

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra školní a sociální pedagogiky

**Volnočasové aktivity dětí a mládeže ve
sportovním oddíle muay-thai**

**Leisure activities for children and youth in the
sports section muay-thai**

Bakalářská práce

autor: Štěpán Mikulínek

obor: Vychovatelství

typ studia: Kombinované studium

vedoucí práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

rok: Praha 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem samostatně vypracoval. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze

Štěpán Mikulínek

Poděkování

Chtěl bych poděkovat PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá volnočasovými aktivitami dětí a mládeže ve věku 8 - 18 let, ve sportovním oddíle Hanuman Gym Praha-Opatov.

V teoretické části pojednává o volném čase, o volnočasových aktivitách, negativních vlivech dnešní doby, popis sportovního odvětví muay-thai historie, pravidla, popis technik.

Průzkumná část se zabývá, jak děti a mládež tráví svůj volný čas v tomto oddíle, do jaké míry ovlivňují jejich volný čas, jejich volnočasové aktivity. Z jakého důvodu se věnují tomuto sportu, jaký to má pro ně přínos. Dopad sportu na volný čas, s tím spojené negativní vlivy volného času.

Klíčové pojmy

Volný čas, volnočasové aktivity, muay-thai, Thajsko, Hanuman Gym Praha, závislost, škola, školská zařízení, rizikové faktory, drogy, střediska volného času, sport, masmédia

Annotation

This thesis deals with leisure activities of children and young people aged 8 - 18 years, in the sports section Hanuman Gym Prague Opatov.

The theoretical part deals with free time on leisure activities, negative influences of our time, a description of the sport muay-thai history, rules, description techniques.

Exploratory section discusses how children and young people spend their leisure time in this section, the extent to which affect their leisure time, their leisure activities. For what reason are dedicated to this sport, what's the benefit for them. Impact of sport on leisure, the associated negative effects of free time.

Key words

Leisure, leisure activities, muay-thai, Hanuman Gym Prague, dependence, school, school facilities, risk factors, drugs, leisure centers, sport, masmedia

I. Teoretická část

ÚVOD

CÍLE PRÁCE

1. VOLNÝ ČAS	10
1.1 Pojem volný čas	10
1.2 Funkce volného času	11
1.3 Cíle výchovy ve volném čase	12
1.4 Stravovací návyky dětí	14
1.5 Rizikové faktory volného času	16
1.5.1 Závislost	17
1.5.2 Legální drogy (alkohol, kouření a hazard)	17
1.5.3 Nelegální drogy	20
2. VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	22
2.1 Školská zařízení nabízející volnočasové aktivity	22
2.1.1 Školská zařízení pro zájmová vzdělávání	23
2.1.2 Školská výchovná a ubytovací zařízení	23
2.1.3 Zařízení pro ústavnou a ochranou výchovu	24
2.1.4 Nestátní neziskové organizace (NNO)	25
2.2 Volný čas a masmédia	25
2.2.1 Vliv médií na chování dětí a mládeže	26
2.2.2 Kyberšikana	26
3. MUAY-THAI	28
3.1 HISTORIE	28
3.2 Základní Techniky	31
3.4 Tréninkové metody	36

II. Výzkumná část

4. VÝZKUMNÝ SOUBOR	37
4.1 Centrum bojových sportů Praha - Opatov	37

4.2 Hypotézy.....	39
5. DOTAZOVÁNÍ.....	40
5.1 Charakteristika výzkumné metody.....	40
5.2 Použité metody.....	40
5.3 Charakteristika výzkumného vzorku.....	41
5.4 Interpretace získaných dat	42
6. SHRUTÍ VÝSLEDKŮ.....	53
7. DISKUZE	55
8. ZÁVĚRY	57
9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59
10. PŘÍLOHY.....	61

ÚVOD

Volný čas se týká každého z nás. Je to čas, kdy se každý jedinec může svobodně rozhodnout, jakou bude vykonávat činnost, aktivitu, která mu přináší potěšení, ať už duševní nebo fyzický odpočinek. Činnost, která navodí pocit seberealizace, uspokojení. Svůj volný čas naplňujeme různými způsoby. Někdo volí sportovní aktivity, jiní vaření, kulturní akce, nebo pouhou relaxací. Zásada je však taková, že každý by měl volný čas naplňovat smysluplně.

Volnočasové aktivity jsou takové aktivity, které vykonáváme ve svém volném čase právě dobrovolně a to, ať už jsou organizované, nebo neorganizované. Každá z těchto aktivit má své výhody i nevýhody. Podstatou ale vždy zůstane vyvarování mládeže rizikovým faktorům dnešní doby.

Téma bakalářské práce jsem si vybral, zejména proto, že stále častěji v dnešní době narážím na problematiku dětí a mladistvých ve smyslu špatného trávení volného času. Jelikož navštěvuji sportovní oddíl Hanuman Gym, ve kterém se věnuji bojovému sportu muay-thai, nebo-li thajskému boxu, rozhodl jsem se realizovat výzkum právě v tomto oddíle. Tento sportovní oddíl navštěvují děti a mladiství ve věkovém rozmezí 8 – 18 let. Pomocí těchto sportovců jsem provedl výzkumnou část pomocí dotazníkové metody, která mi přišla do tohoto prostředí jako vhodná.

Má bakalářská práce se skládá z 5 kapitol. V teoretické části, se v první kapitole věnuji volnému času. Druhá kapitola se zaměřuje na volnočasové aktivity. Ve třetí kapitole popisují bojový sport muay-thai. Čtvrtá a pátá kapitola obsahuje část výzkumnou.

CÍLE PRÁCE

Bakalářskou práci jsem rozdělil do dvou částí, část teoretickou a část výzkumnou. Cílem teoretické části bylo popsat volný čas (jeho funkce, cíle výchovy ve volném čase, rizikové faktory volného času), volnočasové aktivity (školská a mimoškolská zařízení, masmédia), popsat a rozebrat Muay-Thai (historii, základní techniky, pravidla).

Cíle výzkumné části:

1. Hlavní cíl

Hlavním cílem výzkumné části bylo zmapovat jak děti a mládež tráví svůj volný čas mimo tento sportovní oddíl.

2. Dílčí cíle

Zjistit jakým dalším volnočasovým aktivitám, koníčkům se cvičenci z oddílu věnují.

Vyzkoumat z jakého důvodu se mladí sportovci věnují tomuto sportovnímu odvětví.

Určit zda měly děti a mladiství možnost vyzkoušet nějakou návykovou látku

Vymezit zda rodiče ovlivňují volný čas dětí a mladistvých.

Určit jak děti a mládež v dnešní době relaxuje.

Zjistit jak děti rozumějí pojmu volný čas a jak mu rozumějí mladiství.

1. VOLNÝ ČAS

Volno, nebo-li volný čas je dnes modlou každého z nás. Všichni trávíme celé hodiny v zaměstnání, škole a dalších institucích. Těšíme se, až nastane chvíle, kdy si budeme moci žít sami pro sebe, na nic nemyslet, pouze relaxovat, odpočívat, znovu dobíjet lidské tělo novou energií, ať už odpočinkem, spánkem či nějakou sportovní aktivitou.

Již od starověku se myslitelé a reformátoři zabývali myšlenkou smysluplného využití volného času. Jeho smysluplné využití je alfou a omegou důležitosti volného času. Pokud jedinec nemá možnost nebo „neumí“ svůj čas smysluplně využít, může se pro něj stát nežádoucím a negativně se projevit na jeho zdraví psychickém, fyzickém či duševním.

Bohužel žijeme v době plné nástrah (alkohol, hazard, drogy, ...) a nemocí (deprese, nespavost, poruchy příjmu potravy, obezita, ...) které se tak právě mohou projevat a odrážet v nesprávném využití volného času. Naší metou by právě mělo být pochopení a smysluplné využití volného času.

1.1 Pojem volný čas

„Volný čas je doba, po kterou člověk patří sám sobě, může se svobodně rozhodnout o činnostech, které mu přinášejí potěšení či odpočinek. Je to ta část dne, v níž je člověk osvobozen do všech povinností pracovních, studijních, společenských, od svých závazků k rodině i vůči sobě samému.

Takto chápaný volný čas by byl v podstatě velice vzácným jevem. Má-li být oproštěn od všech povinností, nemohli bychom do něho zahrnout například individuální vzdělávání v cizích jazycích či ve hře na hudební nástroj a dokonce ani zájmové činnosti vyloženě odpočinkového charakteru, pokud se konají pravidelně a je při nich vyžadováno dodržování stanovených pravidel. Jediným argumentem, proč i tyto činnosti můžeme zařadit k aktivitám ve volném čase, je skutečnost, že se k jejich volbě rozhodujeme dobrovolně.“

(Kompendium pedagogiky, Jiří Dvořáček 2009, str. 135)

Každý si pod pojmem volný čas představí něco jiného, způsob využití se tak u každého liší. Někdo si představí pod pojmem volný čas, čas strávený sportováním, vařením nebo kupříkladu lepením modelů. Jiní ho zase naplňují relaxací, pobytem s rodinou nebo duševním odpočinkem, důležitým faktorem volného času se tak stává výchova.

Základem výchovy volného času je stanovit si aktuální cíl výchovného procesu, zobecněně se dá formulovat jako harmonická a mnohostranná výchova osobnosti. Již první zkušenosti nabyté z volného času si získávají v rodině. Rodina se tak stává pro jedince zdrojem vytváření podmínek pro volný čas. Úkolem rodiny je:

- vytváření příznivých podmínek
- hodnotová východiska a motivovat děti k dosahování životních cílů
- poskytovat dětem dostatek času, plánování a prožívání aktivit společně
- zajištění finančních a hmotných potřeb – vybavení a placení služeb
- předávání informací pro účast ve volnočasových zařízeních

1.2 Funkce volného času

Pokud chceme zasahovat do volnočasových aktivit mladých lidí, musíme respektovat tyto tři základní funkce volného času:

- *Zábavu*: socializace vztahů, touha po romantice, uspokojování fyzických a psychických potřeb
- *Odpočinek*: fyzická regenerace, načerpání sil, duševní odpočinek
- *Vlastní rozvoj člověka*: vzdělávání, citový rozvoj, duševní rozvoj

Z pohledu vychovatele se zajímáme o problematiku volného času, ta se následně projevuje ve *dvou rovinách*:

- *První rovina* je výchova ve volném čase – vedení k naplnění vlastního obsahu a organizaci zájmových činností a aktivit
- *Druhá rovina* se vyznačuje jako výchova k využívání volného času – projevuje se motivací dětí a mladistvých ke konání vhodných činností, usměrňování zájmů, získání potřebných vědomostí a dovedností k naplnění volného času.

(Kompedium pedagogiky, Dvořáček J.)

Funkce a možnosti volného času dle H. W. Opachowského

„Funkce a možnosti volného času vymezuje komplexně H. W. Opachowski:

- rekreace (zotavení a uvolnění)
- kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací)
- výchova a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení)
- kontemplace (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavby)
- komunikace (sociální kontakty a partnerství)
- participace (angažování se na vývoji společnosti)
- integrace (stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů)

enkulturace (kulturní rozvoj sebe sama, kreativita v umění, sportu, technických a dalších činnostech)“

(Hájek B., Hofbauer B., Pávková J., Pedagogika volného času, str. 17)

1.3 Cíle výchovy ve volném čase

Výchova je chápána jako nutný společenský proces, který předpokládá stanovení aktuálního cíle výchovného působení a stanovení požadavků na výsledek tohoto společenského procesu. Obecný cíl výchovy bývá často formulován jako výchova mnohostranně a harmonicky rozvinuté osobnosti. Odvození cíle výchovy ve volném čase od obecně stanovených cílů výchovně vzdělávací činnosti, tím je reagováno na potřeby společenského vývoje. Na přiblížení se k tomuto výchovnému ideálu se podílí mnoho činitelů, jejich poslání určují konkrétní výchovné cíle, které směřují k naplnění funkce výchovné, zdravotní, relaxační, regenerační, kompenzační, sociální a v poslední době se připojuje důležitá funkce sociálně patologické prevence.

Výchova si klade za cíl vybavovat děti kompetencemi, (dovednostmi, vědomostmi, postoji a schopnostmi), ale také je učí odolávat nástrahám, které jsou jim společnosti připravovány. Ať už jde o agresivitu, závislosti, neshášenlivosti, extremismus apod. Na tyto trendy je třeba reagovat právě výchovnou působností. Cílem výchovy ve volném čase by tak mělo být naučení jedince dobře a zároveň i kvalitně, využít svůj volný čas.

(Hájek B., Hofbauer B., Pávková J., Pedagogika volného času)

Výchova formální, informální a neformální

Výchova formální

Lze tak označit soubor aktivit, jež se uskutečňují ve školách nebo odborných vzdělávacích zařízeních. Tato výchova je zajišťována nebo uskutečňována, dále je věkově odstupňována od základního až po vysokoškolské vzdělání. Zakončení určitého stupně vzdělání je potvrzováno dokladem o absolvování daného ročníku. Mezi tyto vzdělávací zařízení řadíme studium uskutečňované ve škole, dálkové studium na středních a vysokých školách, distanční vzdělávání, zprostředkované médii na základě připravených programů.

Výchova informální

Bývá často označována jako výchova rozptýlená, vědomosti nabyté touto formou učení jsou získávány ze zkušeností získané od rodiny, přátel, z každodenního kontaktu s vrstevnickými skupinami, z práce, médií a dalších činitelů působících na jedince. Tato výchova může probíhat cíleně, často bývá toto působení nezáměrné.

Výchova neformální

Je uskutečňována mimo výchovný formální systém, je to cílená aktivita s určitým řádem. Většinou neprobíhá ve škole nebo školském zařízení a není tak ukončeno osvědčením. Neformální výchova u dítěte a mládeže vychází především z dobrovolné činnosti a má nejbližší k výchově ve volném čase. Pod neformální výchovu patří např. sportovní družstva, oddíly, zájmové kroužky, umělecké sbory, různá sdružení pro děti a mládež.

(Hofbauer, děti, mládež a volný čas)

Výchova jako prevence sociálně patologických jevů

Patologické jevy, jež ohrožují děti a mládež, ve školách a v školských zařízeních se v současné době formuluje do následujících okruhů:

- záškoláctví
- užívání návykových látek
- delikvence, kriminalita

- patologické hráčství
- netolismus (virtuální drogy)
- šikanování, rasismus, vandalismus a jiné formy násilí
- závislost na náboženském a politickém extremismu

Jak již bylo zmíněno, je důležité při předcházení těchto jevů, stanovit jedinci a dobře ho naučit využívat svůj volný čas, aby jej chápal jako svou významnou životní hodnotu. Pro naplnění tohoto cíle slouží seznamování se širokou škálou volnočasových aktivit, objevování vlastních dispozic a jejich rozvíjení, sestavení režimu dne apod. Samozřejmě nemůžeme cíl výchovy ve volném čase chápat jako jediné bezprostřední vyplnění volného času. Cíle lze dále konkretizovat:

- z hlediska konkrétního zařízení
- podle působení na určitou složku osobnosti jedince (tělesnou, psychickou, sociální)
- podle složek výchovy
- na základě dané struktury činnosti v zařízení (odpočinková činnost v družině – nejen klidová činnost, ale i pohybové hry, rekreační aktivity)

(Hájek B., Hofbauer B., Pávková J., Pedagogika volného času)

1.4 Stravovací návyky dětí

Stále více dětí v dnešní době bojuje s nadváhou. Cesta ke zdravému životnímu stylu je záležitostí celé rodiny a vždy závisí především na přístupu rodičů, kteří jsou pro děti častokrát vzorem. Malí školáci, finančně závislí na rodičích, si obvykle nemohou sami vybrat, co budou mít doma k jídlu, a kolikrát nerozhodují ani o svých pohybových aktivitách. Také zájmové činnosti se totiž mnohdy odvíjí od představ rodičů. Rodiče by si měli tento fakt uvědomit a vést své děti už od malička ke správným stravovacím návykům a pozitivnímu vztahu k pohybu.

Rodiče by neměli mít tendenci striktně dětem měnit jídelníček. V dětech to může vyvolat vzdor a stres. Důležitější je děti naučit rozlišovat vhodnost daných potravin

a dodržování pitného režimu. Když už dítě jí nezdravě, je potřeba mu naordinovat pravidelný pohyb.

O pojmu dieta bychom před dětmi neměli vůbec mluvit. Děti jí mohou pojmut jako běžnou součást svého života a v dospívání začít rozlišovat mezi dvěma extrémny: hladovkou a naopak přejídacím obdobím. Tyto extrémny mohou také vést k PPP (poruchám příjmu potravy), což jsou psychická onemocnění, ta mohou v nejhorších případech končit až smrtí.

Děti a obezita

Dnes již nelze přehlédnout skutečnost, že stále více dětí trpí nadváhou či vyloženě obezitou. A tento problém se zdaleka netýká jen České republiky. České děti jsou sice na průměru Evropy (obézní je u nás pětina dětí), ale pokud nedojde ke změně situace, můžeme na tom být za pár let mnohem hůře. Velkou roli sehrává samozřejmě genetika, stravovací návyky, skladba jídelníčku a životní styl rodiny.

Následky obezity jsou všeobecně známé, zvyšuje se riziko srdečně-cévních onemocnění, cukrovky, vysokého krevního tlaku a vysoké hladiny tuků v krvi. Pokud děti nezmění životosprávu, stává se, že problémy dětí s nadváhou navíc v 80% případů pokračují i v dospělosti, kdy se tito jedinci řadí k až chronicky obézním lidem se závažnými zdravotními a psychosociálními problémy. Jedinou účinnou léčbou obezity je prevence. Naprosto totiž platí, že o co je obtížnější léčba, o to jednodušší je být důsledný a snažit se problémům s váhou předcházet, zdravým životním stylem a vhodně zvolenými sportovními aktivitami. Je třeba podpořit dobré návyky dítěte, a naopak se snažit odbourat ty nevhodné. S řešením může pomoci i dětský lékař, který může doporučit vhodné kroky ve výživě či nabídnout další formy pomoci.

(<http://obezita.zdrave.cz/detska-obezita/>)

Sport a volný čas

Stejně jako stravovací návyky si děti už od narození budují zmíněný vztah k pohybu. To jestli bude nakonec kladný, nebo ne, záleží především na rodičích. Zhoršující se situace nemalé početné dospělé populace, rostoucí životní náklady, životní nejistota, vysoká nezaměstnanost a s tím spojená klesající schopnost pokrýt finanční náročnost se

promítá také do života rodin. Nejvíce však postihuje děti a mládež ve způsobu trávení volného času.

Sport a volný čas je nescílnou součástí našich životů, hlavně našich dětí. Bohužel zvyšující se náklady na provozování sportovních aktivit nutí rodiče rozhodovat o tom, jaké aktivitě a v jaké míře se jí bude jejich dítě věnovat. Některé nadané děti na konkrétní sport, mohou být ochuzeny o zážitky a úspěchy z daného sportovního odvětví, neboť rodiče jsou nuceni vybírat sport, ve kterém vidí menší finanční zatížení rodinného rozpočtu.

Dnešní doba neumožňuje trávit dětem volný čas, tak jak to bývalo v dřívější době. Není to tak dlouho, kdy děti společně trávily mnoho času venku bez dozoru rodičů a hrály si na téměř prázdných ulicích kopanou, hokej či na schovávanou. Bohužel zhoršující se situace ať už jde o nadměrný provoz vozidel v ulicích, rostoucí kriminalita a všude přítomná masmédiá, vedou k zneschopnění sportovních aktivit. Děti tak tráví spoustu času doma před televizními obrazovkami, u počítačových her, tráví nemálo času na sociálních sítích, ve virtuální realitě. Fenomémem poslední doby se v neposlední řadě stávají obrovská obchodní centra, ve kterých si děti a mladiství hrají a tráví svůj volný čas.

1.5 Rizikové faktory volného času

Během trávení volného času, kterého mají někteří mladí lidé více, než dostatek, se mohou někteří jedinci setkat s rizikovými faktory volného času. Ty působí na děti a mládež, následně se později projeví ovlivňování jejich ujasňování a uvědomování si vlastních struktur hodnot, cílů a zájmů. Jedinec tak začíná analyzovat a formovat určité zájmy. Tato poznání mohou být pro část mladých jedinců pozitivní (zvláště u cílevědomých a ctizálostivých), nebo se projeví jako poznání negativní – agrese, násilí, trestná činnost mládeže.

Špatná nebo dokonce nedostatečná intervence rodiny, učitelů a vychovatelů může negativně ovlivnit usměrňování volného času, to tak často může vést k nežádoucím formám chování mládeže.

Pokud nastane takovéto chování, je potřeba eliminovat negativní vlivy skupin dětí a mládeže nebo alespoň mít snahu takové skupiny izolovat, aby svým chováním nemohly ovlivňovat jednání dalších, především mladších, lehce zmanipulovatelných dětí. Negativní jevy vždy spojujeme s výchovou jedince.

1.5.1 Závislost

Definice závislosti:

„Závislost je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po abstinenci často vede k rychlejšímu znovuoobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- Silná touha nebo pocit puzení užívat látku
- Potíže v sebeovládání při užívání látky
- Tělesný odvykací stav
- Průkaz tolerance k účinku látky
- Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
- Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků“

(Nešpor K., Návykové chování a závislosti, str. 14)

1.5.2 Legální drogy (alkohol, kouření a hazard)

Legální drogy se vyskytují zcela běžně v našem prostředí. Děti a mládež na ně naráží téměř neustále, ať už ve formě reklam, upozorňování ze stran přátel, rodinných příslušníků. Velký vliv na ovlivňování povědomí mají multimasivní média. Veškeré tyto okolnosti působí negativně myšlení dětí a mladistvých, které se následně dostávají do styku s těmito drogami. Ze zákonného hlediska jsou tyto drogy dostupné až od osmnáctého roku života. Bohužel se dnes setkáváme se situacemi, kdy mladiství již ve věku od dvanácti let popíjejí alkohol, kouří, hrají hazardní hry.

Alkohol – vzniká na základě chemického procesu, kde dochází ke kvašení ze sacharidů, to jsou buď jednoduché cukry, které jsou obsaženy v ovoci nebo z polysacharidů z obilných zrn nebo brambor. Nejvyšší koncentraci můžeme dosáhnout destilací látek. Při špatných chemických procesech vznikne směs etylalkoholu s nejnižším alkoholem – metylalkoholem (metanol), ten se stává silným nervovým jedem a negativně působí na oční nerv, to může vyvolat oslepnutí a metabolický rozvrat.

Nadměrná konzumace alkoholu bývá označována jako „*alcoholismus*“ a jeho pravidelná konzumace může vyvolat vážné zdravotní potíže. Česká republika patří dlouhodobě v celosvětovém žebříčku mezi státy s nejvyšší spotřebou alkoholu. Poruchy vyvolané nadměrným užíváním alkoholických nápojů jsou z psychiatrického hlediska rozčleněny do dvou základních skupin:

- Poruchy, které jsou způsobeny přímým účinkem alkoholu na centrální nervový systém, ať již bezprostředně (intoxikace alkoholem), či jako následek chronického abusu alkoholu – odvykací stav, psychotická porucha, amnestický syndrom
- Poruchy projevující se návykovým chováním, související s abusem alkoholu (narušená kontrola užívání) a které mohou vyústit v závislost na alkoholických nápojích – ztráta kontroly užívání alkoholu, syndrom závislosti na alkoholu

(Drogy a drogové závislosti 1, Kamil Kalina a kol.)

Kouření (tabák) - Do Čech se tabák dostal v druhé polovině 16. století. Rudolf II. dokonce založil tabákový monopol. První cigarety vznikly až v roce 1830 a ty způsobily rozrůstání konzumentů. Po masovém rozšíření kouření tabáku se pomalu, ale jistě začaly objevovat i tmavé stránky této záliby, závažná onemocnění, kterým může být rakovina plic, rakovina jazyka, emfyzém plic, nedokrvenost srdce a další.

Reklamní kampaně firem na tabákové výrobky zaplavily Evropu koncem 19. stol. Firmy se snažily o co nejvíce zákazníků a tak slibovaly i nespílitelné věci, kterým lidé bohužel uvěřily. Jedna nejmenovaná společnost, která vyráběla dámské cigarety „slim“ slibovala ženám, že po kouření zhubnou. Touto reklamou si tak zvýšili obrát o 68%.

Dnes patří *kouření* do všedního života každého čtvrtého čecha a bohužel se to netýká pouze dospělých, ale i dětí a mladistvých, které tak obcházejí zákony, právě kvůli získání tabákových výrobků.

(<http://www.tabak.webz.cz/>)

Hazard - „Mít u sebe větší peníze, se kterými mám větší šanci vyhrát, to mi dělalo dobře. Jiné bylo, když jsem šel hrát třeba se dvěma stovkami. To jsem byl naštvaný, že nemám víc, a měl jsem hroznou chuť hrát, až jsem se dopustil trestného činu, abych si opatřil finance, které jsem potřeboval ke své závislosti. (Patologický hráč)

Patologické hazardní hráčství podle Americké psychiatrické asociace (DSM-IV)

A. Trvající a opakující se nepřizpůsobivé chování ve vztahu k hazardní hře, jak ukazuje pět (nebo více) z následujících znaků:

1. Zaměstnává se hazardní hrou (např. znovu prožívá minulé zážitky související s hazardní hrou, plánuje další hazardní hru, uvažuje o tom, jak si opatřovat prostředky k další hazardní hře).
2. Aby docílil žádoucího vzrušení, musí zvyšovat množství peněz vkládaných do hazardní hry.
3. Opakovaně a neúspěšně se pokoušel hazardní hru ovládat, redukovat nebo s ní přestat.
4. Když se pokouší snížit hazardní hru nebo s ní přestává, cítí neklid a podrážděnost.
5. Používá hazardní hru jako prostředek, jak uniknout problémům nebo mírnit dysforickou náladu (např. pocity bezmocnosti, viny, úzkosti, deprese).
6. Po ztrátě peněz při hazardní hře se následujícího dne k hazardní hře vrací, aby je vyhrál nazpět.
7. Lže příbuzným, terapeutovi nebo jiným lidem, aby tak zakryl rozsah svého zaujetí hazardní hrou.
8. Dopustil se ilegálních činů jako padělání, podvodů, krádeží nebo zpronevěry kvůli hazardní hře.
9. Ohrozil nebo ztratil kvůli hazardní hře signifikantní vztahy, zaměstnání, vzdělání nebo kariéru.

10. Spoléhá na druhé, aby mu poskytovali finanční prostředky, čímž by se mírnila zoufalá finanční situace, do které se dostal kvůli hazardní hře.

B. Hazardní hraní nelze lépe vysvětlit manickou epizodou.“

(Nešpor K., Návykové chování a závislosti, str. 30-32)

1.5.3 Nelegální drogy

Následující přehled by měl podat stručné informace o základních skupinách nelegálních návykových látek. U každé skupiny jsou zmíněni zástupci skupiny, způsob aplikace, nejčastější účinky, pro které je droga užívána, a nežádoucí účinky, jsou velice škodlivé pro zdraví a jsou silně návykové. Nejsou zde zahrnuty některé vzácnější a exotičtější psychoaktivní látky.

(<http://www.substitucni-lecba.cz/ilegalni-drogy>)

Marihuana

Jedná se o přírodní drogu, která pochází z indického konopí. Tato rostlina se dá pěstovat ve většině klimatických podmínek. Drogu užívají převážně mladiství, kteří marihuanu nejčastěji kouří v ubalené cigaretě s přidaným tabákem, ve speciální skleněné dýmce tzv. sklu nebo ve vodní dýmce. Možnost užití i v jídle a pití. U uživatelů vyvolává okamžiky euforie, pocity nezadržitelného smíchu, zrychlené nebo zpomalené myšlení, malátné pohyby. Účinky vyvolané mohou trvat od dvou až do dvaceti čtyř hodin.

Pervitin

Pervitin je chemická droga, jež bývá označována za drogu českou a je lehce k sehnání na českém trhu, i kvůli ceně drogy na trhu. Její vyhledávané účinky spočívají ve zvýšeném pocitu sebevědomí, překonávání únavy, bolesti a spánku. Účinek drogy nastává téměř okamžitě ihned po aplikaci a odeznívá po několika hodinách. Vyskytuje se ve formě kapalné (aplikovat nitrožilně), pevné (šňupat, kouřit). Po častějším užívání drogy, vzniká silná závislost. U nitrožilního užívání vzniká rizikový přenos nemocí, jako jsou žloutenka typu C, HIV.

Heroin

Heroin, morfin a kodein patří do skupiny opiátů, což jsou látky tlumivé. Po užití vyvolává euforii, nesrovnatelnou slast a uvolňující pohodu, ta má spíše tlumivý charakter a uživatel se tak často nachází ve „vlastním světě“. Mezi rizika patří vznikající závislost, již po kratším užívání, přenos nemocí, otrava krve. Cena drogy je vyšší, proto vede závislé k rizikovému chování *krádeží, prostituce, prodej drog*.

Halucinogeny

Do této skupiny řadíme drogy odvádějící pozornost od reálného světa, stavy bývají doprovázeny halucinacemi. Jedná se především o drogu LSD, některé houby (lysohlávky) a určitá skupina kaktusů. LSD se nejčastěji konzumuje ve formě malých papírků. Houby se jedí. Účinky u těchto drog nastávají až po určité době a trvají až šest hodin. Po dobu intoxikace má uživatel narušené vnímání, proto se dopouští rizikové chování pro sebe i své okolí. Trvalé užívání vede ke skryté duševní poruše

Těkavé látky

Tyto látky jsou běžně dostupné v obchodech, ať už to jsou lepidla, ředidla či chemické látky (toluen, benzin ...). Mezi uživatele patří děti mladšího věku, lidé z míst, kde není taková dostupnost jiných drog. Chemické látky se běžně vdechují z igelitového pytlíku, z lahve anebo z látky, která je napuštěná chemikálií. Kromě pocitu euforie se dostávají halucinace a změna vnímání. Zde jsou zvýšená zdravotní rizika, uživatel si způsobí užíváním narušení dýchacího aparátu, sliznice, poškození mozku, jater a srdečního svalu.

(Hajný M., vydání 1, 2001)

2. VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Pro lidi žijící v sociálním prostředí musí existovat nabídka, jak smysluplně využít jejich volný čas. To platí zejména pro děti a mládež jako alternativa k bezcílnému utloukání času na ulici s rizikem patologického a protiprávního jednání, s kterým se bohužel dnes a denně setkáváme. Mezi volnočasové aktivity patří nejrůznější zájmové a vzdělávací kroužky, komunitní a nízkoprahová centra, kluby, klubíky, sportovní aktivity, společenská centra, soutěže atd.

Volnočasové aktivity lze samozřejmě pořádat i pro dospělé a seniory. Můžeme zde uvést např. občanské sdružení *Český západ* zabývající se ve svých komplexních programech sociální integrace nejrůznějšími aktivitami v tzv. „*Tvořivých dílnách*“, kde lze využít např. ruční výrobu šperků, malování na sklo, kurz keramiky, kurz pečení chleba, patchwork atd. Dále také řada sportovních aktivit (fotbal, posilovna, aerobik, stolní tenis) i kulturní podniky, návštěvy kina a koncertů.

(<http://www.mvcr.cz/clanek/volnocasove-aktivity.aspx>)

2.1 Školská zařízení nabízející volnočasové aktivity

Od těchto zařízení se očekává vytváření životních předpokladů pro úspěšný vstup jedinců mladší generace do profesionálního, společenského, občanského i volnočasového života, pomáhají zprostředkovat dětem a mladistvým poznání různých oblastí. Tato zařízení plní funkci odpočinkovou, kompenzační, výchovnou, vzdělávací, kulturní, sociálně preventivní a zdravotní.

2.1.1 Školská zařízení pro zájmová vzdělávání

- **Školní družiny** – je zařízení pro výchovu mimo vyučování, zpravidla jsou součástí základní školy. Navštěvují je žáci nižšího stupně základní školy. Její návštěvnost není povinná. Zákonní zástupci žáků se rozhodnout zda přihlásí své děti k pravidelné docházce nebo tzv. příležitostní. Základní jednotkou družiny je oddělení.
- **Školní kluby** – Základem činnosti jsou zájmové aktivity v zájmových útvech, nebo spontánní činnosti ve vlastních prostorách nebo užívaných prostorách školy. Kluby nabízejí jednorázové spontánní aktivity, kluby s pravidelnou činností pracují v rámci zájmových útvarů či pořádají příležitostné akce. Většinou se sem hlásí žáci od 5. ročníku výše, kteří nejsou zapsáni ve školní družině.
- **Střediska volného času** (domy dětí a mládeže, stanice zájmových činností) - jsou určena dětem, žákům, studentům, pedagogickým pracovníkům a případně dalším zájemcům. Jejich náplní je plnit formu rekreační a výchovně vzdělávací funkci. Činnost v těchto střediscích může být pravidelná i nepravidelná. Nabízejí zájmové útvary, příležitostné akce, sportoviště, výlety, táborové aktivity, světovou poradenskou činnost, prostory pro spontánní aktivity a práci s talenty. Zřizovatelem může být kraj, obec nebo jiný subjekt.

(Němec, J. a kol., 2012)

2.1.2 Školská výchovná a ubytovací zařízení

- **Domovy mládeže** – jsou zřizována MŠMT, častokrát bývají označovány jako internáty, mohou existovat i ve formě nestátní instituce. Domovy zřízené jako právnická osoba řídí ředitel domova, pokud je však domov součástí střední školy nebo učiliště, vede jej pedagogický pracovník pověřený ředitelem školy. Jsou určeny pro žáky středních škol a studentům vyšších odborných škol. Poskytují ubytování, výchovnou péči, stravování, a to především pro žáky, kteří nemohou každý den do školy dojíždět, z místa bydliště. Kromě vzdělávací činnosti

v rámci střední školy, vedou jedince k účelnému využívání volného času. Základní jednotkou jsou výchovné skupiny.

(Němec J. a kol., 2002)

2.1.3 Zařízení pro ústavní a ochranou výchovu

- **Dětské domovy** - zajišťují výchovu a sociální péči dětem od 3 do 18 let nebo do ukončení přípravy mladistvého na povolání, maximálně však do 26 let – jedná-li se o přípravu nepřetržitou. Jsou určeny pro děti s nařízenou ústavní výchovou, které nemohou být ze závažných důvodů vychovávaných ve vlastní rodině.
- **Dětské domovy se školou** - pro děti s nařízenou ústavní výchovou, které mají poruchy chování nebo duševní poruchy, a pro děti s uloženou ochrannou výchovou. Jsou určeny především pro věkovou skupinu (6–15 let) – pro děti a mládež povinné školní docházky. Zřizují se v nich rodinné skupiny, součástí těchto zařízení je základní škola, častokrát i jídelna.
- **Výchovné ústavy** – určeny pro děti starší 15 let se závažnými poruchami chování, v režimu ústavní nebo ochranné výchovy (případně i pro děti starší 12 let) s uloženou ochrannou výchovou a tak závažnými poruchami chování a emocí, že nemohou být umístěny v dětském domově se školou. Účelem školského zařízení je předcházet vzniku a rozvoji negativních projevů v chování dítěte a zmírňovat příčiny a důsledky již vzniklých poruch chování.
- **Diagnostické ústavy** – dětský diagnostický ústav je internátní výchovné zařízení, které z hlediska psychologického a pedagogického komplexně vyšetřuje děti ve věku od 3 let do ukončení povinné školní docházky. Děti jsou do péče zařízení umístěny na základě rozhodnutí soudu o nařízení ústavní nebo ochranné výchovy, na základě předběžného opatření soudu, nebo o jejichž umístění požádali prostřednictvím příslušných orgánů samotní zákonní zástupci. Vlastní pobyt se pak realizuje po dobu dvou měsíců, kdy proběhne ono výše zmiňované komplexní vyšetření a na jehož podkladě pak děti, které jsou přijaté na základě soudního rozhodnutí, dále umístěny do zařízení náhradní rodinné péče. Jedná se o různé typy dětských domovů a dětských domovů se školou. Děti, které

absolvují preventivní dobrovolný pobyt a vrací se zpět do rodiny, mohou využít následných ambulantních služeb, které pomáhají stabilizovat nastavené vzorce chování i rozvíjet vzájemné rodinné či vrstevnické vztahy.

(<http://www.zkola.cz/zkedu>)

2.1.4 Nestátní neziskové organizace (NNO)

Za nestátní neziskové organizace označujeme organizace, které nejsou zřizovány státem a na státu jsou zcela nezávislé. Jsou určena k obecně prospěšné činnosti nebo k neziskové činnosti pro soukromý prospěch. Jejich aktivity *„zmírňují utrpení, podporují zájmy chudých, chrání životní prostředí, poskytují základní sociální služby nebo vedou k rozvoji komunity“*.

Nestátní nezisková organizace (NNO) není v České republice oficiální právní termín ani právní forma či status právnické osoby, ale jde o termín již je do značné míry ustálený ve společensko-ekonomických textech.

(http://cs.wikipedia.org/wiki/Nestátní_nezisková_organizace)

Mezi tyto organizace řadíme:

- Český svaz tělesné výchovy
- Česká obec sokolská
- Klub českých turistů
- Pionýrská organizace
- Český junák – svaz skautů a skautek
- Český rybářský svaz
- Českomoravská myslivecká jednota
- Liga lesní moudrosti (táboření ve volné přírodě), aj.

2.2 Volný čas a masmédia

Jelikož se do nás masmédia opírají ze všech stran, trůfám si říci, že máme relativně ke všemu „dostatečně blízko“. Masmédia se v 21. století stala nesdílňnou součástí našich životů, ovlivňují aktivity volného času u dětí a mládeže. Masmédia dokážou uplatnit

svou účinnost v neobvyklém rozsahu, a dokážou udeřit velkou a silnou razancí na pomyslnost lidí, obzvláště dětí. Dětem a mládeži umožňuje účastnit se na mediální tvorbě a žít v sociální elektronické společnosti. Z masmédií vycházejí různá nebezpečí a rizika, které ovlivňují dospívající děti a mládež, ať už jde o dostupnost k pornografii, tak i k velkému problému, dnes dosti oblíbené ze strany žáku elektronické šikany (kyberšikana), která se stala fenoménem 21. století.

(Hájek, Hofbauer, Hájková, Pedagogika volného času)

2.2.1 Vliv médií na chování dětí a mládeže

Většina dětí do 15-ti let tráví nejvíce volného času sledováním televizních kanálů. Statistiky uvádějí, že děti tráví průměrně přes 25 hodin týdně před obrazovkou. Z hlediska duševního zdraví je 15 hodin únosná dávka i pro dospělého. Pediatři doporučují omezit sledování televize a počítačových obrazovek na 1 hodinu denně.

Hrané filmy, zpravodajství, hrané dokumenty často předvádějí násilí vytržené ze souvislosti. Dětský divák si tak zvyká na každodenní obraz utrpení, stává se více lhostejným a méně solidárním. Agrese proti jiným lidem se stává pro dítě normální, může nabít dojem, že násilí v tomto světě je běžný jev. To, co dítě konzumuje z obrazovky, je pro něj duševní potravou. Ta může prospívat, ale i uškodit ovlivňováním jedincova vývoje. Mládež ovlivňuje atmosféra ve společnosti, kde působí obsah komunikačních prostředků, způsob masového konzumu, nežádoucí vzory jednání.

2.2.2 Kyberšikana

Kyberšikanu řadíme mezi jednu z forem šikany, lze ji definovat jako šikanu za pomoci zneužívání ICT (informačních komunikačních technologií), jedná se především o zneužití mobilních telefonů a internetu.

Kyberšikana a tradiční šikana mají jednu věc společnou. Jejich cílem je někomu ublížit nebo ubližovat – ať už fyzicky či psychicky. Kyberšikana může v mnoha případech dokonce začínat jako tradiční šikana. Někdy se jejich projevy prolínají a doplňují – příkladem může být třeba nahrávání fyzického týrání spolužáka. Moderní technologie nám umožňují pohybovat se ve virtuálním světě, ten se liší od světa reálného.

Ve virtuálním světě mohou být lidé anonymní, mohou komunikovat, aniž by byli zatíženi společenskými rolemi, svými fyzickými nedostatky, psychickými bloky plynoucími z osobního kontaktu s lidmi, mohou vzájemně komunikovat, i když nejsou fyzicky přítomni, a pokud s někým v kontaktu být nechtějí, mohou komunikaci snadno ukončit. To jsou jen některé z možností, které nám technologie nabízejí. Záleží jen na nás, jak se k těmto možnostem postavíme, zda je využijeme nebo jednoduše zneužijeme. Technologie nejsou špatné, špatní jsou jen lidé, kteří je používají se zlým úmyslem – *šikana ze strany žáků, vůči vyučujícím...*

Znaky kyberšikany:

1. Útočníci jsou anonymní
2. Mění se profil útočníků a profil obětí
3. Mění se místo a čas útoku
4. Ve virtuálním prostředí se lidé chovají jinak než ve skutečném světě
5. Při šíření kyberšikany pomáhá útočnickovi publikum
6. Dopady kyberšikany na oběť není snadné rozpoznat
7. Kyberšikana může být způsobená i neúmyslně
8. Množství případů kyberšikany mluví samo za sebe

(<http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kyberikana/17-cojekyllbersikana>)

3. MUAY-THAI

„Špičkoví boxeři jsou vzácní jako diamanty. Jejich hrany jsou léty tréninku obroušené. Jejich techniky jsou právě tak broušeny k dokonalosti, jako povrch zářícího diamantu-velkolepí ve své kráse a nepřekonatelní ve své hrdosti. (Výňatky z jednoho starého manuskriptu o thajském boxu)“

(Z. Rebac, Thajský box 2011, str. 119)

3.1 HISTORIE

Muay-Thai neboli thajský box je bojové umění, které je staré přes 1000 let, v boji je využíváno technik nohou, rukou a paží. Mezi základní zbraně thajského boxu jsou tak uváděny pěsti, lokty, kolena a nohy.

Některá podobná bojová umění se pěstují i v jiných asijských zemích například Laos, Kambodža a Barma. Historie thajského boxu je spojena se stěhováním kmene Thai (v překladu „svobodní“) ve 12. a 13. Století našeho letopočtu z provincií Jiangxi, Sinchai a Hubei v jižní Číně na dnešní území Thajska. Podle některých pramenů má thajský box kořeny v čínském boxu (kug-fu), později však zaznamenává značné změny. Nejpravděpodobnější domněnka, kdy bylo válečného umění využíváno nejvíce, podle které vznikl thajský box je, že vznikl během neustálých bojů mezi Thajci se sousedními Khméry, Vietnamci a Barmánci.

Podle nejstaršího historického dokumentu z roku 1560, zmiňujícím se o Muay-Thai vypovídá o souboji mezi thajským princem Naresuonem a barmským následníkem trůnu. Po několika hodinách skončil zápas smrtí barmského bojovníka. Barmánci, co ztratili svého vůdce, neuskutečnili plán, zaútočit na Thajsko.

Rozkvětu dosahoval thajský box na počátku 18. století za vlády krále Pra-Chao-Sua přezdíváného „Tygr“. Král maskován tajně opouštěl palác, aby se mohl účastnit zápasů, ve kterých pak porážel jednoho soupeře za druhým.

Do škol se thajský box dostal jako předvojenská výchova, byl zařazen jako povinný předmět. Zápas a tréninky byly extrémně tvrdé, zápasníci bojovali v jedné váhové

kategorii bez rozlišení. Vystupovali na boso, na urdousaných kolbištích v konopných nebo bavlněných bandážích. Suspensor byl zhotoven ze skořápky kokosového ořechu.

(Z. Rebac, Thajský box 2011)

K velkým změnám thajského boxu docházelo zvláště po 2. světové válce, kde se z bojového umění začal stávat atraktivní bojový sport. Naopak v Thajsku získávají na oblibě jiné moderní sporty, které se dostávají do popředí žebříčku místních lidí, mezi něž patří fotbal, baseball a mnoho dalších sportů.

Každý thajský občan mužského pohlaví zná přinejmenším základy tohoto sportu. Z Thajska se dostává pomalu do celého světa a začíná ho využívat mnoho lidí, jak za sportovním účelem, tak z důvodu sebeobranu. Roku 1964 v Japonsku zaujímá thajský box pozici na předních příčkách sledovanosti, díky živým přenosům v televizi. Během těchto přenosů, nastupovali japonští boxeři proti výběru z Thajska. Tyto zápasy bývaly u publika velice populární. Japonští zápasníci častokrát v těchto kláních prohrávali.

V Evropě se ujímá zvláště v Holandsku. Vzniká tak základna pro mnoho kvalitních zápasníků, mezi slavnější gym patří například Golden Glory, odkud pochází mnoho známých bojovníků. Vznikají pravidelné ligy, pořádá se mnoho turnajů, kde proti sobě nastupují zápasníci z Holandska proti favorizovaným thajcům.

Mezi známější klub, který se proslavil v Evropě a dosáhl mnoho úspěchů, pocházející z České republiky patří Hanuman Gym z Prahy. Klub založil Petr Macháček a vycvičil již mnoho kvalitních zápasníků, mezi něž patří Ondřej „Spejbl“ Hutník, Pavel „Hakim“ Majer a mnoho dalších.

Jednou z holandských legend thajského boxu je Ramon Dekkers, přezdívaný „The Diamond“ právě proto, že jeho techniky a údery, jsou precizně vypracovány, právě jako jsou vybroušeny hrany diamantu. Svým houževnatým stylem si zápasník podmanil mnoho thajských boxerů. Tento „bílý zápasník“ získal svou precizností mnoho thajských srdcí. Ti se mu odměnili tím, že mu vzdávali poctu pozdravným úklonem vždy, když přiletěl a procházel letištní halou v thajském Bangkoku.

Muay-Thai a jiné bojové sporty

V početné asijské metropoli existuje mnoho národů, které využívají své bojové systémy, bojové umění a to se zbraní nebo beze zbraně. Rozdílu můžeme hledat mnoho, už z tréninkových metod vyplývá, proč je právě thajský box tak výjimečný. Jsou to realistické tréninkové metody, které bezkontaktním bojovým sportům bohužel schází.

Znalosti a schopnosti získané právě z početného rozdávaní a inkasování úderů, lze řadit jako zkušenost, která nemůže být nahrazena jinou metodou. Při thajském boxu jsou údery zasazovány bez zastavení plnou silou na rozdíl od taekwonda, kickboxu, karate. Jejich reflexy, plynulé pohyby a přímé zásahy se rozvíjejí díky neustálého sparingu.

Právě nespočetné množství úderů, které thajský boxer inkasuje a rozdává při nacvičování technik, sparingu a při zápase, se počítají jako nenahraditelné zkušenosti, které nemohou být nikdy jiným způsobem nahrazené. Zvláštností thajského boxu je také jedinečný rituál, který se odehrává ještě před samotným zápasem a pravidla tohoto tvrdého bojového odvětví.

- **Rituál** – při nástupu do ringu má thajský zápasník na hlavě posvátnou pletenou čelenku „Mong-kon“, ta tvoří část národního kroje. V této pletené posvátné čelence provádí v ringu tradiční rituál „Vai Kru“ (v překladu: *vypudit strach ze srdce*), ten je doprovázen hudbou. Jedná se o určitý tanec, modlitbu, který má svá pravidla. Zápasník při něm obchází ring a uzamyká prostor mezi ním a protivníkem, poklony prokazuje úctu trenérovi, soupeři. Následuje série pomalých pohybů, jimiž znázorňuje určitou profesi. Každý oddíl má svou vai-kru a zkušení pozorovatelé už poznají, odkud boxer pochází. Po dokončení rituálu jdou do svých rohů. Tam jim trenéři sundají „Mong-kon“, udělí poslední pokyny a po udeření gongu začíná zápas. Během celého zápasu a rituálu vai-kru hraje hudba, která provází a určuje tempo zápasu. Hudební orchestr tvoří cimbály, javské flétny a bubny.
- **Pravidla zápasu** - Zápas muay-thai trvá pět kol po třech minutách, mezi koly je dvouminutová přestávka. V Evropě bývají častokrát pravidla upravována, při čemž se zápas odehrává na pouhá tři kola a přestávky mezi koly trvají minutu.

Zápas řídí jeden hlavní a dva postranní rozhodčí, kteří bodují zápasníky během utkání a vždy na konci kola se tyto body sčítají. Podle konečného součtu je určen vítěz. A to pouze v případě, pokud nedojde ke k.o. Při knockautovém úderu počítá hlavní rozhodčí do desíti, tři odpočítaná k.o. u jednoho zápasníka v jednom kole zápas ukončí. Boj pokračuje častokrát i na zemi, kdy zkušení bojovníci trefují soupeře při a ještě následně, po dopadu na zem.

(Z. Rebac, Thajský box 2011)

3.2 Základní Techniky

Je důležité se držet určitých postupu při provádění nácviku technik. Základem je zvládnout technickou stránku, správné provedení pohybu. Teprve potom zapojit rychlost a sílu, proto se techniky zpočátku provádějí pomalu a nenuceně a po určité době se stupňuje síla a rychlost.

Maximální síly a rychlosti lze dosáhnout jen za některých principů:

- do úderu se vkládá hmota celého těla
- kopy a údery jsou spojeny s rotací celého těla
- je nutné sladit napětí a uvolnění svalů s nádechem, respektive výdechem

Bojový postoj a pohyb

V thajském boxu se používá jen jeden bojový postoj, který má být co nejpřirozenější, musí nám poskytovat pohyblivost a účinnost. Z tohoto postoje lze pak dosáhnout jakýchkoliv technik obraných i útočných.

- šířka postoje má být přibližně na šíři ramen
- délka tak, aby při zakleknutí zadní nohou koleno dosahoval do úrovně přední nohy
- hmotnost těla je třeba rozložit rovnoměrně na obě nohy
- ruce jsou drženy u hlavy, lokty kryjí tělo a žebra

Boxer by měl být neustále v pohybu, protože pohyblivý terč se hůře zasahuje než nepohyblivý. Boxer si sám musí zvolit postoj, ze kterého chce bojovat. Pravák by měl mít levou nohu vpředu a naopak.

Pohyb z výchozího postoje:

- při pohybu vpřed vždy jde první přední noha následující zadní nohu
- při pohybu vzad se posouvá nejprve zadní noha
- u pohybu doleva začínáme levou nohou, obdobně u pohybu doprava

Údery pěstí

Direkt

Tento úder patří mezi jeden z nejpoužívanějších, je veden po přímce a s pomocí rotací těla má dosáhnout co největší vzdálenosti. Má sloužit k různým účelům:

- odvrácení útoku
- vytvoření útoku
- jako knockautový úder

Údery by měly být zasazovány v sériích, nikde ne jednotlivě. Dá se kombinovat i s jinými technikami nohou a kolenem.

Hák

Tyto údery vyžadují kratší vzdálenost mezi soupeři, tím se zvětšuje riziko úderu loktem, kolenem. Při úderu ruka svírá pravý úhel.

- princip je stejný jako u direktu
- překvapivý úder na odvrácení pozornosti
- cílem zásahu je hlava

(Nonnemacher, K.: Jak dokonale zvládnout kickbox)

Úder loktem

Při boji zblízka je jednou z nejnebezpečnějších a také nejtvrdsích zbraní. Pro krátkost tohoto úderu musí mít boxer na mysli, že nikdy neslouží jako úvodní, proto má být

nacvičován v sérii až jako druhý nebo třetí. Do úderu se vkládá pomocí rotace trupu celá tělesná hmotnost, síla vzniká rotací celého těla. Existují tři základní techniky lokte:

- vedený ze strany
- vedený seshora
- vedený zespodu

Kopy

V thajském boxu se řadí k tzv. průrazným technikám. Při provádění kopu je třeba věnovat největší pozornost krytí hlavy a trupu. Jsou vedeny, jako by měl být soupeř prokopnut. K dosažení maximální rychlosti kopu je třeba respektovat zásadu, aby boxer při provádění kopu stál na špičce stojné nohy, což se nedá říct u jiných bojových umění. Ruce během provádění kopu kryjí hlavu a trup.

K tomu, aby thajský boxer zasadil silný kop, nemusí být obzvláště silný. Pokud je kop veden dvakrát rychleji, bude mít stejnou kinetickou energii, jako kop u dvakrát většího a silnějšího člověka. Cílem těchto kopů jsou tři partie soupeřova těla:

- vnitřní, vnější strana stehna (lowkick)
- Soupeř, který nemůže stát, nemůže ani bojovat.
- trup, hlavně žebra (roundhousekick)
- krk, hlava (highkick)

Zásada dobrého kopu:

- dobrý start v zahajovací fázi kopu
- rotace boků
- zapojení trupu

(Z. Rebac, Thajský box 2011)

Kop kolenem

Thajští boxeři téměř vždy využívají pro boj zblízka techniky prováděné kolenem, které bývají velice účinné a tvrdé. V žádném jiném bojovém umění se tyto techniky nemohou nikdy rovnat technikám v thai-boxu prováděné právě kolenem. Jsou velice účinné a zasazovány s nesmírnou tvrdostí.

Techniky prováděné kolenem se dělí:

- techniky bez sevření
- techniky prováděné se sevřením
- úder kolena vpřed, ze strany, naskočená kolena

Přímý kop

Úderovou plochou tohoto kopu může být celá plocha chodidla, pata, bříško nohou. Bývá používán jako odrážecí technika útočícího soupeře. Hlavním cílem kopu je plexus solaris, břicho soupeře. V některých situacích vzniká příležitost zasáhnout bradu soupeře. Existuje ještě možnost naskočeného přímého kopu.

(Nonnemacher, K.: Jak dokonale zvládnout kickbox)

Půlkruhový kop

Bývá označován jako „králem všech kopů“. Po technikách prováděné kolenem, představují tyto kopy právě Muay-Thai. Jsou nejpoužívanější technikou nohou, úderovou plochou kopu je nárt nebo celá holeň. V thajském boxu se díky zasazení této techniky holení, právě oproti jiným bojovým sportům, kde jako úderová plocha převažuje nárt, usadil tento kop mezi nejtvrďšími a nejobávanějšími mezi soupeři z jiných odvětví.

Naskočené techniky

Kopy ve výskoku patří k nesdílne součásti dobrého boxera, zvláště thajců. Thajci velice rádi preferují při zápasení sérii několika kopů za sebou, kdy dobře zasazenou druhou nebo třetí ránou ničí soupeře a zápas je ukončen K.O. Kopy ve výskoku mohou být prováděny kolenem, holení a nártem.

Naskočené techniky lze používat i pomocí úderů rukou a lokty, kdy někteří zápasníci své soupeře trefují velice tvrdým naskočeným direktem, do kterého vkládají celou svou váhu těla.

Obranné a útočné techniky

Obranných technik může být mnoho, záleží, jaký postoj zaujme bojovník proti nepříteli a jak chce jeho útočné techniky blokovat. Několik důležitých zásad pro správnou obranu. *Nikdy nezavírat při útoku oči, ani nemrkat.* Tomuto se dá zabránit, že při tréninku nebudeme vědomě mrkat. Thajští boxeři to nacvičují způsobem takovým, že si vlezou do vody do půl pasu, předkloní se a při plácání dlaněmi do vody nesmí zavírat oči.

Očekávat útok v klidu a uvolněně. Předejít soupeře vlastním útokem. Reagovat ve správném okamžiku. Není důležité rány jen rozdávat, ale boxer musí umět uhýbat a odrážet tyto rány.

Důležitá je intuice, tu se musí boxer vypěstovat. Pak dokáže odhadnout, kdy chce soupeř zaútočit a může provést proti tomuto útoku kontra úder, kterým soupeře zastaví. Při provádění kontra úderu, si boxer vždy musí krýt hlavu a tělo, volí vhodný okamžik, kdy je narušena rovnováha soupeře. Kopy soupeře mohou být chytány, blokovány a odchýleny ze své osy. Poté můžeme soupeře buď shodit, nebo po vychýlení z osy zasáhnout tvrdým úderem.

Útočné a obranné techniky volí zápasník podle situace vzniklé během souboje. Thajští boxeři vyvíjejí postupný tlak během zápasu nejlépe ze středu ringu. Snaží se objevit nekryté místo na soupeřově těle, které následně zasahuje tvrdým úderem. Zatímco zápasníci z Evropy si vyvíjejí nátlak delšími útočnými kombinacemi. Kombinace začínají několika údery pěstí a zakončují jí tvrdým kopem. Tímto stylem se vyznačují hlavně bojovníci z Holandska.

Z přírody známe některá zvířata, která mají tzv. šestý smysl, toho se snažili dosáhnout i některé legendy bojových sportů, o kterých se tradovalo, že útok dokážou s dostatečným předstihem vycítit *svým rozvinutým šestým smyslem* a mohou mu tak jednoduše předcházet. Avšak nikdy se tyto téze nepodařilo potvrdit...

3.4 Tréninkové metody

„Těžce na cvičišti, lehce na bojišti“

Profesionální, zejména thajští boxeři trénují až dvakrát denně, šest dní v týdnu. Brzy ráno a pozdě odpoledne. Na úvod tréninku absolvují boxeři několika kilometrový běh, kvůli fyzické kondici a pro důkladné prohřátí celého těla. Bez jakýchkoliv pozdravů a poklonů se přechází na protažení a stínový box.

- Stínový box je boj s imaginárním soupeřem, trvá několik kol. Provádějí se veškeré techniky uvolněně, ale rychle. „Pomalý úder je zbytečné plýtvání energie“.
- Následuje procvičování obranných a útočných technik ve dvojici, na pytli nebo do tlumičů úderů „lap“. Zápasníci si zdokonalují své kombinace, pěstní údery, kopy a veškeré techniky prováděné koleny, lokty.
- Sparring je nedílnou součástí tréninku, při kterém se rozvíjí schopnosti zápasníku, protože jde o realistický boj, který probíhá na šedesáti až sedmdesáti procentech. Zdokonalují se reflexy zápasníků, plynulost a vhodné načasování pohybu, otužování těla a mysli. Tempo a tvrdost zápasu si určují bojovníci sami. Aby se zabránilo zbytečným zraněním, používají bojovníci při tréninku ochranné chrániče: Boxerskou helmu, boxerské rukavice, chránič zubů, kolen, loktů, holení suspenzor

4. Výzkumný soubor

4.1 Centrum bojových sportů Praha – Opatov

Městská část Praha - Opatov je jednou z 22 městských částí hlavního města Praha. Tato část leží na jižním okraji Prahy a má cca 79 000 obyvatel s rozlohou 979,55 ha. Mým cílem bylo zjistit jak děti ze sportovního oddílu Hanuman Gym s adresou Praha 4, ul. Opatovská 1753/14, jižní město Opatov, tráví svůj volný čas, jakým volnočasovým aktivitám se věnují. V tomto oddíle jsem realizoval svůj výzkum.

Nabídka volnočasových aktivit v centru bojových sportů Praha – Opatov

- **Centrum bojových sportů** - nabízí spoustu druhů sportovního vyžití pro všechny věkové skupiny, od klasické posilovny s kondičním tréninkem přes velkou škálu bojových sportů jako je box, thai-box, MMA. Centrum bojových sportů Opatov vysloužilo dobré jméno, o tom svědčí i to, že si právě jeho prostory vybrali promotéři Mika Tysona pro jeho veřejné tréninky. Ke známým osobnostem, které zde trénují a které jsou v tomto odvětví sportu opravdovými ikonami (např. Petr Macháček, Pavel Hakim Majer, Ondřej Spejbl Hutník, Michal Soukup a další) přibývají další slavná jména. Cílem centra je osvojení si základních pravidel sportovců, jako jsou fair play, kázeň, dochvilnost a píle. To určitě hraje velikou roli i jako prevence kriminality. Děti nemusí bezcílně bloumat po ulicích, sport místo poflakování...
- **Pražský rohovník** - v boxerském klubu trénují všechny věkové kategorie. Děti od 8 do 12 let mohou trénovat zdarma, platí jen námahou a potem. V tomto věku jsou tréninky spíše zaměřeny na zvýšení fyzické kondice a celkové obratnosti. V rámci tréninku dětí se pokouší řešit i dětské civilizační neduhy jako je např. nadváha. Dítě se stává součástí sportovní komunity, kde je formováno nejenom tělo, ale i jeho charakter. Osvojí si také základní pravidla ctěná všemi sportovci (fair play, kázeň, dochvilnost a píle).

- **Hanuman Gym** - *úcta, poslušnost, sebeovládání a kázeň* jsou naprostou samozřejmostí ve všech školách Muay-Thai. Sportovní oddíl Hanuman Gym Praha patří k nejznámějším oddílům thajského boxu v české republice. Je veden pod dohledem zkušených trenérů Petra Macháčka, Vladimír "Písa" Písařík, Luboš "Hyena" Vrňata, trénují v něm nejen děti, ale i muži a ženy. Tréninky jsou rozděleny na dvě skupiny – veřejnost a závodníci. Tréninky probíhají každý všední den v pozdních odpoledních hodinách, jeden trénink sčítá 90 minut. Kromě tréninků jsou pořádány různé akce, jakými jsou například semináře se světovými boxery, pořádání tréninkových campů, exhibice. Sportovní oddíl se snaží jít s dobou nejen vyučujícími taktikami boje, ale i dobře propracovanými webovými stránkami. Na stránkách jsou k nalezení veškeré novinky o dění a změnách v oddíle, informace pro nováčky. Mezi známé osobnosti, které zde trénují a které jsou, v tomto odvětví sportu opravdovými ikonami patří např. Pavel „Hakim“ Majer, Ondřej „Spejbl“ Hutník, Michal Soukup a přibývají i další slavná jména.

Rozpis tréninků: pondělí, středa, pátek **17.30-19.00**

úterý, čtvrtek **19.00-20.30**

- **MMA** – (Mixed martial arts) je mix bojových stylů, který je znám už od dob starověkých olympijských her. Dnes MMA představuje nejkomplexnější souhrn bojových dovedností a stylů, ty mají vést co k nejefektivnějšímu vedení útoku, či obrany. Fyzická příprava MMA je velice tvrdá a náročná. Klub MMA spadá pod záštitu Hanuman Gymu, proto zůstává sestava trenérů obdobná jako u tréninku muay-thai.

4.2 Hypotézy

Abych naplnil cíle výzkumné části mé bakalářské práce, byly stanovené i potřebné hypotézy. Každý den se setkávám v práci s názory mých kolegů, jak řeší dnešní mládež:

Příklady názorů :

„Ty dnešní děti jsou tak zkažené, dnes nic nevydrží dělat pořádně a dostatečně dlouho. Ve volném čase se akorát nudí, místo aby se učily a sportovaly. Rodiče se ani nezajímají o to, co dělají, nemají na děti vůbec čas. Jediné čemu se děti věnují, tak je televize, počítač, neumějí jít ani na procházku do parku nebo do lesa. Jenom všichni kouří, pijí alkohol a berou drogy, už i mladší děti. Proč se vůbec věnují takovému sportu, chtějí se umět akorát prát, nic víc...“

Z důvodů témat těchto rozhovorů jsem se rozhodl položit následující hypotézy:

- H1:** Rodiče se nezajímají o volný čas, u více než poloviny dotázaných dětí a mladistvých.
- H2:** Každý z oddílů ve věku 8 – 14 let už vyzkoušel nebo měl možnost zkusit nějakou návykovou látku.
- H3:** Všichni z oslovených relaxují pouze u televize nebo počítače.
- H4:** Více než polovina dětí a mládeže se nevěnuje jednomu sportovnímu odvětví déle než jeden rok.
- H5:** Méně než jedna čtvrtina dotázaných se věnuje tomuto sportu závodně.
- H6:** Více než 75% dotázaných provozuje tento sport z důvodu, aby se dokázaly ubránit.

5. DOTAZOVÁNÍ

Dotazování je jednou z nejčastěji používaných metod pro vedení výzkumu, je velice oblíbenou metodou pro svou časovou nenáročnost, finanční nezátíženost a upřímnost odpovědí od respondentů.

5.1. Charakteristika výzkumné metody

Pro sběr požadovaných informací ve sportovním oddíle muay-thai jsem volil výzkumnou metodu dotazníku. Tato metoda se mi v tomto prostředí jevila jako nejrozzumnější, jelikož je to metoda, která je anonymní, a lze tudíž tak získat upřímné odpovědi od převážné většiny respondentů, veškerá sesbíraná data jsou ve formě písemné a jejich využití a zpracování bude využito jen v dané práci. Další nesporná výhoda spočívá v tom, že zkoumané osoby mají možnost důkladného promyšlení své odpovědi, jelikož nejsou pod tlakem nutnosti okamžité odpovědi jako například u metody rozhovoru. Dotazník je na rozdíl od rozhovoru méně časově náročný.

Na dotazníkové metodě se může projevit její subjektivnost, ta je dána tím, že respondent může ovlivňovat záměrné své výpovědi. To se může projevit tak, že se snaží být pro společnost lepší a v některých případech i horší.

Otázky v dotazníku jsem sestavoval a formuloval tak, aby byly co nejjasnější a nejsrozumitelnější, a to z důvodů aby jim porozuměli i mladší respondenti navštěvující Hanuman Gym Praha.

5.2 Použité metody

Pro metodu výzkumu byla použita forma dotazníku. Tento dotazník byl zpracován 32 respondenty. Dotazník zahrnoval různé typy otázek a obsahoval všeobecné otázky. Složení otázek bylo zaměřeno na skutečnost, aby si bylo možné vytvořit určitý obraz o respondentovi, o věku, jeho genderu, trávení volného času, jaké jsou volnočasové aktivity, z jakého důvodu se věnují muay-thai, jak dlouho, odkud se o něm dozvěděli,

jakým dalším sportům se věnují, vliv rodičů na volný čas, jaké další kroužky využívá a zda respondent přišel do kontaktu s návykovými látkami.

Pro dotazník bylo využito tří typů otázek a je složen ze tří částí:

- **Otázky uzavřené** – využívají se tam, kde se nepřipouští jiná alternativa, informace nejsou tak přesné, ale dobře se vyhodnocují. Na tyto otázky lze odpovědět pouze ANO a NE
 - **Otázky otevřené** – otázky, kde může respondent vyjádřit svůj názor, obvykle se dozvíme nejvíce informací, ale na zpracování jsou nejnáročnější,
 - **Otázky polozavřené** – zde má respondent na výběr z několika možností, z nichž vybere to, co ho nejvíce oslovuje. U polozavřených otázek se může objevit také prostor pro vyjádření vlastního názoru.
1. **Vstupní část** – jméno a příjmení
 2. **Hlavní část** – ta obsahuje vlastní otázky, týkajících se respondentů
 3. **Závěrečná část** – poděkování za spolupráci

5.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Ke své spolupráci jsem pro vyplňování dotazníků požádal pracovníci v centru bojových sportů. Dotazník vyplňovaly děti a mladiství ve věku 8 – 18 let. Z celkového počtu rozdaných dotazníků se vrátilo 32 vyplněných dotazníků, to je 80%. To hovoří o úrovni zodpovědnosti dnešní mládeže. Dotazník si bral pouze ten, kdo slíbí, že jej vyplní a vrátí zpět.

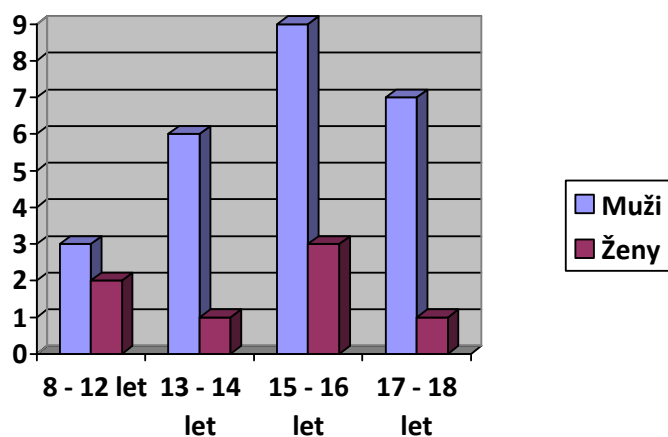
Výzkumný vzorek tvořilo 32 dětí a mladistvých, z toho bylo 7 dívek (21,875%) a 25 chlapců (78,125%).

Celkem jsem rozdal 40 dotazníků k vyplnění, Z toho se mi vrátilo 8 nevyplněných dotazníků, to je 20% z celkového počtu.

5.4 Interpretace získaných dat

Otázka č. 1 a 2 Pohlaví a věk:

V otázce č. 1 a č. 2 jsem zjišťoval, jaké věkové kategorie se věnují tomuto sportovnímu odvětví a jaké je zastoupení z hlediska genderu, pro lepší přehled viz graf a tabulka č. 1.



Pohlaví a věk					
Věk	8 - 12 let	13 – 14 let	15 – 16 let	17 – 18 let	Celkem
Muž	3	6	9	7	25
Žena	2	1	3	1	7

Otázka č. 3 Co si představujete pod pojmem volný čas?

U otázky č. 3 měli dotazovaní možnost odpovědi volnou formou, zaměřil jsem se na pojem volný čas, jak mu děti rozumí a co si pod ním dokážou představit.

Mladší děti: Ty si především představují pod tímto pojmem počítač - facebook, hraní her na počítači, hraní her na konzoli Xbox360. „Pohodu. Můžu si dělat, co sám chci. Nějakou zábavu bez rodičů. Sledování televize. Příprava do školy na další den, psaní úkolů.“

Starší děti a mladiství specifikují a definují: „Můžu si dělat, co chci. Čas na osobní zájmy a záležitosti, prostor pro své záliby a další osobní koníčky, že nemám žádné povinnosti a závazky, můžu být bez omezení, *párty - poflakování*. Facebook, Twitter. Věnovat se věcem, které nás baví i nebaví. Nějaká další činnost, čas pro sport a zábavu. Že se nemusím učit.“

Otázka č. 4 Jak dlouho se věnuješ bojovým sportům?

V otázce č. 4 jsem se dotazoval na to, jak dlouho se děti věnují bojovým sportům. Větší část dotazovaných, což je 50%, se věnuje bojovým sportům v délce 0 - 1 rok. V rozmezí délky 2 – 3 roky provozuje bojový sport 31,25% a zbylých 6 (18,75%) dotázaných jedinců provozuje bojový sport 4 – 5 let, tito jedinci se řadili do nejstarší věkové kategorie. Nikdo z dotazovaných neuvedl, že by se sportu věnoval více než 5 let.

Otázka č. 5 Věnuješ se muay-thai:

V otázce č. 5 měli dotazovaní na výběr ze tří odpovědí a otázka zjišťuje, zda se věnují muay-thai amatérsky (rekreačně), závodně nebo profesionálně.

Závodně se muay-thai věnuje 5 mužů a 1 žena, zbývajících 26 dětí se věnuje tomuto sportu rekreačně. Profesionálně muay-thai neprovozuje ani jeden z dotazovaných. Je třeba říci, že průzkum probíhal ve skupině B, kde jsou začínající a mírně pokročilý. Většina profesionálních zápasníků je ve skupině A a má nad 18 let, jen zřídka, kromě thajských zemí, lze spatřit profesionálního zápasníka mladšího 18-ti let.

Otázka č. 6 Z jakého důvodu se věnuješ muay-thai?

Otázka č. 6 se zabývá důvodem, proč se věnují právě thajskému boxu. Největší početní zastoupení 10 dětí a mladistvých (31,25%) měla odpověď **B**. Ti uvedli důvod, proč právě provozují thajský box, že je baví sportovat. Druhou nejčastěji volenou (9)

odpovědí, byla odpověď **D**. Tato varianta označovala, že se jedinci chtějí umět ubránit, případným potenciálním útočníkům.

Svou fyzickou kondici si chce udržet 8 dotázaných respondentů, ti volili variantu **C**. Nejméně volenou odpověď **A** označilo 5 dotázaných mladistvých. Tito mládenci provozují thajský box závodně a za svůj důvod uvádějí, že chtějí v tomto sportovním odvětví něčeho dosáhnout.

Otázka č.7 Kde jsi se u may-thai dozvěděl(a)?

Otázka č.7 zjišťovala, kde se mládež o thajském boxu dozvěděla, dotazovaní měli možnost výběru ze čtyř odpovědí. Nejvíce byla zakroužkována odpověď **C**, což znamená, že se o muay-thai dozvěděly z TV, PC nebo jiného média, tuto odpověď volilo 17 dětí. Od kamarádů se o muay-thai dozvědělo 10 (31,25%) respondentů. U této odpovědi jsem očekával, že bude nejčastěji volena. Bohužel je zde vidět vliv médií na dnešní mládež, rozdíl mezi odpovědí **A** a variantou **C** činil 25%. Pouze 1 respondent uvedl, že se o thajském boxu dozvěděl ve škole. Odpověď **D** – jinak, volili 3 respondenti a uvedli, že u nich byl zdrojem: „rodiče, na zápase boxu a bojových sportů, z náborových letáků“. Kompletní přehled znázorňuje tabulka č. 2.

Kde jsi se u may-thai dozvěděl(a)?					
Věk	8 – 12	13 – 14	15 – 16	17 – 18	Celkem
a, od kamarádů	2	2	0	6	10
b, ve škole	0	2	0	0	2
c, z Tv, Pc, jiných médií	2	3	10	2	17
d, jinak	1	0	2	0	3

Otázka č.8 Jak ovlivňují rodiče váš volný čas?

Otázka č.8 se zabývá ovlivňováním volného času dětí a mládeže ze strany rodičů. Nejčastěji volenou odpovědí, byla odpověď **C**, tu zvolila větší polovina respondentů (17). Těmto respondentům „*občas rodiče řeknou*“, aby něco udělali.

Druhou nejčastěji volenou variantou, byla varianta **B**. Tu označilo 8 respondentů a tvrdí, že se *rodiče nezajímají o jejich volný čas*. Tito respondenti se většinou řadili mezi starší děti a hlavně mladistvé. Za toto nelichotivé číslo můžeme přikládat období pubescence, kdy se jedinci začínají stávat „dospělými“.

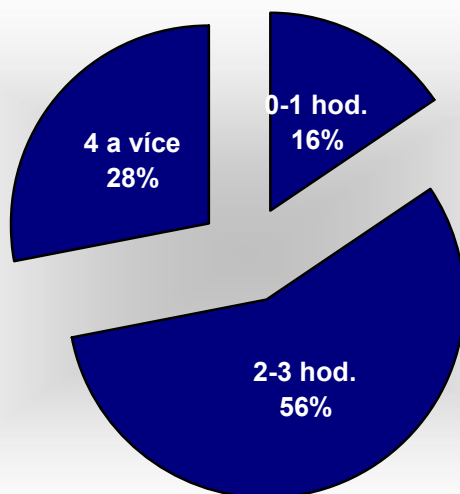
Nejméně volenou odpovědí se stala odpověď **A**, tuto variantu označilo 7 dětí. Ty rodiče *nutí do dalších aktivit*.

Otázka č.9 Kolik ti zbývá volného času na jiné aktivity, když máš trénink muay-thai?

Otázka č.9 zjišťuje, kolik volného času zbývá respondentům, pokud mají trénink thajského boxu. Zhruba 2 – 3 hodiny volného času má 18 dotazovaných. Méně je to však u rozmezí 0 – 1 hodina volného času, tuto variantu označilo 5 dotazovaných. Nejvíce volného času má 9 respondentů, ti uvádějí, že v den tréninku jim zbývá přes 4 hodiny volného času.

Tabulka č. 3 a graf

Kolik ti zbývá volného času na jiné aktivity, když máš trénink muay-thai?					
Věk	8 – 12	13 – 14	15 – 16	17 – 18	Celkem
a, 0 – 1 hodin	2	1	1	1	5
b, 2 – 3 hodin	0	4	8	6	18
c, 4 a více	3	2	3	1	9



Otázka č.10 Svůj volný čas nejraději trávím s:

V otázce č.10 jsem se snažil zjistit, s kým dotazovaní nejraději tráví svůj volný čas. Měli zde na výběr z několika možností, pokud jim ani jedna nevyhovovala, mohli konkrétně uvést, s kým čas rádi tráví, např. nějaké zvíře, hračka, atd.

S rodiči nejraději tráví volný čas 11 dotázaných, z toho jsou 4 z nejmladší věkové kategorie. Se spolužáky a kamarády tráví nejraději volný čas 17 respondentů. O samotě chce být pouze 1 mladiství.

Pouze 3 děti uvedly, že rádi tráví čas s někým jiným. Jedno dítě uvedlo s křečkem, jedna dívka a jeden chlapec nejraději tráví svůj volný čas se psem.

Pes je výborným prostředníkem ke spontánním hrám, každodennímu pohybu a učí děti zodpovědnosti. Děti se psem mohou navštěvovat např. kurzy *agility* (zaběhnout překážkovou trať v daném pořadí), kde se skvěle a zábavně vyběhá pes i jeho „páníček“. Pomáhá stmelovat vzájemný vztah, podporuje zdravou soutěživost a nastavuje dílčí a splnitelné cíle. Pes střední velikosti už dokáže dítě ochránit i proti napadení venku, ať už se jedná o napadení člověkem nebo jiným psem. Pokud je pes dobře vycvičen a vychován, je dítě samo venku v bezpečí oproti dětem bez psa.

Otázka č.11 Nutí vás rodiče do nějaké volnočasové aktivity?

Otázka č.11 zkoumala vliv rodičů na volnočasové aktivity dětí a mladistvých, zda je rodiče nutí do nějaké volnočasové aktivity. Respondenti měli na výběr z dvou variant odpovědi **A** a **B** u této otázky. Většina rodičů své děti nenutí do volnočasových aktivit, tuto většinu tvoří odpovědi 23 respondentů. Zatímco 9 dotázaných dětí nutí rodiče do dalších volnočasových aktivit.

Nucení dítěte do nějakých aktivit ze strany rodičů může vyvolat v dítěti vzdor a nechutenství k dané aktivitě. Rodič by neměl dítě nutit a trvat na svém, spíše se pokoušet dítě motivovat a vytyčovat mu cíle, aby aktivitu vykonával s radostí a dobrovolností.

Tabulka č. 4

Nutí vás rodiče do nějaké volnočasové aktivity?					
Věk	8 – 12	13 – 14	15 – 16	17 – 18	Celkem
a, ano nutí	4	3	0	2	9
b, ne nenutí	1	4	12	6	23

Otázka č.12 Jakým dalším volnočasovým aktivitám se musíš věnovat, které tě nebaví?

U otázky č. 12 měli dotazovaní možnost volné odpovědi. U respondentů jsem zjišťoval jakým dalším aktivitám ve volném čase, co je nebaví, se musí věnovat.

Podle očekávání drtivá většina (56,25%) psala odpovědi spojené se školou, mezi nimiž se vyskytovali např.: „příprava do školy na druhý den, psaní domácích úkolů, učení na test, doučování matematiky.“

Další aktivity, které děti nebaví (43,75%), jsem shrnul pod domácí práce, tyto odpovědi byly psány většinou u dětí starších a mladistvých. Nejvíce se opakovala odpověď pomoc doma, uklízení, vaření, vysávání, utírání prachu, mytí nádobí, loupání brambor, vyhazování odpadků, žehlení a pletí.

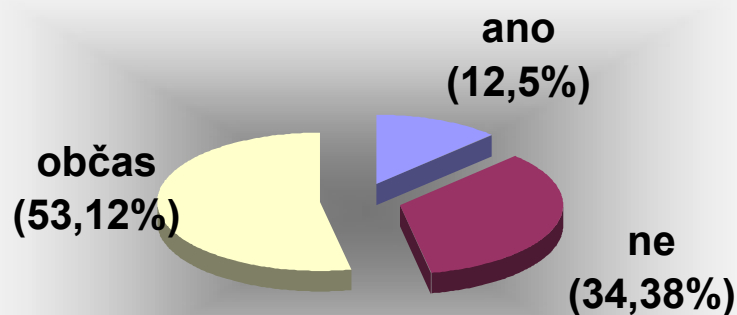
Kromě těchto klasických věcí, jako jsou domácí práce, učení a úkoly, které uváděly skoro všechny děti a mladiství, se zde objevily i dva sporty, jež uvedly dvě dívky, a musejí se jim s nelibou věnovat: „házená a plavání“.

Otázka č.13 Nudíte se ve volném čase?

Otázka č.13 byla velice jednoduchá. Zjišťoval jsem, zda se děti ve volném čase nudí. Nejméně (4) z celkového počtu dotázaných dětí a mladistvých (12,5%) se ve volném čase nudí. Tito respondenti také uvedli, že jim zbývá více než 4 hodiny volného času, pokud mají trénink thajského boxu. To může znamenat, že mají nadbytek volného času nebo ho spíše neumějí využít.

Naopak, své maximální využití ve volném čase má 11 respondentů, ti uvádějí, že se ve volném čase nenudí. Občas se nudí většina z dotázaných, to je 17 respondentů z celkového počtu.

Graf



Otázka č.14 Relaxuji rád:

V otázce č.14 byli respondenti dotazováni, s kým nebo čím rádi relaxují. Odpověď **A** obsahovala relax doma u PC, TV,..., tuto variantu si vybralo 11 dotázaných. Jiným sportem nebo aktivitou relaxuje 8 respondentů, ti volili odpověď **C**. Při procházce v parku nebo lesem, u odpovědi **B**, si dopřávají klid 4 jedinci. Pouze 4 dotázaní označili odpověď **D** a uvedli, že nerelaxují a radši se poflakují venku s kamarády.

Jiné využití, jako variantu **E**, pro relaxaci uvedlo pět mladistvých, kdy dvakrát se objevil spánek, což může při náročnosti tréninku být zcela normální a je to ideální způsob regenerace svalstva a znovudobytí energie v těle. Další dva jedinci využívají k relaxaci psa a jedna dívka ve věku 17 – 18 let uvedla, *jako formu relaxace úklid*, to působí očividně pozitivně nejen pro samotnou dívku, *ale také i pro celou rodinu, zvláště rodiče*.

Otázka č.15 Jak často se ve volném čase věnuješ sportu?

Otázka č.15 se zabývá otázkou, jak často se respondenti ve svém volném čase věnují sportu. Děti měli na výběr ze čtyř odpovědí. Překvapilo mě, že každý den se sportu věnuje 7 dotázaných.

Několikrát týdně sportuje 20 respondentů, tento výsledek byl pro mne pozitivním zjištěním, to svědčí o pravidelné návštěvnosti klubu muay – thai.. Jednou až dvakrát do týdne provozuje sport pouhých 5 dotázaných. Odpověď **D**, velmi zřídka ne zvolil *ani jeden* z respondentů v dotazníku.

Tabulka č. 5

Jak často se ve volném čase věnuješ sportu?					
Věk	8 – 12	13 – 14	15 - 16	17 – 18	Celkem
a, každý den	0	2	3	2	7
b, několikrát týdně	3	4	7	6	20
c, 1 – 2x do týdne	2	1	2	0	5
d, velmi zřídka	0	0	0	0	0

Otázka č.16 Jaké další sportovní oddíly, kroužky navštěvuješ?

V otázce č.16 měli dotazovaní možnost volné odpovědi a odpovídali na to, jakým dalším kroužkům a aktivitám se ve svém volném čase věnují. Pouze 3 mladiství ve věku 17- 18 let uvedlo, že už se nevěnují žádným dalším aktivitám, kromě thai-boxu: „Žádné, jeden mě dostatečně vyčerpává a zaměstnává.“

Jako častá odpověď byl uváděn kroužek florbalu a badmintonu. Tyto sporty jsou v současné době velice oblíbené u všech věkových kategorií a často bývají zařazeny i do výuky ve školních družinách a ve školních klubech.

Překvapila mě škála odpovědí, četnost a různorodost kroužků, kterým se děti věnují. Respondenti zde uváděli kroužky nejen sportovní, ale i také vzdělávací, což je velice povzbudivé, vzhledem k tomu jaké mají děti dnes možnosti využití volného času.

„Judo, tenis, hokej, volejbal, házená, plavání, squash, šipky, kytara, chovatelský kroužek, keramika, posilovna – fitness, gymnastika, *modelářství*, *lezení na stěně* (lezení na umělé stěně je dobrou alternativou k lezení na skalách v případě špatného počasí, slouží jako dobrý trénink pro pokročilé, také je vhodné pro učení zásad a technik u lezení s začínajícími lezci), *badatelství*, *streetdance* (nebo-li pouliční tanec je zastřešující pojem, který se používá pro popis tanečních stylů, které se vyvinuly mimo tanečního studia, přímo v ulicích, školních dvorech a tanečních klubech), angličtina, němčina, sebeobrana ve škole.“

Otázka č.17 Myslíte si, že se ve vašem okolí nabízí dostatek možností pro volnočasové aktivity?

Otázka č.17 se zabývá dostatkem možností pro využití volnočasových aktivit v blízkém okolí mládeže, kde se zdržuje. Větší polovina dětí a mladistvých (21) odpovědělo, že má dostatek možností pro využívání volnočasových aktivit.

Variantu B, velice málo možností zvolilo 8 dotazovaných. Zcela záporná odpověď se týkala pouze 3 respondentů. Ti si nemyslí, že je v jejich okolí dostatek možností. Tito dotázaní také uvedli, že za svými kroužky musejí dojíždět. To může znamenat, že mohou bydlet v méně zastavěných okrajových městských částích, na vesnici, či v moderních satelitních městečích, kde se skýtá malé množství aktivit pro využití volného času.

Otázka č.18 Kde kroužky navštěvuješ?

Otázka č.18 zjišťuje, zda mají děti a mladiství možnost navštěvovat své kroužky v místě bydliště, v blízkost školy nebo musí za svými kroužky dojíždět. Větší část dětí (16) v dotazníku odpovědělo, že musí do kroužků dojíždět, to může být také dáno rozlohou hlavního města. V místě bydliště navštěvuje kroužky 8 dětí. V okolí školy využívá dostupnost kroužků rovněž 8 dětí.

Tabulka č. 6

Kde kroužky navštěvuješ?					
Věk	8 – 12	13 – 14	15 – 16	17 - 18	Celkem
a, v místě bydliště	1	3	2	2	8
b, v blízkosti školy	3	1	3	1	8
c, musím dojíždět	1	2	8	5	16

Otázka č.19 Ve svém volném čase jsem měl možnost zkusit – zkusil:

U poslední otázky č.19 jsem zjišťoval, zda někdo z dotazovaných měl možnost zkusit, popřípadě zkusil nějakou mnou uvedenou návykovou látku. Některé děti a mladiství zakroužkovali více variant v odpovědi.

Vzhledem k tomu, že se jednalo o děti a mladistvé ve věku 8 – 18 let, je až zarážející jaká je možnost jednoduché dostupnosti těchto látek v České republice, ať už od kamarádů, dealerů, či samotných prodejců.

Mezi návykové látky jsem v této otázce uvedl tabák, alkohol a drogy. Další možnost odpovědi byla, že se dotazovaný doposud s žádnou takovou látkou nesešel. Tuto variantu D zvolilo pouze 5 (15,625%) z dotazovaných, tito respondenti patřili do nejnižší věkové kategorie 8 – 12 let.

Překvapilo mě, že 27 (84,375%) respondentů mělo možnost nebo zkusilo tabákový výrobek. Alkohol už vyzkoušelo nebo mělo možnost zkusit 20 (62,5%) z 32 dotazovaných, což je poněkud znepokojující číslo vzhledem k tomu o jakém věkovém rozmezí zde hovoříme. Dalších 14 (43,75%) dotázaných z celkového počtu 32 uvedli, že měli možnost vyzkoušet nějakou drogu. Někteří mladiství dokonce napsali, o jakou drogu šlo - marihuanu. Marihuana je jednou z nejrozšířenějších a lehce dostupných drog mezi mladistvými, kvůli její cenové dostupnosti díky asijským překupníkům na trhu.

6. SHRnutí VÝSLEDKŮ

Z nasbíraných dat jsem mohl vyhodnotit způsob trávení volného času u dětí mladšího i staršího věku a u několika mladistvých z pražského sportovního oddílu Hanuman Gym. Z dotazníků vyplývá, že Muay – Thai není sport jen pro muže, ale svou účast zde mají i mladé ženy a dívky věnující se tomuto bojovému odvětví.

Z výsledků také vyplývá, že se většina dětí nevěnuje thajskému boxu déle než tři roky s výjimkou pár mladistvých, nikdo z uvedených neboxuje více jak pět let. Je zde zastoupení několika jedinců, kteří se věnují thai-boxu závodně, zbytek dětí pouze rekreačně. Je zde vidět, že nás média ovlivňují a mladí lidé je využívají. Přes polovinu dotázaných získalo informace o Muay-Thai díky médií, ale také dobře si někteří jedinci rozumějí v sociálních vztazích např. mezi kamarády. Ti byli také zdrojem informací o tomto bojovém sportu.

Bohužel z výsledků vyplývá, že u několika dotázaných, rodiče vůbec neprojevují zájem o jejich volný čas. Naopak pozitivní je zjištění, že většina dětí a mladistvých má dostatek volného času na jiné aktivity i když mají trénink boxu. Většina mladších dětí preferuje trávení volného času s rodiči, starší děti s kamarády, či zvířetem. Pouze jeden mladistvý chce trávit svůj volný čas o samotě, bez přítomností druhých.

Je bezpochyby jednoznačné, že veškeré děti a mladiství z dotázaných nemají rádi ve volném čase přípravu do školy a veškeré domácí práce, co musejí vykonávat. Pozitivní je, že pouze 4 dotázaní neumějí využít svůj volný čas natolik, aby se nenudili. Za kladný výsledek považují relaxaci části respondentů u jiného sportu, aktivity, při procházce a ne jen u televize nebo počítače. Jen čtveřice starších dětí nerelaxuje a „poflakuje se s kamarády“. Za úctyhodný výsledek můžeme označit, že převážná polovina všech respondentů se nějakému sportu věnuje několikrát týdně, každý jedinec minimálně 1-2 do týdne a to nepočítáme s hodinami tělesné výchovy.

Tři starší děti si myslí, že nemají dostatek možností pro využití volnočasových aktivit ve svém okolí, tyto děti patří mezi skupinu, co musí na své kroužky dojíždět. To může záležet na místě bydliště, zda dotazovaný bydlí na vesnici, maloměstě, v satelitním městečku, nebo pouze neví o možnostech využití ve svém regionu.

Povzbuzujícím zjištěním pro mne bylo kolika dalším aktivitám, se děti a mladiství věnují a zahrnují je tak do svého volného času. I přesto že dvě děti ze všech dotázaných uvedly, že musí navštěvovat sportovní kroužky, které je nebaví (házená, plavání), se mi líbila nespočetná četnost, různorodost a rozmanitost kroužků, jež děti dokážou navštěvovat a využívat.

Za negativní zjištění považují fakt, že drtivá většina dětí a mladistvých měla už možnost vyzkoušet nějakou návykovou látkou. Když vezmeme v potaz věkovou hranici dotazovaných, kde je rozmezí 8 – 18 let a veškeré legální návykové látky, lze koupit až po dovršení osmnáctého roku života, lze označit tyto výsledky za alarmující.

7. DISKUZE

Volný čas je pojem, pod kterým si každý jedinec může představit něco jiného. Je to čas, ve kterém si můžeme s libostí volit, co chceme dělat, jak to chceme dělat a s kým chceme tento čas trávit. Tato část života je neodmyslitelnou součástí každého z nás, my bychom neměli tuto část přehlížet a zanedbávat, ale smysluplně ji trávit a využívat pro náš prospěch. Je pouze na nás jak tento čas dokážeme využít, jak tento čas naučíme využívat i naše děti, výchova by se v neposlední řadě měla dostávat do popředí našich hodnotových žebříčků. Cílem celé společnosti, je snaha vést děti k smysluplnému organizování a využití volného času s kvalitním výběrem volnočasových aktivit.

Když jsem začal psát tuto práci, vůbec jsem si nedokázal a ani nepředstavoval, kolik času, práce a péle tomu budu muset obětovat a věnovat. Nejvíce času mi při psaní bakalářské práce zabralo shrnutí a interpretace veškerých výsledků uváděných ve výzkumné části ze sportovního prostředí Hanuman Gym Praha - Opatov. Jako vhodná, do tohoto prostředí, se mi osvědčila dotazníková metoda, pro její časovou nenáročnost a finanční nezátíženost. Děti a mládež také díky anonymní dotazníkové metodě volily upřímnější odpovědi, což se projevilo u otázky s návykovými látkami. Jelikož se mi z rozdaných 40 dotazníků, vrátilo pouze 32, považuji tohle za negativní zjištění, protože ne všechny děti a mladiství chtějí vždy vyplňovat „nějaký“ dotazník. Velice zajímavé a poučné pro mne bylo zjišťování cílů a hypotéz uváděných v práci, snažit se potvrdit nebo vyvrátit domněnky kolegů a splnit stanovené cíle v daném rozsahu a v potřebné míře.

Pokud bych měl psát tuto práci znovu, určitě by jsem jako první věc volil větší časovou rezervu pro psaní práce. Změnil bych stavbu otázek a odpovědí u dotazníkové metody s přesnějšími a jasnějšími formulacemi pro některé mladší respondenty, kteří nemuseli pokaždé pochopit, co otázkou od nich zjišťuji. Vhodné by bylo volit jiná slovní spojení a určitě zařazení do dotazníku více psaných odpovědí volnou formou, u které mají dotázaní možnost rozvinout a upřesnit své myšlenky a názory.

Myslím si, že přínosem by pro mne také byla lepší spolupráce a komunikace s mými spolužáky, při upřesňování některých nejasností při psaní obsahu a struktury bakalářské práce. Jako pozitivní bych viděl, navštěvování nějakého semináře týkajícího se daného tématu práce a semináře, které se zabývají psaním samotné bakalářské práce.

8. ZÁVĚRY

Cílem teoretické části bylo popsat volný čas (jeho funkce, cíle výchovy ve volném čase, rizikové faktory volného času), volnočasové aktivity (školská a mimoškolská zařízení, masmédia), popsat a rozebrat Muay-Thai (historii, základní techniky, pravidla). Tento cíl jsem v této části popsal a rozebral.

Hlavní cíl výzkumné části bylo zmapovat, jak děti a mladiství tráví volný čas mimo oddíl. Z výsledků šetření vyplývá, že většina dětí a mladistvých tráví svůj volný čas aktivní formou, rovněž většina uvedla, že svůj volný čas tráví organizovaně s rodiči, kamarády nebo spolužáky.

Překvapila mě škála a různorodost kroužků, koníčků, kterým se dotazovaní věnují. Pouze 3 mladiství uvedli, že se nevěnují žádným dalším aktivitám, kromě thai-boxu.

Samozřejmě musíme do výsledků uvést i relaxaci v podobě trávení volného času před televizními obrazovkami a obrazovkami počítačů u 11 dotázaných. Zbylých 21 návštěvníků oddílu relaxuje procházkou, spánkem nebo jinou aktivitou. Tím se nepotvrzuje **hypotéza č. 3**: „Všichni z oslovených relaxují pouze u televize nebo počítače.“

Dalším cílem výzkumné části bylo zjistit, jak děti rozumějí pojmu volný čas a jak mu rozumějí mladiství. Z výsledků respondentů vyplývá, že mladší děti si především představují hraní her, zábavu bez rodičů, sledování televize, ale hlavně přípravu do školy na další den, psaní úkolů. Zatímco u starších dětí a mladistvých se pojem definuje, jako čas na své osobní zájmy, záležitosti, jako prostor pro své záliby a další osobní koníčky, čas pro sport a zábavu.

Z nasbíraných dat vyplývá, že u 8 z celkového počtu 32 respondentů se rodiče nezajímají o jejich volný čas, což je méně než 50%. Tímto výsledkem se popírá **hypotéza č. 1**: „Rodiče se nezajímají o volný čas, u více než poloviny dotázaných dětí a mladistvých.“

Další cíl zjišťoval, zda děti měly možnost zkusit nebo zkusily nějakou návykovou látku. Na základě výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že pouze 5 nejmladších respondentů ve věku 8 – 12 let uvedlo, že ještě nevyzkoušelo nebo nemělo možnost

vyzkoušet návykovou látku. Zbývajících 27 dotázaných uvedlo, že už vyzkoušeli nebo měli možnost vyzkoušet nějakou návykovou látku. Tímto výsledkem se vyvrací **hypotéza č. 2**: „Každý z oddílu ve věku 8 – 14 let už vyzkoušel nebo měl možnost zkusit nějakou návykovou látku.“

Děti a mladiství se tomuto sportu věnují převážně z důvodů, že je baví sportovat (10), chtějí si udržet fyzickou kondici (8) a nebo chtějí něčeho dosáhnout (5). Pouze 9 (méně než 30%) respondentů uvedlo, že tento sport provozují z důvodu, aby se byli schopni bránit. Tímto výsledkem se nepotvrzuje **hypotéza č. 6**: „Více než 75% dotázaných provozuje tento sport z důvodu, aby se dokázaly ubránit.“

Dále byly stanoveny **hypotézy č. 4 a č. 5**. **Hypotéza č. 4**: „Více než 75% dětí a mládeže se nevěnuje jednomu sportovnímu odvětví déle než jeden rok.“ Na základě provedeného šetření byla tato hypotéza potvrzena. Z výzkumu vyplývá, že v rozmezí 0 - 1 rok provozuje thajský box 16 dotázaných, což je pouhých 50%.

Hypotéza č. 5: „Méně než jedna čtvrtina dotázaných se věnuje tomuto sportu závodně.“ Výsledky šetření prokázaly, že pouze 6 (18,75%) dotázaných provozuje tento sport závodně, z tohoto důvodu je tato hypotéza potvrzena.

Výsledky mého průzkumu ze sportovního oddílu Hanuman Gym byly použity jen pro vypracování mé bakalářské práce a neslouží k jiným dalším účelům.

9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. Břetislav Hofbauer, *Děti, mládež a volný čas*, Praha: Portál 2004, ISBN 80-7178-927-5
2. Dvořáček Jiří, *Kompendium pedagogik*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta 2009, ISBN 978-80-7290-405-1,
3. Hájek B., Hofbauer B., Pávková J. *Pedagogika volného času*, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta 2010, ISBN 978-80-7290-471-6
4. Hajný Martin, *O rodičích, dětech a drogách*, Grada Publishing, spol. s.r.o., Praha, 2001, ISBN 80-247-0135-9
5. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-303-X.
6. Kamil Kalina a kolektiv, *Drogy a drogové závislosti I*, Úřad vlády České republiky, 2003, ISBN 80-86734-05-6
7. Němec J, a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, Brno: Paido, 2002
8. Nešpor Karel, *Návykové chování a závislost*, Portál, s.r.o., Praha, 2000, ISBN 80-7178-432-X
9. Nonnemacher, K.: *Jak dokonale zvládnout kickbox*, Grada, Praha 2006, ISBN 978-80-247-2836-0

10. Zoran Rebac, *Thajský box plnokontaktní bojový sport*. NAŠE VOJSKO 2011, ISBN 978-80-206-1209-0,
11. http://cs.wikipedia.org/wiki/Nestátní_nezisková_organizace, *ze dne 15.12.2012*
12. <http://obezita.zdrave.cz/detska-obezita/>, *ze dne 25.3.2013*
13. <http://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/kyberikana/17-cojekyllbersikana>, *ze dne 21.3.2013*
14. <http://www.mvcr.cz/clanek/volnocasove-aktivity.aspx>, *ze dne 1.3.2013*
15. <http://www.substitucni-lecba.cz/ilegalni-drogy>, *ze dne 10.12.2012*
16. <http://www.tabak.webz.cz/>, *ze dne 8.12.2012*
17. <http://www.zkola.cz/zkedu/rodiceaverejnost/vybirameskolu/skolskazarizeni/29844.aspx>, *ze dne 18.3.2013*

10. PŘÍLOHY

Příloha č. 1

DOTAZNÍK

(Volnočasové aktivity dětí a mládeže ve sportovním oddíle muay-thai)

Dotazník je anonymní, nevyplňujte jméno a příjmení. Získané informace budou použity v bakalářské práci a nebudou nikterak dále šířeny.

1. Jakého jste pohlaví: a) mužského

b) ženského

2. Jaký je váš věk:

a) 8-12 let b) 13-14 let c) 15-16 let d) 17-18 let

3. Co si představujete pod pojmem volný čas?

.....

4. Jak dlouho se věnuješ bojovým sportům?

a) 0-1 rok b) 2-3 roky c) 4 -5 let d) více let

5. Věnuješ se muay-thai:

a) amatérsky (rekreačně) b) závodně c) profesionálně

6. Z jakého důvodu se věnuješ muay-thai?

- a) chci něčeho dosáhnout
- b) baví mě sportovat
- c) chci si udržet dobrou fyzickou kondici
- d) abych se uměl(a) ubránit

7. Kde jsi se u may-thai dozvěděl(a)?

- a) od kamarádů
- b) ve škole
- c) z Tv, Pc, jiných médií
- d) jinak:.....

8. Jak ovlivňují rodiče váš volný čas?

- a) nutí mě do dalších aktivit
- b) nezajímají se o můj volný čas
- c) občas mi řeknou, že mám něco dělat

9. Kolik ti zbývá volného času na jiné aktivity, když máš trénink muay-thai?

- a) 0-1 hodin
- b) 2-3 hodin
- c) 4 a více

10. Svůj volný čas nejraději trávím s:

- a) rodiči
- b) sám
- c) spolužáky, kamarády
- d) někým jiným: (zvíře, hračka, atd).....

11. Nutí vás rodiče do nějaké volnočasové aktivity?

- a) ano nutí
- b) ne nenutí

12. Jakým dalším volnočasovým aktivitám se musíš věnovat, které tě nebaví?

.....

13. Nudíte se ve volném čase?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

14. Relaxuji rád:

a) doma u Pc, Tv, ... b) při procházce v parku c) u jiného sportu, aktivity

d) nerelaxuji, poflakuji se venku s kamarády

e) jiné

15. Jak často se ve volném čase věnuješ sportu?

a) každý den b) několikrát týdně c) 1-2 do týdne d) velmi zřídka

16. Jaké další sportovní oddíly, kroužky navštěvuješ?

.....

17. Myslíte si, že se ve vašem okolí nabízí dostatek možností pro volnočasové aktivity?

a) ano, dostatek b) mám velice málo možností c) ne

18. Kde kroužky navštěvuješ?

a) v místě bydliště b) v blízkosti školy c) musím dojíždět

19. Ve svém volném čase jsem měl možnost zkusit – zkusil:

a) alkohol b) cigarety c) drogy d) s ničím jsem se ještě nesetkal(a)

Děkuji za strávený čas nad vyplněním dotazníků ☺

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu požít výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno s příjmením	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				