

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**BAKALÁŘSKÉ
KOMBINOVANÉ STUDIUM
2014–2015**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Šárka Hájková

Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince

Praha 2015

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Aleš Zoubek, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR
COMBINED (PART TIME) STUDIES
2014-2015

BACHELOR THESIS

Šárka Hájková

Influence of Martial Art on Individual's Life and Values

Prague 2015

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Aleš Zoubek, Ph.D.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autora/ky

Poděkování

Chtěl(a) bych poděkovat PhDr. Alešovi Zoubkovi, Ph.D za cenné rady a připomínky při zpracování předkládané práce. Dále děkuji SK Hirundo a všem respondentům za ochotu a pomoc při realizaci výzkumu.

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá vlivem bojového umění na hodnoty a život jedince z různých úhlů pohledu. Rozebírá vliv fyzický, psychický, sociální, možnost využití bojového umění coby prevence rizikového chování, věkové a zdravotní dispozice vhodné pro bojová umění. Praktická část na základě osobní případové studie a ankety odpovídá na otázku, zda a jakým způsobem bojové umění působí na hodnoty a život člověka.

Klíčová slova

Agrese, bojové umění, fyzické působení, psychické působení, prevence, sebeobrana, sebevědomí, sociální působení, zdraví.

Annotation

The Bachelor thesis deals – within its theoretical part – with the influence of martial arts on individual's values and life from different angles. It analyses the impact of physical, mental and social influence, possibility to use martial arts as a prevention of risky behavior, the age and health disposition suitable for martial arts. Practical section of the thesis focuses on the question whether and how the martial art influences human values and life. The practical section deals with self-case study and survey to prove the initial hypothesis.

Key words

Aggression, health, martial art, physical effect, prevention, psychological effect, self-defence, self-esteem, social effect.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	
1 VLIV BOJOVÉHO UMĚNÍ PO STRÁNCE FYZICKÉ	10
1.1 Ovládání těla.....	10
1.2 Zdraví.....	11
1.3 Sebeobrana.....	13
2 SOCIÁLNÍ VLIV	16
3 PSYCHICKÉ PŮSOBENÍ.....	19
4 PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ	23
5 DISPOZICE.....	27
PRAKTICKÁ ČÁST	
6 VLIV BOJOVÉHO UMĚNÍ NA HODNOTY A ŽIVOT JEDINCE	29
6.1 Osobní případová studie	29
6.2 Cíl výzkumu a hypotézy.....	32
6.3 Metodologie.....	33
6.4 Popis vybraného vzorku	34
6.5 Časový harmonogram	35
6.6 Prezentace výsledků šetření.....	36
6.6.1 Výsledky ankety	36
6.6.2 Odpovědi na výzkumné otázky	54
6.7 Shrnutí a vyhodnocení výsledků výzkumu - diskuze.....	56
ZÁVĚR.....	65
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	67
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ a TABULEK.....	70
SEZNAM PŘÍLOH.....	70

ÚVOD

Existuje na světě živá bytost, která by netoužila po tom žít šťastný a spokojený život? Pravděpodobně ne. Avšak aby mohl být člověk šťastný, nestačí jen pouhé přežívání, potřebuje k tomu také kvalitní náplň života. V opačném případě hrozí zdravotní problémy (psychické, problémy se spánkem, stravovací problémy, nemoci, atd.)

Dle zkušeností autorky, jež se sama věnuje bojovému umění (především jihokorejské bojovému umění taekwondo, ale v minulosti též judo, aikido, mugisul) cca 10 let (z toho cca 5 let jako asistentka trenéra), trénink bojového umění by mohla být jedna z cest, jak dát životu kvalitní náplň, a to po stránce fyzické, psychické i sociální (všechny stránky se navzájem ovlivňují). Trénink bojového umění může provázet jedince od dětství až do stáří, je to tedy nezanedbatelný faktor, který silně ovlivňuje jeho život, chování a hodnoty.

Cílem této práce je zmapovat a popsat vliv bojového umění na hodnoty a život jedince. Důraz bude kladen na praktické využití v dnešní společnosti, např. při prevenci zdravotních problémů, rizikového chování a kriminality aj.

Výuka bojového umění spadá do kategorie mimoškolních (zájmových) vzdělávacích systémů, přímo tedy souvisí se vzděláváním dětí i dospělých. Studium bojového umění není jen krátkodobá záležitost, je to dlouhodobý proces, leckdy celoživotní. Výhodou bojových umění je, že v mnoha z nich se lze začít vzdělávat téměř v jakémkoliv věku.

Pro mnoho lidí je v dnešní uspěchané době největší problém čas. Jak mají stíhat při práci a rodině zároveň i novodobý trend (a zároveň nutnost) celoživotního vzdělávání, kde mají vzít čas na sport, psychické a sociální aktivity, péči o své vlastní zdraví, psychohygienu, aj.? V této práci bude autorka řešit, zda bojové umění dokáže skloubit všechny tyto aktivity, zda má co nabídnout modernímu člověku. Dále se bude se snažit nalézt odpověď na otázku, jak působí bojové umění na člověka po stránce fyzické i psychické a zda bojové umění nezvyšuje v lidech agresi.

Očekávaný přínos práce je větší informovanost veřejnosti o možnostech bojových umění a odstranění předsudků ohledně bojových umění. Praktické využití práce vidí autorka v možnosti uveřejnit svou práci na školách, v dětských domovech, v domovech seniorů, v klubech nabízejících různé mimoškolní aktivity, v organizacích zabývajících se sociálně znevýhodněnými občany aj.

Práce bude teoreticko-empiricky zaměřená. Teoretická část bude prováděna metodou sekundární analýzy dat, a bude se zabývat bojovým uměním po stránce fyzického přínosu, sociálního vlivu, psychického působení a prevence (rizikového chování, kriminality, zdravotních problémů).

Empirická (praktická) část bude probíhat metodami osobní případové studie a kvantitativního výzkumu (prováděného pomocí ankety) a jejím účelem je naplnění cíle práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VLIV BOJOVÉHO UMĚNÍ PO STRÁNCE FYZICKÉ

Na rozdíl od našeho (evropského) pojetí, země Dálného východu považují člověka za jednotný psychobiologický celek. Tím je myšlena jednota psychiky, vědomí i organismu, spojení tělesné i duševní složky. Oproti tomu v Evropě se běžně hledí separátně na rozvoj fyzický a duševní.¹

Tento východní přístup se však pomalu nachází místo i u nás. Nazývá se holistický jeho jádrem je propojenost všech stránek člověka – biologické (fyzické), psychické, sociální a duševní (duchovní). Podle tohoto přístupu se všechny stránky navzájem ovlivňují, nelze působit na jednu stránku, aniž bychom zároveň nepůsobili na jinou stránku člověka.

Zájmová tělovýchovná, sportovní činnost přispívá jak k fyzické zdatnosti, tak k psychické odolnosti. Dále pomáhá řešit problém, co se klesající tělesné zdatnosti týče. Pro děti je určitá pohybová aktivita nezbytnou podmínkou zdravého vývoje. Je však nutná všestrannost, především pro všeobecný rozvoj pohybových schopností. Dle autorů patří mezi výchovně významné netradiční sporty např. aikido a taekwondo.²

Bojová umění pro nás dnes znamenají především trojí pojetí (od 19. století): první je dosažení a udržení lepší fyzické i duševní kondice, druhé je za účelem sebeobrany, třetí za účelem sportovního uplatnění.³

1.1 Ovládání těla

Bojová umění působí harmonicky na všechny oblasti těla. Především na rozvoj kosterního svalstva, ale i na ostatní další tělesné systémy a funkce.⁴

Pohyb by zde měl být relaxovaný a uvolněný, což souvisí s duševním stavem jedince. Cvičenec se učí za všech okolností zůstat pozorný a bdělý a své tělo dokonale kontrolovat.⁵

¹ FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 167. ISBN 80-206-0810-9.

² PÁVKOVÁ, J., A. PAVLÍKOVÁ a B. HÁJEK. Výchovné a vzdělávací činnosti v době mimo vyučování. In: PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 96-97. ISBN 80-7178-711-6.

³ FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění budžucu*. Praha: Naše vojsko, 1993, s. 7. ISBN 80-206-0166-X.

⁴ Tamtéžs. 119.

⁵ Tamtéž, s. 124.

Pokud má člověk pohyb a dobrou kondici, může žít delší a kvalitnější život. Tomu může dopomoci sport, který rovnoměrně rozvíjí celé tělo, svaly i klouby. Podle Leeho tyto podmínky splňuje jihokorejské bojové umění taekwondo.⁶

Taekwondo je ideální pro zlepšení koncentrace. Učí pracovat s dechem, vlastní energií. Tím, že rovnoměrně rozvíjí celé tělo, včetně všech končetin, napomáhá celkové koordinaci.

Podle školy Hirundo, taekwondo posiluje tělo i ducha a pomáhá kultivovat osobnost jedince. Síla vychází především z uvolněnosti, rychlosti a uvědomování si vlastního těla.⁷

Škola Taehan dodává, že taekwondo slouží i k upevnění zdraví, celkové rovnováhy fyzického těla a síly fyzické i psychické. Vzhledem k tomu, že v tomto bojovém umění se stává zbraní celé tělo, je nezbytně nutné, aby se cvičenec naučil nejprve ovládat sám sebe. Proto je důležitou součástí tréninku nejenom fyzický, ale i duševní výcvik.⁸

Všeobecně jsou cvičení v bojových uměních zaměřena jak na tělo, tak na psychický a morální rozvoj jedince. Techniku, na rozdíl od mnoha jiných sportů, zde provádí **celé tělo**, nejen končetiny. Důraz je kladen na správné držení páteře, uvolnění, bdělost, koncentrovanou mysl, rovnoměrné rozvíjení celého těla, správné dýchání, rytmus aj.⁹

1.2 Zdraví

Zdraví je to nejcennější, co máme, nedá se koupit, a přesto mnoho lidí zbytečně podceňuje jeho přítomnost. Dokud ho má, bere to za samozřejmost a nenahlíží, že být zdravý není samozřejmost. Zdraví fyzické je dle holistického přístupu spojeno se zdravím psychickým. Fyzická aktivita tedy může napomoci tomu, abychom se zbavili psychických problémů, zvláště pak, pokud jsou spojeny s nadváhou a jinými problémy moderní společnosti.

Pro řešení všech možných situací je třeba mít zdravé tělo i mysl. Trénink bojových umění může mít terapeutický účinek např. tím, že pomáhá rozptýlit psychické

⁶ LEE, K.M. *Taekwondo*. Přeložila Lenka Česenková. České Budějovice: KOPP, 2005, s. 11. ISBN 80-7232-246-X.

⁷ KLUB HIRUNDO. *Co je taekwondo*. [online]. © 2010 [cit. 2014-11-08]. Dostupné z: <http://klub-hirundo.cz/co-je-taekwondo>

⁸ TAE HAN DOJANG. *O taekwondo*. [online]. © 2007-2008 [cit. 2014-11-08]. Dostupné z: <http://taehantkd.com/cz/1198-o-taekwondo.html>

⁹ FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia, 1999, s. 9-11. ISBN 80-7033-613-7.

a fyzické napětí. Pozitivní působení bojových umění na zdravotní stav dokládají příklady mnoha mistrů bojových umění (např. Funakoši, Kanó, Čchö Chong Chi, Hida a jiní), kteří byli v mládí velice slabí a nemocní, avšak po výcviku jejich zdravotní stav a fyzická zdatnost v mnohém převýšily jejich vrstevníky.¹⁰

V Číně byla důležitost tělesných cvičení v rámci **prevence a léčení nemocí** zmiňována již před několika tisíci lety. Z Číny také pochází bojové umění Tchaj-ti čchüan, které se však dnes v mnohém podobá spíše józe. Cílem tohoto cvičení je především sebeuvědomění, správné dýchání, harmonie těla a mysli. Pozitivně působí na zažívání, funkci vnitřních orgánů, cirkulaci tělesných tekutin a zlepšuje mechaniku dechových pohybů.¹¹

Taijiquan¹² je dnes považováno za odvětví bojového umění wu-shu. Jeho popularita u nás prudce stoupla po tom, co se prokázala účinnost při léčbě chronických nemocí, jako např. vysoký krevní tlak, neurastenie a plicní tuberkulózy. Při výzkumu, kterého se zúčastnili lidé ve věku 50-89 let, bylo zjištěno, že ti, kteří pravidelně trénovali Taijiquan, měli podstatně efektivnější fungování systému kardiiovaskulárního, dýchacího, kostního a metabolického. Taijiquan může zvyšovat regulační funkci centrálního nervového systému, zlepšovat spolupráci různých orgánů v lidském těle, zajišťovat správné dodávání krve a kyslíku do tkání různých orgánů a usnadňovat látkovou výměnu. To vše přispívá ke snížení rizika výskytu vysokého tlaku a arteriosklerózy. Pravidelný trénink dále napomáhá ke zvyšování elasticity plicních tkání, posiluje kosti, svaly a klouby. Další výzkum zkoumal vliv taijiquan na starší lidi, kteří již byli zasaženi arteriosklerózou. Po pěti až šesti měsících tréninku výsledky potvrdily zvýšené množství bílkovin, snížený globulin a cholesterol v krvi a symptomy arteriosklerózy byly výrazně slabší.¹³

Cvičení je aktivní odpočinek pro lidi, kteří mají sedavé zaměstnání a pracují převážně „hlavou“. Pomáhá jako účinná léčba na moderní nemoci způsobené přílišným napětím a nedostatkem pohybu. Cvičení Taijiquan umí odstranit napětí a únavu v mozkových nervech, osvěží mysl, aktivuje ducha. Dále může pomoci regulovat nervový systém, podporuje hormonální vyrovnanost a zlepšuje imunitu. Při cvičení Taijiquan je třeba mít stabilitu, tělo rovně, pružné klouby. Proto má cvičenec při

¹⁰ Tamtéž, s. 11-12.

¹¹ FOJTÍK, I. *Tchaj-ti Čchüan a Pa Tuan Ťin*. 2. vyd. Praha: Naše vojsko, 2001, s. 13-15. ISBN 80-206-0523-1

¹² Stejný název může být překládán z čínštiny různě, např. Tchaj-ti Čchüan, Taijiquan, Taj-chi, atd.

¹³ QU, M. “Taijiquan” – A Medical Assessment. In: China Sports Editorial Board. *Simplified “Taijiquan”*. 3. vyd. Beijing, China: China Sports Editorial Board 1986, s. 6-9.

pravidelném tréninku silné nohy, mrštné, ohebné, energické a dobře koordinované tělo, delší život a zároveň si zachovává mladistvé vzezření i postoje.¹⁴

1.3 Sebeobrana

Samozřejmou součástí bojových umění je sebeobrana. Většina bojových umění však především učí prevenci – jak zabránit tomu, aby krizová situace vůbec nastala. Souvisí to hlavně se sebevědomím, soustředěním, uvědomováním si svého okolí aj. Avšak když už tato situace skutečně nastane, důležitější než fyzická připravenost je spíše psychická připravenost. Pro většinu lidí je fyzické napadení takový šok, že i trénovaní jedinci leckdy podlehnou svým emocím a nejsou schopni adekvátně reagovat.

Asijská bojová umění původně vznikla za účelem ochrany vládnoucí třídy a byla určena pouze šlechtě a vojenským jednotkám. V různých zemích mělo ovšem bojové umění různé postavení, např. v Číně a Koreji (na rozdíl od Japonska) nebyl prostý lid nijak omezován v jeho užívání.¹⁵

Následky trestného činu mohou být různé, patří mezi ně např. finanční ztráta, fyzické zranění, psychické zranění, sociální problémy, praktické starosti. Po trestném činu (hned, ale i po delší době) se může objevit pocit opuštěnosti, úzkosti, zlosti, strachu a viny, nejistoty, neschopnost koncentrace a jasného myšlení, zhoršené chápání a interpretování informací, změny nálad (od naprostého zoufalství a strachu po euforické veselí), problémy se spánkem, ztráta sebedůvěry, panika, rostoucí podezřavost, aj. Následky mohou být **krátkodobé i dlouhodobé**. Reakce obětí mohou být velice různorodé, je to vždy individuální.¹⁶

Bojové umění učí, **jak řešit násilné krizové situace**, jejichž následek by mohl být fyzické zranění, psychické trauma nebo dokonce smrt. Této nauce se říká **sebeobrana**. Ovšem v sebeobraně nejde jen o fyzické dovednosti. Mnohem důležitější jsou obecné znalosti, jako umět včas **rozpoznat** (a eliminovat) nebezpečí, vyhýbat se mu, vnímat své okolí. Vzhledem k tomu, že nikdo není nezranitelný, tyto znalosti by měl mít každý, od dětí až po seniory. Účelem sebeobraných technik je, aby je byl každý (nehledě na pohlaví, věk, sílu, atd.) schopen kdykoliv provést. Hlavním cílem by vždy měla být snaha **vyhnout se boji**. Dle studie konané na univerzitě v Chicagu si

¹⁴ LI, D. *Taijítquan*. Beijing, China: Foreign Languages Press, 2004, s. 41-42. ISBN 7-119-03708-0.

¹⁵ FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 20. ISBN 80-206-0810-9.

¹⁶ INFOVICTIMS. *Jaké změny v chování se mohou projevit po trestném činu?* [online]. [cit. 2014-11-09]. Dostupné z: http://www.infovictims.cz/cz/002_reac/paginas/002_001_reaccoes.html

většina agresorů nevybírá svou oběť namátkou, ale promyšleně, po pečlivém uvážení. Oběťmi se stávají především lidé, kteří působí jako snadná oběť – nevnímají své okolí, projevují znaky slabosti, bez známky sebedůvěry. Základní prevencí proti napadení je tedy **sebedůvěra**, bojový duch, schopnost kontrolovat vlastní emoce, vnímavost – tedy to, co učí všechna bojová umění.¹⁷

Sebeobrana byla nejlépe propracována na Dálném východě, proto také prakticky všechny systémy sebeobraně po celém světě jsou založeny na těchto bojových uměních. Hlavní smysl je, aby i slabší jedinec mohl překonat silnějšího útočníka. Základem není ani tak fyzická odolnost a dovednost (i když svojí roli má určitě také), ale především psychická odolnost a dovednost, rychlost reakce, obratnost, aj.¹⁸

Bojové umění tchaj-ti-čchüan, které je v Evropě známé především jako cvičení pro zdraví, využívá v sebeobraně velmi uvolněné techniky s prakticky minimálním využitím síly. Využívá se síly protivníka – čím větší intenzitou agresor útočí, tím je účinnost obranných technik větší.¹⁹

Oproti tomu bojové umění Čchi-kung pracuje především s Čchi²⁰ a akupunkturními body. Díky tomu uměli staří mistři tohoto bojového umění (např. mniši z chrámu Šao-lin) jediným úderem nebo i jen dotekem svého nepřítele znehybnit (což mohlo vést k bezvědomí, ochrnutí nebo ke smrti). Toto umění však už dnes ovládá jen několik málo jedinců.²¹

Japonské bojové umění aikido vychází z **humanistické** filozofie, která odmítá násilí. Nesnaží se tedy útočníka zlikvidovat, ale pouze zneškodnit a poukázat na **pošetilost** jeho jednání. Zakladatel tohoto umění, Morihei Uešiba, sem nezařadil žádné smrtící prvky, jež byly součástí umění, ze kterých aikido vychází. Princip aikida vychází z dokonalé **kontroly energie soupeře**.²²

Morihei Uešiba pokládal za jeden z nejdůležitějších prvků sebeobraně schopnost **předvídat**, vycítit útok. On sám v tom byl skutečný mistr – když se ocitl během války v dešti kulek, viděl dráhy střel dřív, než přiletěly, takže se jim bez problémů vyhýbal. Žádal své žáky, aby se ho pokusili napadnout, až se jim bude zdát,

¹⁷ FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 198-200. ISBN 80-206-0810-9.

¹⁸ FOJTÍK, I. *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998, s. 10. ISBN 80-205-0556-3

¹⁹ KONEČNÝ, A. a J. KONEČNÁ. *Taiči*. Olomouc: Votobia, 2000, s. 15. ISBN 80-7198-422-1.

²⁰ Pojmem „Čchi“ je v Číně myšlena energie, která cirkuluje v těle každého člověka. V Japonsku se pro totéž používá slovo „Ki“.

²¹ YANG, J. *Čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. Přeložil Albert Rohan. Bratislava: Cad Press, 1995, s. 165-166. ISBN 80-85349-34-5.

²² KREJČÍ, R. *Ó-Sensei Morihei Uešiba*. Adamov: Temple, 1999, s. 102. ISBN 80-901641-6-1.

že na to není připravený. Nejen že nikdo z nich neuspěl, ale později dokonce utnul útok v samém zárodku, těsně před tím, než žák zaútočil. Stejnou ostražitost ovšem vyžadoval i od svých žáků. Když mu jednou kapesní zloděj vložil ruku do kapsy, okamžitě mu jí Uešiba pevně sevřel a nepustil dříve, než jej důrazně pokáral poté, co za ním musel zloděj klopýtat část cesty.²³

V mnoha případech lze konflikt vyřešit **bez nutnosti použití sebeobránných technik**, především za pomoci slov, mimiky, gest a psychologického působení. Je však nesmírně důležité eliminovat jakýkoliv náznak provokace, zesměšňování nebo výhrůžky. Pro případ, že by však přece jen k útoku došlo, se trénuje sebeobrana proti úderu, kopu, a držení, sebeobrana při uchopení za oděv nebo za součást těla (ruce, nohy, trup, krk).²⁴

V judu platí zásada efektivnosti – maximálně využít všech svých vlastností. Ten, kdo trénuje judo, získává jakousi neviditelnou zbraň, díky níž se může ubránit mnohem silnějšímu nepříteli (dokonce ozbrojenému), nebo i více nepřátelům. Chvaty, které se v judu učí, musí být tedy velmi účinné. Předpokládá se však dokonalé sebeovládání cvičence, aby byl schopen nacvičovat tyto chvaty tak, aby nebyl při nácviku nikdo zraněn.²⁵

²³ Tamtéž, s. 73-74.

²⁴ JEETKUNEDO.CZ. Modelové situace v sebeobraně. In: *Bojovesporty.cz* [online]. 2011-03-07 [cit. 2014-11-09]. Dostupné z: http://www.bojovesporty.cz/magazin/magazin_video/modelove_situace_v_sebeobrane

²⁵ LEBEDA, A. A. *Džudo*. Praha: Olympia, 1974, s. 17. ISBN 27-068-74.

2 SOCIÁLNÍ VLIV

Proces socializace je celoživotní děj, týká se tedy jak dětí, tak dospělých. Jde o vzájemnou interakci mezi jedincem a společností. Ve styku s lidmi si jedinec osvojuje různé dovednosti, postoje, návyky a sociální role potřebné k životu, všeobecně nazývané sociální učení. Mezi produkty socializace patří např. sebevědomí, sociální dovednosti, sebeúcta, normy a hodnoty, seberealizace aj. Bojové umění klade důraz na získání těchto dovedností a hodnot.

Pro stabilizaci, reprodukci a transformaci společnosti je vzdělávání dospělých než vzdělávání dětí a mládeže, neboť to je dílo dospělé populace. Vzdělávání dospělých dále napomáhá vidět svět novým způsobem, případně ho aktivně měnit, umožňuje účast všech na rozvoji společnosti, aktivně kontrolovat kulturní, ekonomické, politické a sociální změny.²⁶

Jedním z cílů bojového umění je vytvoření **pozitivních vztahů** ke všem lidem. Je zde snaha o hledání a odstraňování chyb především u sebe, než u ostatních lidí. Výcvik se většinou odehrává ve skupině, často ve dvojicích, které se střídají, je zde tedy soustavné sociální působení. Součástí výcviku bývají i teoretické poznatky z historie kultury, způsobů chování aj. země, odkud bojové umění pochází, dále pak poznatky z psychologie, historie, morálky, aj. Díky tomu se cvičenci rozvíjí i po **rozumové** stránce.²⁷

Bojové umění působí na cvičence i ohledně **estetického** rozvoje. Kromě samotného tělesného pohybu jde i o **sebekontrolu**, **uctivé vyjadřování** nejen vůči učiteli, ale i vůči ostatním cvičencům, slušné chování aj. Týká se to i čistoty a vzhledu cvičebního úboru, jenž je v tradičních bojových uměních většinou bílé barvy, takže je na něm snadno vidět i nepatrné znečištění. Bílá barva značí mimo jiné i čistotu záměru ve smyslu „fair play“.²⁸

Etika umožňuje lidem fungovat jako společenství, proto základní etika je společná většině lidem. Avšak pod vlivem různých stresujících situací a okolností nebo pod vlivem alkoholu se i běžný občan může začít projevovat agresivně (agresivita se tedy netýká jen kriminálních živlů). Bojové umění karate učí, že cvičenec, pokud o sobě ví, že patří do této skupiny, musí udělat vše pro to, aby se podobné situaci vyhnul, zvláště slovními konfliktům a alkoholu. Pokud však už k tomu dojde, karatista by měl

²⁶ BENEŠ, M. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008, s. 43. ISBN 978-80-247-2580-2.

²⁷ FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 227-229. ISBN 80-206-0810-9.

²⁸ Tamtéž, s.233-234.

být schopen se **lépe ovládat**, snažit se nevyprovokovat druhou osobu k útoku (ať už by se jednalo o nevhodnou poznámku, nebo jen úšklebek).²⁹

Dle etického kodexu taekwondo by měl být každý cvičenec **disciplinovaný, zdvořilý, skromný, usilovný, trpělivý, ohleduplný, vytrvalý, spravedlivý, poctivý** a mít respekt před nositelem vyššího technického stupně.³⁰

Podle Kračoviče největší přínos taekwondo je v **etiketě**. Jsou zde vysoké etické nároky a cvičenec by měl žít v souladu s nimi. Vyžaduje se **vysoká úroveň disciplíny**, kterou uplatňuje po celém světě organizace taekwondo. Díky tomu se především u mládeže rozvíjí **smysl hodnot a vyšší úroveň zdvořilosti a respektu**. To vše slouží coby dobrý základ pro **morálku**. Taekwondo se mimo jiné soustředí na rozvíjení skromnosti, zdravého sebevědomí, organizovanosti a pocitu sounáležitosti.³¹

V taekwondo kromě zlepšování **fyzického zdraví** vzniká i **duchovní proces**, díky čemuž z této tvrdé školy nevycházejí žádní rváči ani násilníci. V komunikaci s mistrem i pokročilejšími žáky se cvičenec postupně učí skromnosti a zdvořilosti, ale zároveň je veden ke střetu se sebou samým i s ostatními cvičenci. Při sportovním zápase je kladen důraz na **sebeovládání, čestnost a spravedlnost**. Díky pocitu sounáležitosti, který přirozeně vzniká, se postupně vyvíjejí vlastnosti jako **poctivost, věrnost a ochota pomoci**. Jak píše Lee „*Taekwondo školí ducha i tělo*“³².³³

Jedna z funkcí bojového umění je funkce **výchovná**, která se týká jak dětí a mládeže, tak dospělých (vzdělávání). Od tohoto procesu se očekává vedle rozvoje fyzických kvalit i rozvoj kvalit **morálních, mravních** a vysoká úroveň intelektuální.³⁴

Motivy dospělých pro další vzdělávání mohou být různé. Patří mezi ně např. sociální kontakt, sociální podněty, profesní důvody, vnější očekávání, kognitivní zájmy. Motivy se rozlišují podle věku, dosaženého vzdělání, socioekonomického statusu, pohlaví aj. Dále zde působí různé faktory, např. společenské klima, okolí a vztahy jedince, jeho životní situace a osobnostní charakteristika.³⁵

Přímý společenský dopad bojového umění tkví ve větší **schopnosti udržení zdraví, práce, větší odolnosti, schopnosti bránit sebe i společnost**.

²⁹ ŠEBEJ, F. *Karate*. Přeložila Jindřiška Hejnová. 2. vyd. Bratislava: TIMY, 1998, s. 5. ISBN 80-88799-50-3

³⁰ HYBRANT, B. a P. HULINSKÝ. *Taekwondo WTF*. Praha: Taekwondo Agency ve spolupráci s nakladatelstvím Vltavín, 2006, s. 18. ISBN 80-86587-15-0.

³¹ KRAJČOVIČ Z. *Taekwondo I*. Bratislava: Cad Press, 2004, s.18. ISBN 80-88969-19-0.

³² LEE, K.M. *Taekwondo*. Přeložila Lenka Česenková. České Budějovice: KOPP, 2005, s. 23. ISBN 80-7232-246-X.

³³ Tamtéž.

³⁴ FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 102-104. ISBN 80-206-0810-9.

³⁵ BENEŠ, M. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008, s. 82-84. ISBN 978-80-247-2580-2.

Zprostředkovaný společenský význam můžeme vidět ve zvyšování **sebehodnocení, sebedůvěry, schopnosti překonávat překážky, uvědomění si vlastní hodnoty**. Pro společnost je přínos, skládá-li se spíše z rozhodných, energických, samostatných a ukázněných jedinců. To se může odrazit např. na **růstu ekonomické síly**. Jako příklad lze uvést Japonsko, kde hraje velkou roli konfuciánská morálka.³⁶

Kodex Bušidó³⁷ popisuje různé povinnosti bojovníka vůči sobě i společnosti. Patří mezi ně např. povinnost vzdělávat se (nejen ve válečných záležitostech, ale i v oblasti kulturní a společenské), starat se o své rodiče, konat dobro, dodržování zásad rytířské etiky, zdvořilé chování. Dle kodexu by bojovník měl být schopen v případě nutnosti vyřešit problematický spor a s danou osobou spolupracovat. Měl by se vyvarovat pomluv, umět hrdě čelit své smrti (kterou je třeba vnímat jako neoddělitelnou součást života). Za velkou chybu se zde považuje lenost.³⁸

V některých případech může dokonce vychovatel částečně nahradit nefunkční rodinu, případně doplnit její působení. Vyžaduje to určitou profesionalitu, pro dítě to mohou být např. některé neverbální projevy, ale především to, že vychovatel si pro něj pravidelně a předvídatelně nachází čas.³⁹

V takovémto případě je nesmírně důležitá osobnost učitele, jeho morálka, autorita, hodnoty, neboť zde působí jako vzor pro dítě, které je obzvláště ovlivnitelné a zranitelné.

³⁶ Tamtéž, s. 207-208.

³⁷ Kodex Bušidó napsal japonský autor Taira Šigesuke (1639 – 1730) a obsahuje praktické a morální instrukce pro bojovníky. Text se stal součástí kulturních norem japonské společnosti.

³⁸ ŠIGESUKE, T. *Bušidó Cesta samuraje*. Přeložila Barbora Matošková. Temple, 2002. ISBN 80-901641-8-8.

³⁹ PÁVKOVÁ, J., A. PAVLÍKOVÁ a V. HRDLÍČKOVÁ. Výchova mimo vyučování. In: PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 54. ISBN 80-7178-711-6.

3 PSYCHICKÉ PŮSOBENÍ

Učit se bojovým uměním znamená dále se vzdělávat, a to nejen pro děti, ale i pro dospělé či seniory. Pro mnoho cvičenců je to forma celoživotního vzdělávání.

Mezi příklady účelu vzdělávání dospělých patří např. rozvoj schopností plnit sociální role (v sociálním životě, v rodině, jako občan), zdravotní výchova, individuální rozvoj (kulturní a všeobecné znalosti, schopnost trávit hodnotně volný čas), sociální citění, solidarita, výchova k občanství, sociální soudržnost aj.⁴⁰

Sport všeobecně je velkým **zdrojem emocí**, řadí se mezi horní příčky všech zájmových činností člověka. Konkurovat mu může jen umění, hazard a sex. V dnešní době je člověk tlačěn k tomu, aby své emoce kontroloval a projevoval jen v malé míře. Z hlediska **psychohygieny** to však může mít dlouhodobě negativní účinky, např. co se neschopnosti projevit emoce týče. Proto je třeba využít možnosti dát emocím volný průchod, svobodně je projevit. V dnešní době je moderní uchýlovat se se svými emocemi do virtuálního světa (četba, sledování hororů, hraní počítačových her) nebo ke drogám. Sport oproti těmto aktivitám funguje nejen jako **emoční katarze** (zbavení se nepříjemného napětí, odreagování), ale i jako **prožitková příležitost**, jež zvyšuje **kvalitu života** (psychosociální, zábavná funkce). Kromě toho má i **biologický efekt** (zapojuje svalovou činnost, kondiční funkce).⁴¹

Vzhledem k dnešní spotřební a uspěchané civilizaci se objevuje potřeba individuálního vyrovnávání se s napětím této doby. Tomu napomáhá mimo jiné vnitřní **harmonie** a jednota těla a ducha. Japonské bojové umění aikidó rozvíjí osobnost, aby byla vnitřně klidná a odolná jak v aikidó, tak i v životě. Je tomu tak proto, že cílem aikidó je mír a harmonie.⁴²

Šmejkal přirovnává vývoj osobnosti studenta bojového umění k Eriksonovým osmi životním stádiím. Podle Eriksonovy teorie osobnostního vývoje je 1. životní stadium orientované na vytvoření důvěry proti nedůvěře. Pokud získáme důvěru, budeme mít pocit bezpečí a pozitivní vztah ke světu. Proto je pro psychiku člověka trénink bojového umění tak zásadní – **bojové umění umožňuje pocit bezpečí získat**, znovuzískat nebo prohloubit. Napomáhá tomu nácvik sebeobrany (čímž se snižuje strach a úzkost) a získání kontroly nad negativními emocemi (především agrese a vzteku). 2. životní stadium je o získání autonomie a schopnosti ovládat se. Mnoho lidí

⁴⁰ BENEŠ, M. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008, s. 29-30. ISBN 978-80-247-2580-2.

⁴¹ SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B. HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 58-59. ISBN 978-80-246-1602-5.

⁴² FOJTÍK, I. *Aikidó – cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 2001, s. 8. ISBN 90-206-0372-7.

trpí pocity studu a nejistoty, avšak s tréninkem postupně přichází pocit **sebejistoty a sebekontroly** (nutno však vytrvat, tyto pocity se nedostavují po několika trénincích, je to dlouhodobější proces). 3. životní znamená střet energického nasazení, tvrdého úsilí a pocitu viny. Pocit viny se v tréninku může dostavit, při způsobení bolesti sparingpartnerovi, nebo při porážce. Tím se student poučí a o to víc vzroste jeho sebekontrola. V této fázi jsou studenti soutěživí, chtějí si ověřit **pocit kompetence**. Pokud zvítězí, roste jejich sebejistota, sebevědomí, motivace. 4. stadium je střet snahy s pocitem méněcennosti. Student zde lépe poznává své přednosti i nedostatky, při častějších nezdarech se může dostavit pocit méněcennosti a pochyby. Pokud se nevzdá a neodejde, často se podaří nedostatky překonat. Toto překonání krize může vést ke zjištění, že dosáhne všeho, co bude chtít, dále k obrovskému posílení a pozitivnímu působení na sebevědomí a sebejistotu. 5. životní etapa se zabývá vytvořením identity oproti zmatení identity. V této fázi student hledá víc než jen sebeobranu. Výraz „cesta sebeobjevování“, jak někteří autoři nazývají bojové umění, by se dal zařadit i do této fáze. Následuje 6. životní stadium – intimita oproti izolaci. Díky tréninku ve dvojicích studenti lépe poznávají svou osobní a intimní zónu, vyzkoušejí si roli obránce i útočníka. Časem se mezi studenty vytvoří důvěra, nebojí se pustit sparingpartnera do osobní zóny, protože ví, že jim neublíží. Bojové umění díky tomuto citu učí intimitě, usnadňuje sociální interakce, rozvíjí **mezilidské vztahy**. V 7. životním stadiu následuje stagnace, nebo předávání umění dál (ze studenta se stává instruktor). Poslední, 8. životní stadium, je působení integrity proti zoufalství. Souvisí se spirituální dimenzí člověka, se získáním moudrosti. Staří mistři bojových umění zde vyjadřují smíření se smrtí a radost nad smysluplně prožitým životem.⁴³

Sport bývá **zdrojem radosti** především z důvodu nárůstu sebehodnocení a sebevědomí, zlepšení pocitu kompetence, hrdosti po výkonu, zlepšení sebekontroly, vědomí prospěšné činnosti (hledisko zdraví, předpoklad výkonu), úspěchu (zvládnutí). Dále to jsou sociální důvody, např. sociální opora, prestiž, uznání, sdílení radostných emocí ve skupině, sounáležitost, identifikace, triumf při vítězství, rituály, sociální aktivity po tréninku.⁴⁴

I zde je však velice důležitá osobnost učitele (trenéra, mistra). Neboť pokud je sport veden jen pro dosažení vítězství na závodech, může být i zdrojem smutku a zklamání. Člověk by měl dělat sport především kvůli sobě samému, pro radost ze samotné aktivity. Bojové umění má oproti jiným pohybovým aktivitám výhodu v tom, že zde není

⁴³ ŠMEJKAL, M. *Psychologie bojového umění*. Praha: Triton, 2013, s.54-61. ISBN 978-80-7387-677-7.

⁴⁴ SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B. HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 73. ISBN 978-80-246-1602-5.

podmínka soutěžení, je to individuální aktivita (oproti např. fotbalu, hokeji atd.). Člověk zde má odpovědnost jen sám za sebe.

Výraz „budó“ pochází z japonštiny a překládá se jako „cesta válečníka“. Patří pod něj všechna japonská bojová umění. Souvisí též s etikou, vírou a filozofií. Mezi jeho cíli by nejenom střetnutí v boji, ale i **kultivace mysli, hledání míru a sebezdokonalení**. „Dó“ je přirovnáváno k cestě, metodě, učení, díky němuž je možno porozumět sobě samému a povaze vlastní mysli. Podobně, jako cesta Buddha, vede k probuzení ze lhostejného, spícího ega, k uvědomění si, že se vše prolíná a navzájem ovlivňuje, všechno ve vesmíru je propojeno. S tím souvisí i „Bušidó“ – cesta samuraje. Tato cesta souvisí s buddhismem i šintoismem. Z buddhismu se zde projevuje především zklidnění, čistá chudoba, klidné smíření se s nevyhnutelným, důvěrnější zkoumání smrti nežli života, sebekontrola v jakékoliv situaci. Mezi její základní principy patří čest a sláva, oddanost a synovská láska, naprostá upřímnost, pravdivost, zdvořilost, slitování, udatnost, správné rozhodnutí (přijaté s klidnou myslí), přímost v jednání, správný postoj, pravda „Když musíš zemřít, pak musíš zemřít.“⁴⁵

Trénink taekwondo zlepšuje nejen fyzickou sílu, ale i pochopení ukázněné mysli, díky čemuž lze dosáhnout sebedůvěry a chladnokrevnosti, jež jsou potřeba při sebeobraně. Jak říká Lee „*Sebedůvěra je předpokladem pro skromnost a toleranci – dva zřejmé cíle taekwondo*“⁴⁶. **Duševní a tělesná sebedůvěra** je důležitá pro zlepšení vztahů mezi jedinci, rodinou i státem. K demonstrování toho, jak jsou sladěny tělo, duše a schopnost soustředit energii, slouží v taekwondo přerážení prken a lámání cihel. Lee soudí, že „*Taekwondo modeluje charakter, vytváří silného, pozorného ducha, ze kterého pramení vůdčí energie a síla pro všechny životní situace*“⁴⁷. Díky tomu je taekwondista schopen postavit se před každý úkol s optimismem a hledat řešení s trpělivostí a jistotou. To přispívá k vnitřnímu klidu. Ideálně tento proces vede k překonání vlastního já – k obětavému chování. Taekwondista by měl dodržovat určité zásady – odvahy, vytrvalosti, sebekontroly, spravedlnosti, sebezvědomění, lidskosti, sebedisciplíny, vůle pro výkonnost, soustředění. Taekwondo je tedy systém učení, jehož cílem není jenom rozvoj těla, ale i rozvoj duševní a morální. Mezi ctnostmi, kterých si taekwondo cení, patří např. zdvořilost, smysl pro čest, skromnost, sebeovládání, čestnost, spravedlnost, vnitřní síla (nenechat se snadno rozčítit). Škola taekwondo je

⁴⁵ DEŠIMARU, T. *Zen a bojová umění*. Přeložil Ivan Fojtík. Praha: Portál, 2003, s. 18-20. ISBN 80-7178-792-2.

⁴⁶ LEE, K.M. *Taekwondo*. Přeložila Lenka Česenková. České Budějovice: KOPP, 2005, s. 8. ISBN 80-7232-246-X.

⁴⁷ Tamtéž, s. 10.

dlouhá a tvrdá, ale přesto z ní nevycházejí rváči ani násilníci. „*Nejvyšším cílem taekwondo není bezohledný postup vpřed, nýbrž vybudování osobního duchovního postoje disciplínou a ovládním těla*“⁴⁸.⁴⁹

Od počátku samurajství je s životem bojovníků v Japonsku velmi těsně spojen Zen⁵⁰. Bojovníky posiloval především morálně a filozoficky. Zen bývá spojován s okamžikem osvětlení, k čemuž pomáhají meditační cvičení a řešení „neřešitelných“ úkolů a hádanek, tzv. koánů (např.: Jak zní tlesknutí jedné ruky? Máš-li hůl, dám ti ji, nemáš-li hůl, vezmu ti ji.). Nelze je řešit cestou logiky, podobně jako v životě neřešíme problémy jen pomocí logiky, ale i srdcem.⁵¹

S vlivem na psychickou stránku člověka neodmyslitelně souvisí vedle samotného bojového umění především učitel daného umění. Učitel by měl být uznávaný, respektovaný a měl by mít přirozenou autoritu.

Je pět podob autority: autorita smlouvy, autorita experta, autorita rozhodčího, soudce, autorita vzoru a autorita vůdce, lídra.⁵²

Učitel bojového umění v sobě zahrnuje všechny tyto podoby. První typ proto, že žák musí přijmout pravidla daného bojového umění (pravidla chování, sportovní pravidla aj.). Druhý typ by se všeobecně měl týkat všech učitelů z různých oborů, každý, kdo předává své znalosti dál, by měl být odborníkem, expertem ve svém oboru. Funkce rozhodčího, soudce se zde uplatňuje v případě řešení sporu či konfliktu, dále pak u sportovních soutěží atd. Autorita vzoru by opět měla být samozřejmou součástí každého učitele, vychovatele. Poslední typ autority se týká především hlavního učitele daného klubu bojového umění, mistra. Není to již nezbytně nutné pro jeho asistenty, trenéry, avšak zde záleží na mnoho okolnostech.

Podmínkou pozitivního působení učitele však je, že nejprve musí člověka zaujmout. Pokud nezaujme učitel, nezaujmou ani jeho hodnoty. Zde se projeví osobnostní kvality vychovatele.⁵³

⁴⁸ LEE, K.M. *Taekwondo*. Přeložila Lenka Česenková. České Budějovice: KOPP, 2005, s. 23. ISBN 80-7232-246-X.

⁴⁹ Tamtéž, s. 8-23.

⁵⁰ Autor zde popisuje Zen jako cosi vnitřního, opravdového, co nelze definovat ani vyjádřit slovně.

⁵¹ KONEČNÝ, A. *Cesta samuraje*. Olomouc: Votobia, 1996, s. 98-99. ISBN 80-7198-165-6.

⁵² STROUHAL, M. *Teorie výchovy*. Praha: Grada, 2013, s. 95-97. ISBN 978-80-247-4212-0.

⁵³ PÁVKOVÁ, J., A. PAVLÍKOVÁ a V. HRDLÍČKOVÁ. *Výchova mimo vyučování*. In: PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 53. ISBN 80-7178-711-6.

4 PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ

Prevence rizikového chování spočívá už v samotném již zmíněném holistickém přístupu. To, že bojové umění působí pozitivně na různé stránky člověka, se odrazí v pozitivním vlivu na jiné stránky. Např. pokud dítě získá určité pohybové schopnosti, vzroste jeho sebeúcta, tím, že cvičí bojové umění, získá respekt u vrstevníků, čímž se zvýší jeho sebevědomí a sociální statut. Bude mít pocit, že někam patří, nebude mít čas ani potřebu vyhledávat nevhodné prostředí.

Volným časem dětí a mládeže se neustále zabývají rodiče, psychologové, pedagogové, sociologové, filozofové i kriminalisté. Obzvláště v období dospívání je potřeba nabídnout dostatečné množství zařízení pro volný čas, dostupných a atraktivních i pro děti ze sociálně slabších nebo méně podnětných rodin, s průměrnými i podprůměrnými schopnostmi. Pokud má mladý člověk absenci pozitivních sociálních vazeb, citu, opakované neúspěchy ve škole, pocit nezájmu a nudy, stává se snadno manipulovatelným a často nalézá možnost seberealizace v prostředí sociálně závadném.⁵⁴

Pedagogické působení v rámci volnočasových aktivit výrazně přispívá k prevenci škodlivých a společensky nevhodných forem chování. To je velmi významné zvláště v dnešní době, kdy se snižuje věk delikventů a roste kriminalita mladistvých. Vhodný pedagogický vliv v rámci volnočasových aktivit je tak jedna z forem prevence rizikového chování, např. záškoláctví, agresivity, gamblerství, závislost na drogách, virtuální realitě, problémech v oblasti sexu. Tento vliv se však netýká pouze dětí, ale dospělých.⁵⁵

Na Dálném východě se domnívali, že pokud chceme zlepšit společnost, je nejprve potřeba zlepšit každého člověka individuálně. Tato myšlenka pronikla do bojových umění, kde vznikla obava, aby ti, kteří se zde stali mistry, byli natolik morálně na výši, aby společnosti neškodili. Proto vznikl morální **kodeks bušidó** (v Koreji kodeks hwarang), jímž se bojovníci řídili. Dodnes jsou studenti bojových umění povinni řídit se určitými normami chování.⁵⁶

V dnešní společnosti je mnoho násilí a agrese. Souvisí to s nutností být neustále připraven k boji o přežití, avšak na rozdíl od dob minulých, dnes už není tolik

⁵⁴ PÁVKOVÁ, J., B. HÁJEK a B. HOFBAUER. Volný čas. In: PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 15-16. ISBN 80-7178-711-6.

⁵⁵ PÁVKOVÁ, J., A. PAVLÍKOVÁ a V. HRDLÍČKOVÁ. Výchova mimo vyučování. In: PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, s. 37-38. ISBN 80-7178-711-6.

⁵⁶ FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 206. ISBN 80-206-0810-9.

možností, jak nahromaděnou agresi vybit. Agrese a vztek jsou někdy potřeba, mohou nám dodat energii pro reakci na problémovou situaci. Ale pokud tyto emoce nedostaneme pod kontrolu, mohou nás v tu chvíli zablokovat, nebo budeme reagovat přehnaně. Bojové umění učí, jak dostat své **negativní emoce pod kontrolu**.⁵⁷

Podle instinktivistické teorie je agrese podmíněna geneticky. Lidská agrese se zde považuje za nevyhnutelnou, ale říditelnou, a právě sport zde má funkci **konstruktivního usměrnění** agresivních instinktů. Oproti tomu podle teorie sociálního učení je lidská agrese naučena nápodobou, posilováním a imitací, zejména v dětském věku. Teorie vychází z toho, že vše je výsledkem učení, proto je nesporný vliv na mladého jedince nejen rodičů, ale i trenérů a jiných sportovců, kteří pro dítě představují vzor. Výjimku tvoří bojová umění, jejichž součástí je právě model agresivních akcí, avšak přesto pravidelný trénink těchto umění agresivní chování mládeže **snižuje**.⁵⁸

Bojová umění učí, že nejcennější je vítězství bez boje. K tomu, aby se uplatnilo mírové řešení před násilným, je však třeba nejprve dosáhnout mravního a rozumového rozvoje, sociálního citění a nižší úrovně agresivity. Toto je vlastně již vyjádřeno v mnoha názvech bojových umění, např. dó (cesta), aikidó (cesta harmonie), džudó (jemná cesta), wadorjú karatedó (karatedó cesty míru) aj. Díky tomu, že studenti bojových umění postupně získávají sebejistotu, nemají potřebu si v konfliktech upevňovat své sebehodnocení. Dojde-li však opravdu k útoku a napadený není zkušený v bojových technikách, více než fyzická poranění bývají vážnější **škody na duši**.⁵⁹

Podle Šauerové by bojové umění mohlo být východiskem (nebo alespoň účinnou pomocí v terapii) pro **hyperaktivní děti** a děti s poruchami chování (často vznikajících na základě syndromu ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Tyto děti bývají často posuzovány jako neukázněné, vyvolávají negativní reakce u dospělých i vrstevníků. Zvýšená aktivita (u dětí, ale i u dospělých, pokud u nich hyperaktivita přetrvává) může zapříčinit negativní dopady v oblasti zdraví, přecitlivělosti, pozornosti, emocionálních výbuchů, zvýšené agresivity. Sportovní aktivity u těchto jedinců působí na zlepšení nejen fyzického stavu, ale hlavně psychického. Dochází k vyplavování endorfinů, které zlepšují náladu, uklidňují, mírní bolest. Šauerová zde doporučuje vybraná bojová umění. Patří mezi ně např. taekwondo, a to z důvodu filozoficko-mravních principů, kultivace charakteru, etikety, pravidel a norem, jež

⁵⁷ ŠMEJKAL, M. *Psychologie bojového umění*. Praha: Triton, 2013, s.50. ISBN 978-80-7387-677-7.

⁵⁸ SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B. HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 166-167. ISBN 978-80-246-1602-5.

⁵⁹ FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 229-232. ISBN 80-206-0810-9.

cvičenci přijímají za své, a dále vnitřní prožívání při realizaci technik. Další doporučené bojové umění je aikido, jelikož je založeno na myšlence neagresivity, rozvíjí po stránce fyzické i psychické, podobně jako v taekwondu si jedinec osvojuje řád. Aikido rozvíjí tělo stejnoměrně, harmonizuje se funkce obou hemisfér (což platí pro většinu bojových umění). Při pravidelném tréninku dochází ke zlepšení koncentrace pozornosti a celkovému zklidnění dítěte.⁶⁰

Aikido zlepšuje pozornost a celkové zklidnění, avšak v případě dítěte s ADHD by to bylo reálné pouze za podmínky soukromých hodin, případně za účasti jen několika málo jedinců. Důvod je ten, že aikido je na pozornost vskutku náročné a není tolik dynamické, jako třeba taekwondo, tudíž zde dítě s ADHD nemá takovou možnost „vyřadit se“.

Výzkumný projekt měl za úkol zkoumat vliv tréninku bojových umění na mladistvé delikventy ve věku 13 až 17 let. Jedna skupina necvičila nic, druhá cvičila jen fyzické techniky bojového umění taekwondo, třetí se podrobila kompletnímu tréninku taekwondo (včetně filozofie, morálky aj.). Byly provedeny psychologické testy vstupní a výstupní (po půl roce). První skupina byla beze změny, druhá skupina zhoršení v různých psychologických oblastech (hlavně v agresivitě), zatímco třetí skupina se zlepšila ve všech oblastech. Výzkum ukázal, že pokud není ve sportu vedle fyzické stránky trénována i **stránka psychická, morální**, trénink vede ke zhoršení charakterových vlastností.⁶¹

V roce 2013 – 2014 probíhal průzkum v rámci bojového umění taekwondo. Průzkum se týkal vlivu tréninku taekwondo na děti v rámci prevence rizikového chování, dotazovanými byli rodiče trénujících dětí a trenéři. Dotazovaní se shodli, že nejzásadnější je pozitivní vliv na **sebevědomí**. Mezi dalšími výhodami bylo zmíněno zlepšení motorických schopností, celkové kondice, pružnosti, koordinace, rozvoji svalstva, disciplíny, sebeovládání, schopnosti soustředit se, celkové socializace dětí. Rodiče i trenéři soudí, že pokud děti pravidelně trénují bojové umění, **méně často se stávají obětí šikany i agresorem šikany**. Proč právě bojová umění, a ne ostatní sporty? Protože, na rozdíl od většiny ostatních sportů, bojová umění rovnoměrně a

⁶⁰ ŠAUEROVÁ, M. Bojová umění – cesta pro hyperaktivní děti. In: *BudoNews* [online]. © 2011-2014 [cit. 2014-11-16]. Dostupné z: http://www.budonews.cz/bojova-umeni-cesta-pro-hyperaktivni-deti-budonews_id-56.

⁶¹ FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 114. ISBN 80-206-0810-9.

vyváženě zatěžují celé tělo, důraz je kladen kromě fyzické stránky i na stránku psychickou, etiku a etiketu.⁶²

Sport sám o sobě má katarzní účinek, redukuje potřebu agrese. Avšak je časově omezen, proto nefunguje jako trvalá prevence projevů agrese. Náročný fyzický trénink má však každopádně pozitivní účinky, neboť snižuje psychické i tělesné napětí.⁶³

Šmejkal vidí využití bojového umění i v **psychoterapii**. Za účinné faktory považuje především vztahy s ostatními studenty, relaxaci (uvolnění), katarzi (vybití), mobilizaci (nabití), růst kompetencí, koncentrace, setkání s bolestí, vnímání vlastní mysli a vlastního těla. Nesmírně důležitá je interakce se sparingpartnerem, kde si lze trénovat a zkoušet pohyby ve vztahu. Postupem času si student vypěstuje cit jak pro pohyb ve dvojici, tak i sociální cit. Během tréninků vzniká skupinová koheze, vycházející ze vzájemné úcty (k sobě, ostatním i ke svému tělu), tolerance, důvěry a pevného řádu (základ kultury bojového umění). Psychoterapii pomáhá i to, že techniky bojového umění jsou spojeny s vlastní agresí a potlačovanými emocemi. Cvičenci zde tudíž mohou bez problémů ventilovat svou agresi a vztek. Mnozí psychoanalytici zdůrazňují nutnost uvolnění nashromážděné agresivity. Vybití potlačovaných emocí je tedy ozdravný proces, v jehož důsledku roste energie. To potvrzují i studenti bojového umění, kteří po tvrdém tréninku leckdy odcházejí s pocitem nově nabitě energie a svěžesti. Trénink může vést k potenciální přeměně agresivní energie v konstruktivní energii. Dalším psychoterapeutickým prvkem je zkušenost s bolestí, a to jak svojí, tak i sparingpartnera. Student se tím učí kontrolovat své pohyby (sebekontrola), získává cit pro intenzitu síly. Zažívá vlastní zranitelnost i zážitek toho, že je schopen někomu ublížit. Trénink vede ke zvýšení odolnosti proti zranitelnosti. V bojovém umění je důležitá koncentrace, proto je kladen důraz na její trénování. To by mohlo být prospěšné pro lidi s problémem soustředění, kteří by tak snadněji mohli dosáhnout životních cílů a vyvarovat se problémů (např. ztráty práce).⁶⁴

⁶² HÁJKOVÁ, Š. *Vliv bojového umění na děti v rámci prevence rizikového chování*. Praha, 2014. Absolventská práce. Vyšší odborná škola sociálně právní. Vedoucí absolventské práce: Michaela Svobodová.

⁶³ SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B. HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 179. ISBN 978-80-246-1602-5.

⁶⁴ ŠMEJKAL, M. *Psychologie bojového umění*. Praha: Triton, 2013, s.75-80. ISBN 978-80-7387-677-7.

5 DISPOZICE

Bojové umění taekwondo je určeno pro děti, mládež i dospělé, pro ženy i muže. Cvičení tedy není omezeno věkem ani pohlavím, ale jediné vůlí trénovat a fyzicky i psychicky se rozvíjet.⁶⁵

Oproti jiným sportům mají bojová umění výhodu v tom, že v nich nerozhoduje duševní či fyzický typ. Proto se zde může uplatnit **každý**, nehledě na své dispozice. Např. praxe aikidó ukazuje, že v padesáti letech věku je pochopení mnohem hlubší než ve dvaceti letech. Mladí lidé mají totiž často sklon používat místo správné techniky sílu, jíž mají, na rozdíl od starších lidí, dostatek. Ovšem tím jdou vlastně proti hlavním principům aikidó. V karatedó zase starší cvičenci mohou kompenzovat úbytek síly a rychlosti zkušenostmi a intuicí, podobně jako v kendó. Občas se stává, že šedesátiletý cvičenec porazí cvičence dvacetiletého.⁶⁶

Ve stáří je důležité cvičení zejména z důvodu **udržení kvality fyzických (ale i psychických) funkcí** co možná nejdéle na pokud možno nejvyšší úrovni, případně zpomalit ubývání kvality. Nezanedbatelný důvod je i **sociohygiena**, nebo **udržení fyzických a psychických kompetencí**.⁶⁷

Pro seniory znamená vzdělávání vyšší kvalitu života. Pomáhá udržet tělesnou a intelektuální sílu, důstojný život, má funkci preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací.⁶⁸ Dle závěru konference Strategies for seniors and sport by měla být podpora sportovních aktivit pro seniory prioritou politiky v oblasti seniorů.⁶⁹

Motivací pro další vzdělávání seniorů bývá touha po sociálních kontaktech, snaha najít smysl života, zvládnání psychických, sociálních a fyzických změn, udržování vlastních sil.⁷⁰

Ideálním bojovým uměním pro seniory je např. tai-či. V Číně to cvičí většina seniorů, ale i mladých lidí. Běžně jsou vidět skupiny lidí v parcích praktikujících toto cvičení, nejen v Číně, ale už i u nás. Vzhledem k tomu, že zde není potřeba žádné speciální vybavení, stačí k praktikování pouze volný čas a vůle.

⁶⁵ KLUB HIRUNDO. *Co je taekwondo*. [online]. © 2010 [cit. 2014-11-17]. Dostupné z: <http://klub-hirundo.cz/co-je-taekwondo>.

⁶⁶ FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006, s. 108-109. ISBN 80-206-0810-9.

⁶⁷ SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B. HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 46. ISBN 978-80-246-1602-5.

⁶⁸ JANIŠ, K. Vzdělávání seniorů. In: ONDRÁKOVÁ, J. et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, s. 35. ISBN 978-80-7465-038-3.

⁶⁹ JANIŠ, K. Vzdělávání seniorů. In: ONDRÁKOVÁ, J. et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, s. 35. ISBN 978-80-7465-038-3.

⁷⁰ BENEŠ, M. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008, s. 90. ISBN 978-80-247-2580-2.

Zakladatele aikidó, Moriheie Uešibu, navštívil jednou starý muž. Řekl, že až nyní má možnost věnovat se tomu, co by chtěl, ale že se obává, že na to, aby začít trénovat aikidó, je již příliš pozdě. Na to Uešiba odpověděl dotazem, jak je starý, jestli kolem sedmdesátky, a sám rovnou odpověděl, že jemu samotnému je přes osmdesát, je tedy ještě starší než on. Na to návštěvník oponoval, že on je ale začátečník. Uešiba odvětil, že pro dnešek bude i on začátečník a začali spolu cvičit. Po dvou letech získal onen nejistý starý muž v aikidó černý pás.⁷¹

V roce 2005 vytvořila Světová federace taekwondo výbor pro rozvoj a podporu **Para-taekwondo** – taekwondo pro sportovce s různým postižením. Dříve byly soutěže pořádány především pro sportovce s amputovanými pažemi, ale bylo rozhodnuto, že Federace bude pořádat světové soutěže pro sportovce i dalších zdravotních postižení, jako například dětská mozková obrna nebo sluchové či zrakové postižení.⁷²

Obrázek 1: Parataekwondo



Zdroj⁷³

⁷¹ KREJČÍ, R. *Ó-Sensei Morihei Uešiba*. Adamov: Temple, 1999, s. 81. ISBN 80-901641-6-1.

⁷² WORLD TAEKWONDO FEDERATION. *Para-taekwondo* [online] © 2013 [cit. 2014-11-17]. Dostupné z: <http://www.worldtaekwondofederation.net/para-taekwondo>.

⁷³ FACEBOOK. *Taekwondo News*. [online]. © 2015 [cit. 2015-02-15]. Dostupné z <https://www.facebook.com/207615097252/photos/a.10151486918397253.1073741827.207615097252/10152680901152253/?type=1&theater>.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 VLIV BOJOVÉHO UMĚNÍ NA HODNOTY A ŽIVOT JEDINCE

6.1 Osobní případová studie

Bojovému umění se věnuji již mnoho let. V dětství jsem se tři roky věnovala japonskému bojovému umění judo, v dospělosti pak dva roky aikido, deset let jihokorejskému bojovému umění taekwondo a několik let mugisul (jihokorejské bojové umění se zbraněmi).

Ze své zkušenosti mohu říct, že nezáleží na tom, jaké děláte bojové umění, ale především na tom, kdo Vás učí. Učitel je naprosto nejzásadnější, a to nejen u dětí, ale i u dospělých.

Můj učitel juda vyžadoval u dětí především disciplínu, přísně trestal jakoukoliv formu zlobení. Tréninky byly náročné po stránce fyzické i psychické. Většina dětí (ve věku okolo 8 - 12 let) buď nevydržela náročnost a brzy přestala chodit, nebo se vypracovala po fyzické i psychické stránce na silné a odolné jedince. S bratrem jsme v té době nežili ničím jiným než judem, věnovali jsme mu každou volnou chvíli. Náš trenér byl pro nás bůh, vše, co řekl, bylo svaté, milovali jsme ho a báli jsme se ho. Řekla bych, že to nejdůležitější, co jsem se tehdy naučila, bylo bojovat sama se sebou. Nevzdávat se, překonat sama sebe. Součástí učení kromě samotných technik bylo samozřejmě i vzdělávání po sociální stránce – tréninky a sportovní boj byly pouze v rámci pevně daných pravidel, jakékoliv náznaky agrese nebo použití juda mimo trénink byly přísně trestány (učitel se nebál používat ani fyzické tresty). Bohužel se občas stávalo, že pokud některé dítě přestalo zvládat, trenér, místo aby se jej snažil podpořit, začal ono dítě před ostatními zesměšňovat (občas to až téměř hraničilo se šikanou). To se stalo mému bratřovi. Po nějaké době on přestal chodit na tréninky úplně, já jsem ještě krátce chodila k jinému trenérovi, ale už to nebylo ono.

Když mi bylo něco přes 21 let, začala jsem se věnovat japonskému bojovému umění aikido. To nejpodstatnější, co mě aikido naučilo, byla práce s dechem. Umět správně dýchat, ovládat a v případě potřeby umět zklidnit svůj dech, ocení člověk především ve stresových situacích, kdy mu tato technika dodá v tu chvíli tolik potřebné zklidnění (z mé zkušenosti např. u pracovního pohovoru, u zkoušek, když jsem šla v noci sama v nebezpečné čtvrti, atd.). Dále jsem mě aikido naučilo lépe znát a umět ovládat své tělo. Je to i díky tomu, že v aikidu se učí mimo jiné různé páky (na klouby),

a aby je člověk uměl správně použít, musí nejprve poznat sám na sobě, proč a jak to funguje. Tím se zároveň učí i citlivosti – velice brzy jsem sama na sobě zjistila, že stačí opravdu málo, a bolest je vskutku veliká. Důležitou součástí aikida (ale i juda a jiných bojových umění) je vyučování „pádů“. To znamená umět správně padat tak, aby v případě nechtěného pádu nedošlo k újmě na zdraví. V osobním životě mi tohle umění možná zachránilo život, nebo alespoň zdraví. Stalo se to tak, že jsem stála na rozviklané židli, která se pohnula, a já přepadla po zádech přes zábradlí do sníženého patra. Všichni, kdo u toho byli, byli přesvědčení, že mám minimálně zničenou páteř, ale naštěstí mě aikido naučilo umět správně „spadnout“ i na záda, což jsem názorně předvedla v praxi, takže jsem vyvázla bez jediného šrámu. Na tréninky aikido pravidelně chodil asi dvacetiletý mladý muž s roztroušenou sklerózou. Dle jeho slov mu trénink pomáhal po fyzické i psychické stránce v boji proti nemoci.

Aikido jsem přestala trénovat poté, co jsem se začala naplno věnovat taekwondu. Důvod změny bylo pouze to, že taekwondo mě jednoduše bavilo víc. Původně jsem nechtěla ani dělat žádné zkoušky, a že bych kdy dosáhla černého pásu (mistrovského stupně) mě ani ve snu nenapadlo. Samozřejmě i zde sehrál významnou roli můj učitel (u kterého jsem začínala s aikidem a dodnes pokračuji s taekwondem). Tento učitel se snaží především o přátelskou atmosféru, klade důraz na psychickou podporu a sebevědomí každého jedince. Po fyzické stránce mi taekwondo pomohlo (a stále pomáhá) zlepšovat a udržovat fyzickou kondici, pružnost (pochybuji, že bych jinak ve 34 letech dokázala bez problémů udělat provaz), koordinaci těla a pohybů. Po psychické stránce mi taekwondo dodalo především sebevědomí. Typově jsem spíš introvert a vždycky jsem se styděla před lidmi dokonce i mluvit víc nahlas. V začátcích tedy bylo pro mě neuvěřitelně těžké naučit se dělat „kihap“ (výkřik), který je nezbytnou součástí některých technik. Posléze mě učitel přesvědčil, abych začala dělat zkoušky, a v posledních letech se dokonce účastním i některých exhibičních vystoupení našeho klubu. Mnoho dětí (ale i dospělých) mělo ze začátku nízké sebevědomí plynoucí např. z toho, že nebyly tak „šikovné“ jako ostatní děti. Ať už byly důvody jakékoliv, během pár let se situace obrátila, leckteré z těchto dětí, které se ještě nedávno bály jakkoliv se projevit, se nyní dožadovalo účasti na závodech. Po sociální stránce díky taekwondu cítím, že někam patřím. Děti mají často díky taekwondu u vrstevníků větší respekt. Vzhledem k tomu, že mezi naším klubem a jinými taekwondo kluby vládne přátelská atmosféra, cvičenci se přirozeně učí soutěžit v přátelském duchu a odmítají nepřátelskou rivalitu a řevnivost. Jakékoliv projevy agrese a násilí se v taekwondo (ale i v judo a aikido) přísně trestají, čímž se posiluje pozitivní, neagresivní chování, nejen u

dětí, ale i u dospělých jedinců. Po pravdě řečeno jsem ale něco podobného během tolika let, co trénuji bojová umění, zažila jen málokdy. Nevím, čím to je, ale dle mé zkušenosti jen velmi málo agresivních jedinců trénuje bojová umění. Drtivá většina lidí, které znám osobně z tréninků, jsou velice mírumilovní jedinci. A to nemluvím jen o jednom klubu. Zvláštní fenomén je, že někteří lidé jsou až přehnaně přátelští. Např. jedna dívka má při sparringu neustálé nutkání se omlouvat za jakoukoliv ránu, kterou dá, byť je naprosto v pořádku a podle pravidel. Je zde téměř pravidlem, že když někdo spadne v rámci sparringu (ale i závodů) na zem, soupeř se okamžitě omlouvá, ujišťuje se, zda je dotčený v pořádku, pomáhá mu vstát. Ovšem na tréninky chodili i lidé, kteří se neuměli moc ovládat. Ať už svou fyzickou silou nebo své negativní emoce (strach, hněv), roky tréninku tyto nedostatky podstatně zlepšily.

Tím, že taekwondo pochází z jiné kultury, si cvičenci automaticky rozšiřují kulturní rozhled. Tomu napomáhá i můj druhý učitel taekwondo, korejský mistr působící v Čechách. Pořádá semináře, na které se sjíždí taekwondisté z celé naší země a kromě samotných technik učí i o kultuře a hodnotách taekwondo a země, odkud pochází. Pro korejského mistra je důležitý bojový duch, vyjádření energie, soustředění a koncentrace a v tomto duchu také vede své cvičence (nejen ve svém klubu, díky seminářům vlastně i celé taekwondo v ČR). Mistr učí kromě taekwonda i mugisul, bojové umění se zbraněmi (nunchaku, tyč, meč). Trénink s nunchaku mi podstatně zlepšil koordinaci rukou, neboť jedna ruka často dělá jiný pohyb než ta druhá.

Taekwondo, respektive bojové umění, pro mne znamená celoživotní cestu, zábavu, vzdělávání, sociální záležitost, udržování fyzické i psychické kondice. Cítím se lépe i po stránce pocitu osobního bezpečí. Doposud se mi ještě nestalo, že by mě někdo napadl, a doufám, že se tak ani nestane. Ostatně, v bojovém umění jde především o prevenci – předejít možnému útoku. Nicméně pokud bych se skutečně dostala do konfliktu, domnívám se, že bych měla určitě větší šanci, než lidé bojových technik neznalí a trénovanou psychiku nemající. Nedokážu si představit, že bych někdy s tréninkem přestala. Ne vždy se mi na trénink chce, kolikrát jsem po práci unavená, bez energie, bez nálady, nejradši bych šla rovnou spát. Ale trénink mě nabije, byť je fyzicky více nebo méně vyčerpávající, téměř pokaždé z něj odcházím plná energie a chuti do života. Vděčím však za to nejen bojovému umění, ale především svému učiteli, který mi tuto cestu ukazuje.

6.2 Cíl výzkumu a hypotézy

Smysl praktické části tkví v doložení zkušeností a názorů lidí s praktickou zkušeností s bojovým uměním, které doplní teoretickou část práce. Zároveň pomůže najít odpovědi na výzkumné otázky a potvrdit/vyvrátit hypotézy.

Cílem výzkumu je zmapovat, jak bojové umění ovlivňuje hodnoty a život lidí, kteří se bojovému umění aktivně věnují. Dále pak ověřit hypotézy.

Výzkumná otázka č. 1: *Jak působí bojové umění na člověka po stránce fyzické a psychické?*

Hypotéza č. 1: *Trénink bojového umění oproti jiným pohybovým aktivitám může působit pozitivně nejen po stránce fyzické, ale i psychické.*

Výzkumná otázka č. 2: *Zvyšuje bojové umění v lidech agresi?*

Hypotéza č. 2: *Bojové umění v lidech snižuje agresi více než jiné pohybové činnosti.*

Výzkumná otázka č. 3: *Má bojové umění co nabídnout modernímu člověku?*

Hypotéza č. 3: *Bojové umění je více než jen běžný „koníček“, neboť kromě zábavy může nabídnout modernímu člověku i mnoho dalších pozitiv.*

Definice pojmů:

- *Bojové umění* – učí pomocí uceleného systému bojových technik, jak se chovat v boji s protivníkem. Může být beze zbraně nebo se zbraněmi (kromě střelných). Tento pojem je většinou spojován s asijskými systémy, avšak patří sem i systémy jiných kultur (např. capoeira, zápas, šerm aj.).⁷⁴
- *Aktivně se věnují* – účastní se (nebo v minulosti se účastnili) pravidelného tréninku v nějaké škole bojového umění, min. po dobu 1 roku
- *Působí* – jakýmkoliv způsobem ovlivňuje.
- *Trénink* – pravidelné cvičení technik za účelem zlepšení v dané aktivitě.
- *Fyzická stránka* – co se tělesné stránky člověka týče (kondice, zdraví aj.)
- *Psychická stránka* - duševní stránka člověka, psychika jedince (např. sebevědomí, sebehodnocení, emoce, atd.).
- *Pozitivně* – kladně, dobré výsledky.

⁷⁴ WIKIPEDIA. *Bojové umění*. [online]. [cit. 2014-11-22]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Bojov%C3%A9_um%C4%9Bn%C3%AD

- *Agrese* – projev agresivity v chování jedince, násilné narušení práv jiného člověka, jednání se záměrem ublížit jiné osobě. Může být fyzická, psychická, emocionální.⁷⁵
- *Moderní člověk* – člověk v dnešní době, v naší kultuře.

6.3 Metodologie

Jednou z metod tohoto kvantitativního sociologického výzkumu je **anketa**. Anketa byla vybrána z toho důvodu, že k vyplnění budou vyzváni adresně neurčení lidé (na rozdíl od dotazníku, jímž se obracíme jmenovitě, adresně na konkrétní respondenty).⁷⁶ Výhodu ankety spatřuje autorka v tom, že respondent se může anketě věnovat ve chvíli, kdy se mu to časově i pocitově nejlépe hodí. Anketu vyplňují respondenti sami, čímž nehrozí možné zkreslení dat, které může nastat, pokud je přítomen tazatel (např. při rozhovoru). Mezi další výhody patří např. možnost oslovení mnoha respondentů najednou, nenáročnost po stránce časové, organizační i finanční.

Autorka získala souhlas k oslovení respondentů pomocí webového portálu www.bojove-sporty.cz, jenž je pravidelně sledován mnoha aktivními účastníky bojových sportů a umění. Vzhledem k tomu, že tento web sleduje více než 3.000 lidí, kteří mají o bojové umění zájem a většina z nich i vlastní zkušenost, je velká pravděpodobnost, že mnoho z nich se bude o anketu zajímat a následně ho vyplní dle svého nejlepšího vědomí. Anketa bude pro respondenty k dispozici pouze v elektronické formě (on-line).

Vzhledem častým obavám (a následnou nechutí respondentů cokoliv vyplňovat) ohledně zneužití dat se autorka rozhodla pro anonymní průběh, konkrétně pro anonymitu faktickou, kdy nejsou známa jména respondentů. Tak mohou být odpovědi upřímnější a pravdivější, což v důsledku zaručuje větší spolehlivost údajů. Zároveň se zvyšuje šance na více vyplněných anket.

Na základě získaných informací od respondentů budou výsledky ankety vyhodnoceny a zjištěná data budou interpretována pomocí tabulek a grafů. V závěru práce bude autorka interpretovat a diskutovat zjištěná data, zda pomohly k potvrzení nebo vyvrácení hypotéz, zda byl naplněn cíl práce. Anketa je uvedena v příloze A.

⁷⁵ MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha: Grada, 2009, s. 9-10. ISBN 978-80-247-2310-5.

⁷⁶ ZICH, F. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2004, s. 49. ISBN 80-86754-19-7.

Mezi metody použité v této práci dále patří **metoda sekundární analýzy dat** (analýza všech dokumentů, které nebyly vytvořeny za účelem tohoto výzkumu), jež prostupuje celou prací.

Další metodou je **osobní případová studie** (self case study). Zde autorka popisuje své osobní zkušenosti s bojovým uměním, zkoumá možné jevy, příčiny, postoje, faktory, procesy aj. v souvislosti s bojovým uměním.

6.4 Popis vybraného vzorku

Autorka pomocí webového portálu www.bojove-sporty.cz nepřímo oslovila okolo 3.000 lidí, jež sledují tento portál. Není však možné určit, kolik lidí bylo skutečně osloveno, jelikož tento portál je sledován i lidmi, kteří zde nejsou zaregistrováni, a zároveň ne každý, kdo je zde zaregistrován, tyto stránky skutečně aktivně navštěvuje. Předpokládaný počet vyplněných anket je cca 300.

Vzhledem k tomu, že anketa je cílena na jedince, kteří mají s tréninkem bojových umění osobní praktickou zkušenost, rozhodla se autorka předložit anketu právě zde, kde je velká koncentrace lidí s obdobnou zkušeností. Mezi další výhody patří i to, že se zde sdružují lidé se zkušenostmi z mnoha rozličných bojových sportů a umění, což zvyšuje spolehlivost výzkumu.

Mezi osloveným vzorkem jsou ženy i muži, různé věkové kategorie, vyznání, vzdělání, sociální skupiny, z různých částí České republiky aj.

Mezi minimálními požadavky na respondenty je věk od 15 let a osobní zkušenost s tréninkem bojového umění po dobu minimálně jednoho roku.

Podle Zicha se tomuto typu výběru říká Anketární výběr. Vzhledem k tomu, že jde o „samovýběr“ (dotazování se v případě zájmu o danou problematiku přihlašují do výběru sami), výsledky nemohou být reprezentativní ve statistickém slova smyslu. To souvisí s tím, že podmínka stejné pravděpodobnosti výběru nebyla dodržena u všech jednotek základního souboru. Zich se však domnívá, že i přesto poskytují ankety mnoho zajímavých poznatků, jež je možné použít v praxi i v rámci charakteristiky širších populací a že mají své oprávnění.⁷⁷

Autorka je přesvědčená, že alespoň 10% oslovených jedinců projeví ochotu vyplnit anketu, a to z důvodů možnosti sdílení nadšení a pozitivních zkušeností v rámci bojového umění.

⁷⁷ ZICH, F. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2004, s. 72. ISBN 80-86754-19-7.

6.5 Časový harmonogram

Časově je výzkum rozvržen do jednotlivých etap. Do první etapy patří přípravná fáze, do druhé etapy sběr empirických dat, a do třetí, poslední fáze zpracování a interpretace získaných empirických údajů.⁷⁸

- **Přípravná fáze** spočívá především v jasném určení a definici výzkumného úkolu a tématu. Dále sem patří shromažďování, studium a analýza již existujících dokumentů a poznatků na dané téma. Následuje formulace cílů výzkumu, výzkumných hypotéz (předpokládaný výsledek výzkumu), promyšlení metody shromažďování empirických dat. Dalším krokem je příprava techniky sběru dat a zajištění tazatelské sítě, jež umožní získat potřebné empirické údaje. Přípravná fáze tohoto výzkumu je přibližně 3 měsíce (říjen – prosinec roku 2014).
- Do fáze **sběru empirických dat** patří získávání samotného empirického materiálu, jež je prováděno na základě předem vybrané techniky. V tomto případě jde tedy o anketu. Samotný sběr empirického materiálu (pomocí ankety) probíhá v tomto výzkumu cca 3 týdny, a to od 29. 12. 2014 – 16. 1. 2015.
- Do fáze **zpracování a interpretace získaných empirických údajů** spadá především třídění, zpracování a analýza získaných empirických materiálů. Dále pak konfrontace s hypotézami, formulace závěrů a posouzení kvality získaných dat, předvedení výsledků výzkumu v podobě tabulek, grafů, atd. Patří sem i následné interpretování a diskutování výsledků a samozřejmě závěr, případně dílčí závěry. Na tuto fázi je vyčleněn přibližně 1 měsíc, a to od 17. 1. – 15. 2. 2015.

Jak vyplývá z výše uvedeného, celkový časový harmonogram výzkumu je přibližně 5 měsíců. Výzkum probíhá od října roku 2014, termín dokončení je polovina až konec února roku 2015.

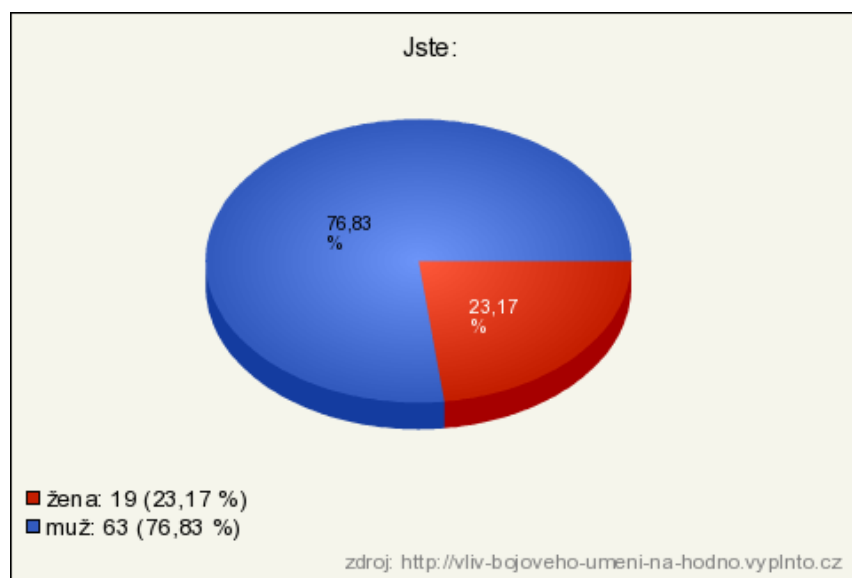
⁷⁸ ZICH, F. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2004, s. 15. ISBN 80-86754-19-7.

6.6 Prezentace výsledků šetření

V první části této kapitoly budou uvedeny odpovědi na jednotlivé otázky ankety, jež byly položeny respondentům, pro přehlednost zpracované v grafech, s případným komentářem. Druhá část bude zaměřena na odpovědi na výzkumné otázky, ke kterým vedla analýza odpovědí na otázky ankety.

6.6.1 Výsledky ankety

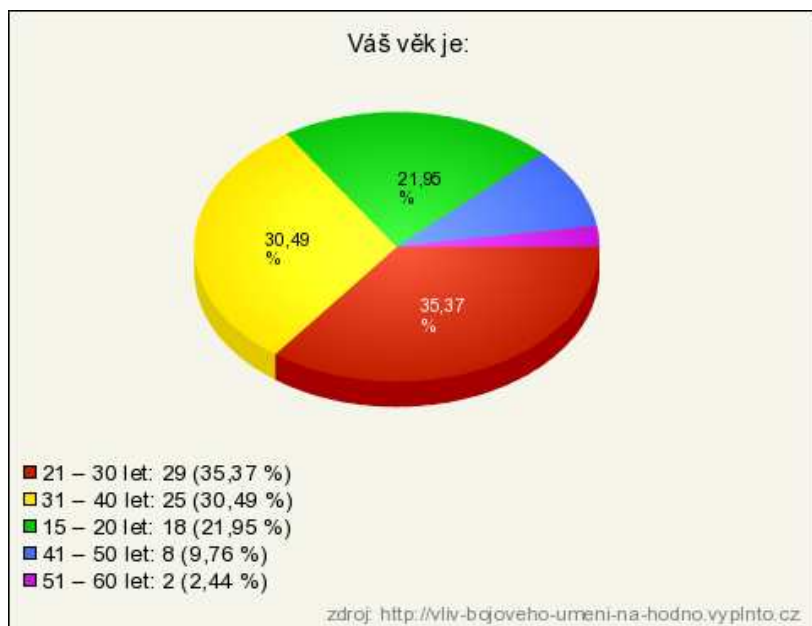
Graf 1: Otázka č. 1 - pohlaví



Zdroj⁷⁹

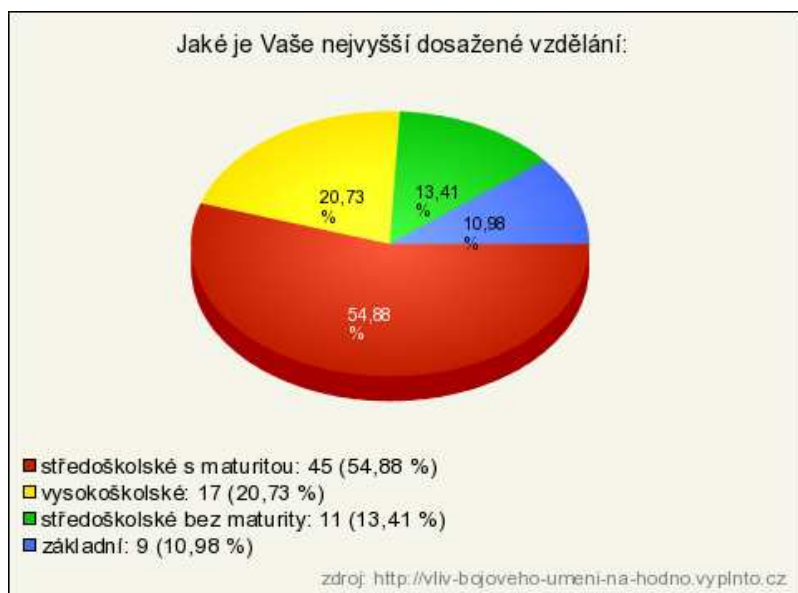
⁷⁹ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

Graf 2: Otázka č. 2 - věk



Zdroj⁸⁰

Graf 3: Otázka č. 3 - vzdělání



Zdroj⁸¹

⁸⁰ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/database-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

⁸¹ Tamtéž.

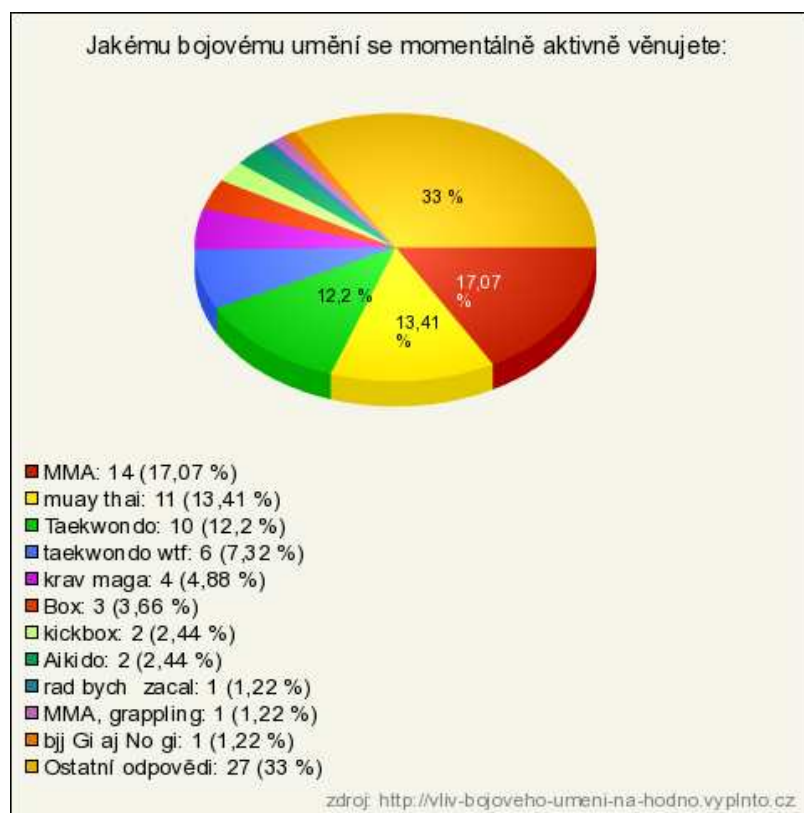
Graf č. 4: Otázka č. 4 - bydliště



Zdroj⁸²

⁸² VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince.* [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

Graf č. 5: Otázka č. 5 – druh bojového umění



Zdroj⁸³

Komentář k otázce č. 6:

Pod „ostatní odpovědi“ bylo uvedeno: žádnému, box, grappling, Combat Sambo, Musado, Thajský box a klasický box, kickboxing, thai boxing, boxing, mma, Jiu Jitsu, Brazilian Jiu Jitsu, tradiční karate, kung fu, Taekwondo, box, jujutsu, Krav-Maga,, MMA, BJJ, Tenšin šóden katori, kickboxing, MMA, kickbox, Taekwondo wtd, Taekwondo I.T.F., Krav Maga, kyokushin karate, taekwondo, tai chi, judo, ju-jitsu, box, bjj.thai box, karate, Escrima, Modern Arnis, Silat, Kali, Panantukan, Sportovní (soutěžní) wushu, Karate, taekwondo, žádné, kyokushin.

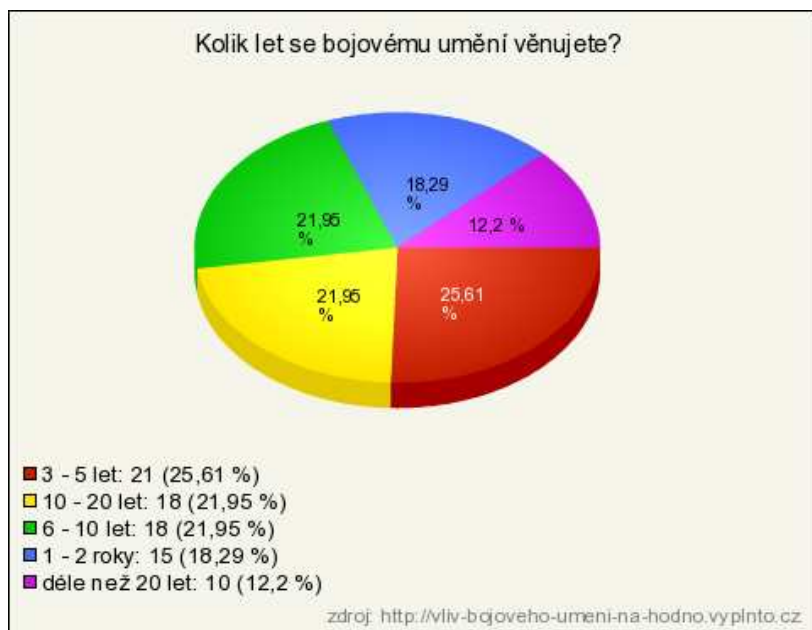
⁸³ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>*

Graf č. 6: Otázka č. 6 – zkušenosti s dalším bojovým uměním



Zdroj⁸⁴

Graf č. 7: Otázka č. 7 – Kolik let zkušeností



Zdroj⁸⁵

⁸⁴ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

⁸⁵ Tamtéž.

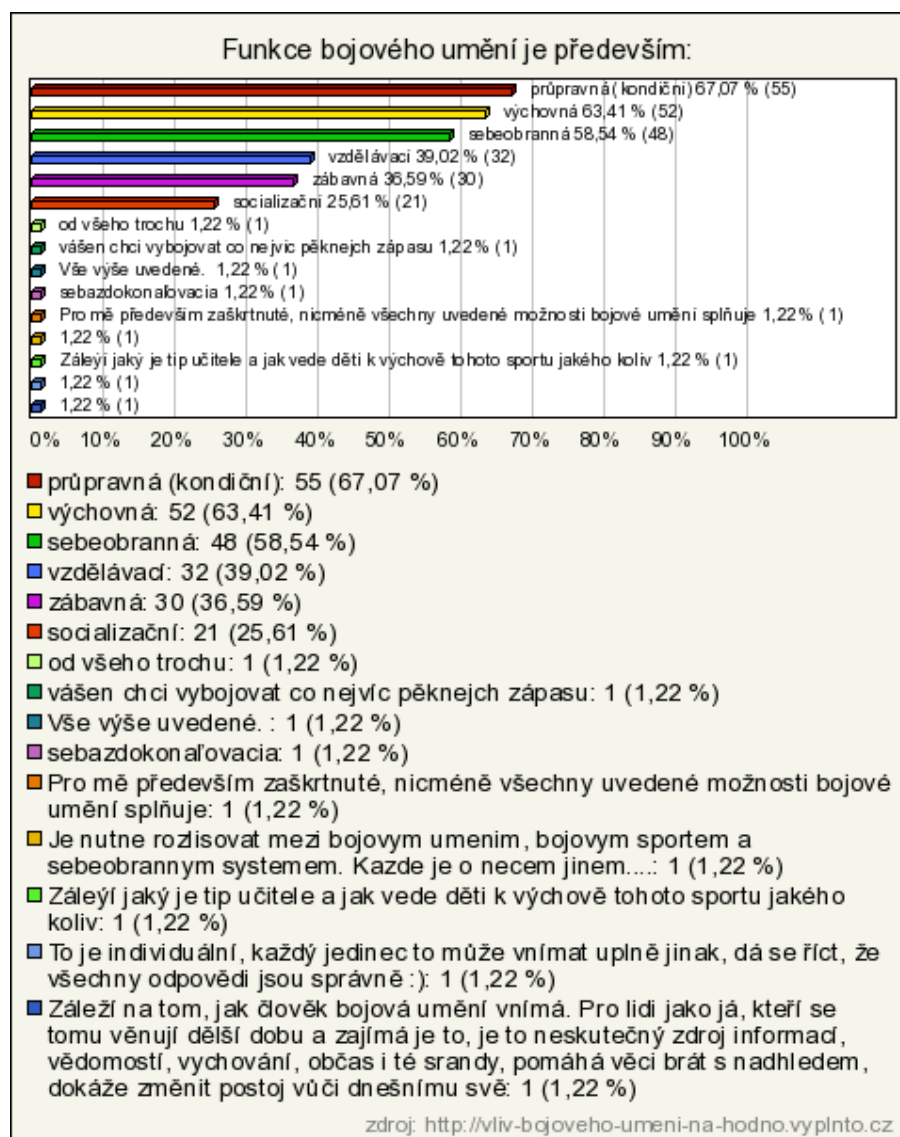
Graf č. 8: Otázka č. 8 – motivace pro trénink



Zdroj⁸⁶

⁸⁶ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince.* [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

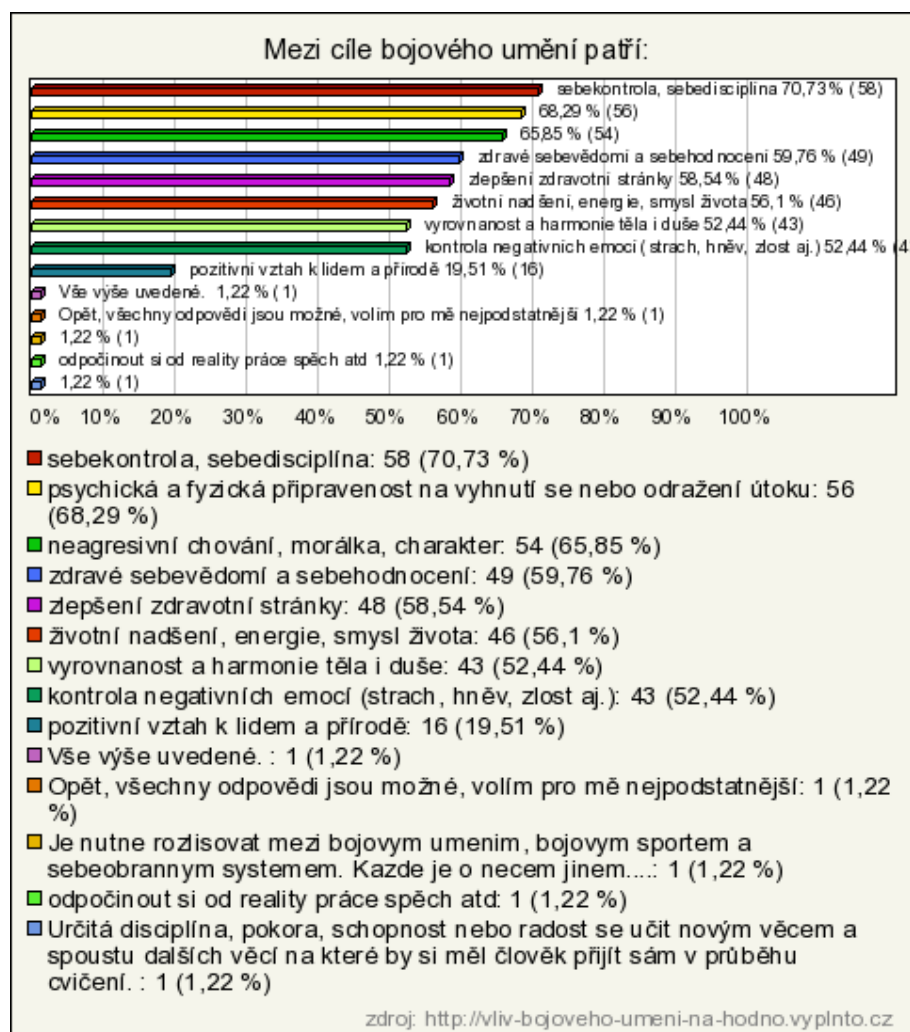
Graf č. 9: Otázka č. 9 – funkce bojového umění



Zdroj⁸⁷

⁸⁷ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

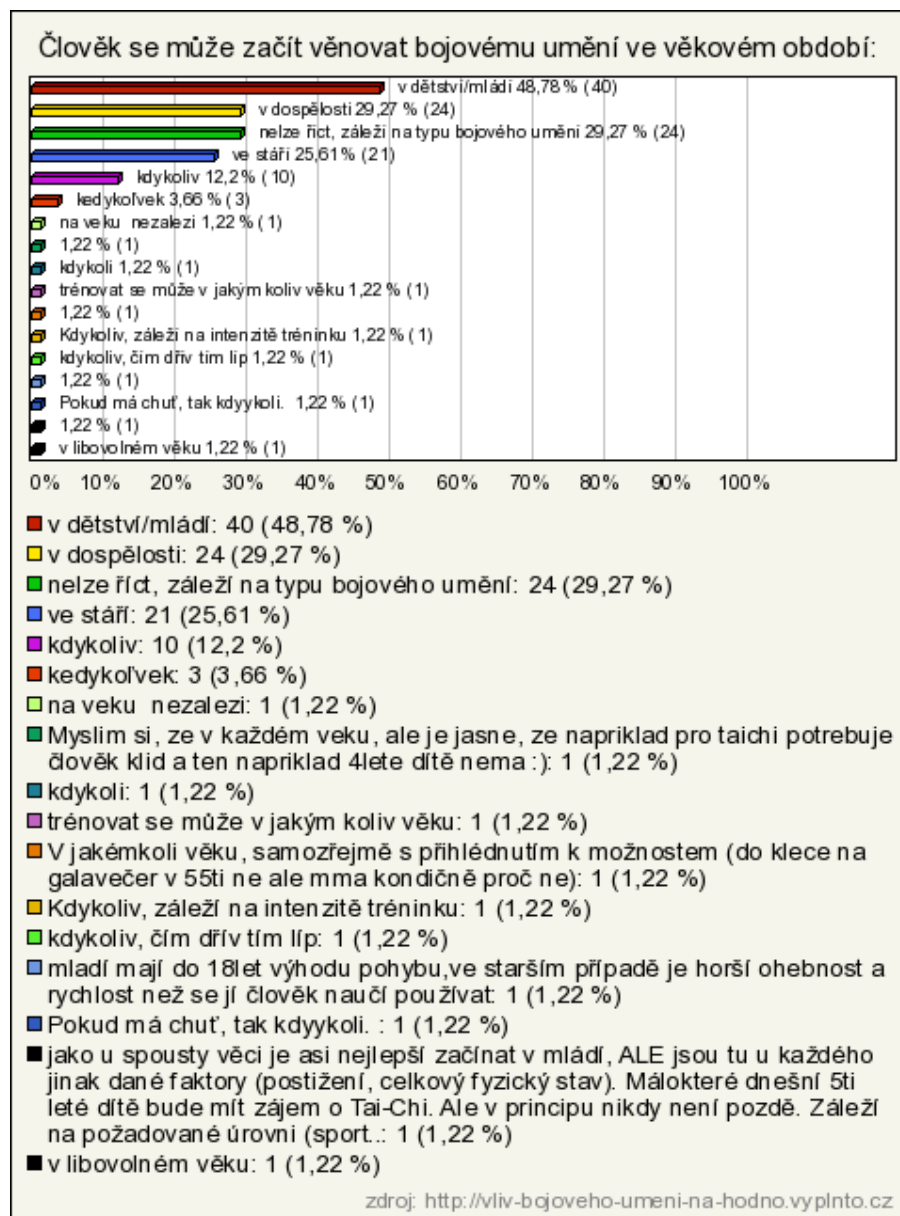
Graf č. 10: Otázka č. 10 – cíle bojového umění



Zdroj⁸⁸

⁸⁸ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

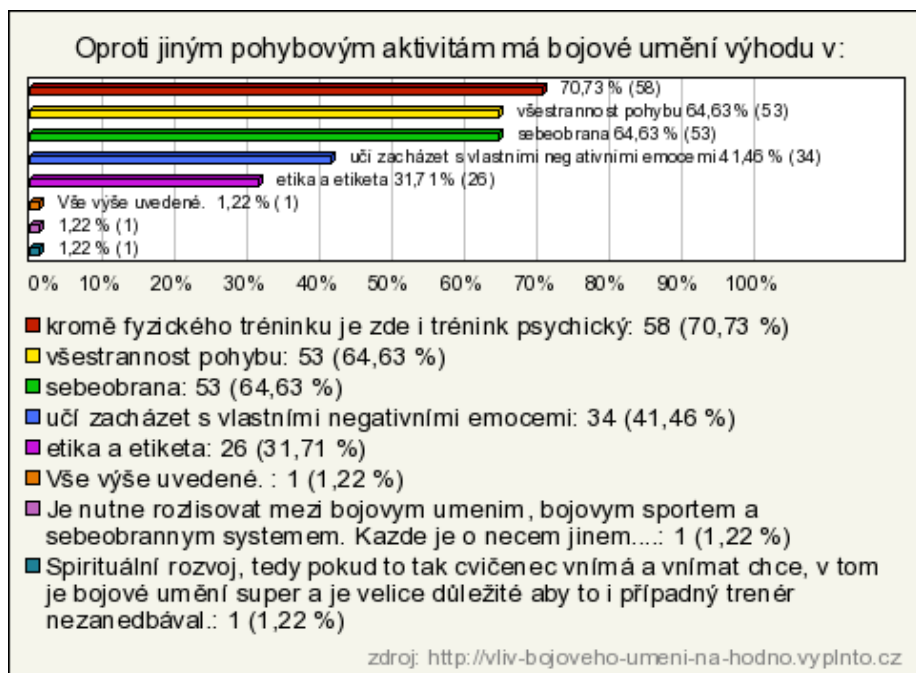
Graf č. 11: Otázka č. 11 – věk vhodný k tréninku bojového umění



Zdroj⁸⁹

⁸⁹ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/database-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

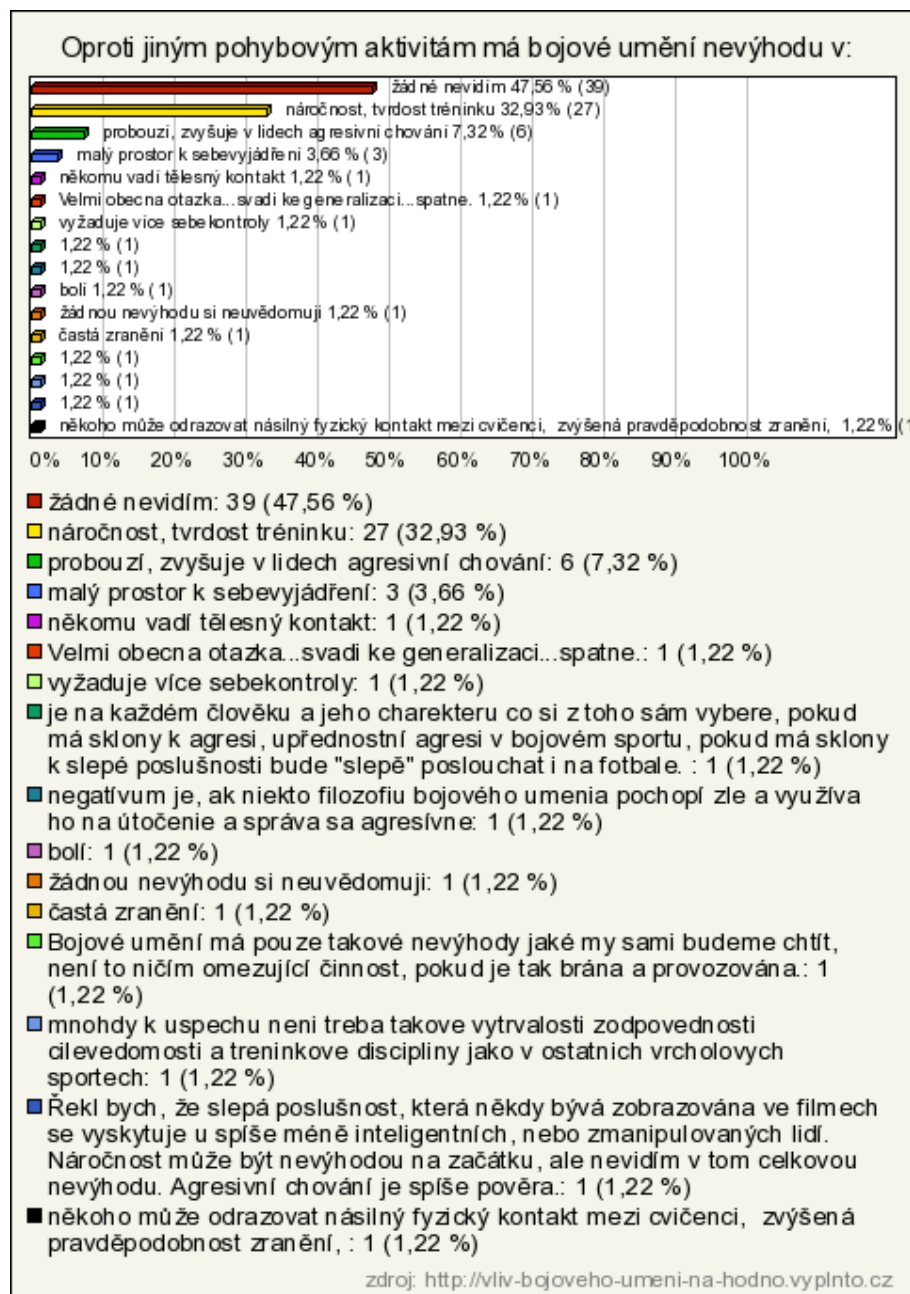
Graf č. 12: Otázka č. 12 – výhody bojového umění



Zdroj⁹⁰

⁹⁰ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

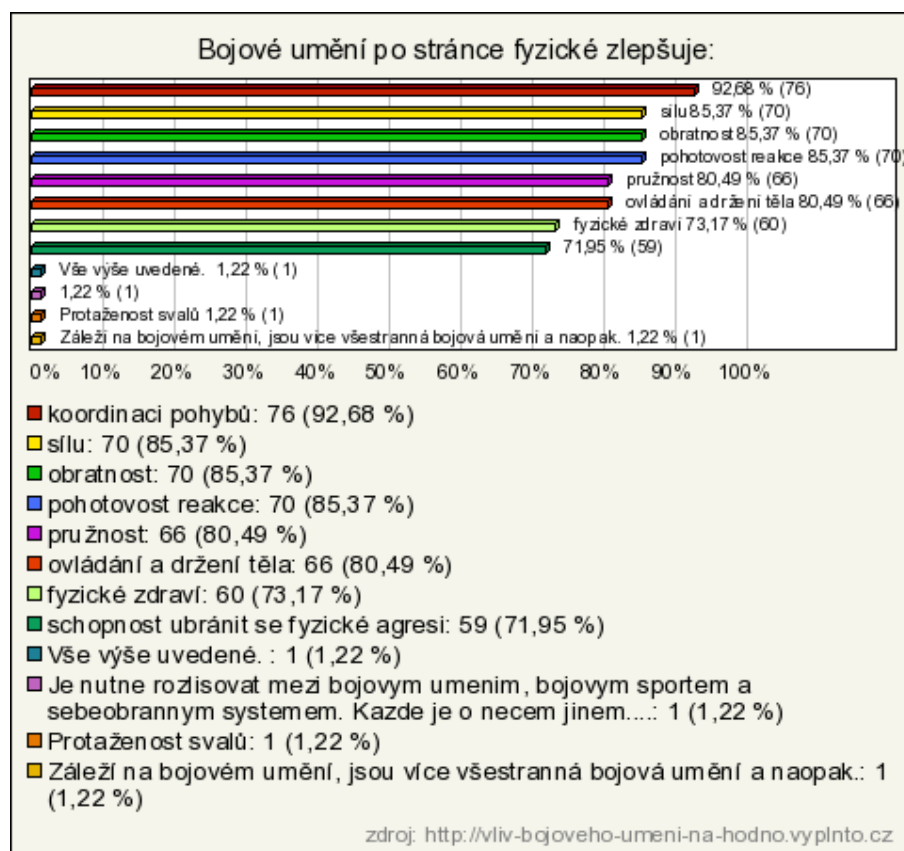
Graf č. 13: Otázka č. 13 – nevýhody bojového umění



Zdroj⁹¹

⁹¹ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/database-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

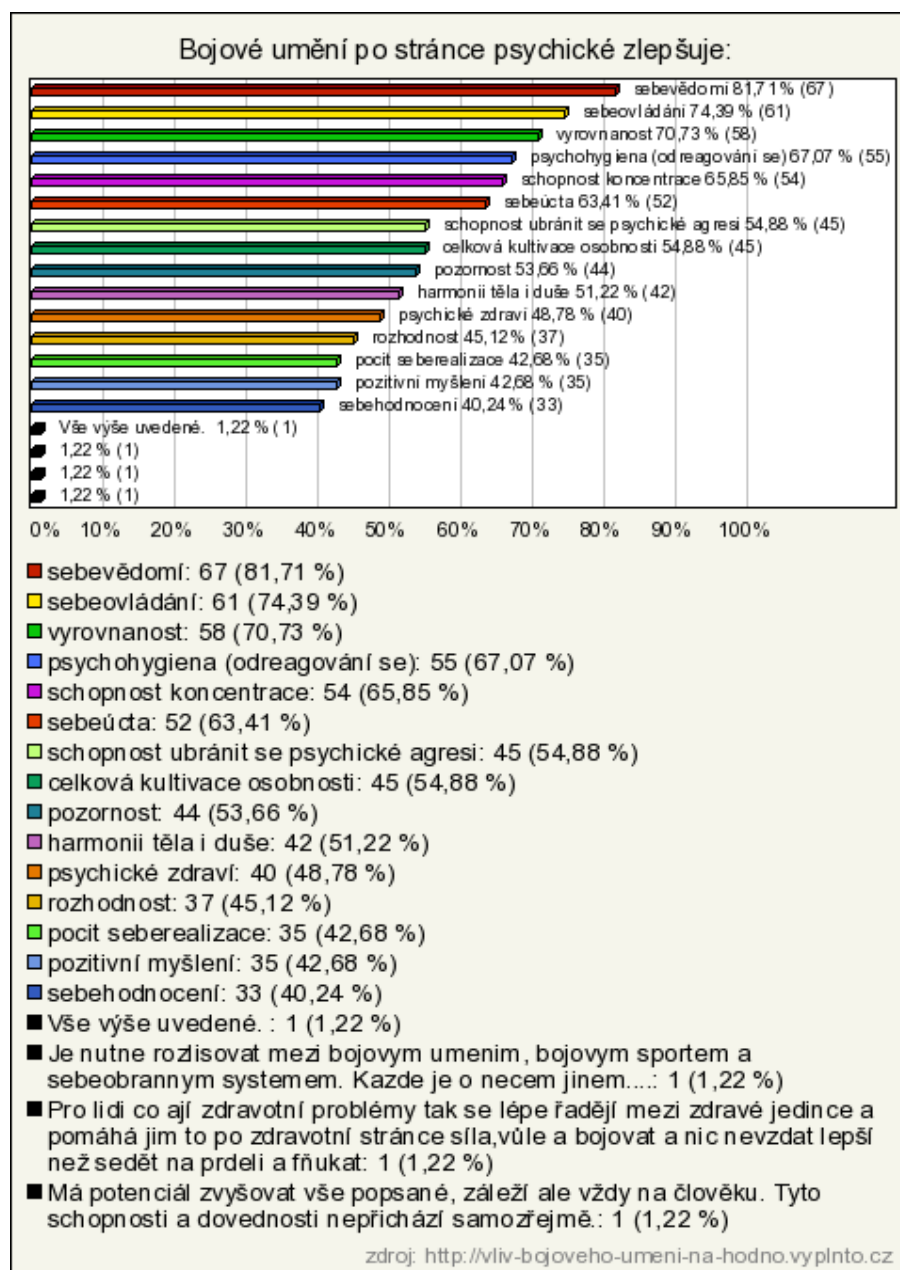
Graf č. 14: Otázka č. 14 – fyzická stránka



Zdroj⁹²

⁹² VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/database-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

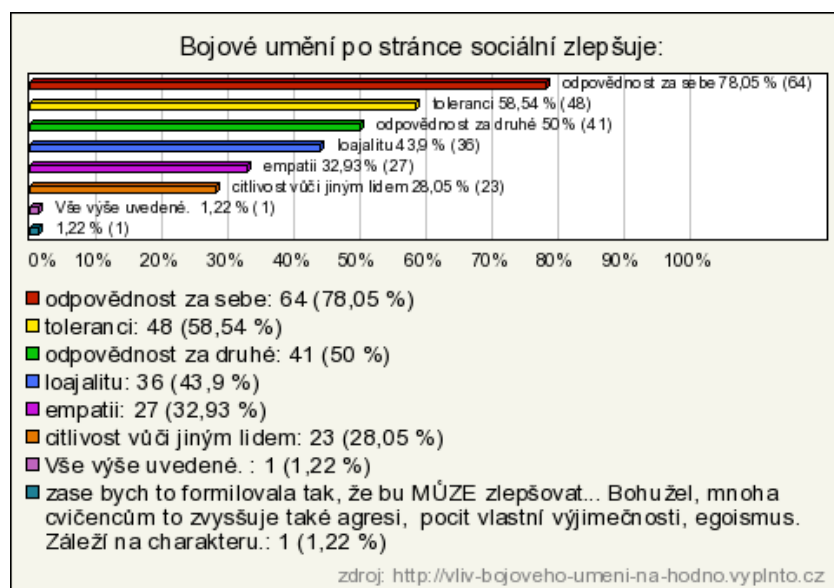
Graf č. 15: Otázka č. 15 – psychická stránka



Zdroj⁹³

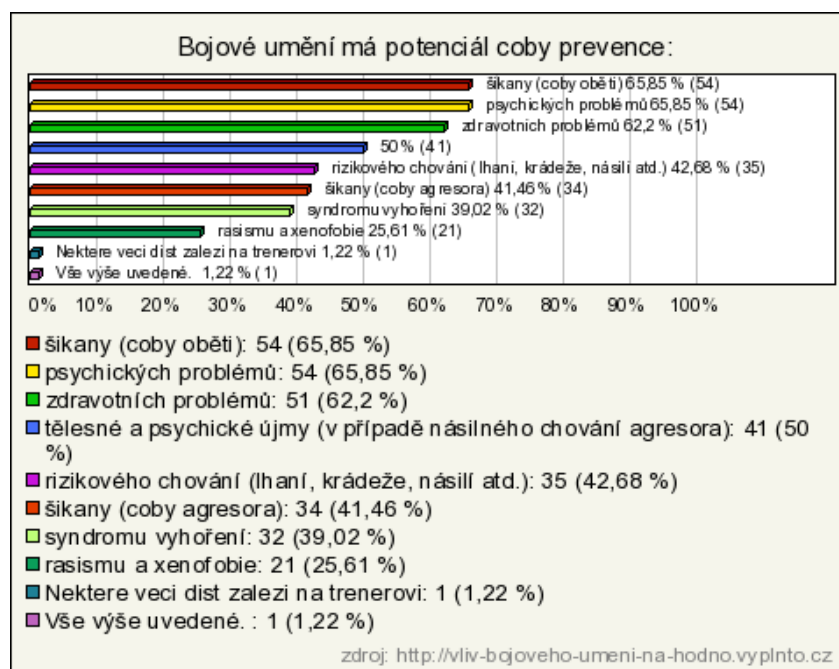
⁹³ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

Graf č. 16: Otázka č. 16 – sociální stránka



Zdroj⁹⁴

Graf č. 17: Otázka č. 17 – prevence

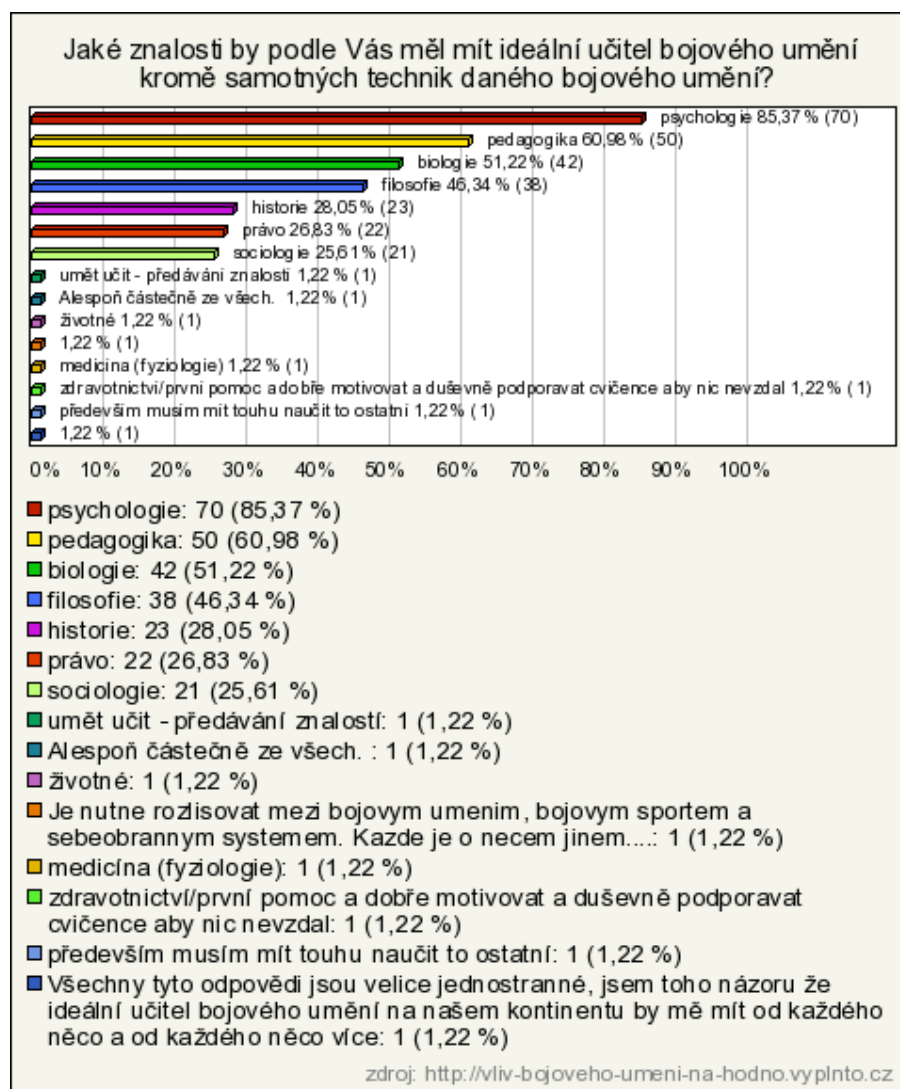


Zdroj⁹⁵

⁹⁴ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince.* [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/database-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

⁹⁵ Tamtéž.

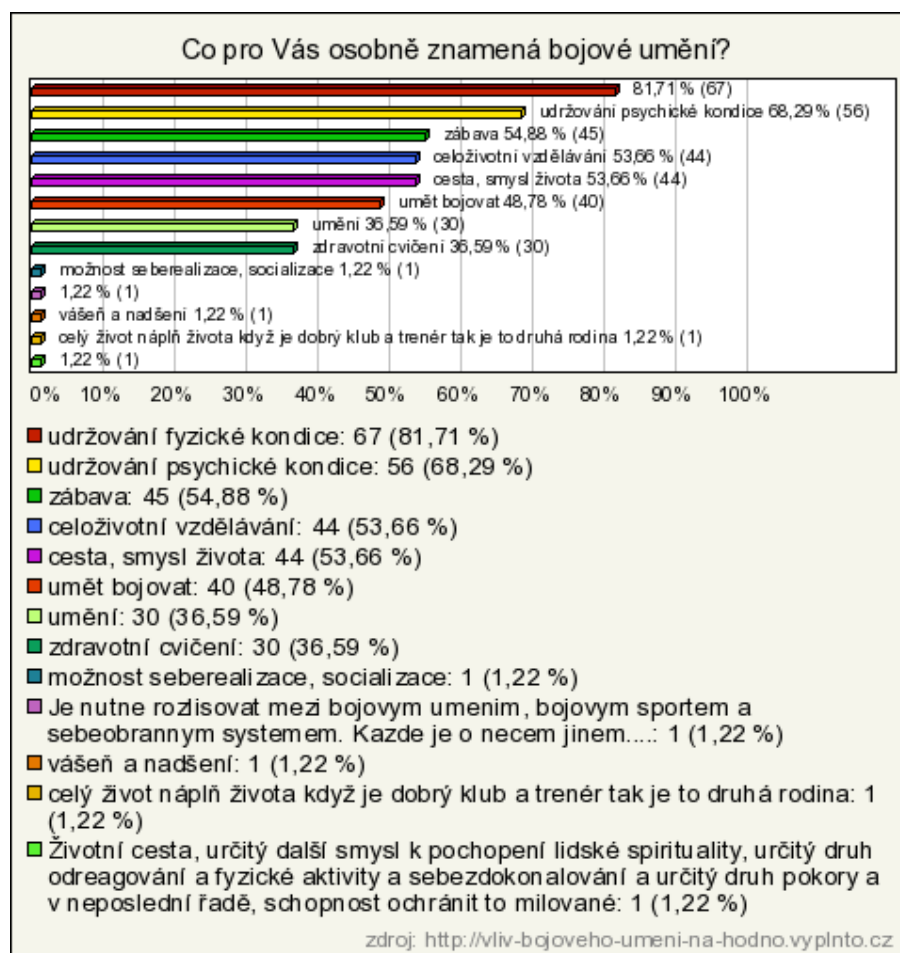
Graf č. 18: Otázka č. 18 – učitel



Zdroj⁹⁶

⁹⁶ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

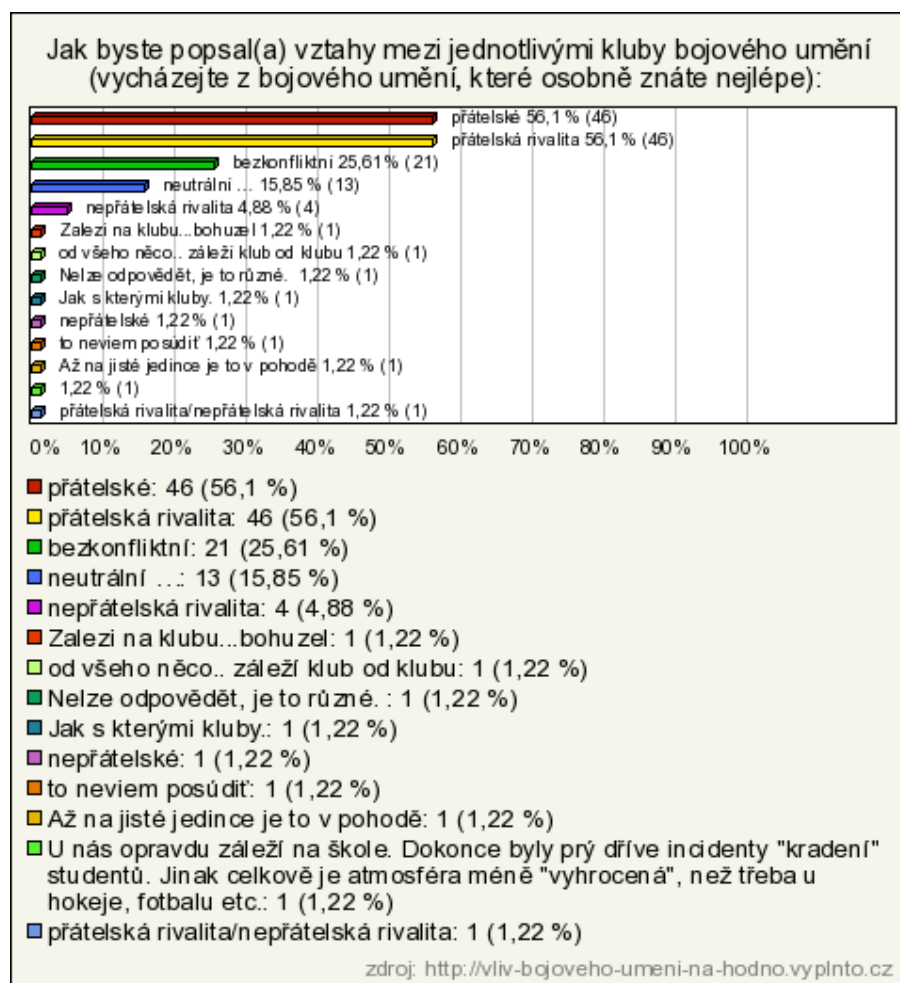
Graf č. 19: Otázka č. 19 – osobní



Zdroj⁹⁷

⁹⁷ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

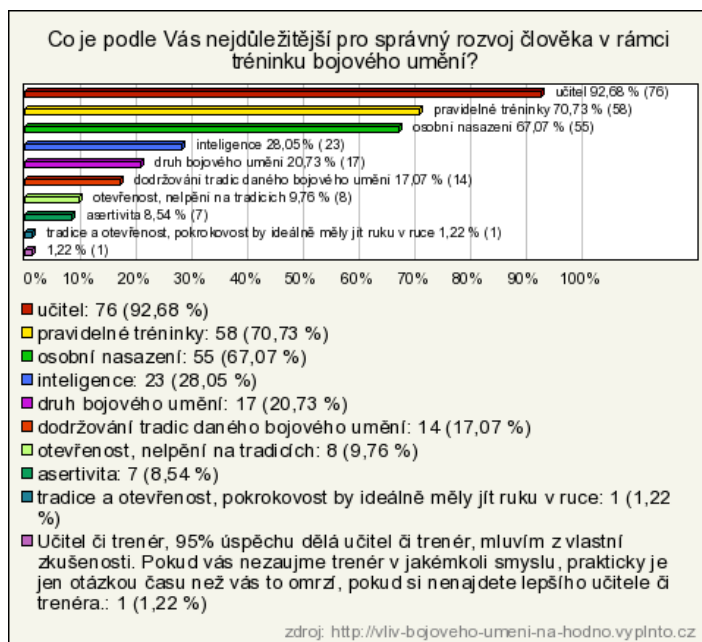
Graf č. 20: Otázka č. 20 – meziklubové vztahy



Zdroj⁹⁸

⁹⁸ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

Graf č. 21: Otázka č. 21 – rozvoj člověka



Zdroj⁹⁹

Graf č. 22: Otázka č. 22 – konflikt



Zdroj¹⁰⁰

⁹⁹ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/database-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

¹⁰⁰ Tamtéž.

Graf č. 23: Otázka č. 23 – ovlivnění života



Zdroj¹⁰¹

6.6.2 Odpovědi na výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1: **Jak působí bojové umění na člověka po stránce fyzické a psychické?**

Z výzkumu vyplynulo, že po stránce fyzické bojové umění zlepšuje koordinaci pohybů (92,68% dotazovaných), sílu, obratnost a pohotovost reakce (85,37% dotazovaných), pružnost (80,49% dotazovaných), ovládání a držení těla (80,49% dotazovaných) a fyzické zdraví (73,17% dotazovaných).

Nejvíce respondentů se shodlo, že po stránce psychické bojové umění působí pozitivně na sebevědomí (81,71% dotazovaných), dále pak sebeovládání (74,39% dotazovaných), vyrovnanost (70,73% dotazovaných), psychohygiena (67,07% dotazovaných), schopnost koncentrace (65,85% dotazovaných), sebeúcta (63,41% dotazovaných), schopnost ubránit se psychické agresi (54,88 % dotazovaných), celková kultivace osobnosti (54,88% dotazovaných), pozornost (53,66%), harmonie těla i duše (51,22% dotazovaných). 40% - 50% dotazovaných souhlasí s tím, že bojové

¹⁰¹ VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

umění má pozitivní vliv na psychické zdraví, rozhodnost, pocit seberealizace, pozitivní myšlení a sebehodnocení.

Ve srovnání s jinými pohybovými aktivitami vidí 70,73% respondentů výhodu právě v tréninku jak fyzickém, tak psychickém.

Odpovědi respondentů **potvrdily hypotézu č. 1:** Trénink bojového umění oproti jiným pohybovým aktivitám může působit pozitivně nejen po stránce fyzické, ale i psychické.

Výzkumná otázka č. 2: **Zvyšuje bojové umění v lidech agresi?**

Už podle svých cílů bojové umění ve své podstatě napomáhá snižovat agresivní chování: sebekontrola a sebedisciplína (70,73% dotazovaných), neagresivní chování, morálka a charakter (65,85% dotazovaných), zdravé sebevědomí a sebehodnocení (59,76% dotazovaných), vyrovnanost a harmonie (52,44% dotazovaných), kontrola negativních emocí (52,44% dotazovaných). Ke snižování projevů agrese napomáhá i to, že bojové umění zlepšuje odpovědnost jedince sama za sebe (78,05% dotazovaných) a toleranci (58,54% dotazovaných). S tvrzením, že bojové umění má potenciál coby prevence psychických problémů, souhlasí 65,85% dotazovaných, prevence co se rizikového chování týče 42,68% dotazovaných a šikany (coby agresora) 41,47% dotazovaných. Přesto však 7,32% dotazovaných uvedlo, že bojové umění probouzí (zvyšuje) v lidech agresivní chování.

V souvislosti s touto otázkou bych ráda zmínila odpovědi respondentů na dotaz, jak budou nejspíš reagovat, pokud by nastal konflikt a hrozilo fyzické napadení. Pouze 1,22% dotazovaných uvedlo, že by zaútočili jako první, oproti tomu 56,1% dotazovaných by se snažilo urovnat konflikt a předejít možnému boji za každou cenu, 21,95% dotazovaných by se připravilo k boji, ale vyčkali až na útok agresora a 15,85% dotazovaných by se snažilo urovnat konflikt, ale nenechalo by si líbit urážky.

Z odpovědí respondentů nicméně **neplyne potvrzení hypotézy č.2:** Bojové umění v lidech snižuje agresi více než jiné pohybové činnosti. Tato hypotéza by se dala potvrdit jen tehdy, kdyby součástí výzkumu byly psychologické testy, zaměřené na agresivní chování, které by byly provedeny před začátkem trénování bojového umění a znovu provedeny po nějaké době. Nicméně podobný výzkum, který byl na toto téma proveden a tuto hypotézu potvrzuje, je zmíněn v kapitole 4 (Prevence rizikového chování). Proto bych ráda svojí hypotézu opravila na: Bojové umění **má potenciál** v lidech snižovat agresi více než jiné pohybové činnosti.

Výzkumná otázka č. 3: **Má bojové umění co nabídnout modernímu člověku?**

Drtivá většina respondentů (97,56%) uvedla, že bojové umění ovlivnilo jejich život pozitivně. Pouhých 1,22% uvedlo, že jejich život tím nebyl nijak ovlivněn a 1,22% popsalo vliv jako negativní. Pro 81,71% respondentů znamená bojové umění udržování fyzické kondice, pro 68,29% udržování psychické kondice, pro 54,88% zábavu, pro 53,66% celoživotní vzdělávání, pro 53,66% cestu, smysl života. Jednotliví respondenti uvedli, že bojové umění jim dává možnost seberealizace, socializace, znamená pro ně vášeň a nadšení, celý život, náplň života, druhou rodinu, životní cestu, určitý další smysl k pochopení lidské spirituality, určitý druh odreagování a fyzické aktivity a sebezdokonalování, určitý druh pokory, schopnost ochránit milované.

Z většiny odpovědí proto vyplývá **potvrzení hypotézy č.3**: Bojové umění je více než jen běžný „koníček“, neboť kromě zábavy může nabídnout modernímu člověku i mnoho dalších pozitiv.

6.7 Shrnutí a vyhodnocení výsledků výzkumu – diskuze

Je všeobecně známý fakt, že bojovému umění se u nás věnuje více mužů než žen. Není tedy žádné překvapení, že z celkového počtu respondentů tvoří ženy pouze necelou čtvrtinu (23,17%). Tento poměr přibližně odpovídá i mým zkušenostem, co se poměru ženy x muži v bojovém umění týče. Důvody, proč tomu tak je, vidím především v předsudcích (např. že ženy by se neměly „prát“, že bojové umění je jen pro „rváče“ apod.), stereotypch (žena patří za plotnu) a v neinformovanosti.

Nejvíce respondentů (35,37%) pocházelo z věkové skupiny 21-30 let. Druhá nepočtenější skupina (20,49%) byl věk 31-40 let, třetí 15-20 let (21,95%). Respondentů ve věku 41-50 let bylo 9,76%, 51-60 let 2,44%. Toto věkové složení zhruba odpovídalo mým předpokladům.

U otázky na nejvyšší dosažené vzdělání jsem si až při bližším zkoumání odpovědí uvědomila, že jsem měla zařadit do volitelných odpovědí i odpověď „dosud studuji“. Vzhledem k velkému množství mladých lidí je možné, že by se tak výsledky radikálně změnily – mladí lidé na střední škole takto museli uvést jako nejvyšší dosažené vzdělání pouze základní (10,98%), lidé studující vysokou školu zase středoškolské s maturitou (54,88%).

Vzhledem k tomu, že nabídka tréninků bojových umění je většinou ve větších městech, překvapilo mě, že velikost obce trvalého bydliště nad 100 000 obyvatel potvrdilo pouze 53,66% respondentů.

Z odpovědí je zřejmé, že otázka na druh bojového umění, kterému se respondenti momentálně aktivně věnují, nebyla pro grafové zpracování položena vhodně. Respektive to, že na ni respondenti mohli odpovědět libovolně. Důvod je ten, že název jednoho bojového umění se může v českém jazyce psát vícero způsoby, dále že respondenti zde zmiňují i různé podskupiny bojového umění a více bojových umění najednou. Z toho důvodu byl graf manuálně přepracován a je uveden v příloze B. Původní grafové zpracování bohužel nevypovídá o ničem.

V anketě zazněl i dotaz na zkušenosti s jiným bojovým uměním. Chtěla jsem si tím ověřit zkušenosti respondentů, neboť pokud člověk vyzkouší jen jedno bojové umění, těžko může zobecňovat své názory na bojové umění všeobecně. Pozitivně zde odpovědělo 85,37% respondentů. Se zkušenostmi souvisí i počet let věnovaný bojovému umění. Celkem 81,71% respondentů se bojovému umění věnuje déle než 3 roky.

Pokud nám má nějaká aktivita něco dát, musíme mít motivaci. Pokud někdo trénuje bojové umění bez motivace (např. dítě, které není motivováno, pouze nuceno rodiči), jen výjimečně se dostaví nějaký výsledek. Mezi motivy, které přivedly respondenty k bojovému umění, uvedli respondenti především touhu po zlepšení fyzických schopností (69,51%), umět se ubránit (52,44%), filozofii bojových umění (35,37%), touhu bojovat (30,48%), knihy a filmy (26,83%), rodiče a přátelé (15,85%), estetika pohybu (14,63%), fyzické napadení (12,2%). Mezi nepovinným doplněním se objevilo „vlastní děti“, „nadšení pro bojové sporty vůbec“, „zdravotní stránka“.

Na dotaz ohledně funkce bojového umění uvedli respondenti na prvním místě funkci průpravnou, kondiční (67,07%), na druhém místě výchovnou (63,41%) a na třetím sebeobrannou (58,54%). Se vzdělávací funkcí souhlasilo 39,02%, zábavnou 36,59%, socializační 25,61%. Jako nepovinné doplnění zde bylo jednotlivými respondenty uvedeno: „vše výše uvedené“, „sebezdokonalovací“, „vášeň“, „záleží na učitelích“, záleží na individuálním přístupu“, „neskutečný zdroj informací, vědomostí, vychování, srandy, pomáhá brát věci s nadhledem, dokáže změnit postoj vůči dnešnímu světu“, „nutno rozlišovat mezi bojovým uměním, sportem a sebeobranným systémem“.

Mezi cíle bojového umění zařadilo 70,73% respondentů sebekontrolu a sebedisciplínu. Následuje psychická a fyzická připravenost na vyhnutí se nebo

odražení útoku (68,29%), dále neagresivní chování, morálka a charakter (65,85%), zdravé sebevědomí a sebehodnocení (59,76%), zlepšení zdravotní stránky (58,54%), životní nadšení, energie, smysl života (56,1%), vyrovnanost a harmonie (52,44%), kontrola negativních emocí (52,44%), pozitivní vztah k lidem a přírodě (19,51%). Jednotliví respondenti jako doplnění uvedli opět „vše výše uvedené“, „odpočinout si od reality, práce, spěchu“, „určitá disciplína, pokora, schopnost nebo radost učit se novým věcem a spousta dalších věcí, na které by si měl člověk přijít sám v průběhu cvičení“, „nutno rozlišovat mezi bojovým uměním, sportem a sebeobranovým systémem“.

U dotazu na vhodnost bojového umění pro určitý věk se opět ukázala nevhodnost prostoru pro doplnění odpovědi dle vlastního úsudku pro automatické grafové zpracování. 48,78% respondentů uvedlo, že vhodný věk pro začátek trénování bojového umění je dětství, mládí. 29,27% uvedlo dospělost, 29,27% soudí, že nelze říct, záleží na typu bojového umění. 25,61% se domnívá, že lze začít trénovat ve stáří. V grafu je dále uvedeno, že 12,2% soudí, že člověk se může začít věnovat bojovému umění kdykoliv. Ovšem v doplnění uvedli různí v drobných respondenti v drobných obměnách prakticky to samé, takže reálná procentuální míra by v grafu měla být min. 24,4%. Jeden respondent se domnívá, že po osmnácti letech je nevýhoda v horší ohebnosti a rychlosti (než se jí člověk naučí používat). S čímž sice souhlasím, nicméně dle mého názoru nic nebrání v tom začít trénovat a ohebnost a rychlost získat.

70,73% respondentů vidí výhodu bojového umění oproti jiným pohybovým aktivitám v tom, že kromě fyzického tréninku je zde i trénink psychický. Všestrannost pohybu a sebeobranu označilo 64,63% respondentů, možnost naučit se zacházet s vlastními negativními emocemi 41,46%, etiku a etiketu 31,71%. Jako doplnění bylo uvedeno „spirituální rozvoj“, „vše výše uvedené“, „nutno rozlišovat mezi bojovým uměním a sportem“.

Otázka na nevýhody bojového umění oproti jiným pohybovým aktivitám měla vést hlavně k zamyšlení, jako protiklad k otázce předchozí. Osobně se domnívám, že všeobecně žádné nevýhody nejsou, kromě špatného učitele, ale to je otázka lidského faktoru, nikoliv bojového umění. 47,56% respondentů se shodlo na tom, že žádné nevýhody nejsou. Jako nevýhodu vidí 32,93% náročnost, tvrdost tréninku. S tím já osobně úplně nesouhlasím, domnívám se, že i trénink jakékoliv jiné aktivity může být náročný a tvrdý (gymnastika, fotbal, atd.). 7,32% respondentů vidí nevýhodu v tom, že bojové umění probouzí, zvyšuje v lidech agresi. Z mé zkušenosti je tomu přesně obráceně, nicméně, jak již bylo v této práci zmíněno, domnívám se, že tento předsudek je ve společnosti pevně zakořeněn. Jako malý prostor k sebevyjádření uvedlo odpověď

3,66% respondentů. V nepovinném dodatku byly uvedeny odpovědi „někomu vadí tělesný kontakt“, „velmi obecná otázka...svádí ke generalizaci...špatně“, „vyžaduje více sebekontroly“ (souhlasím, ale na rozdíl od respondenta v tom nevidím nevýhodu, ale výhodu), „Je na každém člověku a jeho charakteru co si z toho sám vybere, pokud má sklony k agresí, upřednostní agresí v bojovém sportu, pokud má sklony k slepé poslušnosti bude "slepě" poslouchat i na fotbale.“, „Pokud někdo pochopí špatně filozofii bojového umění a využívá ho na útočení a chová se agresivně.“, „bolí“ (ostatně jako mnoho jiných sportů, pokud se jim člověk řádně věnuje), „častá zranění“ (v porovnání s jinými pohybovými aktivitami nesouhlasím, ale určitě by stálo za to provést výzkum na téma Zranění v různých pohybových aktivitách), „Bojové umění má pouze takové nevýhody jaké my sami budeme chtít, není to ničím omezující činnost, pokud je tak brána a provozována.“, „Mnohdy k úspěchu není třeba takové vytrvalosti, zodpovědnosti, cílevědomosti a tréninkové disciplíny jako v ostatních vrcholových sportech.“ (Záleží na tom, co myslí respondent pojmem „úspěch“, zda vyhrát nad soupeřem, na Olympijských hrách, nad sebou samým... Nicméně s tímto názorem se neztotožňuji.), „Řekl bych, že slepá poslušnost, která někdy bývá zobrazována ve filmech, se vyskytuje u spíše méně inteligentních, nebo zmanipulovaných lidí. Náročnost může být nevýhodou na začátku, ale nevidím v tom celkovou nevýhodu. Agresivní chování je spíše pověra.“ (naprosto souhlasím), „Někoho může odrazovat násilný fyzický kontakt mezi cvičenci, zvýšená pravděpodobnost zranění.“

92,68% respondentů se shodlo, že bojové umění po stránce fyzické zlepšuje koordinaci pohybů, 85,37% sílu, obratnost, pohotovost reakce, 80,49% pružnost, ovládání a držení těla, 73,17% fyzické zdraví, 71,95% schopnost ubránit se fyzické agresí. Je zajímavé, že tato odpověď se ocitla až na posledním místě. Dle mého názoru tato zkušenost z praxe dokládá, že účel bojového umění není zdaleka jen sebeobranný, jak se mnoho lidí domnívá. V nepovinném políčku bylo doplněno „vše výše uvedené“, „nutno rozlišovat mezi bojovým uměním a sportem“, „protáženost svalů“, „záleží na bojovém umění“.

Na dotaz pozitivního přínosu bojového umění po stránce psychické uvedlo nejvíce respondentů (81,71%) na prvním místě sebevědomí. I podle mé osobní zkušenosti, tohle naprosto nejzásadnější a nejdůležitější přínos bojových umění člověku. Následuje sebeovládání (74,39%), vyrovnanost (70,73%), psychohygienu (67,07%), schopnost koncentrace (65,85%), sebeúcta (63,41%), schopnost ubránit se psychické agresí (54,88%), celková kultivace osobnosti (54,88%), pozornost (53,66%), harmonie těla a duše (51,22%), psychické zdraví (48,78%), rozhodnost (45,12%), pocit

seberealizace (42,68%), pozitivní myšlení (42,68%), sebehodnocení (40,24%). Nepovinné odpovědi byly „vše výše uvedené“, „nutno rozlišovat mezi bojovým uměním a sportem“, „Lidé, kteří mají zdravotní problémy se tak lépe řadí mezi zdravé jedince a pomáhá jim to po zdravotní stránce, síla vůle a bojovat, nic nevzdat je lepší než sedět na zadku a fňukat.“, „Má potenciál zvyšovat vše popsané, záleží ale vždy na člověku. Tyto schopnosti a dovednosti nepřichází samozřejmě.“

Po sociální stránce dle 78,05% respondentů zlepšuje bojové umění odpovědnost za sebe. Dále toleranci (58,54%), odpovědnost za druhé (50%), loajalitu (43,9%), empatii (32,93%), citlivost vůči jiným lidem (28,05%). Jako další odpověď uvedli jednotliví respondenti „vše výše uvedené“ a „Zase bych to formulovala tak, že MŮŽE zlepšovat... Bohužel, mnoha cvičencům to zvyšuje také agresí, pocit vlastní výjimečnosti, egoismus. Záleží na charakteru.“ Co se posledního komentáře týče, souhlasím, že formulace „může zlepšovat“ by byla vhodnější. Nicméně co se zvyšování agrese a pocitu vlastní důležitosti týče, nesouhlasím, charakter je jistě důležitý, ale v tomto případě je dle mého názoru důležitější učitel a výchovný charakter tréninků.

65,85% respondentů vidí v bojovém umění potenciál prevence šikany (coby oběti) a psychických problémů, 62,2% prevence zdravotních problémů, 50% prevence tělesné a psychické újmy v případě násilného chování agresora, 42,68% prevence rizikového chování, 41,46% šikany (coby agresora), 39,02% prevence syndromu vyhoření, 25,61% prevence rasismu a xenofobie. Jako nepovinný dodatek bylo uvedeno „vše výše uvedené“ a „některé věci dost záleží na trenérovi“.

Ideální učitel bojového by podle 85,37% respondentů měl mít kromě znalostí technik daného bojového umění i znalosti z psychologie. Znalosti z pedagogiky by uvítalo 60,98% respondentů, z biologie 51,22%, filozofie 46,34%, historie 28,05%, právo 26,83%, sociologie 25,61%. Doplněno „životní“, „umět učit“, „alespoň částečně vše“, „nutno rozlišovat mezi bojovým uměním a sportem“, „medicína (fyziologie)“, „zdravotnictví, první pomoc, motivovat“, „musí mít touhu naučit“, „od každého něco“. Překvapilo mě, že tak málo respondentů označilo právo. Vzhledem k tomu, že samozřejmě součástí bojového umění je i sebeobrana, měl by učitel (a následně každý cvičenec) zároveň znát právní základy co se přiměřenosti sebeobrany týče. Naprosto souhlasím se základy první pomoci, medicíny (kvůli možným úrazům, ale i jejich předcházení), fyziologie (znát vlastní tělo, vědět, jak co funguje, je součástí mnoha bojových umění).

Na dotaz, co pro respondenty osobně znamená bojové umění, odpovědělo 81,71% udržování fyzické kondice. Následovala psychická kondice (68,29%), zábava (54,88%), celoživotní vzdělávání (53,66%), cesta, smysl života (53,66%), umět bojovat (48,78%), umění (36,59%), zdravotní cvičení (36,59%). Následovaly vlastní odpovědi: „možnost seberealizace, socializace“, „nutno rozlišovat mezi bojovým uměním a sportem“, „vášeň a nadšení“, „celý život, náplň života, když dobrý klub a trenér tak je to druhá rodina“, „Životní cesta, určitý další smysl k pochopení lidské spirituality, určitý druh odreačování a fyzické aktivity a sebezdokonalování a určitý druh pokory a v neposlední řadě schopnost ochránit to milované“. Odpovědi respondentů na tuto otázku jasně dokazují, že boj sám o sobě je méně podstatná složka bojových umění. Před umění bojovat respondenti postavili mnoho jiných složek tréninku, převážně psychické povahy (psychická kondice, zábava, celoživotní vzdělávání, cesta a smysl života) a jen jednu fyzické povahy (ovšem pro kvalitní život nezbytnou - fyzická kondice).

Vzhledem k tomu, že o bojovém umění vypovídá mnoho chování nejen jednotlivých členů, ale i klubů jako celku, zajímala mne povaha vztahů mezi jednotlivými kluby. 56,1% respondentů je popsala jako přátelské, přátelská rivalita. Za bezkonfliktní je považuje 25,61%, neutrální 15,85%, nepřátelskou rivalitu vidí 4,88% a vyloženě nepřátelské 1,22%. Jako vlastní odpověď bylo uvedeno: 4x „záleží na klubu“, „nelze odpovědět, je to různé“, „neumím posoudit“, „až na jisté jedince je to v pohodě“, „záleží na škole, dříve prý byly incidenty kradení studentů, celkově je atmosféra méně vyhrocená než třeba u fotbalu, hokeje atd.“, „přátelská rivalita/nepřátelská rivalita“. Celkově vzato, jen pouze něco přes 6% respondentů vidí ve svých klubech nepřátelství, což je pozitivní. Nicméně je vidět, že opravdu na klubu záleží, neboť i v rámci stejného bojového umění zde byly naprosto protichůdné odpovědi.

Jako nejdůležitější pro správný rozvoj člověka uvedlo 92,68% respondentů učitele. Dále pravidelné tréninky (70,73%), osobní nasazení (67,07%), inteligenci (28,05%), druh bojového umění (20,73%), dodržování tradic daného bojového umění (17,07%), otevřenost, nelpění na tradicích (9,76%), asertivita (8,54%). Doplněno bylo „tradice a otevřenost, pokrokovost by ideálně měly jít ruku v ruce“, „Učitel či trenér, 95% úspěchu dělá učitel či trenér, mluvím z vlastní zkušenosti. Pokud vás nezaujme trenér v jakémkoli smyslu, prakticky je jen otázkou času než vás to omrzí, pokud si nenajdete lepšího učitele či trenéra.“ Naprosto souhlasím s většinou, učitel je i dle mého názoru nejdůležitější prvek. Stejně tak souhlasím s názorem, že tradice a otevřenost, pokrokovost by měly jít ruku v ruce.

Otázku, jak by dotazovaní nejspíš reagovali v případě konfliktu a hrozby napadení, jsem položila z důvodu ověření jejich (ne)agresivního smýšlení. 56,1% respondentů zvolilo variantu snahy o urovnání konfliktu za každou cenu, 21,95% by se připravilo na boj, ale vyčkalo by, zda agresor skutečně zaútočí. 15,85% by se snažilo konflikt urovnat, ale ne za každou cenu. Pokus o útěk označilo 4,88% a zaútočit jako první 1,22%. Zde neměli dotazovaní možnost vlastní odpovědi. Samozřejmě si uvědomuji, že na tuto otázku nelze odpovědět jednoduše, protože vždy záleží na okolnostech. Nicméně ani v podobné reálné situaci by to nebylo lehké rozhodování. Odpovědi odpovídají mému očekávání.

Na dotaz, zda bojové umění nějakým způsobem ovlivnilo život dotazovaných, se naprostá většina vyjádřila, že ano, a to pozitivně (97,56%). Pouze 1,22% vyjádřilo negativní ovlivnění a stejné procento žádné ovlivnění. Z toho plyne, že dle zkušenosti respondentů je vliv bojového umění na život člověka pozitivní.

Nakonec bych zde chtěla zmínit odpovědi (v přesném znění) na poslední, nepovinnou otázku, zda respondenti mají nějaký komentář, zkušenost, doplnění k jakékoliv předchozí otázce:

- 1) ☺
- 2) Ať je Vám to k užitku
- 3) Doporučoval bych přeformulovat některé dotazy, protože jsou příliš manipulativní a ukazují na nedostatečnou znalost problematiky (bez urážky). Bojové umění je většinou tradiční záležitost, kde se klade důraz na historii, etiku, atd. Není to sebeobrana. Bojové sporty jsou zase o fyzické kondici, pravidlech, disciplíně. Sebeobrané systémy jsou naopak o sebeobraně ve své nejčistší formě, tzn. žádná etika, filozofie, historie, tradice, pravidla, atd. Pokud budete potřebovat konzultaci, prosím dejte mi vedet na jaroslav.kolcun@gmail.com. Rád pomohu. Jarda Kolcun
- 4) I holka může mít duši bojovníka :)
- 5) k otázce č.22 - záleží na situaci, někdy je vhodné předejít boji za každou cenu a jindy, když by šlo o život je lepší utéct...proč hloupě riskovat? Zvlášť když proti vám stojí opilý a zdrogovaný útočník, který ve svém stavu necítí bolest a útočí jako šílenec se snahou vše co se hýbe zabít a krutě poranit? Pak přece nebudu vyjednávat, ale pokud budu mít šanci utéct, uteču...dále je také možné předposlední varianta připravit na boj a počkat, až zaútočí...
- 6) Každý sport je skvělý, ale bojové umění jsou úžasné v tom jak všestranně působí , co se týká psychické i fyzické stránky.

- 7) Musím říci, že bojová umění jsou ve společnosti celkem ošemetné téma. Viz. "Hokej je jediný pravý sport, krev, bitky, rivalita, nepřátelství.. " - bezhlavý boj o kus gumy klouzající se po ledě, hráči se prodávají za miliony dolarů... Potom se někomu takovému zmíníte o tom, že děláte bojové umění na vysoké úrovni a on se vám vysměje, jelikož jemu osobně stačí otevřít si Bráňu nebo Plzničku, usednout před plazmovku a bezhlavě řvát "góóóó" na televizi. Je mi také líto, že existují umění jako Karate, Judo.. Které jsou opravdu celosvětově známé, ale přitom vychází z úplně jiných bojových umění, které jsou z většiny dnes již zapomenuty a zná je hrstka lidí po světě. -> (Karate hodně čerpá z Kung Fu [Kung Fu se dostalo do Okinawy a to se přetransformovalo na domorodé bojové umění souostroví Ryukyu])
- 8) Pokud se bojové umění bere dle starých mistrů jako cesta, je to cesta jiného pohledu na život, a zachování vlastností jako jsou úcta, respekt, loajalita, pokora, cesta...

Chtěla bych se vyjádřit ke komentáři č. 3. Souhlasím s tím, že některé otázky mohou být manipulativní. Nicméně nesouhlasím s nedostatečnou znalostí problematiky. Tento respondent komentoval většinu otázek, že je nutno rozlišovat mezi bojovým uměním, sportem a sebeobraným systémem. Nicméně celá anketa se týkala pouze bojového umění, o bojovém sportu nebo sebeobraném systému nepadlo jediné slovo. Toho se měli dotazovaní držet. Vzhledem k tomu, že rozdíl mezi bojovým uměním, sportem a sebeobraným systémem nepatří úplně k tématu, jen ve zkratce zmíním, že vše je propojeno a často nejvíce záleží na osobním pojetí. Téměř všechny bojové sporty a sebeobrané systémy vycházejí z bojových umění, a stejné bojové umění může být pro někoho umění, pro někoho sport. Sebeobrana je samozřejmou součástí sebeobraných systémů i bojových umění, a stejně tak je fyzická kondice, pravidla a disciplína jsou součástí jak bojových sportů i bojových umění. Podobné názory, které striktně rozlišují mezi zmíněnými systémy, vycházejí z neznalosti a z předsudků, které jsou zde, bohužel, časté.

Výsledky ankety dopadly dle mého očekávání, jediné, co jsem opravdu nečekala, byl tak malý počet vyplněných dotazníků (82, což je méně než třetina mého odhadu). Domnívám se, že důvodem může být mimo jiné i extrémně velké množství dotazníků a sociálních výzkumů, kterými je internet zahlcen, proto již jsou lidé vůči dalším resistantní.

Během analýzy odpovědí jsem si uvědomila, že některá znění otázek (a navrhovaných odpovědí) nebyla úplně vhodně položena. Dále bych změnila systém – u některých otázek bych zrušila možnost vlastní odpovědi, u některých bych nechala pouze možnost vlastní odpovědi. Možnost vlastní odpovědi jsem nechala u většiny otázek z důvodu, že sama nemám ráda, když musím v dotazníku zaškrtnout jednu z navrhovaných odpovědí, avšak s žádnou z nich nesouhlasím.

ZÁVĚR

Hlavním cílem této práce bylo zmapovat a popsat vliv bojového umění na hodnoty a život jedince, zdá má co nabídnout dnešnímu člověku, na jeho praktické využití ve společnosti. Tyto cíle byly naplněny.

Teoretická část popisuje pozitivní vliv bojového umění na fyzickou stránku, ať už jde o ovládání těla, zdraví nebo sebeobranu. Dále se zaobírá nezanedbatelným sociálním a psychickým vlivem, možnosti využití bojového umění v prevenci rizikového chování a dispozicemi, které dovolují trénovat bojové umění.

Empirická část obsahuje osobní případovou studii, nastiňuje cíle výzkumu a hypotézy, metodologii, popis vybraného vzorku a časový harmonogram. V kapitole Prezentace výsledků šetření jsou uvedeny výsledky ankety. Cíle výzkumu a hypotézy jsou hodnoceny v kapitole Odpovědi na výzkumné otázky. Zjištěná data jsou interpretována a diskutována v kapitole Shrnutí a vyhodnocení výsledků výzkumu – diskuze. Všechny stanovené výzkumné otázky byly zodpovězeny, hypotézy potvrzeny kromě jedné, která musela být dodatečně upřesněna. Nicméně vzhledem k malému množství respondentů nelze výsledky výzkumu zobecňovat.

Za nejdůležitější zjištění této práce považuje autorka fakt, že více než na čemkoliv jiném záleží na učitelích bojového umění, což potvrzuje jak osobní případová studie, tak výsledky ankety. Dále pak zjištění, že naprosto nejdůležitější je pozitivní vliv bojového umění na sebevědomí jedince (opět potvrzeno osobní případovou studií, výsledky ankety i teoretickou částí práce). Součástí práce bylo zjišťování vlivu na různé aspekty osobnosti, avšak dle holistického přístupu jsou všechny tyto aspekty propojeny. Je tedy logické, že když si člověk zlepší motorické schopnosti, zlepší se mu díky tomu sebevědomí a lepší sebevědomí se zase projeví pozitivně v sociálních vztazích. S tím souvisí i možná prevence kriminality a rizikového chování, zdravotních a sociálních problémů. Rizikové chování a kriminalita často souvisí s nízkým sebevědomím a sociálním vyloučením. Tím, že bojové umění působí velice pozitivně na sebevědomí, vlastně působí zároveň jako prevence těchto problémů. Prevencí zdravotních problémů se bojové umění stává jednoduše tím, že v době častého sedavého zaměstnání, špatných stravovacích návyků a nadváhy, nabízí lidem zajímavou, zábavnou a užitečnou formu tělesného pohybu. Tím může posloužit coby prevence mozkové mrtvice, problémy s klouby, cukrovky, infarktu aj. Kvůli nadváze dnes trpí lidé psychickými i sociálními problémy (stávají se terčem vtipů, posměchu, šikany,

diskriminace v pracovní i sociální sféře). Následek může být hluboká deprese až sebevražda, v případě dětí se z nich pak často stávají agresoři. Pravidelný trénink bojového umění je prevencí proti těmto důsledkům, po již zmíněné fyzické, psychické i sociální stránce.

Bojové umění znamená celoživotní vzdělávání. Člověk se učí o sobě, o ostatních lidech, o jiných kulturách a jejich hodnotách, aj. Čím déle trénuje, tím více se objevuje věci, které by se měl naučit. Výhoda bojového umění je, že s ním může začít člověk v jakémkoliv věku (potvrzeno v teoretické i praktické části), některé dokonce i člověk s postižením (kapitola 5 Dispozice – Para-taekwondo).

Modernímu člověku může bojové umění nabídnout kromě již zmíněných výhod zábavu (prožitky odlišné od většinové zábavy dnešní společnosti – televize, alkoholu, drog), smysl života, sociální zázemí, možnost seberealizace, aj.

Mnoho lidí se domnívá, že bojové umění zvyšuje v lidech agresi. Uvedlo to i pár jedinců v anketě, ale pouze malé procento respondentů. Oproti tomu zkušenosti většiny ostatních respondentů i autorky mluví o opaku, což potvrzuje i výzkum zmíněný v kapitole 4 Prevence rizikového chování. Autorka soudí, že důvodem, proč je tato informace zakódována ve většinové společnosti, je neznalost, pověry a předsudky, případně chyba učitele, který neučí bojové umění řádně. Neboť jak potvrdila teoretická část i většina respondentů, mezi cíle bojového umění patří naučit sebekontrolu, sebedisciplínu, neagresivní chování, morálku, kontrolovat negativní emoce aj.

Autorka by se v budoucnu ráda zabývala výzkumem, který by potvrdil nebo vyvrátil domněnku (předsudek), že v bojovém umění jsou zranění častější než v jiné pohybové aktivitě.

Autorka se domnívá, že by tato práce mohla nastítnit situaci vlivu bojového umění veřejnosti, vést k odstranění předsudků a otevření mysli vůči novým možnostem. Praktické využití práce vidí autorka v možnosti uveřejnit svou práci na školách, v dětských domovech, v domovech seniorů, v klubech nabízejících různé mimoškolní aktivity, v organizacích zabývajících se sociálně znevýhodněnými občany aj.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BENEŠ, M. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2580-2.
- DEŠIMARU, T. *Zen a bojová umění*. Přeložil Ivan Fojtík. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-792-2.
- FOJTÍK, I. *Aikidó – cesta harmonie*. Praha: Naše vojsko, 2001. ISBN 90-206-0372-7.
- FOJTÍK, I. *Duch Budó*. Praha: Naše vojsko, 2006. ISBN 80-206-0810-9
- FOJTÍK, I. *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998, ISBN 80-205-0556-3
- FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění budžucu*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0166-X.
- FOJTÍK, I. *Prvky bojových umění*. Praha: Olympia, 1999. ISBN 80-7033-613-7.
- FOJTÍK, I. *Tchaj-ťi Čchüan a Pa Tuan Ťin*. 2. vyd. Praha: Naše vojsko, 2001. ISBN 80-206-0523-1
- HÁJKOVÁ, Š. *Vliv bojového umění na děti v rámci prevence rizikového chování*. Praha, 2014. Absolventská práce. Vyšší odborná škola sociálně právní. Vedoucí absolventské práce: Michaela Svobodová.
- HYBRANT, B. a P. HULINSKÝ. *Taekwondo WTF*. Praha: Taekwondo Agency ve spolupráci s nakladatelstvím Vltavín, 2006. ISBN 80-86587-15-0.
- JANIŠ, K. *Vzdělávání seniorů*. In: ONDRÁKOVÁ, J. et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.
- KONEČNÝ, A. *Cesta samuraje*. Olomouc: Votobia, 1996. ISBN 80-7198-165-6.
- KONEČNÝ, A. a J. KONEČNÁ. *Taiči*. Olomouc: Votobia, 2000, s. 15. ISBN 80-7198-422-1
- KRAJČOVIČ, Z. *Taekwondo I*. Bratislava: Cad Press, 2004. ISBN 80-88969-19-0.
- KREJČÍ, R. *Ó-Sensei Morihei Uešiba*. Adamov: Temple, 1999. ISBN 80-901641-6-1.
- LEBEDA, A. A. *Džudo*. Praha: Olympia, 1974. ISBN 27-068-74.
- LEE, K.M. *Taekwondo*. Přeložila Lenka Česenková. České Budějovice: KOPP, 2005. ISBN 80-7232-246-X.

MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2310-5.

PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B. HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.

STROUHAL, M. *Teorie výchovy*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4212-0.

ŠEBEJ, F. *Karate*. Přeložila Jindřiška Hejnová. 2. vyd. Bratislava: TIMY, 1998, ISBN 80-88799-50-3.

ŠIGESUKE, T. *Bušidó Cesta samuraje*. Přeložila Barbora Matošková. Temple, 2002. ISBN 80-901641-8-8.

ŠMEJKAL, M. *Psychologie bojového umění*. Praha: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-677-7.

YANG, J. *Čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. Přeložil Albert Rohan. Bratislava: Cad Press, 1995. ISBN 80-85349-34-5.

ZICH, F. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2004. ISBN 80-86754-19-7.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

QU, M. "Taijiquan" – A Medical Assessment. In: China Sports Editorial Board. *Simplified "Taijiquan"*. 3. vyd. Beijing, China: China Sports Editorial Board 1986.

LI, D. *Taijiquan*. Beijing, China: Foreign Languages Press, 2004. ISBN 7-119-03708-0.

Seznam použitých internetových zdrojů

FACEBOOK. *Taekwondo News*. [online]. © 2015 [cit. 2015-02-15]. Dostupné z <https://www.facebook.com/207615097252/photos/a.10151486918397253.1073741827.207615097252/10152680901152253/?type=1&theater>

INFOVICTIMS. *Jaké změny v chování se mohou projevit po trestném činu?* [online]. [cit. 2014-11-09]. Dostupné z: http://www.infovictims.cz/cz/002_reac/paginas/002_001_reaccoes.html

JEETKUNEDO.CZ. Modelové situace v sebeobraně. In: *Bojovesporty.cz* [online]. 2011-03-07 [cit. 2014-11-09]. Dostupné z: http://www.bojovesporty.cz/magazin/magazin_video/modelove_situace_v_sebeobrane

KLUB HIRUNDO. *Co je taekwondo*. [online]. © 2010 [cit. 2014-11-08]. Dostupné z: <http://klub-hirundo.cz/co-je-taekwondo>

ŠAUEROVÁ, M. Bojová umění – cesta pro hyperaktivní děti. In: *BudoNews* [online]. © 2011-2014 [cit. 2014-11-16]. Dostupné z: http://www.budonews.cz/bojova-umeni-cesta-pro-hyperaktivni-deti-budonews_id-56

TAE HAN DOJANG. *O taekwondo*. [online]. © 2007-2008 [cit. 2014-11-08]. Dostupné z: <http://taehantkd.com/cz/1198-o-taekwondo.html>

VYPLŇTO.CZ. *Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince*. [online]. © 2008 – 2015 [cit. 2015-01-25]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/databaze-dotazniku/vliv-bojoveho-umeni-na-hodno/>

WIKIPEDIA. *Bojové umění*. [online]. [cit. 2014-11-22]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Bojov%C3%A9_um%C4%9Bn%C3%AD

WORLD TAEKWONDO FEDERATION. *Para-taekwondo* [online] © 2013 [cit. 2014-11-17]. Dostupné z: <http://www.worldtaekwondofederation.net/para-taekwondo>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ a TABULEK

Seznam grafů a obrázků

Obrázek 1: Parataekwondo.....	28
Graf 1: Otázka č. 1 - pohlaví.....	31
Graf 2: Otázka č. 2 - věk.....	32
Graf 3: Otázka č. 3 - vzdělání.....	32
Graf 4: Otázka č. 4 - bydliště.....	33
Graf 5: Otázka č. 5 – druh bojového umění.....	34
Graf 6: Otázka č. 6 – zkušenosti s dalším bojovým uměním.....	35
Graf 7: Otázka č. 7 – Kolik let zkušeností.....	35
Graf 8: Otázka č. 8 – motivace pro trénink.....	36
Graf 9: Otázka č. 9 – funkce bojového umění.....	37
Graf 10: Otázka č. 10 – cíle bojového umění.....	38
Graf 11: Otázka č. 11 – věk vhodný k tréninku bojového umění.....	39
Graf 12: Otázka č. 12 – výhody bojového umění.....	40
Graf 13: Otázka č. 13 – nevýhody bojového umění.....	41
Graf 14: Otázka č. 14 – fyzická stránka.....	42
Graf 15: Otázka č. 15 – psychická stránka.....	43
Graf 16: Otázka č. 16 – sociální stránka.....	44
Graf 17: Otázka č. 17 – prevence.....	44
Graf 18: Otázka č. 18 – učitel.....	45
Graf 19: Otázka č. 19 – osobní.....	46
Graf 20: Otázka č. 20 – meziklubové vztahy.....	47
Graf 21: Otázka č. 21 – rozvoj člověka.....	48
Graf 22: Otázka č. 22 – konflikt.....	48
Graf 23: Otázka č. 23 – ovlivnění života.....	49

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Anketa.....	I
Příloha B – Graf 5.1.....	VIII
Příloha C – Obrázek 1.....	IX

PŘÍLOHY

Příloha A – Anketa

Vážení sportovní přátelé,

obracím se na Vás s několika otázkami, které se týkají Vašich názorů a zkušeností s bojovým uměním. Vyplnění ankety by Vám mělo zabrat max. 5 minut. Anketu prosím vyplňujte pouze, pokud je Vám **min. 15 let** a máte **osobní zkušenost** s tréninkem bojového umění **po dobu min. jednoho roku**.

Jak jistě víte, v dnešní, uspěchané době je těžké najít si čas na cokoliv. Ovšem k tomu, aby mohl člověk žít spokojený život, potřebuje kvalitní náplň života, nestačí jen pracovat, jíst a spát. V opačném případě hrozí zdravotní problémy (psychické, problémy se spánkem, stravovací problémy, nemoci, atd.) Bojové umění je jedna z možných alternativ, která nabízí člověku spojit příjemné s užitečným – kromě samotné sebeobrany i zábavu, vzdělávání, odreagování, prevenci nemocí aj. Tímto sociologickým výzkumem bych ráda ověřila, jak dalece může bojové umění ovlivnit hodnoty a život člověka, který se bojovému umění věnuje, proto Vás prosím o následné vyplnění ankety. Anketa je anonymní a výsledky budou sloužit pro prezentaci v bakalářské práci.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

1. Jste:

- Muž
- Žena

2. Váš věk je:

- 15 – 20 let
- 21 – 30 let
- 31 – 40 let
- 41 – 50 let
- 51 – 60 let

- 61 a více

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vysokoškolské

4. Velikost obce Vašeho stálého bydliště:

- Do 500 obyvatel
- 501 – 10 000 obyvatel
- 10 001 – 100 000 obyvatel
- 100 001 a více obyvatel

5. Jakému bojovému umění se momentálně aktivně věnujete:

.....

6. Máte zkušenosti i s jiným bojovým uměním?

- Ano
- Ne

7. Kolik let se bojovému umění věnujete?

- 1 – 2 roky
- 3 – 5 let
- 6 – 10 let
- 10 – 20 let
- Déle než 20 let

8. Co Vás vedlo k tomu začít trénovat bojové umění?

- Touha po zlepšení fyzických schopností
- Umět se ubránit
- Filozofie bojových umění

- Touha bojovat
- Knihy, filmy
- Rodiče, přátelé
- Estetika pohybu
- Fyzické napadení (Vás, blízké osoby aj.)
-

9. Funkce bojového umění je především:

- Průpravná (kondiční)
- Výchovná
- Sebeobranná
- Vzdělávací
- Zábavná
- Socializační
-

10. Mezi cíle bojového umění patří:

- Sebekontrola, sebedisciplína
- Psychická a fyzická připravenost na vyhnutí se nebo odražení útoku
- Neagresivní chování, morálka, charakter
- Zdravé sebevědomí a sebehodnocení
- Zlepšení zdravotní stránky
- Životní nadšení, energie, smysl života
- Vyrovnanost a harmonie těla i duše
- Kontrola negativních emocí (strach, hněv, zlost aj.)
- Pozitivní vztah k lidem a přírodě
-

11. Člověk se může začít věnovat bojovému umění ve věkovém období:

- V dětství/ mládí
- V dospělosti
- Ve stáří
- Nelze říci, záleží na typu bojového umění
-

12. Oproti jiným pohybovým aktivitám má bojové umění výhodu v:

- Kromě fyzického tréninku je zde i trénink psychický
- Všestrannost pohybu
- Sebeobrana
- Učí zacházet s vlastními negativními emocemi
- Etika a etiketa
-

13. Oproti jiným pohybovým aktivitám má bojové umění nevýhodu v:

- Náročnost, tvrdost tréninku
- Probouzí, zvyšuje v lidech agresivní chování
- Malý prostor k sebevyjádření
- Žádné nevidím
-

14. Bojové umění po stránce fyzické zlepšuje:

- Koordinaci pohybů
- Sílu
- Obratnost
- Pohotovost reakce
- Pružnost
- Ovládání a držení těla
- Fyzické zdraví
- Schopnost ubránit se fyzické agresi
-

15. Bojové umění po stránce psychické zlepšuje:

- Sebevědomí
- Sebeovládání
- Vyrovnanost
- Psychohygienu (odreagování se)
- Schopnost koncentrace
- Sebeúcta

- Schopnost ubránit se psychické agresi
- Celková kultivace osobnosti
- Pozornost
- Harmonie těla i duše
- Psychické zdraví
- Rozhodnost
- Pocit seberealizace
- Pozitivní myšlení
- Sebehodnocení
-

16. Bojové umění po stránce sociální zlepšuje:

- Odpovědnost za sebe
- Toleranci
- Odpovědnost za druhé
- Loajalitu
- Empatii
- Citlivost vůči jiným lidem
-

17. Bojové umění má potenciál coby prevence:

- Šikany (coby oběti)
- Šikany (coby agresora)
- Psychických problémů
- Zdravotních problémů
- Tělesné a psychické újmy (v případě násilného chování agresora)
- Rizikového chování (lhaní, krádeže, násilí atd.)
- Syndromu vyhoření
- Rasismu a xenofobie
-

18. Jaké znalosti by podle Vás měl mít ideální učitel bojového umění kromě samotných technik daného bojového umění:

- Psychologie
- Pedagogika
- Biologie
- Filozofie
- Historie
- Právo
- Sociologie
-

19. Co pro Vás osobně znamená bojové umění?

- Udržování fyzické kondice
- Udržování psychické kondice
- Zábava
- Celoživotní vzdělávání
- Cesta, smysl života
- Umět bojovat
- Umění
- Zdravotní cvičení
-

20. Jak byste popsal(a) vztahy mezi jednotlivými kluby bojového umění (vycházejte z bojového umění, které osobně znáte nejlépe):

- Přátelské
- Bezkonfliktní
- Přátelská rivalita
- Neutrální
- Nepřátelská rivalita
-

21. Co je podle Vás nejdůležitější pro správný rozvoj člověka v rámci tréninku bojového umění?

- Učitel
- Pravidelné tréninky
- Osobní nasazení

- Intelligence
- Druh bojového umění
- Dodržování tradic daného bojového umění
- Otevřenost, nelpění na tradicích
- Asertivita
-

22. Pokud by nastal konflikt a hrozilo, že Vás někdo fyzicky napadne, jak budete nejspíš reagovat:

- Budu se snažit urovnat konflikt a předejít možnému boji za každou cenu (nebudu řešit jeho urážky, nechám ho v tom, že pravdu má on, atd.)
- Budu se snažit urovnat konflikt pouze za cenu, že má „čest“ zůstane nedotčena (nestrpím urážky, nenechám si líbit nic, s čím nesouhlasím atd.)
- Pokusím se utéct
- Připravím se na boj, ale počkám, až on zaútočí první
- Zaútočím jako první

23. Ovlivnilo bojové umění nějakým způsobem Váš život?

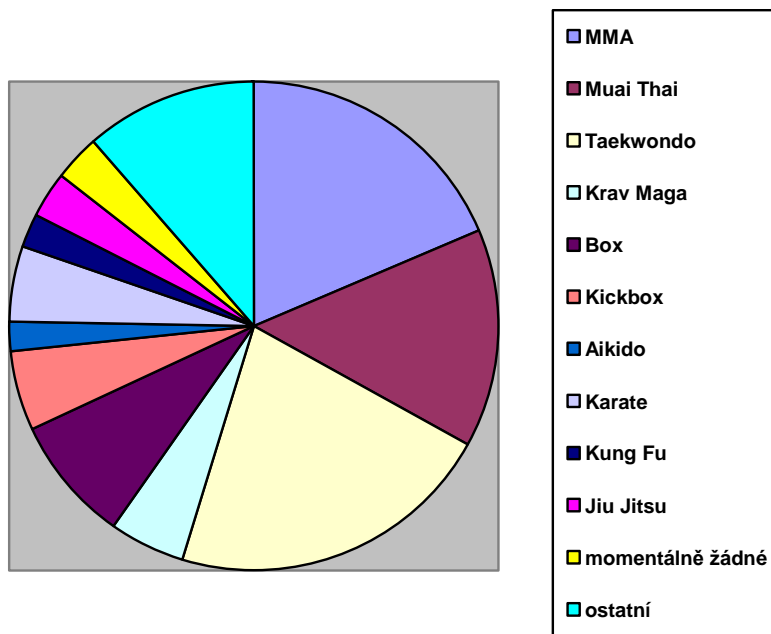
- Ano, pozitivně
- Ano, negativně
- Ne

24. Máte k tomuto tématu nějaký komentář, zkušenost, doplnění k nějaké odpovědi na jakoukoliv z těchto otázek?

.....

Příloha B – Graf 5.1

Graf 5.1: Otázka č. 5 – druh bojového umění, druhý graf



Příloha C – Fotodokumentace z trenérské praxe

Obrázek 2: Závody



Zdroj¹⁰²

¹⁰² Vlastní fotografie. Závody taekwondo WTF. Sportovní hala Slavia, 2012. Cvičenci klubu Hirundo.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Šárka Hájková

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: Kombinované studium

Název práce: Vliv bojového umění na hodnoty a život jedince

Rok: 2015

Počet stran textu bez příloh: 59

Celkový počet stran příloh: 9

Počet titulů českých použitých zdrojů: 26

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů: 9

Vedoucí práce: PhDr. Aleš Zoubek, Ph.D.