

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Sport a volný čas v době koronaviru

Věra Bednářková

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Sport a volný čas v době koronaviru“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

17. 6. 2024

---

Bc. Věra Bednářková

Nejprve bych chtěla poděkovat PaedDr. Aleně Jůvové, Ph.D. za odborné vedení, poskytování rad a připomínek, a především za lidský přístup. Také děkuji mému manželovi, za trpělivost a možnost pracovat na svém vzdělání, kdy pečoval o naše děti. Děkuji také všem ředitelům základních a středních škol, respondentům za účast, bez kterých by práce nevznikla. Dále velké poděkování patří mým přátelům za jejich pomoc, podporu a zájem.

## Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Věra Žandová/Bednářková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	PaedDr. Alena Jůvová, PhD.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Sport a volný čas v době koronaviru
Název v angličtině:	Sport and leisure in the time of coronavirus
Anotace práce:	Diplomová práce se zaměřuje na sport a volný čas v době pandemie SARS-CoV-2. Teoretická část je zaměřena na objasnění základních pojmů, a to především sport a volný čas. V empirické části je použit kvantitativní výzkum. Data byla získána pomocí dotazníku. Výzkum byl zaměřen na mládež ve věku od 14 do 16 let. Výsledky výzkumu poukázaly na změnu trávení volného času.
Klíčová slova:	Sport, volný čas, SARS-CoV-2, koronavirus, mládež
Anotace v angličtině:	The diploma thesis focuses on sport and free time during the outbreak of the SARS-CoV-2 virus. The theoretical part is focused on clarifying basic concepts, especially sport and free time. Quantitative research is used in the empirical part. The data was collected using a quantitative questionnaire. The research was focused on youth aged from 14 to 16. The results of the research pointed to a change in spending free time.
Klíčová slova v angličtině:	Sport, free time, SARS-CoV-2, coronavirus, youth
Počet tabulek:	24
Počet grafů:	9
Počet znaků:	116 726
Počet stran:	65

## OBSAH

ÚVOD .....	6
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1.1 Pohyb.....	7
1.2 Sport .....	8
1.2.1 Principy sportu.....	10
1.2.2 Pozitivní vlivy sportu na člověka.....	11
1.2.3 Negativní dopady sportu.....	12
1.2.4 Sport dle provozované úrovně .....	14
1.3 Volný čas.....	15
1.3.1 Činitelé ovlivňující volný čas.....	16
1.3.2 Kvalita trávení volného času .....	17
1.3.3 Funkce volného času .....	18
1.3.4 Střediska volného času.....	19
1.4 Zdraví .....	20
1.5 Motivace ve sportu a k aktivnímu trávení volného času .....	21
1.6 Historický vývoj sportu a volného času .....	21
1.7 Charakteristika koronaviru a co jak jeho výskyt ovlivnil společnost.....	26
2 EMPIRICKÁ ČÁST.....	29
2.1 Cíl, výzkumné otázky a stanovení hypotéz.....	29
2.2 Výzkumný vzorek .....	30
2.3 Výzkumná metoda.....	31
2.4 Výsledky výzkumu.....	31
2.5 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření a testování hypotéz.....	46
2.6 Diskuse .....	54
ZÁVĚR.....	57
ZDROJE .....	58
Seznam tabulek .....	62
Seznam grafů.....	63
Seznam používaných zkratk .....	64
Seznam příloh.....	65

# ÚVOD

Sport a volný čas je pro člověka dnešní doby velice důležitý. Lidé sportují, protože cítí potřebu vybit přebytečnou energii, cítí, že pohyb je přínosný pro tělo i duši. A kdy jindy sportovat než ve volném čase. Právě onen volný čas si chce člověk prožít kvalitně. A to ať aktivně, právě při pohybové aktivitě anebo jen tak, při poslechu hudby, odpočinku či volnočasové aktivitě. Lidská fylogeneze někam směřuje. Lidé mají dle kulturních zvyků, společenského postavení či rodinných poměrů nastaveno, jak se mají chovat a co je a není vhodné. Ovšem mohou se stát nepředvídatelné okolnosti a poté se celá společnost může změnit. Tak jak se to stalo v březnu, v roce 2020. Objevil se celosvětově virus, SARS-CoV-2. Tento virus se velice rychle šířil napříč Evropou a celým světem. Vlády různých států vydávaly nařízení a doporučení, jak se chovat a co se smí a nesmí dělat. Stejně tomu bylo i v České republice. Docházelo k omezování svobody, zákazu vycházení, uzavírání a omezování vzdělávacích institucí, zákazu činnosti kroužků, bylo nařízeno nošení ochranných pomůcek.

V diplomové práci se zaměřuji na téma sport a využití volného času u mládeže v době epidemie covid-19. Cílem práce, kromě definování pojmů, je zjistit, jak mládež prožívala období výskytu viru SARS-CoV s ohledem na jejich volný čas a sportovní aktivitu.

V diplomové práci shrnuji přehled vládních doporučení a zákazů od počátku výskytu viru a délce jednoho roku. Na tato rozhodnutí musela společnost reagovat a podřídit se jim.

V teoretické části diplomové práce se budu věnovat terminologii a definování základních pojmů. Empirická část zahrnuje dotazník, který obdrželi žáci 8. a 9. tříd základních škol a 1. ročník středních škol. Pomocí dotazníku budu získávat informace, jak mládež prožívala dobu, kdy byla omezována ve svých volnočasových aktivitách, ve sportu. Dále se budu zajímat, jak prožívali změnu standardního vzdělávání.

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit, jak se mládeži změnil volný čas a sportovní aktivita v době epidemie a po ukončení pandemie. V diplomové práci budou stanoveny hypotézy, které budu statisticky testovat. Také uvedu výsledky hypotéz, zda mezi trávením volného času a aktivním sportováním v době před pandemií koronaviru, během doby coronavirové a po době coronavirové existuje statisticky významný vztah. V závěru celou práci shrnu a zhodnotím, zda se mi podařil cíl práce naplnit.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

V první kapitole se věnuji základní terminologii, ve které vymezuji důležité pojmy vztažené k tématu. Cílem této části je uvedení do tématu, objasnění základních pojmů a uvedení do problematiky.

Nejdříve se zaměřuji na samotný pojem pohyb a možné pohledy na něj. Prvotně se zaměřím na téma sport. Vymezím si, co vlastně sport znamená a jaké jsou dopady sportu na člověka. Dále budu navazovat tématem volného času. Zde se budu věnovat a rozebírat, jak je možné s volným časem naložit, a to z různých hledisek. Také zmíním možnosti, kde je možné trávit volný čas organizovaně. Neméně důležitou kapitolou je historický vývoj sportu a volného času. Zde se můžeme dočíst a uvědomit si, že ne vždy byly takové možnosti, jako jsou nyní a náplň času v minulosti se značně lišila od současnosti. Dále se budu věnovat novodobému tématu, tedy viru covid - 19. V krátkosti jej charakterizuji a uvedu vybraná nařízení, která se vztahují k tématu diplomové práce a kterými se museli občané řídit. Docházelo k omezování občanské svobody, pohybu a tím také ke změně trávení volného času a sportovních aktivit.

## 1.1 Pohyb

Pohyb je pojem, který je používán v běžné komunikaci. Lidé si uvědomují důležitost pohybu, svědčí o tom skloňování tohoto slova v různých oblastech. Ve škole je pohyb zajišťován pomocí tělesné výchovy. Rodiče chodí s dětmi do kroužku nebo na hřiště, dospělí pak chodí do fitness center nebo jen tak na procházku se psem. Možností je celá spousta.

Člověk chápe, že pohyb je přínosný pro jeho fyzickou i psychickou stránku. V současnosti je pohyb důležitější než v minulosti, protože velkou část času trávíme sedavým způsobem života. Na pohyb můžeme pohlížet z mnoha úhlů a chápat ho odlišně, má totiž mnoho pojetí. Dle Dvořákové je pohyb filozofický pojem, který v širším slova smyslu znamená jakoukoliv změnu. Lze na něj pohlížet i z hlediska fungování lidského organismu. Tedy jak uvádí Dvořáková (2014), podstatou pohybové koordinace je funkce centrální nervové soustavy. Další pohled nám nabízí Talinger a Rychtecký, kteří uvádějí, že pohyb a aktivita je součástí a významným atributem všech živých bytostí (Talinger, Rychtecký, 2017).

Pohybem se zabývali lidé již v dávné minulosti. Byl chápán různě a často protichůdnými názory. Newton chápal pohyb jako určitý stav tělesa, tj. jako něco, co je tělesům vlastní, právě tak jako klid.

Hippokrates vnímal pohyb jako přínosný atribut, jenž významně ovlivňuje organismus. Uváděl, že „Funkce dělá orgán“. Z toho plyne, že pohyb vytváří a utužuje svaly, srdce, cévy, vazy, kosti, kterým pohybová činnost přináší výhody (Vondruška & Barták, 1999).

V současnosti je pohyb chápán jako reakce na změnu vnitřního nebo vnějšího prostředí, probíhá v prostoru a v čase. Jeho změny a projevy jsou primárně obrazem somatických nebo psychických a následně sociálních i duchovních změn (Anon., 2014).

Pohyb provází lidského jedince již od narození. U malého novorozence lze pozorovat první instinktivní pohyby, kdy je schopno se samo doplazit k matčině prsu. Pohyb je lidem vlastní, slouží nám k tomu, abychom dosáhli vytyčeného cíle.

## 1.2 Sport

*„Sport je poezie pohybu a činu.“*

Dominik Pecka

Sport neodmyslitelně patří k dnešní době. Naše společnost má nepřebornou nabídku sportovních aktivit a sportovních pomůcek. Téměř v každé rodině nalezneme nějaké sportovní vybavení. Ať se jedná o sportovní oblečení, jako jsou například plavky či míč nebo in-line brusle. Potřeba pohybu a věnování se sportu je určitě výraznější než v minulosti. Tuto potřebu můžeme přikládat tomu, že člověk se ve své běžné denní činnosti hýbe mnohem méně, než tomu bylo dříve. Důvodem může být to, že u mnoha činností využíváme stroje a počítače. Naše společnost si uvědomuje důležitost pohybu a sportu. Pohybové aktivity jsou propagovány například v médiích, zdravotní pojišťovny, a to jak pro dospělé či děti v rámci různých balíčků.

A jak můžeme sport chápat? Podle Bílé knihy o sportu (2007) jsou do oblasti sportu řazeny veškeré formy tělesné aktivity, které jsou provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.

Ve sportu by se mělo klást důraz na hlavní myšlenku, kterou vystihl Pierre de Coubertin „Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se a bojovat.“ Také John Locke (2022) uvádí, že „Veškeré učení má být pro děti hrou“. Sport je pojem, který je znám široké veřejnosti. Ovšem vymezení tohoto pojmu není zcela jednoduché.

Evropská charta sportu (1992) uvádí definici „Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.



Dle Bílé o knihy sportu (2007) sport představuje společenský a ekonomický jev narůstajícího významu, jenž význačným způsobem přispívá k naplňování strategických cílů solidarity a prosperity“. UNICEF (2005) sport definuje takto: „Sport jsou všechny formy fyzické aktivity, které přispívají fyzické zdatnosti, duševní pohodě a sociální interakce. Patří sem hry“.

Jiné vnímání sportu můžeme pozorovat u Jansy a kol. (2018), který charakterizuje sport jako složitý, vnitřně strukturovaný jev, který se podílí na cílevědomé kultivaci člověka i celé společnosti. Pohybová aktivita by měla uspokojovat bytostné potřeby tělesné (zdatnost, zdraví), morální (fair-play, pravidla), duchovní (prožívání) a sociální aspekty (přátelství, spolupráce) osobnosti člověka. Martínková (2013) uvádí, že sport je formálnější, serióznější, organizovanější a institucionálnější než hry nebo jiné činnosti. Sport by měl být provozován podle určitých pravidel a zvyklostí, kdy výsledky jsou měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví. Evropská charta sportu (1992) uvádí důležitost postavení sportu ve společnosti a nezapomíná ani na vymezení povinností společnosti, respektive státu v péči o něj (<https://www.msmt.cz/file/38361>).

Z těchto definic je patrné, že sport je nedílnou součástí společnosti již od minulosti a je důležité jej definovat a vymezit pravidly. Jednotlivé sporty jsou definovány nejen průběhem sportovního výkonu, ale také předpisy, jak má jednotlivé sportoviště vypadat. Jako je například délka hřiště, počet bran, povolené pomůcky apod. Díky tomu se mezi sebou mohou měřit národnosti z celého světa. Ukázkou celosvětového sportovního utkání jsou olympijské hry.

Dnešní pohled na sport je výsledkem jeho historického vývoje. V době vzniku novodobého sportu v Anglii se pro pohybové aktivity začalo užívat slovo sport. Pohybovými hrami a soutěživými tělesnými cvičeními byl vyplněn volný čas mladého anglického gentlemana, který se zároveň připravoval pro plnění úkolů pro svou zemi. Sport původně provozovaný vyššími společenskými vrstvami se postupně zpřístupnil i méně majetným (Slepičková, 2005).

Evropská charta sportu (1992): V dokumentu jsou formulována doporučení pro rozvoj tělesné výchovy a sportu na všech jeho výkonnostních úrovních, a to podle zásad humanismu a demokracie. Druhou část tvoří kodex sportovní etiky, ve kterém je objasněna funkce a podstata fair play, a to ve všech jeho praktických souvislostech.

V 21. století je sport dostupný pro širokou veřejnost a není pouze výsadou bohatých, jak tomu bylo v minulosti. Ovšem je pravdou, že je dostupný pro všechny na základní úrovni. A to v případě, kdy se jedinec se sportem seznamuje a soutěží na nižších úrovních soutěže. Se vzrůstající sportovní úrovní se zvyšují i finanční nároky. Lidé se v dnešní době věnují sportu již od velmi raného věku. Sport pro nejmenší není pouze zajišťovaný rodiči. Existuje mnoho

organizací (např. Sokol, Klub českých turistů), které se věnují sportovní přípravě jedince již od batolecího věku. Například v plaveckých školách, kde se věnují plavání dětí již od narození.

Také jsou mimo jiné velmi rozšířené zájmové aktivity pro batolata, zaštiťované pomocí domů dětí a mládeže. Tam se věnují správnému pohybovému rozvoji dětí. V dětském věku je velice důležité vybírat vhodné pohybové aktivity, aby se nenarušil zdravý, harmonický vývoj jedince. Proto by se rodiče, kteří dítě vychovávají, měli zajímat o vhodnost zařazovaných pohybových aktivit. Dle Kučery a kol. (2011), je sportování dětí specifický tréninkový proces, který se zásadně liší od tréninku dospělých. Je potřeba brát v potaz jejich fyziologickou stavbu těla a ohlížet se na jejich psychiku, protože vnímají věci odlišně než dospělí. Také uvádí, že u malých dětí, na rozdíl od dospělých, je vhodné zařazovat aktivity smíšeného charakteru. Tedy aktivity dynamické a statické. Dynamická pohybová aktivita je aktivita aerobního charakteru, kdy se tělo hýbe. Statickou pohybovou aktivitou je myšlen stav, kdy tělo setrvává v klidu a ve svalech nedochází ke svalovému napětí.

Na sport by se mělo pohlížet ze široka. Nemůžeme jej chápat jen jako cvičení. Sport totiž nezahrnuje pouze pohybové aktivity, jeho součástí jsou také další aspekty, ke kterým dochází pomocí sportu. Jansa a kol. (2009) uvádí, že při sportu dohází se zdokonalení schopnosti učení, naučení se samostatnosti a pravidelnosti, získání všestrannosti či naopak specializace v určitém směru a jiné. Se sportem se pojí pojem komercializace sportu. Český ekvivalent tohoto pojmu zní zobchodování, zaprodání něčeho (Jansa, 2018). Zaprodáním rozumíme například prodej lístku na utkání zápasu, ze kterého mohou získat sportovci či trenéři zisk. Avšak zaprodání může nastat i jako negativní jev. Tedy například situace, kdy se díky negativní přítomnosti novinářů snižuje možnost soustředěné přípravy na trénink.

V současnosti jsou pro sport typické dva trendy. Globalizace a individualizace. Globalizace ve sportu je chápána jako např. stírání hranic mezi zeměmi ve smyslu stejné podoby určitého sportu v různých zemích, rychlé šíření nových disciplín, ale také celosvětový výskyt problémů, jako je doping (Slepičková, 2001). Individualizace znamená tendenci dosáhnout co nejlepšího výsledku u konkrétního sportovce, a to s ohledem na jeho somatotyp, který je vcelku lehce čitelný. Sport chápeme jako prostředek, který působí blahodárně na člověka. Níže jsou uvedeny principy sportu.

### **1.2.1 Principy sportu**

Principy dle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (2021), na nichž je vystavěna idea o sportu na člověka a společnost, které níže uvádím, jsou shrnutím toho, co by sport měl sportovci přinášet.

1. Sport je jedním z nástrojů socializace, kdy jsou sportovci v kontaktu se spoluhráči či protivníky. Díky sportovním utkáním se mohou setkávat lidé, kteří by se jinak nesetkali. A to z důvodu různých společenských vrstev, náboženského vyznání nebo jiné národnosti a podobně. Díky různorodosti osobností ve sportu se rozvíjí i společenské vztahy.
2. Sport a prevence zdraví. Díky zatěžování organismu dochází k jeho posilování. Po tělesné stránce přibývá svalů, posiluje se srdce, zvětšuje se objem plic a zlepšuje se celková kondice. Sportovec získává díky sportu sebedůvěru a psychický odpočinek neboli tzv, vypnutí. Mnoha lidem přináší sport relaxaci.
3. Sport jako prostředek seberealizace, jenž jedinci může pomoci najít své místo ve společnosti a uplatnit se tam. Sportovec může ve sportu něčeho dosáhnout, nemusí nutně vyhrát, často stačí, že si osvojí dovednost a je schopen ji vykonávat.
4. Sportovec jako samostatná sebevědomá osobnost. Díky získaným dovednostem ve sportu se může lépe prosazovat v běžném životě, kdy si může více věřit a nebát se prosadit.  
Státní reprezentace jako prostředek posilování vlastenectví, národní hrdosti a mezinárodní prestiže nepřináší zisk pouze sportovci, ale také ostatním lidem, které sportovec reprezentuje (Evropská charta sportu, 1992).

### **1.2.2 Pozitivní vlivy sportu na člověka**

Kladný vliv sportu na člověka je zřejmý, a to jak v oblasti fyzického, tak duševního zdraví. Je zdrojem zábavy, umožňuje zažít úspěch, poznat nové přátele. Díky sportu si jedinec osvojí mnoho dovedností. Naučí se odpovědnosti, trpělivosti, citlivějšímu sociálnímu citění, empatii, zvládne si lépe organizovat svůj čas, naučí se zvládat prohry a mnoho dalšího. Mezi nejdůležitější atributy patří zdraví. Pravidelná pohybová aktivita pozitivně působí na lidský organismus. Dochází k posilování kondice a celkovému zlepšení funkcí lidského organismu. Ovšem fyzická i psychická zátěž musí být přiměřená, při nadměrném zatěžování organismu může docházet k jeho poškození. Důležitost tělesné aktivity zdůrazňují Čeledová a Čevela (2010). Zmiňují, že úroveň zdatnosti má vliv na zdraví a výkonnost. Uvádí potřebu vykonávat pravidelnou aerobní činnost. Zahradník a Korvas (2012) definují aerobní činnost jako aktivitu, při které se zvyšuje výkonnost kardiovaskulární soustavy a dochází k lepšímu zásobení svalů kyslíkem. Flemr a kol. (2014), uvádí, že je prokázáno na základě odborných studií, že pravidelná fyzická aktivita snižuje výskyt kardiovaskulárních nemocí, rakoviny a dalších onemocnění.

Sport může být velice vhodným nástrojem jako prevence negativního chování. Díky sportu má jedinec vyplněný čas a z toho důvodu má nižší riziko, kdy podlehne rebelství,

krádežím, poškozování majetku apod. Sport je taktéž výborným zdrojem zábavy. Díky pohybovým aktivitám se jedinci dostává radosti ze hry či soutěže. Sport může být jednou z činností, díky které je jedinec radostnější. U sportu dochází k uvolňování emocí, a to nejen pozitivních (radost ze hry, z vítězství apod.), ale i negativních (nedaří se, prohra apod.).

Sport umožňuje jedinci zažít úspěch. Neznamená to, že musí být nejlepší z týmu. Často stačí, když dítě podá pěknou nahrávku, strefí se do brány či je pochváleno od spoluhráče, trenéra apod. Pro dítě, které např. nevynechá ve škole, může být sport sebenaplňující.

Také ocenění je ve sportu velice důležité. Nejen pro psychiku, kdy je sportovec pochválen, ale také pro možnost finančního příspěvku či získání výhody, kdy se má jedinec možnost dostat do střediskových klubů, které mají na starosti veškeré potřebné náležitosti. Dohlíží na správně zvolenou zátěž tréninku, zajišťují realizace tréninků, soustředění a jiné. Veškeré tyto aktivity jsou z velké části financované z rozpočtu klubů. Díky tomu se sportu na vyšší úrovni mohou věnovat i děti, které by si sport na vyšší úrovni nemohly dovolit.

Sociální kontakt – přátelství. Díky tomu, že se jedinci mají při sportu možnost stýkat, navazují kontakty a často se z nich stávají přátelé. Při sociálním kontaktu dochází k socializaci, zespolečenštění lidského jedince. Socializaci můžeme chápat jako formování a růst osobnosti (Jedlička a kol., 2018).

Sport má zdravotně-preventivní funkce. Kunt (2020) uvádí pozitivní přínos sportu pro duševní zdraví. Díky sportu dochází k naladění celkové duševní pohody, získání pocitu kontroly. Významně přispívá ke snižování stresu, úzkosti či výskytu deprese. Díky sportu mohou mít jedinci vyšší kvalitu života.

Sport má příznivý vliv na tělesné zdraví. Při pohybové aktivitě dochází k celkovému zlepšení zdravotní kondice. Také lze zaznamenat zachování či zlepšení pohybové výkonnosti. Díky pohybové aktivitě dochází ke snižování rizika kardiovaskulárních onemocnění. Velkou mírou se podílí na snížení rizika nadváhy a obezity. Další pozitivum, které sport přináší, je formování či zachování tělesných proporcí, díky čemuž se člověk může cítit lépe nejen po fyzické, ale také po duševní stránce.

### **1.2.3 Negativní dopady sportu**

Sport a sportovní průmysl jsou nedílnou součástí i zrcadlem soudobé postmoderní společnosti. Stejně jako ona je i svět sportu podobně složitý a protichůdný. Sport může mít mnoho společenských přínosů, ale taktéž i negativních vedlejších projevů, které souvisejí s neodpovědným chováním profesionálních sportovců, sportovních organizací či trenérů (Kunt, 2020).

Tak, jako každá činnost, kterou člověk vykonává, může s sebou i sport přinášet určitá negativa. Mezi zmiňovaná negativa lze uvést např.

- **Násilí a agresivita ve sportu**

Násilí a agresivita může být ve sportu vnímána jako prostředek k získání výhody. Často je na sportovci, aby posoudil, co se slučuje s jeho morálním přesvědčením a také s pravidly.

Sport pro úspěch a jeho ekonomické zhodnocení toleruje projevy agresivity, nedokáže se vypořádat s překračováním pravidel, podváděním, a to ve všech věkových kategoriích (Slepička & Slepíčková, 2018).

- **Nadměrná komercializace**

Komercializace ve sportu může být pro sportovce či klub přínosná, a to jako doplňkový příjem či zvýšení finanční nezávislosti. Ovšem v případě, že je sport, sportovec propagovaný příliš, může to mít důsledek, že vzniká enormní tlak na výsledek, úspěch a jeho ekonomické zhodnocení. Poté je vyšší pravděpodobnost, že jde do ústraní fair play. Takové jednání je v rozporu s principy sportu. Také pokud je kladen nadměrný tlak na výkon u mládeže, může docházet ke špatnému fyziologickému vývoji z důvodu přetěžování či zanechání psychických traumat v případě neúspěchu.

- **Korupce**

Korupce je podvod za účelem získání výhody, zisku, úplatku. Lze ji definovat jako „Zneužití postavení, které je spojeno s porušením principu nestrannosti při rozhodování. Je motivováno snahou pro materiální zisk nebo získání jiných výhod. Korupce je projevem chyby v rozhodovacím a řídicím procesu“ (<https://www.policie.cz/clanek/co-je-korupce.aspx>).

- **Hodnoty do ústraní, v popředí sláva a finance**

Martínková (2013), naráží na problém, kdy je pro sportovce důležitější sláva a finance, než samotný sport. Uvádí, že do popředí se dostává sobecké a chamtivé chování, které vede k podvádění, korupci a nerespektování fair play.

- **Zájem především o výhru**

Martínková (2013) přináší negativní pohled na sport, kdy je sportovní soutěž chápána pouze jako předvedení jednoho člověka proti druhému, ke zjištění převahy. Tedy se sportovec zaměřuje pouze na výsledek.

- **Doping – používání nedovolených prostředků**

Užívání nedovolených látek je velkým globálním problémem. Často se jedná o látky, které se nedaří odhalit a k jejich zjištění dochází až po letech. Hranice mezi tím, co je ještě

povolené a co už je zakázané, je velice tenká a nejednoznačná. Drange (2017), si klade otázky, co je doping. „Je dopingem manipulace tlaku vzduchu v kyslíkovém stanu? Je dopingem, když se zraněnému fotbalistovi podají lokální anestetika? Jsou přípravky proti astmatu dopingem u sportovce, který má plicní chorobu?“

- Nerespektování fair play

Ve sportu dochází mnohdy k enormnímu tlaku na výkon a úspěch již ve věkové kategorii dětí a mládeže. To vede k tendenci nerespektovat princip fair play, tradičně spojovaný se sportem dětí a mládeže (Slepička a Slepičková, 2018).

Při bližším pohlednutí na sport je možné jej diferencovat dle různých hledisek – dle úrovně, období, dle počtu účastníků (individuální, kolektivní), prostředí (ve vodě, na vodě, na hřišti, v lese, na silnici...). Do sportu však spadají i aktivity, které se jako sportovní disciplína úplně nejeví, například šachy. Právě tato disciplína je považovaná za sport, protože se jedná o aktivitu, která má strukturu, je organizovaná a konají se v ní soutěže na vysoké úrovni. Když bychom chtěli uvést veškeré disciplíny, tak bychom zde museli sepsat rozsáhlý seznam sportů, to ovšem není předmětem této práce. Pro účely diplomové práce se budu věnovat blíže jen některým hlediskům ve sportu, a to na jaké úrovni sportovec svůj sport provozuje.

#### 1.2.4 Sport dle provozované úrovně

Se sportem se všichni sportovci zpočátku seznámí jako s rekreačním. S více zkušenostmi, a v případě, že je sportovec úspěšný, se může z rekreačního sportovce stát profesionální sportovec. Každá úroveň sportu má své charakteristické rysy.

##### 1) Profesionální sport

Profesionální sport je aktivita, která je vykonávána na vysoké úrovni. Dělí se na výkonnostní a vrcholový, kdy sportovec vykonává činnost za finanční odměnu či materiální benefity. S profesionálními sportovci často spolupracují další odborníci, jako jsou trenéři, fyzioterapeuti, servisní technici apod. Pro profesionálního sportovce je jeho činnost částečně (výkonnostní sport) či zcela (vrcholový sport) zaměstnáním. Od sportovce se očekávají výsledky, reprezentace. Na profesionálního sportovce je kladen tlak ze strany trenérů, rodičů s ohledem na to být úspěšný. Profesionální sportovec má svou činnost zaštitěnou sportovní organizací.

V České republice je systém soutěží dle České unie sportu zabezpečen a organizován jednotlivými svazy (sportovní svazy), federacemi a asociacemi. A to na celorepublikové úrovni, zajišťovaným nestátním subjektem, Českým olympijským výborem (ČOV). Pod výbor spadá i servisní sportovní organizace Česká unie sportu, z. s.

## 2) Rekreační sport

Rekreační sport je pro sportovce zábava. Může jej vykonávat na vysoké úrovni, ale není to podmínka. Sportovec se aktivitou baví, sport není jeho obživa. Sportovec může být za své výkony oceněn, ovšem z velké části si často hradí své aktivity sám. Rekreační sportovec nemá podmíněnou snahu o vítězství. Sport je pro něj rekreace, ale to neznamená, že nemusí být úspěšný. Sekot (2006) uvádí, jak lze pohlížet na rekreační sport. Rekreační sport je obrazem sportovce, jaké je jeho zaměření. Sportovec se může věnovat zájmovému rekreačnímu sportu (Sportu, který sportovce uspokojuje a věnuje se mu pravidelně, může dosáhnout vítězství, ale není to podmínka), rekreačnímu sportu volnočasovému (Sportovec se věnuje své sportovní činnosti nepravidelně, příležitostně) či kondičně rekreačnímu sportu (Sportovec se věnuje sportu ve svém volném čase, za účelem zlepšení fyzické kondice).

### 1.3 Volný čas

Volný čas máme od samého počátku lidské společnosti stejně tak jako práci. Především díky práci si člověk může uvědomovat důležitost volného času. Při zamyšlení nad pojmem volný čas si uvědomujeme podstatu toho, že slovo volný se pojí s asociacemi: volný jako pták, bezstarostnost či doba, ve které si můžeme dělat to, co nás baví. Volný čas se v dnešní době pojí s nepřeberným množstvím toho, čím ho naplnit. Samotný pojem volného času ve vztahu k ostatním sférám života není nikterak jednoduchý. Svědčí o tom různé, někdy i odlišné vědecké definice. Rozdílnost plyne z různých metodologických východisek, z nichž některá zamlžují smysl volného času.

Stejně jako v minulosti, ani v současnosti není jednoduché definovat volný čas. Pro někoho znamená volný čas dobu, kdy provozuje aktivity, které si přeje, ale nejsou třeba. Jako například hra na hudební nástroj, sport či procházky apod. Pro jiného volný čas znamená čas např. po práci, kdy jde obstarat zahradu, zvířata apod. Také můžeme chápat správně pojetí, že volný čas je určen k odpočinku, relaxaci. Lze jej také definovat jako dobu, kdy člověk nemá povinnosti vůči sobě ani druhým.

Dle Němce (2002) je to čas, ve kterém si člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které odvozují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i kreativní schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, realizuje se, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu.

Volný čas je možné chápat jako dobu, ve které člověk dělá aktivity podle svého uvážení a svým tempem. Podle volnočasových aktivit, které jedinec provozuje, lze usuzovat a hodnotit jeho životní styl (Janiš a Skopalová, 2016). Knotová (2011) nazývá volný čas svobodnou volbou, kdy jsou naplňovány individuální potřeby, a to i přesto, že tento čas netráví člověk sám, ale je realizován ve skupině.

Urban (2015) přináší pohled na volný čas, kdy nemusí nutně znamenat odpočinek, jak někdy bývá vnímán. Člověk může být ve svém volném čase aktivní, produktivní, výkonný a s tím souvisí schopnost dobře si zorganizovat svůj volný čas. Schopnost efektivně řídit postup své práce, označovaná jako osobní efektivita, je základním předpokladem úspěšného nakládání s časem. Toto není důležitá jen v práci. S jejím nedostatkem se setkáváme i u těch, kteří si bez ohledu na své pracovní vytížení nejsou schopni „nalézt“ čas na další životní priority. Tedy na to, aby aktivně odpočívali, udržovali si širší okruh zájmů, koníčků či dodržovali zdravou životosprávu.

Janiš a Skopalová (2016) pohlíží na volný čas jako na zajímavý fenomén v lidském životě, ve kterém dochází nejen k proměně jeho obsahové náplně, struktury v souvislosti s vývojem jedince, ale mění se i jeho časové dotace, a především jeho význam jako takový.

Člověk se od malička učí osvojovat pravidla uspokojování svých základních životních potřeb, školního vzdělávání, přípravy na práci a posléze i pracovního života. Na vlastní volnočasový život se jednotlivci připravují nedůsledně. Tato příprava má vycházet z dobrovolnosti jeho účasti, která umožňuje individuální volbu aktivit, současně však vyžaduje odpovědný a perspektivní přístup jednotlivce k sobě samému i svému okolí (Hofbauer, 2005).

Z pohledů různých autorů, které uvádím výše, lze volný čas popsat jako časový úsek, ve kterém jedinec vykonává aktivity, které si sám vybere a co ho uspokojují. V té době nemá povinnosti spojené se školou, chodem rodiny ani prací.

### **1.3.1 Činitelé ovlivňující volný čas**

Urban (2015) uvádí, že volný čas můžeme chápat jako dobu, která nastane po zaměstnání. Činitelé, které ovlivňují volný čas, se dělí na vnější a vnitřní. Za vnější faktory můžeme považovat rodinu, školu či prostředí. Za vnitřní považujeme pohlaví, věk, temperament, intelekt, zdravotní stav, fyzickou a psychickou kondici, státní příslušnost či náležitost ke společenské vrstvě. Náplň volného času si každý jedinec může volit podle svých zálib, avšak naplnění zvolených aktivit může být složitější. Překážky nám mohou klást druzí, ale často si je klademe sami. Jak uvádí Urban (2015). Volný čas může ovlivňovat řada aspektů. Je důležité si stanovit vlastní priority, neztrácet vlastní tempo a udržovat si pozitivní emocionální naladění. Zmiňuje



jako jeden z činitelů aspekt vlastní demotivace. Dále uvádí tři aspekty demotivace. A to nedostatek sebedůvěry, nejasné cíle či nepřesné představy, jak svých cílů dosáhnout.

Z aspektu nedostatku sebedůvěry lze vyvodit jednoduchost stanovení toho, co by chtěl člověk ve volném čase dělat, ale zároveň náročnost toho dosáhnout. Pod kritériem nedostatku sebedůvěry si můžeme představit obézního člověka, který velice rád plave, ale stydí se být v plavkách na veřejnosti. Člověk se tedy sám sobě stane překážkou.

Jak uvádí Kraus a kol. (2006), mezi nejčastější důvody, které brání mládeži v provozování oblíbených aktivit ve volném čase, např. sportu, patří nedostatek času či jeho nedostupnost v okolí, špatné vybavení k provozování volnočasových aktivit a rovněž významným důvodem se jeví finanční nedostupnost, rodičovské zákazy nebo příprava na školní vyučování.

Dalším činitelem, který ovlivňuje volný čas, je fáze života, profese, sociální postavení, kulturní prostředí, charakter a hodnoty. Dle Hofbauera (2004) jsou i faktory, které znemožňují plné využívání volného času, sem můžeme zařadit např. rostoucí životní nejistotu a klesající platební schopnost pokrýt finanční nároky, které se promítají do života současných rodin.

### **1.3.2 Kvalita trávení volného času**

Ukazatelem kvalitního života může být dobře strávený volný čas. Přitom kvalita života je velmi složitý a široký pojem. Je těžko uchopitelný pro svou multidimenzionalitu a komplexnost (Šubrt, 2008). Trávení volného času ovlivňují různé faktory, které bychom mohli rozdělit na dvě základní skupiny. A to faktory vnitřní a faktory vnější. Mezi vnitřní (exogenní) faktory řadíme vlastnosti jedince (temperament, motivace, vůle), jeho zkušenosti, demografické charakteristiky, jako je věk a pohlaví a rovněž zdravotní stav jedince a jeho fyzické i psychické možnosti. Mezi vnější (endogenní) faktory patří vše, co na nás působí zvenku. Může se jednat o rodinu, vrstevníky, školu, místo bydliště, politiku masmédií i celospolečenské podmínky (Knotková, 2022).

Volný čas a jeho prožívání bývá u lidí často odlišné. Ve 20. století Henri Bergson (2017), upozornil na dvojí přístup k času. Tedy na přístup vědecký, který čas měří, a na přístup konkrétních jedinců, kteří čas prožívají a vnímají kvalitu času. Kvalitní trávení volného času souvisí s plánováním. Dle Urbana (2015, str. 94) by se čas měl plánovat na další období, několik dní či týden dopředu, čímž lze dosáhnout nejefektivnějšího využití času. Další kritérium se zaměřuje na náplň. Plánování času se opírá o vymezení priorit, to znamená stanovení úkolů či činností, které chceme vykonat dříve než ostatní.

Mezi rušitele kvalitního plánování a realizování trávení volného času patří i lidská neschopnost říci „ne“. Tedy člověk ze slušnosti a pro potěchu ostatních realizuje činnosti, které by jinak nedělal či by se jimi nezaobíral a tím se chce zalíbit okolí. Toto jednání může nastat z různých důvodů. Psychologickou příčinou může být i fakt, že se snažíme přijímat zodpovědnost za své okolí. Tento typ lidí si bere na svá bedra daleko víc úkolů v práci, stará se o rodinu a je činný i ve veřejném životě (Zandl, 2011).

### 1.3.3 Funkce volného času

Funkce volného času mohou být různé, liší se podle toho, čeho chceme činností dosáhnout. Opaschowski (2011) člení funkce volného času takto:

- **Rekreační**, kdy dochází k relaxaci a regeneraci. Toto trávení volného času patří mezi oblíbené a dá se tvrdit nejrozšířenější. Jedinci mohou rekreovat u sportu, trávit čas na chalupě, v sauně a mnoho dalšího. Při této činnosti člověk odpočívá a po ní se cítí odpočatý, vyrovnaný.
- **Enkulturační a edukační** – Příležitost k celoživotnímu učení a vzdělávání. K tomuto naplnění dochází u lidí, kteří neměli příležitost v mladším věku (starší generace) studovat, a to z různých důvodů (politické, finanční zázemí apod.). Nynější společnost nabízí nepřehlednou škálu možností – kurzy, celoživotní vzdělávání, univerzity třetího věku apod.
- **Kompenzační** – Ve volném čase se lze zaměřit na vyrovnání nedostatků. Jako například při dlouhodobějším sezení ve škole či v práci si potom hledáme aktivity, které jsou více pohybově zaměřeny.
- **Kontemplační** – Tento pojem zahrnuje celkový životní postoj. Postoj ke světu, k sobě a svému životu, ale i k druhým. K častému zamyšlení člověka nad životem vede víra či vědecké prostředí.
- **Participační** – Člověk si může naplňovat svůj volný čas aktivitami, které se na něčem podílí. Může to být dobrovolnická práce vedoucího ve skautském oddíle, podílení se na propagaci ekologického smýšlení či jakékoliv další aktivity, kdy se na něčem spoluúčastní.
- **Komunikační** – Dochází ke komunikaci a sociálnímu kontaktu s dalšími jedinci. Mezi jedinci či skupinou dochází k výměně informací a tím i ke vzdělávání či získání jiného pohledu na věc.
- **Konzumní trávení volného času** bývá spojeno se spotřebou.

Další pohled nám přináší Jandourek (2012). Uvádí, sociologie pohlíží na konzumerismus (consumerism) jako na způsob života, který je spojený s přeceňováním významu spotřeby hmotných statků, což vyústí až ve „spotřebu pro samotnou spotřebu“. Mezi projevy

konzumerismu pak uvádí například demonstrativní spotřebu, kdy se konzum stává znakem společenského postavení.

Starší dělení, které je stále aktuální, přináší Zich (1978). Je dle převládajících činnosti. A to dle fyzické činnosti, praktické činnosti a kulturně umělecké činnosti, intelektuální činnosti a společenské činnosti.

- Fyzická činnost je taková, při které dochází k zapojení pohybového aparátu. Tedy zapojení svalové a kosterní soustavy.
- Praktickou činnost můžeme definovat jako činnost prospěšnou či činnost, která někam směřuje.
- Kulturně umělecké činnosti jsou často takové, kde člověk projevuje své emoce. Výsledkem takových činností může být například obraz, schopnost zahrát na hudební nástroj a podobně.
- Mezi intelektuální činnosti lze zařadit například luštění křížovek, hra šachů a činnosti, u nichž je potřeba zapojit myšlení.
- Mezi společenské činnosti zahrnujeme aktivity, při nichž se setkávají lidé s ostatními, a to v různých podobách. Od setkání s přáteli či návštěvy divadla. Společenské činnosti jsou charakteristické setkáním více jak jedné osoby, které na sebe působí a vzájemně se ovlivňují.
- Kulturně uměleckou činnost chápeme jako aktivitu, při které se projevuje určitý talent jedince. U intelektuální činnosti dochází k zapojení myšlenkových procesů, člověk musí přemýšlet.

#### **1.3.4 Střediska volného času**

Střediska volného času jsou školská zařízení, spolky, zisková či neziskové organizace, které si kladou za cíl vést děti, žáky, studenty, mládež, ale i dospělé k osobnímu rozvoji. Pod vedením odborníků dochází k získávání a rozvoji klíčových a odborných kompetencí. Jeden z cílů středisek je smysluplné trávení volného času.

Střediska volného času nabízejí aktivní využití času všem věkovým skupinám. Poskytují metodickou, odbornou, popřípadě materiální pomoc účastníkům zájmového vzdělávání, případně školám a školským zařízením. Střediska zpravidla vykonávají činnost po celý školní rok, a to i ve dnech, kdy neprobíhá školní vyučování (MŠMT, 2023).

Mezi činnosti středisek volného času patří organizování pravidelných zájmových útvarů (kroužky), organizování soutěží, přehlídek či dlouhodobých i krátkodobých akcí. Dalším úkolem je zabezpečit organizaci kurzů, táborů, výukových a adaptačních programů. Nedílnou součástí jejich práce je komunitní plánování, vzdělávání pedagogů, pořádání zábavných a kulturních akcí a také preventivních a bezpečnostních školení.

Dle Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy (2023) jsou „*Střediska volného času rovněž školskými zařízeními, jejich posláním je motivovat, podporovat a vést děti, žáky, studenty, mládež, ale i dospělé k rozvoji osobnosti, k získávání a rozvoji klíčových a odborných kompetencí, zejména smysluplnému využívání volného času, a to širokou nabídkou činností v bezpečném prostředí, s profesionálním týmem pedagogů*“. Činnost středisek volného času se uskutečňuje ve více oblastech zájmového vzdělávání nebo se zaměřuje na konkrétní oblast zájmového vzdělávání.

## 1.4 Zdraví

„*Pojem zdraví je v současné době rozšiřován a díky znalostem o posilování zdraví a výkonnosti můžeme hovořit o zdraví ve smyslu plné výkonnosti (fitness) a zdraví ve smyslu pozitivního prožívání a absence nepohody*“ (Křížová, 2018). Aby byl člověk zdravý, je dobré dodržovat základní pravidla. Jako je kvalitně se stravovat, dodržovat pitný režim během dne, dopřát organismu dostatečné množství spánku, pravidelně sportovat, vyvarovat se užívání drog (alkohol, cigarety atd.) a také dodržovat hygienické návyky. Toto jsou doporučení, která mohou zdraví pozitivně ovlivnit. Ovšem zdraví se v průběhu lidského vývoje mění. V dětském období je jedinec často náchylný na nemoci, kdy se dětský organismus vyrovnává s působením vnějšího prostředí. V období dospělosti, kdy je dokončen fyziologický vývoj, je člověk v nejlepší kondici a organismus je nejméně náchylný k onemocnění. S postupným stárnutím se člověk stává náchylnější k onemocnění, prochlazení a zároveň dochází i k fyziologickým změnám jako je řídnutí kostí, zhoršení hrubé i jemné motoriky. Zhoršující zdraví často ovlivňuje kvalitu života. Lidé v důchodovém věku, ač by se mohlo zdát, že mají mnoho času, netráví tolik volného času zájmovými aktivitami, ale tráví ho svojí sebeobsluhou.

Zdraví patří k nejdůležitější hodnotě každého jedince. K plnému životu nestačí být zdravý, ale bez zdraví vše ostatní ztrácí smysl (Křížová, 2018). K udržení zdravého organismu může přispět pravidelná pohybová aktivita, sport a aktivní trávení volného času. Právě ve sportu, a to především vrcholovém, je zdraví klíčovým atributem. V případě, že sportovec onemocní, zraní se, dochází k omezení či úplné absenci tréninků nebo účasti na soutěži. To má za příčinu, že sportovec ztrácí svoje postavení v žebříčku, a to vede k nemožnosti se účastnit „vyšších“ závodů či soutěží.

## 1.5 Motivace ve sportu a k aktivnímu trávení volného času

„Motivace je psychický proces vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměřňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal“ (Prukner, 2014). Motivace je chápána dle Blažeje (2019) jako proces, který determinuje sílu, zaměření a trvání chování, přičemž je motivace často spojována se stavem nedostatku označovaným jako potřeba. Plamínek (2015) uvádí, že smyslem motivace je nenásilné vytvoření pozitivního přístupu k něčemu – často k nějakému výkonu či typu chování. Slovem motivace se obvykle označuje jak proces, tak jeho výsledek, tedy skutečnost, že se něco děje, či někdo na někoho působí, stejně jako fakt, že něco existuje.

Motivace ve sportu může být vnitřní, kdy sám pohyb nám přináší uspokojení, radost a pocit seberealizace a naplnění, či vnější, která je založena na impulzu zvenčí, kdy se například rodina snaží dítě motivovat, aby se učilo, že bude mít pěkné známky. Motivací ve volném čase můžeme chápat jako tendenci trávit čas smysluplně, tak aby byl jedinec s náplní svého času spokojen. Motivace je důležitý činitel ve hledání smyslu života. V některých časových meznících je motivace důležitější jak jindy. Především v době pandemie covid-19 byla motivace aktivně trávit volný čas velice důležitá.

## 1.6 Historický vývoj sportu a volného času

Pojetí sportu a volného času se mění v čase. V minulosti trávili lidé čas značně odlišně, než je tomu doposud. A to především díky tomu, jaké měli možnosti. Pokud se podíváme do prehistorie, uvědomíme si, že neexistovala spousta pro nás základních věcí.

### Pravěk

V pravěku sloužil pohyb především jakou nástroj k přežití. Pohybové hry byly zaměřeny účelově či symbolicky, jako „herní rituály“ a zábava byla neodmyslitelnou součástí socializace, která sloužila k upevnění a formování konkrétních společností a kmenů. Ke každodenním formám patřily přirozené pohyby, jako je například chůze, běh, skoky, vrhy, hody, plavání, šerm tyčí, pádlování, tancování, jízda na zvířatech, zápasy a zvedání těžkých břemen. Už v tomto období byly položeny základy akrobacie a gymnastiky (Grexa, 2007).

### Starověk

Ve starověku působil významný řecký filozof Platon. Uváděl, že potřebu sportu jako takového běžný člověk nepocituje, ovšem to neznamenalo, že se lidé zabývali pouze prací.

Především movitější rodiny se věnovali jiným než pracovním činnostem. Prováděli kairon (z řecké tradice), to znamenalo provedení a konání činností v pravý čas, co se konat mají. V případě správného načasování aktivit vzhledem ke zralosti jedince se daří více, lépe. Také zmiňoval důležitost konání jedné činnosti ve správný čas, a to jednou osobou podle jeho schopností. Kaplánek a kol., 2017, str. 17 – 18). Další významný filozof byl Aristoteles (384 – 322 př. n. l.). Měl představu volného času, kterou nazýval „schole“ a to v podobě rozjímání, jež mělo vést k samostatnosti, moudrosti a vést jedince k důrazu na vnitřní hodnotu. Chápal volný čas jako čtení veršů, setkávání se s přáteli, přemýšlení či poslech hudby. Nevykládal volný čas jako nicnedělání.

### **Středověk (476–1492 n. l.)**

Ve středověku byl volný čas vnímán jako časový úsek, který je věnován rozjímání a modlitbám, ale také různým zábavám, hrám a tancům. To, že volný čas nebyl vždy samozřejmostí, dokazuje i informace z listiny z 12. století, kterou prezentoval archeolog Smetánka (2010). Popisuje poddaného Ostoje, který pracoval většinu roku (mimo zimu), s výjimkou neděle a svátečních dnů, denně 14–16 hodin. Přitom vzhůru byl 18–20 hodin. To znamenalo, že na veškeré aktivity mimo práci měl od 2 do 8 hodin denně. Na spánek mu zbývalo 4 až 6 hodin. Více „volného času“ se lidem dostávalo v zimě, kdy se pracovalo „jen“ 12 hodin denně, vznikla tedy rezerva 2 až 4 hodiny. V tomto čase se věnoval svým osobním a rodinným záležitostem, rozmyšlením, rozpravám a komunikaci s jinými lidmi. Tentýž autor uvádí skutečnost, že existuje omezené množství informací o podobě volného času ve 12. století u dospělých, natož u dětí. Zmiňuje, že děti tehdejší doby se musely zapojovat do chodu rodiny, kde byly velmi tvrdé podmínky. Ovšem i v této době je uvedeno, že děti měly své hry a dospívající se sdružovali do skupin, které měly důležitou roli v socializaci jedince.

### **Novověk (období od 15. do 19. stol.)**

Při zrodu sportu (pohybových aktivit) stály tři vzájemně propojené biopsychosociální potřeby: instinkty (přirozená náklonnost ke hře), práce a intelekt (Grexa, Strachová, 2011). Období novověku lze rozdělit do 4 základních etap. Přehled o formování tělesné výchovy a sportu v jednotlivých obdobích, viz tabulka 1.

Tabulka 1: Sport v novověku (Graxa a Strachová)

<b>Kapitalismus (1650-1789)</b>	<b>Rozvoj kapitalismu (1780-1918)</b>	<b>Období imperialismu (1780-1918)</b>
<b>I. Tělesná výchova</b>		
<b>Osvícenci:</b> J. Locke J. J. Rousseau, J. H. Pestalozzi <b>Filantropisté:</b> J. B. Basedow, CH. Salzmann G. U. A. Vieth, J. F. Guts-Muths	<b>Vznik tělovýchovných systémů:</b> 1808 – německý směr 1813 – švédský směr 1820 – francouzský směr 1862 český směr (Sokol)	Zdokumentování TV systémů Emancipace TV mládeže, žen a dělníků Povinná školní TV
<b>II. Sport</b>		
Počátky novověkého sportu v Anglii: Amatérský a patronátní sport První sportovní kluby	Vznik dalších sportovních klubů Vznik prvních národních sportovních svazků v Anglii	Vznik Mezinárodního olympijského výboru (1894) a obnovení Olympijských her (1896)
<b>III. Teorie</b>		
Vědecké základy TV, filantropisté	Rozvíjení teorií osvícenců (pedagogika) a filantropistů (tělesná výchova)	Formování věd o sportu, anatomické, fyziologické, pedagogické a psychologické základy tělesné výchovy

### Moderní doba

V 19. století se volného času začalo dostávat nejen mužům, ale také ženám. Jedním z významných spolků, kde především ženy trávily volný čas, je i Americký klub dam (založen 1865). Stal se synonymem pro „pokrokovost“. Americký klub organizoval nejrůznější akce: přednášky, výlety do přírody, exkurze do nemocnic a továren. Spolek byl zakázán v roce 1948. Po roce 1996 byla činnost opět obnovena. ([www.americkyklubdam.wz.cz/02-historie.htm](http://www.americkyklubdam.wz.cz/02-historie.htm)).

Ve 20. století se volný čas stal významnou dimenzí každého jedince. Zpočátku ve vyšších vrstvách a ve městě, poté se vyžití dostávalo i osobám z nižších vrstev. Organizovaných aktivit ve volném čase bylo zpřístupněno širší veřejnosti díky přijetí návrhu na zřizování útulku pro chudou školní mládež a práci vychovatelů v útulcích. Tento návrh umožnil dobrovolnost volby činnosti a účinnosti na ní. Změnilo se pojetí účastníka, a to nikoli jako objektu manipulovaného dospělým, nýbrž jako autonomního a aktivního subjektu (Pávková, 2001).

Také docházelo k postupnému rozvoji a internacionalizaci sportu. Nastal větší zájem o řešení dopingu a korupce. S větší oblibou sportování docházelo ke komercializaci a politizaci sportu. Zvýšená obliba trávit čas aktivně vedla ke vzniku nových pohybových aktivit a rekreace. Dostávalo se k postupné integraci TV a sportu do globálního systému (Graxa a Strachová, 2011, str. 67).

Druhá světová válka znamenala opětovné omezení v oblasti kulturní i společenské. Po druhé světové válce, docházelo k obnově nejen republiky, ale i vzdělávacího systému. Stejně tak jako ve východoevropských a středoevropských zemích se uplatnila koncepce mimotřídní výchovy. Žáci měli možnost se účastnit vzdělávání i mimo rámec povinného vyučování.

Výchova navázala na působení pedagogů předmnichovské republiky (například dětské farmy Eduarda Štorcha). Zahrnovala zájmové činnosti školy (zájmové kroužky nebo umělecké soubory), školní knihovny a žákovské samosprávy (Hofbauer, 2005).

Od poloviny 60. let vzrůstalo poznání, že významnou oblastí života a výchovy dětí, mládeže i dospělých se stává volný čas. Dochází k doceňování volného času.

Postupně byl zaveden pětidenní pracovní i školní týden a na základě účasti rostoucího počtu dětí a mládeže se rozvíjely jak jejich spontánní, tak také organizované aktivity. Začíná se uvažovat o stavu společnosti a trávení volného času. Dochází k úvaze o potřebě vzniku nové pedagogické disciplíny – pedagogice volného času (Hofbauer, 2005). Ve školství v dalších letech dochází k rozvoji mimoškolních aktivit. Mimoškolní aktivity se zdokonalovaly nejen obsahem, použitými metodami při realizaci, ale také se zvyšoval počet zájemců o aktivity.

V 70. letech dochází k výzkumům v oblasti volného času. Zich (1978) uvádí šetření, které provedl Státní ústav statistický v roce 1967. Zabýval se množstvím volného času u ekonomicky aktivní části populace tříděnou podle základních socio-profesních skupin a podle pohlaví.



Tabulka 2: Trávení času u socio-profesních skupin a dle pohlaví (v hodinách za týden), Zich (1978)

	Dělníci		Zaměstnanci		Družstevníci	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy
1) Doba práce, cesta do práce a z práce	53,9	44,4	52	47,4	58	42,7
2) Péče o domácnost, péče v mimopracovní době	13,4	34,8	12,6	31,3	16,2	43,4
3) Obnovení pracovní síly, uspokojování biologických potřeb	68,4	67,9	67,6	65,4	69,7	66,2
4) Volný čas	32,2	21	35,8	23,7	24	15,6

V 80. letech je snaha sport kategorizovat. Například Coakley (2003), se snaží sport dělit do kategorií „Pleasure and Participation“ a „Power and Performance“. Tedy první kategorie sportu pro potěšení, zábavu, sdílení či druhou kategorií pro výkon, organizované formy sportu. V České republice se setkáme s podobným dělením sportu, a to jak uvádí Slepíčková (2005) na rekreační, vrcholový a výkonnostní.

V 90. letech vývoj sportu pokračoval v tradičních intencích. Byl chápán jako projev individuálních schopností, prostředek zdravotní prevence, výchovy, pracovní výkonnosti a kompenzace jednostranného způsobu života (Grexa a Strachová, 2011). Hofbauer (2005), uvádí, že počátkem 90. let dochází k souběžnému uplatňování konceptů výchovy mimo vyučování a pedagogiky volného času. Postupem času se více prosazoval přístup vycházející z konceptu volného času. Aktivity měly mládež nejen bavit, ale umožnit jim i poznávat, rozvíjet je a vzdělávat.

Ve 21. století se podoba a množství volného času mění. Pracující lidé mají více volného času, a to především z důvodu časově méně náročného zaměstnání. Dle dat z Českého statistického úřadu (z roku 2022) lidé v průměru vykáží 37 odpracovaných hodin za týden ([www.czso.cz/documents/](http://www.czso.cz/documents/), 2022). To znamená, že mají více času na ostatní činnosti a volný čas.

Tabulka 3: Průměrný počet odpracovaných hodin za týden (2022)

<b>Průměrný počet skutečně odpracovaných hodin v týdnu</b>		
	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
Zaměstnanci včetně členů produkčních družstev	36	33
Podnikatelé	41	37
Pomáhající rodinní příslušníci	36	37
Celkový průměr odpracovaných hodin/týden	37	

Ovšem hlavní podstata zůstává podobná, jako v minulosti. O tom svědčí i tvrzení, že hlavní význam sportu je rozvoj sociální osobnosti člověka, týkající se nejen individuálních zájmů, ale i zájmů společenských. Sport se změnil v několika ohledech. A to především v široké škále možností sportovních odvětví a disciplín. Také v dnešní době je důležité sportovní vybavení, které může sportovci dopomoci k lepšímu výkonu.

Další velkou změnou oproti minulosti je možnost realizace sportu v elektronickém prostředí, tzv. e-sport. Česká asociace e-sportu jej definuje následovně: „*Jde o organizované soutěžní hraní hráčů nebo týmů, v jakékoliv hře, na jakékoliv platformě (PC, konzole, mobil). Soutěže mají jasná pravidla a účastnit se jich mohou jak amatérští, tak profesionální hráči. Často se objevuje také pojem gaming. To je obecný výraz pro hraní her, zpravidla ale nejde o organizovanou soutěž mezi hráči nebo týmy, ale spíše hraní v tzv. single módu*“ (esport.cz, 2023).

## 1.7 Charakteristika koronaviru a co jak jeho výskyt ovlivnil společnost

COVID-19 (též COVID, koronavirové onemocnění 2019) lze charakterizovat jako vysoce infekční onemocnění, které je způsobeno koronavirem SARS-CoV-2. První případ byl identifikován v čínském Wu-chanu v prosinci 2019. Od té doby se virus rozšířil po celém světě, což způsobilo pandemii ([www.nzip.cz/clanek/447-covid-19-zakladni-informace](http://www.nzip.cz/clanek/447-covid-19-zakladni-informace)). Keisler et al. (2020) poukazuje na nebezpečnost viru. Uvádí, že se jedná se o vysoce infekční onemocnění, které může u starších osob nebo chronicky nemocných vést k úmrtí.

Mezi nejčastější projevy nemoci covid-19 se řadí horečka, kašel, únava, dýchací potíže, ztráta čichu a chuti či další méně časté projevy. Jako rizikovou a nejohroženější skupinu uvedl epidemiolog Jiří Beran starší občany, obézní osoby, lidi s vadou srdce a lidi trpící cukrovkou ([www.denik.cz/z\\_domova/epidemiolog-jiri-beran-rozhovor-20201218.html](http://www.denik.cz/z_domova/epidemiolog-jiri-beran-rozhovor-20201218.html)).

Epidemie COVID-19 zasáhla téměř celý svět. Pro lidstvo to byla nová nemoc, která se rychle šířila a bohužel se o ní moc nevědělo. Také docházelo k mutaci COVID-19, tudíž i vakcíny, které byly objeveny, ztrácely svoji účinnost.

Mimo jiné i z těchto důvodů docházelo k zákazům vycestovat či navštívit jiný stát. I jednotlivá města se musela řídit vládními nařízeními zákazů a doporučení. Níže uvádím přehled vládních omezení, podle kterých se musela společnost řídit. Nebylo dovoleno trávit čas tak, jak byli zvyklí. Aktivita sportovních klubů či zařízení, věnujících se volnočasovým aktivitám byla značně omezena či zcela zakázána. Lidé museli hledat alternativy, jak by se mohli věnovat aktivitám, které rádi dělali. Jedna z hojně využívaných metod náhražky osobního kontaktu byly on-line lekce, výuka. Takové řešení přinášela komplikace a určité nároky. Byl zapotřebí počítač či jiná „chytrá“ zařízení, také potřeba připojení k internetu, které nebylo všude dostupné, či signál nebyl dostatečně silný a docházelo k výpadkům sítě.

Lidé, především mládež, byla nucena trávit více času u počítače. Tedy ze zdravotního hlediska to nebylo nejvhodnější. Docházelo k zatěžování zraku, zvyšování tělesné hmotnosti atd. Také to, že byly lekce on-line, docházelo k segregaci jednotlivých účastníků, to zapříčinilo absenci osobního kontaktu a sociálního působení. Na on-line lekcích můžeme shledat i pozitiva. Z jistého úhlu pohledu byly efektivnější. Lekce se mohli účastnit i nemocní, nebylo potřeba nikam dojíždět, tedy se šetřil čas i finanční prostředky za dopravu. Nemuselo se zajišťovat vytápění místností, kde by jinak účastníci byli. Ovšem na druhou stranu nebyla sportoviště apod. vytížená, tím pádem nezískávala finanční prostředky z pronájmů, a to znamenalo ohrožení udržitelnosti provozu zařízení do budoucna.

Epidemie přinesla pro společnost novou situaci, se kterou se musela vyrovnat. Zasáhla všechny společenské vrstvy. Z hlediska trávení volného času a sportovní aktivity byla nejcitelněji zasažena mládež. A to i z důvodu, že u dětí a dospívajícího dochází k vývoji po tělesné i mentální stránce. Děti musely trávit více času doma a neměly možnost se setkávat s kamarády či spoluhráči. To vyvolalo velký tlak na jejich psychiku. Musely hledat jiné možnosti, jak trávit volný čas, a to co nejpodobněji, jak byli zvyklí.

Jak společnost, tak i sportovní organizace se snažily pomoci a nabízely různé alternativy, avšak pro každého to nebylo vyhovující. V on-line prostředí bylo možné čerpat inspiraci k práci a návody, co dělat ve volném čase (<https://sancedetem.cz/aktivity-pro-volny-cas-v-karantene>).

### **Sport a trávení volného času v době epidemie COVID-19**

Trávení volného času se značně omezilo z důvodu nařízení vlády. Níže uvádím pouze nařízení, která ovlivňovala volný čas obyvatelstva po dobu pandemie. Omezení nastala v celé

sféře lidských činností. V nouzovém stavu byl omezen pohyb obyvatelstva, byl vyhlášen zákaz pořádání veškerých akcí, kde se sdružovalo více obyvatel (kulturní, společenské, sportovní akce apod.). Omezení akcí a pohybu přicházelo ze strany vlády velice rychle, často ze dne na den. Seznam vládních omezení uvádím pro přehled v Příloze 1.

## 2 EMPIRICKÁ ČÁST

Sport nebo pohyb a volný čas je nedílnou součástí každého jedince. V roce 2019 vypukla celosvětová epidemie COVID-19, která zasáhla celou společnost. Ta se musela řídit vládními omezeními, která narušila běžný chod. Právě problematika změny chování se stala podmětem k napsání diplomové práce na toto téma. Ve výzkumné části zjišťuji, jak vnímala mládež změnu systému vzdělávání a omezování volného času.

V diplomové práci se budu zabývat výzkumným problémem a to: Jak se mládeži změnil volný čas a aktivita ve sportu v době epidemie?

### 2.1 Cíl, výzkumné otázky a stanovení hypotéz

Na začátku průzkumu jsem si stanovila cíl práce. Hlavním cílem bylo zjistit, jak se mládeži změnil volný čas a sportovní aktivita v době epidemie. Data byla shromažďována pomocí dotazníku.

Na začátku výzkumu jsme si stanovili čtyři výzkumné otázky.

1. Ovlivnila doba COVID-19 volnočasové aktivity a sportování u mládeže?
2. Jak mládež prožívala zákaz osobního setkávání?
3. Jak zvládala mládež on-line lekce?
4. Vedly on-line lekce k časově náročnější přípravě do školy?

Stanovila jsem tyto hypotézy.

H1: V případě, že osoby před covidem pravidelně sportovaly, v době koronaviru musely svou pohybovou aktivitu významně omezit.

Testovaná hypotéza bude ve tvaru:

H1.0: Mezi pravidelným sportem před covidem a omezení pohybové aktivity během covidu neexistuje statisticky významný vztah.

H1.1: Mezi pravidelným sportem před covidem a omezení pohybové aktivity během covidu existuje statisticky významný vztah.

H2: V případě, že osoby před covidem byly zvyklé trávit čas aktivně, pandemie jim znemožnila vykonávat aktivity ve svém volném čase tak, jak byly zvyklé.

Testovaná hypotéza bude ve tvaru:

H2.0: Mezi aktivním trávením času před covidem a omezením volnočasových aktivit, na které byly osoby zvyklé, neexistuje statisticky významný vztah.

H2.1: Mezi aktivním trávením času před covidem a omezením volnočasových aktivit, na které byly osoby zvyklé, existuje statisticky významný vztah.

H3. Třetí hypotéza sleduje, zda osoba, která byla zvyklá trávit čas před koronavirem aktivně (ot4), hodnotí svůj čas i během covidu jako využitý (otázka 6).

Testovaná hypotéza bude ve tvaru:

H3.0: Mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením využití času během covidu neexistuje statisticky významný vztah.

H3.1: Mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením využití času během covidu existuje statisticky významný vztah.

H4. Čtvrtá hypotéza sleduje, zda existuje vztah mezi omezením aktivity během covidu (ot15) a návratu k pohybové činnosti (otázka 22).

Testovaná hypotéza bude ve tvaru:

H4.0: Mezi omezením aktivity během covidu a návratu k pohybové činnosti po pandemii neexistuje statisticky významný vztah.

H4.1: Mezi omezením aktivity během covidu a návratu k pohybové činnosti po pandemii existuje statisticky významný vztah.

## 2.2 Výzkumný vzorek

Dotazník byl určen pro žáky 8. a 9. ročníků základních škol a pro 1. ročník středních škol. Tato cílová skupina byla zvolena z důvodu, že jejich mentální schopnosti jsou již na určité úrovni a rádi sdílí svůj názor. Dotazník byl určen pro obě pohlaví, kdy byli osloveni žáci středních a základních škol na severní Moravě.

Osobně jsem oslovila ředitele, ředitelky škol, kteří zprostředkovali, aby byl dotazník (odkaz) předán třídním učitelům/učitelkám či učitelům/učitelkám informatiky. Vyplnění dotazníku probíhalo doma, na PC či v hodinách informatiky. Respondenti měli na vyplnění dotazníku neomezený čas. Ovšem ti, co jej nevyplňovali doma, ale ve škole, byli limitováni délkou školní hodiny. Dle statistik byla většina dotazníků vyplněna v časovém rozmezí 10–30 minut. Respondenti byli informováni o anonymitě při zpracování dat. Výzkum probíhal v roce 2022.

## 2.3 Výzkumná metoda

Ke sběru dat byla použita metoda dotazování. Respondenti obdrželi dotazník v tištěné podobě či on-line. Data a informace z dotazníku byla zpracována a některá vyhodnocena pomocí Spearmanova korelačního koeficientu.

Pro výpočet byl použit vzorec:  $r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum_{i=1}^n d_i^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$ .

Pro zjištění, jak mládež trávila volný čas a jakou vykonávala sportovní aktivitu v době epidemie, byl použit dotazník, který zahrnoval 18 položek. Přičemž některé se dělily na dílčí otázky. Dotazník nabízel různé možnosti sběru dat. Na začátek dotazníku jsem umístila otázky demografické, pro zjištění věku, pohlaví. U některých otázek respondenti vybírali z uzavřených (dichotomických) možností či uzavřených (vícenásobných možností odpovědi) do jaké míry s otázkou souhlasí. Respondenti měli možnost vybírat u uzavřených odpovědí míru souhlasu s tvrzením (tzv. Likertova škála). V dotazníku byla použita čtyř bodová Likertova škála, která nemá středový bod. Respondenti vybírali ze dvou možností pozitivního souhlasu a dvou negativního souhlasu ([www.ahaslides.com/cs/blog/likert-scale-examples](http://www.ahaslides.com/cs/blog/likert-scale-examples)).

Dále byly v dotazníku otázky otevřené, ve které respondenti volně formulovali svou odpověď. V polouzavřených otázkách měli dotazovaní vybrat z nabízené varianty odpovědi, ale měli možnost doplnit vlastní odpověď. V dotazníku byly použity i otázky otevřené s volně tvořenou odpovědí, abych zjistila co nejpřesněji pohled respondentů na danou situaci. Nechyběly otázky škálové pro zjištění četnosti prováděné činnosti (Chráska, 2016). Dotazník bych sestaven tak, aby byl dobře srozumitelný pro danou cílovou skupinu. Dotazník byl zadán a zpracován pomocí webových stránek [www.survio.com](http://www.survio.com). Získané informace jsem zpracovala, převedla do tabulek a zobrazila v grafech.

## 2.4 Výsledky výzkumu

Výsledky výzkumu jsou zaznamenány numericky (počet odpovědí), v procentuálním vyjádření, slovním popisu či tabulkou/grafem. V některých případech se počet odpovědí liší od počtu respondentů, a to z důvodu, že dotazovaný odpověděl více možností či neodpověděl. Celkově se mi podařilo získat 109 vyplněných dotazníků.

### Otázka číslo 1: Jsem pohlaví

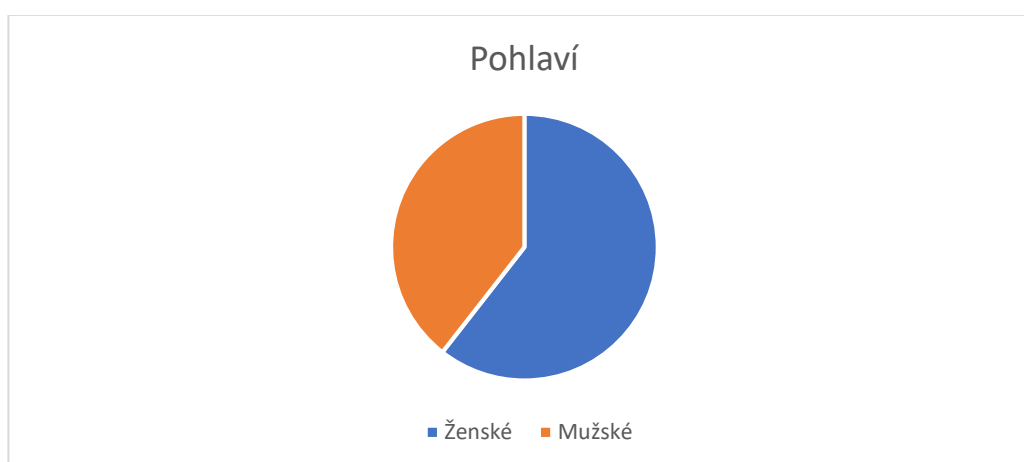
I přesto, že jsem se snažila oslovit školy, aby byl přibližně vyvážený počet ženského a mužského pohlaví, tak převyšuje množství vyplněných dotazníků od ženského pohlaví. Ze 109

vyplněných dotazníků jej vyplnilo 66 osob ženského pohlaví a 43 osob mužského pohlaví. Pro získání informací ohledně trávení volného času a sportování ve volném čase není pohlaví stěžejní, ovšem je důležité pro získání komplexního pohledu.

Tabulka 4: Pohlaví

POHLAVÍ	POČET OSOB
Ženské	66
Mužské	43
Celkem odpovědí	109

Graf 1: Pohlaví



### Otázka číslo 2: Můj věk

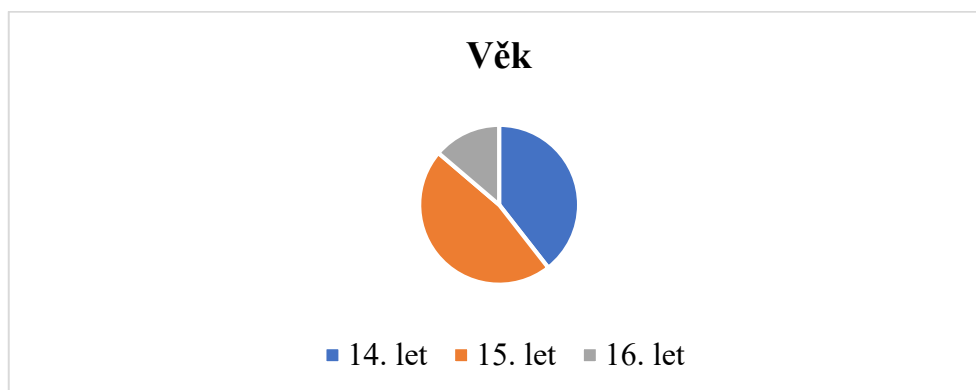
Zjistila jsem, že se dotazovaní pohybují ve věkovém rozmezí 14-16 let. Přičemž nejvíce je patnáctiletých, 51 osob, což je 54 % z celkového počtu oslovených. Dále jsem získala odpovědi od čtrnáctiletých, což je 39 % z celkově oslovených. A nejnižší zastoupení mají šestnáctiletí, což je 14 %.

Tabulka 5: Věk

VĚK	POČET ODPOVĚDÍ
14 let	43
15 let	51
16 let	15
Celkem odpovědí	109



Graf 2: Věk



### Otázka číslo 3: Věnuji se sportu

Pro přehlednost jsem zjišťovala, jakému sportu se mládež nejčastěji věnuje. I když převažoval počet respondentů ženského pohlaví, nejčastější odpověď byla fotbal, 17 respondentů. Dále mezi oblíbené sporty patří cyklistika, jezdeckví, míčové hry, fitness atd. Ve výsledcích se vyskytovaly i jiné odpovědi, ale měly nižší zastoupení. Také jsme předpokládala, že se vyskytnou jedinci, kteří nesportují. Z celkového počtu 109 dotazníků, 28 osob odpovědělo, že nesportují, což je pouze 26 % z dotazovaných.

Tabulka 6: Věnuji se sportu

SPORT	N – četnost odpovědí	SPORT	N – četnost odpovědí
Fotbal	17	Běh	4
Jezdeckví	7	Plavání	3
Míčové	7	Hasiči	3
Cyklistika	6	Bojové	3
Fitness	6	Jiné	18
Tanec	5	Žádnému	28
Badminton	4		

### Otázka číslo 4: Vzpomeň si, co jsi nejraději dělal/a za aktivity ve volném čase, které byly kvůli epidemii koronaviru omezeny?

Podle dotazníku nejvíce respondentů (23) odpovědělo, že nejraději chodili na procházky. V této odpovědi jsou zahrnuty procházky do přírody, procházky s kamarády či se psem. Další velmi oblíbená aktivita byla hraní počítačových her. Tuto aktivitu uvedlo 14 osob z celkového počtu. Co mládež dále ráda dělala, bylo sledování filmů (5), posilování atd. Dále se v dotazníku objevovaly další odpovědi, které byly méně početné, jako je jízda na koni, vzdělávání atd.

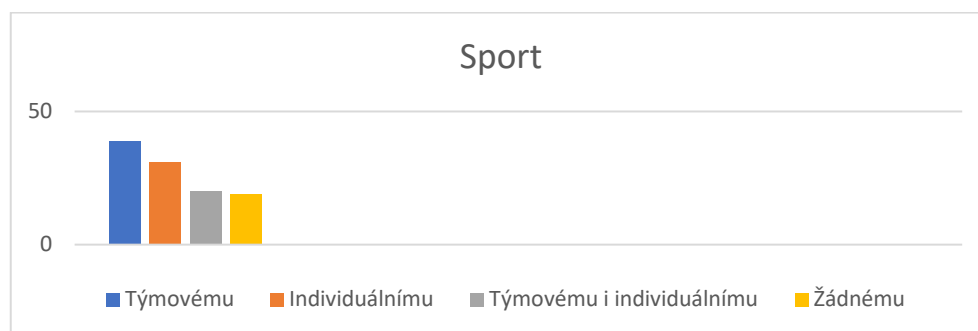
Tabulka 7: Oblíbené aktivity

AKTIVITY	N – četnost odpovědí	AKTIVITY	N – četnost odpovědí
Procházky venku	23	Běh	3
PC hry	14	Malování	3
Sledování filmů	5	Spánek	3
Skateboard	5	NE	4
Posilování	4	Jiné	42
Rodina	3		

**Otázka číslo 5:** Před epidemií koronaviru jsem se věnoval/a sportu

Respondenti měli vybrat ze čtyř možností: týmovému, individuálnímu, týmovému i individuálnímu, žádnému. Z výsledků je patrné, že nejvíce dotazovaných odpovědělo, že se před epidemií koronaviru věnovali sportu týmovému (39). Individuálnímu sportu se věnovalo 31 osob. Někteří respondenti (20) se věnovali oběma typům čili individuálnímu i týmovému. Celkem 19 osob uvedlo, že se nevěnovalo žádnému sportu.

Graf 3: Individuální/týmový sport



Tabulka 8: Druh sportu

DRUH SPORTU	N – četnost odpovědí
TÝMOVÝ SPORT	39
INDIVIDUÁLNÍ SPORT	31
INDIVIDUÁLNÍ I TÝMOVÝ SPORT	20
ŽÁDNÝ SPORT	19
Celkem odpovědí	109

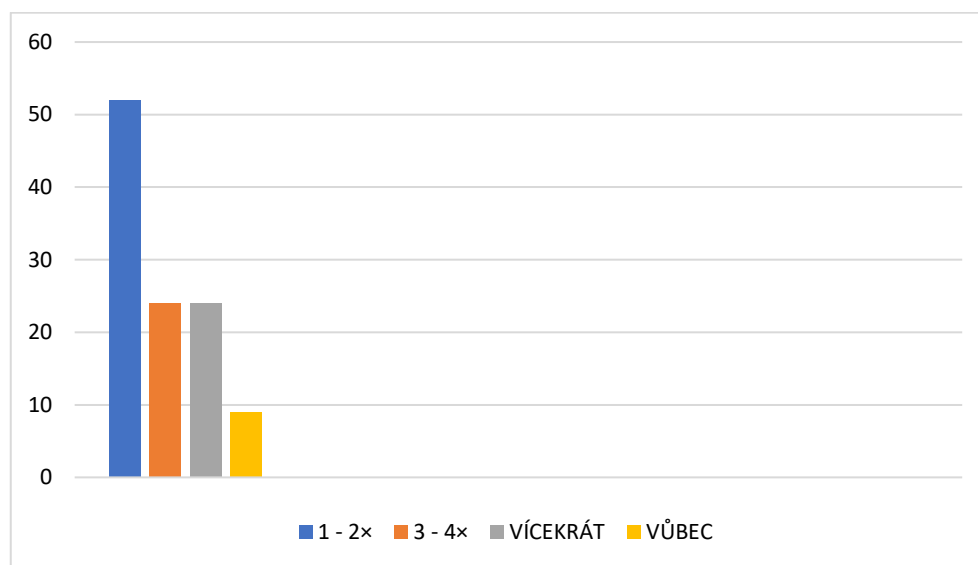
### Otázka číslo 6: Před epidemií koronaviru jsem se věnoval/a týdně sportu/sportům

V této otázce mě zajímala četnost týdenní aktivity. Respondenti měli vybrat ze 4 možností. Zda 1–2 krát týdně, tuto možnost vybralo 52 dotazovaných, což je 48 % z celkového počtu. Možnost 3–4 krát týdně vybralo 24 osob a taktéž stejný počet odpověděl, že sportuje častěji. Variantu vůbec, vybralo pouze 9 respondentů.

Tabulka 9: Četnost tréninků týdně

ČETNOST TRÉNINKŮ	N - četnost odpovědí	ČETNOST TRÉNINKŮ	N - četnost odpovědí
1–2x	52	VÍCEKRÁT	24
3–4x	24	VŮBEC	9
Celkem odpovědí	109		

Graf 4: Sportovní aktivita

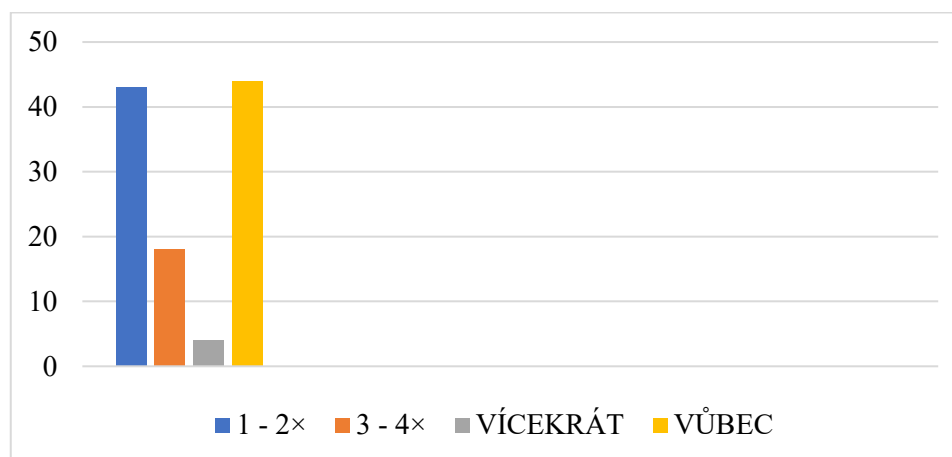


**Otázka číslo 7:** Vzpomeň si (před dobou koronavirovou), jak často jsi v týdnu navštěvoval/a kroužky, kurty? V dotazníku odpovědělo 44 osob, že nikam nedocházeli. Téměř podobný počet (43 osob) uvedl, že zájmovou činnost navštěvovali 1–2× týdně. Osmnáct respondentů odpovědělo vícekrát (3–4× týdně) a pouze 4 respondenti odpověděli, že vůbec.

Tabulka 10: Četnost návštěv kroužků týdně

ČETNOST NÁVŠTĚV V KROUŽKU	N – četnost odpovědí	ČETNOST NÁVŠTĚV V KROUŽKU	N – četnost odpovědí
1–2x	43	VÍCEKRÁT	4
3–4x	18	VŮBEC	44
Celkem odpovědí	109		

Graf 5: Návštěvnost kroužků



### Soubor otázek číslo 8

V dotazníku jsem použila otázky, na které bylo možné odpovědět dle Likertovy škály. Zda s otázkou souhlasí, spíše souhlasí, spíše nesouhlasí či nesouhlasí. Na otázku, zda v době koronaviru pravidelně sportovali, respondenti odpověděli téměř vyváženě ve všech možnostech.

V otázce 2 a 3 jsem se zajímala, na jaké úrovni (před dobou koronavirovou) sport vykonávali. Většina dotazovaných spíše souhlasí či souhlasí, že sport vykonávali na hobby úrovni.

Na 4. otázku dotazovaní odpověděli, že byli spíše zvyklí trávit čas aktivně. S 5. otázkou (Volný čas před epidemií koronaviru jsem měl/a naplněný aktivitami, kroužky apod.) spíše souhlasí 32 osob a spíše nesouhlasí 31 osob. Což při zpětném srovnání se 4. otázkou znamená, že jedinci byli aktivní, ale spíše neřízenými aktivitami.

Otázka číslo 6 nám mohla poskytnout náhled na postoj mládeže, zda byli spokojeni se svým trávením času v době koronaviru. Odpověď souhlasím uvedlo 30 dotazovaných. Spíše souhlasím uvedlo 38 osob. S tvrzením o spokojenosti spíše nesouhlasilo 30 osob. A odpověď nesouhlasím uvedlo 18 osob.

Otázka číslo 7 (V době koronaviru jsem stále dělal/a aktivity, na které jsem byl zvyklý/zvyklá se stejným nadšením, jako před dobou koronavirovou) nám přinesla odpovědi vyvážené

se spokojeností i nespokojeností. Celkem 25 respondentů s tímto tvrzením souhlasilo, 38 osob spíše souhlasilo, 35 osob spíše nesouhlasilo a 20 osob nesouhlasilo.

U otázky č. 8, 9 a 10 jsem se ptala na názor, zda epidemie koronaviru poznamenala více omezování sportu individuálního či skupinového. Většina dotazovaných uvedla, že cítila větší omezení u skupinových sportů.

U otázky č. 11 (Sportování v době koronaviru bylo bez omezení), jsem se zajímala, zda cítili nutnost se chovat jinak. Naprostá většina s tímto tvrzením nesouhlasila či spíše nesouhlasila, tedy cítila omezení. Někteří dotazovaní necítili omezení, kdy spíše souhlasilo 18 osob. Souhlas s tvrzením uvedlo 13 osob.

Otázka č. 12 a 13. o aktivitě ve volném čase (před dobou koronaviru) mi přinesla vyvážené odpovědi, kdy někteří s tvrzeními spíše souhlasili a jiní spíše nesouhlasili. U otázky č. 14 (Pohybové aktivity jsem navštěvoval/a dle nálady, tedy nepravidelně, ale byl/a jsem aktivní (např. fit centrum, návštěva bazénu...)) spíše souhlasilo 36 dotazovaných a spíše nesouhlasilo 31 dotazovaných.

Otázka č. 15 týkající se omezování pohybové aktivity v době koronaviru byla u mladistvých spíše odsouhlasena (42).

U otázky č. 16 týkající se omezování volnočasových aktivit (v době koronaviru) uvedlo souhlas 33 osob, spíše souhlas 37 osob, spíše nesouhlas 31 osob a pouze 17 osob uvedlo, že necítili nutnost omezování svých volnočasových aktivit.

Na otázku č. 17 dotazovaní uvedli téměř vyrovnaně souhlas či nesouhlas, že byli nuceni trávit čas odlišně v době koronaviru, než byli zvyklí.

U otázky č. 18 (Epidemie koronaviru mi znemožnila sportovat ve volném čase) jsem získala téměř vyvážené odpovědi, kdy 36 osob s tvrzením souhlasilo a 35 osob s ním nesouhlasilo.

Otázka č. 19 (Omezování aktivit, zavírání klubů mi značně narušilo můj volný čas) mi přinesla odpověď, že mládež s tímto tvrzením nesouhlasí a dokázala se zabavit jinak.

U otázky č. 20 mě zajímal postoj mládeže k vládním omezením. Otázka zněla takto: V době koronaviru bych ponechal/a kluby, sportovní organizace přístupné pro veřejnost i s rizikem, že bych se mohl/a nakazit. Většina uvedla nesouhlas (spíše nesouhlas) s tvrzením, celkem 78 osob z celkového počtu 109 dotazovaných.

Otázka č. 20 se dotazovala, zda měla mládež možnost se účastnit činnosti svého sportovního klubu či aktivity pomocí on-line propojení. Pouze 18 osob uvedlo, že takovou možnost měli. Naprostá většina (63) tuto možnost neměla.

U otázky č. 21 jsem zjišťovala dostupnost on-line lekcí u sportu či u zájmových aktivit, v době koronaviru. Dotazovaní uvedli, že ve velké míře možnost on-line lekcí neměli. U této

otázky se mi podařilo získat více odpovědí, než je respondentů. A to z důvodu, že někteří jedince mohli volit možnost, že s tvrzením souhlasí i nesouhlasí (Například z důvodu, že u některých kroužků možnost on-line lekcí měli a u jiných nikoliv).

Otázka č. 22 byla zaměřena na navrácení ke svým volnočasovým aktivitám. Otázka zněla takto: Po rozvolnění pravidel zákazu setkávání jsem se ke svým volnočasovým aktivitám nevrátil/a. S tímto tvrzením nesouhlasilo 46 dotazovaných, což znamená, že se ke svým aktivitám navrátili. Ovšem část dotazovaných uvedla, že se ke svým aktivitám již nevrátila.

Otázka č. 23. Náplň mého volného času se liší před dobou koronaviru, i když už není omezen. U této otázky odpovědělo 39 respondentů, že s tvrzením souhlasí, 38 spíše souhlasí, 22 spíše nesouhlasí a 22 nesouhlasí.

U otázky č. 24 vzhledem k oslovené cílové skupině (Nevrátil/a jsem se ke svým aktivitám po rozvolnění pravidel z důvodu nedostatku času. Věnoval/a jsem se přípravě na budoucí studium) jsem získala téměř vyvážené odpovědi u možnostech. Celkem 25 respondentů uvedlo, že s tvrzením souhlasí. Dále 34 osob spíše souhlasí, 29 spíše nesouhlasí a 32 nesouhlasí.

Tabulka 11: Soubor otázek číslo 8

<b>1 = SOUHLASÍM, 2 = SPÍŠE SOUHLASÍM, 3 = SPÍŠE NESOUHLASÍM, 4 = NESOUHLASÍM</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1) V době před koronavirem jsem pravidelně sportoval/a.	33	33	28	24
2) Sport (před dobou koronavirovou) jsem vykonával/a na hobby úrovni.	40	36	23	21
3) Sport jsem vykonával/a na výkonnostní úrovni.	9	17	31	63
4) V době před koronavirem jsem byl/a zvyklý/zvyklá trávit čas aktivně (sport, kroužky).	38	47	22	13
5) Volný čas před epidemií koronaviru jsem měl/a naplněný aktivitami (kroužky apod.).	33	32	31	23
6) Hodnotím svůj volný čas v době koronaviru za kvalitně využitý, jsem s ním spokojen/a.	30	38	30	18
7) V době koronaviru jsem stále dělal/a aktivity, na které jsem byl zvyklý/zvyklá se stejným nadšením, jako před dobou koronavirovou.	25	38	35	20
8) Epidemie koronaviru znamenala více omezování sportu individuálního.	20	32	40	27
9) Epidemie koronaviru znamenala více omezování sportu skupinového.	53	42	12	13
10) Epidemie koronaviru znamenala omezování individuálního i skupinového sportu stejně.	22	33	42	22
11) Sportování v době koronavirové bylo bez omezení.	13	18	42	45

<b>1 = SOUHLASÍM, 2 = SPÍŠE SOUHLASÍM, 3 = SPÍŠE NESOUHLASÍM, 4 = NESOUHLASÍM</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
12) V době před korona krizí jsem byl/a aktivní ve volném čase, kdy jsme pracovali ve skupině (např. dílny keramiky apod.).	27	28	30	32
13) V době před korona krizí jsem byl/a aktivní ve volném čase, kdy jsme pracovali v malých skupinkách (např. kroužek kytary) či v páru (např. badminton).	34	34	22	31
14) Pohybové aktivity jsem navštěvoval/a dle nálady, tedy nepravidelně, ale byl/a jsem aktivní (např. fit centrum, návštěva bazénu...).	28	36	31	23
15) V době koronaviru jsem musel/a svou pohybovou aktivitu omezit.	27	42	29	19
16) V době koronaviru jsem musel/a své volnočasové aktivity omezit.	33	37	31	17
17) Epidemie koronaviru mi znemožnila vykonávat aktivity ve volném čase, na které jsem byl/a zvyklá.	28	34	31	27
18) Epidemie koronaviru mi znemožnila sportovat ve volném čase.	17	36	32	35
19) Omezování aktivit, zavírání klubů mi značně narušilo můj volný čas.	25	29	30	39
20) V době koronaviru, bych ponechal/a kluby, sportovní organizace přístupné pro veřejnost i s rizikem, že bych se mohl/a nakazit.	28	16	45	33
21) Měl/a jsem možnost se účastnit činnosti mého sportovního klubu či aktivity pomocí on-line propojení.	18	15	21	63
22) Po rozvolnění pravidel zákazu setkávání jsem se ke svým volnočasovým aktivitám nevrátil/a.	18	25	32	46
23) Náplň mého volného času se liší před dobou koronaviru, i když už není omezen.	39	38	22	22
24) Nevrátil/a jsem se ke svým aktivitám po rozvolnění pravidel z důvodu nedostatku času. Věnoval/a jsem se přípravě na budoucí studium.	25	34	29	32

### Soubor otázek číslo 9

V dotazníku měli respondenti odpovědět na soubor otázek, týkajících se on-line lekcí.

V 1. otázce jsem se ptala, jestli využívali on-line kontaktu. Téměř polovina dotazovaných, 49 osob (45 %), odpověděla, že ano. S tvrzením spíše souhlasilo 24 osob, 15 jedinců nesouhlasilo a pouze 9 osob odpovědělo, že nemělo možnost on-line lekcí. Co se týče kvality výuky (Otázka č. 2) v on-line lekcích, velká část (33 osob) je nehodnotí jako stejně kvalitní,

jako by byli přítomni. Z celkového počtu 109 dotazovaných 10 odpovědělo, že souhlasí s tvrzením, že on-line kontakt v jejich kroužku apod. byl stejně kvalitní, jako by byli přítomni.

Otázka č. 3 se zabývala subjektivním hodnocením. Někteří (23 osob) neměli možnost on-line lekce hodnotit z důvodu, že je jejich kroužek apod. nenabízel. Ti, co on-line lekce absolvovali, se dělili na spokojené (22 osob) a nespokojené (26 osob). Otázka č. 4, která zněla „On-line lekce hodnotím lépe, než při osobním setkání“, měla u respondentů vyhraněný názor. Celkem 44 osob hodnotí, že s tvrzením nesouhlasí, tedy by uvítali osobní kontakt. Pouze 9 jedinců hodnotí on-line lekce lépe, než když by byli přítomni. S on-line lekcemi spíše souhlasí 14 osob, spíše nesouhlasí 22 osob.

U otázky č. 5, kde bylo předmětem zájmu zjistit, jestli on-line lekce přinášely méně komplikací a šetřily čas (např. dojíždění), než při osobním setkání, jsem se dozvěděla, že se společnost dělila na ty, co s tvrzením souhlasí (24 osob) a nesouhlasí (23 osob). Vyšší rozdílnost odpovědí jsem získala v možnostech spíše souhlasím, kde bylo 24 odpovědí a spíše nesouhlasím (14 odpovědí). V otázce č. 6, kde jsem se dotazovala na problémovost on-line lekcí, je respondenti hodnotí jako spíše problémové, s tvrzením souhlasí 27 osob. Ovšem není zde velký rozdíl mezi jednotlivými možnostmi odpovědí.

Další otázka (č. 7) se zabývala náročností přípravy on-line lekcí ze strany účastníků. Většina dotazovaných (30 osob) uvedla, že on-line lekce nebyly náročnější na přípravu, než když bych byl/a přítomen/přítomna osobně. U otázky č. 8 většina respondentů uvedla nesouhlas či spíše nesouhlas (celkem 58 osob) s tvrzením, že měli po zrušení on-line lekcí více času. S tvrzením souhlasilo či spíše souhlasilo 40 osob. Jedenáct osob uvedlo, že nemá možnost hodnotit.

Tabulka 12: Soubor otázek číslo 9

<b>1 = SOUHLASÍM, 2 = SPÍŠE SOUHLASÍM, 3 = SPÍŠE NESOUHLASÍM, 4 = NESOUHLASÍM, 5 = NEMĚL/A JSEM MOŽNOST</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1) Využíval/a jsem on-line kontaktu.	49	24	12	15	9
2) Hodnotím on-line kontakt v mém kroužku 3) apod. za stejně kvalitní jako bych byl/a přítomen/přítomna osobně.	10	14	22	33	30
4) On-line lekce byly fajn.	22	25	13	26	23
5) On-line lekce hodnotím lépe (kvalitu) než při osobním setkání.	9	14	22	44	20
6) On-line lekce přinášely méně komplikací a šetřily čas (např. dojíždění), než při osobním setkání.	24	28	14	23	20



<b>1 = SOUHLASÍM, 2 = SPÍŠE SOUHLASÍM, 3 = SPÍŠE NESOUHLASÍM, 4 = NESOUHLASÍM, 5 = NEMĚL/A JSEM MOŽNOST</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7) On-line lekce byly neustále problémové (připojení k internetu apod.).	27	22	23	19	18
8) On-line lekce byly náročnější na přípravu, než když bych byl/a přítomen/přítomna osobně.	18	16	18	30	27
9) Po zrušení on-line výuky jsem měl/a více prostoru na trávení volného času.	22	18	25	33	11

### Soubor otázek číslo 10

Otázka č. 1 zjišťovala, jak mládež cítila, že v době koronaviru byla nucena omezit svou aktivitu ve volném čase. Ti (11 osob), co shledali, že žádnou aktivitu nevykonávali, vyplnili neměl/a jsem možnost. Počet respondentů, co s tvrzením souhlasil, byl 23 osob, stejný počet s tím nesouhlasil. Větší rozdíl v odpovědích jsem zaznamenala u otázky č. 2., kde jsem položila otázku: „Dokázal/a jsem si svůj volný čas naplnit jinými, stejně kvalitními aktivitami jako před dobou koronaviru0145“. Zde odpovědělo 35 osob, že s tím nesouhlasí. Ovšem 20 osob uvedlo, že si jej dokázali naplnit stejně kvalitně.

V dotazníku byly zařazeny 3 otázky, které zjišťovaly, zda mládež trávila více času s rodinou, venku či u technologií. Respondenti odpovídali na každou otázku zvlášť. Na otázku č. 3, kde jsem zjišťovala, zda mládež trávila čas s rodinou, odpověděl vysoký počet dotazovaných, že tomu tak bylo. Celkem 76 osob z celkového počtu 109. Pomocí otázky č. 4 jsem zjistila, že nižší počet (59) osob uvedl, že trávil čas s kamarády. U otázky č. 5 jsem se zajímala o čas strávený u TV/počítače. Vysoké procento (68 %) z dotazovaných uvedlo, že takto čas trávili.

Tabulka 13: Soubor otázek číslo 10

<b>1 = SOUHLASÍM, 2 = SPÍŠE SOUHLASÍM, 3 = SPÍŠE NESOUHLASÍM, 4 = NESOUHLASÍM, 5 = NEMĚL/A JSEM MOŽNOST</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1) V době koronaviru jsem byl/a nucena omezit svou aktivitu ve volném čase.	23	28	23	24	11
2) Dokázal/a jsem si svůj volný čas naplnit jinými, stejně kvalitními aktivitami jako před dobou koronaviru.	24	23	35	20	7
3) Svůj volný čas jsem více trávil/a s rodinou.	34	42	14	12	7
4) Svůj volný čas jsem více trávil/a s přáteli.	34	25	21	22	7
5) Svůj volný čas jsem trávil/a více u TV, počítače.	52	22	18	10	7

## Soubor otázek číslo 11

Další soubor otázek se zabýval časovou náročností vzdělávání v době koronaviru. Na otázku č. 1, zda měli problém s učením, odpovědělo celkem 81 osob, že souhlasí, či spíše souhlasí. Což je 74 % z dotazovaných. Otázka č. 2 se zabývala přípravou do školy. Celkem 34 osob uvedlo, že souhlasí s tvrzením, že jim škola zabírá více času. Spíše souhlasí uvedlo 21 osob, spíše nesouhlasí 24 a s náročností nesouhlasí 30 osob.

Na otázku č. 3, zda se stávalo, že jim příprava do školy zabírala většinu dne, jsem se dozvěděla rozdílně odpovědi. Někteří dotazovaní s časovou náročností souhlasili, celkem 29 osob, nesouhlasilo 26 osob. U možností, zda spíše souhlasí, bylo zaznamenáno 22 odpovědí a spíše nesouhlasí 32 osob.

Poslední 4. otázka z této skupiny se zaměřila na názor, zda mládež souhlasila s uzavíráním či omezováním aktivit organizací, klubů. Naprostá většina s uzavíráním souhlasila (43 osob) či spíše souhlasila (36 osob), což je celkem 72 % z dotazovaných. Pouze 12 osob s tím nesouhlasilo či spíše nesouhlasilo (18 osob).

Tabulka 14: Soubor otázek zaměřený na vzdělávání, číslo 11

<b>1 = SOUHLASÍM, 2 = SPÍŠE SOUHLASÍM, 3 = SPÍŠE NESOUHLASÍM, 4 = NESOUHLASÍM</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1) Měl/a jsi problém s učením v době koronaviru? (Např. nepochopení látky, nemožnost se plnohodnotně zeptat, jako bys byl/a přítomen/přítomna.)	42	39	15	13
2) Zabírala ti příprava do školy v době koronaviru, on-line výuky, více času než před ní?	34	21	24	30
3) Stávalo se, že jsi se připravoval/a do školy v době koronaviru většinu dne?	29	22	32	26
4) Souhlasíš s tím, že se v době koronaviru uzavíraly areály, omezovala se či zcela rušila aktivita téměř všech klubů?	43	36	18	12

### **Otázka č. 12:** Vzpomeneš si, jak se ti změnil čas v době koronaviru?

Na tuto otázku odpovídali respondenti slovně. Celkem 13 osob odpovědělo, že mělo více volného času. V dotazníku bylo zaznamenáno 12 odpovědí, že trávili spoustu času školou. Také 5 osob uvedlo okolnost, že byli pořád doma. Dalších 5 osob zmínilo, že hrálo hodně hry. Jiní (4 osoby) uvedli, že byl omezen vstup do kaváren, kin. Někteří si nevzpomenou (13 osob), neví

(28 osob) a 7 osob uvedlo, že se nic nezměnilo. Na tuto otázku bylo mnoho odpovědí, ovšem s výskytem nižším jak 3, tedy pro přílišný rozsah, není v DP práci uváděno.

Tabulka 15: Aktivity COVID-19

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ
Víc volného času.	13
Trávil/a jsem spoustu času školou.	12
Byl/a jsem pořád doma.	5
Hraní her.	5
Omezen byl například vstup do kavárny, kina, divadla, čajoven...	4
Více spánku.	4
Jiné.	18
Ne.	13
Nevím.	28
Nezměnil.	7

**Otázka číslo 13:** Vzpomeneš si, jak jsi prožíval/a čas v době COVID-19 (Uzavření škol, zákaz setkávání v kroužcích, uzavření sportovišť)?

Na tuto otázku odpovědělo 21 respondentů, že čas trávili u PC, mobilu. Mnozí uvedli, že hodně času trávili s rodinou, v lese či s přáteli venku. Pro některé jedince (12 osob) bylo období pandemie, kdy byly uzavřeny školy, méně stresující a více poklidné. Naopak někteří dotazovaní uvedli (16 osob), že čas prožívali špatně. V dotazníku uváděli, že nebyli spokojeni s tím, že neměli žádný řád, na který byli zvyklí. Respondenti uváděli, že se nudili (4 osoby) a že propadali depresím.

Tabulka 16: Vzpomeneš si, jak jsi prožíval/a čas v době koronaviru?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ
Ne.	9
Ano.	5
U počítače, na mobilu.	21
Špatně.	16
Více jsem chodila ven s přáteli, doma s rodinou, v lese.	15

Nuda.	4
Vzdělával/a jsem se.	3
Velkou část dne jsem prospal/a, cítil/a jsem se často unavený/unavená.	9
Méně stresu, víc v klidu.	12
Sportovně.	4
Mě opatření proti koronaviru nijak neomezila, jenom jsem nemusela dojíždět do školy a měla více času pro sebe.	3

**Otázka číslo 14:** Vybavíš si, co tě obíralo o volný čas v době koronaviru?

Na tuto otázku byla nejčastěji uváděná škola, kterou označilo 51 osob. Dále mládež uváděla (19 osob), že to byl samotný covid a vládní nařízení. Objevili se rovněž odpovědi, v níž byly zmiňovány odpovědi nemožnost styku s někým jiným než s blízkou rodinou, zákaz vycházení, omezování sportu. Někteří (3 osoby) uvedli zajímavou odpověď a to, že byli nuceni si vymýšlet zábavu, když bylo vše zavřené. V dotazníku byly různé odpovědi, např. Já sama, protože jsem byla líná. Domácí práce a jiné.

Tabulka 17: Co mládež obíralo o volný čas

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ
Škola.	51
Vládní nařízení, covid.	19
Zákaz styku s někým jiným než s blízkou rodinou, zákaz vycházení, omezování sportu.	15
Vymýšlení zábavy, když bylo všechno zavřené.	3

**Otázka číslo 15:** Zkus se zamyslet, co ti nejvíce vadilo na omezování aktivit klubů a nemožnost se jich aktivně účastnit.

Na tuto otázku odpověděl vysoký počet (32 osob) respondentů, že nic. Pod touto odpovědí dotazovaní častou uváděli, že nic z důvodu, že kroužek byl omezen, ale že vedoucí zájmové činnosti našel možnost, jak se setkávat. Či nic, do kroužku nedocházeli/cvičili doma apod. Odpověď být více s lidmi v kontaktu uvedlo 20 dotazovaných. Stejný počet odpověděl, že samotná aktivní účast a omezování. V dotazníku byly také uvedeny roušky (6 osob). Často zmiňovaná byla i nuda (6), která mládež trápila. Tři dotazovaní odpověděli v krátkosti, že vše.

Mezi zajímavé odpovědi patřilo, že nebudu mít zážitky a nebudu si užívat, dělání toho, co mě baví. Strach, že nakazím sebe a své blízké. Nic, bylo to super. Do klubu jsem nechodila, ale vadilo mi, že se tam nemohlo.

Tabulka 18: Co mládeži vadilo u omezování aktivit

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ
Nic.	32
Být více s lidmi v kontaktu.	20
Aktivní účast, omezování.	20
Roušky.	6
Nuda.	6
Vše.	3

**Otázka číslo 16:** Myslíš si, že jsou nějaká pozitiva, přínosy toho, že lidé byli omezování v trávení volného času tak, jak byli zvyklí?

Na tuto otázku odpovědělo 50 dotazovaných, že ano. Celkem 44 osob uvedlo, že ne a 13 osob neví. Zde jsou některé odpovědi, co respondenti uváděli: Pozitivní bylo, že jsme měli hodně času sami na sebe, na nějaké přemýšlení o sobě a o budoucnosti. Ano, zkusili jsme jiné věci. Více zaměřování sami na sebe, mít více představivosti, co dělat. Ano, vážím si více volnosti. Určitě, každý vyšel ze své komfortní zóny a naučil se, že se dá žít i jinak. Pozitiva asi ne, ale bohužel museli si ho využít jinak. Ne nemyslím, myslím, že to pro nás bylo jen to nejhorší ... maximálně to, že jsme mohli o trochu déle spát. Myslím si, že spíš ne, protože já osobně jsem spíše zlenivěla. Ano, naučil jsem se více na počítači. A jiné odpovědi.

**Otázka číslo 17:** Jak vypadají tvoje aktivity (kroužky, sport) nyní. Jsi stejně aktivní, jako před dobou koronaviru?

Na tuto otázku odpovědělo 48 osob, že ne. Odpověď ano volilo 39 osob. Také 17 osob uvedlo, že neví. V textu dotazování uváděli např. „Co se týče sportu tak hodně málo, dříve to bylo hodně lepší. Změnily se mé koníčky, tudíž dělám něco úplně jiného. Vypadají stejně, jako před tím. V době corony jsem chodila více ven, po epidemii jsem se však jaksí uzavřela do sebe. Nejsem, přestala jsem chodit do spousty kroužků jako před karanténou. Jsem stejně neaktivní. Nejsem, už nesportuji.“ A jiné odpovědi.

Tabulka 19: Je aktivita před dobou COVID-19 a nyní stejná

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ
Ne.	48
Ano.	39
Nevím, stejně.	17

**Otázka číslo 18:** Navrhl/a bys jiné řešení než vláda ČR, jak postupovat v případě epidemie v omezování svobody a tím spojené omezování volnočasových aktivit a sportování?

V dotazníku měli respondenti vybrat z nabízených možností, ANO/NE či se slovně vyjádřit. Celkem 66 osob by nenavrhllo jiné řešení. Jinak by postupovalo 31 osob a 8 osob neví. Dotazovaní měli možnost, napsat písemnou odpověď. Uváděli. Roušky pouze v nemocnicích a podobných zařízeních jinak ne. Nejsem politik, o těchto tématech nepřemýšlím. Zakázal bych chůzi do školy. A jiné odpovědi.

Tabulka 20: Souhlas či nesouhlas s vládními nařízeními

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ
Ne.	66
Ano.	31
Nevím.	8

## 2.5 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření a testování hypotéz

Z výzkumu, který probíhal u mládeže ve věku od 14 do 16 let, jsem zjistila, že doba pandemie ovlivnila sportovní aktivitu i trávení volného času. Cílem práce bylo zjistit, jak se změnil mládeži volný čas a sportovní aktivita v době epidemie.

Ze získaných dat lze vyčíst, že mládež se musela přizpůsobit nově vzniklým životním podmínkám a byla nucena hledat jiné způsoby, jak být aktivní ve svých zájmových činnostech či si museli hledat jiné aktivity, jak trávit čas. Pro přehlednost níže uvedu získané informace, které respondenti uváděli nejčastěji.

Pomocí dotazníku, 5. otázkou, jsem zjistila, že velká část dotazovaných se před dobou koronavirovou věnovala sportu týmovému. Dotazovaní uvedli, že více cítili v době pandemie, omezení právě skupinových sportů. Z důvodu vládních nařízení byla sportovní činnost ve skupině často omezena či zastavena. Při omezeních se sportovci museli potkávat v menších

skupinách či se řídit určitými pravidly. Dotazovaní uvedli, že jim při sportování vadily ochranné pomůcky, roušky. V době epidemie docházelo k zákazu osobního setkání, kdy kontakt v zájmových činnostech, ve školství, byl zprostředkován pomocí on-line lekcí. Celkem 73 osob uvedlo, že využívali on-line lekce. Z celkového počtu 109 respondentů, 55 osob (50 %) uvedlo, že hodnotí on-line kontakt ve svém kroužku apod. za méně kvalitní jako by byli přítomni osobně, a 24 osob on-line lekce hodnotí jako stejně kvalitní. V případě zákazu provozovat sport musela mládež hledat alternativy, jak trávit čas. Chodili na procházky, trávili více času s rodinou, u počítače a jiné.

Z dotazníku vyplývá, že také trávení volného času se změnilo. Velká část dotazovaných uvedla, že mnoho času trávili u počítače nebo TV.

V dotazníku byl soubor otázek (otázky číslo 9) věnovaný vzdělávání se pomocí on-line lekcí. Zajímala jsem se, zda měla mládež problém s učením (Nepochopení látky, nemožnost se plnohodnotně zeptat, jako by byli přítomni.) z důvodu on-line výuky. Velká část dotazovaných, 74 % procent souhlasila, že problém s učením měla. Polovina (50 %) dotazovaných souhlasila s tvrzením, že jim příprava do školy zabírala více času. Otázky zabývající se problematikou vzdělávání jsem zařadila z důvodu, že jsem předpokládala, že výuka bude problematická a že bude zabírat více času, který by jinak měla mládež pro sebe. Tvrzení se potvrdilo.

Ve výzkumu jsem se zajímala, jak mládež prožívala zákaz osobního setkávání (Ve škole, v kroužcích)? Pomocí otázky číslo 13 jsem zjistila, že mládež si našla jiné možnosti, jak se setkávat s kamarády, a to venku.

Dále 16 osob uvedlo, že čas prožívali špatně. Čas v době epidemie některým osobám nevyhovoval. Někteří dotazovaní (9 osob) uvedli, že hodně spali, byli unavení a (4 osoby) že se nudily. Našli se i jedinci (12 osob), kterým změna standartního školství vyhovovala. V dotazníku se měla mládež slovně vyjádřit na otázku: Vzpomeneš si, jak se ti změnil čas v době koronaviru? Kromě toho, že jim více času zabírala škola, uvedli, že měli také více času na sebe. Mezi často zmiňované v dotazníku patřilo, že byli více doma, hráli hry či více spali. Dále jsem se zajímala o to, jak mládež prožívala čas v době pandemie. Kromě již zmiňovaných odpovědí, 16 osob uvedlo, že špatně. Někteří uváděli, že si museli hledat zábavu, neměli rád, nudili se či propadali depresím. Pro někoho byla naopak doba během pandemie méně stresující. Uváděli, že byli rádi, že mohli déle spát. Dotazovaní byli rádi za možnosti si více řídit svůj čas. Pro některé dotazované byla doba během pandemie méně stresující.

Rovněž jsem se zajímala, zda se respondenti vrátili po rozvolnění vládních zákazů ke svým aktivitám. Z celkové počtu 109 dotazovaných velká část respondentů (48 osob) uvedla,

že nejsou aktivní. Dále 39 respondentů odpovědělo souhlasně, a to že aktivní jsou. Ale často uvedli, že jejich náplň volného času se liší.

V diplomové práci jsem formulovala tyto hypotézy a testovala jsem je.

H1: V případě, že osoby před covidem pravidelně sportovaly, v době koronaviru musely svou pohybovou aktivitu statisticky významně omezit.

Testovaná hypotéza ve tvaru:

H1.0: Mezi pravidelným sportem před covidem a omezení pohybové aktivity během covidu neexistuje statisticky významný vztah.

H1.1: Mezi pravidelným sportem před covidem a omezení pohybové aktivity během covidu existuje statisticky významný vztah.

Pro ověření této hypotézy jsem použila otázku č. 1 – „V době před koronavirem jsem pravidelně sportoval/a“ a otázku č. 15 – „V době koronaviru jsem musel/a svou pohybovou aktivitu omezit“.

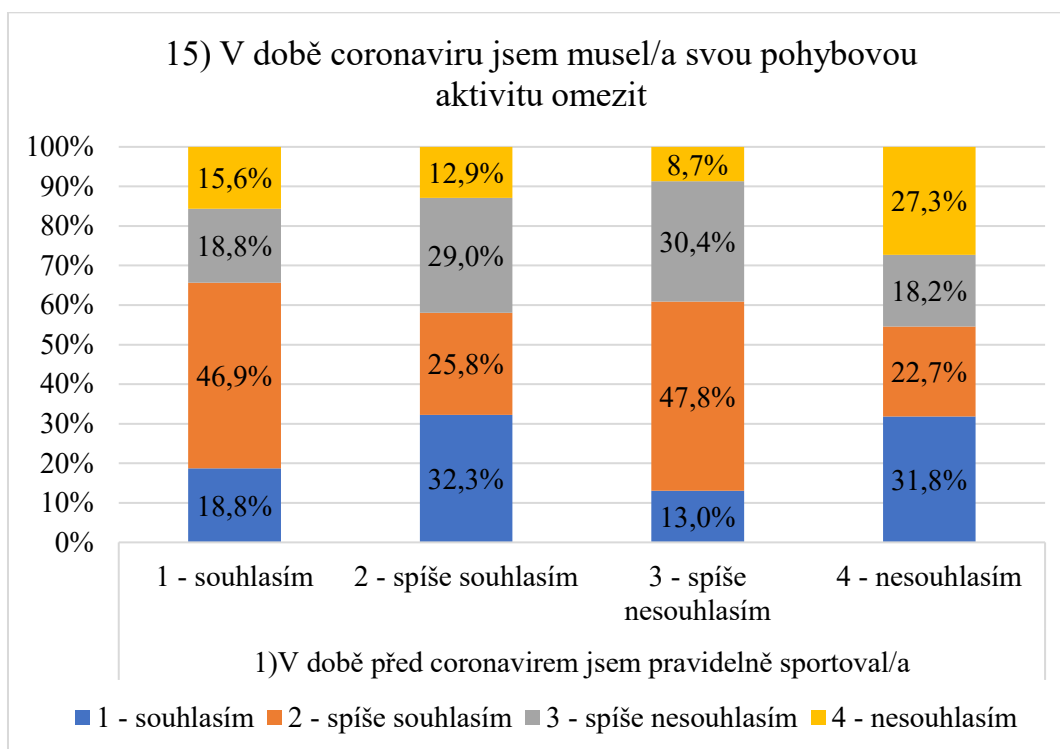
Jelikož hodnocení obou otázek vyplňovali shodní respondenti na 4 bodové Likertově škále, pro ověření vztahu jsem použila Spearmanův korelační koeficient. Výsledný koeficient má hodnotu  $R = 0,033$ , s p-hodnotou  $= 0,738$ . Jelikož je výsledná p-hodnota větší než hladina významnosti  $\alpha = 5 \%$ , testovanou hypotézu na této hladině nezamítám. Mezi pravidelným sportem před covidem a omezení pohybové aktivity během pandemie neexistuje statisticky významný vztah.

Tabulka 21: Vztah pravidelného sportu před covidem a omezení pohybové aktivity v rámci covidu

		15) V době koronaviru jsem musel/a svou pohybovou aktivitu omezit				Celkem
		1 - souhlasím	2 - spíše souhlasím	3 - spíše nesouhlasím	4 - nesouhlasím	
1) V době před koronavirem jsem pravidelně sportoval/a	1 - souhlasím	6 (18,8 %)	15 (46,9 %)	6 (18,8 %)	5 (15,6 %)	32 (100 %)
	2 - spíše souhlasím	10 (32,3 %)	8 (25,8 %)	9 (29 %)	4 (12,9 %)	31 (100 %)
	3 - spíše nesouhlasím	3 (13 %)	11 (47,8 %)	7 (30,4 %)	2 (8,7 %)	23 (100 %)
	4 – nesouhlasím	7 (31,8 %)	5 (22,7 %)	4 (18,2 %)	6 (27,3 %)	22 (100 %)
Celkem		26 (24,1 %)	39 (36,1 %)	26 (24,1 %)	17 (15,7 %)	108 (100 %)



Graf 6: Vztah pravidelného sportu před covidem a omezení pohybové aktivity v rámci covidu



Hypotéza 2: V případě, že osoby před covidem byly zvyklé trávit čas aktivně, pandemie jim znemožnila vykonávat aktivity ve svém volném čase tak, jak byly zvyklé.

Testovaná hypotéza bude ve tvaru:

H2.0: Mezi aktivním trávením času před covidem a omezením volnočasových aktivit, na které byly osoby zvyklé, neexistuje statisticky významný vztah.

H2.1: Mezi aktivním trávením času před covidem a omezením volnočasových aktivit, na které byly osoby zvyklé, existuje statisticky významný vztah.

Pro ověření této hypotézy jsem použila otázku č. 4 – „Před koronavirem jsem byl/a zvyklý/á trávit čas aktivně“ a otázku č. 17 – „Epidemie koronaviru mi znemožnila vykonávat aktivity ve volném čase, na které jsem byla zvyklý/á“.

Pro ověření vztahů použiji opět Spearmanův korelační koeficient. X2 test nezávislosti v kont. tabulce není možné z důvodu málo zastoupených kategorií v tomto případě použít, stejně jak v dalších případech.

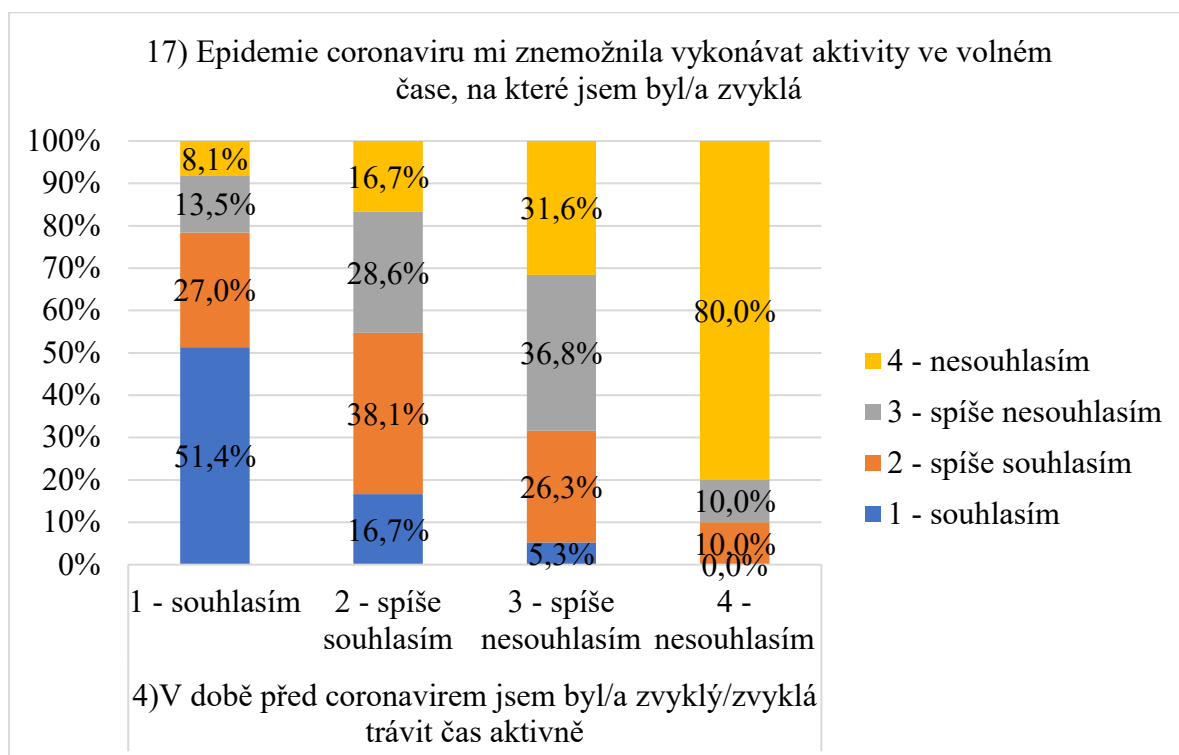
Na základě provedeného testu, kdy koeficient má hodnotu  $R = 0,523$  s p-hodnotou menší než 0,001, testovanou hypotézu na hladině významnosti  $\alpha = 5 \%$  zamítám.

Mezi aktivním trávením času před covidem a omezením volnočasových aktivit, na které byly osoby zvyklé, existuje statisticky významný vztah. Z dat je patrné, že osoby, které byly zvyklé před covidem trávit čas aktivněji, byly v rámci covidu častěji omezeny v činnostech, na které byly zvyklé.

Tabulka 12: Vztah aktivně tráveného času před covidem a míry omezení aktivit během covidu, na které byly osoby zvyklé

		17) Epidemie koronaviru mi znemožnila vykonávat aktivity ve volném čase, na které jsem byl/a zvyklá				Celkem
		1 - souhlasím	2 - spíše souhlasím	3 - spíše nesouhlasím	4 - nesouhlasím	
1) V době před koronavirem jsem byl/a zvyklý/zvyklá trávit čas aktivně	1 - souhlasím	19 (51,4 %)	10 (27 %)	5 (13,5 %)	3 (8,1 %)	37 (100 %)
	2 - spíše souhlasím	7 (16,7 %)	16 (38,1 %)	12 (28,6 %)	7 (16,7 %)	42 (100 %)
	3 - spíše nesouhlasím	1 (5,3 %)	5 (26,3 %)	7 (36,8 %)	6 (31,6 %)	19 (100 %)
	4 - nesouhlasím	0 (0 %)	1 (10 %)	1 (10 %)	8 (80 %)	10 (100 %)
Celkem		27 (25 %)	32 (29,6 %)	25 (23,1 %)	24 (22,2 %)	108 (100 %)

Graf 7: Vztah aktivně tráveného času před covidem a míry omezení aktivit během covidu, na které byly osoby zvyklé



Třetí hypotéza sleduje, zda osoba, která byla zvyklá trávit čas před koronavirem aktivně (ot. 4), hodnotí svůj čas i během covidu jako využitý (ot. 6). Testovaná hypotéza bude ve tvaru. H3.0: Mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením využití času během covidu neexistuje statisticky významný vztah.

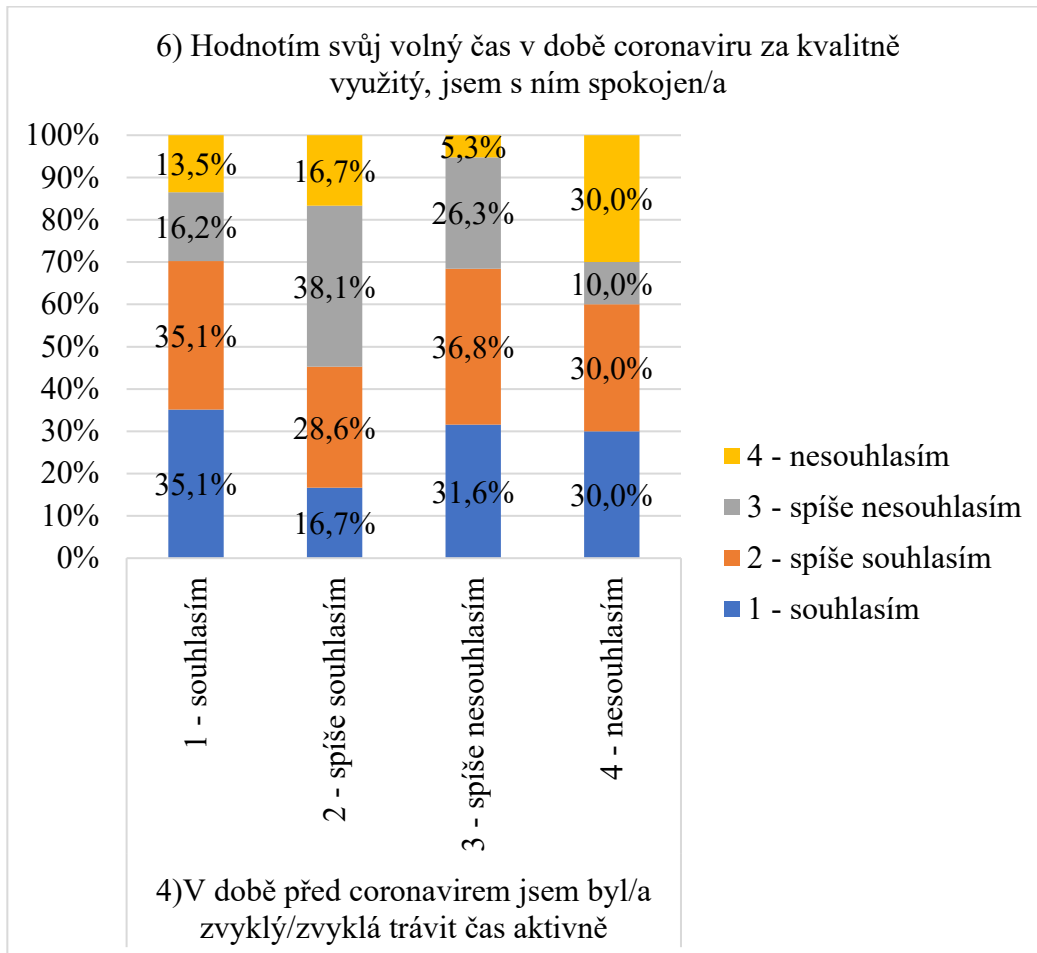
H3.1: Mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením využití času během covidu existuje statisticky významný vztah.

Ověření bude opět pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Na základě výpočtu, kdy  $R = 0,068$  s p-hodnotou 0,482, testovanou hypotézu H3.0 na hladině významnosti  $\alpha = 5 \%$  nezamítáme. Mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením využití času během covidu neexistuje statisticky významný vztah.

Tabulka 23: Vztah mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením volného času během covidu

		Hodnotím svůj volný čas v době koronaviru jako kvalitně využitý, jsem s ním spokojen/a				Celkem
		1 - souhlasím	2 - spíše souhlasím	3 - spíše nesouhlasím	4 - nesouhlasím	
3) V době před koronavirem jsem byl/a zvyklý/zvyklá trávit čas aktivně	1 - souhlasím	13 (35,1 %)	13 (35,1 %)	6 (16,2 %)	5 (13,5 %)	37 (100 %)
	2 - spíše souhlasím	7 (16,7 %)	12 (28,6 %)	16 (38,1 %)	7 (16,7 %)	42 (100 %)
	3 - spíše nesouhlasím	6 (31,6 %)	7 (36,8 %)	5 (26,3 %)	1 (5,3 %)	19 (100 %)
	4 - nesouhlasím	3 (30 %)	3 (30 %)	1 (10 %)	3 (30 %)	10 (100 %)
Celkem		29 (26,9 %)	35 (32,4 %)	28 (25,9 %)	16 (14,8 %)	108 (100 %)

Graf 8: Vztah mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením volného času během covidu



Čtvrtá hypotéza sleduje, zda existuje vztah mezi omezením aktivity během covidu (otázka 15) a návratu k pohybové činnosti (otázka 22).

Testovaná hypotéza bude ve tvaru:

H4.0: Mezi omezením aktivity během covidu a návratu k pohybové činnosti po pandemii neexistuje statisticky významný vztah.

H4.1: Mezi omezením aktivity během covidu a návratu k pohybové činnosti po pandemii existuje statisticky významný vztah

Pro ověření hypotézy použijí otázky č. 15 – „V době koronaviru jsem musel/a svou pohybovou aktivitu omezit“ a otázku č. 22 – „Po rozvolnění pravidel zákazu setkávání jsem se ke svým volnočasovým aktivitám nevrátil/a“.

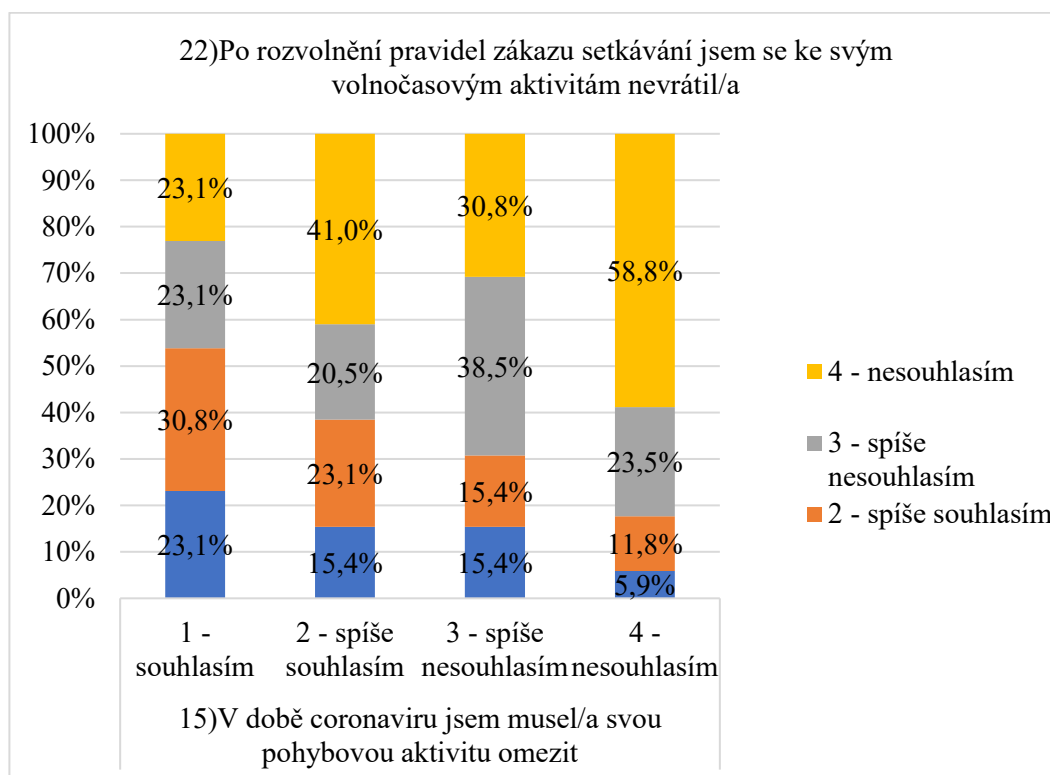
Pro ověření vztahu použijí opět Spearmanův korelační koeficient. Na základě provedeného testu ( $R = 0,224$ ;  $p$ -hodnota = 0,020) testovanou hypotézu H4.0 na hladině významnosti zamítáme. Mezi omezením aktivity během covidu a návratu k pohybové činnosti po pandemii

existuje statisticky významný vztah. Z tabulky a grafu níže je patrné, že osoby, které omezily svou pohybovou aktivitu, se k ní častěji nevrátily. Naopak 58,8 % osob, které absolutně nesouhlasí s tvrzením, že by omezily pohyb, absolutně nesouhlasí, že by se k němu nevrátily.

Tabulka 24: Vztah mezi omezením pohybu během covidu a návratu k volnočasovým aktivitám po pandemii

		22) Po rozvolnění pravidel zákazu setkávání jsem se ke svým volnočasovým aktivitám nevrátil/a				Celkem
		1 - souhlasím	2 - spíše souhlasím	3 - spíše nesouhlasím	4 - nesouhlasím	
15) V době koronaviru jsem musel/a svou pohybovou aktivitu omezit	1 - souhlasím	6 (23,1 %)	8 (30,8 %)	6 (23,1 %)	6 (23,1 %)	26 (100 %)
	2 - spíše souhlasím	6 (15,4 %)	9 (23,1 %)	8 (20,5 %)	16 (41 %)	39 (100 %)
	3 - spíše nesouhlasím	4 (15,4 %)	4 (15,4 %)	10 (38,5 %)	8 (30,8 %)	26 (100 %)
	4 - nesouhlasím	1 (5,9 %)	2 (11,8 %)	4 (23,5 %)	10 (58,8 %)	17 (100 %)
Celkem		17 (15,7 %)	23 (21,3 %)	28 (25,9 %)	40 (37 %)	108 (100 %)

Graf 9: Vztah mezi omezením pohybu během covidu a návratu k volnočasovým aktivitám po pandemii



V případě, že jsme sledovali pohybové aktivity a trávení volného času před a při covidu, zjistili jsme, že mezi pravidelným sportem před covidem a omezením pohybové aktivity během pandemie neexistuje statisticky významný vztah, ale mezi aktivním trávením času před covidem a omezením volnočasových aktivit, na které byly osoby zvyklé, existuje statisticky významný vztah. Z dat je patrné, že osoby, které byly zvyklé před covidem trávit čas aktivněji, byly v rámci covidu častěji omezeny v činnostech, na které byly zvyklé. Mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením využití času během covidu neexistuje statisticky významný vztah.

Pokud jsem sledovala vliv omezení pohybu během covidu a jeho vliv na návrat do „normálu“, zjistila jsem, že mezi omezením aktivity během covidu a návratu k pohybové činnosti po pandemii existuje statisticky významný vztah. Z dat je patrné, že osoby, které omezily svou pohybovou aktivitu, se k ní častěji nevrátily. Naopak 58,8 % osob, které absolutně nesouhlasí s tvrzením, že by omezily pohyb, absolutně nesouhlasí, že by se k němu nevrátily.

## 2.6 Diskuse

Volný čas poskytuje prostor k sebepoznání, poznání druhých, světa, života a zároveň umožňuje seberealizaci v činnostech podle vlastních potřeb, zájmů a schopností (Jurkovičová, 2010). Cílem diplomové práce je zjistit, jak se mládeži změnil volný čas a sportovní aktivita v době epidemie. Volný čas je doba, kdy člověk relaxuje, sportuje či dělá činnosti dobrovolně. Pro mládež je volný čas významným atributem. Dospívající člověk se prostřednictvím svého chování prezentuje, buduje si postavení ve společnosti, vytváří si vlastní identitu. Problém může nastat v případě, že není dovoleno trávit volný čas podle svého uvážení. Tak tomu bylo v případě epidemie koronaviru.

V diplomové práci jsem si zvolila výzkumné otázky. Otázka první zněla: „*Ovlivnila doba COVID-19 volnočasové aktivity a sportování u mládeže?*“ Ve výzkumu dotazovaná mládež odpovídala na otázky, které se týkaly jejich volného času a sportovní aktivity v době epidemie. Ze zjištěných dat jsem mohla vyčíst, že velká část respondentů se před začátkem epidemie věnovala týmovému sportu.

V důsledku nastavených vládních opatření, která se týkala volného pohybu osob a zne-možňovala tak společný týmový trénink, došlo k pozastavení aktivní účasti ve sportu. Ti, kteří se věnovali individuální sportovní aktivitě, měli výhodu a mohli se jí nadále věnovat. Avšak byli nuceni dodržovat vládní nařízení a museli při sportu nosit roušku. Většina z dotazovaných uváděla, že jim roušky při sportu nevyhovovaly a necítili se tak při sportovní aktivitě pohodlně. Dotazovaní také konstatovali, že volnočasové aktivity, činnost kroužků a klubů byly v této době

zakázány. Svě běžné činnosti nahradili pasivními činnostmi a více byli s rodinou. Nejenže trávili velkou část času on-line lekce u obrazovek, ale také volný čas trávili pasivně. Dotazovaní uváděli, že často sledovali filmy či hráli počítačové hry. Zjištění, že mládež aktivitu ve sportu a kroužky vyměnila za tento způsob trávení volného času, je alarmující.

Druhá výzkumná otázka byla: „*Jak mládež prožívala zákaz osobního setkávání?*“ Někteří dotazovaní uváděli, že špatně. Nudili se a měli deprese. Tyto informace mohou vést k zamyšlení, zda v případě opakování podobné situace, není na místě zavést preventivní opatření. Například zvýšit informovanost mládeže o možnosti využití školního psychologa (pokud její škola má).

V dotazníku respondenti odpovídali, jestli souhlasili s vládními nařízeními. Více jak polovina (66 osob ze 109 dotazovaných) odpověděla, že s vládními nařízeními souhlasila. Mládež se musela přizpůsobit změněným podmínkám a často si své aktivity dokázala nahradit jinými.

*Třetí výzkumná otázka byla zaměřena na to, jak žáci zvládali on-line lekce.* Dotazovaní se vyjadřovali k situaci, kdy nebyl možný osobní styk a kontakt byl zprostředkován pomocí on-line lekcí. Názory na vzniklou situaci byly různé. Pro některé dotazované byla situace velmi náročná. Potýkali se například s technickými problémy (jako nestabilní internetové připojení) nebo se ztrátou osobního kontaktu či nemožností vysvětlit vyučovanou látku opakovaně a osobně.

Pro jiné byly on-line lekce přínosné. Nemuseli brzy vstávat a ztrácet čas dojížděním, cítili se více v pohodlí. Velká část dotazovaných uvedla, že on-line lekce byly fajn. Avšak také uváděli, že kvalita on-line lekcí nebyla na stejné úrovni, jako by byli přítomni.

Otázka čtvrtá „*Vedly on-line lekce k časově náročnější přípravě do školy?*“ Dotazovaní uvedli, že příprava do školy nebyla nijak časově náročnější nežli normálně. Naopak ušetřili čas, který by strávili cestou do školy. Tuto výzkumnou otázku jsem zařadila z obavy, zda jim příprava do školy neubrala volný čas. Zjistila jsem, že tomu tak nebylo a mládež mohla trávit volný čas naplno.

V empirické části jsem stanovila hypotézy. Hypotéza 1. V případě, že osoby před covidem pravidelně sportovaly, v době koronaviru musely svou pohybovou aktivitu statisticky významně omezit. Tuto hypotézu jsem statisticky ověřila. Z výsledků jsem zjistila, že mezi pravidelným sportem před covidem a omezením pohybové aktivity během pandemie neexistuje statisticky významný vztah. Z toho lze vyčíst, že osoby, které byly zvyklé sportovat před pandemií, si našli možnosti, jak sportovat i během ní.

Dále jsem stanovila hypotézu 2. V případě, že osoby před covidem byly zvyklé trávit čas aktivně, pandemie jim znemožnila vykonávat aktivity ve svém volném čase tak, jak byly zvyklé. Mezi aktivním trávením času před covidem a omezením volnočasových aktivit, na které byly

osoby zvyklé, existuje statisticky významný vztah. Z dat lze vyčíst, že osoby, které byly zvyklé před covidem trávit čas aktivněji, byly v rámci covidu častěji omezeny v činnostech, na které byly zvyklé. Tyto výsledky lze přikládat tomu, že během pandemie docházelo k zákazu a omezení kroužků a volnočasových činností a tyto organizace často nevytvořily snahu či nebylo v jejich silách zprostředkovat jiný kontakt, tedy se činnost přerušila.

Třetí hypotéza sleduje, zda osoba, která byla zvyklá trávit čas před koronavirem aktivně hodnotí svůj čas i během covidu jako využitý. Z dat vyplývá, že mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením využití času během covidu neexistuje statisticky významný vztah. Z dotazníků jsem pomocí volných odpovědí zjistila, že mládež si často čas dokázala vyplnit jinými aktivitami, se kterými byla spokojena, ale našly se i odpovědi, kdy se žáci nudili a cítili, že jim chybí řád.

Čtvrtá hypotéza sleduje, zda existuje vztah mezi omezením aktivity během covidu a návratu k pohybové činnosti. Mezi omezením aktivity během covidu a návratu k pohybové činnosti po pandemii existuje statisticky významný vztah. Z výsledků je patrné, že osoby, které omezily svou pohybovou aktivitu, se k ní častěji nevrátili. Naopak 58 % žáků, kteří nesouhlasí s tvrzením, že by omezily pohyb, také nesouhlasí, že by se k němu nevrátili. Z těchto dat lze často vyčíst, že pokud osoba dělá sport pravidelně a nedojde k přerušení činnosti, tak tuto činnost považuje za součást sama sebe a nedokáže si představit, že by činnost nedělal/a. Zajímavý je pohled osob, které byly nuceny činnost přerušit a již připustily, že dříve prováděná činnost je nenaplnuje a nahradily ji něčím jiným či nejsou aktivní.

K podobnému výsledku dospěla Kocmanová (2022), která psala diplomovou práci na téma Volný čas v době pandemie. Ve svém výzkumu zjistila, že ze 122 dotazovaných žáků se celých 25 % ke své dřívější sportovní aktivitě nevrátilo. Ztráta zájmu o dříve prováděnou aktivitu může být rodiči vnímána jako jakési zklamání, avšak toto zjištění není předmětem této diplomové práce. Uvádím ho zde jen pro zamyšlení.

Ve své diplomové práci, Sport a volný čas v době epidemie, jsem pomocí dotazníku zjišťovala, jak mládež trávila svůj volný čas a jak u nich probíhala sportovní aktivita. Při zjišťování dat jsem po konzultaci s odborníky (ze společnosti Survio), kteří se zabývají výzkumem, použila čtyřbodovou Likertovu škálu, kdy si respondenti měli vybrat ze spíše pozitivní možnosti odpovědi či negativní. Vynechala jsem neutrální možnost odpovědi, a to z důvodu obavy, že by mládež volila tuto možnost příliš často a dotazník by neukázal, jaké byly postoje mládeže v době epidemie. Po vyhodnocení dotazníku jsem si uvědomila, že by neutrální postroj v dotazníku mohl být, mládež dokázala určit, zda s otázkou souhlasí, spíše souhlasí, nesouhlasí či nesouhlasí. Neutrální postoj by mohl přinést data o tom, že se mládež nestaví ani k jedné možnosti a mohl ukázat, zda nedocházelo u mládeže k nepochopení otázky.



## ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se zabývala tématem volného času a sportovní aktivity u mládeže. Zajímalo mě, jestli doba pandemie měla vliv a negativní dopady na tuto cílovou skupinu. Zkoumala jsem, zda vládní nařízení související s epidemií měla negativní dopad na sportovní aktivitu a zda se vůbec mládež vrátila k dříve vykonávanému sportu. V první části diplomové práce jsem čtenáře obeznámila s problematikou tématu. Ve druhé části jsem pak vymezila základní pojmy jako sport, pohyb, volný čas a coronavirus. Poslední navazující část je empirická, která má za úkol objasnit použitou metodu, způsob sběru dat, popsat výzkumný vzorek a dostat se k výsledkům výzkumu. Ke sběru dat jsem využila dotazník, pomocí něhož jsem shromáždila data, jak mládež prožívala dobu pandemie.

Prostřednictvím dotazníku jsem zjistila zajímavé informace. V důsledku pandemie musela mládež sport omezit či sportovat s omezením (ochrannými pomůckami) nebo hledat jiné alternativy. Povinné nošení roušek sportovcům nevyhovovalo.

Způsob trávení volného času se taktéž změnil. Někteří dotazovaní začali svůj volný čas trávit více pasivně, sledovali filmy, hráli počítačové hry. Jiní trávili svůj volný čas pobytem v přírodě či s rodinou.

Z dat vyplývá, že významná část mládeže neměla problém s dodržováním pravidel při sportování. Ve velké míře s nastavenými vládními opatřeními souhlasila. Vzdělávání probíhalo formou online lekcí. Někteří měli možnost účastnit se kroužků či sportovního tréninku online. Mládež ovšem uvádí, že kvalita online výuky byla nižší v porovnání s možností být přítomen.

Dotazovaní měli možnost vyjádřit svůj pohled na to, jak prožívali dobu epidemie. Velká část respondentů cítila dopady epidemie na své osobě, a to v podobě depresí, nudy, chybějícího řádu. Avšak někteří uvedli, že jim změna systému vyhovovala. Byli méně ve stresu a nebyl na ně vyvíjen přebytečný nátlak na sportovní výkon.

Respondenti uvedli, že svůj volný čas začali často trávit jinak. Našli si jinou zábavu, objevili nové hobby, vyzkoušeli novou sportovní aktivitu. Zájem o dříve zvolenou sportovní aktivitu po rozvolnění vládních opatření poklesl. Často se stávalo, že se dotazovaní k dřívějším aktivitám nevrátili či ji nahradili něčím jiným.

Věřím, že diplomová práce přinesla cenné informace o pohledu mladistvých na epidemii, zachytila jejich názory a postoje v nově vzniklé situaci a taktéž nám poskytla návod či upozornění, jak postupovat v případě vzniku podobné situace.

## ZDROJE

- BLAŽEJ, A., *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9359.
- COAKLEY, J. *Sports in Society: Issues and Controversies*. Vydání 8. New York: McGraw-Hill, 2003. 614 s. ISBN 0-07-123234-6.
- ČELEDOVÁ, L. & ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví – vybrané kapitoly*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-6608-9.
- DRANGE, M. Přeložila: HORÁKOVÁ, Š., *Cena vítězství*. Vydání 1. Praha: Dobrovský, 2020. ISBN 978-80-7642-795-2.
- DVOŘÁKOVÁ, H. a kol. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí. Dítě a jeho tělo*. Vydání 1. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe s.r.o., 2014. ISBN 978-80-7496-162-5.
- FLEMR, L, NĚMEC, J. & KUDLÁČKOVÁ, K. *Physical activity in Science and Practice*. Vydání 1. Praha: Karolinu, 2014. ISBN 978-80-246-2655-0.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- GREXA, J. & STRACHOVÁ, M., *Dějiny sportu*. Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu. Brno: Munipress, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.
- GREXA, J. *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4505-7. Nakladatelství Dr. Josef Raabe s.r.o., 2014. ISBN 978-80-7496-162-5.
- HINDLS, R, HRONOVÁ, S., SEGER, J., FISCHER, J. *Statistika pro ekonomy*. 7. vyd. Praha: PROFESSIONAL PUBLISHING, 2006. ISBN 80-86946-16-9.
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- HOFBAUER, B. *Vývoj pedagogických disciplín. Vývoj, současný stav a výhled pedagogiky volného času v České republice (Přehled – podněty – výzvy)*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISSN 1805-9511.
- HOFBAUER, B., & KAPLNEK, M. *Kapitoly z pedagogiky volného času: Soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010. ISBN 978-80-7394-240-3.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANDOUREK, J. *Slovník sociologických pojmů: 610 hesel*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2012. ISBN 978-80-2473-679-2.

- JANIŠ, K. & SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2016. ISBN 978-80-271-9542-8.
- JANSA, P. a kol. (2018). *Pedagogika sportu*. Vydání 2. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4015-0.
- JANSA, P., DOVALIL, J. a BUNC, V. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Vydání 2. Praha: Qart, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
- JEDLIČKA, R., KOŤA, J., & SLAVÍK, J. *Pedagogická psychologie pro učitele. Psychologie ve výchově a vzdělávání*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2018. ISBN 978-80-271-2163-2.
- JURKOVIČOVÁ, P a kol. *Komunikace a lidé s mentálním postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2648-8.
- KAPLÁNEK, M. a kol. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.
- KEISLER, I., LOBOTKA, A., & KOTULKOVÁ, L. *Covid-19: Přijatá opatření a náhrada újm*. Praha: Wolters Kluwer, 2020. ISBN 978-80-7598-818-8.
- KNOTKOVÁ, A., *Pedagogika volného času*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 2022. ISBN 978-80-7435-867-8.
- KNOTOVÁ, D. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-223-9.
- KOCMANOVÁ, N. *Volný čas v době pandemie*. Brno, 2022. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce doc. PhDr. Bohumíra Lazarová, Ph.D.
- KRAUS, B. a kol. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-125-1.
- KŘÍŽOVÁ, Eva. *Zdraví-kultura-společnost*. Praha: Karolinum, 2018. Vydání 1. ISBN 978-80-246-3937-6.
- KUČERA, M. a kol. *Dítě, sport a zdraví*. Vydání 1. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
- KUNZ, V. *Společenská odpovědnost ve sportu*. Vydání 1. Praha: PROTISK, s. r. o., 2020. ISBN 978-80-271-4016-9.
- MARTÍNKOVÁ, I. *Instrumentality and values in sports*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2307-8.
- NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

- OPASCHOWSKI citován dle KNOTOVÉ, D., *Pedagogické dimenze volného času*, Brno: Paido, 2011, s. 33. ISBN 978-80-7315-223-9.
- PECÁKOVÁ, I. *Statistika v terénních průzkumech*. Vydání 2. Praha: Professional publishing, 2011. ISBN 978-80-7431-039-3.
- PLAMÍNEK, J., *Tajemství motivace. Jak zařídit, aby pro Vás lidé rádi pracovali*. Vydání 3. Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. ISBN 978-80-247-5515-1.  
Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. ISBN 978-80-247-5984-5.  
Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-3995-6.
- PRUKNER, V. *Manažerské dovednosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. ISBN 978-80-244-4329-4.
- RYCHTECKÝ, A., & TILINGER, P. *Životní styl české mládeže. Pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.
- SEKOT, A. *Sociologie sportu*. 1. vyd. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-132-4.
- SLEPIČKA, P. & SLEPIČKOVÁ, I. *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4048-8
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- SLEPIČKOVÁ, I., *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova-Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-863-1713-7.
- SMETANKA, Z. *Legenda o Ostojovi. Archeologie obyčejného života*. Vydání 3. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2010. ISBN 978-80-7422-035-7.
- ŠUBRT, J. a kol. *Soudobá sociologie III*. Praha: Univerzita Karlova, 2008. ISBN 978-80-246-1486-1.
- URBAN, J. *Jak lépe naložit s časem. 50 doporučení pro ty, jejichž čas je vzácný*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2015. ISBN 978-80-247-5984-5.
- VONDRUŠKA, V. & BARTÁK K. *Pohybová aktivita ve zdraví a nemoci*. Vydání 1. Hradec Králové: agentura „ERB“, 1999. ISBN 80-238-4536-5.
- ZANDL, D. *Life management*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-6565-5.
- ZICH, F. *Co s volným časem*. Vydání 1. Praha: ČTK, 1978. ISBN neuvedeno.

## INTERNETOVÉ ZDROJE

- Pecka, D. Nejlepší citáty o sportu. [Online]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty-o-sportu/> [Citace: 10. 12. 2023.].

<https://www.czso.cz/documents/10180/220292828/2501322332nm.pdf/6402352a-1a4b-4a89-b908-9bcf78630810?version=1.0>

<https://www.nzip.cz/clanek/447-covid-19-zakladni-informace>.

*Bílá kniha o sportu*. 2007. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>

*Československá psychologie* [online]. Z historie psychologie. Praha: ČSAV, roč. 58, č. 1. [cit. 2020-10-23]. ISSN 0009-062X. Dostupné z:

[https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=b3d51525-266f-4ddf-b572-Evropská\\_charta\\_sportu](https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=b3d51525-266f-4ddf-b572-Evropská_charta_sportu). Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/38361>

Locke, J. (5. 5. 2022). [www.citaty.net](http://www.citaty.net). Dostupné z:

<http://citaty.net/vyhledavani/?h=hra+&page=2>

O NÁS: Co je ČUS? Česká unie sportu. Retrived 10. 5. 2020 from.: <https://www.cuscz.cz/o-nas/co-je-cus.html>.

UNICEF. 2005. Sport as a Tool for Development and Peace: Towards Achieving the United Nations Millennium Development Goals. [Online]. Retrived 10. 1. 2019 from [https://www.un.org/sport2005/resources/task\\_firce.pdf](https://www.un.org/sport2005/resources/task_firce.pdf). [www.ahaslides.com/cs/blog/likert-scale-examples](http://www.ahaslides.com/cs/blog/likert-scale-examples) <http://americkyklubdam.wz.cz/02-historie.htm>

ZAHRADNÍK, D. & KORVAS P. *Základy sportovního tréninku* [online]. Masarykova univerzita, Brno, 2012 [cit. 17. 4. 2023]. ISBN 978-80-210-5890-3. Dostupné z:

<https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/Impresum.html>

<https://sancedetem.cz/aktivity-pro-volny-cas-v-karantene>

[https://www.denik.cz/z\\_domova/epidemiolog-jiri-beran-rozhovor-20201218.html](https://www.denik.cz/z_domova/epidemiolog-jiri-beran-rozhovor-20201218.html)

<https://www.esport.cz/co-je-to-esport>

<https://www.msmt.cz/file/38361>

<https://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

<https://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

<https://www.policie.cz/clanek/co-je-korupce.aspx>

## Seznam tabulek

**Tabulka č. 1** Sport v novověku

**Tabulka č. 2** Trávení času u socio-profesních skupin a dle pohlaví (v hodinách za týden), Zich (1978)

**Tabulka č. 3** Průměrný počet odpracovaných hodin za týden (2022)

**Tabulka č. 4** Pohlaví

**Tabulka č. 5** Věk

**Tabulka č. 6** Věnuji se sportu

**Tabulka č. 7** Oblíbené aktivity

**Tabulka č. 8** Druh sportu

**Tabulka č. 9** Četnost tréninků týdně

**Tabulka č. 10** Četnost návštěv kroužků týdně

**Tabulka č. 11** Soubor otázek číslo 8

**Tabulka č. 12** Soubor otázek číslo 9

**Tabulka č. 13** Soubor otázek číslo 10

**Tabulka č. 14** Soubor otázek zaměřený na vzdělávání, číslo 11

**Tabulka č. 15** Aktivity COVID-19

**Tabulka č. 16** Vzpomeneš si, jak si prožíval/a čas v době koronaviru?

**Tabulka č. 17** Co mládež obíralo o volný čas

**Tabulka č. 18** Co mládeži vadilo u omezování aktivit

**Tabulka č. 19** Je aktivita před dobou COVID-19 a nyní stejná

**Tabulka č. 20** Souhlas či nesouhlas s vládními nařízeními

**Tabulka č. 21** Vztah pravidelného sportu před covidem a omezení pohybové aktivity v rámci covidu

**Tabulka č. 22** Vztah aktivně tráveného času před covidem a míry omezení aktivit během covidu, na které byly osoby zvyklé

**Tabulka č. 23** Vztah mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením volného času během covidu

**Tabulka č. 24** Vztah mezi omezením pohybu během covidu a návratu k volnočasovým aktivitám po pandemii

## Seznam grafů

**Graf č. 1** Pohlaví

**Graf č. 2** Věk

**Graf č. 3** Individuální/týmový sport

**Graf č. 4** Sportovní aktivita

**Graf č. 5** Návštěvnost kroužků

**Graf č. 6** Vztah pravidelného sportu před covidem a omezení pohybové aktivity v rámci covidu

**Graf č. 7** Vztah aktivně tráveného času před covidem a míry omezení aktivit během covidu, na které byly osoby zvyklé

**Graf č. 8** Vztah mezi aktivním trávením volného času před covidem a hodnocením volného času během covidu

**Graf č. 9** Vztah mezi omezením pohybu během covidu a návratu k volnočasovým aktivitám po pandemii

## **Seznam používaných zkratk**

**MŠMT** – Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

**Esport** – Zkratka pro elektronický sport

**COVID-19 (COVID)** – Vysoce infekční onemocnění, které je způsobeno koronavirem SARS-CoV-2.



## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1** Přehled vládních omezení

**Příloha č. 2** Dotazník

## **Příloha č. 1 Přehled vládních omezení**

### **BŘEZEN**

#### **Jednání vlády 12. března 2020**

Usnesení č. 194: Vyhlášení nouzového stavu.

Usnesení č. 199: Krizové opatření o zákazu pořádání kulturních, sportovních a dalších akcí s účastí nad 30 osob, stravovací služby.

#### **Jednání vlády 15. března 2020**

Usnesení č. 215: Krizové opatření o zákazu volného pohybu osob.

Usnesení č. 252: Mimořádné opatření – lázeňská, léčebně rehabilitační péče.

#### **Jednání vlády 23. března 2020**

Usnesení č. 279: Krizové opatření o prodloužení omezeného pohybu osob a omezeného provozu orgánů veřejné moci a správních orgánů.

Usnesení č. 290: čj. 246/20 Národní doplňkové financování pro Program rozvoje venkova České republiky na období 2014–2020.

#### **Jednání vlády 24. března 2020**

Usnesení č. 298: čj. 255/20 Návrh zákona, kterým se mění zákon č. 6/1993 Sb., o České národní bance, ve znění pozdějších předpisů.

#### **Jednání vlády 26. března 2020**

Usnesení č. 307: Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví k opatřením v oblasti lázeňské léčebně rehabilitační péče.

#### **Jednání vlády 30. března 2020**

Usnesení č. 334: Krizové opatření o prodloužení zákazu vstupu na území České republiky a povinné čtrnáctidenní karanténě pro všechny kdo vstoupí na naše území.

### **DUBEN**

#### **Jednání vlády 1. dubna 2020**

Usnesení č. 364: čj. 313/20 Žádost vlády České republiky o prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

Usnesení č. 370: Prodloužení dočasného znovuzavedení ochrany vnitřních hranic České republiky.

Usnesení č. 373: čj. 306/20 Návrh zákona, kterým se mění zákon č. 159/1999 Sb., o některých podmínkách podnikání a o výkonu některých činností v oblasti cestovního ruchu, ve znění pozdějších předpisů.

### **Jednání vlády 6. dubna 2020**

Usnesení č. 384: čj. 335/20 Návrh zákona o některých opatřeních ke zmírnění dopadů epidemie koronaviru označovaného jako SARS-CoV-2 na odvětví cestovního ruchu.

Usnesení č. 387: Krizové opatření o podmínkách cestování z a do České republik

### **Jednání vlády 9. dubna 2020**

Usnesení č. 396: čj. 343/20 Prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru. SARS-CoV-2.

Usnesení č. 408: čj. 336/20 Návrh některých opatření k minimalizaci dopadů pandemie koronaviru COVID 19 na sektor kultury.

Usnesení č. 410: čj. 346/20 Návrh zákona, kterým se mění zákon č. 353/2003 Sb., o spotřebních daních, ve znění pozdějších předpisů, v souvislosti s výskytem koronaviru SARS CoV-2.

Usnesení č. 411: čj. 347/20 Informace o návrhu daňových opatření v souvislosti s mimořádnou událostí způsobenou šířením koronaviru (SARS-CoV-2).

### **Jednání vlády 14. dubna 2020**

Usnesení č. 413: Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví o zákazu volného pohybu osob s výjimkami a pracovních v sociálních službách a zdravotnictví (Celé znění nařízení MZd o zákazu volného pohybu osob s výjimkami a pracovních sociálních a zdravotnických služeb

### **Jednání vlády 17. dubna 2020**

Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví o vydání některých mimořádných opatření (Celá znění nařízení MZd o úpravě zákazu volného pohybu osob, s účinností od 20. 4. 2020, úpravě zákazu maloobchodního prodeje a prodeje služeb, ukončování karantény, zákazu návštěv pacientů v zařízeních zdravotnických a sociálních služeb, elektronických žádankách v prostředí

NZIS, uzavření škol a školských zařízení a úpravě zákazu volného pohybu osob, s účinností od 27. 4. 2020).

Usnesení č. 421: Zrušení krizového opatření č. 201 ze dne 12. března 2020 o zákazu účasti žáků, studentů a některých dalších osob na vyjmenovaných druzích vzdělávání.

### **Jednání vlády 23. dubna 2020**

Usnesení č. 443: Krizové opatření o zákazu vstupu na území České republiky (pravidla pro překračování státních hranic).

Usnesení č. 444: Prodloužení dočasného znovuzavedení ochrany vnitřních hranic České republiky.

Usnesení č. 447: čj. 389/20 Návrh zákona o některých opatřeních ke zmírnění dopadů epidemie koronaviru označovaného jako SARS-CoV-2 v oblasti sportu.

Usnesení č. 452: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob.

Usnesení č. 455: Krizové opatření o zákazu školní docházky na základních, střední i vysokých školách, vzdělávacích a volnočasových aktivit ve školství, s účinností od 27. dubna 2020.

Usnesení č. 456: Krizové opatření o zákazu školní docházky na základních, středních i vysokých školách, vzdělávacích a volnočasových aktivit ve školství, s účinností od 24. dubna.

### **Jednání vlády 24. dubna 2020**

Usnesení č. 457: čj. 408/20 Žádost vlády České republiky o prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

### **Jednání vlády 30. dubna 2020**

Usnesení č. 485: čj. 437/20 Prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

Usnesení č. 486: čj. 427/20 Návrh zákona o některých opatřeních ke zmírnění dopadů epidemie SARS-CoV-2 na oblast kulturních akcí.

Usnesení č. 489: Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví o zákazu pohybu a pobytu na všech místech mimo bydliště bez ochranných prostředků dýchacích cest.

Usnesení č. 490: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob, s účinností od 11. května 2020.

Usnesení č. 491: Krizové opatření o zákazu školní docházky na základních, střední i vysokých školách, vzdělávacích a volnočasových aktivit ve školství, s účinností od 11. května 2020.

Usnesení č. 492: Krizové opatření o výjimce z omezení počtu osob pro bohoslužbu konanou v Praze dne 5. května 2020 k 75. výročí Pražského povstání.

Usnesení č. 495: Krizové opatření o zákazu vstupu na území České republiky, s účinností od 1. května 2020 (pravidla pro překračování státních hranic).

## **KVĚTEN**

### **Jednání vlády 4. května 2020**

Usnesení č. 509: Změna opatření o dočasném znovuzavedení ochrany vnitřních.

Usnesení č. 510: Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví o zákazu pohybu a pobytu na všech místech mimo bydliště bez ochranných prostředků dýchacích cest až na výjimky.

Usnesení č. 511: Krizové opatření o zákazu vstupu na území České republiky a povinnostech při návratu pro všechny kdo vstoupí na území České republiky s účinností od 11. května.

Usnesení č. 512: Zrušení krizového opatření č. 404 ze dne 9. dubna 2020 o pracovní povinnosti žáků a studentů.

Usnesení č. 514: čj. 447/20 Zvýšení dotace v rámci programu „ošetřovné“ pro OSVČ.

### **Jednání vlády 11. května 2020**

Usnesení č. 537: Soubor mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví (Celá znění nařízení MZd o nošení roušek od 12. do 25. května, nošení roušek od 25. května, omezení provozu škol od 18. do 25. května, omezení konání hromadných akcí od 18. do 25. května, podmínkách pro provoz stravovacích a ubytovacích služeb od 18. do 25. května).

Usnesení č. 538: Krizové opatření o pracovně lékařských prohlídkách.

### **Jednání vlády 18. května 2020**

Usnesení č. 555: Vydání některých mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví (Celá znění nařízení MZd zrušení omezení provádět zdravotní úkony v zařízeních akutní lůžkové péče, konání fotbalového zápasu 23. května a o používání ochranných prostředků dýchacích cest od 19.–25. května; dále opatření účinná od 25. května o omezení konání hromadných akcí, podmínkách provozu stravovacích a ubytovacích služeb, omezení provozu zařízení lůžkové péče a sociálních služeb, omezení provozu lázeňské péče, stanovení pravidel pro přijímání pacientů do sociálních zařízení, o používání ochranných prostředků dýchacích, omezení provozu škol a školských zařízení).

### **Jednání vlády 25. května 2020**

Usnesení č. 570: čj. 542/20 Opatření vlády o dočasném znovuzavedení ochrany vnitřních hranic (znění opatření obecné povahy).

## **ČERVEN**

### **Jednání vlády 1. června 2020**

Usnesení č. 553: čj. 553/20 Program podpory sportovních organizací postižených celosvětovou pandemií COVID-19 – „COVID-SPORT“.

Usnesení č. 605: Mimořádná opatření Ministerstva zdravotnictví s účinností od 8. června (omezení konání hromadných akcí, provoz stravovacích a ubytovacích služeb, zoo, divadel, koupališť a dalších, zrušení opatření o testování zaměstnanců v sociálních a pobytových službách) a ochranné opatření s účinností od 15. června.

### **Jednání vlády 5. června 2020**

Usnesení č. 606: čj. 603/20 Opatření vlády o dočasném znovuzavedení ochrany vnitřních hranic (Celé znění opatření obecné povahy).

Usnesení č. 607: Vydání ochranného opatření Ministerstva zdravotnictví, kterým se s účinností ode dne 5. června 2020 od 12:00 hod. do dne 14. června 2020 do 23:59 hod. upravují podmínky vstupu osob na území České republiky.

### **Jednání vlády 8. června 2020**

Usnesení č. 631: čj. 615/20 Krizový akční plán cestovního ruchu ČR 2020–2021

### **Jednání vlády 15. června 2020**

Usnesení č. 664: čj. 641/20 Informace Ministerstva zdravotnictví k vydání ochranného opatření a některých mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví s účinností ke dni 15. a 22. června 2020 (Celá znění nařízení Mzd s účinností od 15. června (provoz stravovacích, ubytovacích a dalších služeb, nošení ochranných prostředků dýchacích cest, omezení konání hromadných akcí, podmínky vstupu do ČR + seznam zemí s vymezením rizika nákazy) a od 22. do 30. června (omezení provozu škol a školských zařízení).

### **Jednání vlády 22. června 2020**

čj. 677/20 Informace Ministerstva zdravotnictví o vydání mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví a zrušení ochranných opatření vydaných ke dni 17.6. a 19.6.2020.

(Celá znění nařízení MZd o omezení konání hromadných akcí nad 500 osob s účinností od 19. do 21. června, omezení provozu škol a školských zařízení od 22. do 26. června; od 22. června do odvolání nařízení Vězeňské službě, omezení konání hromadných akcí nad 1000 osob, omezení provozoven a provozů služeb, nošení ochranných prostředků dýchacích cest; od 27. do 30. června).

(Zrušení opatření o omezení provozu lázeňské léčebně rehabilitační péče, povinnosti zajištění informovanosti na letištích, povinnosti zajištění informovanost na Letišti Václava Havla).

### **Jednání vlády 29. června 2020**

Usnesení č. 703: čj. 730/20 Podpora lázeňského cestovního ruchu (COVID-Lázně)

## **ČERVENEC**

### **Jednání vlády 13. července 2020**

čj. 809/20 Informace Ministerstva zdravotnictví o přijatých opatřeních s účinností od dne 1. 7. 2020 a 4. 7. 2020 (Celá znění nařízení s účinností od 1. července 2020 o omezení provozoven a provozů služeb, omezení provozu zdravotnických zařízení lůžkové péče a zařízení sociálních služeb, nařízení vězeňské službě, omezení překročení státní hranice a 4. července 2020 o nařízení a sjednocení spolupráce v rámci Centrálního řídicího týmu COVID-19, omezení konání hromadných akcí nad 1000 osob, omezení provozu zdravotnických zařízení lůžkové péče a zařízení sociálních služeb).

### **Jednání vlády 20. července 2020**

čj. 872/20 Informace - pre-notifikace podpory lázeňského cestovního ruchu (COVID-Lázně).

## **ZÁŘÍ**

### **Jednání vlády 30. září 2020**

Usnesení č. 957: Vyhlášení nouzového stavu.

Usnesení č. 958: Krizové opatření k omezení hromadných akcí.

## **ŘÍJEN**

### **Jednání vlády 5. října 2020**

čj. 1124/20 Informace Ministerstva zdravotnictví o přijatých mimořádných a ochranných opatřeních podle zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví (Celá znění opatření s účinností od 24. září 2020 o omezení provozoven a provozů služeb, zákazu a omezení

hromadných akcí a od 25. září 2020 o izolaci a karanténě v sociálních službách a hlášení poskytovatelů sociálních služeb do systému ISIN).

### **Jednání vlády 8. října 2020**

Usnesení č. 995: Krizové opatření o zákazu a omezení konání hromadných akcí s účinností od 9. do 11. října 2020.

Usnesení č. 996: Krizové opatření o zákazu a omezení konání hromadných akcí s účinností od 12. října 2020.

Usnesení č. 997: Krizové opatření o omezení provozu škol a školských zařízení.

### **Jednání vlády 12. října 2020**

Usnesení č. 1021: Krizové opatření o zákazu a omezení konání hromadných akcí a vybraných služeb.

Usnesení č. 1022: Krizové opatření o omezení provozu škol a školských zařízení.

Usnesení č. 1024: Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví o zákazu pohybu a pobytu bez ochranných prostředků dýchacích cest.

Usnesení č. 1025: Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví o krajských koordinátorech intenzivní péče.

### **Jednání vlády 14. října 2020**

Usnesení č. 1036: čj. 1214/20 Pokračování programu podpory podnikatelských subjektů v oblasti kultury postižených celosvětovým šířením onemocnění COVID-19 způsobeného virem SARS-CoV-19 „COVID-KULTURA.

Usnesení č. 1038: čj. 1210/20 Program na podporu podnikatelských subjektů v oblasti sportu postižených celosvětovým šířením onemocnění COVID-19 „COVID – SPORT II.“

Usnesení č. 1039: čj. 1218/20 Změna podmínek Cíleného programu podpory.

### **Jednání vlády 19. října 2020**

Usnesení č. 1073: Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví o zákazu pohybu a pobytu bez ochranných prostředků dýchacích cest.

Usnesení č. 1074: Doplnění krizového opatření o omezení provozu škol a školských zařízení.

### **Jednání vlády 21. října 2020**

Usnesení č. 1078: Krizové opatření o zákazu volného pohybu osob.



### **Jednání vlády 27. října 2020.**

Usnesení č. 1104: čj. 1308/30 Žádost o prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

### **Jednání vlády 30. října 2020**

Usnesení č. 1108: čj. 1316/20 Prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS CoV-2.

Usnesení č. 1113: Prodloužení krizového opatření o zákazu volného pohybu osob.

## **LISTOPAD**

### **Jednání vlády 2. listopadu 2020**

Usnesení č. 1142: Změna krizových opatření o zákazu volného pohybu osob (usnesení č. 1113) a o zákazu maloobchodního prodeje a služeb (usnesení č. 1116).

čj. 1331/20 Podpora cestovního ruchu (COVID-podpora cestovního ruchu).

### **Jednání vlády 16. listopadu 2020**

Usnesení č. 1181: čj. 1268/20 Podpora sportovních organizací – Restart sportu.

Usnesení č. 1182: čj. 1384/20 Žádost o prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

Usnesení č. 1183: čj. 1385/20 Soubor opatření v oblasti péče o duševní zdraví pro druhou vlnu epidemie COVID-19.

Usnesení č. 1190: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob.

Usnesení č. 1191: Krizové opatření o omezení provozu škol a školských zařízení.

Usnesení č. 1192: Krizové opatření o zákazu maloobchodního prodeje a služeb.

Usnesení č. 1193: Mimořádné opatření Ministerstva zdravotnictví o zákazu pohybu a pobytu bez ochranných prostředků dýchacích cest.

Usnesení č. 1194: Ochranné opatření o podmínkách vstupu na území České republiky.

### **Jednání vlády 20. listopadu 2020**

Usnesení č. 1195: Prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS CoV-2.

Usnesení č. 1196: Prodloužení stávajících krizových opatření.

### **Jednání vlády 30. listopadu 2020**

Usnesení č. 1246: čj. 1437/20 Podpora sportovní infrastruktury - Restart sportu.

Usnesení č. 1262: Krizové opatření o zákazu konání hromadných akcí a omezení provozu maloobchodního prodeje a služeb.

Usnesení č. 1263: Krizové opatření o omezení provozu škol a školských zařízení od 7. prosince 2020.

Usnesení č. 1266: Ochranné opatření Ministerstva zdravotnictví o omezení vstupu na území České republiky od 3. prosince.

## **PROSINEC**

### **Jednání vlády 7. prosince 2020**

Usnesení č. 1285: čj. 1507/20 Žádost o prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

### **Jednání vlády 10. prosince 2020**

Usnesení č. 1294: Prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS CoV-2.

Usnesení č. 1295: Prodloužení stávajících krizových opatření.

### **Jednání vlády 14. prosince 2020**

Usnesení č. 1325: čj. 1549/20 Zrušení zákazu vycházení uživatelů domovů pro seniory a domovů se zvláštním režimem.

Usnesení č. 1334: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob.

Usnesení č. 1338: Ochranné opatření Ministerstva zdravotnictví o omezení vstupu na území České republiky.

### **Jednání vlády 17. prosince 2020**

Usnesení č. 1339: čj. 1559/20 Žádost o prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

Usnesení č. 1340: čj. 1565/20 Záměr k pokračování Programu Ministerstva průmyslu a obchodu COVID – Kultura - podpora živé kultury a audiovizí.

### **Jednání vlády 21. prosince 2020**

Usnesení č. 1370: Krizové opatření o pravidlech pro vycházky uživatelů domovů pro seniory a domovů se zvláštním režimem mimo objekt nebo areál zařízení.

Usnesení č. 1372: Ochranná opatření Ministerstva zdravotnictví (omezení překročení státní hranice ČR, s účinností od 20. 12. 2020 od 15.30 hodin; zákaz letů ze Spojeného království Velké Británie a Severního Irsku s účinností od 21. 12. 2020 od 12 hodin).

### **Jednání vlády 23 prosince 2020**

Usnesení č. 1373: Prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS CoV-2.

Usnesení č. 1374: Prodloužení krizových opatření do 26. prosince 2020.

Usnesení č. 1375: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob od 27. prosince 2020.

Usnesení č. 1378: Krizové opatření o určení pověřených škol k zajištění péče o děti vybraných pracovníků ve věku 3 až 10 let.

## **COVID 2021**

### **LEDEN**

#### **Jednání vlády 4. ledna 2021**

Usnesení č. 11: Ochranné opatření Ministerstva zdravotnictví o omezení vstupu na území České republiky.

#### **Jednání vlády 7. ledna 2021**

Usnesení č. 12: Prodloužení krizových opatření (omezení volného pohybu, omezení prodeje a poskytování služeb, určené školy pro IZS, omezení činnosti úřadů).

Usnesení č. 13: Krizové opatření o omezení provozu škol a školských zařízení.

#### **Jednání vlády 11. ledna 2021**

Usnesení č. 32: čj. 25/21 Program podpory podnikatelů postižených celosvětovým šířením onemocnění COVID-19 způsobeného virem SARS-CoV-19 „COVID – SPORT III Lyžařská střediska“.

#### **Jednání vlády 18. ledna 2021**

Usnesení č. 44: čj. 55/21 Žádost o prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

Usnesení č. 46: čj. 57/21 PROGRAM ZÁRUKA COVID SPORT.

Usnesení č. 48: čj. 58/21 Prodloužení podpory COVID-Lázně do 30. 6. 2021.

Usnesení č. 49: čj. 59/21 Podpora cestovních kanceláří (COVID-cestovní kanceláře II).

### **Jednání vlády 22. ledna 2021**

Usnesení č. 55: Prodloužení nouzového stavu.

Usnesení č. 56: Prodloužení krizových opatření.

### **Jednání vlády 28. ledna 2021**

Usnesení č. 79: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob.

Usnesení č. 101: Ochranné opatření Ministerstva zdravotnictví o vstupu na území České republiky.

## **ÚNOR**

### **Jednání vlády 8. února 2021**

Usnesení č. 109: čj. 127/21 Žádost o prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

### **Jednání vlády 11. února 2021**

Usnesení č. 121: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob při vstupu na území okresů Cheb, Sokolov a Trutnov.

Usnesení č. 122: Distribuce osobních ochranných prostředků z pohotovostních zásob v souvislosti s onemocněním COVID-19 v okresech Cheb, Sokolov a Trutnov.

Usnesení č. 123: Žádost o vyslovení souhlasu se změnou závazných ukazatelů státního rozpočtu České republiky na rok 2021, kapitoly 313 - Ministerstvo práce a sociálních věcí.

### **Jednání vlády 14. února 2021**

Usnesení č. 125: Vyhlášení nouzového stavu do 28. února.

Usnesení č. 127: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob.

Usnesení č. 128: Krizové opatření o omezení provozu orgánů veřejné moci a správních orgánů.

Usnesení č. 134: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob při vstupu na území okresů Cheb, Sokolov a Trutnov.

Usnesení č. 135: Krizové opatření k zajištění kritické infrastruktury.

### **Jednání vlády 15. února 2021**

Usnesení č. 169: čj. 160/21 Změna usnesení vlády č. 48 ze dne 18. ledna 2021 k Prodloužení podpory COVID-Lázně do 31. prosince 2021.

### **Jednání vlády 24. února 2021**

Usnesení č. 190: čj. 203/21 Žádost o vyslovení souhlasu poslanecké sněmovny s prodloužením nouzového stavu vyhlášeného pro území České republiky z důvodu ohrožení zdraví v souvislosti s prokázáním výskytu koronaviru /označovaný jako SARS CoV-2/ na území České republiky a k žádosti o revokaci usnesení Poslanecké sněmovny o zrušení nouzového stavu.

Usnesení č. 193: Ochranné opatření Ministerstva zdravotnictví o zákazu vstupu do zemí s extrémním rizikem nákazy onemocnění covid-19 způsobeného novými mutacemi koronaviru SARS-CoV.

### **Jednání vlády 26. února 2021**

Usnesení č. 196: čj. 216/21 Vyhlášení nouzového stavu od 27. února do 28. března 2021.

Usnesení č. 198: Krizové opatření o omezení volného pohybu s účinností od 27. do 28. února.

Usnesení č. 204: Krizové opatření o omezení volného pohybu osob při vstupu na území okresů Cheb, Sokolov a Trutnov s účinností od 27. do 28. února.

Usnesení č. 213: Ochranné opatření Ministerstva zdravotnictví o podmínkách vstupu do ČR.

Usnesení č. 216: Krizové opatření o omezení volného pohybu s účinností od 1. do 21. března..

### **Jednání vlády 28. února 2021**

Usnesení č. 218: Změna krizového opatření o omezení volného pohybu s účinností od 1. do 21. března.

## **BŘEZEN**

### **Jednání vlády 2. března 2021**

Usnesení č. 243: Změna krizového opatření o zákazu maloobchodního prodeje a služeb (odůvodnění usnesení č. 243).

Usnesení č. 244: Změna krizového opatření o omezení volného pohybu osob.

Usnesení č. 245: Změna mimořádného opatření Ministerstva zdravotnictví k nařizování karantény a izolace.

Usnesení č. 246: Změna usnesení vlády ze dne 30. listopadu 2020 č. 1250, k zajištění komunikační kampaně Ministerstva vnitra k digitalizaci státní správy České republiky.

### **Jednání vlády 18. března 2021**

Usnesení č. 299: Krizové opatření o omezení volného pohybu.

### **Jednání vlády 22. března 2021**

Usnesení č. 308: čj. 301/21 Žádost o prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS-CoV-2.

### **Jednání vlády 26. března 2021**

Usnesení č. 314: Prodloužení nouzového stavu v souvislosti s epidemií viru SARS

Usnesení č. 315: Prodloužení stávajících krizových opatření.

(zdroj:<https://koronavirus.mzcr.cz/>)

## **Příloha 2: Dotazník pro žáky 9. tříd Základní školy, 1. ročník Střední školy**

Sport, volný čas, příprava do školy v době koronaviru

### **1) Jsem pohlaví**

Mužského  Ženského

### **2) Můj věk**

### **3) Věnuji se sportu**

### **4) Vzpomeň si, co jsi nejraději dělal/a za aktivity ve volném čase, které byly kvůli epidemii koronaviru omezeny?**

### **5) Před epidemií koronaviru jsem se věnoval/a sportu:**

Týmovému  Individuálnímu  Týmovému i individuálnímu

**6) Před epidemií koronaviru jsem se věnoval/a sport/sportům v týdnu**

- 1-2×     3-4×     Vícekrát     Vůbec

**7) Vzpomeň si (před dobou koronavirovou), jak často jsi v týdnu navštěvoval/a kroužky, kurty?**

- 1-2×     3-4×     Vícekrát     Vůbec

**8) Soubor otázek**

Nápověda k otázce: *Přečtěte si prosím následující výroky a uveďte: Souhlasím=1, Spíše souhlasím=2, Spíše nesouhlasím=3, Nesouhlasím=4*

1) V době před koronavirem jsem pravidelně sportoval/a

- 

2) Sport (před dobou koronavirovou) jsem vykonával/a na hobby úrovni

- 

3) Sport jsem vykonával/a na výkonnostní úrovni

- 

4) V době před koronavirem jsem byl/a zvyklý/zvyklá trávit čas aktivně (sport, kroužky)

- 

5) Volný čas před epidemií koronaviru jsem měl/a naplněný aktivitami (kroužky apod.)

- 

6) Hodnotím svůj volný čas v době koronaviru za kvalitně využitý, jsem s ním spokojen/a

- 

7) V době koronaviru jsem stále dělal/a aktivity, na které jsem byl zvyklý/zvyklá se stejným nadšením, jako před dobou koronavirovou

- 

8) Epidemie koronaviru znamenala více omezování sportu individuálního.

- 

9) Epidemie koronaviru znamenala více omezování sportu skupinového

- 

10) Epidemie koronaviru znamenala omezování individuálního i skupinového sportu stejně

- 

11) Sportování v době koronavirové bylo bez omezení



12) V době před korona krizí jsem byl/a aktivní ve volném čase, kdy jsme pracovali ve skupině (např. dílny keramiky apod.)

13) V době před korona krizí jsem byl/a aktivní ve volném čase, kdy jsme pracovali v malých skupinkách (např. kroužek kytary) či v páru (např. badminton)

14) Pohybové aktivity jsem navštěvoval/a dle nálady, tedy nepravidelně, ale byl/a jsem aktivní (např. fit centrum, návštěva bazénu...)

15) V době koronaviru jsem musel/a svou pohybovou aktivitu omezit

16) V době koronaviru jsem musel/a své volnočasové aktivity omezit

17) Epidemie koronaviru mi znemožnila vykonávat aktivity ve volném čase, na které jsem byl/a zvyklá

18) Epidemie koronaviru mi znemožnila sportovat ve volném čase

19) Omezování aktivit, zavírání klubů mi značně narušilo můj volný čas

20) V době koronaviru, bych ponechal/a kluby, sportovní organizace přístupné pro veřejnost i s rizikem, že bych se mohl/a nakazit

21) Měl/a jsem možnost se účastnit činnosti mého sportovního klubu či aktivity pomocí on- line připojení

22) Po rozvolnění pravidel zákazu setkávání jsem se ke svým volnočasovým aktivitám nevrátil/

23) Náplň mého volného času se liší před dobou koronaviru, i když už není omezen.

24) Nevrátil/a jsem se ke svým aktivitám po rozvolnění pravidel z důvodu nedostatku času.

Věnoval/a jsem se přípravě na budoucí studium

**9) Odpovězte jen v případě. Že jste měli možnost on-line lekcí při vzdělávání, kroužků, zprostředkování sportu apod. v době koronaviru.**

Nápověda k otázce: *Přečtěte si prosím následující výroky a uveďte: Souhlasím=1, Spíše souhlasím=2, Spíše nesouhlasím=3, Nesouhlasím=4*

1) Využíval/a jsem on-line kontaktu

2) Hodnotím on-line kontakt v mém kroužku apod. za stejně kvalitní jako bych byl/a přítomen/přítomna osobně

3) On-line lekce byly fajn

4) On-line lekce hodnotím lépe než při osobním setkání

5) On-line lekce přinášely méně komplikací a šetřili čas (např. dojíždění), než při osobním setkání

6) On-line byly neustále problémové (připojení k internetu apod.)

7) On-line lekce byly náročnější na přípravu, než když bych byl/a přítomen/přítomna osobně

8) Po zrušení on-line výuky, jsem měl/a více prostoru na trávení volného času.

**10) Aktivity v době koronaviru (soubor otázek)**

Nápověda k otázce: *Přečtěte si prosím následující výroky a uveďte: Souhlasím=1, Spíše souhlasím=2, Spíše nesouhlasím=3, Nesouhlasím=4.*

1) V době koronaviru jsem byl/a nucena omezit svou aktivitu ve volném čase

2) Dokázal/a jsem si svůj volný čas naplnit jinými, hodnotím stejně kvalitními aktivitami, jako před dobou koronaviru

3) Svůj volný čas jsem více trávil/a s rodinou

4) Svůj volný čas jsem více trávil/a s přáteli

5) Svůj volný čas jsem trávil/a více u TV, počítače

### 11) Oblast vzdělávání

Nápověda k otázce: *Přečtěte si prosím následující výroky a uveďte: Souhlasím=1, Spíše souhlasím=2, Spíše nesouhlasím=3, Nesouhlasím=4.*

1) Měl/a jsi problém s učením v době koronaviru? (Např. nepochopení látky, nemožnost se plnohodnotně zeptat, jako by si byl/a přítomen/přítomna)

2) Zabírala ti příprava do školy v době koronaviru, on-line výuky, více času než před ní?

3) Stávalo se, že si se připravoval/a do školy v době koronaviru většinu dne?

4) Souhlasíš s tím, že se v době koronaviru uzavíraly areály, omezovala se či zcela rušila aktivita téměř všech klubů?

### 12) Vzpomeneš si, jak se ti změnil čas v době koronaviru?

### 13) Vzpomeneš si, jak si prožíval/a čas v době koronaviru?

**14) Vybavíš si, co tě obíralo o volný čas v době koronaviru?**

**15) Zkus se zamyslet, co ti nejvíce vadilo na omezování aktivit klubů a nemožnost se aktivně účastnit:**

**16) Myslíš si, že jsou nějaká pozitiva, přínosy, toho, že lidé byli omezováni v trávení volného času tak, jak byli zvyklí?**

**17) Jak vypadají tvoje aktivity nyní. Jsi stejně aktivní, jako před dobou koronaviru?**

**18) Navrhl/a by si jiné řešení než vláda ČR, jak postupovat v případě epidemie v omezování svobody a tím spojené omezování volnočasových aktivit a sportování? ANO/NE**