

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

**Motivace rodičů a dětí k trávení volného času
(s akcentem k bojovým uměním)**

Bakalářská práce

Autor: David Hunča
Studijní program: B 7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na
tělesnou výchovu a sport
Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Akademický rok: **2014/2015**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **David Hunča**
Osobní číslo: **P121034**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport**
Název tématu: **Motivace rodičů a dětí k trávení volného času (s akcentem k bojovým uměním**
Zadávající katedra: **Katedra sociální pedagogiky**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í:

Cílem bakalářské práce je popis a analýza problematiky volného času dětí a jejich rodin a zjištění motivace rodičů a dětí k trávení volného času se zvláštním zřetelem k bojovému umění Jiu-Jitsu. Pozornost bude soustředěna k vymezení volného času a jeho formám, dále k motivaci - motivy, druhy motivace. Bude využito kvalitativní výzkumné strategie. Metodou sběru dat bude rozhovor. Data budou analyzována za využití kódování.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce:

Seznam odborné literatury:

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Gabriela Slaninová**
Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **7.1.2014**

Termín odevzdání diplomové práce: **20.3.2015**

L.S.

doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.

Mgr. Iva Junová, Ph.D.

děkan

vedoucí katedry

dne

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 20. 3. 2015

David Hunča

Poděkování

Děkuji Mgr. Gabriele Slaninové za odborné vedení mé bakalářské práce, za její cenné rady, připomínky, ochotu a trpělivost. Dále děkuji všem rodičům mých svěřenců v oddíle Jiu-Jitsu za jejich čas, upřímnost a vstřícnost, se kterou odpovídali na moje otázky ve výzkumném šetření.

Anotace

HUNČA, David. *Motivace rodičů a dětí k trávení volného času*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. 77 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce *Motivace rodičů a dětí k trávení volného času* se zabývá oblastí volného času dětí a jejich rodin. Zaměřuje se na terminologické vymezení pojmů, které s prací souvisí, věnuje se popisu a analýze problematiky volného času u dětí a mládeže, a to především v souvislosti s rodinou a motivací. Cílem práce je s oporou o odbornou literaturu popsat a analyzovat problematiku volného času dětí a jejich rodin a zjistit motivaci rodičů a dětí k trávení volného času se zvláštním zřetelem k bojovému umění Jiu-Jitsu. Bude využito kvalitativní výzkumné strategie. Metodou sběru dat bude rozhovor. Data budou analyzována za využití kódování.

Klíčová slova: volný čas dětí a mládeže, výchova ve volném čase, motivace, rodina, bojová umění

Annotation

HUNČA, David. *Motivation of parents and children to spend their free time*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2015. 77 p. Bachelor thesis.

Bachelor thesis *Motivation of parents and children to spend their free time* is concerned with the leisure of children and their families. It focuses on terminology definitions that relate to the work, devoted to describing and analyzing the phenomenon of free time for children and youth, especially in the context of family and motivation. The aim is to support the professional literature to describe and analyze the problems of leisure activities for children and their families and the motivation of parents and children to spend their free time with special attention to martial arts Jiu-Jitsu. Will be used qualitative research strategy. The data collection method will be interviewed. Data will be analyzed using coding.

Keywords: leisure children and youth, upbringing in free time, motivation, family, martial arts

Obsah

1	ÚVOD.....	7
2	VYMEZENÍ POJMŮ.....	10
3	VOLNÝ ČAS.....	13
3.1	Historický vývoj pojetí a možnosti realizace volného času.....	13
3.2	Výchova dětí ve volném času a pro volný čas.....	14
3.3	Volný čas dětí a mládeže z pohledu vybraných vědních oborů.....	15
3.3.1	Pedagogika volného času a její potenciál pro děti a mládež.....	17
3.4	Perspektivy a problémy volného času.....	19
3.5	Formy zájmového vzdělávání a pedagogicky významné činnosti mládeže ve volném čase.....	22
3.5.1	Formy aktiv ve volném čase.....	23
3.6	Funkce volného času a výchovy ve volném čase.....	24
4	RODINA VE SPOLEČENSKÉM KONTEXTU.....	27
4.1	Postavení dítěte ve společnosti.....	29
4.2	Hodnotová orientace dětí a mládeže v současnosti.....	30
5	MOTIVACE A JEJÍ TEORIE.....	31
5.1	Potřeby dětí ve vztahu k tématu motivace.....	34
5.2	Vybraní činitelé v motivaci trávení volného času dětí a mládeže.....	36
5.2.1	Rodina jako činitel v motivaci trávení volného času dětí, rodinná výchova ve volném čase....	37
5.2.2	Vrstevnícká skupina jako činitel v motivaci trávení volného času dětí a mládeže.....	40
5.2.3	Hromadné sdělovací prostředky jako činitel v motivaci trávení volného času dětí a mládeže.....	42
6	ZPŮSOBY MOTIVACE DĚTÍ A MLÁDEŽE K AKTIVNÍMU TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....	45
7	BOJOVÉ UMĚNÍ.....	47
7.1	Asijská bojová umění.....	49
7.1.1	Jiu-Jitsu.....	51
8	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	52
8.1	Zvolení metody sběru dat a postupu výzkumu.....	53
8.2	Seznámení s objekty výzkumu.....	53
8.3	Cíle výzkumu.....	54
8.4	Otázky k výzkumu.....	54
8.5	Interpretace výsledků výzkumu.....	55
8.6	Diskuze výsledků výzkumného šetření.....	66
8.7	Limity výzkumného šetření a námět na další výzkumné směřování.....	67
9	ZÁVĚR.....	68
10	PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY.....	70
11	SEZNAM PŘÍLOH.....	75

1 ÚVOD

Volný čas je přirozená a nedílná součást lidského života, která je důležitá hlavně pro děti a mládež, protože jim dává možnost seberealizace v činnostech, které dělat chtějí a mohou.

Každý člověk si sice pod pojmem volný čas představuje něco jiného, ale mám za to, že všichni lidé si pod tímto pojmem představují něco pozitivního, příjemného a bezproblémového.

V současné době se volný čas, především volný čas dětí a mládeže, stal častým tématem diskuzí. Odborníci poukazují zejména na rizika, která s sebou přináší pasivní trávení volného času dětí a mládeže. I já jsem tyto poznatky během studia zaznamenal a tzv. je vedl v patrnosti, ale doopravdy jsem si tento problém uvědomil a stoprocentně se s tímto pohledem ztotožnil až v den, kdy mi e-mailem přišla následující anekdota: Děti na táboře: "Nemám nic proti stezkám odvahy, ale jít mimo dosah wifiny, je už trochu moc...". Po jejím přečtení jsem se tomuto vtipu srdečně zasmál, ale hned o pár hodin později jsem byl konfrontován s realitou. Po ukončení tréninku jsem svoje svěřence ve věku 11 – 15 let seznamoval s plánovaným letním soustředěním. Líčil jsem jim, kam se vypravíme, jaké nás v rámci soustředění čekají aktivity a podobně. První otázka, která k avizovanému soustředění ze strany dětí padla, byla ta, jestli je v penzionu wifina. V ten moment jsem si vzpomněl na výše uvedený vtíp a už mi tak směšný nepřipadal. Tento zážitek ovlivnil i výběr tématu mojí bakalářské práce.

Průzkum realizovaný v září roku 2010 společnostmi Henkel ČR a Ahold v rámci projektu „*Není nám to jedno*“ potvrdil, že životní styl dětí a mládeže v České republice se za posledních pět let zhoršil. Téměř třetina školáků nechodí do žádného kroužku (v roce 2005 to byla jen desetina) a roste i počet těch, kteří tráví svůj volný čas u televize, počítačových her nebo na internetu. Největší odliv dětí z kroužků byl zjištěn u dětí ve věku cca 13–14 let s uvedením důvodu, že je kroužky přestaly bavit. Pokud zůstávají, tak spíše ve sportovních oddílech, kde je možné měřit výkonnost a stále se posouvat. Současně výsledná data průzkumu potvrdila to, že děti by volný čas nejraději trávily s kamarády, kteří jsou pro ně po rodině nejbližší referenční skupinou, je s nimi největší zábava a pochopitelně si spolu nejvíce rozumí. Čím jsou

děti starší, tím více chtějí s kamarády být. Jejich společná činnost ovšem většinou není nijak zajímavá. Jde především o bezcílné procházení se a povídání. V případě trávení volného času tak neprojevují dostatek kreativity. Dalším zjištěním průzkumu bylo, že u počítače tráví děti čas denně nebo téměř denně. Také v této oblasti byla upozorována diferenciací podle věku, kdy čím je dítě starší, tím větší má počítačovou gramotnost a schopnost u počítače vydržet. Mladší děti tráví čas u počítače především hraním her. Čas strávený u počítače však ovlivňují také rodiče, z nichž třetina přiznala, že nikdy nezakazuje dětem navštěvovat některé webové stránky, přestože si myslí, že jsou nevhodné pro děti a téměř polovina rodičů svým dětem nikdy nedoporučuje stránky, které by pro ně vhodné byly (výsledky průzkumu komentoval na www.neninamtojedno.cz Miroslav Bocan z Národního institutu dětí a mládeže).

Z odborné literatury vyplývá, že stěžejní místo v oblasti trávení volného času dětí a mládeže má rodina, která v podstatě určuje svým členům životní styl, kdy využívání volného času je jedním z jejich ukazatelů. Právě od rodičů se děti učí vnímat volný čas jako určitou hodnotu, hospodařit s ním a naplňovat určitými aktivitami. Rodiče mají v této oblasti řadu možností: mohou sloužit dětem jako vzory pro napodobování, mohou s dětmi trávit část volného času společně při zajímavých činnostech, mohou věnovat pozornost jejich zájmům a podporovat je ve zvolené zájmové činnosti (Pávková 2014, s. 29).

Je tedy otázkou, co je hlavní příčinou toho, že děti odcházejí z kroužků a tráví více času u počítače. Účast dětí a mládeže na volnočasových aktivitách v kroužcích, oddílech a podobně závisí na mnoha vnitřních i vnějších faktorech. Ty vnitřní představují vlastní motivaci dětí, jejich vlohy, dovednosti a podobně. Mezi vnější můžeme řadit styl výchovy v rodině, motivaci a podporu ze strany rodiny, socioekonomickou situaci rodiny a životní styl rodiny. Všechny děti nemají totiž stejné možnosti navštěvovat kroužky. Někteří nebydlí v místě, kde je kroužek nabízen, jiní zase pochází ze sociálně slabé rodiny a nemají na financování kroužku peníze, jiní musí dle pokynu rodičů věnovat přehnaně svůj čas přípravě na školu, případně pracím okolo domácnosti a podobně. Výše uvedená realita nasvědčuje tomu, že hlavní těžiště rozhodnutí, zda dítě bude či nebude navštěvovat nějaký kroužek, závisí spíše na rodičích než na dítěti, protože rodiče jsou ti, kteří v tomto ohledu zajistí dítěti úhradu finančních nákladů, dopravu a v neposlední řadě i

celkovou podporu jeho zájmů, kdy součástí této podpory by měla být motivace k tomuto aktivnímu trávení volného času.

Pro reálnou účast dětí a mládeže na volnočasových aktivitách má mimořádný význam motivace, a to především proto, že tyto činnosti jsou dobrovolné (Hájek, Hofbauer, Pávková, s. 33).

Závěrečná část práce soustředí pozornost k problematice volného času u dětí a mládeže, a to především v souvislosti s rodinou a motivací. Cílem bakalářské práce je popis a analýza problematiky volného času dětí a jejich rodin a zjištění motivace rodičů a dětí k trávení volného času se zvláštním zřetelem k bojovému umění Jiu-Jitsu.

Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem se v této práci pokusím objasnit co je motivací rodičů, aby podporovali své děti, které jsou nyní ve věku 11 – 14 let, v tom, aby docházely do teamu bojového umění Jiu-Jitsu, který je však zaměřen na pohybovou rekreaci a nikoliv jako výkonnostní oddíl.

Předpokládám, že děti v současné době směřují k pasivnímu trávení volného času u počítače hlavně z důvodů nedostatečné motivace k aktivnímu trávení volného času ze strany rodičů a z důvodů nedůsledné výchovy ve volném čase s absencí vzorů, což je zapříčiněno i tím, že dospělí tráví stále více času plněním pracovním povinnostmi.

V souvislosti s výše zmíněným si kladu následující otázky: Co motivuje rodiče k tomu, aby jejich děti trávily část volného času pohybovou rekreací? Co je motivuje k tomu, aby jejich dítě navštěvovalo právě oddíl Jiu-Jitsu? Jak rodiče motivují svoje děti k tomu, aby část svého volného času trávily na Jiu-Jitsu? Co motivuje samotné děti, že chodí na Jiu-Jitsu?

Výzkumný problém byl stanoven takto: Motivace rodičů k trávení volného času jejich dětí v oddíle Jiu-jitsu. **Hlavní výzkumná otázka** pak byla formulována takto: Jak rodiče motivují svoje dítě k trávení volného času v oddíle Jiu-jitsu?

Vzhledem k charakteru výzkumu byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie s postupem konstantní komparace. Metodou sběru dat bude semistrukturované interview a data budou analyzována za využití kódování.

2 VYMEZENÍ POJMŮ

V následující části budou vymezeny pojmy vztahující se k tématu bakalářské práce, jako například volný čas, výchova k volnému času, výchova ve volném čase, pedagogika volného času, životní styl, motivace a podobně.

Volný a polovolný čas

Volný čas je čas, který člověk může trávit na základě svých zájmů, přičemž se jedná o dobu, která zůstane z běžného dne mimo čas pracovní (pracovní proces a škola), čas, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, hygienu) a čas nutný k mimopracovním povinnostem (provoz domácnosti a chod rodiny, dojíždění za prací a další) (Hájek, Hofbauer, Pávková, s. 10-11). Pojem volný čas lze tedy jednoduše vysvětlit jako opak nutné práce a povinnosti. Je to doba, kdy člověk dělá činnosti, které si může volně vybrat, dělá je rád, dobrovolně a přinášejí mu pocit uspokojení a uvolnění (Pávková 1999, s. 15). Volný čas je produktem společnosti, který se ale objevuje až na určité úrovni rozvoje společnosti a je významnou společenskou hodnotou (Průcha 2009, s. 738).

Někdy se můžeme setkat i s pojmem polovolný čas, kam patří činnosti na hranici času povinného a vázaného, což jsou aktivity přinášející současně radost i užitek, například ruční práce, vaření, kutilství, zahrádkaření (Hájek, Hofbauer, Pávková 1999, s. 11).

Výchova k volnému času a ve volném čase

Výchova k volnému času je součástí všeobecného vzdělávání zaměřeného k rozvoji osobnosti. Jedná se o rozvíjení schopnosti jedinců umět ocenit volný čas jako hodnotu, umět ho smysluplně využít, vybrat si vhodné činnosti a racionálně ho pro svůj rozvoj plánovat (Průcha, Walterová, Mareš, s. 278).

Výchovu ve volném čase lze chápat jako naplňování volného času dětí a mládeže vhodnými činnostmi (kol. autorů, Univerzita J. A. Purkyně, s. 157).

Pedagogika volného času

Pedagogika volného času je obor pedagogiky zaměřený na výchovné a vzdělávací prostředky, pomáhající autonomnímu a smysluplnému využívání volného času (Průcha, Walterová, Mareš, s. 161).

Životní styl

Životním stylem rozumíme typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců (Průcha, Walterová, Mareš, s. 317). Je to tedy optimální uspořádání forem života, které jedinec aktivně prosazuje, v jediný harmonický celek (kol. autorů, Univerzita J. A. Purkyně, s. 155). Základ životního stylu tvoří soubor aktivit ve volném čase (Průcha 2009, s. 738).

Hodnota a systém hodnot

Hodnota je subjektivní ohodnocení nebo míra důležitosti, kterou jedinec přikládá určitým věcem, jevům, symbolům a jiným lidem (Průcha, Walterová, Mareš, s. 74). Hodnotou je vše, po čem člověk touží, o čem usiluje, co si přeje. Volný čas je pozitivní hodnotou jen tehdy, když má vyhovující náplň (Spousta, s. 10). Lidé jednají ve smyslu svých vrozených, přijatých i samostatně vytvořených hodnot (Střelec, s. 17).

Systém hodnot, nebo-li hodnotová orientace, je hierarchicky uspořádaný soubor, ve kterém se ukazuje důležitost hodnot sdílených určitou skupinou populace v určitém období (Průcha, Walterová, Mareš, s. 74). Systém hodnot má každý člověk individuální a vytváří si ho svojí aktivitou za současného vlivu životních podmínek. Systém hodnot se tedy v průběhu života člověka proměňuje, a to nejen s ohledem na jeho věk a zrání, ale i v důsledku měnících se společenských podmínek.

Motiv a motivace

Motiv chápeme jako konkretizované zacílené jednání. Motiv, jako vědomá pohnutka jednání, musí zahrnovat vědomí cíle, představu prostředků a energetický aspekt aktivace. (Čačka 1997, s. 73). Motiv je vždy subjektivní.

Motivace je pak souhrn vnitřních i vnějších činitelů, které aktivují lidské jednání a prožívání, zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem, řídí jeho průběh a způsob dosahování výsledků, a ovlivňují také způsob reagování jedince na jeho jednání a prožívání a jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu (Průcha, Walterová, Mareš, s. 127).

Instinkt a pud

Instinkt je nejsložitější forma vrozených stereotypních reakcí (Machová, s. 143), a to bez individuální variability.

Pud je vrozená tendence k určitému jednání, které směřuje k uspokojení některé základní potřeby, a to s jistou měrou individuální variability, například pud sebezáchovy, pud obživy, pohlavní pud, rodičovský pud a podobně (Vágnerová, s. 69).

Potřeba

Potřeba je subjektivní pocit nedostatku něčeho nepostradatelného. Potřeby se obvykle dělí na základní, vyšší, nahodilé a uměle vyvolané.

Povinnost

Povinnost označuje závaznost určitého lidského postoje nebo jednání vzhledem k daným podmínkám, situaci a lidem (Ottova vš. encyklopedie, s. 255). Za povinnost je považováno to, co jedinec musí nebo má udělat, případně nedělat či strpět. Povinnost vzniká tak, že se k ní člověk sám zaváže nebo že pro něj vyplývá z morálky, náboženství, profese nebo nějakého jiného předpisu, například trestního zákoníku.

Závěrem této pasáže konstatuji, že všechny výše uvedené pojmy jsou stěžejní ve vztahu k problematice trávení volného času. Už v rámci vymezení pojmů je objasněn rozdíl mezi volným časem a povinností, velmi stručně navozena skutečnost, že způsob trávení volného času je v určitém vztahu s životním stylem, hodnotami, potřebami a motivací. Předmětné pojmy budou v práci ještě více rozvedeny a propojeny do širších souvislostí.

3 VOLNÝ ČAS

3.1 Historický vývoj pojetí a možnosti realizace volného času

Nárůst volného času oproti práci je jedním z hlavních rysů vývoje společnosti (Pávková 1999, s. 21).

Volný čas existoval v lidské společnosti vždy, přičemž nebyl vnímán jako problém a nebyl předmětem zvláštních úvah, neboť střídání činnosti a odpočinku odpovídá biologickému rytmu člověka. Až do doby industriální společnosti byl však volný čas privilegiem pro lidi, kteří fyzicky nepracovali ve výrobním procesu. Tito lidé pak rozvíjeli kulturu a životní styl, a to v antice, rytířském i církevním středověku, renesanci i moderní době (Spousta, s. 10).

Řekové chápali volný čas jako čas, který nemá nic společného s lenošením a nicneděláním, ale je to čas k rozumování, čtení veršů, setkávání se s přáteli a poslouchání hudby, k přemýšlení (Knotová, s. 34).

Ve středověku měla dominantní postavení církev a volný čas byl pojímán jako doba, která má být věnována rozjímání, modlitbám, hrám, různým zábavám a tancům. V křesťanských zemích byla náplň volného času velmi ovlivněna třetím z Desatera přikázání Božích - Pomni, abys den sváteční světil, nebo-li Zasněť jeden den v týdnu Bohu.

V renesanci byl volný čas minimalizován a v popředí byla práce. V kulturních dějinách převažuje v náplni volného času duševní činnost (Spousta, s. 11).

V meziválečném období se v tehdejší Československu rozvíjelo budování zařízení tělovýchovy a sportu a letních táborů sdružení dětí a mládeže. Důležité postavení na poli volného času měl v té době i Sokol. Pokračovala také činnost zařízení sociálních, charitativních a zdravotních, podporovaných státem a dobrovolnými sdruženími. Na území tehdejšího Sovětského svazu byl už program volného času úzce spjatý s ideologií a s monopolní organizací dětí a mládeže, k nimž neexistovaly žádné alternativy (Pávková 1999, s. 24).

Po druhé světové válce a v 50. letech 20. století byl volný čas v socialistické Evropě prostorem na zotavení po práci a před prací, takže převládaly regenerační a rekreační aktivity (Pávková 1999, s. 25). Karel Marx charakterizoval volný čas jako

říši svobody a práci jako protiklad, tedy říši nutnosti. V době komunistické ideologie byly samozřejmě značné snahy o ovlivňování náplně volného času ze strany vládnoucí strany. Volný čas nemohl být v rozporu s myšlenkami socialismu a stejně tak musely být potřeby jednotlivce v souladu s potřebami společnosti (Knotová, s. 37). V nesocialistické Evropě pokračoval vývoj na zásadách rozmanitosti a rozvíjely se všechny možné oblasti volného času (Pávková 1999, s. 25).

V 60. a 70. letech 20. století se začíná objevovat konzumní orientace volného času, který sloužil k utrácení peněz. Symbolem volného času se stalo auto a cestování, televize, diskotéky, reklama a móda. Tato orientace se projevila i v České republice, kde lidé také přikládali volnému času značný význam, uvědomovali si jeho nedostatek a snažili se vybavit domácnost technikou, která by jim urychlila nutnou práci v domácnosti (Spousta, s. 13 – 14).

V 80. letech 20. století již nepřevažuje ve vyspělých západních zemích zaměření na blahobytný konzum. Lidé se snaží volný čas prožívat uvědoměle a intenzivně a tento vývoj trvá do současné doby (Spousta, s. 14).

V 90. letech se zintenzivnil evropský integrační proces, zařízení volného času u nás i v zahraničí vstoupila do podnětného a současně stále náročnějšího prostředí (Pávková 1999, s. 27).

3. 2 Výchova dětí ve volném čase a pro volný čas

Na výchově dětí ve volném čase se podílí (kol. autorů, Univerzita J. A. Purkyně, s. 158):

- rodina,
- škola,
- organizace a instituce,
- vrstevnické skupiny,
- hromadné sdělovací prostředky a informační technologie,
- lokální a regionální faktory společenského prostředí.

Základní zvláštnosti výchovy ve volném čase determinuje povaha soudobého volného času (Spousta, s. 116).

Výchova ve volném čase má v současné době výrazně činnostní charakter, neboť v popředí stojí požadavek aktivity. Činnosti ve volném čase se stávají podstatnými pedagogickými prostředky (Hájek, Hofbauer, Pávková, s. 126).

Z pedagogického hlediska má volný čas dětí a mládeže zejména dva úkoly. Prvním je přímé naplňování volného času smysluplnými rekreačními a výchovně vzdělávacími aktivitami – tedy výchova ve volném čase. Druhým je seznámit jedince s množstvím zájmových aktivit, poskytnout mu v nich základní orientaci a pomoci mu najít oblast zájmové činnosti, která mu poskytne možnost uspokojení a seberealizace – tedy výchova k volnému času (Pávková 1999, s. 20)

Volný čas v dnešní době není pouhý prostor na relaxaci a odpočinek, ale je to složitý dynamický systém širokého rozsahu. Náplň volného času je úzce vázána na hodnotový systém. V současných vyspělých společnostech trvá absolutní nárok etiky povolání a zároveň narůstá smysl práce na sobě, potřeba něco samostatně vytvořit nebo vykonat, co přinese potěšení a užitek. Je požadována humanizace pracovního a školního života, na významu nabývá vlastní aktivita a orientace na celkovou kvalitu prožívání životního času (Kraus, Poláčková, s. 166).

Ve výchově ve volném čase a pro volný čas je třeba pracovat s potřebami člověka. Člověk má potřebu asociace, touží po citové odezvě, chce se podobat ostatním, být s nimi solidární, družít se. Avšak má i potřeby sobecké, to je uplatnění a prosazení ve skupině, mít úspěch, být uznáván, oceňován, obdivován, milován a mít prestiž (Střelec, s. 18). Zároveň je třeba vzhledem k volnému času brát v úvahu i limitující faktory osobnosti, jako je věk, pohlaví, fyzická a psychická kondice a zdravotní stav (Spousta, 48).

3.3 Volný čas dětí a mládeže z pohledu vybraných vědních oborů

Volný čas je interdisciplinárním tématem, kterým se zabývá nejen pedagogika, ale řada dalších oborů. Volnému času je věnován značný prostor i v sociologii, psychologii, ekologii, medicínských disciplínách, ekonomice a právu (Průcha 2009, s. 741).

Ekonomické hledisko – oblast volného času je v tržních ekonomikách sice většinou dobře prosperujícím oborem, ale často s absencí vzdělávacích cílů a kultivace osobnosti. Jedním z ukazatelů úrovně společnosti je to, kolik prostředků se investuje do zařízení pro volný čas a kolik prostředků se vrátí. Dalším ukazatelem je, kolik prostředků mohou a jsou ochotni věnovat lidé pro využívání volného času. Je již obecně známý fakt, že odpočínutý člověk má lepší pracovní výsledky (Pávková 1999, s. 17). Ekonomické hledisko nabývá na důležitosti například i při rozhodování o místu dovolené a trávení dovolené vůbec.

Sociologické a sociálněpsychologické hledisko – činnost ve volném čase přispívá k utváření a zlepšování mezilidských vztahů. V rámci volnočasových aktivit dochází k vytváření formálních i neformálních skupin. Způsob trávení volného času u dětí je ovlivněn sociálním prostředím, hlavně vlivem rodiny. Rodiny, které plní dobře svoji výchovnou funkci se zajímají o to, jak děti tráví volný čas. V opačném případě mohou částečně tuto funkci rodiny kompenzovat školy a výchovná zařízení, ale jen do velmi omezené míry. Situace je pak v rámci tohoto hlediska ztížena v období dospívání, kdy roste význam vrstevnických skupin (Pávková 1999, s. 17). Za zakladatele sociologie volného času je pokládán Američan Thorstein Veblen, ale myšlenky v jeho knize Teorie zahálčivé třídy z roku 1899 jsou v dnešní době samozřejmě již zastaralé (Spousta, s. 59).

Při pohledu z **politického hlediska** je nutné vzít v úvahu skutečnost, do jaké míry bude stát svými mechanismy zasahovat do volného času obyvatel a zda bude v rámci školské politiky věnována dostatečná pozornost i zařízením pro ovlivňování volného času, protože zainteresovanost státu na volném čase dětí a mládeže by měla spočívat především v zakládání a provozování zařízení pro volný čas dětí a mládeže, v pomoci organizacím, sdružením a spolkům pracujících s dětmi a mládeží, ve vytváření podmínek pro uspokojování spontánních aktivit dětí a mládeže mimo organizovanou činnost, ve vytváření kladných postojů dospělých k dětským aktivitám ve volném čase a v konstituování pedagogiky volného času a přípravy profesionálních i dobrovolných pedagogů pro tuto činnost. Nabídka aktivit pro volný čas by měla vytvářet fungující strukturu bez upřednostňování institucí, organizací či majetkoprávních vztahů (Pávková 1999, s. 18). V oblasti volného času dětí a mládeže spočívá působení státu především v rovině podpory a ochrany. Podporou je to, když stát vytváří podmínky pro participaci mladých lidí na společenském i politickém životě. Ochrana pak spočívá v minimalizování negativních vlivů prostředí

a nastupuje v případech, kdy jedinec není schopen vlastními silami těmto negativním vlivům prostředí a společenských jevů čelit (Hájek, Hofbauer, Pávková, s. 13).

V centru *zdravotněhygienického pohledu* je podpora zdravého tělesného i duševního vývoje člověka. Zdravotníci se zajímají o uspořádání režimu dne, zohledňování křivky výkonnosti jedince, hygienu prostředí i duševního života, protože správné využívání volného času se kladně projevuje na zdravotním stavu člověka (Pávková 1999, s. 18-19). Psychohygienu se mimo jiné zabývá formulací zásad zdravého životního stylu (Spousta, s. 30).

Pedagogické a psychologické hledisko uvažuje v kontextu věkových i individuálních zvláštností a jejich respektování ve volném čase (Pávková 1999, s. 19). Pedagogická psychologie sleduje otázky záměrného výchovného působení na osobnost člověka. V oboru psychologie je problematika volného času zpravidla zaměřena na osobnost, tedy na individuální psychologický celek člověka, který je podmiňován biologickými dispozicemi a sociálními podmínkami (Spousta, s. 30).

Dále bude stručně věnován prostor pedagogice volného času a jejím dílčím aspektům.

3. 3. 1 Pedagogika volného času a její potenciál pro děti a mládež

Pedagogika volného času je věda, která reflektuje volný čas z hlediska osobnostního rozvoje jedince, přičemž v mnoha zemích je zároveň zavedena i jako studijní obor. Jedná se tedy o cílevědomé působení v rámci výchovně-vzdělávací činnosti. Předmětem pedagogiky volného času je místo volného času v souvislosti lidského života v soudobé společnosti, různé možnosti jeho ovlivňování a využívání, jejich význam pro člověka, pro jeho výchovu a sebevýchovu. Pedagogika volného času se zabývá i jednotlivými volnočasovými činnostmi, jejich metodikou, a to nejen u dětí a mládeže, ale také u dospělých včetně seniorů (Průcha 2009, s. 738). Věk je totiž jedním z limitujících faktorů osobnosti vzhledem k volnému času. Dalšími takovými faktory pak jsou pohlaví, fyzická kondice, zdravotní stav a profesionální zakotvení a příslušnost ke společenské vrstvě.

Počátek 21. století byl pro pedagogiku volného času hledáním vlastní identity a místa mezi pedagogickými disciplínami. V současné době lze pedagogiku volného času členit na tyto oblasti: (volně podle Průchy 2009, s. 740 a 742)

- věda o volném čase (sociologie, psychologie a filozofie volného času, zahrnující vztah práce a volného času, vývoj pojetí, organizaci a zařízení pro volný čas, činitele vývoje jedince i skupiny v oblasti volného času)
- pedagogika volného času (zaměření na výchovu a poradenství v okruhu volného času, na hru, herní prostory a podobně, jedná se o soudobé přístupy v pedagogice volného času)
- didaktika volného času (metodika zájmových činností se zaměřením na přírodovědné, společenskovední, estetické a technické činnosti a sport)
- management volného času (zahrnuje i právní předpisy týkající se volnočasových aktivit a zabývá se systémem, principy a metodami řízení neboli vytvářením podmínek pro využívání volného času)
- metodologie a výzkum pedagogiky volného času (výzkumná oblast a využití výzkumu pro teorii a praxi pedagogiky volného času).

Ve vztahu k dětem a mládeži do zájmu pedagogiky volného času tedy patří (Průcha 2000, s. 94):

- obsah, formy a prostředky edukačních aktivit pro kultivaci individuálně a společensky prospěšného trávení volného času dětí a mládeže,
- činnost školských a jiných zařízení zabezpečující edukaci ve volném čase,
- teorie a výzkum toho, jak současná mládež tráví volný čas v podmínkách soudobého stavu společnosti.

V dnešní stále uspěchanější době jsou rodiče často rádi, že za ně část výchovy jejich dětí převezme stát. Účast státu na volném čase dětí a mládeže spočívá (kol. autorů, Univerzita J. A. Purkyně, s. 158):

- v zakládání zařízení, která ovlivňují volný čas dětí a mládeže,
- v pomoci organizacím a sdružením pracujícím s dětmi a mládeží,
- ve vytváření podmínek pro uspokojování spontánních aktivit dětí a mládeže mimo organizovanou činnost,
- ve vytváření kladných postojů dospělých k dětským aktivitám ve volném čase,
- v konstituování pedagogiky volného času a přípravy profesionálních pedagogů pro tuto činnost.

Podle ustanovení školského zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání jsou do školských zařízení pro zájmové vzdělávání (vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání) zahrnuta střediska volného času, školní družiny a školní kluby. Domovy mládeže, internáty a školy v přírodě patří mezi ubytovací a výchovná zařízení podle vyhlášky č. 108/2005 Sb., o školských, výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. Tato výše uvedená zařízení jsou součástí vzdělávací soustavy, jsou v rejstříku škol a školských zařízení, a tvoří si vlastní školní vzdělávací program.

Samozřejmě existují i další organizace, které mají v náplni své činnosti působit na lidi ve volném čase a učít je dovednosti, jak s volným časem správně naložit a využít ho. Mezi takové organizace patří: základní umělecké školy, jazykové školy, nestátní neziskové organizace (např. Junák – svaz skautů a skautek, Duha, Česká tábornická unie, Sokol, zájmová sdružení hasičů a rybářů, organizace církví a náboženských společností a podobně), nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (jsou určena neorganizovaným dětem a mládeži, nacházejícím se v obtížné životní situaci) a další subjekty v rámci komerčního podnikání ve vztahu k dětem a mládeži zřízené jako živnosti.

O volný čas dětí, které z různých důvodů nemohou žít v rodině, se starají školská zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu, konkrétně se jedná o diagnostické ústavy, dětské domovy, dětské domovy se školou a výchovné ústavy.

3.4 Perspektivy a problémy volného času

Současná doba se vyznačuje dalekosáhlými změnami. Dochází k přeceňování materiálních statků, stále větší závislosti na technice, znečišťování životního prostředí, rostoucí bezohlednosti a odcizení, stále větší izolaci a anonymitě. Vzhledem k tomuto vývoji je výchova dětí těžší než kdy jindy a je potřeba hledat stále nové cesty (Prekopová, Schweizrová, s. 6-7).

O volném čase dětí se někdy hovoří jako o rizikovém faktoru, neboť jeho množství vzrůstá, ale kvantita přitom neznamená nárůst kvality. Pedagogické neovlivňování volného času by mohlo mít negativní následky i v podobě narůstající

závislosti mladé generace na drogách či elektronice (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hurdličková a Pavlíková, str. 20).

Když se budeme zamýšlet nad perspektivami a problémy volného času, je třeba vzít v úvahu, co vystihuje svět, pro který mají být děti připravovány. Svět a tedy i společnost prochází rychlými změnami. Nejsou to změny jen vědecké, technické, změny celého životního stylu, ale také změny nároků a požadavků, z čehož vyplývají dva následky:

- a) rodiče vychovávají děti pro svět, o kterém mají sice své představy a prognózy, ale jeho konkrétní přesnou podobu v současné době neznají,
- b) rodiče vychovávají děti pro svět, který bude složitější, děti budou mít před sebou ještě více alternativ pro své aktivity, než je tomu dnes (Langmeier, Krejčířová, s. 312).

Předchozí generace se ve svém životě příliš nenaučily rozhodovat a nést zodpovědnost sami za sebe. V manipulativním totalitním režimu k tomu totiž neměli příležitost, a to ani v práci, ani ve volném čase, a tak se občanský duch dnes rodí, obtížně, v bolestech a velmi pomalu (Spousta, s. 26).

Naši potomci budou žít ve světě, který bude stále více otevřen v prostoru i čase. Jak je tedy perspektivně pro takový svět vychovávat? Nejlepší cesta se jeví ta, vychovávat je k tomu, aby svou osobností byli stejně otevření jako tenhle svět (Vališová, s. 39). Výchova dětí by měla směřovat především ve vedení dětí ke kreativě, v posilování schopnosti najít vždy nová řešení, nové informace, nové postupy. Rovněž je třeba, aby výchova dětí směřovala k tomu, aby vychovávala jedince, kteří budou na jedné straně kritičtí a na straně druhé snášenliví, protože je třeba, aby uměli nejen rozeznat pravdu faktickou od zdánlivé nebo předpokládané, ale současně si i uvědomit, že se sami mohou mýlit, a je tedy na místě být tolerantní k názorům druhých. Rodiče a další vychovatelé by tedy měli učit své děti umění rozlišovat, hodnotit a vybírat. Výchova by měla probíhat v emoční jistotě a hodnotové pevnosti, ale s porozuměním druhým lidem, kteří mohou mít jiné zájmy, názory, kulturu a podobně. S ohledem na vysokou individualitu osobností je nutné akceptovat vlastní nezávislost a zároveň přijmout odpovědnost, to znamená, že je třeba, aby dítě rozpoznalo, že svými činy může prospívat i škodit ostatním, stejně jako ostatní pomáhají nebo škodí jemu (Langmeier, Krejčířová, s. 313). Základním

předpokladem rozvoje a kultivace kreativity je samozřejmě kreativní klima (Spousta, s. 82).

Klima aktivit volného času má z pohledu kreativizace osobnosti ve srovnání s klimatem výchovně-vzdělávacích interakcí značné výhody, a to především v motivaci a spontánnosti. Kreativizační účinek lze přepokládat v činnostech a aktivitách se situačním charakterem, když tyto situace:

OBSAHUJÍ:	VYŽADUJÍ:	UMOŽŇUJÍ:
<ul style="list-style-type: none"> • neznámé prvky • neurčitost • rozpor • neuspořádanost 	<ul style="list-style-type: none"> • adaptaci na nové podmínky • změnu podmínek situace • změnu dosavadních postojů či způsobů komunikace apod. 	<ul style="list-style-type: none"> • variování činností či prvků situace • objevování souvislostí • subjektivní spontaneitu činností či projevu • estetizaci prvků či celé situace • emotivní prožití, libost z objevování či objevu

(Spousta, s. 84-86)

Děti by se tedy v rámci výchovy měly učit nejen hodnocení minulosti, posuzování současnosti, ale i rozvíjet dovednosti, vyrovnávat se s budoucností, předvídat události, hodnotit stávající rozhodnutí a předpokládat následující průběh situací. Ideální by bylo, kdyby se naučili předcházet nepříjemným překvapením z příštích událostí. Pilířem je analýza budoucnosti a společným rysem všech moderních směrů ve výchově je komunikace a význam prožitku. Dnešní generace rodičů by si měla uvědomit, že vychovává svoje děti nejen pro rodinu a obec, ale i pro rozsáhlejší společenství, a že je vychovává ve světě, kde každé z nich bude žít životem individuálně odlišným (Vališová, s. 39).

3.5 Formy zájmového vzdělávání a pedagogicky významné činnosti mládeže ve volném čase

Formy zájmového vzdělávání vycházejí z vyhlášky č. 75/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání, kde je doslova uvedeno, že zájmové vzdělávání lze vykonávat především těmito formami:

- příležitostnou výchovnou, vzdělávací, zájmovou a tematickou rekreační činností nespojenou s pobytem mimo místo, kde právnická osoba vykonává činnosti školského zařízení pro zájmové vzdělávání,
- pravidelnou výchovnou, vzdělávací a zájmovou činností,
- táborovou činností a další činností spojenou s pobytem mimo místo, kde právnická osoba vykonává činnosti školského zařízení pro zájmové vzdělávání,
- osvětovou činností včetně shromažďování a poskytování informací pro děti, žáky a studenty, popřípadě i další osoby, činností vedoucí k prevenci rizikového chování a výchovu k dobrovolnictví,
- individuální prací, zejména vytvářením podmínek pro rozvoj nadání dětí, žáků a studentů nebo
- využitím otevřené nabídky spontánních činností.

Mezi pedagogicky významné činnosti mládeže ve volném čase patří následující aktivity (Spousta, s. 120):

- technické a manuální (ruční práce, kutilství atd.)
- fyzické (sport, turistika, trampování, rybaření atd.)
- kulturní: pasivní (muzea, výstavy, filmy, divadlo atd.) interpretační a kreativní (vlastní produkce literární, divadelní, výtvarná, taneční atd.)
- vzdělávací (jazykové kurzy, autoškola, sebevzdělávání atd.)
- společenské a občanské: formální (v organizacích a klubech), neformální (návštěvy, oslavy atd.)
- hry a sběratelství
- rekreační, rehabilitační a odpočinkové (sauna, masáže, kosmetika atd.)

3. 5. 1 Formy aktiv ve volném čase

Vývoj volnočasových aktivit dětí a mládeže se v současné době ubírá spíše směrem k pasivitě, konzumnosti a nenáročnosti aktivit. Ve věku kolem 13 let často z nejrůznějších důvodů děti opouští kroužky, které navštěvovaly v mladším věku. Nejčastěji na tuto skutečnost má vliv nástup puberty, tedy etapy hledání vlastní identity. V tomto období se u dětí zvyšuje míra samostatnosti a nezávislosti a ony samy daleko více chtějí rozhodovat o tom, co budou dělat ve volném čase. Nejdůležitějším aktérem v jejich životě se totiž postupně stává kamarád nebo rovnou celá parta kamarádů, a v dnešní době je parta kamarádů dostupná 24 hodin denně na sociální síti. Děti ve starším školním věku a mládež tíhne k pasivním formám trávení času, neboť tyto aktivity jsou pro ně v období puberty přitažlivé tím, že jsou spontánní, bez stanovených formálních pravidel, často nemají konkrétní cíl a neprobíhají pod dohledem dospělých (Sýkorová, s. 60).

Aktivní trávení volného času musí splňovat následující podmínky: aktivní přístup dětí a mládeže, kompenzace jednotvárné zátěže a posilování zdravého životního stylu. Aktivní odpočinek je prevence sociálně patologických jevů, přičemž je žádoucí, aby u dětí a mládeže došlo k osvojení potřeby trávit volný čas aktivně. Zda bude osvojení této potřeby u dětí a mládeže úspěšné je do určité míry dáno tím, jaký je přístup k aktivní formě odpočinku v rodině, ve vrstevnických skupinách, ve škole i v dalších subjektech realizujících volnočasové aktivity dětí.

U dětí a mládeže rozlišujeme následující formy aktivního využívání volného času (materiál MŠMT Volný čas a prevence u dětí a mládeže, s. 6-7):

- fyzická aktivita realizovaná organizovanou tělovýchovnou a sportovní činností a neorganizovanou tělovýchovnou a sportem,
- zájmová činnost s účastí na práci ve výtvarných, přírodovědeckých, technických, hudebních kroužcích a podobně,
- pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou (s turistikou, prací na zahradě a podobně),
- společenská činnost prováděná v co nejvyšší míře venku a při pohybové aktivitě,
- zábava kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti.

Mezi **pasivní formy trávení volného času** patří aktivity spojené s médi, party, návštěvy restaurací a nicnedělání. Současná generace dětí a mládeže vyrůstá pod tlakem masové kultury, především televize, internetu a sociálních sítí. Značná část dětí a mládeže považuje za normální, aby byla bavena bez vynaložení jakékoliv námahy. Sociálně patologické jevy u dětí a mládeže vznikají většinou působením několika faktorů. Vedle vlivu rodiny, subkultury, společnosti a vlivů osobnostních se část mládeže ocitá v rizikové skupině díky akčnímu vakuu ve volném čase. (materiál MŠMT Volný čas a prevence u dětí a mládeže, s. 12-13).

Aktivní trávení volného času má pozitivní dopady na formování osobnosti člověka, ale nesmíme zapomínat, že volný čas je i dobou k odpočinku. Organizované aktivity pro děti a mládež by měly být přiměřené obsahem a rozsahem. Přes velký význam zájmových činností nelze jimi děti přesycovat, protože by se tím vytratil hlavní charakter volného času. Určitě neplatí, že čím více kroužků dítě má, tím lépe je zajištěn jeho volný čas (Pávková 2014, s. 31).

Právě bojové umění, kterým se mimo jiné zabývá částečně i tato práce, patří mezi vhodné formy aktivního trávení volného času pro děti a mládež. Dochází při něm k rozvoji fyzické kondice, posilování sebedůvěry a sebekontroly, což bude podrobněji rozvedeno v dalších kapitolách, a zároveň se jedná o činnost, kterou je možné realizovat celoročně, bez ohledu na jakékoliv počasí. Bojové umění je navíc aktivita, které se mohou věnovat současně rodiče i děti. Následně si mohou zkoušet doma různé techniky a vzájemně se od sebe učit.

3.6 Funkce volného času a výchovy ve volném čase

V historickém vývoji společnosti se měnily i funkce volného času. Na přelomu 19. a 20. století se funkce sociální (hlavně charitativní aktivity pro děti a mládež) pozvolna měnila ve funkci výchovnou. Na počátku 20. století vznikaly nové koncepce mimoškolní výchovy vycházející z úzkého vztahu s přírodou. Totalitní režimy následně rozbily stovky dobře fungujících organizací a spolků, protože v komunistickém režimu musel být volný čas vyplněn kontrolovanou činností, jejíž

nejdůležitější funkcí byla obnova pracovní síly, přičemž byla zároveň kontrolována ideologická nezávadnost aktivit (Průcha 2009, s. 379-380).

Na funkce volného času se zpravidla nahlíží ve dvou rovinách: vztahující se ke společnosti nebo vztahující se k jedinci. Ve vymezování funkcí volného času se odráží také to, zda jde o optimistické, skeptické nebo realistické přístupy k možnostem volného času (Knotová, s. 32).

Jak už bylo výše uvedeno, **funkce volného času** vymezil již Joffre Dumazadier. S ucelenou koncepcí funkcí volného času ale přišel až jeden ze zakladatelů vědy o volném čase, německý pedagog Horst Opaschowski, který zmiňuje tyto jeho funkce (Průcha 2009, s. 380):

- *rekreace* (zotavení a uvolnění)
- *kompenzace* (odstraňování negativních emocí, zklamání, frustrací, rozptýlení, zábava)
- *výchova a další vzdělávání* (neformální vzdělávání, učení ve svobodě, sociální učení)
- *kontemplace* (aktivity ve volném čase jako možnost pro hledání smyslu života a jeho duchovní výstavbu)
- *komunikace* (navazování sociálních kontaktů a přátelství)
- *participace* (účast na organizaci aktivit a na vývoji společnosti)
- *integrace* (stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských vztahů)
- *enkulturace* (vlastní kulturní rozvoj, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností).

Další, velmi zajímavé a výrazně odlišné od těch, jak je vymezil Joffre Dumazadier a Horst Opaschowski, je členění **funkcí volného času** podle Chrise Rojka, který prezentuje čtyři hlavní funkce volného času (Knotová, s. 34):

- *manipulativní* (volný čas je prostředkem sociální stratifikace),
- *regulativní* (volný čas reguluje životní způsoby a životní styly),
- *identitní* (volný čas slouží k sociální okluzi nebo inkluzi, například možnost členství v golfovém klubu, zájmovém sdružení a podobně),
- *mobilizační* (volný čas vytváří prostor pro opozici vůči tlaku společnosti).

Funkce výchovy ve volném čase jsou definovány následovně (Hájek, Hofbauer, Pávkov, s. 72 – 74):

- *výchovně-vzdělávací* (záměrné a cílevědomé formování osobnosti vychovávaných jedinců)
- *zdravotní* (veškeré výchovné působení by mělo podporovat zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj)
- *sociální* (zajištění bezpečnosti a dohledu, ale i navazování nových vztahů a účast v nových sociálních skupinách)
- *preventivní* (především oblast nespecifické primární prevence).

Funkce preventivní je považována v současné době za velmi důležitou. Každou volnočasovou aktivitu nelze považovat za prevenci. Základním principem strategie prevence nežádoucích sociálně patologických jevů v resortu školství, mládeže a tělovýchovy je výchova ke zdravému životnímu stylu, k osvojení pozitivního sociálního chování, k rozvoji osobnosti, k odmítání všech forem sebedestrukce a porušování zákona (materiál MŠMT Volný čas a prevence u dětí a mládeže, str. 4).

4 RODINA VE SPOLEČENSKÉM KONTEXTU

Rodina je malá, primární, neformální skupina jedinců s pokrevními, manželskými a adoptivními vztahy, a je pro lidského jedince prvním přirozeným společenským prostředím (Klapilová, s. 27)

V rodině se uskutečňuje neformální výchova, její styly se v jednotlivých rodinách velmi liší, přičemž se u rodičů nepředpokládá pedagogické vzdělání. Avšak důležitější než znalost metod a forem výchovy jsou silné a pozitivní vztahy mezi dětmi a rodiči (Hájek, Hofbauer, Pávková, s. 133).

Rodina umožňuje vzájemné soužití, utváření vztahů mezi příbuznými a vztahů mezi rodinou a společností. Společnost od rodiny očekává, že má hlavní odpovědnost za výchovu svých dětí (Semrád, Juráčková, Šíma, s. 91).

Rodina plní funkci socializačně výchovnou, sociálně ekonomickou, kulturně rekreační, emočně stabilizační a biologicky reprodukční. Zároveň působí na rozvoj výkonových schopností a povahových vlastností dítěte. Zájmová orientace je ovlivňována i celkovou atmosférou rodiny, specifíčkostí dílčích kontaktů s rodiči a dalšími členy rodiny, neboť v rodině nevychovává jen matka či otec (Čačka 2000, s. 158).

Vzhledem k tomu, že rodina se pohybuje v určitém společenském prostoru, tak se v průběhu dějinného vývoje mění i její funkce. Jednou z hlavních funkcí rodiny zůstává příprava dětí na vstup do praktického života. Proměny soudobé rodiny se dotýkají i sociální role rodičů, kdy se vztah mezi rodiči a dětmi nerozvíjí v rovině autority a podřízenosti, ale v rovině přátelství (Kraus, Poláčková, s. 79 a 81). Evropská rodina plnila v dřívějších stoletích především funkci ekonomickou a politickou, a emoční potřeby byly uspokojovány v širší společnosti, kam děti z rodin unikaly už ve věku tak 5 až 7 let. Ve 20. století se emocionalita soustředila do nukleární rodiny, která dítěti poskytuje emoční jistotu a oporu v úsilí vyrovnat se s požadavky moderního světa (Langmeier, Krejčířová – s. 311).

Změny v pohledu na rodinnou výchovu můžeme zaznamenat i v poměrně krátkém období. Například v 50. letech 20. století byla upřednostňována zaměstnanost obou rodičů a přenechání značné odpovědnosti za výchovu dětí institucím. V důsledku tohoto postoje vznikla v této době, kdy byla podceňována

rodinná výchova, rozsáhlá síť institucí pro výchovu dětí a mládeže v době mimo vyučování. Diferencovanost a individualita rodinné výchovy se jevila jako nežádoucí, neboť společnost dávala přednost uniformním celospolečenským záměrům. Změna v tomto pohledu začala již na počátku 60. let, kdy odborníci začali upozorňovat na skutečnost, že rodina má při výchově dětí přinejmenším stejně důležité místo jako škola a další výchovné instituce, přičemž význam rodiny byl v roce 1963 částečně vyjádřen i Zákon o rodině. V této době se také začíná měnit koncepce dětských domovů a vznikají SOS vesničky rodinného typu a je věnován větší prostor pro přípravu mládež na praktický život. V současné době má v České republice, stejně jako v dalších vyspělých společnostech, rodina hlavní odpovědnost za výchovu svých dětí (Spousta, s. 103-106).

Výchovné základy se vytváří v rodině, škola vstupuje u jedince do výchovného procesu až následně. Rodiče jsou tedy nejdůležitějšími vychovateli a všichni ostatní je pouze doplňují.

Podle dosavadních poznatků poskytuje optimální podmínky pro výchovu rodina, kde jsou oba rodiče a alespoň dvě děti. V rodinách s více dětmi jsou rodiče nuceni rozdělit mezi ně svou pozornost a každé dítě je vedeno k tomu, aby v souladu s potřebami svých sourozenců upravovalo ty své, čímž získává zkušenosti ze vzájemného styku (Vorlíček, s. 82). Postmoderní společnost nabízí lidem sice více individuální svobody a volby, ale zároveň jim přináší i nové nejistoty a rizika, kdy jednou z takových nejistot je nejistota v rodinných vztazích. Ženy, stejně jako muži, usilují o osobní nezávislost a celoživotní kariéru. Manželství je tak méně aktem ekonomické nutnosti a více otázkou individuální volby, což znamená formaci nových a méně stabilních rodinných způsobů soužití (Sirovátka, s. 39).

Současná doba je však označována jako krize rodiny a vzrůstá počet neúplných rodin. Avšak i výchova v neúplné rodině může být kvalitní, ale probíhá za ztížených podmínek (Vorlíček, s. 82).

Dětství se v současné době neustále prodlužuje a nepřechází rovnou do dospělosti, jak tomu bylo dříve, což má za důsledek, že odstup mezi generacemi se zvětšuje. Člověk má tak více času na dospívání a může se plně rozvinout. Rodiče vyrůstali v jiných podmínkách než nyní jejich děti, a to nejen s ohledem k názorům, hodnotám, způsobu životu, ale i vzhledem k požadavkům společnosti. Výchova

v rodině se v důsledku těchto podmínek stává složitější, protože rodiče si často nejsou jisti, jak vlastně mají svoje děti vychovávat, přičemž jejich nejistota je ještě umocňována záplavou dobře míněných, ale často nejednotných informací v knihách, časopisech, rozhlasu, televizi a na internetu. Demokratická výchova rozhodně klade na rodinu větší nároky než výchova autoritativní (Langmeier, Krejčířová – s. 311).

4.1 Postavení dítěte ve společnosti

Otázky na postavení dětí v současném světě, na to, co je od nich očekáváno, co je jim naopak poskytováno, jaké jsou pro ně vytvářeny podmínky a k jakým cílům jsou společností vedeny, si v podstatě kladl už Komenský.

V minulosti byla odpověď na tyto otázky jednodušší, protože výchovné praktiky a cíle byly v po sobě jdoucích generacích obdobné. Děti byly předávány stejné hodnoty a postoje a výchova je připravovala na život stejně jako jejich rodiče a prarodiče. V literatuře z 2. poloviny 19. století najdeme jasný požadavek na naprostou poslušnost dětí vůči rodičům a dospělým, která měla upevňovat stabilitu společenských institucí (Vališová, s. 38). Proto měly děti přivykat poslušnosti od raného dětství, kdy ještě smyslu zákazů a příkazů nerozumí. Splnění rozkazů měli rodiče vyžadovat s neúprosnou důsledností a třeba i tělesnými tresty (Langmeier, Krejčířová, s. 309).

V počátku 20. století je poslušnost stále vyžadována, ale už zde není požadavek tzv. slepé poslušnosti, ale poslušnosti uvědomělé. Dítě je ze strany vychovatelů poučováno o příčinách a následcích. Násilí je ve výchově zavržováno. Od 20. do 50. let minulého století není požadavek poslušnosti zdůrazňován, ale není ani odmítán (Langmeier, Krejčířová, s. 310). Už ale nejde o podřizování se mocnějšímu, ale o podřízení se pravidlům. Vychovatel by měl tedy určit náplň a pak její plnění důsledně vyžadovat od dítěte. Za nejhorší výchovnou metodu se v té době považovalo řídit výchovu dítěte podle jeho přání, protože tato výchova by vytvořila dítě tyрана. Jde tedy stále o poslušnost, ale v jiné rovině. V počátku 50. let se ke slovu dostal názor, že je žádoucí ponechat dítěti iniciativu v jeho vlastním vývoji, že každé násilí ve výchově je škodlivé a že je lepší shovívavost než přísnost. Demokratická výchova je náročná, ale dává dítěti větší prostor než výchova

autoritativní, přičemž velký důraz je v současné době kladen na komunikativní charakter výchovy, která je založena na vzájemném pochopení, partnerském vztahu, na možnosti sdělování toho, co dítě cítí, co prožívá, na laskavém vztahu mezi dospělým a dítětem, na jejich vzájemné důvěře, podpoře a spolupráci (Vališová, s. 38).

Změny v názorech na výchovu souvisí s rychlými přeměnami celé společnosti, demokratizací a se zvyšujícími se požadavky na výkon jedince. Dnešní rodiče se na rozdíl od předešlých generací snaží o uvědomělou výchovu svých dětí, avšak v současné době je výchova těžší než dříve (Prekopová, Schweizerová, s. 7).

4.2 Hodnotová orientace dětí a mládeže v současnosti

Volný čas dětí a mládeže a jeho náplň hraje důležitou roli při utváření osobnosti, jeho uplatnění ve společnosti, při pozitivní socializaci, výchově ke zdravému životnímu stylu a tím i k prevenci sociálně patologických jevů. Dobře strukturované, definované a organizované (i nepřímým způsobem) volnočasové aktivity jsou podstatné při tvorbě pozitivní hodnotové orientace dětí a mládeže (materiál MŠMT Volný čas a prevence u dětí a mládeže, s. 45).

Společenský a osobní život je naplněn hodnotami. Každý člověk má individuální systém hodnot, který se tvoří vlivem životních podmínek a aktivitou jedince. Využití volného času a jeho hodnota se v průběhu života mění (kol. autorů, Univerzita J. A. Purkyně, s. 155-156). K nejvýraznějším hodnotovým proměnám dochází u mladé generace v sociálních vrstvách s nejvyšším životním standardem, přičemž nejčastěji jde o nezřetelně vymezenou dominanci některé ze dvou hodnotových skupin: hodnot povinnosti a hodnot seberozvoje. Tyto spontánně se vyčleňující hodnotové změny jsou rozvrhovány ve čtyři typy hodnotových orientací:

Typy hodnotových orientací				
Typ:	rezignanti	idealisté	konvencionalisté	realisté
Charakteristický rys:	bezpřespektivní, sporadické sociální kontakty, ztráta sebevědomí	touha po smysluplné práci a sociálním uplatnění	spokojení, přizpůsobiví	iniciativní, vysoký výkon, touha po smysluplné a tvořivé práci
Dominantní rys:	pasivita	nepřizpůsobivost	pořádkumilovnost	aktivita
Posun ve vztahu k hodnotám:	ztráta	převrat	ostrážitost	syntéza
Dominantní hodnoty:	-	seberealizace	povinnost	Povinnost + seberealizace

(Spousta, s. 23-25).

5 MOTIVACE A JEJÍ TEORIE

Oblast lidské motivace je stále aktuálním tématem pro odborníky z mnoha výzkumně i prakticky orientovaných odvětví.

Ve všeobecné rovině znamená motivace zejména uspokojování lidských potřeb. Za každým lidským počínáním je možné najít důvod, který ho způsobil. Motivace má tři složky: aktivizace, zaměření na cíl a udržování aktivity.

Vztáhnu-li pojem motivace k podtématu této práce, tedy k bojovým uměním, je na místě konstatovat, že jedinec s postupem věku mění svoje názory, postoje, hodnoty. Stejně se vyvíjí i motivace u lidí, kteří se ve volném čase věnují bojovému umění. V dětském věku přišli do oddílu většinou za vidinou umět se bránit, prát, být silný, případně vyhrávat v závodech. Postupem času však pro „nás“ toto cvičení začalo mít jiný smysl a v dospělém věku ho lidé dělají hlavně proto, že si chtějí zlepšit či udržet fyzickou a psychickou kondici, užít si čas, který mohou věnovat sami sobě a alespoň chvíli se nestarat o nic jiného.

Motivace aktivizuje chování a dává mu směr. Tento stav jedinec subjektivně vnímá jako vědomou touhu – přání jíst, pít a podobně, přičemž se může subjektivně rozhodnout, zda těmto touhám vyhoví (Atkinson, s. 348). Funkcí motivace je uspokojování potřeb jedince, vyjadřujících nějaké nedostatky v jeho fyzickém a sociálním bytí (Nakonečný, s. 16).

Součástí biologické a psychické výbavy člověka je to, že může fungovat na základě vnitřních pohnutek, na základě vlastního zhodnocení toho, co chce, potřebuje nebo má dělat (Kopřiva, s. 179). Z hlediska vývoje člověka lze rozeznávat motivaci vrozenou (pudy, instinkty, reflexy) a získanou (návyky, volní). V motivaci se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot, dosavadní zkušenosti, schopnosti a dovednosti. O činnosti jedince většinou nerozhoduje jen jeden motiv, ale soubor motivů, které se prolínají, přičemž některé z nich jsou pro jedince důležitější než ostatní. S motivací úzce souvisí hierarchie lidských potřeb, kterou popsal americký psycholog Abraham Maslow a která je v této práci v úpravě Pavla Kopřivy výše uvedena.

U člověka může někdy dojít v oblasti motivů k rozporům a v tom případě je možné hovořit o následujících konfliktech motivů (Lorencová, s. 34):

- Apetence – apetence (Buridanův osel – symbol nerozhodnosti)
- Averze – averze (Scylla a Charibda - symbol situace, v níž nejde uniknout buď jednomu, nebo druhému zlu)
- Apetence – averze („Mám...- nemám..?“)
- Nechci, ale musím („Měl bys...!“)
- Chci, ale nesmím („Nesmíš...!“).

Na konflikt motivů je možné hledět také podle toho, zda se odehrává mezi jedincem a jeho sociálním prostředím nebo uvnitř jeho hodnotícího systému, podle toho je rozdělujeme na vnitřní a vnější konflikt (Švancara, s. 160). Déle trávající a nevyřešený konflikt motivů může mít za následek stres, frustraci, deprivaci, deprese a podobně.

Dále je uveden přehled vybraných teorií motivace ve vztahu k tématu trávení volného času:

Homeostatická teorie motivace vychází z biologických teorií a pracuje s tím, že jedinec má tendenci udržet si rovnováhu organismu – když se něčeho jedinci nedostává, tak vyvíjí snahu to získat, nebo naopak když něco přebývá, tak vyvíjí snahu se toho zbavit. Potřeba vzniká jako důsledek narušení rovnováhy (Válková, s. 5). Autorem této teorie je americký fyziolog Walter Cannon. Příklad: když má člověk pocit, že dlouho nesportoval, že mu chybí pohyb – tak si jde například zaběhat, když cítí bolest lýtkového svalu, protože to přehnal s běháním, tak si naopak odpočine nebo jde na masáž – prostě se snaží, aby se cítil dobře.

Pro **incentivní (pobídkovou) teorii motivace** je charakteristický afekt – příjemný nebo nepříjemný stav – jedinec se naučí neopakovat chování, které mělo negativní důsledky a opakovat chování, které mělo pozitivní důsledky (Atkinson, s. 350). Autory této teorie jsou američtí psychologové John William Atkinson a David McClelland. Příklad: chlapec šel místo na hodinu kytary s kamarády ven a na následujícím žákovském koncertě nic neuměl, což mu bylo velmi nepříjemné a styděl se – pak už vždy raději do hodin kytary vzorně docházel, nebo si chlapec uklidil vzorně pokoj a dostal od rodičů deset korun – pak takhle uklidil pokoj opakovaně, protože chtěl zase dostat deset korun.

Podle **kognitivní (poznávací) teorie motivace** mají poznávací procesy potenciál. Tak jako motivuje hlad, tak motivuje i rozpor v poznání. Východiskem této teorie jsou neslučitelné poznatky, které jedinec dostal s těmi, které již měl. Tento nesoulad je jedinci nepříjemný a motivuje ho k tomu, aby ho redukoval a pokusil se docílit souznění (zkresloval ve vnímání realitu). Lidé mají potřeby souznějícího poznávání a smýšlení, a pokud tu narazí na neshody, mají sklon je odstranit (Nakonečný, s. 111). Autorem této teorie je americký psycholog Leon Festinger. Příklad: nadšený milovník běhání zjistí, že ho občas začíná bolet kyčel, vyhledá si informace na internetu a i s ohledem na svou rodinnou anamnézu zjistí, že má pravděpodobně dysplázii a že by měl jít k lékaři a omezit běhání – reakce: zjištěné informace se mu nelíbí, tak si řekne, že na internetu jsou stejně jen samé nevědecké informace, že jeho to vlastně bolí úplně jiným způsobem a vytvoří si tak přesvědčení, že to vlastně nic není a že může dál běhat

Hédonistická teorie motivace je emocionálně založená na principu slasti. Člověk se chová tak, aby maximalizoval příjemné a minimalizoval nepříjemné emoce (Nakonečný, s. 115). Nejpřesněji definoval motivační princip hédonismu americký psycholog P. T. Young. Příklad: chlapec měl touhu, začít se věnovat nějakému zimnímu sportu, aby se ho naučil a uměl ho, až pojedete se školou na hory, bylo mu úplně jedno, jestli to bude sjezdové lyžování nebo snowboard, zkusil lyžování a celkem rychle se ho naučil, pak zkusil snowboard, na kterém stále padal, měl z toho modřiny a ostatní snowboardisté se mu smáli – reakce: rozhodl se pro lyže

Humanistická teorie motivace připouští specificky lidské motivace, vychází z posloupnosti naplňování nižších (biologických) a vyšších (sociálních) potřeb – nejprve člověk uspokojí hlad jakýmkoliv jídlem a teprve poté si bude vybírat určité jídlo. Potřeby uspokojuje od nižších k vyšším (Válková, s. 5). V této teorii je brán zřetel na určitý hodnotový systém jedince. Autorem této teorie je americký psycholog Abraham Maslow. Příklad: člověk má potřebu pohybu, a proto začne běhat, ale po nějakém čase mu nestačí a dostaví se potřeba uznání, a proto začne běhat závodně.

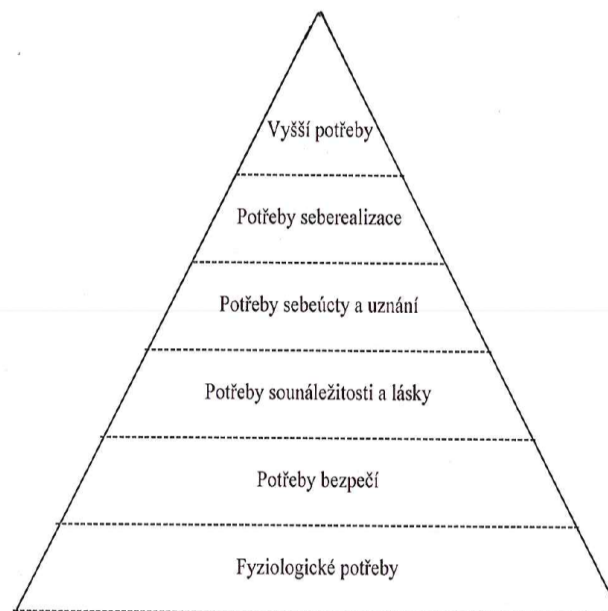
V reálném životě se principy teorie homeostatické a teorie potřeb vzájemně prolínají, a proto motivy dělíme ještě na (Válková, s. 5):

- vnitřní - primární – to jsou motivy vyvolané emocemi, které jedinec spouští sám (př. hlad, zvědavost, radost), jedinec jedná pro naplnění dané potřeby - sportuje, protože má radost z pohybu,
- vnější - sekundární - to jsou motivy vyvolané emocemi, jejichž původci jsou jedinci ostatní (př. odměna, uznání, trest), takto motivované jednání jedinci umožní dosáhnout jiné hodnoty - sportuje, protože chce medaili.

Vnitřní motivace bývá standardně pevnější a účinnější.

5.1 Potřeby dětí ve vztahu k tématu motivace

Pro motivaci dětí k trávení volného času je důležité uvědomit si, jaké mají děti potřeby. Pavel Kopřiva a kolektiv uvádějí upravenou pyramidu potřeb v inspiraci z teorie přirozených potřeb Abrahama Maslowa (Kopřiva, s. 189):



Potřeby se vyznačují prožíváním nedostatku nebo nadbytku, prožíváním touhy po něčem nebo tendencí k provedení určité akce. Chování jedince není téměř nikdy možné objasnit na základě jedné potřeby, ale je výsledkem souhry ve složité motivační struktuře (Švancara, 130).

Rozdíl v uspokojování potřeb u dospělých a dětí je v tom, že dospělí mohou někdy přednostně uspokojovat potřeby položené výše, kdy se jedná o možnosti autonomního uspokojování potřeb umístěných výše v pyramidě před potřebou, která leží níže. Například malíř maluje obraz, tedy uspokojuje svou potřebu seberealizace a zapomíná jíst, odpočívat, ignoruje zimu a podobně. Děti čím jsou mladší, tak potřeby umístěné v pyramidě výše se u nich dostanou ke slovu, až když jsou dostatečně uspokojeny všechny potřeby pod nimi (Kopřiva, s. 191). Dítě je odlišné od dospělého kvantitativně i kvalitativně. Převládá v něm pudovost, smyslovost a citovost nad rozumovostí, fantazie nad uvážlivým usuzováním, recepce a napodobivost nad spontánností a originalitou (Štverák, š. 65).

Běžně se potřeby hlásí o slovo postupně, kdy nejdříve se ozývají **fyziologické potřeby**, jako je hlad, žízeň, dýchání, vylučování, potřeba rozmnožování, pohybu, spánku a podobně. Neuspokojení fyziologických potřeb se promítá do prožívání a chování. Když se člověk necítí dobře, může to negativně ovlivňovat jeho chování. U dětí je na místě brát v úvahu, zda nároky na ně kladené nejsou v rozporu s jejich přirozenými fyziologickými potřebami (Kopřiva, s. 190).

Potřeba bezpečí, sounáležitosti a lásky, je u dítěte ve většině případů uspokojována již od jeho narození primárně v rodině, kdy mezi tyto potřeby patří potřeba přístřeší, ochrany, stálosti řádu ve světě věcí a lidí, ale i potřeba vlastního teritoria. Děti mají zkrátka potřebu milovat a být milovány. Některé výchovné metody potřebu bezpečí ohrožují. Hrozby, zastrasování a záměrné vyvolávání úzkosti a strachu nejsou účinnými prostředky výchovy (Kopřiva, s. 195). Zároveň má dítě potřebu sociálního kontaktu, i dítě potřebuje, aby ho druzí přijímali takové, jaké je a aby bylo s několika lidmi v intenzivních vztazích (Kohoutek, s. 64-66).

Potřeba sebeúcty, uznání a seberealizace spočívá hlavně v tom, nebýt jen přijímán, ale i respektován a oceňován jako důležitá, kompetentní a hodnotná osoba. Potřeba vážit si sami sebe, hodnotit se pozitivně a mít pocit, že jsme v něčem úspěšní, vzniká již v dětském věku. Sebeúcta je do určité míry závislá na tom, jak se k nám chovají jiní. K potřebě uznání patří samozřejmě i potřeba úspěchu. Ale je omyl, že děti potřebují soutěžit, aby se cítily úspěšné. To by znamenalo, že úspěch by byl postaven na neúspěchu druhého. Soutěže neposkytují šanci všem. Když mohou děti dělat úspěšně řadu činností v prostředí, kde je šance ocenění pro všechny, nemají potřebu získávat uznání v soutěžích a jejich uměle vytvořená potřeba soutěžit

ustupuje. Když se dítěti nedostane uznání v rodině, ve škole nebo v zájmové činnosti, může ho hledat v partě, která může mít i nároky kriminálního typu. Příslušnost k partě bývá náhradním řešením v případě neuspokojení potřeby lásky a sounáležitosti. Děti od dospělých kromě lásky právě potřebují i uznání, protože pro dítě jsou dospělí důležití. V rámci potřeby seberealizace je důležitá možnost rozvíjet a využívat své schopnosti. S potřebou seberealizace je spjata potřeba objevovat, porozumět světu, potřeba něco v životě dokázat, tvořit a potřeba identity, která je propojena s potřebou sebeúcty (Kopřiva, s. 200-202).

Mezi vyšší potřeby jsou řazeny **potřeby estetické** (potřeba krásy, harmonie, souměrnosti), **potřeby etické** (potřeba pravdy, spravedlnosti, mravnosti), a **potřeby duchovní** (potřeba věřit v něco, co nás přesahuje, což může být základem pro náboženskou víru nebo pro pokoru před přírodou a vesmírem, anebo pro hledání smyslu života). Uspokojení vyšších potřeb nám přináší radost, estetické zážitky, pocit, že je dobré se správně chovat, pocit začlenění se do společnosti, do přírody, do kosmu, a v neposlední řadě také pocit, že život má nějaký smysl. Když je prostředí obklopující dítě strohé, šedivé, nudné, neuspořádané a dokonce ošklivé, může se dítě cítit nepříjemně, rozladěně a stresovaně. Jako důležité se jeví zapojit děti do spoluvytváření prostředí, ve kterém žijí (Kopřiva, s. 203-204).

Podmínkou aktivit v zájmových oblastech je vyvolat nebo zvýšit zájem dětí a mládeže, tj. uspokojit nějakou jejich specifickou potřebu, například potřebu poznání, sdělení, sebevyjádření, seberealizace, uznání a podobně (Hájek, Hofbauer, Pávková, s. 172).

5.2 Vybraní činitelé v motivaci trávení volného času dětí a mládeže

Vhodné volnočasové aktivity mají celkově pozitivní odezvu na vývoj dětí a mládeže, zejména v oblasti rozvoje motivace a iniciativy, hospodaření s časem, stanovování cílů, osobní zodpovědnosti, ale i občanské angažovanosti. Výběr volnočasové aktivity má značný dopad i na formování identity zejména v oblasti očekávání úspěchu a přesvědčení o svých schopnostech a dovednostech. Když jsou děti přesvědčeny o svých schopnostech v dané volnočasové aktivitě, je velmi pravděpodobné, že u této aktivity tzv. vydrží i v budoucnosti (Sýkorová, s. 61).

Motivace je proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci jedince, kdy zdroje motivace jsou u každého jedince velmi individuální. V oblasti volného času dětí a mládeže se jako nepřehlédnutelné zdroje motivace jeví samozřejmě rodina a vrstevnické skupiny, ale v současné době pro děti a mládež nabývají na důležitosti i média, včetně informačních technologií.

5. 2. 1 Rodina jako činitel v motivaci trávení volného času dětí, rodinná výchova ve volném čase

V realizaci volného času má rodina stěžejní roli, neboť je základní sociální buňkou společnosti a časově prvním výchovným prostředím dítěte. Činnosti, které si dítě relativně svobodně vybírá, nejsou dány jen množstvím jeho volného času a osobnostními předpoklady, ale i rodinným hodnotovým systémem, finančními možnostmi rodičů a jejich představami, jakým způsobem by mělo jejich dítě trávit svůj volný čas, přičemž se do této sféry někdy promítají i ambice rodičů a jejich vlastní nenaplněné zájmy. Z hlediska rodiny a jejího působení na dítě je možné v oblasti volného času vymezit dvě roviny: ovlivňování zájmů dítěte, respektive formy jejich realizace, a volný čas, který tráví rodiče společně se svými dětmi (Jíra, s. 35).

Zájem rodičů má pro rozvoj volnočasových aktivit jejich dětí velký význam. S absencí zájmu rodičů se můžeme setkat u rodičů, kteří tráví většinu času v zaměstnání, tudíž jim volný čas chybí, a zbavují se odpovědnosti vůči svým dětem holým zajišťováním jejich hmotných potřeb a nedbají na to, co jejich děti ve svém volnu dělají a s kým svůj volný čas tráví. Na ovlivňování volného času dětí se v rámci rodiny nepodílí jen rodiče, ale i prarodiče a další příbuzní či rodinní přátelé.

Řada rodičů svým dětem v oblasti volného času nemůže nabídnout příliš mnoho, ať už z důvodů finančních, časových či jiných. Přitom nejde o to, investovat do volnočasových aktivit svých dětí spoustu finančních prostředků, ale o to, aby společně stráveným volným časem došlo k posílení rodinných vztahů a nasycení citových potřeb dětí, protože ty potřebují lásku, řád a vzory s nimiž by se mohly identifikovat. Najdou se i tací rodiče, kteří kladou na dítě nesplnitelné nároky, nebo naopak rodiče, kteří vůbec nepovažují volný čas svých dětí za důležitý. Neposkytují-li rodina dětem pozitivní příklad a zázemí objevuje se u nich pocit nestabilita,

frustrace, negativní životní kompetence, postoje a dovednosti (materiál MŠMT Volný čas a prevence u dětí a mládež, s. 9 a 42).

Negativní dopad má i to, když rodiče podceňují volnočasové aktivity svých dětí. Pozitivně naopak působí, když rodiče volnočasové zájmy svých dětí dobře znají, respektují je a projevují o ně zájem.

Rodiče by měli na děti působit jako pozitivní vzory. Sami by měli umět s volným časem hospodařit, nepřeceňovat ho, ale ani ho nepodceňovat. Rodič, který většinu času tráví v práci a doma se až do úmoru věnuje jen povinnostem, není pro děti dobrým vzorem. Stejně tak ale není dobrým vzorem rodič, který nechodí do práce a svůj volný čas tráví nicneděláním. Z jednání rodičů má být dětem zřejmé, že přirozenou součástí života jsou povinnosti i volný čas, do kterého patří kromě odpočinku i koníčky. Pro dítě je dobré, když vidí, že rodiče mají své záliby, které si navzájem tolerují a pak mají i některé záliby společné. Společné prožívání volného času je důležité, ale je třeba volit činnosti tak, aby se na nich mohli podílet všichni členové rodiny a všichni z nich měli příjemné zážitky (Pávková 2014, s. 29-30).

Pro rodinu jsou typické rozmanité volnočasové aktivity, které mohou mít i výchovnou roli. Patří sem (Spousta, s. 114):

- formy pracovní činnosti v domácnosti, na zahradě, v dílně
- chvíle herní aktivity
- formy tělovýchovné a sportovní činnosti
- večerní posezení v rodinném kruhu spojené s povídáním o událostech dne
- formy rodinné a osobní hygieny
- formy estetickovýchovné činnosti
- rodinné vycházky, výlety, dovolené
- návštěvy příbuzných, přátel, známých

Ve formování člověka ve volném čase má tedy rodina prvotní roli. Děti přebírají od rodičů životní styl a tím i vztah k volnému času, přičemž záleží na (kol. autorů, Univerzita J. A. Purkyně, s. 156):

- typu rodiny (malá, velká, uzavřená, otevřená, věk rodičů, počet dětí, styl rodinné výchovy)

- zájmech rodičů (tolerance a respektování individuálních a společenských zájmů, dostatek finančních prostředků na zájmy a koníčky)
- životním stylu a způsobu využívání volného času rodiny (návyky a postoje si přinášíme ze své původní rodiny, při výběru životního partnera posuzujeme i jeho vztah k volnému času, k zájmům).

Těžištěm pedagogických aspektů v rodině je výchova a socializace dětí, utváření vhodných osobnostních, zejména charakterových, emocionálních, poznávacích a zkušenostních předpokladů nejen pro úspěšnou školní edukaci dítěte, ale i pro žádoucí vývoj dítěte v rodině a další profesionální i celkovou životní prosperitu. Rodina je činitel a instituce, ve které se díky jejímu výchovnému vlivu, realizuje přenos sociálních vzorů se zachováním spojitosti sociálního vývoje rodiny i společnosti. V pedagogické stránce rodinného prostředí se zrcadlí zejména hodnotová orientace a vzdělání rodičů, a dále míra pedagogizace rodinného prostředí, zjevná například z připravenosti rodiny na výchovu dětí a z účelného využívání výchovných prostředků v souladu s osobními a společenskými záměry a některé další podmínky, které mají vliv na vytváření postojů dětí k sobě samým, k ostatním lidem, ke vzdělání, práci, kultuře, politice a k životu vůbec (Průcha 2009, s. 487 a 489). Při ovlivňování volného času dětí hraje důležitou roli informovanost rodičů o možnostech i vlastním uskutečňování zájmových činností dítěte, kdy je podstatný i tok informací mezi rodiči a jejich dětmi (Jíra, s. 35).

Hlavním předpokladem kvality rodinného prostředí z hlediska výchovy dětí je způsob života rodiny, ve kterém se odráží nejen vztah rodičů k sobě samým, ale také jejich vztah k nejrůznějším životním skutečnostem, jevům a činnostem, zejména k práci, majetku, lidem i ke svému volnému času. Jak již bylo výše zmíněno, je pro způsob života rodiny zásadní zaměření rodičů k určitým hodnotám a cílům. Ve volném čase mohou rodiče působit na děti dvěma cestami: prostřednictvím životního způsobu rodiny a svými postoji k aktivitám dětí mimo rodinu (Spousta, s. 108-110).

Podpora zájmů dětí je další z možností, kterou mají rodiče při ovlivňování zájmů svých dětí. Děti rády o svých zálibách mluví, rodiče by jim měli trpělivě naslouchat a projevovat o jejich vyprávění skutečný zájem. Samozřejmostí by měla být účast rodičů tam, kde děti prezentují výsledky své zájmové činnosti, tedy například na koncertech, výstavách, soutěžích a podobně. Nutná je i podpora

materiální spočívající v placení různých poplatků, zajišťování materiálního vybavení až po případnou dopravu či doprovod za zájmovou činností. Podpora může spočívat i v tom, že v případě, že rodič u dítěte zaregistruje pokles zájmu o určitou aktivitu, bude se snažit najít příčinu a účinnou motivaci k tomu, aby dítě ve své zájmové činnosti pokračovalo. Nicméně stále je nutné mít na paměti, že volnočasové aktivity jsou dobrovolné, přičemž požadavek dobrovolnosti neznámá nechat dítě často a bez vážného důvodu střídat zájmy (Pávková 2014, s. 30-31).

Je třeba zmínit ještě skutečnost, že v rámci volnočasových aktivit má rodina ještě jeden obtížný úkol, a to optimálně se vypořádat s výchovou svých dětí ke svobodě a odpovědnosti. V současné době je svobody, tedy ve smyslu volby z mnoha různých možností víc, než mnoho lidí unese. Kromě svobody však dítě potřebuje také řád a tzv. mantinely, neboť vymezená mezigenerační hranice je potřebná i při demokratickém vztahu dětí a rodičů. Dobrá výchova k odpovědnosti a umění zacházet se svobodou volby je důležitým prvkem prevence prakticky čehokoliv (materiál MŠMT Volný čas a prevence u dětí a mládež, s. 10).

Od určitého věku však rodina nemůže zajistit komplexní a multikulturní rozvoj dítěte svými silami a je odkázána na spolupráci s dalšími specializovanými institucemi (Střelec, s. 158). Jestliže společnost zajistí kvalitní trávení volného času dětí a mládeže, může tím, i když jen do určité míry, kompenzovat případné nedostatky rodinného (ale i školského) prostředí a vlivu (materiál MŠMT Volný čas a prevence u dětí a mládež, str. 5).

5. 2. 2 Vrstevnická skupina jako činitel v motivaci trávení volného času dětí a mládeže

Děti jsou od určitého věku rády spolu, a to často bez ohledu na to, jaká činnost se jim při tom nabízí nebo je prováděna. Základní motivací je pro ně možnost strávit určitý čas s vrstevníky, moci mluvit o tom, co se jim líbí a způsobem jakým se jim líbí (Pávková 1999, s. 55). Skutečné vrstevnické skupiny, kdy jsou jejich členové spolu a ne tzv. vedle sebe, se začínají objevovat až v průběhu školní docházky (Kraus, Poláčková, s. 132).

Na počátku tvoření vrstevnických skupin si dítě hledá kamarády vesměs nahodile a touží jich mít více. Postupně se však do popředí jeho zájmu dostane jeden, tzv. nejlepší kamarád, se kterým dobře vychází. Po devátém roce má většina dětí jednoho kamaráda stejného věku a pohlaví. Jejich přátelství se postupně přenáší na cíl společné činnosti a náplní společně stráveného času bývá nejčastěji hra. Ve skupinách starších dětí jsou již sice ostřeji vymezeny cíle, propracovaná hierarchie rolí a pozic a důslednější akceptování skupinových hodnot a norem, avšak postupně skupinová morálka přechází v samostatnější kontrolu z hlediska vlastního „Já“. Na počátku dospívání pak ubývá kamarádů, ale vzájemné vztahy jsou citově více prožívané (Čačka 2000, s. 179-181).

Vrstevnické skupiny charakterizuje věková a názorová blízkost. Vrstevnické skupiny vznikají od začátku školní docházky, přičemž jejich význam roste s věkem dítěte. V rámci vrstevnických skupin je dětem umožněno osamostatnění od rodiny a vstup do širších sociálních struktur. Vrstevníci dítěti mohou na rozdíl od rodičů nabídnout kooperaci, společenské zážitky a možnosti uplatnění bez požadavku poslušnosti, kázně a plnění úkolů. Ve vrstevnických skupinách se uplatňují vztahy rovnoprávnosti a z pozice jedince je příjemné, že skupina oceňuje i jiné vlastnosti než dospělí, například smysl pro humor, vědomosti nad rámec školního vyučování, ochotu pomáhat a různé dovednosti (Klapilová, s. 32). Činnost vrstevnické skupiny se uskutečňuje hlavně ve volném čase. Vrstevnické skupiny uspokojují některé potřeby jedince, jako například relaxaci, zábavu a uvolnění, přičemž jsou i nástrojem sociální kontroly chování (Kraus, Poláčková, s. 133). Dospívajícím pak vrstevnické skupiny dávají možnost prožívat a vypracovávat si různé sociální role, ke kterým nemají snadný přístup. V adolescenci mají vrstevnické vztahy specifické vlastnosti a v oblasti sociální kontroly se stávají silnějším nástrojem než rodina (Klapilová, s. 32).

Vrstevnická skupina může být založena právě na společném trávení volného času, například sportovní týmy, taneční nebo hudební skupiny, rukodělné kroužky a podobně. Vrstevnické skupiny s sebou mohou přinášet i řadu negativních jevů, jako například šikanu, tlak vrstevnické skupiny k antisociálnímu jednání, svádění k pasivnímu způsobu trávení volného času a podobně.

5. 2. 3 Hromadné sdělovací prostředky jako činitel v motivaci trávení volného času dětí a mládeže

Volný čas dětí a mládeže je stále více spojován s médii. S rozvojem hromadných sdělovacích prostředků se stávají diskuse o volném čase neoddelitelnou součástí úvah o masové kultuře. Vliv hromadných sdělovacích prostředků na volný čas jedince se jeví velmi rozporně, na jedné straně jsou nástrojem šíření kulturních hodnot, ale na druhé straně se však podbízejí nejnižšímu vkusu diváků, čtenářů a posluchačů, a mohou tak být prostředkem spotřebitelské, kulturní a politické manipulace (Spousta, s. 61). Vnímání obsahů masové komunikace je výběrové, což znamená, že jedinec přijímá z informací, které přicházejí z informačního zdroje jen ty, které ho zaujmou, které ho zajímají a odpovídají jeho potřebám a očekávání (kol. autorů, Univerzita J. A. Purkyně, s. 160).

Míra ovlivnění osobnosti jedince ze strany masmédií je různá a mění se s jeho intelektem, subkulturou, ze které pochází a s věkem, kdy s přibývajícím věkem se postupně rozvíjí schopnost divácké gramotnosti (Semrád, Juráčková, Šíma, s. 99).

Masová média (periodický tisk, rozhlas, televize, internet) jsou v dnešní době i význačným socializačním faktorem. Média se pomalu stávají institucí, která je rozhodující v socializaci jednotlivce a v jeho identifikaci vůči společnosti. Média pravděpodobně zastihují v tomto ohledu i rodinu a školu. Z tohoto důvodu se jejich působení na mládež věnuje velká pozornost, která je na jedné straně motivována obavami z jejich možného destruktivního a rozkladného vlivu na proces edukace a dospívání a na druhé straně nadějami v jejich možné využití v tomto procesu. Masová média umožňují v celospolečenském měřítku nabídnout zkušenosti, poznatky, postoje a vzory jednání, které byly v minulosti většině populace nepřístupné. Společným znakem masových médií je, že dokážou na celospolečenské úrovni oslovit potenciálně neomezené množství příjemců a v krátkém čase jim poskytnout tytéž nebo téměř tytéž obsahy. Pro členy společnosti jsou média sice zdrojem poznatků, ale také zdrojem zábavy a naplňování volného času. Média jsou sice považována za účelný prostředek edukace a socializace, ale zároveň i za rizikový faktor, který ohrožuje nejen socializační proces, ale i vnitřní hodnotovou stabilitu společnosti a její kulturu. V posledních letech byl zaznamenán fakt, že užívání médií je hned po spánku nejčastější volnočasová aktivita u dětí a mládeže.

Stále méně času věnuje mládež tištěným médiím (vyjma komiksů), novinám, časopisům a knihám. Současně se objevuje i pokles zájmu o sledování televize a naopak značně roste prostor, který mládež věnuje využívání nových technologií, počítačovým nebo internetovým médiím (Průcha 2009, s. 493-495). Počítačové hry a různé sociální sítě bývají pro mládež pseudonáhradou mezilidských interakcí (Spousta, s. 85).

Úlohu masmédií je možné rozdělit podle druhu funkce do čtyř základních okruhů (Semrád, Juráčková, Šíma, s. 99):

DRUH FUNKCE		DOMINANTNÍ RYS FUNKCE
A)	Informativní	poskytování informací, dat a zpráv adresátům
1.	<i>Hodnotová</i>	reprezentace duchovních hodnot
2.	<i>Hodnotící</i>	hodnocení formou a způsobem prezentace (médiá podávají zprávu i o svém hodnotícím postoji)
3.	<i>Kognitivní</i>	zprostředkovává poznání
4.	<i>Vzdělávací</i>	rozšiřování obzoru a kultivace osobnosti (nutí člověka k zamyšlení a fiktivní spoluúčasti na řešení prezentovaných sociální a etických problémů)
5.	<i>Pertifikační</i>	uchovávání obrazu světa a doby
B)	Komunikativní	spojení a přenos sdělení, dorozumívání
1.	<i>Socializační</i>	zprostředkovávání zkušeností, názorů a pocitů
2.	<i>Stimulační</i>	podněcování senzibility, fantazie a imaginace
3.	<i>Kulturní</i>	poznávání a přejímání hodnot a ideálů
4.	<i>Kompenzační</i>	uspokojování potřeb osobnostního vyrovnávání
C)	Formativní	utváření názorů a postojů adresátů
1.	<i>Humanizační</i>	zlidšťování a upevňování altruismu
2.	<i>Výchovná</i>	utváření, kultivace, vedení a výchova jedince
3.	<i>Akulturační</i>	usnadnění adaptace imigrantů
4.	<i>Estetická</i>	kultivace vnímání krásy a vztahu ke kráse
5.	<i>Magická</i>	překračování do transcendentna
6.	<i>Defrustrační</i>	odstraňování deprese a pocitů bezvýchodnosti
7.	<i>Manipulativní</i>	propagandistické a reklamní ovlivňování
D)	Rekreativní	prostředek regenerace, odpočinku a zábavy
1.	<i>Relaxační</i>	navozování duševní rovnováhy
2.	<i>Solitární</i>	vyvolávání pocitu sociálního osvobození a samoty
3.	<i>Desolitární</i>	zprostředkování kontaktu se světem
4.	<i>Hedonistická</i>	provokace a prezentace požitků a rozkoše
5.	<i>Zábavná</i>	zprostředkování odpočinku a zábavy

(Kraus, Poláčková, s. 64-65)

Nejrychleji se rozvíjející hromadný sdělovací prostředek je internet, který má v podstatě neomezené informační vzdělávací možnosti. Internet umožňuje informace nejen přijímat, ale i poskytuje i prostor pro aktivní komunikaci, vzájemnou výměnu informací a prezentaci vlastních dat. Díky internetu může být člověk propojen s kýmkoliv, kdo disponuje potřebným technickým zařízením. Operační prostor člověka se tak obrovskou měrou rozšiřuje a on pak může „dosáhnout“ do všech končin světa. Internetová síť se však vymyká kontrole (Kraus, Poláčková s. 61-62)

Média lze samozřejmě prospěšně využít ve školním vzdělávání i v oblasti mimoškolních aktivit, například řadou aktivit jako je dětská televize, dětská tisková agentura a podobně.

6 ZPŮSOBY MOTIVACE DĚTÍ A MLÁDEŽE K AKTIVNÍMU TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

V rámci motivování dětí a mládeže k aktivnímu trávení volného času je možné opřít se o principy, které hrají roli ve vytváření motivace k různým činnostem. Je však třeba mít stále na paměti, že každý člověk je individualita, že na každého platí něco jiného, a že teprve kombinací a obměňováním níže uvedených motivačních principů je možné dosáhnout úspěchu (volně podle Válkové, s. 6-7):

- novost situace, předmětu nebo činnosti (zde je možné využít u dětí přirozenou zvědavost, kterou je dobré podporovat, například obměna pomůcek, pravidel a podobně),
- přijetí do kolektivu, potřeba družnosti (děti, stejně jako dospělí mají potřebu někam patřit, být součástí kolektivu, kde se cítí dobře, děti chodí na kroužek třeba proto, že tam jsou kamarádi, dobrá atmosféra, přátelské vztahy, chtějí patřit k dobře hodnocené skupině),
- úspěch v činnosti (pokud se dítěti bude dařit, bude mít o aktivitu logicky větší zájem, a proto je dobré využívat pochvaly a pozitivní motivaci, při nezdaru nekritizovat, ale povzbudit v tom směru, aby dítě mělo pocit, že je to jen dočasný stav, je dobré volit takové aktivity, na které dítě stačí, které jsou v jeho možnostech, není výjimkou, že dítě vyzkouší několik druhů aktivit, než zakotví u té, kde vidí naději na úspěch, který s sebou nese i možnost být ve středu pozornosti, obdiv druhého pohlaví a podobně),
- míra a poměr úspěchu a neúspěchu (i dítě si časem uvědomí, že moc snadný úspěch má jen malou cenu, samotný neúspěch se sice může stát motivací, ale nedosažitelný cíl se v motivaci nikdy nepromění, dlouhodobé neúspěchy vedou k frustraci, ztrátě sebedůvěry a jistoty v kolektivu),
- sociální srovnávání (zde je možné využít příkladů, vzorů, děti touží být jako on/ona, chovat se podle vzoru, který jim imponuje – rodič, učitel, kamarád, mediální hvězda),

- sociální hodnocení (i dítě je vystaveno sociálnímu hodnocení společné činnosti a soutěžení, a to například ze strany rodičů, kamarádů a podobně).

V rámci uvedení následující kapitoly bych chtěl na tomto místě prezentovat skutečnost, že při cvičení bojového umění lze u dětí a mládeže využít všechny výše popsané motivační principy. **Novost situace - činnosti** je zajišťována nácvičkou stále nových technik. Účastí na trénincích děti uspokojují i svojí potřebu někam patřit, **potřebu družnosti**. Bojové umění se samozřejmě cvičí v kolektivu kamarádů, kde panuje přátelská atmosféra, což je pro děti jeden ze zásadních motivačních prvků. **Úspěch v činnosti** v bojovém umění představuje i to, že oproti jiným kolektivním sportům jako například hokej, fotbal, házená, volejbal a podobně, v bojovém umění nikdy žádné dítě nesedí při zápase tzv. na lavičce přesto, že trénovalo stejně jako ostatní, všem dětem se dostává za jejich snahu od trenéra uznání a stejné pozornosti. Systémem barevných technických pásků je při bojovém umění zároveň **zachován zdravý poměr úspěchu a neúspěchu**. Když dítě získá svůj první pásek, tak obvykle paradoxně už začíná myslet na další, což ho motivuje k dalšímu cvičení. Prostřednictvím pásků mohou děti nejen pozorovat svůj vývoj, ale zároveň je lze pozitivně využít v rámci dalších motivačních prvků, při **sociálním srovnávání** a sociálním hodnocení. U dětí a mládeže se navíc většinou jednou ročně dělají tzv. prezentace pro rodiče, kde mohou děti rodičům ukázat, co se na trénincích naučily. Tyto ukázky lze také využít jako motivační prvek s podtextem **sociálního hodnocení**.

7 BOJOVÉ UMĚNÍ

Nezasvěcené osoby mají o bojovém umění často zkreslené představy ovlivněné předsudky a tak nevnímají, že bojové umění může sloužit každému. Nejde jen o možnosti obrany sebe, svých blízkých a pokud možno i neprávem napadených bližních vůbec, ale jde i o zlepšování fungování těla, o dosažení tělesné a duševní harmonie (Chrobok, 2003).

V této kapitole bude představeno bojové umění v souvislosti s působením na lidského jedince, přičemž pozornost bude zaměřena na studenta v dětském věku, dospělí v průběhu nácviku procházejí přeci jen trochu odlišnými fázemi než děti a mládež.

Bojové umění je často pojímáno jako sport, konkrétně bojový sport. Bojové umění je stejně jako sport systémem tělesného cvičení. Jsou mezi však rozdíly. Bojová umění mají filozofické a spirituální kořeny a jejich cílem je mimo fyzického i psychický rozvoj člověka. Nejdůležitější rozdíl mezi bojovým uměním a bojovým sportem je, že sport je orientován především na výkon (Šmejkal, s. 16 a 19). Bojové umění bývá někdy nazýváno cestou sebeobjevování.

Komplexní výuka Bojového umění musí obsahovat následující složky přípravy: kondiční, technickou, taktickou a psychologickou. Realita je ovšem často jiná, protože některé školy se soustředí jen na technickou přípravu a ostatním složkám přípravy nepřikládají patřičný význam (Novák, s. 20). Já se v této kapitole budu naopak věnovat podrobněji psychologické složce přípravy a jen okrajově těm ostatním.

Předpokladem pro studium bojových umění je dobrá psychická i fyzická kondice studenta, která vytváří základ pro všechny složky výuky. Cvičení je třeba přizpůsobit tomu, zda jde o kondiční, výkonnostní či vrcholové cvičence.

Část této práce se zabývá právě kondičním (rekreačním) nácvikem bojového umění, kdy je třeba při učení žáků brát zřetel na to, že se zpravidla jedná o děti, které provozují většinou více letních i zimních sportovních aktivit. Při jejich tréninku se postupuje všestranně, přičemž smyslem výcviku je udržení výkonnosti po delší životní období a zvyšování výkonnosti v rámci vlastní věkové kategorie. Tréninkové penzum nedosahuje ani 300 hodin za rok. Studenti této kategorie se neúčastní

pravidelně závodů. Jejich účast v závodech je podmíněna i hodnotou prožitků spojených se závodem (Novák, s. 21).

Mezi nejzákladnější lidské vrozené reflexy patří instinktivní reakce pro přežití. V ohrožujících situacích lidé často reagují impulzivně a nekontrolovaně. Bojové umění může při dlouhodobém tréninku výrazně pomoci v poznání, využití a kultivaci základních instinktů. Záměrným a kontrolovaným vyvoláváním základních instinktivních reakcí a emocí a zvládnutím nácviku sebeobrany rostou kompetence studenta, a proto i jeho celkový pocit bezpečí a sebevědomí (Šmejkal, s. 46-47).

Nácvik bojového umění má i sociální rozměr, žáci trénují společně, na trénincích se seznamují s jinými žáky a formují nové vztahy. Vzhledem k tomu, že výcvik bojového umění je zpravidla dlouhodobá záležitost, mohou se z těchto vztahů vyvinout opravdová přátelství. Při studiu bojových umění navíc nejde jen o tom, že si spolu studenti povídají, ale důležitou úlohu má fyzická blízkost. Jde o kontaktní cvičení a žáci se v průběhu nácviku vzájemně seznamují se svými pohybovými i osobnostními stránkami, poznávají se v reakcích na útok i obranu. Některé techniky jsou tak obtížné, že vyžadují od studentů vzájemnou spolupráci a je třeba citlivé domluvy mezi nimi, aby je vůbec bylo možné realizovat. Postupně si budují vzájemnou důvěru v to, že je sparringpartner neuhodí a že se díky němu zlepšují a učí. Na tréninku bojových umění je specifické sociální prostředí, založené na interakci mezi studenty a instruktorem, neboť toto prostředí funguje podle pravidel vzájemné úcty a respektu k systému bojového umění.

V oblasti psychického rozvoje přispívá nácvik bojového umění k získávání sebejistoty a sebekontroly. V podstatě žádný začátečník neumí v počátku tréninku ovládat dobře svoje tělo, ale každý si na tuhle fázi pamatuje. Zvolna se učí své pohyby ovládat a současně s nabýváním této schopnosti, nabývá i pocitu sebejistoty a sebekontroly, přičemž na vytvoření těchto pocitů se podílí i nutnost snášet bolest a trpělivě trénovat. Je tedy možné pozorovat vývoj studenta bojového umění od získání pocitu bezpečí přes sebejistotu k sebekontrolě. Důležitým momentem v psychickém vývoji studenta je také zážitek pocitu viny při způsobení bolesti sparringpartnerovi, což působí jako korektivní zkušenost pro studenta a ten si začíná uvědomovat, že druhému může způsobit bolest. Pocit viny a uvědomění vede k přirozeně větší kontrole nad svými pohyby, a tím pádem i k dalšímu růstu sebekontroly. Po určité době tréninku si studenti touží ověřit, že jejich dovednosti fungují, chtějí se stát

silnějšími, mocnějšími. Jedná se do určité míry o pozitivní známku vývoje (tzv. potvrzení sebedůvěry), ale studenti v této fázi nesmějí setrvávat příliš dlouho a nesmějí užívat nepřiměřené síly. Trénink bojových umění je postaven tak, že jeden hraje útočníka a druhý obránce. Po chvíli si role vymění, aby bylo možné zažít obě pozice. Tím studenti získávají zkušenost, jak se může chovat útočník, a na druhou stranu zkušenost, v jaké situaci se kvůli útočnickovi nachází obránce. S tímto nácvikem je spojené i získávání citu pro vzájemnou intimní vzdálenost a studenti tak poznávají svou osobní a intimní zónu (Šmejkal, s. 55-57).

Mezi nejpobulárnější bojová umění patří ta asijská, jejichž kulturní a filozofický základ je v taoismu, konfucianismusu, buddhismu, zenbuddhismu a šintoismu. K bojovému umění patří i otázky týkající se smyslu lidské existence a podstaty lidské povahy.

7. 1 Asijská bojová umění

Označení asijská bojová umění zahrnuje nepřeborné množství druhů úpolových sportů. V Evropě se do užšího podvědomí veřejnosti dostala následující bojová umění:

- z čínskébo bojovéhoo umění Kung-fu a Tchaj-ti,
- z filipínskébo bojovéhoo umění Kombatan,
- z izraelskébo bojovéhoo umění Krav maga,
- z korejskébo bojovéhoo umění Taekwondo,
- z ruskéhoo bojovéhoo umění Sambo
- z japonskébo bojovéhoo umění Sumó, Karate, Aikido, Judo a Jiu-Jitsu

Pod označení **Kung-fu** se řadí velmi pestré spektrum bojových umění se zbraní i beze zbraně, dělí se dále na různé zvířecí styly a podobně. Základní myšlenkou kung-fu je dlouhý proces, kterým člověk postupně prochází na úrovni těla a mysli. Jeho techniky nejsou přesně definované.

Tchaj-ti je tzv. vnitřní bojové umění. Přesto je dynamické a použitelné v boji. Dosažení nejvyšších schopností nepřichází společně s rozvojem fyzické síly, ale s důrazem na porozumění a využití vnitřní energie. Vzhledem k absenci exaktního vysvětlení má toto umění mnoho odpůrců.

Pro **Kombatan** je typická technika dvou holí. Ale používá i další zbraně – nože, meče a podobně, a zároveň i techniky boje beze zbraně.

Krav maga je systém sebeobrany zaměřený na boj zblízka. Krav maga bylo zařazeno do učebních osnov izraelských středních škol.

Taekwondo využívá všechny techniky nohou i rukou, jsou zde jasné vymezené formální sestavy a každá technika velmi přesně popsána (oproti kung fu), takže výuka je ustálena. Taekwondo je v současné době olympijským sportem.

Slovo **Sambo** znamená sebeobrana beze zbraně. Toto bojové umění je spojení zápasnických stylů a japonského bojového umění. V bojovém Sambu jsou dovolené mnohé techniky, které jsou v jiných bojových sportech zakázány, jako například údery hlavou, kopy do rozkroku a podobně.

Sumó je nejstarším japonským bojovým uměním a zároveň velmi populárním sportem. Je zde přikládám velký význam tradicím, obřadům. V současné době má Sumó odbornou povahu a je omezeno jen na velmi malou profesionální elitu nadměrného vzrůstu (Fojtík, s. 158-159).

Pro **Karate** je typické používání končetin k realizaci odblokování nebo odražení různých útoků směřujících na tělo, a jednak k provedení útoku. U paží se jako úderových ploch užívá malíková hrana ruky, prsty, lokty, pěst a dlaň. U nohou koleno, pata, prsty malíková hrana chodidla a nárt (Strnad, s. 9).

Strategie **Aikidó** se opírá o předpoklad, že útok je protivníkem darovaná energie. Hlavním zdrojem energie je hybnost protivníka. Je třeba se pohybovat mimo směr útoku soupeře, srážka se nevyskytuje v žádném bodě (Fojtík, s. 28).

Podstatou **Juda**, kompletní název Kodokan Judo, je snaha vyhnout se útoku, proti síle útoku nejde síla obránce. Když je obráncem zachováno správné držení těla a proti tělu agresora není kladen odpor, ale je obráncem realizován jen měkký a pružný pohyb, dojde jím ale k porušení rovnováhy soupeře, k jeho vychýlení a pak už je možné použít techniku k zneškodnění. Judo je olympijským sportem.

Bojovému umění Jiu – Jitsu se budu v následující podkapitole věnovat podrobněji.

7. 1. 1 Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu je tradiční japonské bojové umění, jehož počátky mají své kořeny již v 9. století, v dobách legendárních samurajů. Slovní spojení Jiu-Jitsu je do našeho jazyka překládáno jako jemné umění. Jedná se o umění sebeobrany, které využívá kopů, úderů a různých hodů k neutralizaci útočníka. Samuraj v boji velmi často přišel o zbraň a jen těžko mohl údery prorazit brnění nepřítele, a proto se ho snažil jemnými hody a trhy dostat na zem a tam ho co nejdříve usmrtit. V dnešní době už samozřejmě nikoho neusmrcujeme, ale stále se jedná o účinný způsob sebeobrany, který umožňuje zneškodnit protivníka technikou a taktikou, přičemž v podmínkách moderního světa byla výuka Jiu-Jitsu přizpůsobena možnostem běžného člověka. K technikám Jiu-Jitsu patří i cílené údery a kopy na útočnickovi vitální body za účelem jeho paralyzování.

Jiu-Jitsu není jen systém účinné sebeobrany, ale dnes se stalo i velmi populárním sportem, kterému se lze věnovat v jakémkoliv věku. Systém výuky umožňuje velmi rychlé osvojení některých základních principů a návyků pro úspěšnou aplikaci v sebeobraných akcích, ale zároveň nabízí i náročné techniky pro dlouhodobý výcvik a rozvoj. Konkrétně dětem přináší zvýšení rychlosti, síly, vytrvalosti, sebedůvěry a podobně. Při nácviku bojových aplikací (hody, páky, techniky pro narušení rovnováhy soupeřů) se žáci seznamují i se základy mechanické fyziky. V rámci tréninku se děti naučí i spoustu japonských slov.

Pravidelný nácvik Jiu-Jitsu má u jedince vliv na:

- *fyzický rozvoj* (pravidelným cvičením dochází k výraznému zlepšení fyzické kondice a flexibility těla)
- *psychický rozvoj* (díky pravidelnému tréninku lze naučit zvládat své emoce)
- *cílevědomost* (postupný trénink a skládání zkoušek motivuje k hledání cesty ke svým cílům)
- *odpovědnost* (účastí na trénincích budete rozvíjet odpovědnost za své činy, respekt k ostatní cvičencům a hmotnému zázemí)
- *přátelství* (ve sportovním klubu je možné nalézt mnoho nových přátel, kteří mají stejné zájmy, nebo jen hledají aktivní formu trávení volného času)
- *sebeobranu* (osvojení taktiky a dalších dovedností nutných k efektivní sebeobraně).

8 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Cílem bakalářské práce je popis a analýza problematiky volného času dětí a jejich rodin a zjištění motivace rodičů a dětí k trávení volného času se zvláštním zřetelem k bojovému umění Jiu-Jitsu.

Nejprve bude uvedeno ve stručnosti **teoretické východisko** realizovaného výzkumného šetření. Náplň volného času se samozřejmě mění v průběhu lidského vývoje. Výzkumné šetření jsem se rozhodl zaměřit na rodiče a jejich děti ve věku druhého stupně základní školy, neboť v předškolním věku je čas dítěte zcela organizován a děti nemají skoro žádné povinnosti. Na prvním stupni základní školy je sice volný čas stále z velké části zajišťován ze strany dospělých, ale už se zde objevují snahy a možnosti nakládat se svým volným časem podle vlastního rozhodnutí. Po desátém roku nabývá u jedince volný čas na významu, přičemž náplň volného času v tomto období ukazuje na aktuální tendence v osobnosti dítěte a přímo vyjadřuje jeho zájmovou a hodnotovou orientaci. Dospělí by měli v tomto období dítěti spíše zajišťovat nabídky k možnému trávení volného času. U adolescentů, tedy přibližně tak od patnáctého roku, musí rodiče přístup volit ještě opatrněji než u pubescentů. Výchova v tomto věku pomalu přechází v sebevýchovu, jedinec stále více odpovídá sám za sebe, tedy i za to, jak tráví svůj volný čas. Obsah trávení volného času naznačují u adolescentů jejich individuální společenskou hodnotu v rámci daného hodnotového společenského systému (Spousta, s. 31-32).

S ohledem na cíl práce jsem se rozhodl pro **kvalitativní výzkumnou strategii**. Společným znakem všech linií přístupu kvalitativního výzkumu je snaha popsat životní světy zevnitř, z pohledu jednajících aktérů, a tím přispět k lepšímu porozumění sociální skutečnosti – zkoumaným problémům (Pavlásek, Nosková, s. 7). Kvalitativní výzkum prezentuje zjištění ve slovní podobě, přičemž jde o popis, který by měl být výstižný, plastický a podrobný. Výzkumník se při kvalitativním výzkumu snaží o sblížení s účastníky výzkumu, o proniknutí do situací, ve kterých vystupují, protože jen tak jim může dobře rozumět a popsat je. Hlavním cílem kvalitativního výzkumu je porozumět člověku, pochopit, jak on ze svého pohledu vidí věci a posuzuje jednání, kdy je nutné mít stále na paměti, že každý člověk anebo skupina lidí je jedinečná. Naopak cílem kvalitativního výzkumu není široké zevšeobecnění údajů, ale hluboké proniknutí do konkrétního případu a zjištění nových souvislostí, které nelze odhalit hromadným výzkumem (Gavora, s. 35-36).

8.1 Zvolení metody sběru dat a postupu výzkumu

Pro získání dat byla zvolena **metoda semistrukturovaného interview**, data budou analyzována za využití postupu **konstantní komparace**.

Semistrukturované interview je do jisté míry strukturovaná konverzace, kterou badatel modifikuje pomocí hlavních, navazujících a pátracích otázek. Výzkumník má odlišnou roli od role dotazovaného, vede rozhovor, vybírá otázky a také většinou rozhovor ukončuje (Švaříček, Šedová, s. 163). Rozhovor je dobré spojit s pozorováním k odůvodnění poznatků získáním dalších informací z jiných pohledů.

Konstantní komparace je postup při kvalitativním výzkumu, kdy výzkumník nestanovuje hypotézu na začátku výzkumu. Sbírá údaje, třídí je, hledá mezi nimi společné prvky. Třídy jevů se společnými prvky se nazývají významové kategorie, pomocí kterých buduje svoji hypotézu a teorii postavenou na jejím základě (Gavora, s. 182).

K analýze dat jsem zvolil realistický přístup s **technikou otevřeného kódování, následnou významovou kategorizací a „vyložení karet“**.

8.2 Seznámení s objekty výzkumu

Ve výzkumné části práce jsem se tedy zaměřil na rodiče, jejichž děti ve volném čase navštěvují oddíl Jiu-Jitsu fungující v jednom větším městě ve Středočeském kraji, konkrétně skupinu starších školních dětí. V této skupině je v současné době deset dětí (dvě děvčata a osm chlapců) ve věku 11 až 14 let. Zároveň jsem po tréninku položil i jednu otázku samotným dětem, abych získal představu o tom, co je vede k tomu, že chodí na Jiu-Jitsu.

V tomto věku už mají děti velký podíl na výběru svých volnočasových aktivit a zřídka kdy navštěvují v tomto věku sportovní oddíl či zájmový kroužek z povinnosti. Ještě je na místě uvést, že děti navštěvují oddíl jen jako koníček a nejedná se o výkonnostní sportovce, a dále že v předmětném oddíle již několik let působím jako trenér.

8.3 Cíle výzkumu

Cíl práce je ve výzkumu specifikován následovně. Hlavním cílem předmětného kvalitativního výzkumu je zjistit, jaká je motivace rodičů k tomu, aby jejich děti trávily volný čas aktivně – pohybovou rekreací, konkrétně nácvikem bojového umění Jiu-Jitsu, jakým způsobem svoje děti k této aktivitě motivují a dále co vede k této aktivitě samotné děti.

Dílčím cílem výzkumu, je zjistit, jaká mají rodiče od tohoto způsobu trávení volného času svých dětí očekávání, jaké jim to přináší problémy či omezení a jaká je náplň volného času, který tráví rodiče společně se svými dětmi.

8.4 Otázky k výzkumu

Jak jsem již výše uvedl, v předmětném oddílu Jiu-Jitsu vykonávám trenérskou činnost již několik let, takže úvodní část rozhovoru jsem zaměřil jen na představení průzkumu, ujištění o anonymitě a vyžádání souhlasu k participaci na průzkumu, neboť rodiče svých svěřenců znám a kontakt s nimi mám již navázán.

Typy otázek v rozhovoru jsou následující (Švaříček, Šedová, s. 163-169):

- úvodní otázky – následují po představení výzkumu, měly by být jednoduché a dávat najevo empatii;
- hlavní otázky – jsou páteří rozhovoru, protože nabádají dotazovaného, aby vyprávěl o tématech tvořících jádro výzkumu;
- navazující otázky – reagují na komentáře a výpovědi účastníka, slouží k získání hloubky, detailu a jemných rozdílů;
- nepřímé otázky – jedná se o projektivní otázky, které jsou dost obtížně interpretovatelné;
- dynamické otázky – udržují vzájemnou interakci během rozhovoru, jejich cílem je udržet tok řeči a stimulovat účastníka k vyprávění;
- ukončovací otázky – jsou nezbytnou součástí každého rozhovoru, ukončení rozhovoru by nemělo probíhat ve spěchu a nemělo by být odbyto jednou větou.

Pro tento konkrétní průzkum jsem zvolil následující otázky pro rodiče:

1. Od jakého věku navštěvuje Vaše dítě oddíl Jiu-Jitsu.
2. Kdo rozhodl o tom, že se Vaše dítě bude ve volném čase věnovat Jiu-Jitsu.
3. Co vše Vás vedlo k tomu, že jste umožnili svému dítěti docházet na tréninky Jiu-Jitsu a trávit tak část svého volného času právě touto konkrétní pohybovou rekreací (Jiu-Jitsu) a ne třeba výkonnostním sportem.
4. Jak dítě motivujete k trávení volného času formou této pohybové rekreace.
5. Jaká změna nastala u Vašeho dítěte v souvislosti s docházkou na tréninky Jiu-Jitsu.
6. Jaké máte od toho, že se Vaše dítě věnuje Jiu-Jitsu očekávání.
7. Jaké Vám přináší problémy či omezení to, že se Vaše dítě věnuje Jiu-jitsu.
8. Jak Vaše dítě tráví svůj další volný čas.
9. Jak trávíte volný čas Vy.
10. Jak trávíte společný rodinný volný čas.

A dále jednu otázku pro děti:

11. Proč se ve volném čase věnuješ Jiu-Jitsu.

8.5 Interpretace výsledků výzkumu

Na základě otevřeného kódování byly stanoveny následující kategorie:

- Rozhodnutí
- Vzory
- Motivace od rodičů
- Pozitivní změny
- Naděje
- Negativa
- Média
- Vrstevníci
- Rodina
- Vnější motivy

Kategorie: Rozhodnutí

kód 1:

- oba rodiče společně s dítětem 1, 7
- dítě 2, 8
- rodiče 3, 6, 9
- otec společně s dítětem 4, 5
- matka společně s dítětem 10

Do kategorie rozhodnutí je zahrnutý původce rozhodnutí, aby dítě trávil čas na Jiu-Jitsu. Respondentka 1 přihlásila svého syna, když přišel s propagační nabídkou Jiu-Jitsu ze školy. Po té co možné přihlášení probrala s manželem. *S manželem jsme to probrali, jemu se líbilo, že by se Vojta věnoval bojovému umění. Do tohoto oddílu navíc chodil syn mojí kamarádky, která mi říkala, že jejímu malému se tam líbí. Tak jsme se s **manželem** domluvili, že to zkusíme, přihlásili ho a Vojtu to bavilo.* Respondentka 7 rozhodla o přihlášení svého syna také společně s manželem. Kvůli manželově zkušenosti s bojovými uměními a členství staršího syna v oddíle. *„Rozhodli jsme o tom **já s manželem**. Můj manžel, ještě když jsme byli na Ukrajině, také dělal bojová umění a náš starší syn na Jiu-Jitsu v době, kdy Žeňa nastoupil do první třídy, už chodil, tak jsme si řekli, že by mohli chodit spolu.“* Oba dva rodiče rozhodovali i v případě respondentky 9. *„Můj manžel tento oddíl v minulosti také navštěvoval a velmi se mu tenhle sport líbí, a proto **jsme se rozhodli**, že by to bylo dobré i pro naši dceru.“* V případě respondenta 2 se rozhodlo pro trénování Jiu-Jitsu samo dítě. *„Sportovní odvětví, kterému se budou věnovat, nenařizujeme. Jako rodič jsem rád, že vyvíjí jakoukoliv sportovní aktivitu a jakou, to si musí zvolit **dítě samo**.“* Stejně se rozhodlo i dítě respondenta 8 *„Max s tím za námi přišel **sám**. Už tam chodili jeho kamarádi ze třídy. My jsme mu v tom nijak nebránili. Sám si to vyřídil, já jsem jen podepsal přihlášku a zaplatil příspěvky.“* U respondenta 3 o přihlášení nikdo rozhodovat nemusel. *„To jsme **nikdo** ani nemusel rozhodovat. To bylo jasné, ještě než se narodil. Všichni členové naší rodiny jsou zároveň i členy oddílu Jiu-Jitsu.“* Respondent 4 rozhodl o přihlášení svého syna společně se svojí ženou. *„Rozhodl jsem o tom **já společně s manželkou**, tedy vlastně spíš já. Já jsem také dříve dělal Jiu-Jitsu.“* Respondent 5 přihlásil svého syna sám po tom, co s přihlášením do oddílu souhlasil. *„Rozhodl jsem o tom **já**, samozřejmě se souhlasem*

syna. Respondent 6 přivedl svého syna k Jiu-jitsu po konzultaci se svojí ženou. „Přivedl jsem ho na tréninky **já**, ale probral jsem to i s manželkou.“ Také respondentka 10 rozhodla o přihlášení své dcery sama. „...*Starší syn v té době už několik let na Jiu-Jitsu chodil a já ho vozila na tréninky, dcera tam chtěla chodit také, tak jsem jí tam zkusila přihlásit a už tam zůstala.*“

Kategorie: Vzory

kód 2

- doporučení 1, 4
- vyrovnání se bratrovi 2
- rodina se věnuje Jiu-Jitsu 3, 9
- pověst 5
- starší syn 2, 5, 7, 10
- kamarád 6, 8

Kategorie Vzory obsahuje všechny vzory, které přispěly k tomu, že dítě začalo navštěvovat oddíl Jiu-Jitsu. Respondentka 1 chtěla především, aby její dítě svůj volný čas netrávilo pouze pasivně. „*Vždycky jsme s manželem věděli, že chceme, aby naše dítě nějakým způsobem sportovalo, aby se doma neválel jak „kravskej vocas“, chtěli jsme, aby měl nějaký pohyb, ale ne aby se někde odrovnal profesionálním sportem. Oddíl Jiu-Jitsu mi **doporučila kámoška, jejíž syn už tam v té době dva roky chodil.***“ Respondent 2 nechal volbu víceméně na svém synovi, ale domnívá se, že rozhodnutí jeho syna ovlivnilo to, že chtěl být jako jeho bratr. „*Jak už jsem řekl, volba byla především na něm, jelikož oddíl Jiu-Jitsu navštěvuje i můj **starší syn**, domnívám se, že k tomu přispěla snaha o **vyrovnání se bratrovi**, doufám, že v kladném smyslu motivace.*“ V rodině respondenta 3 je trénování Jiu-Jitsu běžnou součástí života. „***všichni se v rodině věnujeme Jiu-Jitsu**, takže nebylo co řešit. Máme tři děti a není v našich silách každé dítě vozit někam jinam na jiný kroužek.*“ Respondent 4 přivedl svého syna na doporučení známých. Ve své odpovědi uvádí, že se to synovi líbilo a tak začal chodit na tréninky. „*Na **doporučení našich známých** jsem se byl s Tomášem podívat na jeden trénink Jiu-Jitsu v dojo v Kralupech a synovi se to líbilo.*“ Respondent 5 chtěl podobně jako respondent 1, aby jeho děti sportovaly. Dále uvádí, že k přihlášení jeho syna také přispěla dobrá pověst oddílu a

členství staršího syna stejně jako v případě respondenta 2, 7 a 10. „*Chtěl jsem, aby moje děti sportovaly. Oddíl Jiu-Jitsu má v Kralupech **dobrou pověst**, od 8 let tam chodí i můj **starší syn**.*“ V případě respondenta 6 nejvíc rozhodovalo přání, aby jejich syn sportoval. Dále se respondent domnívá, že jeho syna ovlivnilo v docházce na tréninky Jiu-Jitsu členství jeho kamaráda. „*Nejvíc o tom rozhodlo asi to, že jsme chtěli, aby syn sportoval. U syna a si o tom rozhodlo to, že tam už před ním chodil jeho **kamarád**. Říkali jsme si, že je to dobrý sport, že se alespoň bude umět bránit, kdyby na něj někdo zaútočil.*“ Respondentka 7 uvádí jako nedůležitější důvod členství staršího syna v oddíle. Dále pak uvádí, že rozhodovala vzdálenost a čas tréninků. „*Asi nejvíc o tom rozhodlo to, že **starší syn už do tohoto oddílu chodil a Žeňa tam chtěl chodit taky**. Určitě také hrálo úlohu to, že Kralupy od nás nejsou daleko a tréninky jsou tak, že tam děti stíhám vozit.*“ Respondent 8 sdělil, že jeho syna ovlivnili jeho kamarádi ze třídy, kteří chodí na bojová umění. „*Max s tím za námi přišel sám. Jeho **kamarádi ze třídy dělají nějaká bojová umění a jeden z nich chodil na Jiu-Jitsu**. Max si vše vyřídil sám, já akorát podepsal přihlášku.* Respondentka 9 uvádí, že je ráda, že její manžel v minulosti také navštěvoval oddíl Jiu-Jitsu. „*Můj **manžel tento oddíl v minulosti také navštěvoval a tenhle sport se mu líbí, a proto jsme se rozhodli, že by mohl být dobrý i pro naši dceru***“ Výpověď respondentky 10 uvádí toto. „*...aby dcera dělala nějaký sport, to jsem chtěla, protože myslím, že v dnešní době to prostě patří ke zdravému životnímu stylu. Vzhledem k tomu, že **oddílu chodil už syn**, tak jsem se rozhodla pro Jiu-Jitsu.*“

Kategorie: Motivace od rodičů

Kód 3

- žádná motivace 1, 2, 4, 7, 8, 9
- příklad, vzor 2, 3
- pizza 5
- nácvik technik 6
- vštěpování myšlenky, že pohyb je součástí zdravého životního stylu 10

Respondentka 1 ve své výpovědi uvádí „*Vojtu **není potřeba k docházce na tréninky nijak motivovat, to vůbec neřeším.***“ Respondent 2 také uvádí stejně jako respondentka 1, že jeho dítě není potřeba k docházce na tréninky nijak motivovat a

domnívá se, že je motivován sám a že ho částečně motivuje jeho bratr. „*Dominik žádnou zvláštní motivaci k Jiu-Jitsu nepotřebuje, myslím, že je k tomu dostatečně motivován sám, a také svým bratrem.*“ O tom, že je jeho syn motivován sám, se domnívá i respondent 8. „*Jak už jsem řekl, celé to byla synova akce, takže ho k Jiu-Jitsu ani nijak nemotivuji. Přiznám se, že já nejsem moc aktivní sportovec, spíš pasivní, takže on se tak nějak motivuje sám.*“ Respondent 3 a jeho rodina motivuje svého syna tím, že mu jde ve cvičení Jiu-Jitsu příkladem. „*Motivujeme hlavně tím, že mu jdeme příkladem a všichni cvičíme Jiu-Jitsu. Vojta je naše nejmladší dítě, tak má v nás všech ostatních vzor.*“ Respondent 4 své dítě vůbec nemotivuje. „*Nijak ho k tomu nemotivuji, na tréninky chodí úplně ze své vůle.*“ Respondent 5 uvádí, že se po tréninku se svým dítětem staví na jídlo. „*Ted' mě nic nenapadá, cestou z tréninku se vždycky stavíme pro pizzu.*“ Respondent 6 se svým dítětem procvičuje techniky z tréninku Jiu-Jitsu doma. Uvádí, že se jeho syn cítí důležitý. „*Já s ním doma někdy cvičím ty techniky, co se učí. Vždycky po něm chci, aby mi to ukazoval. On si pak připadá důležitý.*“ V rodině respondenta 7 jsou tréninky normální součástí života, proto své dítě nemotivuje. „*Ani ho moc nemotivujeme, u nás jsou ty tréninky fakt úplně normální součástí života.*“ Podobně jako respondent 7 se vyjádřila i respondentka 9 „*Ted' když se nad tím zamyslím, tak mi to přijde překvapivé, ale my ji asi vůbec nijak nemotivujeme. U nás je prostě úplně normální, že v pondělí a v pátek se jede na Jiu-Jitsu. Myslím, že je to úplně normální i pro Viki a že nijak extra motivovat není třeba.*“ Respondentka 10 uvádí „*To je celkem těžká otázka, možná jsem jí z těch tréninků vytvořila spíš povinnost než zálibu, stále se jí snažím vštěpovat myšlenku, že pohyb je k životu třeba.*“ V této kategorii se ukázalo, že rodiče své děti k této aktivitě většinou nijak vědomě nemotivují a spíše využívají skutečnosti, že pro děti se účast na tréninku stala zažitým stereotypem. Jistá motivace za strany rodičů však byla zjištěna, a to v podobě vzorů, neboť většina rodičů také ve volném čase sportuje, a dále ve formě podpory zájmu svého dítěte, protože většina rodičů vozí své děti na tréninky a účastní se oddílových přehlídek činnosti.

Kategorie: Pozitivní změny

Kód 4

- zlepšení fyzické kondice 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9
- zlepšení psychické kondice 6, 9
- větší sebeovládání 2, 4
- větší sebevědomí 5, 10
- svaly 6
- zlepšení ohebnosti 5, 7
- žádná změna 8
- zvýšení tolerance k bolesti 9
- radost z pohybu 10

V kategorii změny v souvislosti s docházkou na Jiu-Jitsu se v odpovědích respondentů nejčastěji jako zvýšení fyzické kondice, lepší fyzicka. O zvýšení fyzické kondice mluvila respondentka 1, přičemž se domnívá, že na jejím zvýšení má částečně podíl Jiu-Jitsu. „...dá se říct, že s přibývajícím věkem se u něj zlepšuje fyzická kondice, a to asi i díky Jiu-Jitsu.“ Respondent 2 se zase ve své výpovědi domnívá, že docházka na Jiu-Jitsu má vliv na disciplínu jeho syna. „Rozhodně si myslím, že docházka na tréninky má **pozitivní vliv na disciplínu, sebeovládání, pohybovou zdatnost a kamarádství**. Respondent 3 uvádí, že u svého dítěte nepozoruje žádné změny pak, ale přece jen zmínil mírné zlepšení fyzické kondice. „Spíš žádné. No, možná si trošičku **zlepšil fyzickou**, ale nijak zázračně.“ Respondent 4 vidí svého syna o něco dospělejšího. „Řekl bych, že se zlepšil v oblasti **pohybových schopností a sebekázně**, je tak nějak dospělejší.“ Respondent 5 se domnívá, že jeho syn si vlivem docházky na Jiu-jitsu zvýšil sebevědomí a fyzickou zdatnost, ale také připouští, že by to mohlo s přicházejícími tělesnými změnami. „Možná má **větší sebevědomí a je víc fyzicky zdatný**, ale možná je to i tím, že prostě roste.“ Respondent 6 uvádí tyto změny. „Řekl bych, že u něj postupně dochází k **zlepšení fyzické kondice, i k zesílení**, všiml jsem si, že **má na břicho vidět svaly**, to ještě v létě neměl. Má **možná lepší i psychickou kondici**, je tak nějak víc v klidu.“ Respondentka 7 udává. „Pořád si **zlepšuje fyzickou a ohebnost**.“ Pouze respondent 8 u svého dítěte nezaznamenal žádnou změnu. „Já nevím, já ho pod lupou nepozoruju. Řekl bych, že se **nijak nezměnil**. Respondentka 9 si všimá zvýšení a zlepšení těchto dovedností.

„Zvýšila se její pohybová obratnost, zlepšila se jí fyzická síla, psychická odolnost a zvýšila se její tolerance k bolesti.“ Respondentka 10 u své dcery pozoruje zvýšení důvěry a domnívá se, že je to příčinou lidí kolem ní. *„Řekla bych, že se jí postupem času zvýšila sebedůvěra, to má možná příčinu v tom, že je součástí party takových lidí, jací chodí na Jiu-Jitsu.“*

Kategorie: Naděje

Kód 5

- sport přijme jako běžnou součást života 1
- dobrý pocit ze sportu 1
- sport se stane zábavou 1
- žádné 2, 8
- posílení fyzické kondice 3, 4, 5, 7
- posílení psychické kondice 3, 4, 5
- smysl pro zodpovědnost 5
- osvojení bojového umění 6
- zlepšení disciplíny 7
- růst sebedůvěry 6, 9
- zvnitřnění potřeby pohybu 10

Dle předpokladů se u respondentů objevila očekávání, typu že Jiu-Jitsu jejich dětem přinese zlepšení fyzické kondice, zvýšení sebedůvěry a trvalý zájem o sport. Pouze respondenti 2 a 8 uvedli, že od toho, že se jejich dítě věnuje Jiu-Jitsu nemají žádná očekávání. *„Já osobně od toho žádné očekávání **nemám**. Jsem opravdu rád, že se věnuje sportu, a to navíc v kolektivu.“* Respondent 8 udává podobnou odpověď. *„Žádná očekávání od toho **nemám**, já ho do ničeho nenutím.“* Respondentka 1 očekává, že její syn přijme sport jako běžnou součást života. *„Očekávám, že **sport přijme jako normální běžnou součást života, že z něj bude mít dobrý pocit a že ho bude vnímat jako zábavu.**“* Respondent 4 očekává posílené fyzické i duševní kondice. *„Očekávám, že v průběhu čas, **dojde k posílení jeho fyzické i psychické kondice.**“* Podobná očekávání má i respondent 4. *„Čekám, že **bude dobrým směrem pokračovat jeho pohybový a duševní rozvoj.**“* Respondent 5 nemá žádná očekávání

výkonnostního typu. Spokojí se s tím, když si jeho syn udrží kondičku a smysl pro zodpovědnost. „*Nemám žádné očekávání typu, že z něj bude mistr světa, budu nadměru spokojený, když si bude **udržovat kondičku** a v souladu s bojovým uměním i **smysl pro zodpovědnost**.*“ Respondent 6 očekává, že se jeho dítě naučí umění boje a bude se umět bránit případnému napadení a nebude mít strach. „*Chtěl bych, aby se **naučil bojové umění, nebál se a uměl se bránit**.* Respondentka 6 očekává zlepšení disciplíny, sebeovládání a fyzicky. „*Nad tím jsem nikdy nepřemýšlela. Čekám normální věci jako **zlepšení disciplíny**, že se **bude umět ve vzteku ovládat** a že si **zlepší fyziku**.*“ Respondentka 9 doufá ve větší sebedůvěru i nadhled. „*Mám očekávání, že díky nabytým zkušenostem v oblasti obrany a boje, ale i psychické odolnosti, získá do budoucna **větší sebedůvěru i nadhled, nebude z ní ustrašený zajíček**.*“ Respondentka 10 má, dle jejího názoru skromná očekávání. „*Nemám od toho žádná velká očekávání, byla bych úplně spokojená, kdyby v ní tréninky **vyvolaly do budoucna potřebu pohybu**.*“

Kategorie: Negativa

Kód 6

- žádné 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9
- finance 5
- doprava na tréninky 6, 10

V této kategorii uvedlo 7 z 10 respondentů, že nevnímají, že by jim skutečnost, že jejich dítě tráví část volného času v oddíle Jiu-Jitsu přinášelo nějaké problémy či omezení. Respondent 2 uvádí „***Nepřináší mi to žádné problémy ani omezení. Naopak v tom spatřuji jen pozitiva.***“ Totožný názor vyjádřili i respondenti 1, 3, 4 a 8. Podobně se vyjádřil i respondent 5, ale zároveň uvádí, že musí počítat s výdaji za Jiu-Jitsu. „***Nemám s tím žádné problémy, mám rád ty naše cesty z tréninku, když se zastavíme na pizzu. Akorát možná to, že musím počítat s tím, že dvakrát do roka je třeba zaplatit příspěvky a ušetřit na soustředění. Dneska není úplně lehká doba a nic není zadarmo.***“ Respondenti 6 a 10 uvádějí jedno drobné omezení a to zajištění dopravy na trénink a zpět domů. Respondent 6 musí upravit svůj pracovní program tak, aby stihl vyzvednout své dítě. „***Jediné omezení, které si uvědomuji je, že musím svůj program, a to i pracovní, upravit tak, abych ho vždy mohl dopravit na trénink a pak zas domů.***“

Kategorie: Média

Kód 7

- PC hry a herní zařízení 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- internet včetně sociálních sítí 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
- fotografování 3

V kategorii zaměřené na Média uvedli všichni respondenti, že jejich děti tráví volný čas s nějakým elektronickým zařízením. Respondent 1 udává. „*Chodí ještě na florbal, hodně běhají s kamarády venku a čutají si tak s míčem. Samozřejmě taky často vysedává u tabletu, hraje tam hry, brouzdá na internetu a už si píše i na síti.*“ Podobně jako v případě respondenta 1, tráví svůj další volný čas i dítě respondenta 2. „*Dominik svůj další volný čas tráví převážně sportovními aktivitami. Hraje fotbal, chodí hrát se spolužáky míčové hry, stolní tenis, hrál florbal a hokej. Mezi všemi aktivitami se musí věnovat i výuce školou povinné. Dále rád využívá tabletu a počítače ke hrám a příslušným aktivitám tohoto druhu, jako jsou třeba sociální sítě.*“ Respondent 3 uvádí, že se jeho dítě věnuje uměleckým aktivitám. „*Chodí ještě do výtvarného kroužku. Baví ho fotografování a i následně pak upravovat ty fotky v počítači. Pak rád hraje hry na počítači a na playstationu.*“ Dcera respondentky 10 kromě jiných aktivit dost času tráví i s **tabletem**, na kterém sleduje hlavně videa o líčení a módě, a také na **facebooku**, kde si píše s kamarády. Respondent 5 udává, že jeho syn rád hraje i na kytaru. „*Už od sedmi let hraje na kytaru, dříve chodil na kytaru do lidušky, ale teď už si hraje jen tak doma pro sebe, pak samozřejmě jako všichni v jeho generaci paří na počítači, serfuje na internetu, na facebooku a ladí Instagram.*“ Jen jedna respondentka uvedla, že její dítě občas čte. Potvrzuje se, že komunikační média tvoří již běžnou součást lidského života, a to nejen dospělých, ale i dětí.

Kategorie: Vrstevníci

Kód 8

- kamarádi 1, 4, 6, 7, 8, 10
- spolužáci 2
- skauting 10

Kategorie Vrstevníci se objevuje jednak v motivaci dětí pro rozhodnutí chodit do oddílu, protože tam už chodil jejich kamarád, v oddíle je sranda s kamarády a podobně, a jednak v náplni dalšího volného času, který děti rády tráví společně právě s vrstevníky. Respondent 1 udává, že jeho syn hodně běhá s kamarády venku. Podobně jako v případě respondenta 1, tráví svůj další volný čas i dítě respondenta 2. „*Dominik svůj další volný čas tráví převážně sportovními aktivitami. Hraje fotbal, chodí hrát se spolužáky míčové hry, stolní tenis, hrál florbal a hokej. Mezi všemi aktivitami se musí věnovat i výuce školou povinné.*“ Respondent 4 sdělil. „*Další volný čas tráví hlavně venku s kamarády a pak doma u počítače hraje nebo je na facebooku. Občas jde na ryby.*“ Respondent 6 informoval, že jeho syn si rád hraje s bratrem PC hry a chodí celkem dost ven s kamarády, tedy v podstatě stejně, jako respondent 7. „*Rád chodí ven s kamarády, hraje na X-boxu a na počítači, a také dost času tráví na facebooku*“. Totožně odpověděl i respondent 8 „*Tak nějak podle nálady, chodí ven s kamarády, hraje si na počítači nebo si píše na facebooku*“. Respondentka 10 uvedla. „*Chodí ještě na fitbox a s kamarádkami do skautu. Dost času tráví i s tabletem, na kterém sleduje hlavně videa o líčení a módě, a také na facebooku, kde si píše s kamarády.*“ Provedeným výzkumným šetřením byly zjištěny závěry, které už vyplynuly z odborných poznatků v literatuře, tedy že pro děti staršího školního věku mají vrstevnícké skupiny značný význam.

Kategorie: Rodina

Kód 9

- turistika 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10
- sportovní aktivity 1, 3, 4, 5, 6, 7
- kultura 1, 2, 5, 6, 10
- PC hry 2, 3, 7
- Jiu-Jitsu 3
- návštěva prarodičů 4, 7
- rybaření 4
- houbaření 4
- sportovní diváctví 8
- dny pracovního volna 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Zajímavé je sdělení respondenta 3, který se svými dětmi kromě jiných činností tráví čas na Jiu-Jitsu. „*Trávíme čas společně na **Jiu-Jitsu**, **hrajeme si někdy spolu na počítači**, **o víkendech chodíme na procházky a jezdíme na výlety**. **O dovolené vyrážíme na kolo nebo na lyže**.*“ Respondent 4 tráví společný čas se svým synem poměrně pestře. „*Tak nějak různě, podle možností. Pravidelně **navštěvujeme prarodiče**, **někdy jdeme na ryby**, **někdy na plavečák**. **Občas jedeme na hory na dovolenou**, **na houby do lesa a tak**.*“ Návštěvě prarodičů věnuje svůj volný čas i rodina respondentky 7. „...jezdíme i s dospělým synem **k prarodičům** na Ukrajinu. Rádi si **zahrajeme o víkendu** na X-boxu nějakou rodinnou nebo sportovní hru. Respondent 8 se svým synem navštěvuje různá sportovní utkání. „***O víkendech spolu chodíme na různá sportovní utkání**. **A jezdíme společně na dovolenou**. **Nejen v létě, ale i v zimě na hory**. **Loni jsme se byli v Harrachově podívat se na skoky na lyžích**.* Rodina respondenta 5 někdy vyrazí no nový film či divadelní představení. „...*jezdíme na dovolenou do přírody, všichni v rodině **lyžujeme**. **O víkendech někdy vyrazíme do kina, divadla nebo jen tak na výlet**.*“ K rodinnému trávení volného času slouží především dovolené a víkendy, ale v průběhu těchto volných dní tráví rodiny svůj volný čas aktivně.

Kategorie: Vnější motivy

Kód 10

- kamarádi 1, 3, 4, 6, 8, 9, 10
- umět se bránit 1, 3, 6
- být silnější 1, 2
- uznání rodičů 4, 7
- vyrovnat se bratrovi 5
- získat vyšší pás 5
- zvyk 7

Syn respondentky 1 uvádí, že ho k trénování Jiu-Jitsu motivuje sranda s kamarády a to, že tréninkem může časem zesílit a naučit se bránit. „*Chtěl bych se **naučit bránit a být silnější**. **Pak mě tady baví ta sranda s kamarády**. **Už se těšíme na soustředění**.*“ Podobně popisuje svoji motivaci k trénování i syn respondenta 2. „..... protože **chci mít svaly**. Syn respondenta 3 odpověděl takto. „*Chtěl bych se **umět dobře bránit a***

netrávit tolik času u tabletu a playstationu. Baví mě být v téhle partě kluků a holek.“ I syn respondenta 4 uvedl, že na trénink chodí s kamarádem a také proto, že se zavázal tátovi. „*Je tady sranda, chodím sem s nejlepším kamarádem a taky spolu cvičíme, a taky jsem tátovi slíbil, že u toho vydržím.*“ Syn respondenta 5 by chtěl umět techniky Jiu-Jitsu jako jeho bratr a získat vyšší technický stupeň. „*Chtěl bych to umět jako brácha a mít fialový pásek.*“ Syn respondentky 7, který chodí na Jiu-Jitsu už od malička uvedl. „*Jsem už od malička zvyklý každé pondělí a pátek chodit na Jiu-Jitsu, našim se to líbí.*“ Jako důvod obdiv k bojovým uměním a dobrou partu uvedla dcera respondentky 9. „*Libí se mi skoro všechna bojová umění, je tady dobrá parta a možná kvůli Vendy, musíme držet spolu, protože jsme tady jediný holky.*“ Samotné děti jsou motivovány především vnějšími motivy, kdy velmi důležitým motivem se jeví pobýt s kamarády. Je na místě zmínit, že pro děti ve starším školním věku je často důležitější být v kroužku s kamarády než to, co v kroužku dělají.

8.6 Diskuze výsledků výzkumného šetření

Provedeným průzkumem bylo zjištěno, že ke zvolení pohybové rekreace jako volnočasové aktivity pro své děti rodiče motivuje zkušenost s touto aktivitou již u staršího sourozence, kamaráda, případně jejich vlastní, a dále očekávání, že jejich dětem přinese zlepšení fyzické kondice, zvýšení sebedůvěry a trvalý zájem o sport. Rodiče své děti k této aktivitě většinou nijak vědomě nemotivují, respektive nepřikládají žádný význam tomu, že pro tuto aktivitu měli svoji děti nějakých způsobem motivovat a spíše využívají skutečnosti, že pro děti se účast na tréninku stala zažitým stereotypem. Za jistou motivaci strany rodičů je však možné považovat to, že jsou svým dětem vzory, neboť sami tráví svůj volný čas sportem. Zároveň rodiče své děti v Jiu-Jitsu podporují, protože většina rodičů dopravuje či doprovází své děti na tréninky a účastní se oddílových přehlídek činnosti, přičemž nemají pocit, že by jim účast jejich dětí na Jiu-Jitsu přinášela nějaké problémy. U dětí byly shledány pro účast na Jiu-Jitsu spíše vnější motivy, touha být s kamarády, vyrovnat se starším sourozencům, umět se bránit. Jako další volnočasová aktivita společná pro všechny děti byla zjištěna pasivní forma trávení volného času – komunikační média – tablet, počítač, hry, internet, sociální sítě.

V běžném týdnu děti se svými rodiči tráví aktivně volný čas většinou jen o víkendech, přičemž největší příležitostí trávit společně volný čas v rodině je dovolená, kterou pak tráví aktivně.

V úvodu výzkumného šetření jsem uvedl, že jsem se zaměřil na děti ve starším školním věku, protože v tomto věku již mají značný podíl na výběru svých volnočasových aktivit. Výzkumem však bylo shledáno, že předmětnou aktivitu vybrali dětem rodiče. Zároveň však bylo zjištěno, že k výběru došlo ještě v době, kdy děti byly v mladším školním věku.

8.7 Limity výzkumného šetření a námět na další výzkumné směřování

Hlavní limit výzkumného šetření byl počet žáků v oddíle starších školních dětí Jiu-Jitsu, proto se výsledky výzkumného šetření týkají skupiny pouze 10 rodičů, kdy každý rodič má v předmětné skupině pouze jedno dítě. Další limit byl dán ochotou účastníků šetření.

Výstupy z provedeného výzkumného šetření jsou myslím informačně zajímavé i pro další sportovní oddíly, které se věnují dětem a mládeži. Nicméně v první řadě jsou závěry využitelné přímo pro předmětný oddíl Jiu-Jitsu, a to vzhledem ke skutečnosti, že v oddíle začínáme pozorovat fakt, že některé děti ve věku těsně po 14. roku oddíl opouští. Z průzkumu „*Není nám to jedno*“, který je zmíněn v úvodu práce, bylo mimo jiné zjištěno, že největší odliv z kroužků byl zaznamenán u dětí ve věku 13- 14 let. Toto zjištění koresponduje s jevem, který se začíná objevovat v oddílu Jiu-Jitsu, a rozhodně by se neměl podceňovat. Výzkumné šetření přineslo informace v oblasti motivace rodičů a dětí ve vztahu trávení volného času v oddílu, přičemž bylo zaměřeno na věkovou skupinu dětí 11 – 14 let. Z perspektivy výše zmíněné praxe by bylo vhodné, aby se další výzkumné šetření zaměřilo na děti, které z oddílu odešly, kdy by bylo zjišťováno, jakou k tomuto rozhodnutí měly motivaci.

9 ZÁVĚR

Volný čas dětí a mládeže je významnou součástí jejich života. V dnešní době mu společnost přikládá stále větší význam, protože v čase, kdy nejsou děti ve škole, se mohou věnovat velmi různým činnostem - přes přípravu na školu, různé sportovní a kulturní aktivity až po kriminální činnost (Průcha 2000, s. 93).

Využívání volného času dětí a mládeže přináší mnoho možností. Kromě odpočinku a zábavy je to poznání různých činností a oblastí života, což má značný význam pro přípravu na povolání a ostatní formy účasti člověka na životě společnosti, pro formování dovedností, vědomostí, zájmů, volních a dalších rysů v zájmových činnostech, a také pro to, aby se mladí lidé naučili využívat volný čas ve prospěch svého tělesného a duševního zdraví a k rozvoji svojí osobnosti (Spousta, s. 33).

Samozřejmě se ztotožňuji s odbornou literaturou a také si myslím, že hlavní těžiště při ovlivňování dětí v jejich volném čase leží v rodině. Rodiče by měli být pro své děti vzorem a od malička je motivovat k aktivnímu trávení volného času. Velmi důležitým úkolem rodičů je vést takový život, aby své děti ovlivňovali více pozitivním než negativním směrem.

Jako pozitivní prvek v problematice trávení volného času dětí a mládeže vnímám to, že napříč společnostmi panuje souhlasné stanovisko, že veškerá vyvíjená aktivita rodičů, pedagogů i celé společnosti, by měla směřovat děti a mládež k aktivní formě trávení volného času, a ne je podporovat v nicnedělání, sedění u počítačů a přesouvání skutečného života do života na sociálních sítích.

Přestože má rodina neustále velkou hodnotu, tak na prorodinné aktivity je vynakládáno stále méně času a sil, a proto je pro společnost přijatelné, že řadu rolí v tomhle ohledu přebírá stát. Nadějně se jeví aktuálně přijaté opatření v Maďarsku, kde na základě vládního rozhodnutí platného od 15. března budou v neděli zavřené obchody, a to včetně těch v nákupních centrech. Maďarská vláda si od opatření mimo jiné slibuje, že rodiny nebudou svůj volný čas o nedělích trávit právě v nákupních centrech a zároveň, že lidé, kteří jsou v obchodech zaměstnaní, budou mít možnost neděli trávit se svými rodinami.

Vezmeme-li v úvahu tempo rozvoje společnosti a to nejen z pohledu informačních technologií, je třeba si přiznat, že na děti i mládež jsou globálně kladeny čím dál větší nároky. Přináší to s sebou i to, že děti mají stále více volnosti a tím i možností rozhodovat o svém čase. Stále měnící se svět vyžaduje od dětí velkou míru kreativity.

V práci jsem jednu kapitolu věnoval i doporučením, jak děti a mládež obecně motivovat pro aktivní trávení volného času, ale mám za to, že umění, jak nakládat s volným časem budeme děti v budoucnu nejspíš učit stejně, jako je učíme vykonávat povolání. Je dokonce možné, že získávat a cvičit kompetence pro volný čas bude v budoucnu patřit k úkolům školy.

Provedeným výzkumným šetřením bylo mimo jiné zjištěno, že rodiče přikládají motivování svých dětí k trávení volného času na Jiu-Jitsu poměrně malý význam. Vzhledem k tomuto výsledku si kladu otázku, čím je tenhle pohled rodičů na motivování svých dětí způsoben, z jakého důvodu motivaci dětí nepřikládají větší váhu a proč děti k aktivnímu trávení volného času cíleně nemotivují. Myslím, že by se tímto směrem mohlo ubírat další výzkumné šetření.

Mám za to, že tato práce může být inspirací pro pedagogy volného času, zejména pro vychovatele působící v různých zařízeních pro děti a mládež, pro trenéry sportovních oddílů, pro studenty pedagogických fakult a v neposlední řadě i pro samotné rodiče.

Výchova dětí a mládeže je každopádně oblast, kde rozhodně neplatí přísloví: Kdo nic nedělá, nic nezkazí. Děti se totiž s uměním trávit volný čas nerodí, a proto bychom je to měli naučit my dospělí – rodiče, prarodiče, učitelé, trenéři sportovních oddílů, vedoucí zájmových kroužků.

Cíl práce přes uvedené limity považuji za splněný.

10 PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY

ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. 2. aktualiz. vyd., v Portálu 1. překlad Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 2003, 751 s. ISBN 8071786403.

ČAČKA, Otto. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 1997, 381 s. ISBN 8085765705.

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. 1. vyd. Brno: Nakladatel Jan Šabata, 2000, 377 s. ISBN 8072390600.

FOJTÍK, Ivan. *Budó: moderní japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko, 2001, 191 s. ISBN 8020605789

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozš. české vyd. překlad Vladimír Jůva, Vendula Hlavatá. Brno: Paido, 2010, 261 s. ISBN 9788073151850.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011, 239 s. ISBN 9788026200307.

KLAPILOVÁ, Světlá. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1996, 63 s. ISBN 8070676698.

KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011, 101 s. ISBN 9788073152239.

KOHOUTEK, Rudolf. *Základy sociální psychologie*. Brno: Cerm, 1998, 181 s. ISBN 8072040642.

KOPŘIVA, Pavel et al. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. 286 s. ISBN 9788090403000.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2001, 199 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 8073150042.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998, 343 s. ISBN 807169195x.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. 269 s. ISBN 80-7184-867-0.

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha: Academia, 1997, 270 s. ISBN 8020005927.

NOVÁK, Matěj. *Jujutsu: více než sebeobrana : komplexní příprava, aplikace technik, sebeobrana ženy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 115 s. ISBN 9788024718842.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 229 p. ISBN 8071782955.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014, 145 s. ISBN 9788072906666.

PREKOPOVÁ, Jiřina a Christel SCHWEIZEROVÁ. *Děti jsou hosté, kteří hledají cestu*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003, 151 s. ISBN 8071788546.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 269 s. ISBN 8071783994.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

SEMRÁD, Jiří, Iva JURÁČKOVÁ a Václav ŠÍMA. *Průvodce sociální pedagogikou v kontextu pedagogických věd*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007, 121 s. ISBN 9788070418970

SPOUSTA, Vladimír aj. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: úvod do studia pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1994. 183 s. ISBN 802101007X.

STRNAD, Karel. *Karate: cesta k prvnímu danu : Shotokan ryu : techniky, sestavy, zápas, příprava na zkoušky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 189 s. ISBN 9788024719320.

ŠTŘELEČEK, Stanislav. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 1998, 189 s. ISBN 8085931613.

ŠMEJKAL, Marek. *Psychologie bojového umění*. 1. vyd. Praha: Triton, 2013, 115 s. Psyché (Triton), sv. č. 78. ISBN 9788073876777.

ŠTVERÁK, Vladimír. *Obecná a srovnávací pedagogika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 282 s. ISBN 802460003x.

ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3. dopl. vyd. Praha: SPN, 1979, 193 s.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014, 377 s. ISBN 9788026206446.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, 870 s. ISBN 8071788023.

VALÍŠOVÁ, Alena. *Asertivita v rodině a ve škole aneb zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli*. 1.vyd. Jinočany: H&H, 1992, 156 s. ISBN 808546702x.

VORLÍČEK, Chrudoš. *Úvod do pedagogiky*. 1. vyd. Jinočany: H & H, 2000, 175 s. ISBN 808602279x.

SÝKOROVÁ, Hana. Role volnočasových aktivit v procesu zvládnání zátěžových situací u adolescentů. In: *Zátěž v adolescenci*. 1. vyd. Editor Mojmir Tyrlík. Brno: Masarykova univerzita, 2012, 93 s. ISBN 9788021060425.

SIROVÁTKA, Tomáš. Rodinné chování a rodinná politika v České republice. In: MAREŠ, Petr. *Modernizace a česká rodina: sborník prezentací na sympoziu pořádaném ve dnech 15.-17. října 2003 Fakultou sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně*. 1. vyd. editor Tomáš Potočný. Brno: Barrister & Principal, 2003, 348 s. Sociální studia. ISBN 8086598616.

Když výzkum, tak kvalitativní: serpentinami bádání v terénu. Vyd. 1. Editor Michal Pavlásek, Jana Nosková. Brno: Masarykova univerzita, 2013, 152 s. Etnologické studie, 14. ISBN 9788087112755.

Ottova všeobecná encyklopedie ve dvou svazcích. nové aktualiz. vyd. Praha: Ottovo nakladatelství, 2010, 2 sv. ISBN 978-80-7360-901-6.

Pedagogická encyklopedie. 1. vyd. Editor Jan Průcha. Praha: Portál, 2009, 935 s. ISBN 9788073675462.

Vybrané kapitoly ze sociální pedagogiky. 1. vyd. Editor Lenka Müllerová. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2002, Skripta (Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem). ISBN 8070444584

BOCAN, Miroslav. Rodiče vítáni. *Děti a volný čas – jaké kroužky děti navštěvují*. [online]. 10.3.2015 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z:<http://www.rodicevitani.cz/pro-rodice/deti-a-volny-cas-jake-krouzky-deti-navstevuji/>

CHROBOK, Radan. Bojové umění je také Cesta. *Esoterika.cz – Magazín alternativních směrů*. [online]. 18.3.2015 [cit. 2015-03-18]. Dostupné z:<http://www.esoterika.cz/vychodni-filozofie/bojove-umeni-je-take-cesta>

JÍRA, Otakar. Institut dětí a mládeže MŠMT ČR. www.vyzkum-mladez.cz. [online]. 8.3.2015 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1157352599.pdf>

LORENCOVÁ, Hana. www.vsem.cz. *studijni-texty-bc*. [online]. 8.3.2015 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: http://www.vsem.cz/data/data/sis-texty/studijni-texty-bc/st_mlz_psy.pdf

VÁLKOVÁ, Hana. E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc. *Emoce a motivace v pohybových aktivitách a sportu*.

[online]. 8.3.2015 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z:
<http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=6391>

aplikace.msmt.cz. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. [online]. 8.3.2015 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://aplikace.msmt.cz/PDF/Volnycas.pdf>

Není nám to jedno. *Výsledky průzkumu – Jak dopadl průzkum mezi dětmi*. [online]. 11.3.2015 [cit. 2015-03-11]. Dostupné z: <http://www.neninamtojedno.cz/dotaznik-pro-deti/>

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Zápis z jednoho rozhovoru - s. 77

Příloha č. 1

Zápis rozhovoru s matkou Vojty G. – 12 let

1. Od 6 let, když začal chodit do školy, tak začal i s Jiu-Jitsu.
2. Vojta s tím přišel ze školy, že tam byli kluci z Jiu-Jitsu předvádět ukázky a nabízeli, že děti mohou začít chodit k nim do oddílu. V té době chodil takhle s nabídkou nějakého kroužku domu každý den a na všechno chtěl samozřejmě chodit. S manželem jsme to probrali, jemu se líbilo, že by se Vojta věnoval bojovému umění. Do tohoto oddílu navíc chodil syn mojí kamarádky, která mi říkala, že jejímu malému se tam líbí. Tak jsme se s manželem domluvili, že to zkusíme, přihlásili ho a Vojtu to bavilo.
3. Vždycky jsme s manželem věděli, že chceme, aby naše dítě nějakým způsobem sportovalo, aby se doma neválel jak „kravskej vocas“, chtěli jsme, aby měl nějaký pohyb, ale ne aby se někde odrovnal profesionálním sportem. Oddíl Jiu-Jitsu mi doporučila kámoška, jejíž syn už tam v té době dva roky chodil.
4. Vojtu není potřeba k docházce na tréninky nijak motivovat, to vůbec neřeším. Spíš se někdy stane, že mně se někdy nechce a on mě vždy vytáhne, že prostě musíme! Na tréninky ho v zimních měsících doprovázím, protože přeci jen cesta ve tmě přes Kralupy není nic moc. V létě už bude chodit sám a já pro něj budu chodit jen po skončení tréninku.
5. Nevím, on nedělá jen Jiu-Jitsu, je tak celkově pohybově v pohodě, ale dá se říct, že s přibývajícím věkem se u něj zlepšuje fyzická kondice, a to asi i díky Jiu-Jitsu.
6. Očekávám, že sport přijme jako normální běžnou součást života, že z něj bude mít dobrý pocit a že ho bude vnímat jako zábavu.
7. Žádné problémy ani omezení mi to nepřináší, já mu jen jednou za dva roky koupím kimono a odvedu ho na trénink a pak zase domu.
8. Chodí ještě na florbal, hodně běhají s kamarády venku a čutají si tak s míčem. Samozřejmě taky často vysedává u tabletu, hraje tam hry, brouzdá na internetu a už si píše i síti. Nijak zvlášť mu to nezakazujeme, on se učí dobře, nejsou s ním problémy a k dnešní době ta elektronika prostě patří, takže z toho neděláme doma žádnou vědu.

9. Já občas vyrazím na cvičení, hodně chodím pěšky a snažím se o takovou tu rychlou chůzi, ráda si občas přečtu knížku nebo vyrazím s kámoškou na kafčo, a samozřejmě trávím čas péčí o rodinu.
10. Přes týden volného času moc není, o víkendech se snažíme někdy vyrazit na výlet, na procházku, na brusle, do kina a tak podobně. Nejvíc se společně užijeme asi o dovolené.
11. Chtěl bych se naučit bránit a být silnější. Pak mě tady baví ta sranda s kamarády. Už se těšíme na soustředění.