

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav sociálních studií

## **Sport jako prevence proti rizikovému chování**

Bakalářská práce

Autor:	Pavel Harčár
Studijní program:	B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.
Oponent práce:	PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.



## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Pavel Harčár</b>
Studium:	P19K0061
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Sport jako prevence proti rizikovému chování</b>
Název bakalářské práce AJ:	Sport as a prevention against risky behavior

### Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá působením sportu jako prevencí rizikového chování a zkoumá, jakým způsobem může sport působit u dětí preventivně. Cílovou skupinu tvoří děti základních škol druhého stupně. Podrobněji se věnuje vztahu žáků ke sportu – jak často tráví svůj volný čas sportem a pohybovou aktivitou, tak i působením tělesné výchovy na školách. Bakalářská práce řeší vztah mezi problematikou užívání alkoholu, cigaret a lehkých drog u dětí a mládeže a vztah k zapojení dětí do sportovních aktivit. Zajímá nás také téma sportu jako sociální opory u dětí. V teoretické části bakalářská práce vymezuje základní teoretické koncepce vztahující se k psychologii zdraví, vývojové psychologii, sportovní psychologii, dále pak k resilienci, sociální opoře a pedagogice volného času. V empirické části práce řeší problematiku sportu jako pozitivního faktoru při dospívání dětí a mládeže a jako prevencí rizikového chování.

FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie – závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení, 2., rozšířené a aktualizované vydání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 232 s. ISBN 978-80-247-5046-0.

MIOVSKÝ, Michal, Tereza ADÁMKOVÁ, Miroslav BARTÁK, et al., 2015a. *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, Monografie. ISBN 978-80-7422-391-4.

NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 157 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-515-6.

NIKL, J.: *Sociálně patologické jevy u dětí a mládeže se zaměřením na jejich prevenci*. 1. vyd. Praha: PA ČR, 2000. 100 s. ISBN 80-7251-033-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Garantující pracoviště:	Ústav sociálních studií, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.
Oponent:	PhDr. Josef Kasal, MBA, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	1.2.2021

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Sport jako prevence proti rizikovému chování“ vypracoval pod vedením vedoucího závěrečné práce samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 16.4.2022

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu této bakalářské práce, panu doc. PhDr. Václavovi Bělikovi, Ph.D., za odborné vedení práce, cenné rady, trpělivost a pomoc při zpracování práce. Dále děkuji všem respondentům za jejich ochotu při vyplňování dotazníků. Rovněž děkuji své budoucí manželce za podporu, pomoc a trpělivost.



## **Anotace**

HARČÁR, Pavel. *Sport jako prevence proti rizikovému chování*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 56 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá působením sportu jako prevence rizikového chování a zkoumá, jakým způsobem může sport působit u dětí preventivně. Cílovou skupinu tvoří děti základních škol druhého stupně. Podrobněji se věnuje vztahu žáků ke sportu – jak často tráví svůj volný čas sportem a pohybovou aktivitou, tak i působením tělesné výchovy na školách. Bakalářská práce řeší vztah mezi problematikou užívání alkoholu, cigaret a lehkých drog u dětí a mládeže a vztah k zapojení dětí do sportovních aktivit. Zajímá nás také téma sportu jako sociální opory u dětí. V teoretické části bakalářská práce vymezuje základní teoretické koncepce vztahující se k psychologii zdraví, vývojové psychologii, sportovní psychologii, dále pak k resilienci, sociální opoře a pedagogice volného času. V empirické části práce řeší problematiku sportu jako pozitivního faktoru při dospívání dětí a mládeže a jako prevenci rizikového chování.

**Klíčová slova:** sport, prevence, rizikové chování

**Annotation**

HARČÁR, Pavel. *Sport as a prevention against risky behavior*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 56 pp. Bachelor thesis.

The Bachelor's thesis looks at how sport works as a prevention of risky behavior and explores how sport can act as a preventative measure in children. The target group consists of primary school children in the second grade. It takes a closer look at pupils' relationship with sport – how often they spend their free time in sport and exercise, as well as in physical education in schools. The bachelor's thesis addresses the relationship between alcohol, cigarette and light drug use in children and young people and the relationship to children's involvement in sports activities. We are also interested in the subject of sport as a social underpinning in children. In the theoretical part, the Bachelor's thesis defines basic theoretical concepts related to the psychology of health, developmental psychology, sports psychology, then resiliency, social support and leisure pedagogy. In the empirical part of the work, it addresses the issue of sport as a positive factor in the adolescence of children and young people and as a prevention of risky behavior.

**Keywords:** sport, prevention, risky behavior

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: .....

Podpis studenta: .....

## Obsah

Úvod.....	10
1 Rizikové chování u mladistvých.....	12
2 Sport jako nástroj prevence rizikového chování u mladistvých .....	14
2.1 Prevence sportem u mladistvých.....	15
2.2 Osobnost sportujícího mladistvého .....	17
2.3 Psychohygienu ve sportu mladistvých .....	19
2.4 Psychologie sportu .....	21
3 Užívání návykových látek mladistvými .....	22
3.1 Užívání alkoholu u mladistvých.....	25
3.2 Užívání tabákových výrobků u mladistvých.....	28
3.2.1 Klasifikace mladistvých kuřáků.....	30
3.2.2 Motivace mladistvých ke kouření .....	30
4 Vliv sportu na užívání návykových látek u mladistvých .....	32
4.1 Cíle a hypotézy výzkumu.....	33
4.2 Interpretace výsledků .....	35
4.3 Vyhodnocení hypotéz.....	44
Závěr .....	47
Zdroje.....	49
Seznam tabulek a grafů.....	54
Příloha A.....	55

## **Seznam použitých zkratk**

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

BC – Basketball Club

BVK – Basketbalový všesportovní klub

ESPAD – European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách)

GDPR – General Data Protection Regulation (Obecné nařízení o ochraně osobních údajů)

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

např. – například

NZIP – Národní zdravotnický informační portál

Sb. – Sbirka zákonů

SK – Sportovní klub

tzn. – to znamená

tzv. – takzvaně

ZŠ – Základní škola

## Úvod

Tato bakalářská práce se zaměřuje na preventivní účinky sportovních aktivit proti vzniku rizikového chování u mladistvých. Z důvodu lepší dostupnosti cílové skupiny s orientací na téma se autor práce zaměřil na mladistvé ve věku 15–16 let (konec druhého stupně ZŠ, ale i studenti středních škol). Toto téma bylo vybráno ze dvou důvodů. Prvním důvodem je jeho aktuálnost, neboť vznik rizikového chování (zvláště pak u mladistvých) je do jisté míry stále považován za normální součást vývoje mladistvých. Nejvíce ohroženou skupinu v kontextu vzniku rizikového chování spatřuje autor práce právě v mladistvých. Období adolescence může být pro člověka náročné. Jedinec prochází fyzickými i psychickými změnami, se kterými se musí vyrovnat, což může být pro mladého člověka značně obtížné. Jak se s jednotlivými změnami vyrovná záleží jednak na typu osobnosti, tak i na způsobu trávení volného času a též na výchově. Druhým důvodem výběru tohoto tématu je osobní zkušenost autora práce s pravidelnými sportovními aktivitami a jejich pozitivními účinky na lidský organismus i psychiku. Současná moderní doba nabízí nespočet možností, jak mohou mladiství trávit svůj volný čas. Bohužel ne vždy si mladiství vybírají správný a užitečný typ zábavy. Na hřištích a sportovních stadionech vidáme čím dál méně dětí, sportovní oddíly ve školských zařízeních jsou poloprázdné a čím dál více dětí a mladistvých se uchyluje spíše ke hraní počítačových her, nebo zahání nudy pasivním trávením času venku s kamarády. Mladiství se v období adolescence předhánějí, kdo z nich je více nezávislý a dospělý, probíhá zde odklon od rodiny, která je později zčásti nahrazována právě přáteli. V tomto období též panuje touha po experimentování, proto je pravděpodobné, že spousta mladistvých při trávení volného času sáhne právě po cigaretách nebo alkoholu, který nabízí řadu nových, nepoznaných stavů a nálad. Slovní spojení „rizikové chování“ je velmi obecné a zahrnuje nepřeberné množství jednání. Pro účely této bakalářské práce je rizikové chování konkretizováno právě na užívání alkoholu a cigaret. Jejich obstarání je v dnešní době poměrně snadné.

**Cílem práce je analýza rizikového chování u mladistvých se zaměřením na užívání alkoholu a cigaret v kontextu možného preventivního působení sportu proti těmto nežádoucím jevům.**

Teoretická část začíná stručným rozbořením pojmů, které se v práci objevují a které pomůžou čtenáři se v dané problematice lépe orientovat. Pokračováním je analýza sportu jako nástroje prevence proti vzniku rizikového chování, včetně psychologie

sportu. Další kapitolou je užívání návykových látek mladistvými, která je dále konkretizována na užívání alkoholu a tabákových výrobků. Protože rizikové chování i sport jsou v dnešní době stále aktuálními a velmi diskutovanými tématy, seznam knih pro zpracování teoretické části je vcelku obsáhlý a autor práce tak nemusel příliš čerpat z internetových zdrojů. V praktické části se autor zabývá výzkumem, který byl zaměřen na vztah návykových látek a sportu u mladistvých. Výzkum byl proveden pomocí metody dotazníkového šetření a má za cíl prozkoumat, v jaké míře ovlivňuje sport užívání návykových látek (tedy konkrétně alkoholu a cigaret). V souvislosti s dotazníkovým šetřením bylo stanoveno několik hypotéz. Pro splnění cíle diplomové práce je stěžejní potvrzení nebo vyvrácení hypotézy, ve které se autor práce domnívá, že děti, které pravidelně sportují, vykazují menší výskyt užívání návykových látek než děti, které svůj volný čas netráví sportem.

V závěru praktické části bude použita komparace výsledků z dotazníkového šetření s již realizovanými výzkumy celoevropské studie ESPAD a dále bude zodpovězena otázka, zda sport působí preventivně proti užívání návykových látek u mladistvých.

## 1 Rizikové chování u mladistvých

Problematika rizikového chování mladistvých je obsáhlé téma a úzce souvisí s několika dalšími pojmy. V odborné terminologii se vyskytuje celá řada pojmů, které jsou si na první pohled obsahově podobné a může tak docházet k jejich záměně. Tyto pojmy se obsahově samozřejmě prolínají, ale z hlediska úhlu pohledu v nich můžeme najít určité odlišnosti. Jedná se zejména o pojmy jako rizikové chování, sociálně patologický jev, sociální deviace atd.

Pod pojmem rizikové chování rozumíme chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost (Miovský a kol., 2010). Projevy rizikového chování u mladistvých jsou různé, může jít zejména o záškoláctví, šikanu, požívání návykových látek, přemíra hraní počítačových her aj. Období puberty a dospívání je pro mladistvé velmi náročné, a to zejména psychicky, a proto není divu, že řada mladistvých má největší sklony k rizikovému chování právě v těchto letech. Podle zákona o soudnictví ve věcech mládeže (Zákon č. 218/2003 Sb.) se mladistvým rozumí ten, kdo dovršil patnáctý rok a nepřekročil osmnáctý rok svého věku. Od dovršení patnáctého roku věku se navíc mladiství stávají trestně odpovědnými.

Velmi blízko k rizikovému chování má pojem sociální patologie. Pojem sociální patologie poprvé objasnil britský filozof a sociolog Herbert Spencer. Pojem pochází z latinského slova „pathos“, což v překladu znamená „choroba“ či „utrpení“. Sociálně patologické jednání tedy chápeme jako soubor jevů, které jsou z hlediska společenského hodnocení nežádoucí, nechtěné, až nepřijatelné. Každý z těchto jevů má svou stupnici společenské škodlivosti. Čím více je jev společensky škodlivý a pro společnost nebezpečný, tím je větší zájem o jeho řešení (Fischer, Škoda, 2009). Relativně podobně chápe definici sociální patologie i Ondrejko (2009), který toto chování označuje za choré, nenormální a všeobecně nežádoucí společenské jevy. V dnešní době do sociálně patologických jevů zařazujeme kriminalitu, prostituci, delikvenci, závislosti, sebevražednost, rasismus, agresivitu a šikanování (Kraus, Hroncová a kol., 2010). Všechny tyto nežádoucí společenské jevy zkoumá právě sociální patologie.

Sociálně patologické jevy jsou předmětem zkoumání i jiných věd, např. psychologie (forenzní psychologie, psychopatologie), kriminologie, biologie, sociologie, sociální



pedagogiky aj. Patrně nejbližší má k psychopatologii, která se též zabývá nežádoucím jednáním a duševními poruchami (Kraus, Hroncová a kol., 2010).

Obecně lze říci, že rizikové chování u mladistvých je mírnějšího charakteru než výskyt sociálně patologických jevů. To ale neznamená, že by měla společnost rizikové chování u mladistvých přehlížet, protože takové chování může být pomyslným odrazovým můstkem a časem se mladistvý může dopouštět společensky škodlivějších činů. Naopak je žádoucí snažit se tomuto chování pomocí prevence předcházet. Prevencí rozumíme soubor intervencí, jejichž cílem je snížit nebo úplně zamezit šíření rizikového chování (Miovský a kol., 2010).

Preventivně proti rizikovému chování může působit z velké části rodinné prostředí a s ním spojená výchova, ale spoustu preventivních forem nabízejí také školská zařízení. V rámci školy mohou děti a mladiství čerpat z široké škály preventivních programů, například v rámci výuky nebo formou besed s odborníky, kde jsou žákům podrobně vysvětleny i např. následky rizikového chování (např. obrázky obličejů a těl po pravidelném užívání návykových látek), což může na první pohled působit drasticky, ale právě tyto besedy s názornými příklady se žákům nejvíce vryjí do paměti.

O prevenci v rámci užívání návykových látek by se ale měla postarat především rodina. Může se jednat o vytvoření ideálního prostředí pro výchovu a správný vývoj dítěte, komunikaci s dětmi, nebo vytvoření podmínek pro smysluplné využití volného času, např. podpora ve sportu (Ambrožová a spol., 2010). Jednu z nejúčinnějších prevencí rizikového chování u mladistvých spatřuje autor práce právě ve sportu.

Světová zdravotnická organizace (WHO) považuje dospívající za samostatnou rizikovou populační skupinu. Rizikové chování je v tomto období bráno jako součást vývoje. Příčin tohoto chování může být několik, například zvyšuje sebevědomí a sebedůvěru, pomáhá se zapojením do vrstevnické skupiny apod. Mladiství si bohužel často neuvědomují následky svého chování, což vede k převážné části úmrtí v adolescenci (Sobotková, 2014).

Stejného názoru je i Hoferková, která mimo jiné uvádí, že „*zdraví dorostu je definováno kromě jiného také nepřítomností rizikového – problémového chování*“. Pojem syndrom rizikového chování zde nahrazuje termínem sociálně patologické jevy (Hoferková, Kraus, Bělík, 2017).

Definice problémového chování Jessora, kterou ve své knize uvádí Sobotková (2014) zní: „*Chování, které je sociálně definováno jako problém, jako zdroj obav, nebo jako nepřijatelné vzhledem k normám obecné společnosti*“.

Jessor vztahuje do syndromu rizikového chování negativní postoj ke vzdělávání, záškoláctví, agresivitu a delikvenci, předčasný sexuální život a v neposlední řadě právě také zneužívání návykových látek. Dále Jessor zjistil, že syndrom rizikového chování ovlivňuje funkce v psychosociálním vývoji jedince. Mladistvým pomáhá např. řešit osobní problémy, ale pokud jsou tyto problémy řešeny rizikovým chováním, mohou mimo jiné způsobit závislost na drogách. Proto je potřeba, aby se u mladistvých posílilo jejich sebevědomí a aby bylo umožněno navázání zdravých vztahů s vrstevníky, čemuž může napomoci právě sport (Kabiček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

## **2 Sport jako nástroj prevence rizikového chování u mladistvých**

Tato bakalářská práce hodnotí vliv sportovních aktivit na rizikové chování mladistvých. V této kapitole konkretizujeme, co je to sport a jaký může mít vliv z hlediska prevence na trávení volného času dětí a mladistvých.

Evropská charta sportu (1992) definuje sport jako „*všechny formy tělesné činnosti, které si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních*“.

Sport je významným sociálním jevem a je nenahraditelnou součástí společnosti. Je též odrazem životního stylu, protože sport je úzce spjat s emočními a psychickými procesy v osobnosti, které souvisí s rozhodováním apod. Sport má velký vliv na lidskou osobnost a je spojen s dosahováním limitních výkonů. Již v období pravěku patřil člověk do malých sociálních skupin, např. lovců a sběračů. Už v této době měl sport významný vliv na sociální pozici ve skupině, protože fyzicky zdatnější jedinci se dostávali k potravě snáz. Význam pohybu pro člověka je zásadní, protože prostřednictvím něj vykonává svou existenci, užívá si život, potvrzuje platnost svého bytí a vyjevuje svou intencionalitu (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009). Obzvláště u dětí jsou sportovní aktivity považovány za jeden z nejefektivnějších nástrojů prevence negativních sociálních jevů, zejména kriminality, alkoholismu či užívání drog (Flemlr, Vajlent, 2010).

## 2.1 Prevence sportem u mladistvých

Jak je již výše zmíněno, sport má na jedince pozitivní vliv a může působit jako prevence proti vzniku rizikového chování, a to zejména u mladistvých. Prevenci sportem můžeme rozlišit na primární, sekundární a terciární.

### Primární prevence

Existuje mnoho programů, které jsou zaměřeny na prevenci pomocí sportu. Primární prevence se zpravidla zaměřuje na širokou společnost a není nijak blíže konkretizována. Jedná se prakticky o jakékoliv sportování, které zapojuje mladistvé a podílí se tak na jejich socializaci. Že má tato prevence význam, dokládá i např. Zákon o podpoře sportu (Zákon č. 115/2001 Sb.), který říká, že „*aktivní způsob života patří mezi nejdůležitější a nejefektivnější součásti prevence drogové závislosti, alkoholismu a dalších negativních sociálně patologických jevů*“. Svoji úlohu zde plní např. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které má v oblasti prevence kriminality mládeže a v podpoře sportu stanovené úkoly. Na podpoře prevence sportem se podílejí i obce a města, které pomocí dotací umožňují výstavbu a rozvoj sportovišť a nakupují sportovní vybavení (MŠMT, 2018, online).

Jako program primární prevence vznikla v roce 2007 nezisková organizace s názvem „Sport bez předsudků“. Která dlouhodobě propaguje sportovní aktivity, a to jak u dětí, tak i u dospělých. Během roku pořádají několik akcí, jejichž cílem je ukázat dětem, že pravidelná organizovaná činnost je stěžejní pro sociální rozvoj každého dítěte a výrazně napomáhá předcházet rizikovému chování. Tento projekt organizuje trávení volného času u dětí, spojuje sport pomocí hry se vzděláváním, posiluje mentální vlastnosti dětí, ovlivňuje jejich vývoj a napomáhá předcházet vzniku patologických jevů. Děti se navíc učí spolupracovat ve skupině, což má jistě pozitivní vliv na jejich socializaci. Jen za rok 2021 se do tohoto programu zapojilo bezmála 200 tisíc lidí, z toho převážnou část tvoří děti (Sport bez předsudků, online), což mimo jiné svědčí o jeho oblíbenosti a účelnosti.

### Sekundární prevence

Zatímco primární prevence se zaměřuje na celou společnost, prevence sekundární působí konkrétně na určité skupiny ohrožené mládeže. Mezi hlavní úkoly sekundární prevence patří zejména vyhledávání rizikových skupin a jejich následné zapojení do preventivních aktivit. Tyto programy v České republice spadají pod Ministerstvo práce a sociálních věcí. Ministerstvo také spolupracuje s různými nízkoprahovými centry pro

děti a mládež, jejichž působení je definováno v Zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Tato centra se zaměřují na rizikovou mládež, která je ohrožena sociálním vyloučením, nebo u které hrozí, že se u nich projeví rizikové chování. I zde zasahují do prevence města a obce, které s pomocí dotací pomáhají ke vzniku a rozvoji těchto center. Podle Zákona o sociálních službách mají nízkoprahová centra za úkol poskytovat výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, dále zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, poskytnout sociálně terapeutické prostředky a pomáhat při uplatňování práv. I do této skupiny prevence tedy můžeme zařadit sport, protože v těchto centrech je nabízena spousta sportovních volnočasových aktivit. Některá centra se sportu věnují více a ve spolupráci se školami vytváří sportovní družstva a děti se tak mohou zúčastnit i závodů nebo sportovních zápasů. Důležité je zde odborné vedení sportovního kroužku, které by mělo mít zkušenosti v oblasti komunikace s rizikovou skupinou mládeže a mělo by ovládat základy psychologie sportu.

Příkladem sekundárního preventivního projektu je např. nezisková organizace „Bojovat srdcem“. Do tohoto projektu jsou zapojeny např. děti se zdravotním postižením, ale velmi oblíbený je i u dětí ze skupiny ohrožené mládeže. Projektu se účastní děti ze sociálně znevýhodněného prostředí, nebo děti s výchovnými problémy, kdy jejich účast doporučil sociální kurátor. Tato nezisková organizace vznikla spojením mateřské a základní školy v Želešicích. Mezi její hlavní aktivity patří tzv. capoeira. Jedná se o bojové umění, které v sobě navíc nese prvky tance, hudby a akrobacie, což je nepochybně vhodná sportovní aktivita, a to zvláště pro jedince, kteří se potřebují užitečně zbavit nahromaděné energie, tzv. „upustit páru“. Obecně do úkolů této neziskové organizace patří vyhledávání, oslovování a zapojování ohrožené mládeže do programu, dále pak vytváření alternativ k rizikovému chování a k patologickým zálibám, zlepšit kvalitu života dětí a oslabování rizikových faktorů, které přispívají k výskytu delikventního chování. Že má tento program smysl dokládají i její organizátoři, kteří tvrdí, že u dětí, které se do projektu zapojily, došlo ke zlepšení v chování a mají méně výchovných problémů.

### **Terciární prevence**

Tato prevence již nepůsobí preventivně v pravém slova smyslu, protože rizikovému chování nepředchází, ale následuje až po jeho vzniku. Preventivně se tedy spíše zaměřuje na předcházení kriminální recidivě (Večerka, 1996). Cílem této prevence je znovu začlenit pachatele do společnosti a snažit se, aby se u nich rizikové chování

znovu neprojevílo. Protože tato bakalářská práce se zabývá zejména prevencí pomoci sportu ve smyslu předcházení vzniku rizikového chování, v této práci nebude terciární prevence více rozebírána.

## **2.2 Osobnost sportujícího mladistvého**

Osobnost je vrozenou částí člověka, její utváření je však zčásti ovlivněno vývojem. Je pravděpodobné, že pokud dítě vyrůstá v rodině, kde se sportuje a pokud je ke sportu vedeno, vybuduje si k němu pozitivní vztah. Osobnost člověka je však naprosto jedinečná a nemůžeme zde prezentovat jedinečný návod, jak dítě přesvědčit, aby ho sport bavil. Můžeme se tak setkat i s dětmi, které sportovat nechtějí a to, že jsou odmala ke sportu vedeny, je spíše ke škodě. Dítě sport nebaví, může být frustrované, může kazit úspěchy ostatním účastníkům v týmu, a i přesto v něm může setrvávat, jelikož se doma obává rodičům říci, že se sportu nechce věnovat. Zda si dítě ke sportu vytvoří nějaký vztah, záleží také na tom, ve kterém vývojovém období se do něj zapojí, zda „zapadne“ do týmu a udělá si nové kamarády, zda je rodiči podporován, a dále pak na již zmíněné osobnosti. Právě kamarádi ovlivňují děti a mladistvé nejvíce, a to právě v období puberty. Je patrné, že pokud se bude mladistvý scházet s kamarády ze sportovní vrstevnické skupiny, nebude příliš náchylný ke vzniku rizikového chování, neboť tyto vrstevníci jsou obvykle vedeni ke zcela jiné životosprávě než ti, kteří svůj volný čas tráví v dříve zakouřených hospodách. I přesto, že v takových prostorách již platí zákaz kouření, většinu mladistvých neodradí jít si cigaretu zapálit ven. Protože postoje a hodnoty vrstevníků v pubertě převažují nad hodnotami rodinnými, je pro vývoj jedinice výběr správných kamarádů naprosto stěžejní (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Sportující lidé se od nespportující populace odlišují svoji usilovnou snahou k získání prvenství. Vždy chtějí dosáhnout maximálních výkonů a dále se snaží, aby je jejich okolí hodnotilo pozitivně. Roli také hraje převládající zájem o tělesný vzhled. Sportovci mají sklon dosáhnout úspěchu a vyhnout se selhání. Osobnost sportovce ovlivňuje jeho rodina, učitelé a trenéři a mohou utvářet jejich postoje k situacím jak ze světa sportu, tak i mimo sportovní prostředí. Cíl je důležitým prostředkem pro motivaci sportovce. Cílem může být nějaká hodnota, která uspokojí dané potřeby, např. úspěch v zápase, závodě nebo soutěži. Pokud dojde k vytyčení těžko dosažitelného nebo špatného cíle, má to vliv na negativní počínání jedinice (Pyšný, 2002).

Jak již bylo řečeno, velký podíl na utváření vztahu ke sportu má i tělesná výchova ve školách. Zde můžeme pozorovat segregaci dětí na sportující a nesportující. Zvláště u nesportujících dětí může mít kritické hodnocení vrstevníků nebo učitelů na dítě negativní vliv, a to jak na postoj ke sportu, tak i na jejich sebehodnocení. Děti, které nejsou rodiči ke sportu vedeny od útlého věku, se často se sportovními aktivitami setkávají právě až na školách, kde je tělesná výchova povinným předmětem. Je patrné, že pokud dítě bude v tělesné výchově „pozadu“ a bude terčem posměšků od kamarádů, uzavře se do sebe a sport bude vnímat jako nutné zlo, při kterém se necítí dobře (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Avšak i děti, které na sport talent mají, se setkávají s různými překážkami. Jejich přirozený talent a dostatek vrozených vloh může mít za následek absenci snaživosti, nebo také liknavý přístup. Cesta k jejich úspěchům je poměrně snadná, a protože nemusí být doprovázena přílišnou pílí a úsilím, úspěchu si časem neváží a berou ho jako samozřejmost, což nemá dobrý vliv na jejich morálku. I těmto dětem se tedy musí věnovat dostatek času, aby byl pro ně sport prospěšný jak po stránce fyzické, tak hlavně psychické (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

K tomu, aby sportovní aktivita působila pozitivně na chování a vývoj osobnosti dítěte, je zapotřebí, aby byla správně organizována a měla svá pravidla. Bohužel i ve sportu se dítě může dostat do nepříjemných situací, a to zejména pokud jde o sportovní vybavení. Sportovní týmy mohou zahrnovat členy z různých společenských tříd, členy různých národností nebo rasových tříd. To může mít na jednu stranu pozitivní vliv na odstraňování rasismu a diskriminačních bariér. Na druhou stranu je však důležité předem promyslet, jakému sportu se dítě bude věnovat, aby nebylo později znevýhodněno, co se týče právě sportovního vybavení. Různé sporty mají různou osobní subkulturu, kterou se jeho členové řídí. Například v basketbalu je žádoucí značkové oblečení a boty, které se pojí ke konkrétnímu basketbalovému vzoru. To si však děti ze slabších sociálních vrstev nemohou dovolit a dítě pak může být terčem posměchu. Je tedy na místě se zamyslet, zda by v tomto případě nebylo vhodnější zvolit jiný sport, např. takový, kde vybavení, jako je oblečení nebo sportovní náčiní není tak finančně náročné.

Významným vývojovým stádiem jedince je období puberty. V tomto věku je největší pravděpodobnost výskytu rizikového chování. Slepička, Hošek a Hátlová (2006) uvádějí, že „*je to období pronikavých změn ve vývoji osobnosti a značných problémů*“

v rodině, a i školní výchově“. Mladiství mají v tomto období větší předpoklady k proměnlivým náladám, může docházet k prudkému střídání emocí, spousta z nich se zaměří na zvýšené sebezpozorování, které může být způsobeno fyzickými změnami na těle. Slaměník (2011) uvádí, že *„jakákoliv vzhledová odchylka se podepisuje na sebehodnocení, což může vést až k pocitům méněcennosti“*. I v této oblasti mají mladiství, kteří se věnují sportu, značné výhody. Prožívání těchto změn u nich přichází později, a navíc s menší dynamikou. Tomu přispívají zpravidla pozitivní zkušenosti ze sportovní činnosti a aktivní trávení volného času, takže už zde není velký prostor pro sebezpozorování. Také již zmíněné emoční výkyvy nálad je možné ventilovat právě pomocí sportu. Zde mají již mladiství na výběr, zda volný čas tráví spíše četbou knih, hraním počítačových her, sledováním filmů, nebo právě sportem, což je pro jejich fyzické i psychické zdraví nejpříznivější (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006). Asi nejhorší variantou však stále zůstává trávení volného času s vrstevníky, kteří mají sklony k rizikovému chování.

### **2.3 Psychohygienu ve sportu mladistvých**

Psychohygienu, jinými slovy také „duševní, mentální hygiena“, představuje prevenci duševních poruch, nemocí a též podporu duševního zdraví. Jde o soubor pravidel a postupů v oblasti životosprávy, které mají v případě jejich dodržování pozitivní vliv na kvalitu života. I přesto, že stěžejním úkolem sportu není předcházení vzniku rizikového chování, stále je sport vnímán jako velmi dobrý prostředek prevence proti těmto nežádoucím jevům. Sport bezesporu působí na vývoj osobnosti mladistvého a na jeho socializaci, napomáhá k vytvoření sociálních skupin atd. Jak již bylo výše zmíněno, sport je nenahraditelnou součástí společnosti, lidmi je využíván jako prostředek relaxace, uvolnění, duševního naplnění, nebo například odbourání stresu. Někteří lidé ho vnímají jako součást života a jeho absence je pro ně stresující, někteří naopak sportem pohrdají a míní, že je ztrátou času a energie. Sportovní aktivity však mají pro člověka určitý význam a mohou zásadně ovlivnit jeho život. Sportem se mimo jiné zabývá tzv. psychologie her, která je základem pro psychologii sportu (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006). Autorů, kteří se zabývají významem her pro člověka a jeho teoriemi, je nepřehledné množství. Z neznámějších teorií můžeme uvést například teorii přebytečné energie, teorii relaxační a teorii aktivního odpočinku.

### **Teorie přebytečné energie**

Tato teorie pochází již z doby Aristotela, který uvádí, že hra funguje jako prostředek zbavení se přetlaku emocí. Aristoteles však nebyl jediný, který se touto teorií zabýval. Za zakladatele je dokonce považován německý filozof Friedrich Schiller, který uvedl, že „*hra pomáhá eliminovat přebytečnou energii, která zbyla po splnění základních potřeb pro přežití*“. S tímto tvrzením se autor práce ztotožňuje, jelikož právě zmíněnou přebytečnou energii mohou mladiství využívat jak pro své zdraví (sportem), tak naopak ke svojí tíži („*pořlakování se*“ z dlouhé chvíle, proložené požíváním alkoholu nebo kouřením). Domnívá se též, že pokud je dítě ve svém volném čase zaměstnáno sportem, u kterého může vydat velké množství nahromaděné energie po fyzické stránce, bude následně uspokojena i stránka psychická a dítěti tak nezbude čas ani energie na jiné aktivity.

Tuto teorii dále doplnil britský sociolog Herbert Spencer, který uvádí, že „*mláďata*“ mají této přebytečné energie více než dospělí, jelikož se nemusí starat o potravu a bezpečí, které jim je zajištěno právě prostřednictvím dospělých. I proto jsou hry přisuzovány spíše mláďatům.

### **Teorie relaxační**

Autoři relaxační teorie chápou hru zcela odlišně než autoři teorie předešlé. Mezi představitelé teorie relaxační patří například Richard Lazarus nebo G. T. W. Patrick. Tito autoři se domnívají, že pokud je člověk fyzicky unavený (v případě mladistvých např. z pravidelných tréninků), můžeme energii získat zpátky právě pomocí hry (Parker-Rees, Willan, 2006). S touto teorií se autor práce příliš neztotožňuje. Pokud se jedná o získání energie pomocí hry, při které není třeba vyvinout velkou fyzickou aktivitu, je možné, že to na člověka bude mít pozitivní vliv, co se týče psychické pohody. Avšak pokud pod pojmem „*hra*“ myslíme hru sportovní, která znamená další fyzickou zátěž, mohla by se tato teorie minout účinkem.

### **Teorie aktivního odpočinku**

I v této teorii se jedná o získání energie zpět pomocí hry. Na rozdíl od teorie relaxační však nejde o únavu fyzickou (např. z náročných tréninků), ale o psychickou (např. ze školy) (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006). V tomto případě má fyzická aktivita blahodárné účinky na zdraví mladistvého, neboť na chvíli zaměstnají hlavu jinými, zábavnými věcmi, a to může pomoci k duševnímu uvolnění a odbourání stresu.



I když jsou výše zmíněné teorie rozdílné, všechny se shodují v tom, že hry jsou pro člověka a jeho zdraví prospěšné. Speciálně prospěšné jsou právě pro děti a mládež, kteří je potřebují k vyčerpání energie užitečným způsobem a k učení se sociálním dovednostem.

## 2.4 Psychologie sportu

V současné době se společnost stále více zajímá o psychologii sportu, což je mezioborová a relativně nová vědní disciplína (Jones, Hanton & Connaughton, 2007). Za samostatný vědní obor ho považujeme od druhé poloviny 19. století, kdy se vyčlenila psychologie z filozofie. Psychologie sportu je spjata s širokou škálou definic. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) chápou psychologii sportu jako „*to nejširší, kdy je sport chápán jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika zkoumaná na základě prostředků psychologické vědy především z hlediska otázek, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a jak je na druhé straně průběh sportovních činností ovlivňován psychikou člověka*“. Podle Toda (2012) jde „*o aplikovaný vědní obor, jehož druhým hlavním zaměřením je uplatnění poznatků psychologie tělesné výchovy a sportu při úsilí pomáhat lidem s jejich problémy*“. Hartl a Hartlová (2010) popisují psychologii sportu jako obor „*zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti i osobnosti trenéra*“.

Psychologie sportu tedy zkoumá vzájemné působení sportu a psychiky člověka. Protože jsou děti a mládež v období puberty náchylnější k rizikovému chování, které pramení z psychické stránky člověka, je třeba se zaměřit spíše na přínos sportu do psychické stránky člověka než fyzické.

V médiích se setkáváme s tímto oborem převážně v souvislosti s vrcholovým sportem a profesionálními sportovci. Avšak nesmíme zapomenout i na širokou veřejnost, která zaujímá větší část, co se týká lidí vykonávajících nějakou sportovní či pohybovou aktivitu. A právě poznatky z tohoto oboru mohou napomáhat těmto lidem, kteří se zajímají o sport na jakékoli úrovni. S tím také souvisí přístup pedagogů tělesné výchovy, kteří mohou na základě větších znalostí a zkušeností z psychologie sportu správně a lépe motivovat mládež k pohybovým aktivitám. Dále mohou u dětí vytvořit

kladný vztah ke sportu a s tím spojený zdravý životní styl a návyky (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Podle Hoška slouží sport jako kompenzace u školních dětí v biologickém, psychologickém a sociálním smyslu. Pohybová tvořivost, která je dospělými často podceňovaná, má pozitivní psychosociální a psychohygienický význam. Hošek dále říká, že „*současné děti jsou o tuto aktivní pohybovou složku rozvoje emotivity ochuzeny a hledají náhradu v emotivitě imaginární a virtuální, někdy bohužel tuto emotivitu i chemicky provokují, což vede k drogovým závislostem. Sport jako substitute emočního vakua (nudy) má u mládeže prvořadý význam v prevenci sociálně patologických jevů*“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2009).

### **3 Užívání návykových látek mladistvými**

Návykové látky (jinak také „drogy“), jsou látky, na kterých si uživatel může časem vytvořit závislost (Národní zdravotnický informační portál, online). Podle Blatného (2005) se do prvního kontaktu s návykovými látkami mladiství dostávají mezi třináctým a patnáctým rokem života. V tomto věku vyzkouší drogu přibližně čtvrtina dětí. Důvodů může být několik. Jako hlavní důvod však Blatný (2005) uvádí vliv kamarádů a snahu mladistvých se zařadit do kolektivu. Mladiství nejprve začínají s lehčími drogami, jako je tabák a alkohol. Pokud jim nestačí návykovou látku pouze vyzkoušet (ochutnat), ale užívají ji pravidelně, další drogou, kterou nejspíše zkusí, je marihuana. V dnešní době prakticky není problém tyto tři návykové látky sehnat i v menších městech, což může být také důvodem pro jejich oblíbenost.

Někteří mladiství též experimentují s návykovými látkami, které mají zklidňující účinky, například léky typu Diazepam nebo Rohypnol, které tlumí centrální nervovou soustavu a působí proti úzkosti a stresu (Martin, 1997).

Návykové látky můžeme rozdělit hned z několika hledisek – podle původu, podle legislativy dané země, nebo podle účinků na lidskou psychiku.

Zábranský (2003) dělí návykové látky podle původu na přírodní, semisyntetické a syntetické (uměle vyrobené). Přírodní drogy se získávají např. z rostlin a nejsou nijak chemicky upraveny. Do této skupiny můžeme zařadit např. konopné produkty (marihuana, hašiš), dále opium, které se získává z nařezaných nezralých rostlin máku, nebo také psychoaktivní houby (zjednodušeně „houbičky“ nebo „lysohlávky“).

Syntetické drogy se získávají chemickou (umělou) výrobou. Mezi syntetické drogy řadíme např. amfetaminy (pervitin), opioidy (syntetické sloučeniny s opiátovými účinky), dále pak těkavé látky (různá rozpouštědla a lepidla), nebo extázi (známou i pod názvem „taneční droga“). Semisyntetické („poloumělé“) drogy, jsou sice přírodního původu, ale jsou dále chemicky upravovány. Mezi tyto drogy patří např. morfin, heroin, kokain nebo LSD.

Ze studie ESPAD z roku 2019 vyplývá, že nejčastěji užívanou drogou z výše uvedených je u mladistvých marihuana. Pokud se zaměříme na konkrétní data, konopnou látku zkusilo alespoň jednou celkem 28,4 % dotázaných šestnáctiletých studentů. Zatímco u necelých 11 % studentů se jednalo o jednorázový experiment, opakované užívání látky potvrdilo bezmála 18 % studentů.

ESPAD je celoevropská studie, která v pravidelných čtyřletých intervalech monitoruje užívání alkoholu a jiných návykových látek u studentů ve věku 15–16 let, a to v co největším počtu evropských zemí.

Mnoho lidí prohlašuje, že žádnou drogu nikdy v životě nevyzkoušelo. Tyto výroky se však často linou z úst pravidelných kuřáků, kteří jsou závislí na nikotinu, nebo od osob, které si pravidelně dopřávají nemalé množství alkoholu. Do této skupiny volně dostupných látek se řadí také různá lepidla a ředidla (např. toluen), které se inhalují. Jak již bylo výše zmíněno, drogou může být jakákoliv látka, na které je možné si vytvořit závislost. Může se tedy jednat i např. o kofein. Podobně jako kofein, lidé zkrátka alkohol a cigarety za drogy nepovažují. Důvodem může být to, že tyto drogy jsou v České republice legální a za jejich užívání nebo držení nehrozí lidem žádný postih. To však neznamená, že tyto látky nejsou zdraví škodlivé. Národní strategie protidrogové politiky (Drogy-info, online, 2016) udělala za roky 2015-2018 výzkum, ve kterém bylo zjištěno, že denně kouří 23,5 % osob starších patnácti let. Co se týče alkoholu, denně ho požívá 12,5 %. Pokud se zaměříme na mladistvé, situace zde nabírá na vážnosti, jelikož celých 16 % patnáctiletých studentů pravidelně kouří cigarety a alkohol pravidelně požívá téměř 20 % těchto lidí. Důvodem může být snadná dostupnost těchto návykových látek, což přiznává celých 87 % mladistvých. Bohužel, pro mladistvé není v dnešní době příliš velký problém sehnat i drogy nelegální. Mezi nelegální návykové látky patří marihuana, hašiš, heroin, pervitin, LSD, extáze nebo např. kokain. Tyto látky jsou společností netolerovány a za jejich výrobu, uchovávání, předávání a prodej hrozí lidem ze zákona trest. Drogové trestné činy jsou upraveny v zákoně č. 40/2009 Sb.,

Trestní zákoník, konkrétně v ustanoveních §283-287. Nejčastěji užívanými nelegálními drogami u nás jsou marihuana, pervitin a heroin (Hajný, 2001).

Riziko v podobě závislosti spatřujeme ve všech návykových látkách. Na některé látky si lidské tělo vytvoří závislost rychleji než na jiné. Podle míry rizika závislosti dělíme drogy na měkké a tvrdé. Užívání tvrdých drog je spojeno s velkým rizikem vzniku závislosti a poškození zdraví, které může někdy nastat již při prvních užitích (např. předávkováním).

Do tvrdých drog řadíme např. heroin, pervitin, kokain, ale i alkohol. Měkké drogy jsou společností považovány za méně nebezpečné. Poškození zdraví bývá menšího rozsahu a nastává většinou až po delším pravidelném užívání. V těchto návykových látkách lidé nespatřují velká rizika, a proto jsou společností akceptovány. Mezi měkké drogy řadíme tabák, konopné drogy, nebo např. kofein (Substituční léčba, online).

Jak již bylo výše zmíněno, alkohol řadíme do tvrdých drog, na kterých se závislost vytváří rychleji. U mladistvých je však jeho užívání velmi oblíbené a zpravidla nemají problém si alkohol opatřit.

Je též známo, že návykové látky mění psychiku člověka. Ovlivňují emoce, mohou způsobovat změny nálad a tlumí centrální nervovou soustavu. Důsledkem může být útlum stresu, uklidnění a zpomalení reakcí nebo naopak povzbuzení, ale také halucinace a zkreslené vnímání času a okolí. Návykové látky dle účinků na psychiku dělíme na tlumivé, stimulační a halucinogenní. Mezi tlumivé návykové látky patří opiáty, heroin a kodein, dále pak některé léky na lékařský předpis (anxiolytika, hypnotika a sedativa). Anxiolytika se používají pro zklidnění lidského organismu, tlumí strach a úzkosti. Hypnotika pomáhají lidem, kteří mají poruchy spánku a sedativa tlumí centrální nervovou soustavu (NZIP, online). Z běžně dostupných látek do této skupiny drog patří různá rozpouštědla a alkohol. Pravidelné požívání tlumivých látek s sebou přináší riziko v podobě psychické i fyzické závislosti. Kombinace tlumivých látek (např. anxiolytika v kombinaci s alkoholem) zvyšuje riziko vzniku otrav, navíc mají tyto látky nepříznivý vliv na paměť (Nešpor, 1997).

Stimulační látky mají na lidskou psychiku povzbuzující účinek. Do této kategorie řadíme kokain, crack, amfetaminy a jejich deriváty (např. pervitin) nebo např. extázi. Požívání těchto látek umožňuje maximální využití lidské energie, organismus pracuje v plné obrátce, prakticky až do vyčerpání všech zásob. Při požití této látky mizí únava,

zvyšuje se duševní i fyzická aktivita a mizí potřeba jíst, pít i spát, což může mít za následek naprosté vyčerpání a dehydrataci (NZIP, online). Nejčastěji užívanou nelegální tvrdou drogou u nás je pervitin. Jedná se o relativně levnou stimulační látku, která je vyrobena z některých volně prodejných léků, které se dále chemicky upraví např. v „domácích varnách“. Díky poměrně levné pořízovací ceně často nahrazuje taneční drogy, a proto se s touto látkou můžeme setkat v tanečních klubech, kde spousta mladistvých tráví svůj volný čas. Pomyslným alarmem pro rodiče mladistvých může být například více nocí strávených mimo domov, častější žádosti o kapesné, problémy se školní docházkou atd. Pokud mladistvým nestačí kapesné, mohou se uchýlit k drobným krádežím nebo rozprodáváním svých věcí. Stimulační látky jsou velmi návykové, jejich užíváním hrozí člověku poměrně rychlý vznik psychické závislosti, přičemž při dlouhodobém požívání se objevují různé halucinace, bludy a poruchy chování.

### **3.1 Užívání alkoholu u mladistvých**

Alkoholickým nápojem se rozumí lihovina, víno a pivo a dále každý nápoj, který obsahuje více než 0,5 objemového procenta alkoholu (Zákon č. 379/2005 Sb.). Mezi alkoholické nápoje tedy řadíme i ovocná piva nebo například kvašený mošt (tzv. cider).

Užívání alkoholu mladistvými je v dnešní době stále aktuálním tématem. Podle Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (dále jen „ESPAD“), patří Česká republika mezi tři země s nejvyšší mírou konzumace alkoholických nápojů, přičemž více než 1/3 dotázaných teenagerů přiznala, že alkohol poprvé ochutnala ve věku 13 let (ESPAD, 2019, online).

Podle adiktologů je však alkohol velmi rizikovou látkou a její konzumace má vliv na zdravotní stav člověka, na jeho chování a v neposlední řadě na jeho rozvoj. Čím dříve dochází ze strany mladistvých ke konzumaci alkoholu, tím větší je zde riziko, že si vytvoří závislost. Důvodů, proč mladiství s konzumací alkoholu neotálejí, může být hned několik.

Významný faktor, který ovlivňuje vztah k alkoholu, je bezpochyby výchova. V dnešní době se už teenagerům rodiče nevěnují tolik jako dřív. Důvodem může být například to, že jim chtějí dát prostor ve snaze naučit je samostatnosti, anebo jsou zaneprázdněni a mají pocit, že se o sebe mladistvý už postará sám. Hodně rodičů též alkohol v určité míře toleruje, protože i oni alkohol (alespoň příležitostně) konzumují. S tímto tvrzením

se ztotožňuje např. Heller (2011), který říká, že děti převážnou část toho, co dělají, vidí u svých rodičů, učí se od nich a napodobují je.

Mnozí z nich si však neuvědomují, že je alkohol návykový a mladiství si mohou závislost vytvořit mnohem snadněji, než je tomu u dospělých (Nešpor, 2000).

Jak uvádí Goodyer a Pánek ve své knize (2001) „*Všeobecně rozšířený názor na alkohol je, že je to prostředek dobré zábavy a rodiče často zapominají, že není úplně bez nebezpečí, a pro dospívající děti tím víc, poněvadž ho mohou hůře snášet, nebo mít s pitím méně zkušeností*“. Vliv rodičů je tedy v období adolescence naprosto stěžejní.

Podle studie Mladí lidé a alkohol (2016, online) má převážná většina mladistvých první zkušenosti s alkoholem ve skupině se svými vrstevníky, a to při událostech, kde mohou přespat mimo domov a nikdo je tzv. nehlídá. I proto je vhodné, když mají mladiství kolem sebe vhodné přátele, kteří mají takové zájmy, jenž se neslučují s nadměrnou konzumací alkoholu (Nešpor, 1996).

Období adolescence bývá pro jedince těžké, zvyšuje se tlak okolí, ať už na studijní výsledky (postupná příprava na maturitní zkoušku a dále pokračování studia na vysoké škole), ale i ve společnosti, do které mladiství patří. Mladiství se v tomto směru rádi předhánějí, kdo je více „dospělý“ a nezávislý. Jedinec se v tomto stadiu hledá, upíná se na své přátele a hledá si svůj vzor mezi dospělými (Miller, 2011).

Toto období je též spojeno s touhou po experimentování, přičemž v tomto směru nabízí alkohol řadu možností a nových nepoznaných stavů a nálad. Věci, které byly doposud prioritami, se postupně v žebříčku hodnot řadí na nižší příčky. Opadá přání mít výborné výsledky ve škole, naopak se prohlubuje touha po poznávání světa a po volnosti. Záleží též na lidské osobnosti, jak moc se nechají mladiství ovlivnit tlakem okolí. Zatímco někteří jedinci toto období zvládnou bez větších potíží a postupem času rizikové chování z velké části vymizí, druhou skupinou mohou být adolescenti, které rizikové chování provází dlouhodobě (Foltová, 2012). Takoví poté v liknavém přístupu ke studijním povinnostem pokračují po celou dobu studia, neplní studijní povinnosti, jsou nespolehliví, mají problémy s učiteli a na studijních výsledcích jim nezáleží. Ačkoliv v danou chvíli nemyslí na budoucnost a nemají velké ambice, tímto přístupem se jim mnohdy zavřou dveře k dalšímu vzdělávání, čehož by později mohli litovat. Problémy se však netýkají jenom studia, ale celkově jejich běžného života.

Jak již bylo výše uvedeno, jeden z největších problémů ve spojitosti s konzumací alkoholu u mladistvých je poměrně rychlé riziko vytvoření závislosti. Röhr (2015) rozdělil vývoj závislosti na alkoholu do čtyř skupin.

- a) **Počáteční fáze** – projevuje se vcelku nenápadně, mladiství si konzumací alkoholu dodávají odvalu a ztrácí stud. Lidé si též ulehčují od vnitřního napětí nebo vzteku. Do této skupiny patří i konzumace alkoholu za účelem zmírnění pocitu smutku nebo frustrace, které může alkohol na chvíli utlumit. Alkohol v této fázi mohou konzumovat i mladiství, na které jsou kladeny příliš vysoké nároky, a to například od rodičů, kteří požadují vynikající studijní výsledky nebo i od vrstevníků, se kterými jedinec „musí držet krok“. Pokud jsou tyto nároky příliš vysoké a dítě je neovládne, může být za to potrestáno. Jak uvádí ve své knize Kalina (2015) „*Příčinou konzumace alkoholu mezi mladistvými může být to, že současná civilizace svými nároky dospívání nijak neulehčuje*“. Tvrdí též, že užívání alkoholu (i jiných drog) může slibovat řešení obtíží nebo únik od nich. Ačkoliv se může zdát, že tato první fáze nemá na rozvoj mladistvých velký vliv, musíme brát v potaz, že pokud si budou v řešení těchto věcí „pomáhat“ alkoholem častěji, nejspíše se brzy dostanou do fáze druhé.
- b) **Varovná fáze** – jako varovný signál můžeme brát fakt, že mladiství udělají z konzumace alkoholu rutinu a konzumují ho již pravidelně. Mladistvý si v této fázi uvědomuje, že má na alkohol chuť a že se jeho touha po alkoholu zvyšuje. Teenageři se v tomto případě dělí na dvě skupiny. První skupina si tento fakt uvědomí, pochopí, že alkohol za ně žádné problémy nevyřeší a přestanou ho brát jako znak dospělosti. Druhá skupina se vyznačuje tím, že začne alkohol konzumovat potají. Mladiství na sebe v této fázi již nechtějí upozorňovat, zde již není snaha o zviditelnění se, pouze alkohol konzumují pro pocit uspokojení, kterého se jim poté dostává. Závislost v této fázi sílí a člověk už bere konzumaci alkoholu jako běžnou součást dne.
- c) **Kritická (rozhodná) fáze** – zde jde už o klasickou závislost, avšak mladistvý se brání tím, že má konzumaci stále pod kontrolou, což ovšem není pravda. Právě v této fázi můžeme na člověku upozorovat ztrátu kontroly nad sebou samým. Vrstevníci si již začínají všimnout vzniklého problému a většinou se od podnapilého kamaráda distancují, neboť si uvědomují závažnost jeho problému. V souvislosti s tím se můžeme setkat s agresivním chováním jedince, neboť není

schopen pochopit, proč s ním ostatní nechtějí konzumovat takové množství jako zvládne on a může docházet k frustraci. Mladistvý v této fázi má již problém s vytvářením priorit a hodnot, začíná se stávat nespolehlivým a jeho chování začíná být nepředvídatelné, což může vést k problémům ve škole jako například zanedbávání docházky nebo neplnění studijních povinností.

**d) Chronická fáze** – tato fáze je považována za naprostý vrchol závislosti. Mladistvý již neplní žádné povinnosti běžného dne, nemá již žádné hodnoty ani priority a bez odborné pomoci si s sebou závislost přenáší i do dospělosti. V této fázi se můžou závislí potýkat s depresemi, těžkými pocity frustrace a nedocenění, které může vyústit až v sebevražedné sklony. Tato fáze nemusí být nebezpečná pouze pro daného jedince, ale i pro jeho okolí, kterému může ublížit svým agresivním chováním nebo svou nerozvážností. Tento jedinec je pro budoucnost naprosto neupotřebitelný, nemá žádné ambice, žádné vyhlídky ani plány do budoucna. Pokud bydlí u rodičů, dochází k denním neshodám ohledně jeho chování.

### 3.2 Užívání tabákových výrobků u mladistvých

Ačkoliv je kouření cigaret společností tolerováno, jedná se o jednu z nejrozšířenějších závislostí. Podobně jako alkohol, je i cigareta v očích mladistvých symbolem dospělosti (Mühlpachr, 2001). Jako každá jiná závislost, i kouření s sebou nese různá zdravotní rizika. Vdechování nikotinu způsobuje onemocnění dýchacích cest, srdeční potíže nebo se mohou objevit problémy se zažíváním. Kouření nepředstavuje zdravotní rizika pouze pro kuřáky samotné, ale ohrožuje i lidi v jejich okolí, kteří kouř vdechují (Kraus, Hroncová a kol., 2010). Kromě nikotinu, který způsobuje závislost, obsahují cigarety i jiné škodlivé látky, viz tabulka č. 1 (Nemocnice AGEL, online).

Škodlivá látka	Co je to a co způsobuje?
Dehet	Jsou to drobné pevné částice, díky kterým vidíme kouř produkovaný hořícím tabákem. Kouřením cigarety se vdechují malé kapky dehtu, které mohou způsobit rakovinu plic. Silný kuřák za půl roku dostane kouřením do plic přibližně 1/2 kg dehtu.
Oxid uhelnatý	Jedná se o jedovatý plyn, který vzniká spalováním tabáku.



	Zamezuje přenos kyslíku z plic do tkání a vyvolává tkáňové dušení.
Oxid dusičitý	Látka, která způsobuje častější kazivost zubů a je spojována s rizikem většího výskytu respiračních onemocnění.
Kyanovodík	Jedná se o prudce jedovatý plyn. V historii byl používán k usmrcování lidí v plynových komorách, což značně poukazuje na jeho nebezpečnost.
Nitrosaminy	Jsou to látky, které vyvolávají karcinomy a jsou s největší pravděpodobností příčinou vzniku rakoviny plic.
Těžké kovy	V cigaretovém kouři se objevuje přibližně 30 druhů kovů. Za nejnebezpečnější je považován zejména nikl, kadmium a arsen. Podobně jako ostatní látky obsažené v cigaretě, i tyto přispívají ke vzniku karcinomů.
Polycyklické aromatické uhlovodíky	Tyto uhlovodíky představují pro člověka závažná zdravotní rizika v podobě vzniku karcinomů. Ohrožují též zdravý vývoj plodu u těhotných žen.

Tabulka č. 1 - toxické látky obsažené v cigaretě

První zkušenosti s kouřením se nejčastěji objevují již u dětí, které ještě nedovršily patnáctý rok a stává se tak nejčastěji z důvodu zvědavosti. Avšak i zde se můžeme setkat s dětmi, které již v tomto věku vykouří více než deset cigaret za den. Pravidelné kouření však připisujeme spíše mladistvým ve věku 15–16 let. Zde už nemusí být příčinou pouze čirá zvědavost, nýbrž tlak vrstevníků, s nimiž žáci tvoří skupiny. Podle studie ESPAD z roku 2013 mělo zkušenost s kouřením celých 80 % studentů ve věku 15–16 let. Tento trend se naštěstí s lety snižuje, což dokládá stejný výzkum z roku 2019, který říká, že zkušenosti s kouřením cigaret má již „pouze“ 54 % mladistvých v tomto věku (ESPAD, 2019). Toto číslo se může stále jevit jako alarmující, protože je pravděpodobné, že někteří mladiství si v tomto věku vytvoří závislost, kterou si s sebou ponесou i do dospělosti. Hlavní problém u dospívajících je ten, že si závislost na cigaretách nepřipouštějí. Mají pocit, že mohou s kouřením kdykoliv přestat a tím pádem se jich závislost netýká.

### 3.2.1 Klasifikace mladistvých kuřáků

Kozák (1993) rozdělil mladistvé kuřáky do jednotlivých skupin.

- a) Nekuřák – nikdy nevykouřil celou cigaretu
- b) Současný kuřák – kouří obvykle jednu nebo více cigaret za týden
- c) Příležitostný kuřák – kouří, ale ne více jak jednu cigaretu za týden
- d) Experimentující kuřák – v minulosti kouřil nebo nyní kouří, ale ne více jak jednu cigaretu za měsíc
- e) Bývalý kuřák – kouřil jednu nebo více cigaret za týden, v současnosti však nekouří

Jak již bylo výše zmíněno, podle výzkumů studie ESPAD z roku 2019 má zkušenosti s cigaretou celých 54 % mladistvých ve věku 15–16 let. Pokud bychom srovnali chlapce a dívky co do četnosti zkušeností s kouřením cigaret, počty jsou víceméně vyrovnané. Zkušenost s kouřením cigaret uvedlo 53,9 % chlapců a 54,2 % dívek. Za poslední měsíc si cigaretu dalo 20,8 % chlapců a 26,5 % dívek. Z těchto počtů zatím nelze usuzovat, zda se jedná o pravidelné kuřáky nebo zatím příležitostné. S jistotou ale můžeme za pravidelné kuřáky označit chlapce a dívky, kteří se přiznali, že kouří denně (9,8 % chlapců a 10,9 % dívek). Mladiství též vnímají (stejně jako u alkoholu) dostupnost cigaret jako velmi snadnou, což může být další z příčin jejich užívání.

### 3.2.2 Motivace mladistvých ke kouření

Důvodů, proč mladiství kouří, může být hned několik. Z hlediska závislosti na nikotinu rozděluje Kozák (1993) tyto důvody na nefarmakologické a farmakologické.

Farmakologické motivy jsou spojeny s přímou závislostí na nikotinu. Velkou roli zde hraje návykové chování, kdy si kuřák cigaretu zapálí automaticky, bez konkrétního důvodu. Jedná se zejména o pravidelné a silné kuřáky, kteří kouří z důvodu odstranění abstinenčních příznaků. Nikotin působí na nervový systém, při jeho užívání se následně do těla vyplaví dopamin, který má vliv na náladovost. Navíc má nikotin povzbuzující účinek. Proto důvodů, proč lidé nechtějí od kouření upustit, je hodně. Navozuje dobrou náladu, pomáhá od únavy, podrážděné lidi uklidňuje, zlepšuje soustředění atd.

Nefarmakologické motivy jsou takové, kdy není vytvořena přímá závislost na nikotinu a kuřáci mají cigaretu spojenou spíše s relaxací a požitkem. Skupina

nefarmakologických motivů se dále dělí na motivy psychosociální, požitkářské a senzoryckomotorické motivy.

### **Psychosociální motivy**

S tímto motivem se setkáváme nejčastěji ve společnosti, kde se kouří. Mladiství vyrážejí do společnosti za zábavou, která je spojena s konzumací alkoholických nápojů a kouřením. V tomto věku je pro mladistvé velmi důležité najít si vrstevnickou skupinu, se kterou by vytvořili pevné vazby, a proto se mnohdy snaží držet krok s ostatními a tzv. „zapadnout“. Stejně, jako u alkoholu, i s cigaretou si mladiství připadají více dospělí a moderní, snaží se vypadat nezávisle a atraktivně (Kozák, 1993). Cigareta navíc usnadňuje komunikaci a zahání stud, stává se prostředkem jistoty. V tomto ohledu nemůžeme nesouhlasit s výrokem Nováka (1980), který cigaretu vnímá takto: „*Chrání jako škraboška – skrývá společenskou neohrabanost, nejisté chování, substituuje slova, tvoří důležitý neverbální komunikační kanál*“. Psychosociální motiv lze považovat za nejčastější důvod, proč mladiství začínají s kouřením.

### **Požitkářské motivy**

Tyto motivy jsou spojeny s relaxací a požitkem, které s sebou cigareta přináší. Mladiství v tomto ohledu nekouří, protože jsou závislí, ale berou kouření cigarety jako rituál, který jim navozuje relaxační pocity. Učí se manipulovat s cigaretou, pohrávají si s ní mezi prsty, dlouze pozorují hořící cigaretu a stoupající kouř a soustředí se na odklepávání popela. Celý tento rituál s sebou přináší zklidňující efekt, který je zde stěžejním (Kozák, 1993).

### **Senzoryckomotorické motivy**

Tento motiv se objevuje spíše u žen. Stejně jako u požitkářského motivu jde o navození relaxačních pocitů. Z hlediska senzoryckých motivů je kladen důraz na vnímání vůně a chuti během kouření a dále pak ladné pohyby rukou při manipulaci s cigaretou (Kozák, 1993).

#### 4 Vliv sportu na užívání návykových látek u mladistvých

V praktické části této práce bude zkoumán vliv sportu na užívání návykových látek u mladistvých. Pro výzkum byla vybrána metoda dotazníkového šetření, a to především z důvodu anonymity a možnosti oslovit velký počet potenciálních respondentů. Shromažďování odpovědí probíhalo od 21. 3. 2022 do 4. 4. 2022 a zúčastnění respondenti byli ve věku 15–16 let. Ke sběru dat bylo osloveno celkem 8 institucí. Jejich výběr je znázorněn v tabulce níže. Pro lepší představivost budou výsledky šetření znázorněny v grafech.

<b>Instituce</b>	<b>Počet zúčastněných respondentů</b>
BC Kolín	32
BVK Holice	24
Gymnázium Dr. Emila Holuba Holice	48
Masarykova ZŠ Dolní Roveň	18
SK Holice	30
Sportovní gymnázium Pardubice	52
Střední odborná škola informatiky a spojů a Střední odborné učiliště, Kolín	47
ZŠ Holice	20

Tabulka č. 2 - seznam zúčastněných institucí

Dotazník vyplnilo celkem 271 respondentů, avšak některé dotazníky (19) musely být z výzkumného šetření vyřazeny, neboť po obsahové stránce nebyly korektně vyplněny (odpovědi zcela chyběly, respondenti neodpovídali na otázky nebo kroužkovali všechny odpovědi atd.). Celkem jsou tedy do dotazníkového šetření zahrnuty odpovědi od 252 respondentů.

## 4.1 Cíle a hypotézy výzkumu

Toto dotazníkové šetření si klade za cíl prozkoumat, zda sport působí preventivně proti užívání návykových látek, konkrétně alkoholu a cigaret u mladistvých. Výzkumná otázka tedy zní: *„Jaký je vliv sportu u zkoumaných respondentů jako prevence proti užívání návykových látek? V souvislosti s dotazníkovým šetřením byly stanoveny následující hypotézy:*

### Hypotéza č. 1

**„Více než 50 % dotazovaných pravidelně užívá návykové látky.“**

Tato hypotéza má poukázat na stále se zvyšující počet mladistvých, kteří užívají návykové látky (cigarety, alkohol) pravidelně. Definice pravidelnosti není zcela jednoznačná, avšak pro účely této bakalářské práce je počítáno s tím, že pravidelné užívání znamená každodenní užívání, ale i styk s návykovou látkou minimálně jednou za týden.

K této hypotéze se vztahují dotazníkové otázky č. 2, 3, 4 a 5.

### Hypotéza č. 2

**„Děti, které pravidelně sportují, vykazují menší výskyt užívání návykových látek než děti, které svůj volný čas netráví sportem.“**

Pokud má dítě stanovený pevný režim v podobě navštěvování sportovního oddílu, je pravděpodobné, že bude méně náchylné k užívání návykových látek. Pravidelný režim a tréninky zaberou dítěti spousty volného času, což je v kombinaci s únavou, která následuje po výkonu, dobrá prevence. Dalším důvodem může být například vrstevnická skupina, do které dítě patří. Tím, že se pravidelně schází s dětmi ze stejného sportovního oddílu a hledá si přátele s podobnými zájmy, je méně pravděpodobné, že by vyhledával kamarády s naprosto odlišnými prioritami.

K této hypotéze se vztahují dotazníkové otázky č. 2, 6, 7, 8 a 9.

### **Hypotéza č. 3**

**„Nadpoloviční většina respondentů, kteří neužívají návykové látky, patří mezi ty, jejichž rodiče je podporují nebo vedou ke sportu.“**

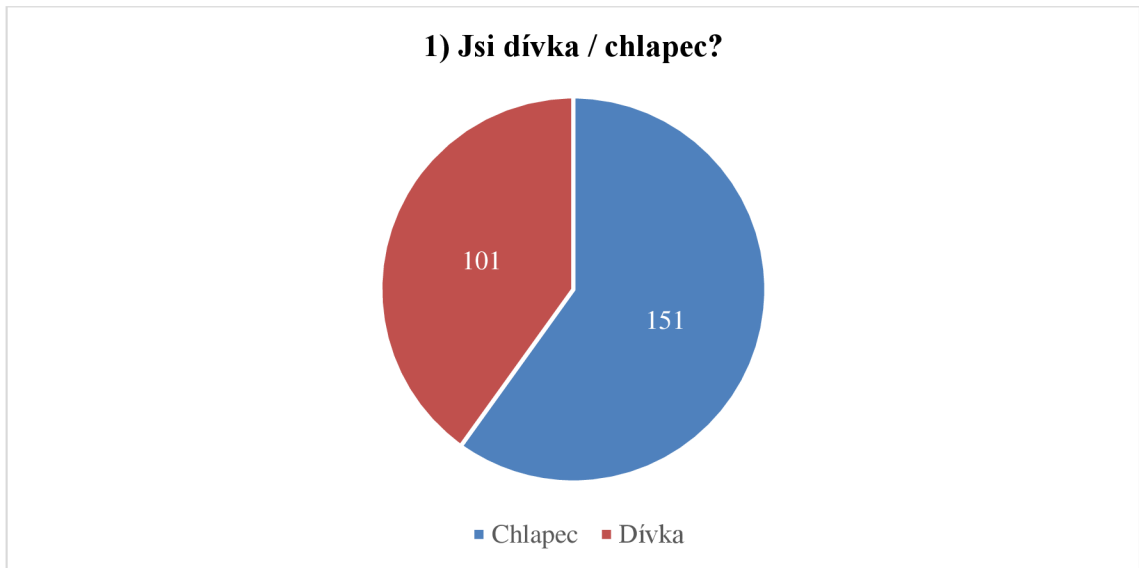
Touto hypotézou byl do práce zařazen vliv (sportující) rodiny na děti. V dotazníku budou otázky ohledně rodičů, zda sportují nebo sportovali a v jaké míře své děti ve sportu podporují. Na základě těchto otázek bude zjištěno, zda to má nějaký vliv. Hypotéza byla stanovena z důvodu přesvědčení, že pokud dítě vyrůstá ve sportující rodině, je pravděpodobné, že je od mala vedeno ke sportu a minimálně pár hodin volného času tráví sportem. Ať už se jedná o víkendové společné výlety na kolech, turistiku nebo např. plavání, dítě z takto sportující rodiny bude mít ke sportu pravděpodobně pozitivní vztah. Vliv rodiny (rodičů) na výchovu a utváření osobnosti dítěte považuje autor práce za stěžejní, a proto se domnívá, že pokud je dítě ve sportu podporováno rodiči (např. rodiče doprovází děti na tréninky nebo zápasy, slovní pochvala, oslava úspěchu atd.), vykonává dítě tuto činnost s větší chutí a zodpovědností a to, dle názoru autora práce, opět souvisí s menším výskytem užívání návykových látek.

K této hypotéze se vztahují dotazníkové otázky č. 10, 11 a 12.

## 4.2 Interpretace výsledků

V následujícím textu jsou uvedeny výsledky vztahující se k jednotlivým položkám dotazníkového šetření. Pro lepší představivost dokládá autor znázornění v grafech.

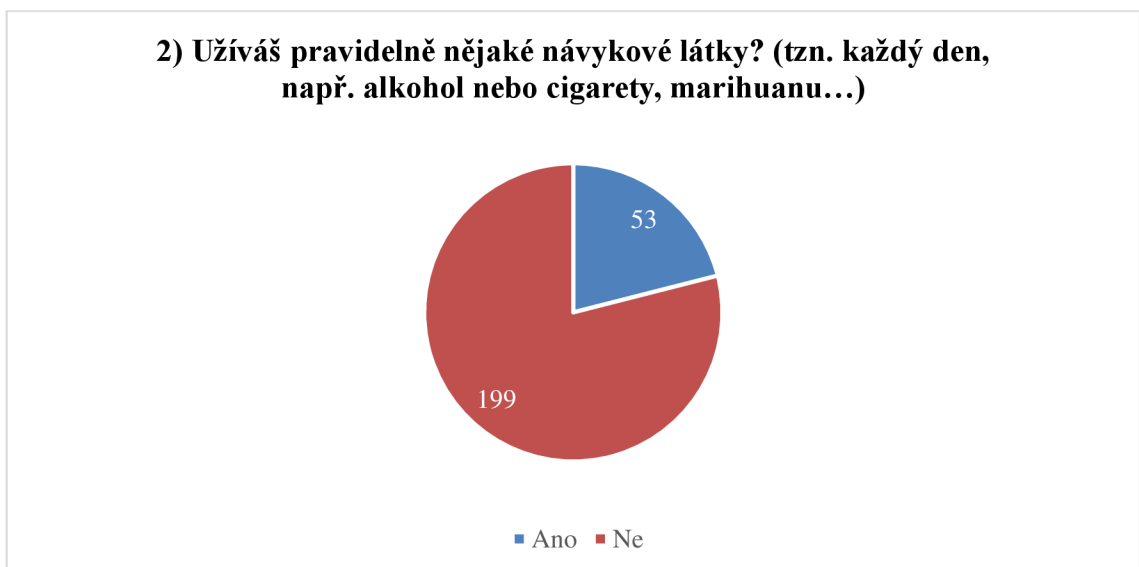
### 1) Jsi dívka / chlapec?



Graf č. 1 - zdroj: vlastní zpracování

Z celkového počtu 252 respondentů se průzkumu účastnilo 151 chlapců a 101 dívek.

### 2) Užíváš pravidelně nějaké návykové látky? (tzn. každý den, např. alkohol nebo cigarety, marihuanu...)

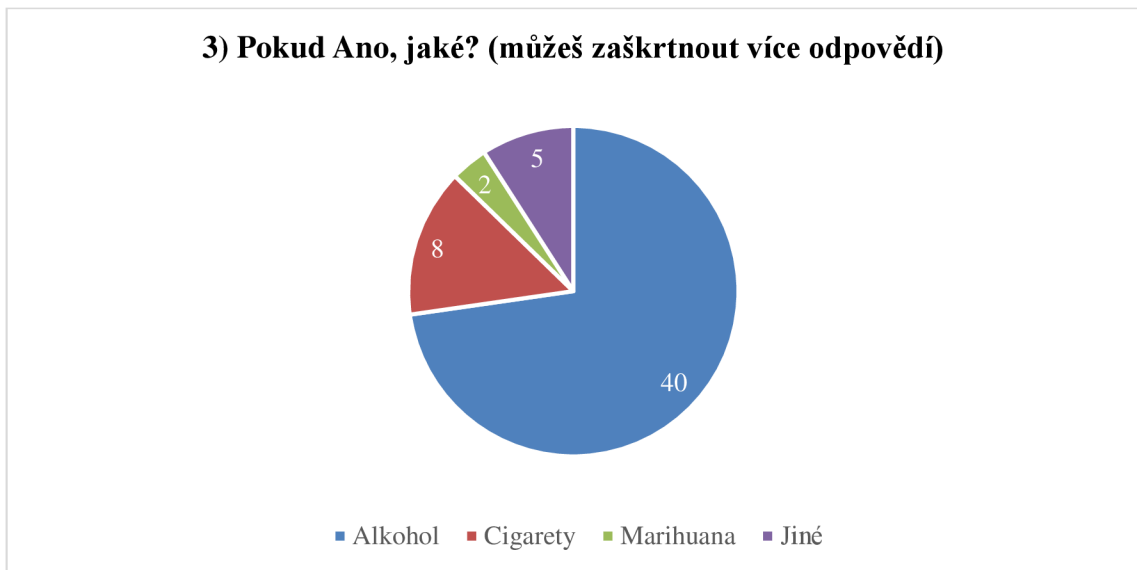


Graf č. 2 - zdroj: vlastní zpracování

Z celkového počtu 252 respondentů odpovědělo kladně na otázku každodenního užívání návykových látek celkem 53 respondentů. Zbýlých 199 respondentů návykové látky

neužívá každý den. Jak je již z názvu otázky patrné, pravidelnost užívání zde znamená užívání každodenní. Abychom mohli označit užívání za pravidelné, stačí, aby si respondent dal každý den např. jednu cigaretu nebo jednu sklenici piva (0,5 l) – nezáleží zde tedy na množství požití látky, ale na pravidelnosti užívání. Každodenních uživatelů návykových látek je tedy 21 % ze všech zúčastněných respondentů. Toto číslo také koresponduje s evropskou studií ESPAD z roku 2019.

### 3) Pokud Ano, jaké? (můžeš zaškrtnout více odpovědí)



Graf č. 3 - zdroj: vlastní zpracování

U této otázky měli respondenti možnost zaškrtnout více odpovědí. Z respondentů, kteří pravidelně užívají návykové látky, jich poměrná většina užívá alkohol (40 respondentů). Osm respondentů uvedlo, že pravidelně kouří cigarety. Pouze dva respondenti odpověděli kladně na užívání marihuany. Zbýlých pět odpovědí bylo volných, přičemž respondenti uvedli shodně žvýkací tabák. Možnosti zaškrtnutí více odpovědí využili dva dotazovaní, kdy shodně uvedli alkohol a cigarety. Je možné, že většina respondentů uvedla alkohol z důvodu relativně snadné dostupnosti – je cenově přijatelný (pivo, cider atd.), a v některých podnicích panuje určitá benevolence a není výjimkou, že alkohol je podáván i lidem mladším osmnácti let.



#### 4) Pokud návykové látky neužíváš každý den, jak často je užíváš?



Graf č. 4 - zdroj: vlastní zpracování

Na tuto otázku odpovídali respondenti, kteří v otázce č. 2 uvedli, že návykové látky neužívají každý den. Volby odpovědí byly dvě, s tím, že jedna odpověď byla „Nikdy“ a druhá odpověď byla volná. Pouze 22 respondentů uvedlo, že se s návykovou látkou nesešlo nikdy. Po vyhodnocení volných odpovědí zde můžeme uvést tři nejčastější odpovědi. 47 respondentů uvedlo, že návykové látky užívají několikrát týdně. Většinou o víkendu, kdy mladiství mají více času a nejsou omezeni školní docházkou. Ale samozřejmě zde bylo i několik odpovědí, kdy dotázaní uvedli, že návykovou látku užijí hned po ukončení školní výuky. Ze zbylých odpovědí (130) můžeme vyvodit, že se jedná o příležitostné užívání návykových látek, jelikož 88 respondentů uvedlo, že návykovou látku užijí několikrát za měsíc a 42 respondentů odpovědělo, že několikrát za rok. V těchto odpovědích jsme se mohli často setkat i s uvedením důvodů užití návykové látky, kterými byly rodinné oslavy.

### 5) Jakou návykovou látku by pro tebe bylo nejjednodušší získat / sehnat?



Graf č. 5 - zdroj: vlastní zpracování

Co se týká snadného obstarání návykové látky, naprosto zde dominuje alkohol. Z celkového počtu 252 respondentů odpovědělo celých 218 respondentů (což dělá 86 %), že nejjednodušší na sehnání / získání je pro ně alkohol. Jak již bylo výše uvedeno, alkohol je pro mladistvé cenově relativně dostupný (cena lahvového piva může být od 10 Kč, jedna láhev vína asi od 50 Kč). Oproti tomu krabička cigaret se nyní pohybuje okolo 110 Kč, což může být pro mladistvé už větší finanční výdaj. I přesto dvacet respondentů odpovědělo kladně právě na užívání cigaret. Dalších jedenáct respondentů uvedlo, že nejjednodušší seženou opět žvýkáci tabák. Zbylí tři respondenti poté za nejjednodušší na získání považují marihuanu.

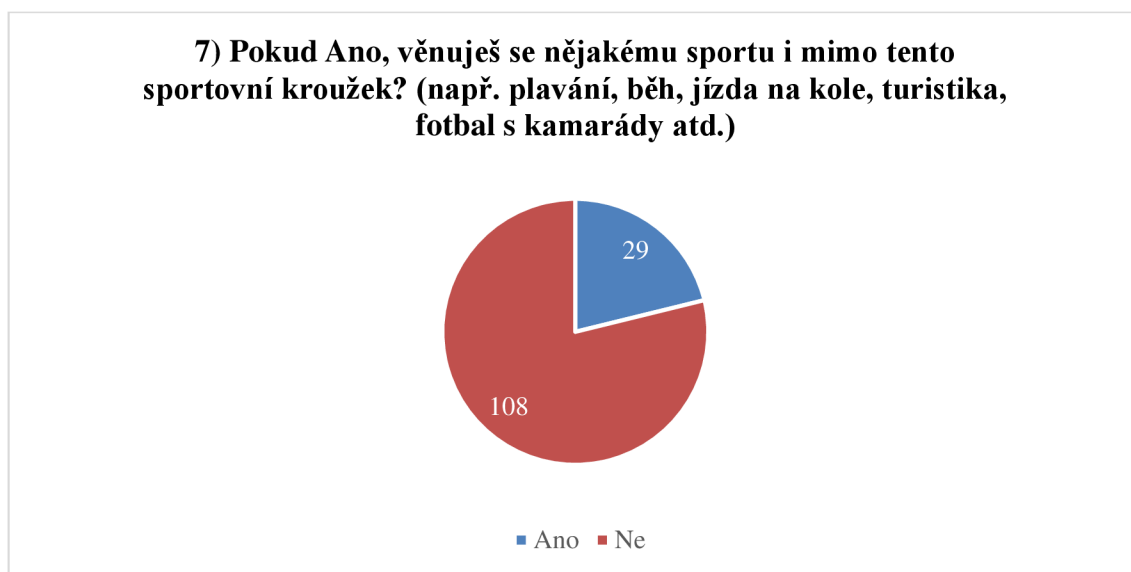
**6) Jsi členem nějakého sportovního kroužku / oddílu / týmu? (tzn. máš pravidelné tréninky atd.)**



Graf č. 6 - zdroj: vlastní zpracování

Více než polovina respondentů jsou členy sportovních oddílů (137 dotazovaných). To znamená, že pravidelně sportují, dochází několikrát týdně na tréninky a účastní se různých soutěží, závodů a zápasů. Je tedy patrné, že sportu věnují hodně svého volného času. Je též pravděpodobné, že tito sportující mladiství si najdou přátele mezi svými spoluhráči nebo členy týmu, neboť právě s nimi tráví většinu volného času. I výběr těchto sportujících přátel by mohl působit preventivně proti užívání návykových látek, než kdyby jedinec trávil čas s vrstevnickou skupinou, která např. zanedbává školní docházku, kouří za školou a pravidelně po škole chodí na pivo do hospody. Dalších 115 respondentů uvedlo, že do sportovního oddílu nechodí. To ale nemusí nutně znamenat, že nesportují, pouze nemají striktně naplánovaný svůj volný čas a nedochází na pravidelné tréninky.

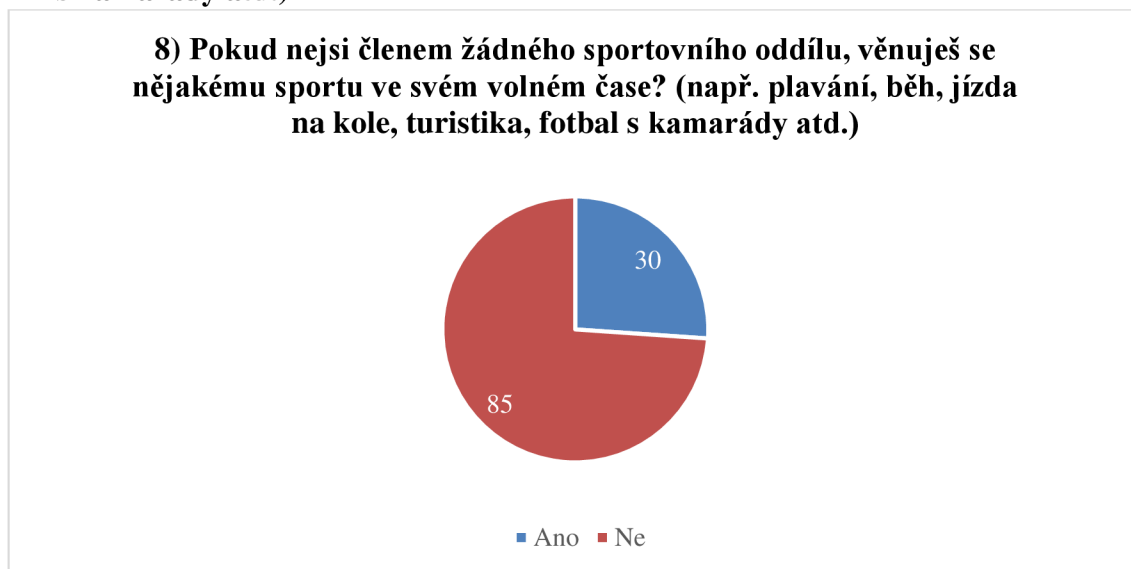
**7) Pokud Ano, věnuješ se nějakému sportu i mimo tento sportovní kroužek? (např. plavání, běh, jízda na kole, turistika, fotbal s kamarády atd.)**



Graf č. 7 - zdroj: vlastní zpracování

Pouze 29 respondentů, kteří jsou členy sportovního oddílu, se věnují nějakému sportu i mimo tento kroužek. Ačkoliv se toto číslo může zdát malé, nemůžeme tento počet brát nijak znepokojivě, protože pokud se dítě věnuje nějakému určitému sportu, je možné, že o jiný sport již nejeví zájem a snaží se zlepšovat pouze ve sportu, který vykonává. Zbylých 108 respondentů tedy uvedlo, že mimo svůj sportovní kroužek se již dalšímu sportu nevěnují.

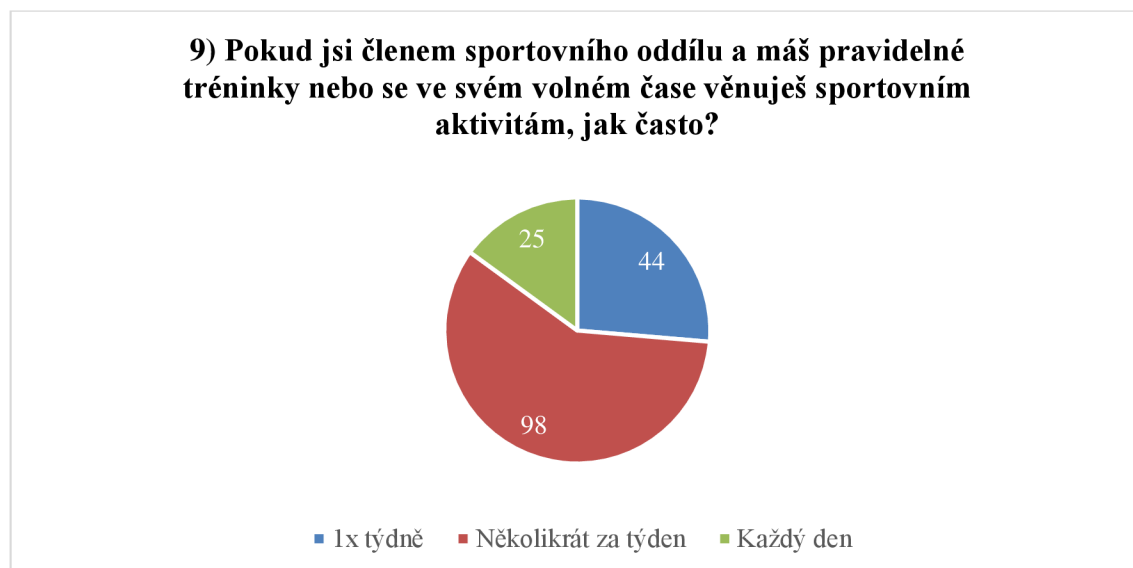
**8) Pokud nejsi členem žádného sportovního oddílu, věnuješ se nějakému sportu ve svém volném čase? (např. plavání, běh, jízda na kole, turistika, fotbal s kamarády atd.)**



Graf č. 8 - zdroj: vlastní zpracování

Více než třetina respondentů se sportu nevěnuje vůbec (85 odpovědí). Tito respondenti nenavštěvují žádný sportovní oddíl, ani se sportovním aktivitám nevěnují ve svém volném čase. Pouze třicet respondentů, kteří nenavštěvují sportovní oddíl, se ve volném čase věnují sportu. Může jít například o běh, jízdu na kole, turistiku, nebo plavání. Autor práce vnímá 85 nesportujících respondentů jako vysoké číslo. To může být zapříčiněno také tím, že z tohoto počtu se u dvou třetin setkáváme s lhostejným přístupem rodičů, kdy mladiství nemají u rodičů dostatečnou nebo žádnou podporu, co se týká sportovních a pohybových aktivit (viz otázka č. 12).

**9) Pokud jsi členem sportovního oddílu a máš pravidelné tréninky nebo se ve svém volném čase věnuješ sportovním aktivitám, jak často?**



Graf č. 9 - zdroj: vlastní zpracování

Z celkového počtu 167 sportujících respondentů se sportovní nebo pohybové aktivitě věnuje každý den 25 dotazovaných. Jelikož ve většině dotazníků byl uveden i konkrétní sport (což autora práce mile překvapilo, protože to nebylo součástí dotazníku), může autor práce vyvodit o jaké sporty se jedná. Jsou to především basketbal, hokej a plavání. Odpověď „Několikrát za týden“ uvedlo 98 respondentů, což představuje většinu. Dotazovaní byli ve věku 15–16 let, což je v tomto věku běžné, jelikož se nejedná o profesionální sportovce, kteří by se sportem živili. Tento interval např. tréninků je nejčastější, což může dokládat i zkušenost autora práce. Zbýlých 44 dotazovaných uvedlo, že se aktivně věnuje sportu jednou za týden. Jedná se převážně o turistiku, jízdu na kole a u dívek tancování.

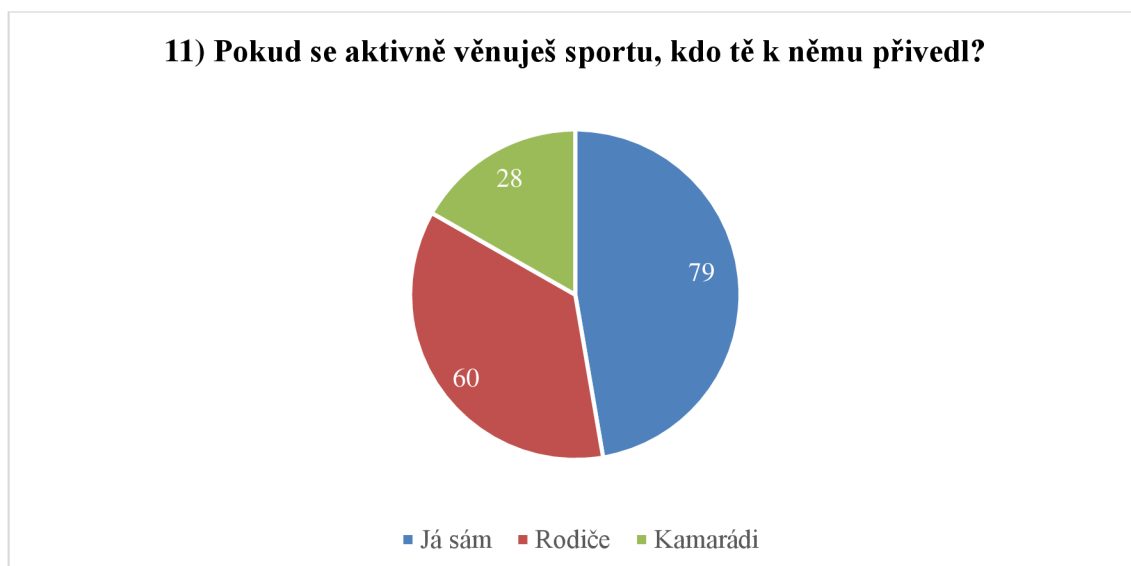
### 10) Věnují se tvoji rodiče nějakému sportu nebo pohybové aktivitě?



Graf č. 10 - zdroj: vlastní zpracování

Počet odpovědí u této otázky je relativně vyrovnaný. Nepatrně více respondentů (137) uvedlo, že se jejich rodiče věnují nějakému sportu nebo pohybové aktivitě. Dá se předpokládat, že většina dotazovaných má rodiče kolem čtyřicátého roku věku, což může být jedním z důvodů aktivního sportování rodičů. 115 respondentů odpovědělo, že se jejich rodiče žádnému sportu nebo pohybové aktivitě nevěnují.

### 11) Pokud se aktivně věnuješ sportu, kdo tě k němu přivedl?



Graf č. 11 – zdroj: vlastní zpracování

Další otázka směřovala na to, kdo respondenty přivedl ke sportu. Z odpovědí vyplývá, že velká část dotazovaných (79) se sportu začala věnovat ze své iniciativy. U šedesáti odpovědí bylo uvedeno, že respondenty ke sportu přivedli rodiče. Zbylých

28 dotázaných uvedlo, že sport začalo dělat po vzoru kamarádů. Tento počet se může zdát relativně malý, ale i tak je toto číslo důležité, jelikož zde můžeme vidět pozitivní vliv sportující vrstevnické skupiny.

**12) Podporují tě rodiče ve sportu nebo sportovních aktivitách (jezdí s tebou na zápasy, závody atd. nebo se s tebou věnují sportovním aktivitám – jízda na kole, turistika atd.)?**



Graf č. 12 - zdroj: vlastní zpracování

Poslední otázka měla jako jediná volnou odpověď. Většina odpovědí (145) byla kladná, to z této odpovědi znamená, že rodiče své děti ve sportu podporují. Velká část respondentů napsala pouze jednoslovnou odpověď (ano/ne). Ale u některých dotazníků jsme se mohli setkat s výčtem informací, jak konkrétně jsou mladiství od svých rodičů ve sportu podporováni. Jednalo se hlavně o dopravu na tréninky, zápasy, závody atd. nebo přítomnost rodičů právě na zápasech a závodech. Co se týká tréninků, tak podle zkušenosti autora práce, je přítomnost rodičů na trénincích dětí od většiny trenérů v podstatě zakázána a nedoporučuje se. Dále se jednalo o společné trávení volného času turistikou nebo jízdou na kolech. Autor práce zde ale musí zmínit i záporné odpovědi (107), kdy u několika dotazníků bylo zmíněno, že dotázaní mladiství s podporou rodičů ve sportu ani zdaleka počítat nemohou.

### 4.3 Vyhodnocení hypotéz

#### Hypotéza č. 1

„Více než 50 % dotazovaných pravidelně užívá návykové látky“.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Autor práce považuje za pravidelnost každodenní užívání a užívání několikrát týdně. Z dotazníku vyplývá, že pravidelně užívá návykové látky sto respondentů, což je „pouze“ 40 %. Toto číslo opět poměrně koreluje s výsledky ze studie ESPAD z roku 2019, neboť tato studie tvrdí, že cigarety pravidelně kouří celých 16 % studentů a alkohol pravidelně požívá téměř 20 % studentů. Ačkoliv hypotéza předpokládala větší počet žáků, kteří pravidelně užívají návykové látky, i tak se autorovi práce zdá výsledné číslo velké. Na vině, jak již bylo řečeno, může být například snaha o zapojení do vrstevnické skupiny nebo touha mladistvých vypadat dospěleji a nezávisleji.



Graf č. 13 - zdroj: vlastní zpracování

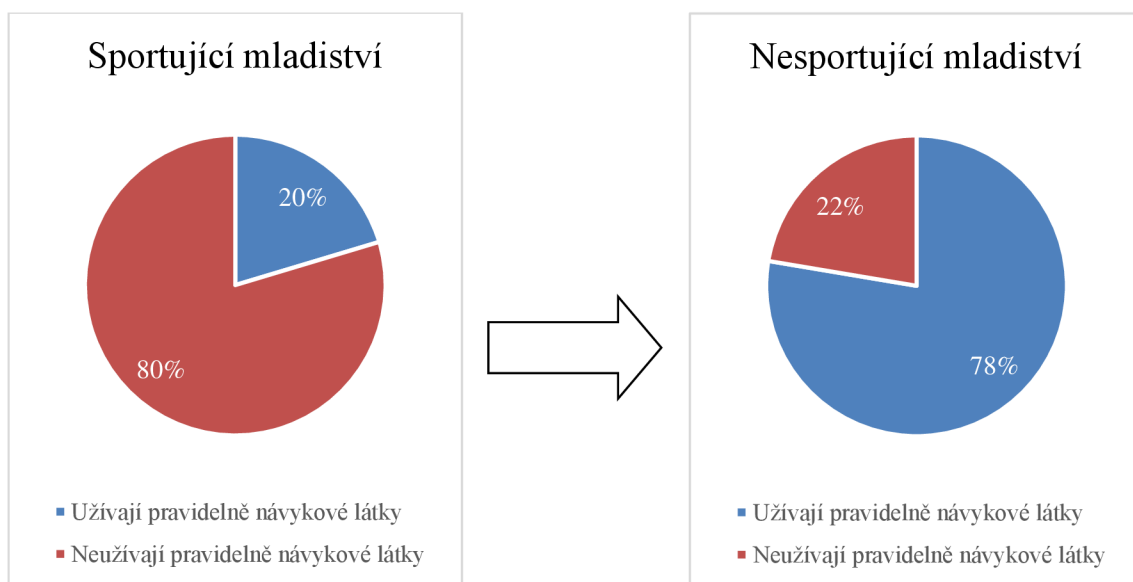
#### Hypotéza č. 2

„Děti, které pravidelně sportují, vykazují menší výskyt užívání návykových látek než děti, které svůj volný čas netráví sportem“.

Tato hypotéza se potvrdila. Z celkového počtu 167 sportujících mladistvých jich 34 užívá pravidelně návykové látky, což je 20,4 %. Jelikož celých 133 respondentů (79,6 %) návykové látky pravidelně neužívá, můžeme tuto hypotézu potvrdit. Potvrzení této hypotézy mimo jiné znamená, že sport má pozitivní vliv na trávení volného času



mladistvých a působí preventivně proti užívání návykových látek. To dokládá i porovnání užívání návykových látek u nespportujících mladistvých. Z celkového počtu 85 respondentů, kteří se nevěnují sportovním nebo pohybovým aktivitám, jich 66 užívá pravidelně návykové látky, což je 77,6 %. I když se toto vysoké číslo jeví autorovi práce jako alarmující, nelze ho zpochybňovat. Jak již bylo v teoretické části práce řečeno, mladiství mají notnou dávku energie, kterou je žádoucí užitečně spotřebovat, tzv. „upustit páru“. Pokud se mladiství nevěnují žádné fyzické aktivitě, je pravděpodobné, že svůj volný čas tráví spíše pasivně (nudí se, snaží se zabavit). Mladiství si tak hledá kamarády, kteří také nemají stanovený žádný režim, a to může být hlavním důvodem, proč ve snaze „někam patřit“ začnou pravidelně užívat návykové látky. Pro lepší představu následují grafy, které dokládají vliv sportu jako prevence proti užívání návykových látek.



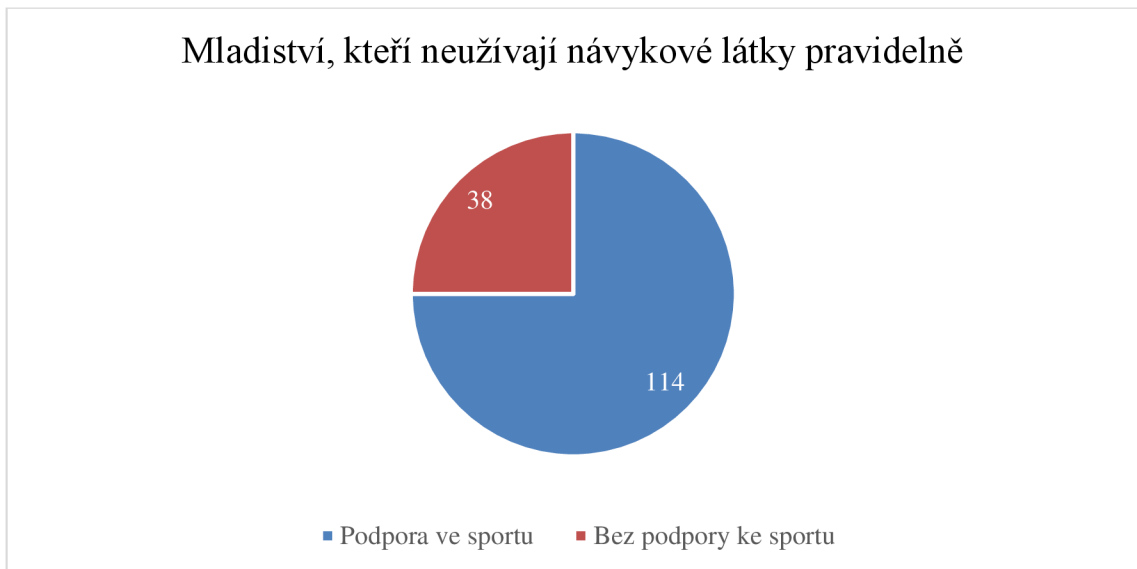
Graf č. 14 - zdroj: vlastní zpracování

### Hypotéza č. 3

„Nadpoloviční většina respondentů, kteří neužívají návykové látky, patří mezi ty, jejichž rodiče je podporují nebo vedou ke sportu“.

Tato hypotéza se potvrdila. Celkový počet respondentů, kteří neužívají návykové látky je 152. K potvrzení hypotézy je potřeba, aby nadpoloviční většina těchto respondentů, což je minimálně 77, byla podporována ve sportu rodiči. Toto se po vyhodnocení výsledků z dotazníků potvrdilo, jelikož respondentů, kteří neužívají návykové látky a jsou ve sportu podporováni rodiči, je 114, což je nadpoloviční většina. Podpora od

rodičů (a to nejenom ve sportu) je pro děti a mladistvé velmi důležitá. V několika dotaznících dokonce děti uvedly, že od svých rodičů necítí ani žádnou podporu, ani sebemenší zájem. Dítě v této situaci tak může nabývat dojmu, že pro rodiče není důležité, a to může vést k tomu, že se dítě o to víc snaží zapadnout do nějaké vrstevnické skupiny mezi děti, které mají podobné smýšlení. Touha po pozornosti pak mívá mnohdy za následek právě vznik rizikového chování a užívání návykových látek.



Graf č. 15 - zdroj: vlastní zpracování

## **Závěr**

Tato bakalářská práce je zaměřena na preventivní účinky sportovních aktivit proti vzniku rizikového chování u mladistvých. Jak již bylo v práci řečeno, rizikové chování je velmi obsáhlé téma a pro účely této bakalářské práce bylo rizikové chování konkretizováno na užívání alkoholu a cigaret.

Autor této práce se již několik let aktivně věnuje trénování dětí a mládeže v oblasti basketbalu. Z jeho osobních zkušeností vyplývá, že dříve byl zájem o sport mnohem větší, než je tomu nyní. Co se týče podpory rodičů, i zde můžeme pozorovat mírný pokles. Důvody mohou být různorodé, ale je pravděpodobné, že ke snížení počtu sportujících dětí přispělo např. i období koronaviru, které zapříčinilo výrazné omezení sportovních aktivit, a to nejenom u dětí. Prakticky během chvíle došlo k úplnému uzavření vnitřních sportovišť, sportovních center, plaveckých bazénů atd., což spousty dětí a mladistvých vyřadilo z jejich pravidelného režimu sportování. Ze zkušeností je potvrzeno, že některé z dětí se po velmi dlouhé pauze již ke sportování nevrátily.

**Cílem práce byla analýza rizikového chování u mladistvých se zaměřením na užívání alkoholu a cigaret v kontextu možného preventivního působení sportu proti těmto nežádoucím jevům.**

Výsledky z dotazníkového šetření z velké části korespondují s výsledky z celoevropské studie ESPAD z roku 2019, což znamená, že trendy v užívání návykových látek u mladistvých se během tří let příliš nezměnily. Počty užívání alkoholu u mladistvých jsou takřka alarmující, za což pravděpodobně může jeho poměrně snadná dostupnost. Podobně velké číslo (jako u užívání alkoholu) se očekávalo i u kouření cigaret, naštěstí zde vyšly počty výrazně nižší. Dotazníkové šetření potvrdilo, že sport má významný vliv proti užívání návykových látek. Z tohoto důvodu můžeme říci, že cíl práce byl splněn.

Autor práce klade velký důraz na prevenci proti užívání návykových látek, a to nejen u mladistvých. Jak již bylo zmíněno výše, může i ze své zkušenosti potvrdit to, co nám zde ukázaly výsledky z dotazníkového šetření. Z toho důvodu by navrhoval pravidelné návštěvy např. výživových poradců, sportovních psychologů nebo metodiků prevence do sportovních oddílů. Ve většině škol již metodik prevence působí a mohla by tedy vzniknout spolupráce sportovních klubů se školami a metodici prevence by se v daných

sportovních oddílech mohli zaměřit právě na působení sportu jako prevence proti užívání návykových látek. Autor práce se již v několika školách, kde se provádělo dotazníkové šetření, zajímal o tuto spolupráci. Rodiče mladistvých by museli dát písemný souhlas, aby ve sportovních oddílech mohl působit i někdo jiný než kmenový trenér, a to z důvodu ochrany osobních údajů (GDPR).

Preventivně proti užívání návykových látek u mladistvých působí z velké části rodinné prostředí a s ním spojená výchova. Autor práce by tedy rád apeloval na rodiče dětí a mladistvých, aby s dětmi zkusili trávit více jejich volného času, více se o dítě zajímat a utužit rodinné vazby například upřímnou komunikací, nebo právě sportovně založeným výletem. Co se týče školských zařízení, i zde je určitě šance preventivní programy dále rozvíjet. Školská zařízení, ve kterých autor práce prováděl dotazníkové šetření, ve většině případů uvedla, že dříve tyto preventivní programy probíhaly častěji. Nyní na ně nezbývá příliš prostoru. Nynější situace ve světě donutila školy věnovat se aktuálnějším tématům na úkor problému užívání návykových látek. I zde by tedy bylo na místě tyto preventivní programy (v rámci přednášek nebo besed s odborníky) opětovně zavést.

## Zdroje

- AMBROŽOVÁ, K; COUFALOVÁ, L; CVEČKOVÁ, M. a kol. *Rizikové chování dětí a mladistvých*. Akademos, 2010.
- BLATNÝ, M.; POLIŠENSKÁ, V.; BALAŠTÍKOVÁ, V.; HRDLIČKA, M. *Problematika rizikového chování vývoje dětí a dospívajících: Hlavní témata a implikace pro další výzkum*. Československá psychologie, 2005. 524-539.
- FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2781-3.
- FLEMR, L., VAJLENT, Z. (2010). *Socializace sportem*. Studia sportiva roč. 4, č. 1, s. 75-91.
- FOLTOVÁ, Lucie. *Souvislost psychických potíží a rizikového chování adolescentů*. In: *Česká a slovenská psychiatrie*. Praha: Česká lékařská společnost J. E. Purkyně, 2012, roč. 108, č. 2, s. 72-79. ISSN 1212-0383.
- GOODYER, Paula a Jiří PÁNEK. *Drogy + teenager*. Praha: Slovanský dům, 2001. ISBN 80-86421-44-9.
- HAJNÝ, Martin. *O rodičích, dětech a drogách*. Praha: Grada, 2001. Pro rodiče. ISBN 80-247-0135-9.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HELLER, Jiří a Olga PECINOVSKÁ, ed. *Pavučina závislosti: alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby*. Praha: Togga, 2011. ISBN 978-80-87258-62-0.
- JONES, G., HANTON, S. and CONNAUGHTON, D. *A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers*. *The Sport Psychologist*, 2007.
- KABÍČEK, Pavel, Ladislav CSÉMY a Jana HAMANOVÁ. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.
- KALINA, Kamil a kolektiv. *Klinická adiktologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2015. ISBN 978-80-247-9791-5.
- KOZÁK, Jiří T., Josef RICHTER a Ivan PFEIFER. *Rizikový faktor kouření*. Praha: KPK, 1993. ISBN 808526742x.

- KRAUS, B., HRONCOVÁ, J. a kol. *Sociální patologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007, 2.vyd. 2010.
- MARTIN, M. *Jak řešit problémy dětí se školou: Lexikon pro rodiče*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 322 s. ISBN 80-7178-125-8.
- MILLER, Geraldine A. *Adiktologické poradenství*. Praha: Galén, 2011. ISBN: 978-80-7262-765-3.
- Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., & Novák, P. (Eds.). (2010). *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Tišnov: Sdružení SCAN.
- MÜHLPACHR, P. *Sociální patologie*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-210-2511-5.
- NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. 2. vyd. Praha: Sportpropag, 1997.
- NEŠPOR, Karel. *Jak překonat problémy s alkoholem vlastními silami: určeno lidem, kteří mají problémy s alkoholem, i těm, kdo jim chtějí pomáhat*. Praha: Sportpropag pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, 1996.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-432-x.
- NOVÁK, M., a kolektiv, *O kouření*, s. 113. Avicenum, 1980. ISBN 08-060-80.
- ONDREJKOVIČ, P. a kol. *Sociálna patológia*. Bratislava. VEDA, 2009. ISBN 80-224-0616-3.
- PARKER-REES, R., WILLAN, J. *Early Years Education: Curriculum issues in early childhood education*. 1. publ. London: Taylor & Francis, 2006, 496 s. ISBN 978-041-5326-711.
- PYŠNÝ, Ladislav. *Fyziologie a patofyziologie dopingu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-246-0529-5.
- RÖHR, Heinz-Peter. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2015. ISBN: 978-80-262-0927-0.
- SLAMĚNÍK, Ivan. *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3311-1.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

SOBOTKOVÁ, Veronika. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.

SVOBODA HOFERKOVÁ, Stanislava, Blahoslav KRAUS a Václav BĚLÍK. *Sociální patologie a prevence pro studenty učitelských oborů*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2017. ISBN 978-80-7435-686-5.

TOD, David et al. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-236.

VEČERKA, K. a kol. *Prevence kriminality v teorii a praxi*. Vyd. 1. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 1996. 202 s. ISBN 80-860-0824-X.

ZÁBRANSKÝ, T. *Drogová epidemiologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. 95 s. ISBN 80-244-0709-4.

## **Internetové zdroje**

*Drogy-info: Vláda schválila akční plány pro oblast alkoholu, tabáku a hazardu. Pomoc závislým a ochrana společnosti by měly být prioritami* [online]. 2016 [cit. 2022-02-05]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/article/press-centrum/vlada-schvalila-akcni-plany-pro-oblast-alkoholu-tabaku-a-hazardu.-pomoc-zavislym-a-ochrana-spolecnosti-by-mely-byt-prioritami/>

*ESPAD. Děti a závislosti v ČR 2019: Kouření, konzumace alkoholu, užívání drog, užívání nových technologií* Výsledky Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách [online]. 2019 [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/soubor/4-espac-2019-deti-a-zavislosti-rvppk-24-9-2020-pdf.aspx>

*Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Obce můžou čerpat přes miliardu korun na úpravu sportovišť* [online]. 2018. [cit. 2022-02-05]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/obce-muzou-cerpat-pres-miliardu-korun-na-upravu-sportovist?highlightWords=sportovi%C5%A1t%C4%9B>

*Mladí lidé a alkohol: závěrečná zpráva z výzkumu květen 2016* [online]. Verze 2. Realizátorem Sociologický ústav AV ČR. [cit. 2022-02-08]. Dostupné z: [www.alkoholzodpovedne.cz/blob/pdf/Mladi\\_lide\\_a\\_alkohol\\_final\\_report.pdf](http://www.alkoholzodpovedne.cz/blob/pdf/Mladi_lide_a_alkohol_final_report.pdf)

*Národní zdravotnický informační portál: rejstřík pojmů* [online]. [cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/2219>

*Národní zdravotnický informační portál: stimulační látky – co to je?* [online]. [cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/258-stimulacni-latky-zakladni-informace>

*Národní zdravotnický informační portál: tlumivé látky – co to je?* [online]. [cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/244-tlumive-latky-zakladni-informace>

*Nemocnice Valašské Meziříčí: Odvykání kouření: toxické látky v cigaretě* [online]. [cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://nemocnicevalasskemezirici.agel.cz/pracoviste/ambulance/odvykani-koureni/dalsi-informace/toxicke-latky-v-cigarete.html>

*Sport bez předsudků: Co je SBP?* [online]. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://www.sportbezpredsudku.cz/co-je-sport-bez-predsudku/>

*Substituční léčba: rozdělení drog* [online]. [cit. 2022-02-21]. Dostupné z: <https://www.substitucni-lecba.cz/rozdeleni-drog>

*THE ESPAD GROUP. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs.* In: ESPAD Report 2019 [online]. Europa: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2019, vol. 6. ISBN 978-92-9497-546-1. [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: [http://espad.org/sites/espad.org/files/2020.3878\\_EN\\_04.pdf](http://espad.org/sites/espad.org/files/2020.3878_EN_04.pdf)

Zákon č. 40/2009 Sb., zákon trestní zákoník. In: *Zákony pro lidi* [online]. © AION CS, s.r.o. 2010-2022 [cit. 2022-01-02]. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. In: *Zákony pro lidi* [online]. © AION CS, s.r.o. 2010-2022 [cit. 2022-01-12]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

Zákon č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu. In: *Zákony pro lidi* [online]. © AION CS, s.r.o. 2010-2022 [cit. 2022-01-12]. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-115>



Zákon č. 218/2003 Sb., o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů (zákon o soudnictví ve věcech mládeže). In: *Zákony pro lidi* [online]. © AION CS, s.r.o. 2010-2022 [cit. 2022-01-02]. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-218>

Zákon č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů. In: *Zákony pro lidi* [online]. © AION CS, s.r.o. 2010-2022 [cit. 2022-01-02]. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-379>

## Seznam tabulek a grafů

### Tabulky

Tabulka č. 1 - toxické látky obsažené v cigaretě .....	29
Tabulka č. 2 - seznam zúčastněných institucí .....	32

### Grafy

Graf č. 1 - zdroj: vlastní zpracování .....	35
Graf č. 2 - zdroj: vlastní zpracování .....	35
Graf č. 3 - zdroj: vlastní zpracování .....	36
Graf č. 4 - zdroj: vlastní zpracování .....	37
Graf č. 5 - zdroj: vlastní zpracování .....	38
Graf č. 6 - zdroj: vlastní zpracování .....	39
Graf č. 7 - zdroj: vlastní zpracování .....	40
Graf č. 8 - zdroj: vlastní zpracování .....	40
Graf č. 9 - zdroj: vlastní zpracování .....	41
Graf č. 10 - zdroj: vlastní zpracování .....	42
Graf č. 11 – zdroj: vlastní zpracování .....	42
Graf č. 12 - zdroj: vlastní zpracování .....	43
Graf č. 13 - zdroj: vlastní zpracování .....	44
Graf č. 14 - zdroj: vlastní zpracování .....	45
Graf č. 15 - zdroj: vlastní zpracování .....	46

## **Příloha A**

*Dobrý den, jmenuji se Pavel Harčár a jsem studentem oboru Sociální patologie a prevence na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové. Chtěl bych Vás požádat o vyplnění dotazníku ke své bakalářské práci, která se zabývá působením sportu, jako prevence proti užívání návykových látek. Všem zárukům a studentům děkuji za vyplnění dotazníků a za Váš čas.*

### **1) Jsi dívka / chlapec?**

- Dívka
- Chlapec

### **2) Užíváš pravidelně nějaké návykové látky? (tzn. každý den, např. alkohol nebo cigarety, marihuanu...)**

- Ano
- Ne

### **3) Pokud Ano, jaké? (můžeš zaškrtnout více odpovědí)**

- Alkohol
- Cigarety
- Marihuana
- Jiné – napiš jaké

### **4) Pokud návykové látky neužíváš každý den, jak často je užíváš?**

- (napiš, jak často) .....
- Nikdy

### **5) Jakou návykovou látku by pro tebe bylo nejlehčí získat / sehnat?**

- Alkohol
- Cigarety
- Marihuana
- Jiné – napiš jaké

### **6) Jsi členem nějakého sportovního kroužku / oddílu / týmu? (tzn. máš pravidelné tréninky atd.)**

- Ano

Ne

**7) Pokud Ano, věnuješ se nějakému sportu i mimo tento sportovní kroužek? (např. plavání, běh, jízda na kole, turistika, fotbal s kamarády atd.)**

Ano

Ne

**8) Pokud nejsi členem žádného sportovního oddílu, věnuješ se nějakému sportu ve svém volném čase? (např. plavání, běh, jízda na kole, turistika, fotbal s kamarády atd.)**

Ano

Ne

**9) Pokud jsi členem sportovního oddílu a máš pravidelné tréninky nebo se ve svém volném čase věnuješ sportovním aktivitám, jak často?**

1x týdně

Několikrát za týden

Každý den

**10) Věnují se tvoji rodiče nějakému sportu nebo pohybové aktivitě?**

Ano

Ne

**11) Pokud se aktivně věnuješ sportu, kdo tě k němu přivedl?**

Já sám

Rodiče

Kamarádi

**12) Podporují tě rodiče ve sportu nebo sportovních aktivitách (jezdí s tebou na zápasy, závody atd. nebo se s tebou věnují sportovním aktivitám – jízda na kole, turistika atd.)?**

(volná odpověď)