znát vývojové úseky cvičenců, aby mohl přiměřeně k věku rozvíjet pohybové schopnosti, ať již se jedná o karate nebo kick-box. Věkové kategorie nejvíce vhodné pro rozvoj:

- Výbušné síly 9 – 12 let
- Koordinačních schopností 7 – 12 let
- Pružnosti 7 – 14 let
- Rychlostních schopností 8 – 18 let (u děvčat do 15 let)⁶

⁵ STANĚK, O. *KICKBOX Bojový sport moderní doby NAŠE VOJSKO Praha 1996 ISBN 80-206-0627-0*

⁶ LONGA, J. *Karate KID Mladé letá 2002 ISBN 80-06-01266-0*

3.5 Psychologická příprava závodníka

Psychická složka výkonu se stále více ukazuje jako velmi křehká a časově nestabilní. Velmi často dovede například výkonnostně slabší závodník zvítězit nad favoritem, jehož snaha „dosáhnout vítězství za každou cenu“ vede k psychickému selhání a tím ke snížení výkonnosti. Ze zkušenosti víme, že karatisté mají vysokou schopnost anticipace neboli předvídání následných akcí soupeře. Se schopností anticipace souvisí i úroveň taktického myšlení, která je podmíněna obecnou mentální kapacitou jedince, tj. uměním karatisty využít svých intelektuálních schopností ve stresových situacích, v boji, v soutěži či sebeobraně. Zvláště významné je umět rychle reagovat na útoky soupeře ve stavu vysokého emocionálního napětí. Z psychologického hlediska mají největší vliv na úspěšnost v soutěži vlastnosti osobnosti karatisty, jeho emocionální stabilita a aktuální psychický stav. Emocionální stabilita ovlivňuje i odolnost karatisty vůči neúspěchu v soutěži. V průběhu boje musí sportovec dokázat zvrátit nepříznivý vývoj zápasu ve svůj prospěch. Cílem psychologické přípravy v karate je zvyšování odolnosti. Jejím úkolem je potom urychlení adaptace organismu na podmínky specializovaného výcviku. V průběhu této adaptace dochází k regulaci psychických funkcí, vyladění celé osobnosti sportovce na podmínky soutěže či sebeobraně. Psychologická příprava má proto nezastupitelné místo ve výcviku, doplňuje přípravu kondiční, technickou a taktickou.⁷

4 Bojové sporty v médiích a vliv na agresivitu dětí

V této kapitole se zaměřím na příčiny vzniku agresivity a agresivního chování, pokusím se objasnit, jakou roli v chování dětí hraje rodič, celá rodina a ostatní vlivní dospělí. Výchovné postupy a prostředí, v němž děti vyrůstají, mají velký vliv na to, zda se u nich projeví násilnické a útočné projevy chování. V dnešní době bohužel dítě může projevy agresivního chování vidět všude kolem sebe. V prostředí rodiny, venku, ve společnosti vrstevníků. Dítě, které při hře vezme násilím jinému dítěti hračku, a rodiče mu

⁷ FOJTÍK, I., KRÁL, P. *Karatedo* OLYMPIA Praha 1993 ISBN 80-7033-246-8

přiměřeným způsobem nesdělí, že „to se nedělá“, si lehce vytvoří jasný vzorec, že násilím může dostat všechno, co chce.

4.1 Vznik a vzory agresivního chování

Další příklady agresivního chování vidí dítě v mnoha filmech, ve zprávách, čte o ní v knihách, oblíbené počítačové hry jí přímo oplývají. V současné době se hodně diskutuje právě o vlivu masmédií na vývoj dětí. Je zřejmé, že zhlédnuté agresivní scény mohou mít vliv na chování dítěte. Je proto důležité, abychom věděli, jaké pořady naše dítě sleduje. Je důležité s ním mluvit o tom, co vidělo a pokud zjistíme, že film měl agresivní obsah, je vhodné zaujmout k němu jasně odmítavý postoj.

Velmi často se žáci bojových sportů na tréninku baví o bojových scénách z akčních filmů. I zde se trenér může svým názorem podílet na kladném posilování morálního citění svých žáků, tím spíše, že jej děti uznávají jako autoritu a jeho názory přijímají mnohdy více, než názory vlastních rodičů. Každý rodič by se měl podílet na výběru pořadů, na které se dítě dívá a alespoň některé z nich sledovat společně, aby pak o nich mohli lépe diskutovat. Je také vhodné, aby dítě od rodičů i trenéra bojových sportů slyšelo, že „špatný“ je nejenom ten, kdo ubližuje, ale i ten, který pasivně přihlíží a ani se nepokusí násilí zabránit nebo na něj neupozorní. I on má pak svůj díl viny. Ve vztahu k násilí je pro dítě nejdůležitější, jaké postoje k agresivitě zaujímají jeho rodiče a jiní vlivní dospělí v okolí. Od rodičů a vlivných dospělých dítě přejímá hodnoty, podle nichž si vytváří vlastní názor na násilí v mezilidských vztazích – odmítá ho, nebo přijme jako normu. Proto by se děti měli učit empatii, respektu k jiným i k sobě samým. „Respektovat a být respektován“, naučit se řešit konflikty neagresivním způsobem a srozumitelnou formou a na příkladech vysvětlit, proč je dobré násilí a agresivní chování odsuzovat.

Média tedy ovlivňují společnost zásadním způsobem, protože formují naše myšlení, chování, jednání a touhy. Mají vliv na dospělé a ještě více na děti, protože ty zatím nemají dostatek zkušeností, který jim umožní zaujmout k nabízeným modelům chování kritický postoj. Čas, který zabere sledování televize a dnes čím dál více hraní akčních

počítačových her je v průměru delší než všechny jiné mimoškolní činnosti, jímž se děti a dospívající v naší kultuře věnují. Existuje všeobecně rozšířený názor, že významný podíl na současné epidemii násilí mají hromadné sdělovací prostředky, zejména televize a internet. Přesto všechno ale platí, že zlo a násilí nemusí mít nutně destruktivní účinky, je-li dětem prezentováno v kontextu, jenž těmto projevům dává smysl v přijatém kulturním rámci a nejsou-li tyto děti bezprizorní. Dítě, jež na takový rámec není dostatečně napojeno, a o které se nikdo dospělý nezajímá, pak může násilí považovat za legitimní způsob prosazování lidských potřeb. Obecně tedy platí, že až násilí vytržené z kulturního a vztahového kontextu představuje hrozbu pro společnost. Podle výzkumů pracovníků Kolumbijské Univerzity v New Yorku (dle Antier, 2004) násilí v televizi zcela jistě rozvíjí agresivitu dětí a čím delší čas tráví dítě před televizní obrazovkou, tím větší bude pravděpodobnost, že se začne chovat násilně. Chlapci se obecně nechají ovlivnit více než dívky a televize je jeden z faktorů, které v dítěti nejvíce determinuje zakořenění násilí. Televize je médium, které otupuje citlivost a mění tak způsob, jakým jedinec vnímá svět. Čím více násilných činů v ní děti opakovaně shlédnou, tím méně litují jejich oběti. Televize také zobrazuje svět nereálně, nebezpečnější než ve skutečnosti je. Děti a dospívající pak mají sklon reagovat na problémy, s nimiž se setkávají rovněž s nepřiměřenou agresivitou.⁸

Co se týče videoher, je škoda, že používají hlavně agresivních podnětů. Násilí je často v popředí, hlavní postava je násilnická a hlavním smyslem je zabít. Celkově tak tyto hry provokují k násilí. Je ale třeba zdůraznit, že agresivním se dítě stává v důsledku nedostatku vztahů a slovní komunikace, ne volbou sledovaného pořadu nebo videohry. Pokud se rodiče svým dětem dostatečně věnují, sledované násilí v televizi dětem neublíží. Škodlivé účinky na děti a mládež může mít jak násilí fiktivní, tak naturalisticky popisované násilí skutečné. Za normálních okolností má dítě již ve středním školním věku schopnost distancovat se od předváděného násilí a zaujímat k němu kritický postoj. Tato kritičnost se však dá vhodným druhem zábavného podání scén s násilím oslabovat. Již velmi malé děti, dokonce už roční, dokáží napodobovat to, co viděly v televizi. V odborné literatuře se už zabydlel termín „pondělní syndrom“

⁸ GALGÓCIOVÁ, A. *Vliv výchovy na agresivitu dětí*. Brno : Filozofická fakulta Masarykovy Univerzity v Brně Psychologický ústav, 2007. 86 s. Diplomová práce.

označující zvýšenou agresivitu dětí ve školkách a ve školách, která je oprávněně vykládána jako odreagování agresivity, jíž děti načerpaly během víkendu u televize. Často se objevuje názor, že za nárůst násilí může jen televize. Je však nutné si uvědomit, že zvýšené produkci násilných filmů a pořadů, předcházela patrně zvýšená potřeba, která tak vyžadovala své naplnění. Obecně platí, že upřednostňuje-li dítě v televizi sledování agresivního chování, bude učitelé a také spolužáci hodnoceno jako agresivnější než dítě, které takové pořady nesleduje. Televize tedy posiluje agresivitu nejen u disponovaných jedinců, posiluje ji u všech dětí a u všech lidí posiluje pocit, že svět je nebezpečným místem. Kromě toho televizní násilí pravděpodobně oslabuje citlivost na násilí, s nímž se člověk setkává v reálném světě. Mladiství pachatelé trestných činů v USA přiznávají, že čtvrtina až třetina akcí, za něž byli trestáni, byla přímo inspirována tím, co předtím viděli v televizi. Agrese v televizním vysílání může působit jako vzor, který chtějí děti napodobit, mohou chtít jednání prezentované na obrazovce vyzkoušet sami. Nápodoba se pak může v některých případech stát součástí kognitivní výbavy, kterou dítě má. Časté sledování násilných scén a střetů může dát dítěti pocit, že agrese je přípustný prostředek řešení interpersonálních konfliktů.

Negativní účinky má podle výsledků psychologických výzkumů televizní násilí především u těch dětí, které jsou k násilnému chování disponovány

- dědičnými a konstitučními faktory
- rodičovským nezájmem či nepřátelstvím
- příslušností ke skupinám, jež sdílejí deviantní normy⁹

Přímý vliv mediálního násilí na růst agresivního jednání je patrný snad jen u agresivně disponovaných jedinců, kteří jsou svým způsobem připraveni jednat agresivně. Je jen otázkou času, kdy vhodná konstelace vnějších a vnitřních podnětů širšího sociálně – kulturního kontextu agresivní chování spustí. Dětský pohled na svět tedy ovládá televize, která jako největší a nejrozšířenější informační zdroj současnosti zprostředkovává dětem projevy společenské agresivity. Televize není všemocná a

⁹ GALGÓCIOVÁ, A. *Vliv výchovy na agresivitu dětí*. Brno : Filozofická fakulta Masarykovy Univerzity v Brně Psychologický ústav, 2007. 86 s. Diplomová práce.

nemusí ještě z dětí vychovávat agresivní jedince, ale pokud se její působení spojí s nezájmem a nevšímavostí rodičů, kteří svému dítěti nevysvětlili a nestanovili hranice, za něž nelze zajít, může se stát jediným zdrojem, jak dítě chápe a přistupuje k okolnímu světu. Dítě pak vnímá násilí jako běžnou normu lidského chování a běžnou součást dnešního agresivního světa. Za zvýšenou agresivitu dětí nemůže jen nezájem a lhostejnost rodičů, ale také nevhodná a špatně cílená výchova. Rodiče často děti učí, že bez tvrdého a bezohledného sebeprosazování ničeho nedosáhnou nebo se sami vůči nim chovají násilně. Děti jsou citově frustrované a brzy se naučí, že slušnost, poctivost a ohleduplnost se v dnešním, agresivně konzumním světě nevyplácí. Vztah mezi sledováním agresivních filmů a pořadů a agresivním chováním působí obousměrně, agresivní děti preferují v televizi agresivní pořady a agresivní pořady mohou v dětech, predisponovaných k agresivnímu chování, toto chování skutečně vyvolat a následně posilovat. Jedná se tedy o vzájemnou kauzalitu se sebeposilujícím charakterem. Působení televizního násilí v raném věku tedy může ovlivnit kognitivní vývoj dítěte. Pozorování násilí v televizi přispívá k formování kognitivních scénářů, které jsou vodítky pro chování v pozdějším věku. Sledování násilí v televizi během dětství je predisponujícím faktorem poloviny násilných činů v dospělosti.

V zásadě tedy platí, že dítě nedostatečně vychovávané všemi, kdo by na něj měli působit, se snadno stane dítětem vychovávaným televizí, internetem, akčními hrami a snadněji přijímá jako vzory i ty druhy chování, od kterých by ho přiměřeně pečující vychovatelé odrazovali. Vliv médií na děti a mládež je mnohem méně významný než vliv živých lidí, s nimiž děti a mládež tráví čas, za předpokladu, že média nejsou ve velké převaze. Správný přístup ke sledování televize dětmi podle Antier (2004) spočívá mimo jiné v těchto zásadách:¹⁰

- Rodiče by měli vybírat televizní programy společně s dítětem.
- Rodiče by se měli dívat na televizi společně s dětmi a komentovat pořady, aby dětem přiblížili jejich smysl.

¹⁰ ANTIER, E. *Agresivita dětí*. Praha 2004 Portál. ISBN 80-7178-808-2

- Rodiče by neměli nechat dítě překračovat dobu sledování televize, která má odpovídat jeho věku.
- Rodiče by neměli dávat televizi do dětského pokoje, dokud dítě nedokončí svůj vývoj.

Sledováním násilných scén a pořadů v televizi dochází u dětí k negativním důsledkům pro jejich psychiku. Důsledkem dlouhodobého sledování násilí je podle Spurného (1996):

- Negativní, úzkostný pohled na svět
- Tendence přeceňovat reálné nebezpečí
- Snížení citlivosti na vnímání a rozlišování násilných projevů
- Otupení, přivyknutí danému stavu
- Zvýšení tolerance k násilí
- Zařazení prvků násilí do repertoáru chování¹¹

4.2 Osobnost agresivního dítěte

Agresivní děti jsou většinou tělesně zdatnější, zvláště, pokud jde o chlapce. Někdy však může nedostatek tělesné síly nahradit vysoká inteligence, která v kombinaci s krutostí a bezohledností působí ještě hůře. Agresivní děti jsou většinou sebejistí a neúzkostní jedinci, kteří mají potřebu dominovat, ovládat druhé a bezohledně prosazovat svá přání a potřeby. Velmi často jim dělá potěšení ubližovat ostatním a překračovat nejrůznější pravidla. Rádi ničí věci ze zlomyslnosti, nerespektují druhé lidi a mají tendenci podvádět. Svědomí je u těchto dětí nerozvinuté. Agresivní děti jsou obecně mimořádně egoistické a sebestředné, nedokáží rozlišovat dobro a zlo ve svém jednání, nemají žádné vědomé pocity viny, netrápí se tím, že někomu ublížily a zasloužený trest často vnímají jako bezpráví a křivdu. Těmto dětem chybí jakýkoli náhled na nemorálnost jejich chování, neboť jim jde většinou pouze o ně samotné a nezajímá je, co způsobují druhým lidem. Morální slepota těchto dětí má kořeny ve dvou úrovních. Za prvé jde o ochranu

¹¹ SPURNÝ, J. *Psychologie násilí*. Praha 1996 Eurounion. ISBN 80-85858-30-4

sebeпоjetí, kdy agresoři různými způsoby popírají a vytěsňují realitu, a tak odmítají sami sebe vidět negativně, jako kruté osobnosti a mají tendenci svalovat vinu na ostatní. Za druhé zde můžeme nalézt výraznou sobeckou a sebestřednou orientaci, kdy agresivní děti považují sami sebe za střed světa a proto mají pocit, že si mohou upravovat mravní normy podle sebe. Dle Koláře (2001, s.72-78) „sbecká a sebestředná orientace agresorů spočívá většinou v nelásce k sobě, agresivní děti jsou závislé na sobě samých, což vypovídá o absenci jejich sebepřijetí. Samotná porucha duchovního a morálního vývoje však ještě nevede automaticky k týrání druhých. Aby se agresivní chování skutečně projevilo, je zapotřebí spolupůsobení řady příčin a podmínek v oblasti dědičnosti, mozku a výchovného prostředí“. Novák a Capponi (1996, s. 45) tvrdí, „že při hlubším rozboru lze v osobnosti agresivního jedince najít primitivní narcistní tendenci – zamilovanost do sebe, sebeobdiv spojený s nekritičností, pokus o překonání pocitů méněcennosti, sadomasochistické sklony. Ty se vyvíjejí na pozadí citového strádání v dětství s následnými chybami ve výchově. V rodině, z níž taková osobnost pochází, lze uvažovat o „štafetě stresu“. Stresovaní rodiče stresují své děti. Agresivita vůči slabšímu se může stát sice patologickým, ale přece jen jakž takž fungujícím ventilem“.

4.2.1 Charakteristiky agresivního dítěte

- Je zlomyslné.
- Je impulzivní, nepřiměřeně podrážděné.
- Často je náladové.
- Bývá nevraživé, sprosté.
- Časté jsou u něho projevy zuřivosti, vzteku.
- Vyžaduje obdiv, chce být středem pozornosti.
- Doma i ve škole má často kázeňské problémy.
- Je závistivé.
- Těžko se přizpůsobuje, nerado přijímá společenské normy.
- Je hrubé, surové, má tendenci bezdůvodně ničit věci.
- Je u něj narušen vztah k autoritě.

- Dává často najevo svou sílu, fyzickou i psychickou převahu.
- Mezi dětmi se bezohledně prosazuje, omezuje druhé v jejich projevech a jednáních.
- Rádo zdůrazňuje své přednosti.
- Touží být mocné, rádo ovládá druhé a často poroučí.
- Rádo veřejně ponižuje druhé a je kruté k jiným dětem i ke zvířatům.
- Často vyvolává rvačky.
- Má sklon okrádat mladší a slabší, využívá druhých pro své cíle.
- Vyhledává činnosti spojené s rizikem.
- Zapojuje se do skupin, kde vládne násilí a jsou častější sklony k trestné činnosti.
- Dělá rádo věci, které druhým vadí.
- Rádo vyhledává v televizi a filmu násilí, rádo vidí trpět druhé.
- Násilí v televizi prožívá se zaujetím, viditelně mu přináší uspokojení.
- Těžko vyjadřuje své city, těžko se vžívá do pocitů ostatních.
- Na kritiku reaguje nepřiměřeně.
- Má sklony násilně řešit konflikty, fyzicky napadá druhé, i když nejde o sebeobranu.

4.2.2 Jednotlivé typy dětských agresorů

Spurný (1996) rozlišuje agresory na několik typů. Jsou to jedinci, pro které je příznačný některý z poruchových projevů či způsobu chování.

- rozzuřeným avšak kontrolující se jedinec, který sice prožívá agresi, nicméně vyjadřuje ji způsobem, který je morálně i sociálně přijatelný
- hostinní, útočný jedinec, který se projevuje agresi, jež není společensky únosná
- vyloženě agresivní jedinec, který je velmi útočný, nadává druhým, fyzicky je napadá nebo se je snaží ovládat
- impulzivně reagující jedinec, jehož reakce jsou nepředvídatelné, bezohledné a náhlé

- manipulativní jedinec, který se snaží ovlivňovat a ovládat druhé a získat je tak pro své sobecké zájmy ¹²

4.2.3 Typy agresorů při šikaně

Podle Michala Koláře (2001) existují tři základní typy agresorů.

- První z nich je hrubý, primitivní, brutální „grázl“ s kázeňskými problémy, který zastrašuje a týrá velmi tvrdě, nelítostně a vyžaduje absolutní poslušnost. I jeho rodiče jsou často lidé s brutálními a agresivními sklony.
- Druhý typ je velmi slušný, sevřený, zvýšeně úzkostný, někdy i se sadistickými tendencemi. Na první pohled nic nenasvědčuje tomu, že by nebyl v pořádku. Jeho mučení a trápení oběti je cílené, rafinované a dochází k němu většinou někde stranou, aby ho druzí neviděli. Rodiče tohoto typu agresora často uplatňují velmi důsledný a náročný přístup ve výchově.
- Třetím typem agresora je žák oblíbený, vlivný, s výborným sociálním chováním. Tento jedinec je optimistický, zábavný, se značnou sebedůvěrou, který si dokáže získat spolužáky i kantory. Ostatním ubližuje pro pobavení sebe i okolí a proto pořádá jakási „představení“ s obětí. Je zde snaha zdůraznit humorné a zábavné stránky. V jeho rodině není na první pohled znát zřejmá patologie. Rodiče mají své dítě rádi, ale jsou zaměřeni hodně materiálně a konzumně a v rodině tak chybí duchovní a morální rozměr.

4.3 Psychopatické rysy v osobnosti dítěte

Dle Čermáka (1999) se některé děti dopouštějí násilí na druhých proto, že jim to přináší uspokojení, tyto děti mají potěšení z krutosti. Líbí se jim utrpení jiného člověka, vyvolává to v nich potěšení. Tato necitelnost ukazuje na *psychopatické rysy osobnosti*. Tyto děti mají nepochopitelnou radost z ponižování druhého a ze strachu své oběti.

¹² SPURNÝ, J. *Psychologie násilí*. Praha 1996 Eurounion. ISBN 80-85858-30-4

Dítě s psychopatickými rysy osobnosti nemá výčitky svědomí nebo pocity viny, jsou patologicky egocentrické a nemají schopnost porozumění pro druhé.

Tito tyrani si chtějí dokázat, že si zaslouží respekt jiných, neboť trpí úzkostí z toho, že jiní nedoceňují to, jak jsou silní a mocní. Agrese psychopatů má charakter bezcitného násilí bez emocionálního doprovodu, protože naprosto nejsou schopni dívat se na svět z pozice druhých. U dětí s psychopatickými rysy osobnosti není vhodné provádět výcvik bojových sportů, jelikož hrozí nebezpečí, že se nepodaří tento jedinec autoregulaci a v tom případě může být více nebezpečný pro své okolí.¹³

4.4 Důsledky pro dětské agresory

Agresivní děti mívají obecně v dospělosti daleko více problémů v mezilidských vztazích a se zákonem, protože se už v dětství naučily, že krutost a bezohlednost se vyplácí a agrese se stala jejich hlavním nebo dokonce jediným způsobem komunikace.

Agresivní děti se totiž podle Elliotové (1995, s.82) dříve nebo později naučí:

- jednat s lidmi z pozice síly;
- že hrubá síla je lepší než inteligence;
- že je nikdo nezastaví, budou-li dost agresivní slovně nebo fyzicky;
- že určité situace je lépe řešit zlobou a naháněním strachu;
- že podněcováním jiných ke stejnému zlu si vybudují základ autority;
- netrpělivému a netolerantnímu jednání;
- že je přípustné lidi odlišného chování prostě likvidovat;
- že mohou vnucovat svou vůli jiným lidem;
- že mohou jiné lidi ovládat zastrašováním;
- pohrdat slabostmi jakéhokoliv druhu;
- že mají právo napadat kohokoli, kdo je slabší než oni sami;

¹³ ČERMÁK, I. *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár nad Sázavou 1999 Fakta. ISBN 80-902614-1-8

4.5 Zvládání agrese

Dětská agresivita je zkoumána nejen pro její pochopení, ale hlavně pro to, aby se přišlo na postupy, jak ji kontrolovat. Ať už věříme, že agrese je vrozená nebo tomu, že je získána výchovou, vždy existují prostředky, jak ji alespoň do jisté míry snižovat, což je žádoucí nejen pro děti samotné, ale i pro celou společnost. Agresivita mezi dětmi rozhodně není něčím, co by mělo být součástí jejich růstu a dospívání. Samozřejmě platí, že je jednodušší násilí mezi dětmi předcházet, než ho následně potírat a odstraňovat. Agresi mezi dětmi může učitel, rodič nebo trenér bojových sportů snížit díky určitým pravidlům, které všeobecně přispívají duševnímu a mravnímu vývoji dětí a pomáhají vytvářet kvalitní vztahy ve škole i v rodině.

Dospělí by měli prosazovat zejména spravedlnost mezi dětmi, což spočívá hlavně v ochraně slabších před silnějšími, měli by svým stylem jednání a výchovy směřovat děti k demokratickému myšlení a posilovat demokracii ve třídách a všech dětských kolektivech. Ptát se dětí na jejich názory a přání, trpělivě a s respektem jim naslouchat a diskutovat s nimi. Vštěpovat dětem základní společenské hodnoty, jako je například úcta, solidarita, soucit, obětavost a čest, být jim osobním příkladem a co nejčastěji uplatňovat kooperaci mezi dětmi a vytvářet tak vzájemné vztahy, které brání vzniku agrese. Jako preventivní opatření, aby se u těchto dětí nerozvinula agrese se osvědčilo tyto děti často chválit, oceňovat jejich nezávadné chování, zaměstnávat je zábavnou činností, ve které mají šanci vyniknout, učit je sociálním dovednostem a povzbuzovat u nich empatii. Dle prof. Matějčka (1996) bychom si neměli stěžovat na agresivitu dětí, ale ptát se, co děláme pro nápravu. Agresi vůči slabšímu jedinci nesmí okolí ani rodiče podporovat. Ubližovat ostatním se dětem nesmí dovolit. Musí to být jasné jak v rodině, ve sportu, tak i ve školní třídě a obecně v celé společnosti. Rodiče by měli dítě naučit, že zastat se slabšího je přirozené a učitelé by měli děti vést ke vzájemné solidaritě. Děti by se měly naučit přátelskému kontaktu a komunikaci s ostatními vrstevníky. Je dobré rozvíjet pozitivní socializaci dětí, vést je k empatii vůči druhým lidem, aby uměly ostatním pomáhat a překonat tak své sobectví.

Násilí a agresivní impulzy jsou nezbytné pro život dítěte. Veškerá výchova by měla spočívat v usměrňování jeho energie tak, aby se stalo pozitivní silou ve vztahu

s ostatními. Rodiče by měli rozšiřovat odpovědnost dítěte v jeho osobním, tělesném, citovém a společenském životě. Umožnit mu, aby své životní energie využilo nikoli pro násilí, ale pro komplexní rozvoj své osobnosti ku prospěch všech. Dítě musí mít možnost vyjádřit své agresivní pocity, mělo by k tomu ale docházet za podmínek, kdy se agresivita uvolní, nicméně nebude působit destruktivně ani na dítě, ani na jeho okolí. Dítě může například kopat do míče, skákat, zatloukat hřebík kladívkem, když něco vytváří apod. Také hra s dítětem může sloužit jako prevence proti rozvoji jeho agresivity. Učí se při ní sdílet pocity, komunikovat, soustředit se a mírnit zvýšenou pohyblivost ve prospěch intelektualizace činnosti. A právě vybrané bojové sporty učí děti jak agresivitu kontrolovat, zvládat sama sebe, popřípadě ji cíleně, avšak pouze sebeobraně použít. Rodiče ani trenéři by nikdy neměli dávat dítěti špatný obraz o něm samotném, když se začne chovat agresivně, měli by se snažit odvést jeho pozornost a hlavně by nikdy neměli odpovídat na násilí násilím, protože to je nejlepší cesta, jak se dítě naučí, že agrese a násilí jsou normálními způsoby komunikace mezi lidmi. Platí, že čím dříve rodiče a jiní dospělí ukážou svým dětem, že svět může být krutý a nemilosrdný, tím spíše se budou děti ve svých projevech uchýlovat k podobným prostředkům. Dítě je plné energie, není dobré nebo špatné. Úkolem rodičů je směřovat jeho energii k pozitivním a tvůrčím cílům a měli by usměrňovat negativní aktivity a násilí svého dítěte. Rodiče by měli podporovat dítě v komunikaci, trvat na zásadních hodnotách a podporovat pozitivní rysy charakteru dítěte. Mělo by mít přesně vymezené hranice, není nutné, aby své negativní emoce potlačovalo. Dítě se musí naučit své agresivní chování překonat a povýšit emoce na úroveň myšlenek. Má se naučit ovládat svou energii, umět si své jednání předem promyslet. Agrese se dá u dětí snižovat nebo odstraňovat některými postupy. Důležité je učit děti empatii, protože to, že se dokáží vžít do druhého člověka nebo jiného živého tvora, jim brání, aby ho trápily nebo mu ubližovaly. S hloubkou a rozsahem vcítění se snižuje agrese a bolest, kterou jsou schopny způsobit. Dále je nutné rozvíjet sociální dovednosti dětí. Podle Čermáka (1998, s. 159) „nedokáží někteří lidé bezproblémově komunikovat a nevědí, jak sdělovat svoje přání druhým, nejsou citliví vůči emocionálním stavům jiných a neumějí odhadnout, kdy obtěžují své okolí. Jsou ve stavu neustálé frustrace a velmi často vzbuzují u druhých negativní emoce. Tito lidé mohou být pramenem a zároveň terčem agrese“. Dle Čermáka, 1999, s. 159), „se děti mohou díky zvládnutí komunikačních a sociálních

dovedností vyhýbat potížím s agresí. Na základě výsledků tréninku komunikačních a sociálních dovedností, který provedl u dětí, doporučuje působení vhodného modelu a podněcování pokusů tento model napodobit v reálném životě, vytváření zpětné vazby pomocí pozitivního posilování a uvedení do souvislostí s obecnějšími pozitivními hodnotami. Po tomto tréninku pozoroval děti při volné hře a zjistil, že se výrazně snížilo jejich agresivní chování a zmnožily se tendence ke spolupráci s druhými.“ V průběhu tréninku sociálních dovedností se dítě učí nápodobou od osob, které neagresivně zvládají konfliktní situace a jeho opakování takových úspěšných forem chování je zpevňováno pozitivní zpětnou vazbou. Právě proto je důležité, aby trenér bojových sportů, který pracuje s dětmi a mládeží, byl zkušený a patřil mezi ty nejlepší. Práce takového trenéra nespočívá pouze v drilu a zvyšování kondice, ale právě příklad zvládání konfliktních situací, který trenér bojových sportů dává svým svěřencům, velmi ovlivňuje vývoj socializace žáků tím správným směrem. Zde se učení nápodobou snoubí se vštěpováním pravidel chování a etikety. Ačkoli nikdy nemůžeme agresivní projevy z chování dětí zcela odstranit, vhodnou výchovou a správným přístupem, spolu k přihlídnutí k jedinečnosti každého dítěte lze agresivitu snížit a dítě se může naučit formy a způsoby komunikace, které jsou prosociální a neagresivní.

4.5.1 Jak eliminovat agresivitu za pomoci tréninku

- Vnímejme jeho impulzivitu, jeho temperament, snažme se s tím pracovat.
- Zkusme plánovitě jeho temperament „vybíjet“.
- Pokud chceme, využijme na toto vybíjení temperamentu a živosti pestrost pohybu, různé druhy aktivity (běh, posilování, kumite, kata, ale i různé druhy míčových a jiných kolektivních her).
- Pokud dojde k nějakému agresivnímu chování ze strany tohoto dítěte vůči jinému dítěti, které ještě tuto situaci nedokáže samo zvládnout, musí se trenér postavit mezi ně a situaci uvést na pravou míru a řádně ji.

- Pokud agresivní dítě druhému úmyslně ublíží, je nutné, aby se omluvilo, jak vyžaduje etiketa karate.
- Pomozme oběma, aby konflikt mezi sebou dořešily, nechtějme, aby jedno dítě od druhého odešlo, aby se už dál sobě vyhýbaly.
- Učme toto dítě, které reaguje agresivně, aby nějakým způsobem svůj čin odčinilo.
- Učme ho se zamyslet, jak vyřešit situaci příště jinak.
- Nevylučujme jej z kolektivu, ale dejme mu motivaci, chovat se příště jinak. Například vyhlášením soutěže v takové činnosti, ve které se i on musí snažit, aby vynikl. Nemusí jít vždy o vítězství fyzické, ale může jít o vítězství morální.¹⁴

V této souvislosti bych ještě rád připomněl, že agresivita mezi dětmi není jen záležitostí agresivního dítěte a jeho oběti, ale že se jedná o záležitost celé skupiny. Ačkoli většina dětí násilí odsuzuje, nejsou natolik silné, aby se zastaly oběti a násilí zastavily. Tím, že jsou svědky týrání, se tak nepřímo stávají jeho účastníky a získávají obraz o fungování společnosti, kdy silnější zneužívá slabší. Pokud k násilí mezi dětmi dochází na tréninku, je úlohou trenéra vytvořit atmosféru porozumění a empatie, má být spravedlivý a pozorný k možným projevům bezpráví. Trenérův vyhýbavý a pasivní postoj k násilí jej nepřímo podporuje a vyjadřuje s ním souhlas. Zcela odstrašující by bylo chování trenéra, které by spolu s výukou použití bojových technik ještě vykazovalo známky souhlasu s násilným či agresivním chováním.

¹⁴ http://www.azrodina.cz/article/detail/8?aid=1712&art_type=4&cid=61

5 Cíle výzkumu, hypotézy

V praktické části své bakalářské práce se zaměřuji na zkoumání vlivu bojových sportů na chování dětí, respektive na projevy agrese. Z mnoha bojových sportů jsem se zaměřil pouze na karate a kick-box, jelikož tyto dva sporty jsou nyní velmi oblíbené a i v mém průzkumu jsou zastoupeny nejpočetněji. Jak jsem popsal v teoretické části, karate a kick-box jsou příbuzné bojové sporty, ale mají odlišný přístup k pojetí tréninku. To je dáno převážně rozdílnou historií a tradicemi, které má karate.

Karate učí své studenty mít tyto tradice v úctě, snaží se o rozvoj nejen fyzických schopností jedince, ale o celkově harmonický rozvoj osobnosti, včetně vštěpování morálních hodnot, jakými jsou úcta k tělocvičně „dóžo“, k trenérovi, k soupeři a k druhému člověku. Také učí, že boj je až ta poslední možnost řešení situace, že vyhnout se konfliktu je vždy lepší cesta. Karate prosazuje, že se má použít jen je-li to nevyhnutelné pro sebeobranu nebo ochranu jiného člověka. Tyto zcela zásadní morální hodnoty vycházejí právě z historických tradic karate.

Kick-box je pouze sport. Není podepřen duchovnem ve smyslu morálním. Tyto velké hodnoty kick-box nemá ve svých tradicích, záleží tedy pouze na trenérovi kick-boxu zda sdílí stejné ideály a jestli svým osobním přístupem a pojetím tréninku předá podobné morální hodnoty svým žákům. Mezi další rozdíly patří jednotlivé soutěžní disciplíny. Kick-box má jednu disciplínu a tou je boj. Karate má disciplíny dvě. První je boj neboli kumite a druhá disciplína se nazývá kata.

Právě cvičení kata zcela odlišuje tyto dva bojové sporty. Kata učí dokonalé přesnosti a koordinaci všech pohybů a postojů, včetně pohledů. Dále pracuje s dechem. Správné dýchání je při cvičení kata naprosto zásadní a pro rozvoj dítěte velmi prospěšné. Toto vše má za následek posilování autoregulace cvičence. Při správném cvičení kata, dodržování všech pravidel etikety karate při tréninku v tělocvičně, při soutěži v kumite, ale i na ulici, působí karate na jedince jako velmi silný výchovný činitel.

5.1 Hypotézy

Hypotéza 1

Karate potlačuje projevy agresivního chování u dětí

Hypotéza 2

Kick-box podněcuje děti k projevům agresivity

Hypotéza 3

Děti se hlásí na trénink karate nejčastěji v mladším školním věku

Hypotéza 4

Děti se hlásí na trénink kick-boxu nejčastěji v starším školním věku

Hypotéza 5

Chlapci se hlásí více než děvčata

Hypotéza 6

Rodiče vybírají konkrétní bojový sport nejčastěji podle aktuální nabídky v okolí bydliště či školy

Hypotéza 7

Žáci bojových sportů inklinují více ke sportům individuálním než kolektivním

Hypotéza 8

Žáci kick-boxu začínají s tréninkem v pozdějším věku než žáci karate

Hypotéza 9

Nejčastěji uvedené očekávání rodičů bude „bojový a sebeobranný aspekt“

Hypotéza 10

Trenéři uvedou, že se setkávají u nových členů častěji s projevy agrese

Hypotéza 11

10 % až 15 % rodičů uvede, že se další člen rodiny věnoval bojovému sportu

6 Metody šetření

Pro tento výzkum jsem zvolil kvantitativní dotazníkovou metodu, které předcházely rozhovory s rodiči, trenéry karate a kick-boxu. Šetření jsem prováděl v rozmezí dvou měsíců od prosince 2009 do března 2010, kdy jsem průběžně rozdal 200 dotazníků mezi rodiče žáků bojových sportů a 100 dotazníků jsem rozeslal trenérům bojových sportů. Jelikož jsem se sám několik let věnoval studiu bojových sportů, navštívil jsem mě osobně známé trenéry, se kterými jsem konzultoval některé otázky a zároveň jsem díky nim mohl rozeslat dotazníky dalším trenérům. Návratnost byla 120 dotazníků od rodičů a 60 dotazníků od trenérů celkem, z toho 54 dotazníků od trenérů karate a 6 dotazníků od trenérů kick-boxu. Jelikož jsem potřeboval co možná největší vzorek trenérů, požádal jsem o spolupráci také asistenty trenérů. Ohotně se zapojili do mého šetření.

- Dotazníky
- Rozhovory a zúčastněné pozorování

6.1 Dotazníky

Pro tento výzkum jsem zvolil dotazníky, které umožnily respondentům využít jak uzavřených forem odpovědí, tak i kombinaci forem uzavřených a otevřených odpovědí, kde respondenti mohli odpověď doplnit vlastní formulací. Po získání odpovědí a vyhodnocení dotazníků jsem na jejich základě vytvořil tabulky a grafy.

Dotazníky jsem vytvořil dva. První byl určen trenérům bojových sportů a druhý dotazník rodičům cvičenců. Jelikož jsem neměl s tvorbou dotazníků žádnou zkušenost, vycházel jsem z vlastní představy o způsobu šetření. S formulací otázek a technickou stránkou dotazníků mi hlavně zpočátku poradil vedoucí práce. Několik zkušebních dotazníků jsem předložil trenérům a rodičům cvičenců s nimiž se osobně znám a zjistil jsem, že se na některé otázky ptám nevhodným způsobem, nebo že jsem sice získal své odpovědi, ale tyto se v mém šetření nedaly použít.

Po prostudování online dotazníků na internetu jsem dostal další cenné rady a získal nové zkušenosti s tvorbou dotazníku.¹⁵

Velmi zajímavé bylo zjištění, že rodiče, kteří odpovídaly v prvních zkušebních dotaznících neodpovídali na některé otázky po pravdě. Toto mě překvapilo, nicméně se tyto nepravdivé odpovědi vyskytly v zanedbatelném množství, alespoň jak jsem to mohl posoudit, dle osobní znalosti respondentů.

6.1.1 Interpretace výsledků dotazníku pro trenéry bojových sportů

Dotazník se skládá z těchto otázek:

- **V kolika letech je nejvhodnější začít se cvičením BS**

Nejvíce trenérů považuje za nejvhodnější věk pro začátek trénování karate nebo kick-boxu 6 až 11 let, tedy mladší školní věk.

Graf č.1

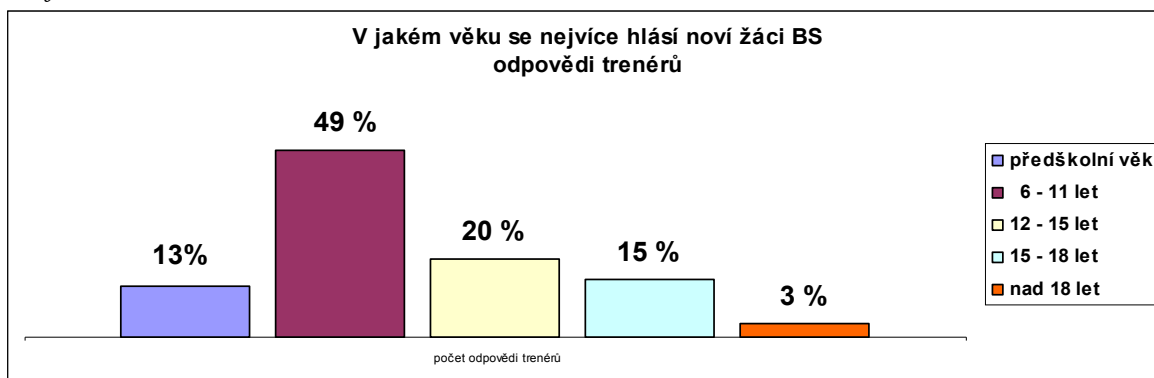


¹⁵ <http://www.vyplnto.cz/>
<http://www.easyresearch.biz/?103bees=cpx>

- **V kolika letech se nejvíce hlásí noví cvičenci?**

Tuto otázku jsem použil v obou dotaznících. Trenéři zvolili kategorii 6 až 11 let.

Graf č.2



- **Po jaké době cvičenci nejčastěji zcela končí s tréninkem**

Tato otázka umožňuje otevřenou formu odpovědi. Trenéři měli odpovědět buď po jaké době nebo v kolika letech. Uváděli nejčastěji, že žáci zcela končí ve věku 15 až 18 let. Na otázku po jaké době uváděli široké věkové rozmezí 3 až 8 let.

- **Setkáváte se s projevy zvýšené (nesportovní) agresivity u vašich žáků**

Graf č.3

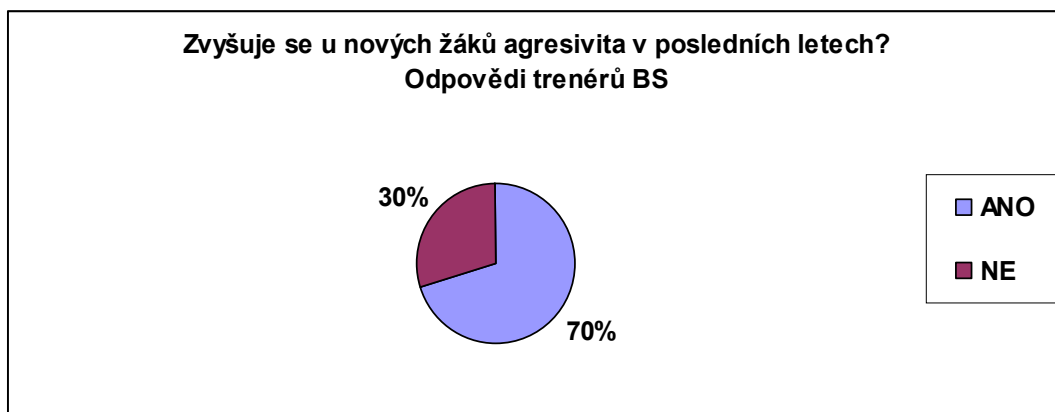


Trenéři karate i kick-boxu v dotazníku uvedli, ano v 68 %.

- **Má agresivita mezi dětmi (novými žáky) zvyšující se tendenci v posledních letech**

Trenéři karate i kick-boxu odpověděli ano v 70 %.

Graf č.4



- **Dochází díky tréninku k zlepšení sebeovládání a tím ke snížení agresivního chování ?**

Trenéři karate a kick-boxu odpověděli ano v 91 % .

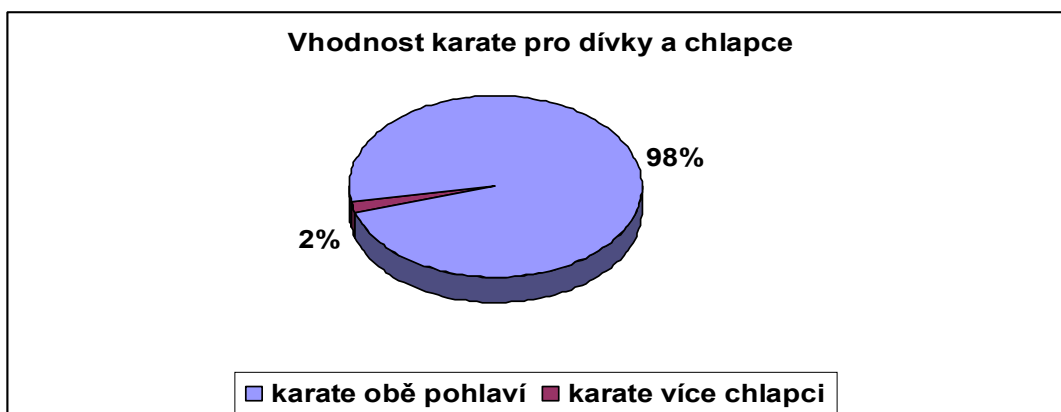
Graf č.5



- **Je trénink vhodnější pro chlapce či děvčata**

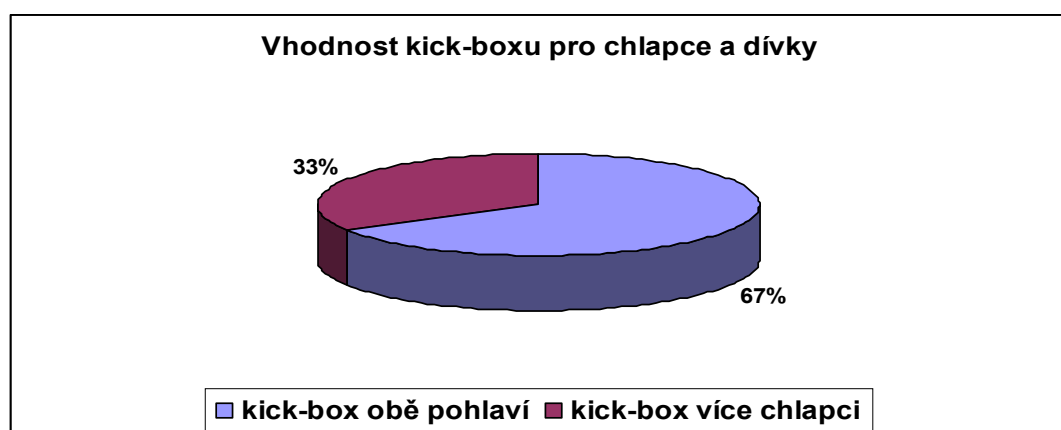
Z celkového počtu trenérů karate odpovědělo 53 trenérů, že je karate vhodné pro obě pohlaví stejně a pouze jeden trenér karate upřednostnil v tréninku chlapce.

Graf č.6



Z celkového počtu trenérů kick-boxu odpověděli 4 trenéři, že kick-box je vhodný pro obě pohlaví stejně a 2 trenéři by doporučili kick-box spíše chlapcům.

Graf č.7



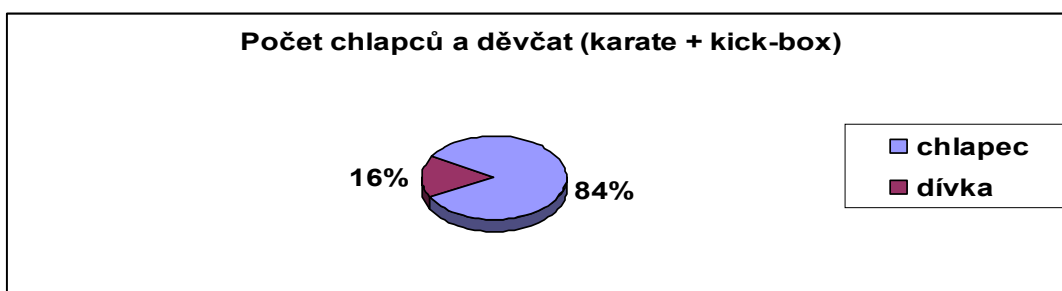
6.1.2 Interpretace výsledků dotazníku pro rodiče cvičenců bojových sportů

Dotazník se skládá z těchto otázek:

- **Chlapec nebo dívka / věk?**

Ze 120 žáků bylo 104 chlapců jejichž průměrný věk byl 15 let a 16 děvčat v průměrném věku 12 let. Z celkového počtu 120 vrácených dotazníků pro rodiče žáků všech bojových sportů jsem vybral pouze žáky karate a kick-boxu. Tuto skupinu tvoří celkem 100 žáků, z nich je 76 žáků karate a 24 žáků kick-boxu. V této zkoumané skupině bylo 84 % chlapců a 16 % dívek.

Graf č.8



- **V kolika letech začalo vaše dítě s tréninkem bojového sportu?**

V průměru začínají chlapci s tréninkem karate v 7 letech a dívky v 8 letech. Kick-box začínají trénovat chlapci i dívky stejně ve věku 10 let.

Graf č.9

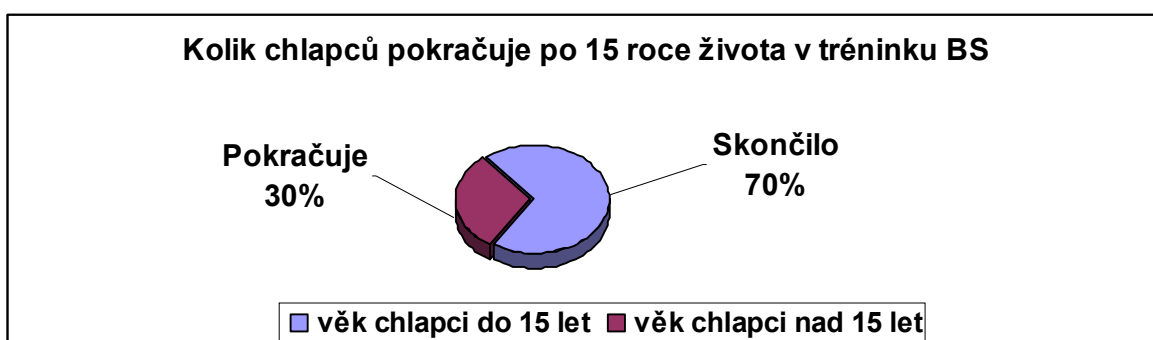


- **Skončilo vaše dítě s tréninkem?**

Tato otázka se prolíná s první i druhou otázkou. Na základě odpovědi o aktuálním věku žáka v první otázce a začátku trénování v otázce druhé, lze určit, kolik let se žák věnuje bojovému sportu, a zda pokračuje v tréninku i nadále.

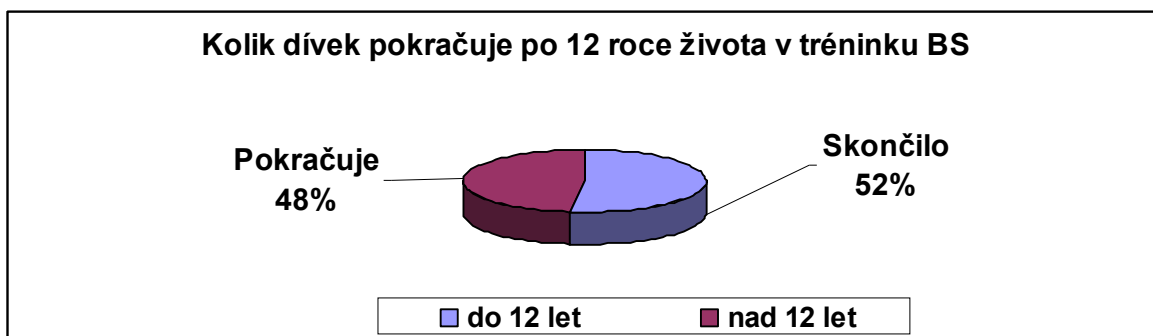
Chlapci, jejichž průměrný aktuální věk byl 15 let, se v 30 % nadále věnovali bojovému sportu. Většina chlapců, celých 70 % s bojovým sportem skončila již dříve.

Graf č.10



Aktuální průměrný věk dívek byl 12 let. Dívky v se 48 % nadále věnovaly bojovému sportu, 52 % dívek docházelo na trénink pouze do věku 12 let.

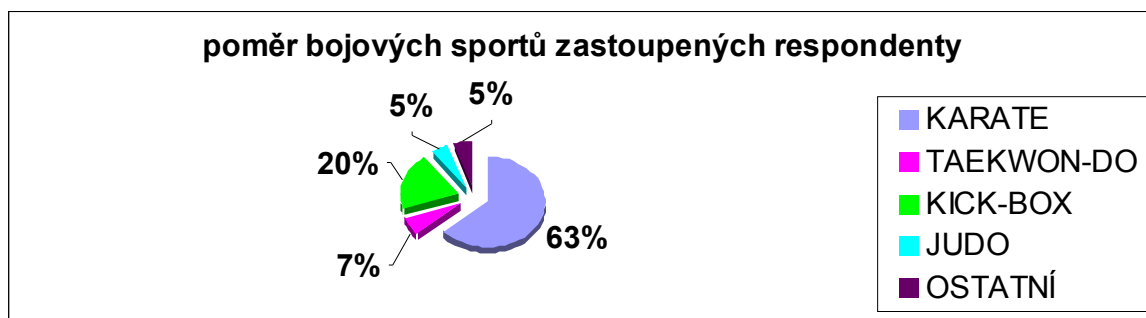
Graf č.11



- **Vaše dítě navštěvuje (navštěvovalo) pravidelné tréninky :**

Zde měli rodiče možnost výběru z 5 možností. Čtyři možnosti tvořily bojové sporty, které jsou mezi veřejností nejpopulárnější. Pokud rodiče vybrali pátou možnost, museli napsat otevřenou formou odpovědi, kterému bojovému sportu se jejich dítě věnuje či věnovalo.

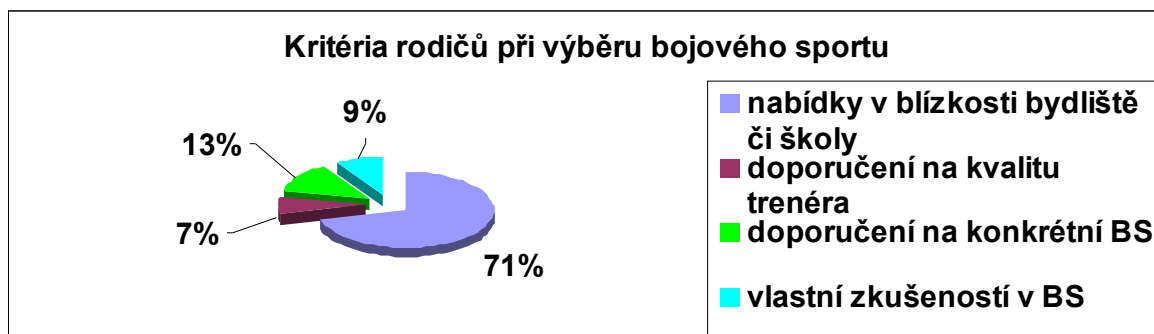
Graf č.12



- **Podle jakých kritérií jste se rozhodovali při výběru bojového sportu?**

Rodiče žáků bojových sportů vybírali ze čtyřech možností. Nečastěji vybírali bojový sport podle aktuální nabídky v blízkosti bydliště či školy. Tuto možnost zvolilo 71 % rodičů.

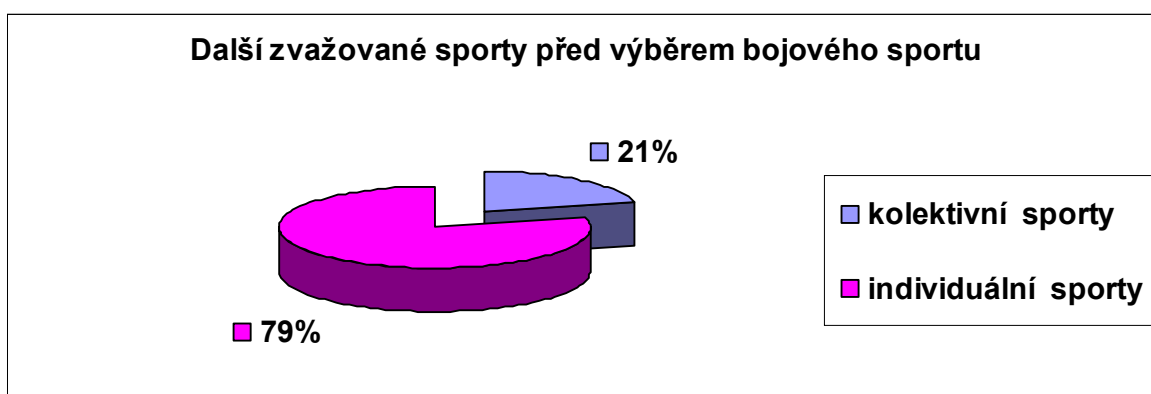
Graf č.13



- **Rozhodovali jste se mezi více sporty pro vaše dítě? Jakými:**

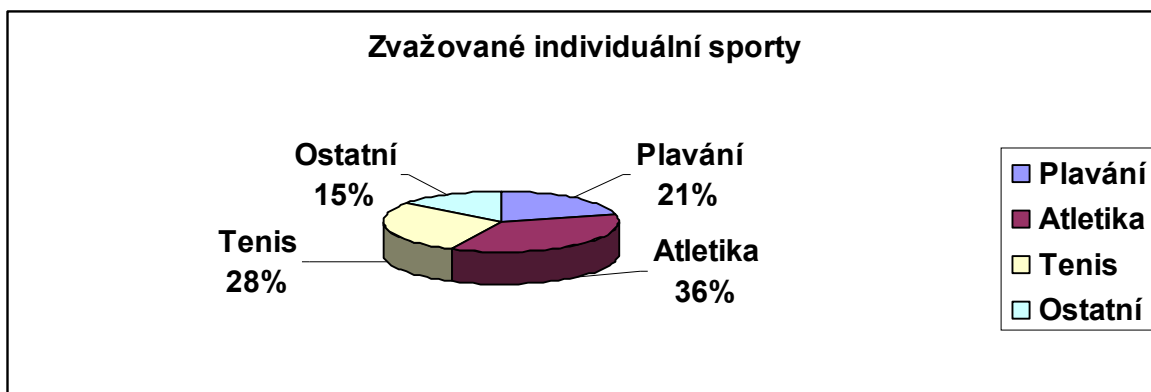
Tato otázka je tvořena částečně uzavřenou formou a pokračuje formou otevřenou. Rodiče měli možnost označit individuální sport nebo kolektivní sport. Značně převažovala možnost, ve které se rodiče rozhodovali mezi bojovým sportem a sportem individuálním, která dosáhla hodnoty 79 %. Mezi bojovým sportem a kolektivním sportem se rozhodovalo pouze 21 % rodičů.

Graf č.14



Druhá část otázky nabízela možnost otevřené formy odpovědi. Rodiče mohli konkrétně napsat o jaký individuální či kolektivní sport se jednalo. Mezi uváděnými kolektivními sporty byl pouze fotbal, mezi sporty individuálními bylo plavání, atletika, tenis a ostatní sporty.

Graf č.15



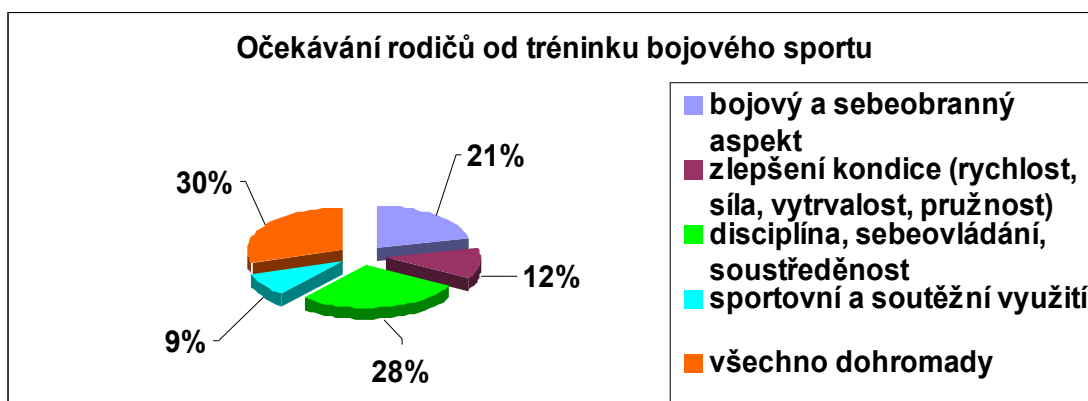
- **Co jste od tréninku BS pro vaše dítě očekával(a)**

V této uzavřené formě otázky rodiče vybírali z pěti daných možností. Možnosti jsem vytvořil s cílem zjistit co nejvíce o představách a důvodech rodičů, které je vedly k rozhodnutí, přihlásit své dítě na bojový sport. Inspiroval jsem se na webových stránkách o bojových uměních, kde probíhala anketa na podobné téma.¹⁶

Tabulka č.1

Očekávání rodičů od tréninku bojového sportu	Počet odpovědi rodičů
bojový a sebeobraný aspekt	21
zlepšení kondice (rychlost, síla, vytrvalost, pružnost)	12
disciplína, sebeovládání, soustředěnost	28
sportovní a soutěžní využití	9
všechno dohromady	30

Graf č.16



- **V době před trénováním BS kontrolovalo vaše dítě nedostatečně svou agresivitu?**

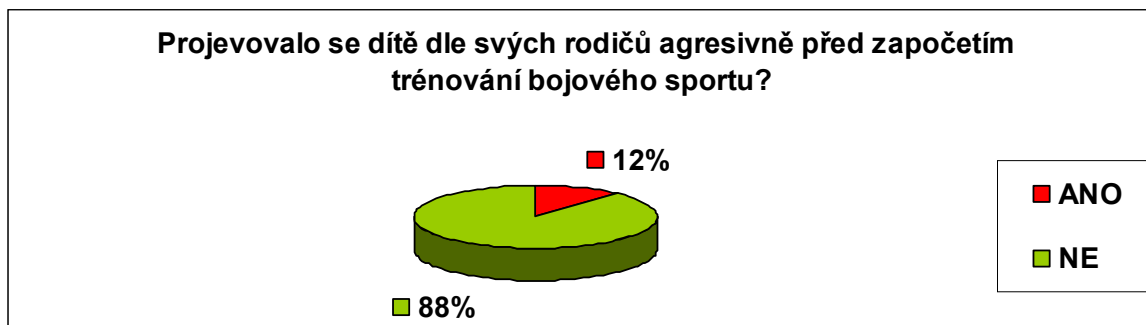
Tato otázka má uzavřenou formu. Rodiče měli zvolit jednu ze dvou možností:

ANO – mělo sklon k projevům zlosti a k agresivnímu chování

¹⁶ <http://bojovaumeni.cz/>

NE – neprojevovalo se nijak agresivně

Graf č.17



- **Mělo pravidelné trénování bojového sportu vliv na změnu chování dítěte, jaký?**

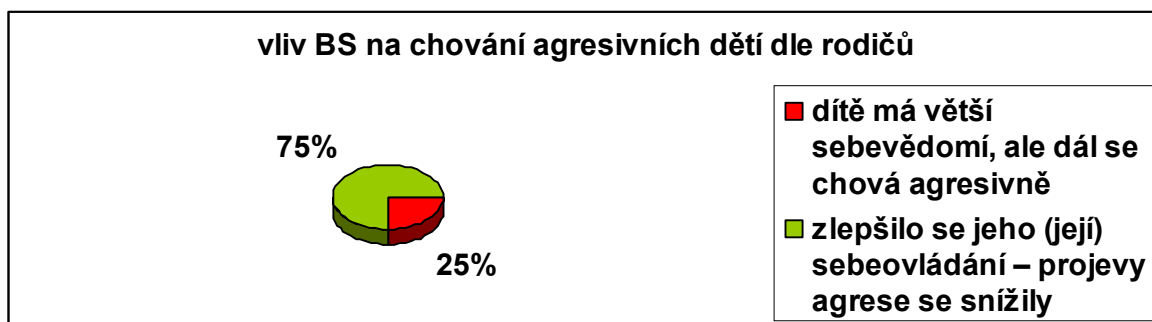
Tato otázka měla uzavřenou formu a nabízela výběr z pěti možností. Předchozí otázka č.9 rozdělila odpovědi respondentů na dvě skupiny. Jednu skupinu tvořily děti, které se projevovaly již před počátkem trénování agresivně a druhou skupinu děti neagresivní, klidné, až neprůbojné, stojící většinou mimo centrum dění.

Tabulka č.2

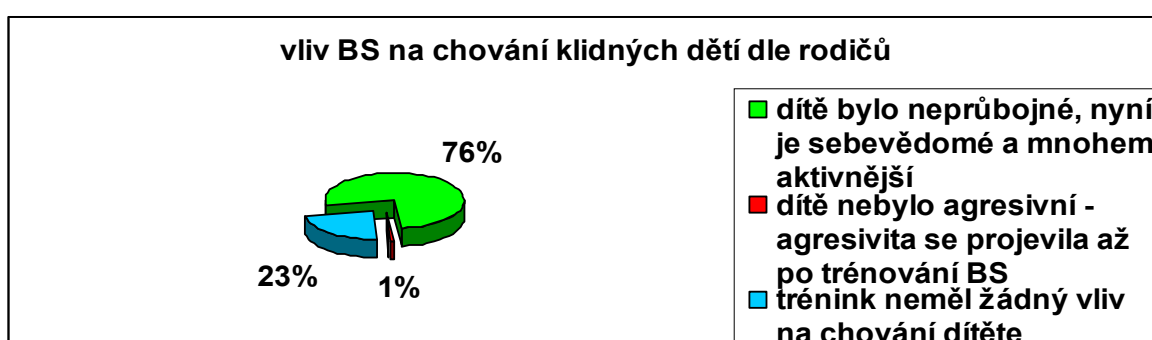
Mělo pravidelné trénování BS vliv na chování dítěte	počet odpovědí
dítě má větší sebevědomí, ale dál se chová agresivně	3
zlepšilo se jeho (její) sebeovládání – projevy agrese se snížily	9
dítě bylo neprůbojné, nyní je sebevědomé a mnohem aktivnější	67
dítě nebylo agresivní - agresivita se projevila až po trénování BS	1
trénink neměl žádný vliv na chování dítěte	20

Otázkou č.10 jsem tedy zkoumal, jestli došlo ke změně chování u dětí ve dvou zcela odlišných skupinách. Děti s projevy agresivního chování tvořily pouze 12 člennou skupinu. Toto hlavně zapříčinil fakt, že rodiče neradi přiznávají jakékoli problémy svých dětí.

Graf č.18



Graf č.19



Mnohem důležitější než velikost skupiny je fakt, že rodiče uvedli pozitivní vliv na chování dětí. V 75 % došlo ke snížení agresivního chování dětí.

Za další výborný výsledek mého šetření, považuji opět pozitivní působení bojového sportu na chování dětí, ale tentokrát dětí se zcela opačnými problémy. Jednalo se o děti málo temperamentní nebo s nízkým sebevědomím, které v 76 % postupně získaly sebejistotu a společně se zvyšující fyzickou zdatností se přirozeně začlenily do kolektivu v oddílu bojového sportu. Tato nově nabytá sebejistota společně s lepší autoregulací, dala mnohým z původně slabých jedinců někdy dokonce obětí školní šikany novou cestu, která znamená méně urážek a třeba i nějaký obdiv.

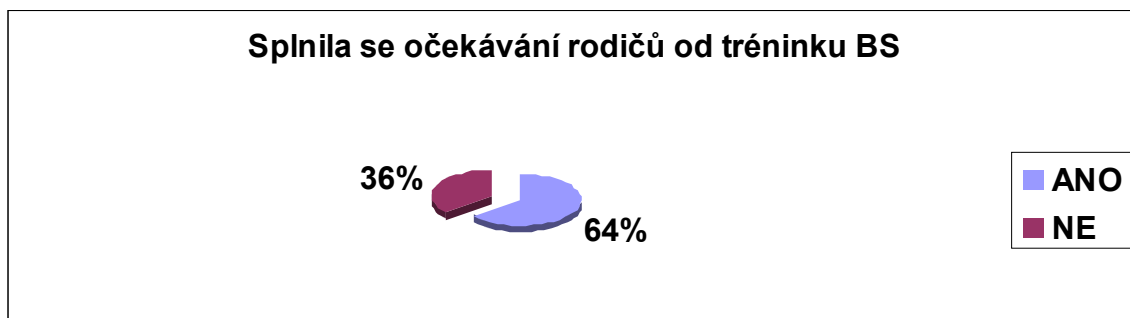
- **Splnila se vaše očekávání ?**

Tato otázka byla kombinací uzavřené a otevřené formy.

Rodiče odpověděli „ano“ v 62 % , „ne“ zvolili v 36 % . Dále se měli možnost vyjádřit, o která očekávání se jedná a proč. Mezi nejčastějšími odpověďmi byly tyto: „Naše dítě

dělalo dva sporty najednou a vybralo si ten druhý sport“ nebo „Očekávali jsme zklidnění našeho dítěte, ale bylo pořád stejně hyperaktivní“ a třetí nejčastější odpověď byla: „Dítě mělo úraz a k naší lítosti muselo s tréninky skončit“.

Graf č.20



- **Věnoval se někdo z rodičů nebo jiných členů rodiny také bojovým sportům ?**

Poslední otázkou v dotazníku pro rodiče cvičenců bojových sportů jsem chtěl zjistit, jestli jsou bojové sporty v rodinách více záležitostí například otce i syna či více sourozenců nebo zda se jedná o ojedinelým výběr, bez rodinné tradice.

Graf č.21



6.2 Rozhovory a pozorování

Rozhovory předcházely celé výzkumné části. Na jejich základě jsem se rozhodoval, při tvorbě dotazníků, i při výběru konkrétních bojových sportů. Rozhovory s trenéry a rodiči mi pomohly lépe vyhodnotit odpovědi v dotaznících. Trenéři, kteří vyhověli mé žádosti o spolupráci, odpovídali v souladu s předchozími rozhovory. Pomohly mi také s tvorbou otázek pro trenéry i rodiče. Když jsem se ptal trenérů karate, zda musí řešit dětskou agresivitu, odpovídaly většinou, že ano a preferovali spíše klidné jedince. Tvrdili, že je mnohem jednodušší motivovat dítě k akci, než jej neustále zklidňovat a dokola řešit problémy. Jedinci, kteří mají temperament, ale nemají problém s disciplínou, jsou prý ideálními žáky.

6.2.1 Rozhovory s trenéry karate

Většina trenérů karate se shodla na podobných zkušenostech. Díky cvičení karate se po čase většina jejich žáků stává mnohem vyrovnanějšími a sebevědomějšími osobnostmi, které většinou nevyvolávají fyzické konflikty. Samozřejmě vždy se v oddílu vyskytuje jeden či více konfliktních dětí. Tyto děti se dají rozdělit podle příčin svého chování. Tam, kde jsou příčiny jejich problémového chování pouze otázkou vyššího temperamentu nebo se u dítěte projevují známky výchovných chyb ze strany rodičů, tam se dá vhodným přístupem pozitivně na jedince působit. Vše záleží na zkušenostech trenéra, ale i na počtu cvičenců, na tréninkových prostorách, také na ochotě a energii trenéra a samozřejmě na pochopení a spolupráci rodičů, popřípadě i školy. Pokud se však jedná o dítě s diagnostikovaným ADHD syndromem, konkrétně s dnes hojně užívaným termínem „dítě hyperaktivní“, tam je prý jakékoli snažení marné. Trenéři se sice shodují v tom, že karate díky všem jeho částem opravdu vychovává sebevědomé a vyrovnané osobnosti, ale u těchto hyperaktivních dětí to prý nelze využít v prostředí klasického oddílu. Tyto děti prý neustále vyrušují a strhávají na sebe pozornost. Vyžadují více času a prostoru, než jim může trenér nabídnout. Pro hyperaktivního jedince je karate velmi příznivé právě svou disciplínou a pravidly, která tyto děti potřebují jako základní jistotu. Bohužel trenéři nemohou a nechtějí ztrácet čas a narušovat tak průběh celého tréninku. Ideální by byl oddíl karate specializovaný právě

na jedince s diagnostikovaným ADHD syndromem. Trénink bojového sportu musí být vždy přizpůsoben věku dětí. V tom se shodli trenéři všech bojových sportů.

6.2.2 Rozhovory s trenéry kick-boxu

Trenéři kick-boxu měli podobný přístup k tréninku dětí jako trenéři karate. Toto mne mile překvapilo. Že kick-box u nás trénují děti již v mladším školním věku, jsem vůbec netušil. Jak se trénuje kick-box s dospívajícími nebo dospělými jedinci jsem věděl. Je to tvrdý dril a vše je podřízeno vítězství v ringu, o nějakých duchovních hodnotách nemůže být vůbec řeč. Proto bych kick-box dětem vůbec nedoporučil. Ale k mému překvapení, trénink takhle malých dětí byl zaměřen na rozvoj celkových pohybových dovedností, stejně jako ve většině běžných sportů určených pro malé děti. Co se týče působení kick-boxu na jedince z hlediska jejich vyrovnanosti a morálních hodnot, to záleží pouze na osobnosti trenéra, jelikož kick-box toto nemá zakořeněné ve svých tradicích, jako je tomu v karate. Trenéři kick-boxu, se kterými jsem vedl rozhovor, byly zkušení v práci s dětmi a působili velmi vyrovnaným dojmem. Možná i proto, že když oni sami začínali s tréninkem bojového sportu, bylo to většinou karate, které na ně působilo jako první a tak jim připadalo přirozené, předávat tyto morální hodnoty po letech dále. S hyperaktivními jedinci měli trenéři kick-boxu stejné zkušenosti jako trenéři karate. Co se týče agresivity dětí na trénincích, taktéž potvrdili vzrůstající tendenci v posledních letech. Uváděli, že na každém tréninku musí řešit projevy agrese, ve které se projevuje například akční hrdina z nového filmu nebo z počítačové hry či herní konzole.

Všichni trenéři se shodli, že tyto přirozené projevy agresivního chování dětí se minimalizují pouze a jedinců, kteří docházejí na tréninky pravidelně a po dobu několika let. Konkrétní doba, po které se daří dítě usměrňovat, je prý zcela individuální. Proto nelze říct zda se jedná o rok, dva či více let. Dítě predisponované k projevům násilí, většinou z důvodu špatného rodinného zázemí a frustrace, nemůže samo karate nebo kick-box takzvaně napravit a vyrobit z něj zcela vyrovnaného jedince. K tomu je potřeba hlavně funkční rodina, ve smyslu dostatku základních fyzických a citových

potřeb dítěte. Poté může bojový sport přispět svým výchovným působením. Trenéři zdůrazňovali, že kvalita rodinného zázemí dítěte je po čase zřetelná i při tréninku.

6.2.3 Rozhovory s rodiči

Ačkoli byl dotazníkový průzkum anonymní, některé odpovědi rodičů se neshodovaly s dopověďmi, které jsem získal rozhovorem s nimi. Jistá opatrnost ze strany rodičů, ve snaze ochránit své soukromí, tedy zapříčinila, že některé výsledky průzkumu je třeba brát spíše orientačně. Jednalo se většinou o otázky spojené s agresivitou dítěte. Rodiče mi vyprávěli, jak jejich dítě napadá sourozence i spolužáky, že jsou rádi, za řád, který je dítě nuceno na tréninku dodržovat. Ale v dotazníku se k agresivitě svých dětí přiznala jen část rodičů. Rovněž jsem v rozhovorech vášnivě diskutoval s rodiči, či spíše s tatínky, na téma jejich slavných let trénování. Vyprávěli, že oni kdysi také dělali bojový sport a jak doma občas trénují se svým dítětem. Toto mne vlastně přivedlo na myšlenku, zařadit otázku, kterou jsem se dotazoval na další trénující členy rodiny v dotazníku pro rodiče. V dotazníku se objevilo méně kladně zodpovězených dotazů než jsem čekal. Celkově vzato všichni trenéři i rodiče, které jsem přímo či zprostředkovaně oslovil, ochotně spolupracovali.

6.3 Zhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1

Karate potlačuje projevy agresivního chování u dětí.

Předpokládaná hypotéza se potvrdila.

Hypotéza č. 2

Kick-box podněcuje děti k projevům agresivity.

Předpokládaná hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza č. 3

Děti se hlásí na trénink karate nejčastěji v mladším školním věku.

Předpokládaná hypotéza se potvrdila.

Hypotéza č. 4

Děti se hlásí na trénink kick-boxu nejčastěji v starším školním věku.

Předpokládaná hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza č. 5

Chlapci se hlásí více než děvčata.

Předpokládaná hypotéza se potvrdila.

Hypotéza č. 6

Rodiče vybírají konkrétní bojový sport nejčastěji podle aktuální nabídky v okolí bydliště či školy.

Předpokládaná hypotéza se potvrdila.

Hypotéza č. 7

Žáci bojových sportů inklinují více ke sportům individuálním než kolektivním.

Předpokládaná hypotéza se potvrdila.

Hypotéza č. 8

Žáci kick-boxu začínají s tréninkem v pozdějším věku než žáci karate.

Předpokládaná hypotéza se potvrdila.

Hypotéza č. 9

Nejčastěji uvedené očekávání rodičů bude „bojový a sebeobranný aspekt“.

Předpokládaná hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza č. 10

Trenéři uvedou, že se setkávají u nových členů častěji s projevy agrese

Předpokládaná hypotéza se potvrdila.

Hypotéza č. 11

10 % až 15 % rodičů uvede, že se další člen rodiny věnoval bojovému sportu

Předpokládaná hypotéza se nepotvrdila.

7 Diskuse

Šetření, která jsme provedli, potvrdila naši hlavní hypotézu. Karate má pozitivní vliv na chování dětí. Rodiče tento fakt potvrdili v 75 %. U dětí, které měli zvýšené projevy agresivního chování nebo byly nedisciplinované, došlo k zlepšení sebeovládání a tím i ke snížení projevů agresivity. Naopak, u dětí s nízkým sebevědomím došlo k jeho zvýšení.

Je zvýšení sebevědomí vždy pozitivní změna? Záleží na konkrétním jedinci. Dítěti, které bylo zakřiknuté, neprůbojné, stávalo se častým objektem ponižování ze strany svých spolužáků, se díky posílenému sebevědomí otevírají nové možnosti. Najednou dokáže čelit urážkám, ponižování či šikaně. Přestane prožívat stres pokaždé, když má jít školy. S tím souvisí i lepší soustředění na výuku. V případě, že dítě z podobných důvodů ve škole neprosplávalo příliš dobře, je zvýšené sebevědomí a s tím spojená pozitiva hnacím motorem, který přeruší začarovaný kruh.

Co se stane, stoupne-li sebevědomí dítěti příliš? Jak k tomu může dojít? Důvodů se nabízí několik. Jednak záleží na sociálním klimatu rodiny. Jsou známy případy, kdy rodič se v dítěti takzvaně vidí a přehnanou chválou a hlavně nedostatkem racionální kritiky vypěstuje v dítěti pocit samolibé dokonalosti. Přidá-li se k tomu výuka bojového sportu, kde se trenér soustředí pouze na soutěžní výsledky, bez vštěpování alespoň základních pravidel chování a hlavně o rozdílu mezi využitím znalostí bojových technik a jejich zneužitím, je možný nárůst sebevědomí spíše nežádoucí. Z těchto jedinců mohou vyrůst agresivní.

Podněcuje kick-box děti k projevům agresivity? Toto byla naše druhá z hlavních hypotéz, ta se však nepotvrdila. Jak je možné, že kick-box děti nepodněcuje k násilí, když na rozdíl od karate nemá ve své historii úctu k „dodžo“ tělocvičně, k trenérovi, k soupeři a k tradicím? Byl jsem přesvědčen, kick-box je zcela nevhodný pro děti. Před několika lety jsem byl na tréninku kick-boxu svědkem toho, když trenér nejenže netlumil projevy agrese svých žáků, ale ještě je motivoval k zneužívání získaných bojových dovedností a to v jejich volném čase. Zkrátka, jim doporučil, aby se chodili poprat, třeba na diskotéky, a tím získali přímé zkušenosti z boje. Vzhledem k těmto zkušenostem, jsem si nedovedl představit, jak může probíhat trénink kick-boxu u dětí,

který by pro ně měl být přínosem. Velmi mile mě proto překvapil přístup trenérů kick-boxu, s kterým jsem se seznámil, díky provedenému šetření. Tito trenéři pojali trénink dětí jako komplexní rozvoj pohybových dovedností, včetně zařazování kolektivních her. Tento přístup se však změní v momentě, když trenér karate i kick-boxu, za podpory rodičů, klade přehnaný důraz na soutěžní výsledky. Potom ani tradice karate nemají šanci, když je trenér dětem nevštěpuje. Naštěstí jsem se takovým přístupem nesetkal ani v ojedinělých případech.

Mohli jsem provádět šetření jiným způsobem? Ano, původně jsme měli v úmyslu vytvořit ještě dotazník pro samotné žáky bojového sportu. Taktéž jsem do šetření chtěl zapojit učitele ze základní školy. Třídního učitele nebo učitele tělesné výchovy. V prvním případě se ukázalo nemožné přijít na trénink, rozdat dotazníky dětem a ukrojit tak trenérovi čas určený k jiným aktivitám. Trenéři zkrátka nebyli ochotni riskovat stížnosti rodičů, které by dle jejich tvrzení nastali, v případě neschváleného šetření samotnými rodiči dotazovaných dětí. Jelikož jsem potřeboval být osobně přítomen, nešlo poslat tyto dotazníky dětem domů. V druhém případě jsem po několika rozhovorech s učiteli upustil i od dotazníku pro učitele. Učitelé mi sdělili, že nemají kvalitní přehled o volnočasových aktivitách svých žáků. Vědí sice, že někteří žáci se věnují bojovým sportům, ale nevědí jakým, ani jak dlouho a tudíž nedokáží objektivně posoudit, jestli cvičení bojových sportů ovlivňuje jejich žáky. Děti prý neustále předvádějí různé bojové techniky, ale do jaké míry toto vypovídá o studiu bojových sportů nejsou schopni posoudit.

Lze důvěřovat výsledkům výzkumu? Rozhodně ano, ale procentuální výsledky jsou pouze orientační. Domnívám se, že rodiče v několika případech úmyslně neodpovídali podle skutečnosti. Jak jsem došel k podobnému závěru? Jelikož jsem požádal o spolupráci také rodiče o nichž zcela jistě vím, že samy dříve studovali bojový sport nebo, že jejich dítě mělo či stále má problém s autoregulací, až s projevy agresivního chování, a na tyto otázky v dotazníku pro rodiče odpověděli v nesouladu s mojí osobní znalostí jejich rodin. U většiny ostatních rodičů toto nedokážu spolehlivě posoudit.

V případě všech ostatních odpovědí nemám důvod pochybovat o jejich spolehlivosti.

8 Závěry

V bakalářské práci jsme se snažili postihnout problematiku vlivu karate a kick-boxu na chování dětí ve věku 6 až 15 let, respektive vlivu na jejich sebeovládání, sebevědomí a projevy agrese. Z těchto důvodů jsme se v teoretické části práce zabírali některými souvisejícími tématy a následně jsme prováděli výzkum kvantitativní dotazníkovou metodou, rozhovory a pozorování. Z celkového počtu 120 respondentů (rodičů), jsme po selekci, dle poměru zastoupených bojových sportů, prováděli výzkum se 100 respondenty (rodiči). Současně jsme oslovili druhou skupinu 60 respondentů (trenérů bojových sportů). Jednalo se o trenéry nejpočetněji zastoupených bojových sportů, jimiž dle předpokladů byly karate a kick-box.

Výzkumem se podařilo splnit vytyčené cíle, které směřovaly ke zjištění, odpovědi na následující otázky:

1. Dochází díky tréninku bojového sportu k zlepšení sebeovládání a tím ke snížení agresivního chování ?

Závěr: Ano, 91 % trenérů to potvrdilo. 75 % rodičů agresivních dětí rovněž potvrdilo, že děti se staly disciplinovanější a agresivita se snížila.

2. Zvyšuje se dětem sebevědomí díky cvičení karate či kick-boxu ?

Závěr: Ano, cvičení obou bojových sportů pomáhá dětem zvyšovat sebevědomí, tento fakt potvrdilo 76 % rodičů neagresivních dětí.

3. Podněcuje cvičení kick-boxu děti k násilí ?

Závěr: Ne, prokázat souvislost mezi kick-boxem a nárůstem agresivity se nepodařilo.

Trénink karate má pozitivní vliv na psychiku dětí a tím i na jejich chování, posiluje žádoucí charakterové vlastnosti, sebevědomí i sebeovládání dětí, avšak vliv kick-boxu na děti mladšího školního věku byl oproti předpokladu taktéž kladný, což bylo způsobeno kvalitním pedagogickým přístupem trenérů kick-boxu.

Využitelnost naší bakalářské práce proto spatřujeme zejména ve vztahu k pedagogům a výchovným pracovníkům, kteří mají často zkreslené představy o bojových sportech a plní předsudků je odsuzují.

9 Použitá literatura

1. ANTIER, E. *Agresivita dětí*. Praha 2004 Portál. ISBN 80-7178-808-2
2. ČERMÁK, I. *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár nad Sázavou Fakta. 1999 ISBN 80-902614-1-8
3. ČERMÁK, I. *Dětská agrese*. Brno 1998 CERM. ISBN 80-7204-098-7.
4. KOLÁŘ, M. *Bolest šikanování*. Praha 2001 Portál. 255 s. ISBN 80-7178-513-X
5. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha 1986 Avicenum.
6. NOVÁK, T., CAPPONI, V. *Sám proti agresi*. Praha 1996 Grada Publishing. ISBN 80-7169-253-0. s. 123
7. SPURNÝ, J. *Psychologie násilí*. Praha 1996 Eurounion. ISBN 80-85858-30-4
8. ŠEBEJ, F. *Karate kata*. Praha: TIMY, s.r.o. 2000 ISBN 80-88799-94-5
9. GALGÓCIOVÁ, A. *Vliv výchovy na agresivitu dětí*. Brno : Filozofická fakulta Masarykovy Univerzity v Brně Psychologický ústav, 2007. 86 s. Diplomová práce.

Internetové zdroje:

<http://narama.taekwondo.cz/co-je-taekwon-do/>

<http://bojovaumeni.cz/modules.php?name=Surveys&op=results&pollID=9>

<http://www.vyplnto.cz/>

<http://www.easyresearch.biz/?103bees=cpx>

<http://www.azrodina.cz>

Matějček, Z. Šikana ve škole aneb jak to vidím já,

Dostupné z <www.rodina.cz/clanek3981.htm

10 Seznam grafů a tabulek

Vyhodnocení dotazníků pro trenéry bojových sportů

Graf č.1

Nejvhodnější věk pro zahájení tréninku BS

Graf č.2

V jakém věku se nejvíce hlásí noví žáci BS

Graf č.3

Počet trenérů, kteří se setkávají se zvýšenou (nesportovní) agresivitou svých žáků

Graf č.4

Zvyšuje se u nových žáků agresivita v posledních letech

Graf č.5

Dochází díky tréninku ke zlepšení sebeovládání a tím ke snížení agresivního chování

Graf č.6

Vhodnost karate pro chlapce a dívky

Graf č.7

Vhodnost kick-boxu pro chlapce a dívky

Vyhodnocení dotazníků pro rodiče cvičenců bojových sportů

Graf č.8

Počet chlapců a děvčat (karate + kick-box)

Graf č.9

Věk na počátku tréninku BS

Graf č.10

Kolik chlapců pokračuje po 15 roce života v tréninku BS

Graf č.11

Kolik dívek pokračuje po 12 roce života v tréninku BS

Graf č.12

Poměr bojových sportů zastoupených respondenty

Graf č.13

Kritéria rodičů při výběru bojového sportu

Graf č.14

Další zvažované sporty před výběrem bojového sportu (individuální / kolektivní)

Graf č.15

Zvažované individuální sporty

Graf č.16

Očekávání rodičů od tréninku bojového sportu

Graf č.17

Projevovalo se dítě dle svých rodičů agresivně před započatím trénování BS

Graf č.18

Vliv BS na chování agresivních dětí dle rodičů

Graf č.19

Vliv BS na chování klidných dětí dle rodičů

Graf č.20

Splnila se očekávání rodičů od tréninku BS

Graf č.21

Věnoval se bojovému sportu někdo další z rodiny

Tabulka č.1

Očekávání rodičů od tréninku bojového sportu

Tabulka č.2

Mělo pravidelné trénování BS vliv na chování dítěte

11 Přílohy

Příloha A - Dotazník pro rodiče cvičenců bojových sportů

Příloha B - Dotazník pro trenéra bojových sportů

DOTAZNÍK PRO RODIČE CVIČENCŮ BOJOVÝCH SPORTŮ

1. a) chlapec

b) dívka

Věk:

2. V kolika letech začalo vaše dítě s tréninkem bojového sportu?

3. Skončilo vaše dítě s tréninkem?

a) ANO - v kolika letech:

b) NE - nadále navštěvuje tréninky BS

4. Vaše dítě navštěvuje (navštěvovalo) pravidelné tréninky :

a) JUDO

b) KARATE

c) TAEKWON-DO

d) KICK-BOX

e) jiný bojový sport

5. Podle jakých kritérií jste se rozhodovali při výběru bojového sportu

a) podle aktuální nabídky v blízkosti bydliště či školy

b) podle doporučení na kvality trenéra nebo osobní znalosti trenéra

c) podle doporučení na konkrétní styl bojového sportu

d) podle vlastních zkušeností bojových sportů

6. Rozhodovali jste se mezi více sporty pro vaše dítě? Jakými:

a) kolektivní sport

b) individuální sport

7. Co jste od tréninku BS pro vaše dítě očekával(a)

a) bojový a sebeobranný aspekt

b) zlepšení kondice (rychlost, síla, vytrvalost, pružnost)

c) disciplína, sebeovládání, soustředěnost

- Správné odpovědi zakroužkujte
- Podrobnosti pište do připravených polí

- d) sportovní a soutěžní využití
- e) všechno dohromady

8. V době před trénováním BS kontrolovalo vaše dítě NEDOSTATEČNĚ svou agresivitu?

- a) ANO – mělo sklon k projevům zlosti a k agresivnímu chování
- b) NE – neprojevovalo se nijak agresivně

9. Mělo pravidelné trénování BS vliv na změnu chování dítěte, jaký?

- a) dítě má větší sebevědomí, ale dál se chová agresivně
- b) zlepšilo se jeho (její) sebeovládání – projevy agrese se snížily
- c) dítě bylo neprůbojné, nyní je sebevědomé a mnohem aktivnější
- d) dítě nebylo agresivní - agresivita se projevila až po trénování BS
- e) trénink neměl žádný vliv na chování dítěte

10. Splnila se vaše očekávání ?

- a) ANO
- b) NE

Která a proč:

--	--

11. Věnoval se někdo z rodičů nebo jiných členů rodiny také bojovým sportům ?

- a) ANO
- b) NE

- Správné odpovědi zakroužkujte
- Podrobnosti pište do připravených polí

Dotazník pro trenéra bojových sportů (dále jen BS)

o jaký BS se jedná

1. V kolika letech je nejvhodnější začít se cvičením BS.

- a) předškolní věk
- b) 6 až 11 letech
- c) 12 až 15 letech
- d) 15 až 18 letech
- e) nad 18 let

2. V kolika letech se nejvíce hlásí noví cvičenci. (chlapci / děvčata)

Chlapci: a) předškolní

b) 6 až 11

c) 12 až 15

d) 15 až 18

e) nad 18

Děvčata: a) předškolní

b) 6 až 11

c) 12 až 15

d) 15 až 18

e) nad 18

Po jaké době cvičenci nejčastěji zcela končí s tréninkem?

Po: letech

V kolika letech :

4. Setkáváte se s projevy zvýšené (nesportovní) agrese u vašich žáků?

- a) ANO
- b) NE

5. Má agresivita mezi dětmi (novými žáky) zvyšující se tendenci posledních letech?

a) ANO

b) NE

6. Dochází díky tréninku k zlepšení sebeovládání a tím ke snížení agresivního chování?

a) ANO

b) NE

7. Je trénink vhodnější pro chlapce či děvčata

a) vhodnější pro chlapce

b) vhodnější pro děvčata

c) je vhodný pro chlapce i děvčata stejně