

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DRAČÍ LODĚ - NOVÉ SPORTOVNĚ REKREAČNÍ ODVĚTVÍ S
POTENCIÁLEM OVLIVNĚNÍ ŽIVOTNÍHO STYLU ČLOVĚKA

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Marcela Krauzová, Rekreologie- Pedagogika volného času

Vedoucí práce: RNDr. Jiří Kratochvíl

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Marcela Krauzová

Název diplomové práce: Dračí lodě - nové sportovně rekreační odvětví s potenciálem ovlivnění životního stylu člověka

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: RNDr. Jiří Kratochvíl

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce je utřídit a předložit ucelený přehled dostupných poznatků o sportovně rekreační aktivitě dračí lodě. V úvodní části jsou vysvětleny základní pojmy, které souvisejí s problematikou volnočasových aktivit a sportu. Další podkapitoly prezentují především historický vývoj a současně zasazení dragonboatingu v oboru rekreologie. Součástí práce je dotazníkové šetření, které vypovídá o charakteristice účastníků dragonboatingu a jejich vztahu k problematice životního stylu.

Klíčová slova: vodní sporty, kolektivní sporty, lodní sporty, týmový duch, životní styl, volný čas, rekreace

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Marcela Krauzová

Title of the master thesis: Dragonboat - new sports and recreational activity with a potential to influence personal life style

Department: Department of Recreology

Supervisor: RNDr. Jiří Kratochvíl

The year of presentation: 2014

Abstract:

The aim of the thesis is to organize and present a comprehensive overview of the available knowledge of dragon boats as sports and recreational activity. The introductory section explains the basic concepts related to the issue of leisure activities and sports. Next sections present mainly historical development and current position of dragon boat in the field of recreology. The survey is included, which shows the characteristics of dragonboat participants and their relation to the issue of lifestyle.

Keywords: water sports, collective sports, boat sports, team spirit, lifestyle, leisure time, recreation

I agree the diploma thesis to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Jiřího Kratochvíla, uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 25.4.2014

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování RNDr. Jiřímu Kratochvílovi, za jeho cenné rady a připomínky při vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat svým přátelům za pomoc a trpělivost při získávání potřebných informací a podkladů. Rovněž děkuji své rodině za podporu při vypracování mé bakalářské práce.

Obsah

Úvod	8
2. Syntéza poznatků	10
2.1 Rekrece	10
2.2 Volný čas	11
2.3 Životní styl	12
2.4 Sportovní trénink	13
2.5 Dračí lodě.....	15
2.5.1 Vznik a vývoj dračích lodí.....	16
2.5.2 Posádka dračí lodě	19
2.5.3 Vybavení závodníků na dračí lodi	22
2.5.4 Záběr na dračí lodi	25
2.5.5 Lokality pro provozování dragonboatingu	26
2.5.6 Závodní tratě	27
2.5.7 Současné postavení dragonboatingu ve světě	27
2.5.8 Dračí lodě na českých vodách	28
2.5.9 Systém závodů v České republice	29
3. Cíle a úkoly práce	31
3.1 Hlavní cíl práce.....	31
3.2 Dílčí cíle práce	31
3.3 Úkoly práce.....	31
4. Metodika	32
4.1 Metody	32
4.2 Techniky	32
5. Výsledky	33
5.1 Výsledky plynoucí ze studia literárních a internetových zdrojů	33
5.2 Výsledky plynoucí z dotazníku	34
6. Diskuze	46
7. Závěr	49
8. Souhrn	50
9. Summary	51

10. Referenční seznam.....	52
11. Přílohy	55

Úvod

Dnešní společnost klade stále větší nároky na jedince, a proto se lidé často dostávají do životního koloběhu plného starostí a s nimi spojeného stresu. Není tedy divu, že mnoho lidí v nejrůznějším věku volí aktivity v přírodě, jakož svůj způsob relaxace. Různé formy sportu se pro ně stávají nejen příjemným způsobem trávení volného času, který navíc může zlepšit jejich fyzickou kondici, ale zároveň plní funkci jakéhosi „ventilu“, nutného k uvolnění nakumulovaných emocí. Jak upozorňují Cungi a Limousin (2003), dlouhodobé vystavení stresu vyvolává různě závažné zdravotní problémy. Může se jednat o poruchy spánku, zažívací potíže, ale i kardiovaskulární choroby či velmi závažné oslabení imunitního systému.

Diplomová práce se věnuje pohybové aktivitě, která může snadno naplnit očekávání mnoha lidí, a to hned z několika důvodů. Tématem práce jsou dračí lodě nebo také dragonboating, což je sport, který je mi velmi blízký. Sama jsem se v minulosti vrcholově věnovala rychlostní kanoistice a nyní jsem součástí dračí posádky, podobně jako mnoho jiných kanoistů a tedy dané prostředí velmi dobře znám. Dračí lodě jsou na českých vodách relativně novým sportem, avšak řady příznivců tohoto sportu se každoročně rozrůstají, ať už je to právě o zkušené vodáky, či úplné nováčky. Ke startu v Českém poháru se staví stále více posádek, jak profesionálních, tak těch amatérských. Dračí lodě mají své postavení i ve světovém sportu- v roce 2008 se dokonce objevily jako ukázkový sport na letních olympijských hrách v Pekingu. Dragonboating v sobě kloubí následující prvky: pohybová aktivita, možnost soutěžení, přírodní prostředí, význam tradice a historie a v neposlední řadě faktor týmu, neboť je to sport s jedním z největších kolektivů vůbec. Přesto se dračí lodě prozatím nedostaly do žádné česky psané publikace, která se věnuje vodním sportům. Z tohoto důvodu jsem si stanovila cílem sjednocení dostupných informací o dračích lodích, které se vyskytují především na webových stránkách českých a zahraničních asociací, a detailně tak představit a ukotvit tento atraktivní sport mezi ostatní rekreační aktivity.

V úvodní části diplomové práce jsou přiblíženy poznatky z oblasti rekreace, volného času a s ním úzce spojené problematiky životního stylu. Dále jsou popsány alespoň základní poznatky o sportovním tréninku, shrnuta historie dračích lodí, dále vysvětlena problematika vhodných lokalit pro provozování dragonboatingu, posádka a její specifika, sportovní vybavení a také systém soutěží ve světě i v České republice, včetně závodních tratí.

Následující části přinášejí jasně definované hlavní i dílčí cíle a úkoly práce. Dále jsou popsány metody a techniky, které jsem při řešení diplomové práce použila. Nechybí převážně grafická prezentace dosažených výsledků a závěr.

2. Syntéza poznatků

2.1 Rekreace

Rekreace je předmětem studia vědní disciplíny zvané rekreologie a je úzce svázána s pojmem volný čas, který bude přiblížen následně. Slovo rekreace pochází z latinského jazyka a vzniklo skládáním, kdy ke slovu „creare“, které lze přeložit jako tvořit, či vyrábět byl přidán prefix „re“, který dodává význam opakované činnosti. Pojem rekreace v sobě nese aktivní proces kompenzace a obnovování sil, které organismus vydal. Energetické zásoby lidské tělo vydává na několika úrovních. V první řadě se jedná o energii spotřebovanou bazálním metabolismem, dále je třeba energeticky pokrýt jak práci, tak i realizaci všech sociálních rolí, které jedinec v průběhu každodenního života přijímá. Pravým smyslem rekreace by však neměla být pouhá obnova výchozího stavu, ale snaha o další rozvoj. Stručně lze říci, že rekreace je aktivní odpočinek, jehož náplň přináší radost i osobnostní rozvoj. To znamená, že rekreace je směřována na sebe sama. Konečnou formu rekreace si jedinec volí svobodně a může být realizována činnostmi různého charakteru, např. pohybového, sociálního či uměleckého (Hodaň & Dohnal, 2008).

Podle charakteru činnosti Hodaň a Dohnal (2008, 26) vymezují následující druhy rekreace:

- „kulturně-umělecká
- intelektuální
- sociální
- zájmová
- pohybová“.

Vzhledem k tématu bakalářské práce si nyní přiblížíme často se vyskytující pojmy, kterými jsou pohybová a tělocvičná rekreace a vysvětlíme jejich vzájemné rozdíly.

Pohybová rekreace je ... zaměřena na jakoukoli fyzickou, pohybovou činnost člověka, jejímž důsledkem jsou prožitky a žádoucí změny v oblasti fyzické, psychické i sociální. Je

nejvšestrannější, poněvadž může do určité míry pokrývat i ty oblasti, které jsou typické pro ostatní druhy rekreace, zatímco ony se fyzické stránky člověka nedotýkají (Hodaň & Dohnal, 2008, 28).

Tyto pohybové činnosti jsou různorodého charakteru a mohou jimi být i prostá lokomoce, či pohyby realizované při pracovní činnosti. Důležitým rysem pohybové rekreace je to, že činnost je zaměřena mimo člověka, a tak je její dopad nejistý, mnohdy spíše negativní (Hodaň & Dohnal, 2008).

Oproti tomu tělocvičná rekreace označuje sumu skutečně realizovaných tělesných cvičení, která jsou cílena na záměrný rozvoj člověka. Výsledkem správné aplikace těchto aktivit je vždy kladný vliv na jedince, díky čemuž je úroveň celého organismu udržována nad základními požadavky života (Hodaň & Dohnal, 2008).

2.2 Volný čas

Volný čas je stěžejním pojmem, ale najít jeho jednoznačnou definici není snadné. O vymezení pojmu volný čas se snažilo mnoho filosofů a sociologů. Významný přínos pro dnešní chápání volného času měl francouzský sociolog Joffre Dumazedier, který volný čas charakterizoval jako:

„Souhrn činností, kterým se jednotlivec může věnovat podle vlastní libovůle, ať již proto, aby si odpočinul, či aby se pobavil, nebo aby rozvíjel svou dobrovolnou činnost ve společenském životě, svou informovanost nebo své vzdělání nevy nucené povoláním“ (Dumazedier in Hodaň & Dohnal, 2008, 56).

„Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnost, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené“ (Pávková et al., 2002, 13).

Vážanský (2001) uvádí dva hlavní směry v chápání pojmu volný čas:

Volný čas v negativním smyslu je dle Vážanského taková doba ze dne, která zbyde po odečtení času, který jedinec využil na aktivity spojené s uspokojením základních fyziologických potřeb, pracovní a studijní činnosti, domácí práce. V pozitivním chápání volný čas představuje určitý disponibilní časový prostor, který může jedinec svobodně využívat. Jedinec se věnuje

činnosti dle vlastní vůle a výběr této činnosti nepodléhá vnějším, ani vnitřním tlakům.

O významu volného času v životě celosvětové populace vypovídá i existence World Leisure Organisation (lze přeložit jako Světová organizace volného času), která byla založena již v roce 1956 původně jako International Recreation Association. World Leisure Organisation [WLO] je nezisková, nestátní asociace osob a národních volnočasových asociací z celého světa. WLO si klade následující cíle:

- propagace volného času jako nedílné části pro sociální, kulturní a ekonomický rozvoj
- podpora práva všech lidí na kvalitní volnočasové zážitky
- uznání faktu, že mnoho osob má speciální požadavky, které vyplývají z jejich zdravotního omezení, věku, pohlaví, sociálního postavení, chudoby, bydliště a vzdělání (Edington, n.d.).

WLO věří, že vhodně vybrané zážitky nabyté při volnočasových aktivitách mohou zlepšit kvalitu života všech věkových skupin, od dětí až po seniory (Edington, n.d.).

Volný čas je nezbytným předpokladem pro oddech v jakékoli podobě. Náplň volného času může být pasivní, či aktivní odpočinek, zábava a rozvoj koníčků, rekreace či třeba osobnostní rozvoj formou dobrovolného sebevzdělávání. Ať už si zvolí jedinec jakoukoli z uvedených variant, mělo by se jednat o efektivní využití volného času, které přináší nejen radost, ale i jedince určitým způsobem dále rozvíjí a posouvá ho dál. Právě osobnostní rozvoj je obecným trendem moderní společnosti.

2.3 Životní styl

Pojem životní styl lze definovat nejen jako souhrn činností, které daný jedinec preferuje, ale významný vliv na životní styl má i jejich obsah a uspořádání (Hodaň & Dohnal, 2008). Z uvedeného vyplývá, že životní styl je spojen s jedincem. Oproti tomu pojmem nadřazeným je životní způsob, který má skupinový charakter. T. Dohnal (přednáška, 5.11.2010) doplnil, že životní

způsob vzniká složením životních stylů jedinců dané skupiny, např. národ, senioři či horníci.

Podle Hodaně a Dohnala (2008, 91) je „životní styl podmíněn v podstatě stejnými činiteli jako životní způsob, ty jsou však individualizovány a konkretizují individuum jako součást daného celku, specifika, individua ve vztahu k charakteristikám celku“.

Životní styl jednotlivce může být vyjádřen jak ve volnočasových, tak v pracovních vzorcích chování a dále v činnostech, zájmech, názorech, hodnotách a výši příjmu. Životní styl zároveň odráží obraz jedince tak, jak vidí sám sebe, ale i tak, jak doufá, že ho vnímají druzí. Životní styl je poskládán z motivací, potřeb a tužeb člověka. Významný vliv na životní styl mají i další faktory jako například kultura, rodina, referenční skupina a sociální vrstva (Chanaron, 2013).

T. Dohnal (přednáška, 5.11.2010) přidal oproti Chanaronovi ještě další faktory, které mají vliv na životní styl jedince. Mezi nimi bylo pohlaví, věk, genetická výbava, vzdělání, socioprofesionální role, zdraví, volný čas a pohybový režim.

Významný vliv na životní styl člověka má nejen množství volného času, které může obětovat svému osobnímu životu, ale také historické okolnosti, které silně ovlivňují společnost, ve které žije (Slepičková, 2009).

Závěrem lze říci, že životní styl je tedy jakousi mozaikou mnoha faktorů, které přímo i nepřímo ovlivňují života jedince a veškeré jeho jednání.

2.4 Sportovní trénink

Jak Perič a Dovalil (2010, 11) uvádějí slovní spojení sportovní trénink označuje „přípravu jedince či týmu na soutěže – závody či utkání“. Tato sportovní příprava má svůj cíl, kterým je především „dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce“ (Perič & Dovalil, 2010, 13)

Každé zvýšení výkonnosti nastává díky procesu přizpůsobení se, neboli adaptace. Perič (2008,11) definuje adaptaci jako „schopnost živého organismu reagovat na podněty z okolního prostředí“. Lidské tělo vždy usiluje

o udržení stálého stavu vnitřního prostředí, tzv. homeostázu. Významnými ukazateli homeostázy jsou mírně zásadité pH krve, tělesná teplota a osmotický tlak. Vnější podněty tento rovnovážný stav narušují, avšak organismus se jej snaží vrátit do původního stavu. Při opakovaném a dostatečně dlouhém působení organismus přestane usilovat o navrácení do homeostázy a adaptuje se na podněty (Perič, 2008).

Z uvedeného vyplývá, že rozvoj konečné výkonnosti nezávisí pouze na fyzické zdatnosti, ale promítá se do ní mnoho souvisejících faktorů. Z toho důvodu jsou dnes k tréninkovému procesu často přizváni odborníci z různých oblastí vědy, např. psychologie, fyziologie, biomechaniky (Perič & Dovalil, 2010). Funkce trenéra nabývá na důležitosti a prestiži, neboť při výkonu své práce musí prokázat mnohé schopnosti a dovednosti, které na první pohled nemají se sportem mnoho společného. Kromě znalosti zákonitostí kvalitního sportovního tréninku jsou to schopnosti v oblasti komunikace, psychologie a s ní spojené motivace a také organizace. Jedním z úkolů trenéra je totiž vedle přípravy tréninkové náplně jako takové i rozhodnutí o formě tréninku. V teorii tréninku se objevují tři sociálně-interakční formy tréninku. Jsou jimi hromadná, skupinová a individuální forma. Tyto formy se navzájem odlišují organizací tréninkové jednotky z hlediska vztahu trenéra a jeho svěřenců a možnostmi vzájemné komunikace (Perič & Dovalil, 2010).

Ve vztahu k tématu práce je nejpravděpodobnější forma hromadného tréninku. Specifikum hromadné organizace tréninku tkví v tom, že klade vysoké nároky na organizační schopnosti trenéra, neboť „všichni sportovci nacvičují či provádějí současně v jednu chvíli stejné cvičení stejnou formou pod přímým vedením trenéra“ (Perič & Dovalil, 2010, 64).

Landa (2005, 44) tvrdí, že „zúžíme-li trénink na zvyšování fyzické (tělesné, kondiční) výkonnosti, jedná se pak v podstatě o míru zatížení, tréninkové prostředky, odpočinek a doplňky, které musíme ‚poskládat‘ ... tak, aby na sebe navazovaly, vzájemně se doplňovaly a vytvářely smysluplný předpoklad k růstu výkonnosti“.

Avšak výstupní hodnoty tréninkového procesu nejsou pouze na úrovni fyzické zdatnosti. Kvalitní trénink mnohdy ovlivňuje i jiné složky osobnosti jako

například psychická odolnost či naučení se nových pohybových dovedností. Perič a Dovalil (2010, 14) tvrdí, že „pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady správně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly“. Perič (2008) doplňuje, že pohybové dovednosti jsou výsledkem motorického učení. Úzce spojeným pojmem jsou sportovní dovednosti. Jsou to pohybové dovednosti, které se však týkají už pouze jedné sportovní disciplíny.

Přidanou hodnotou dobře zvoleného a pravidelného pohybu je pozitivní vliv na tělesné i duševní zdraví. Z pohledu fyziologie se jedná o funkci srdce, krevní tlak, množství tuku a hladinu cholesterolu. Dále dochází k posílení celkové zdatnosti a odolnosti organismu. Trénink však může zdokonalit i činnost smyslových orgánů, především zraku a sluchu. V duševní rovině může díky pohybu dojít k posílení sebevědomí, zlepšení myšlení a zkvalitnění spánku (Doležal & Jebavý, 2013).

Pokud pohlédneme na daný jev v širší souvislosti, lze říci, že sportovní trénink učí člověka nejen specifickým sportovním dovednostem pro vybranou sportovní disciplínu, ale často se ukazuje, že nabyté dovednosti se přenášejí do běžného života. Lze předpokládat, že sportovec bude lépe přijímat životní výzvy, vyrovnávat se s úspěchem i neúspěchem a odolávat stresu, neboť tyto jsou mu známé ze sportovního prostředí.

2.5 Dračí lodě

Dračí lodě jsou sportovní aktivita, která má dlouhou tradici v asijských zemích. V České republice jsou sice novým, avšak dynamicky se rozvíjejícím sportovním odvětvím. Pojmenování vzniklo doslovným přeložením slovního spojení dragon boat, které se používá v češtině ve formě dragonboat či dragonboating. Ostatní jazyky obvykle volí pro označení této aktivity kratší pojem dragonboat. Slovní spojení tedy přímo poukazuje na specifickou podobu lodi, jež díky tradičnímu zdobení připomíná mýtického draka.

Jak bylo řečeno v úvodu, v žádné české publikaci dosud není uvedena plná definice dragonboatingu, proto jsem pro tuto práci vytvořila vlastní. Tato vznikla přímým odvozením struktury definic příbuzných vodních sportů. V případě dragonboatingu tedy můžeme říci, že se jedná o týmový lodní sport, který je prováděn, rekreačně i profesionálně, v přírodě na přirozených,

nebo uměle a účelně vytvořených vodních plochách - kanálech. Kompletní posádku tvoří 22 členů, z toho je 20 pádlujících, kteří pohánějí loď vpřed pomocí jednolistého pádla. Zbývají dva členové jsou bubeník na přídě a kormidelník stojící vzadu. Všichni kromě bubeníka jedou po směru plavby. Cílem sportovního výkonu v dragonboatingu je co možná nejrychleji projet stanovenou trať v souladu s pravidly tak, aby výsledný čas byl rychlejší, než výsledný čas soupeřů.

Dračí lodě jsou sportem, kde je důležitá nejen síla, vytrvalost a zvládnutí správné techniky, ale také týmová práce a společný cíl. K efektivnímu posunu lodi vpřed je zapotřebí, aby veškeré pohyby všech členů posádky probíhali synchronně a nedocházelo k tříštění sil.

O dragonboatingu můžeme uvažovat jako o sportu, neboť bezpochyby plně odpovídá definici sportu dle dokumentu *Bílá kniha o sportu*. Pro upřesnění zde uvádím definici „sportu“ v tom znění, jak ji zavedla Rada Evropy. Ve výše uvedeném dokumentu jsou za sport považovány „veškeré formy tělesné aktivity, které, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Bílá kniha o sportu, 2007).

2.5.1 Vznik a vývoj dračích lodí

V této kapitole si představíme historický vývoj dragonboatingu od nejstarších zmínek až po dnešní sportovní podobu závodů a festivalů dračích lodí.

➤ Dračí lodě jako prvek kultury

Tradice dračích lodí je neodmyslitelně svázána s asijskou kulturou a sahá až do starověké Číny. Pro čínské obyvatelstvo drak vždy měl a i v současné době má velmi silnou symboliku a je pevně zakotven v jeho kultuře. Drak byl nejvýznamnějším zvířetem v čínské mytologii, neboť byl považován za symbol moci, a tak byl přímo spojen s císařem (Palát & Průšek, 2001).

Tělo draka v klasickém zobrazení bylo následující: býčí hlava, jelení parohy, koňská hřívá, hadí šupinaté tělo, orlí drápy a rybí ocas. Takové tělo mu dávalo možnost pohybovat se jak po zemi, tak v moři a dokonce i létat. Drak ztělesňoval moc a sílu tvora, který se pohyboval v oblacích a usměrňoval tak vítr, mlhu i déšť („The dragon boat - history and culture“, n.d.).

Výše uvedená podoba draka se přímo přenesla i na dračí lodě- ozdobně vyřezávaná hlava na přídí a ocas na zádi, trup je pomalován dračími šupinami a pádla symbolicky představují drápy („The dragon boat - history and culture“, n.d.).

Počátek užívání dračích lodí se pak váže k starověké Číně. Tehdy byly plavby na nich užívány výhradně k náboženským účelům a měly složit jako způsob utišení bohů deště.

Poslední etapa dlouhé vlády dynastie Čou je spojena s politickým rozkolem v Číně. Z tohoto období se k dragonboatingu pojí tato legenda:

Významný čínský básník a služebník císaře Čchü Jüan byl nespokojen s tehdejší situací v zemi, která byla mimo jiné sužována nezkrotnou korupcí v oblasti soudnictví. Čchü Jüan doporučil císaři, aby se vyvaroval konfliktu se státem Čchin. Císaře to však popudilo a básníka ve vzteku vyhnal nejen ze svých služeb, ale i ze země. Několik následujících let Čchü Jüan cestoval a psal poezii. Když se Čchü Jüan dozvěděl, že dynastie Čou byla pokořena státem Čchin, tak upadl v zoufalství a jako projev svého protestu skočil do řeky Mi Lo a utopil se. Rybáři spolu s lidmi v okolí, kteří básníka uznávali a soucítili s ním, naskočili do dlouhých lodí a vydali se zachránit alespoň básníkovo tělo před masožravými rybami. Tyto lodě sice nebyly standardně vybaveny bubny, ale v této situaci měly právě jejich silné údery zastrašit nenechavé ryby, aby neožiraly básníkovo tělo („Culture corner“, 2010).

Vedle samotné jízdy na dračích lodích je tradičně součástí závodů i ceremoniál buzení draka (zjednodušeně nazýván dračí tanec). Jedná se o slavnostní akt, kterým Číňané vítají nový rok a obvykle jsou jím také

zahajovány i jiné slavnostní události, jakými jsou závody či festival dračích lodí. Ceremoniál buzení draka je především divácky atraktivní tanec doprovázený hrou na bubny, jež jsou také charakteristické pro toto sportovní odvětví.



Obrázek 1. Dračí tanec (http://tochinaandbeyond.com/wordpress/wp-content/uploads/2010/08/DSC_0139.jpg)

Ve starověké Číně, kde má tento zvyk kořeny, jej bylo užíváno k vyjádření uznání a víry v draka. Později se tanec rozšířil i za hranice a nabyl dalšího významu. Vystoupení mělo zajistit štěstí a blahobyt všem bytostem na zemi v následujícím roce. Tomuto cíli odpovídají i barvy, které jsou použity pro zdobení těla draka, přičemž hlavní barvou je zelená, značící velkou úrodu. Další často užívané barvy jsou: žlutá jež je barvou císařství, zlatá či stříbrná představují blahobyt, červená barva symbolizuje radost (Golden lion circle, 2008).

Prvkem, který je společný pro dračí tanec a dračí lodě je právě rytmus bubnů a s ním synchronizovaných pohybů. Jde tedy především o perfektní kooperaci a disciplinovanost. Při tanci stejně jako při pádlování je nutné přesné načasování a pečlivé provedení pohybů, aby celkový výkon týmu byl efektivní. U lodě se tím zajistí plynulý pohyb vpřed, zatímco

tanečníci vytvoří iluzi pohybujícího se draka. K tomu nikdy nedojde, pokud selže třeba jen jeden člen týmu.

➤ **Dračí lodě jako sport a rekreační aktivita**

Kolébku moderního dragonboatu se stal Hongkong, kde se v 70. letech 20. století nastartovala cesta od tradiční k současné závodní podobě dračích lodí. Dragonboat je hongkongským národním sportem. Důkazem může být více než 300 místních posádek. Rozšíření dračích lodí do celého světa je pak výsledkem snahy o zvýšení cestovního ruchu, za kterou stála hongkongská vláda ve spolupráci s turistickou asociací.

V roce 1976 se v Hongkongu konal první mezinárodní závod dračích lodí. Na tento závod byla pozvána japonská posádka reprezentující Nagasaki. V následujících letech vynaložil Hongkong ještě větší úsilí na popularizaci svého sportu a tím i regionu. Hongkong dokonce zaslal několik lodí do Velké Británie, Spojených států amerických a Kanady a k nim připojil pozvání, aby se jejich posádky zúčastnily mezinárodního festivalu dračích lodí. Od prvního sportovního utkání v roce 1976 se až dodnes v Hongkongu každoročně koná mezinárodní festival dračích lodí. Tímto způsobem byly zavedeny závody na dračích lodích, ze kterých se postupem času vytvořila celosvětová komunita závodníků na dračích lodích („Hong Kong– Mother of the modern era.“, 2010).

2.5.2 Posádka dračí lodě

Jak již bylo řečeno v úvodu, kompletní posádku tvoří kromě 20 pádlujících také bubeník a kormidelník. Právě dva posledně zmínění mají v lodi velmi specifickou funkci.

➤ **Bubeník (drummer)**

Bubeník sedí na stoličce na zvýšené špici lodě, svými koleny objímá buben a má hned několik funkcí. Tím nejdůležitějším úkolem je po celou dobu závodu sledovat háčka (viz dále) a údery do bubnu reprodukovat tempo zbytku posádky. Čili není to tak, jak by si někdo mohl myslet- bubeník neurčuje tempo pádlování, ale pouze jej kopíruje pro posádku, aby mohlo dojít ke naprosté synchronizaci pohybů.

Bubeník vedle bubnování také sleduje situaci za lodí a instruuje posádku i kormidelníka předem secvičenými povely, neboť je jediným členem na lodi, kdo jede v protisměru. V neposlední řadě také bubeník svými údery spoluvytváří celkovou atmosféru dračích závodů a motivuje posádku.

Vzhledem k tomu, že je z hlediska pohonu lodě pasivním členem posádky, měla by vždy být brána v potaz jeho váha, aby zbytečně nezatěžoval posádku.

➤ **Kormidelník (helm)**

Kormidelník je jediným stojícím členem posádky. Jeho pozice je na zádi dračí lodě, kde má pomocí pružných gum připevněno dlouhé dřevěné kormidlo, díky němuž řídí směr lodi (Obrázek 2).



Obrázek 2. Detail připevnění kormidla (Polák, T., 2009, <https://plus.google.com/photos/114584119042287526939/albums/5361259204837562817/5361259325138174434?banner=pwa&pid=5361259325138174434&oid=114584119042287526939>)

Ačkoli by se mohlo zdát, že na krátkých tratích nemá kormidelník mnoho starostí, opak je pravdou. Při závodech na krátké tratě jsou startující lodě velmi blízko sebe a když se tento téměř dvoutunový kolos¹ dá do pohybu, za lodí vznikají silné vlny, které mohou loď naprosto strhnout z původního směru plavby.

¹ Váha lodi je 250kg + 22členů posádky (cca 75kg)=**1900kg**.

Při závodech na dlouhých tratích může výkon kormidelníka ovlivnit výsledek celé posádky ještě výrazněji. Vzhledem k intervalu, ve kterém jsou lodě vypouštěny na trať (obvykle v rozmezí 10-20 vteřin), se nezdá, kdy stane, že se posádky navzájem dojedou, a pak výsledek týmu záleží nejen na výkonnosti pádlujících, ale i zkušenostech kormidelníka, jehož úkolem je navést loď tak, aby nedošlo k vzájemnému kontaktu s další posádkou a také, aby jeho posádka překonávala co nejmenší vlnu.

➤ **Háčci**

Je dvojice pádlujících, kteří sedí v lodi na první lavičce. Obvykle to bývají ti nejzkušenější borci, neboť jejich úkolem je nastavit příslušné tempo závodu a to podle potřeby a vývoje závodu změnit. Nicméně i mezi háčky je určitá hierarchie- jeden z nich je hlavní a ten rozhoduje o tempu pádlování i přechodům do „trháků“². Zároveň to bývá právě hlavní háček, kdo komunikuje s bubeníkem a předává tak informace posádce. Většina posádek má hlavního háčka vpravo, ovšem ani to není pravidlem.

Od druhého háčka se tedy předpokládá dokonalá synchronizace s pohyby háčka hlavního, aby obě strany lodě pádlovaly naprosto stejně a nedocházelo k zbytečnému rozhoupání lodě do stran.

➤ **Zbývající posádka**

Zbýlých 18 pádlujících členů posádky nejsou bezvýznamnou částí týmu, ale všichni se snaží přidat svůj díl energie do výsledného pohybu lodě vpřed. Dračí loď pluje nejsnáze, pokud dojde k naprostému souznění pohybů všech členů posádky. Pokud by jeden z dragonů³ měl pocit, že je tempo příliš pomalé či rychlé a snažil se ho změnit nikam by to nevedlo. Při každém závodě i tréninku je potřeba potlačit vlastní pocity a synchronizovat 20 závodníků tak, aby tvořili jednotný tým. Teprve pak se loď začne lehce klouzat po vodní hladině vpřed tak, že skutečně může připomínat let mýtického draka po obloze.

² Moment, kdy dojde k nápadnému zvýšení frekvence pádlování a tím i zrychlení lodi. Obvykle má toto zrychlení za cíl přejetí vlny, či odtrhnutí se od soupeře, který dotírá zezadu.

³ Člověk, který jezdí na dračí lodi.

2.5.3 Vybavení závodníků na dračí lodi

Užívá se loď, která má tvar otevřené kánoe a přesně danou délku a minimální váhu. Při vytváření sportovních lodí se vzorem pro IDBF staly tradiční hongkongské lodě. Sportovní typ této dvacetimístné lodi je označen číslem 1222 a je i v současné době užíván při soutěžích organizovaných IDBF („Hong Kong– Mother of the modern era.“, 2010). Tento model dračí lodě má přesně dané parametry (Tabulka 1). Součástí předepsané podoby závodní lodě je typická ozdoba v podobě dračí hlavy na špici a ocasu na zádi (Obrázek 3).

Délka lodě bez ozdoby	12,4m
Šířka lodě v nejširším bodě	1,16m
Hloubka lodě	0,54m
Váha lodě	250kg
Počet lavic	10
Použité materiály	Sklolaminát, či jiné kompozitní materiály

Tabulka 1. Parametry závodního modelu dračí lodě 1222 (http://www.christinedemerchant.com/dragon_boat_dimensions.html)



Obrázek 3. Dračí loď, model 1222 (<http://image.made-in-china.com/2f0j00mKutbFaqqRkQ/22-Men-Dragon-Boat-IDBF1222-.jpg>).

Rozměry a tvar pádla jsou taktéž specifikovány a je možno je dohledat v dokumentu IDBF. Rozměry pádla jsou pro snazší orientaci znázorněny na schematickém obrázku (Obrázek 3). Pádlo pro dragonboating lze, podobně jako jiné typy pádel, rozdělit na tři pomyslné části. Odspodu jsou jimi list, žerď a hlavička. List musí mít hladký povrch. Závodníci, jejichž pádla budou mít na listu jakoukoli strukturu podobnou dolíčkům, konkávní listy či pádla s drsným povrchem listu nebudou připuštěni ke startu. Žerď nesmí být nijak zahnutá a její průměr by měl být maximálně 35mm. Hlavička pádla může mít volitelný

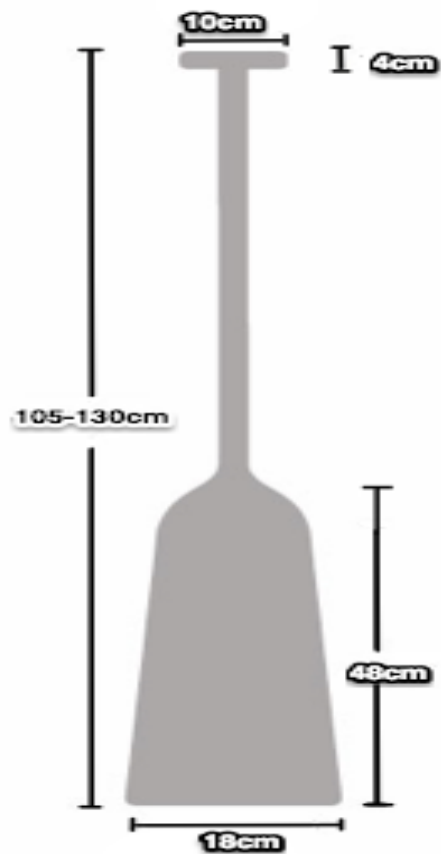
tvář, který však zároveň nesmí přesáhnout rozměry pomyslného kvádrů o hranách 100mm x 50mm x 40mm (International racing paddle scheme, 2005).

Nejčastějšími používanými materiály pro výrobu pádel jsou karbonová a kevlarová vlákna, avšak výjimkou nejsou ani pádla dřevěná. Pravidly IDBF je taktéž stanovena minimální a maximální délka pádla- nejkratší možností je 105cm dlouhé pádlo, naopak nejdelší povolená délka pádla je 130cm (International racing paddle scheme, 2005). Hlavní roli pro při výběru správné délky pádla hraje výška sedu a délka paží. Ideálně by pádlo mělo dosahovat do poloviny dlaní závodníka sedícího se vzpaženými rukama (Obrázek 4), ale záleží pochopitelně i na zdatnosti závodníka.

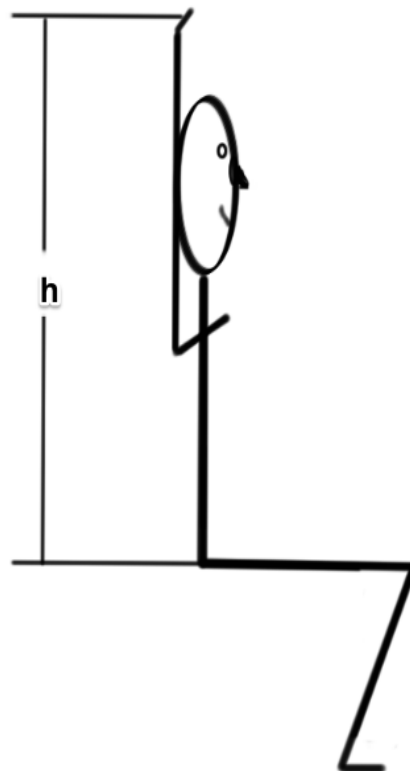
Na mezinárodních závodech jsou pádla kontrolována těsně před každým naloděním posádky. Pro urychlení kontroly jsou certifikovaná pádla, která byla vyrobena dle příslušných parametrů, opatřena bezpečnostní pečeti (Obrázek 5). Kontroly na českých závodech nejsou takto přísné, a tak je možné startovat téměř s jakýmkoli pádlem, přičemž pochopitelně platí, že čím je pádlo delší a má větší plochu listu, tím více síly může závodník dodat své lodi. Tedy přímo úměrně jeho fyzickému fondu.

Nyní si přiblížíme nepovinné součásti výbavy závodníků na dračí lodi. První z nich podsedák, což je pruh libovolného měkkého protiskluzového materiálu, avšak jeho výška po stlačení mezi prsty by neměla přesáhnout 15mm (IDBF Competition regulations - Amendments 2010/2011, 2013). Dále některé posádky využívají, podobně jako při veslování, cox box⁴. Specifické postavení má plovací vesta. Tato není v průběhu závodů IDBF vyžadována, avšak pouze při splnění dvou podmínek. První podmínkou je podpis prohlášení, ve kterém sportovci stvrzují svou fyzickou připravenost na závody a také schopnost uplavat alespoň 50m v závodním oblečení. Druhou podmínkou je dosažení věkové hranice 12 let. Pro mladší závodníky a slabší plavce je vesta povinnou výbavou (IDBF Water safety policy, 2004).

⁴ Cox box je elektronické zařízení, které se skládá z vrtulky, monitoru, mikrofonu a reproduktorů. Vrtulka přilepená na dně lodi snímá rychlost a přináší tuto informaci na displej kormidelníkovi. Ten ji pomocí mikrofonu a reproduktorů umístěných v lodi předá posádce. Pro dračí lodě se cox box používá ve zjednodušené podobě- pouze mikrofon s reproduktory pro jednodušší komunikaci.



Obrázek 4. Rozměry pádla dle IDBF



Obrázek 5. Délka pádla dle postavy

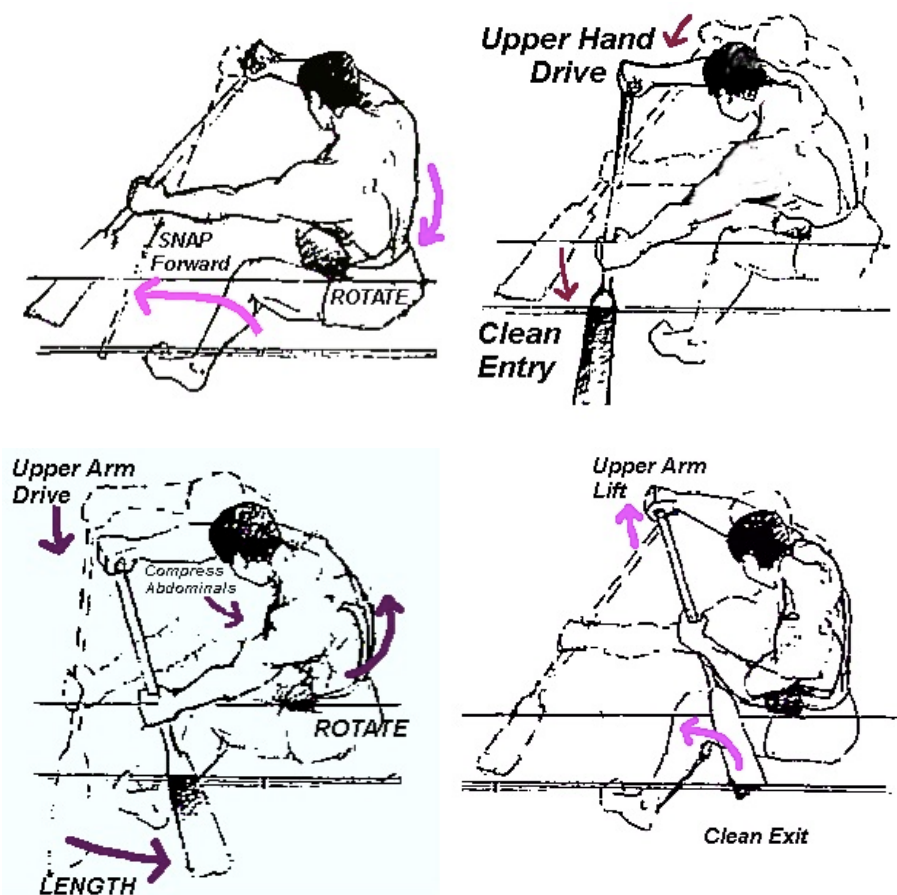


Obrázek 6. Pečeť pro pádla odpovídající standardu IDBF

2.5.4 Záběr na dračí lodi

Záběr na dračí lodi má určité prvky shodné s záběrem na kánoi, neboť oba pohyby jsou prováděny jednodlistým pádlem a i sezení je obdobné. Bílý, Kračmar a Novotný (2001, 61) popisují sezení v kánoi takto: „noha na straně pádlování je pokrčena pod sedačkou, koleno je nízko v lodi, stehno je zapřeno o bok lodi. Druhá noha je volně natažena, pata se opírá o dno kánoe“. Sezení v dračí lodi se liší pouze v tom, že vnitřní noha se patou zapírá nejen o dno lodě, ale také o opěrku, která je pevnou součástí lodi a je na úrovni předcházející sedačky. Nelze s ní pohybovat, a proto nebývá vnitřní noha vždy úplně natažená.

Záběr na dračí lodi můžeme rozdělit na 4 fáze a jsou jimi nápřah, zasazení, tažení a vytažení (Obrázek 7 A-D).



Obrázek 7 A-D. Fáze záběru na dračí lodi (http://www.loreley-dragonboat.com/?Training:Paddle_Technic)

Nápřah je pohyb jehož smyslem je přenést list pádla co nejvíce vpřed a dosáhnout tak požadované délky záběru. Nápřah je realizován rotací trupu,

kteřá vysune vpřed rameno a nataženou spodní ruku, a také lehkým předklonem.

Zasazení je nejkratší, ale velmi důležitá část záběru. Je to moment, ve kterém se sportovec snaží aktivně zanořit celý list, aby neztrácel část záběru pouze částečným zanořením. Na zasazení se účastní i horní ruka, jenž pomáhá pádlo do vody "zarazit,.. Tažení je pohyb pádla vodou, který následuje po zasazení listu. Tah skrz vodu je započat srovnáním zad a teprve pak dojde k pokrčení spodní ruky v lokti. Vytažení listu z vody následuje ihned po pokrčení lokte a list je z vody vytažen co nejrychleji na úrovni boku, tak aby celý záběr probíhal před tělem sportovce (Diack, n.d).

2.5.5 Lokality pro provozování dragonboatingu

Dračí lodě jsou sportem v přírodě, a proto mohou být posádky vystaveny různým klimatickým podmínkám, přesto se organizátoři snaží o regulérní podmínky soutěží. Z tohoto důvodu se závody nejčastěji konají na stojatých vodách (ZW A), kterými jsou jezera, rybníky a další uměle vytvořené přehrady, jež jsou často vyhrazeny právě ke sportovnímu a rekreačnímu využití. K závodění lze využít i klidné vody (ZW B), které pouze slabě proudí, a tak dochází pouze k minimálnímu ovlivnění výsledků (Bílý, Kračmar & Novotný, 2001).

Mezi nejčastěji využívané lokality pro konání závodů v České republice patří: Kojetín (řeka Morava), Pavlov (Novomlýnské nádrže), Nymburk (Labe), Třeboň (Opatovický rybník), Chomutov (Kamencové jezero), Praha (Vltava), Štětí (Labe), Lipno (Vltava) a především veslařský kanál v Račicích, kde jsou naprosto regulérní podmínky a tradičně se zde koná Mistrovství České republiky.

O kvalitě a regulérnosti račického kanálu svědčí i fakt, že se zde opakovaně konají také mezinárodní závody- naposledy to bylo roce 2009 Mistrovství světa posádek. I v roce 2014 se do Račic sjede špička evropského dragonboatingu, neboť se zde v červenci uskuteční Mistrovství Evropy národů („11th EDBF European nations championships“,2013).

2.5.6 Závodní tratě

Na dračích lodích se jezdí podobně jako v rychlostní kanoistice, jak sprinterské, rychlostně vytrvalostní, tak i vytrvalecké tratě. Ryze sprinterským závodem je soutěž na 200m. Rychlostně vytrvalostní charakter má trať dlouhá 500m a 1km. Všechny tyto tratě se jezdí na přímých vybójkovaných drahách s minimální šířkou 9m. Startuje se z pevného startovacího bloku, hromadně (obvykle 4-8 posádek) a každá loď má svou dráhu z níž nesmí vybočit.

Vytrvalostním závodem pak jsou tratě dlouhé 2km a delší. V České republice se navíc jezdí již tradiční závod na dlouhé tratě, jehož délka se pohybuje v rozmezí 5-10km. Oba vytrvalostní závody se startují intervalově a trať je tvořena několika obrátkami, kde se naplno projeví schopnosti kormidelníka.

2.5.7 Současné postavení dragonboatingu ve světě

Výsledkem dlouhých jednání, která trvala v průběhu 80.let 20.století, vzniklo několik zastřešujících organizací. Všechny dračí reprezentace zastřešuje mezinárodní federace dračích lodí (International Dragon Boat Federation= IDBF), která byla oficiálně založena v roce 1991 a navázala tak na vznik evropské asociace (International dragon boat federation, n.d). Evropská asociace (European Dragon Boat Federation= EDBF) byla tedy založena jako první a to 5.5.1990 v Belgii (European dragon boat federation, n.d.). Přestože mezinárodní asociace vznikla později než ta evropská, tak je IDBF uznána všemi kontinentálními i národními asociacemi za hlavní správní orgán dračího sportu. Tato federace je výkonným orgánem, který tvoří pravidla závodů a kontroluje jejich dodržování, organizuje mezinárodních šampionáty. IDBF se také zasazuje o rozvoj dragonboatingu v zemích, kde se doposud nepádluje a významným dlouhodobým cílem je prosadit dračí lodě do olympijského programu. Jak je uvedeno výše, pod IDBF spadají veškeré národní asociace, včetně té české (Česká asociace dračích lodí= ČADL). Česká asociace pochopitelně podléhá i evropské asociaci.



Obrázek 8 A-C. Oficiální loga mezinárodní, evropské a české asociace dračích lodí (www.idbf.org, www.edbf.org, www.dragonboat.cz)

Vedle těchto organizací se v roce 2012 podařilo dračím lodím navázat spolupráci také s ICF (International Canoe Federation- Mezinárodní kanoistická organizace). Právě díky tomuto novému spojení se v roce 2012 konala rovnou dvě mistrovství světa- jedno se uskutečnilo v červenci v čínském Hongkongu, které bylo pod záštitou IDBF- jednalo se o MS klubových posádek. Druhé MS, tentokrát závody národních reprezentací se pak konalo v září v italském Miláně a jeho organizátorem byla právě ICF.

2.5.8 Dračí lodě na českých vodách

Česká asociace dračích lodí byla založena v roce 1997 dvojicí Sebastian Pawlowski a Libor Hajo. Tito pánové chtěli obohatit sportovní i společenské dění v Praze a rozhodli se pro nákup prvních dračích lodí. Hned v roce následujícím zorganizovali Pražský festival dračích lodí, který zafungoval jako úspěšná reprezentace tohoto sportovního odvětví. V roce 1999 olympionik Jiří Čtvrtečka přivedl na Pražský festival DL skupinu kanoistů a započal tak dnes již samozřejmou spolupráci mezi dračími loděmi a kanoisty (Česká asociace dračích lodí, 2010).

Česká asociace dračích lodí je dodnes organizací zastřešující dragonboating jako sportovní odvětví (tvorba termínové listiny závodů, řízení reprezentace), ale také se věnuje propagaci dragonboatingu a organizaci dalších volnočasových aktivit, např. teambuildingové firemní akce. V současné době je prezidentem ČADL Petr Klíma, kterému se podařilo ještě rozšířit počet závodících posádek tím, že přidal seriál závodů pro amatérské posádky.

2.5.9 Systém závodů v České republice

V našem prostředí probíhají vedle sebe dva samostatné koncepty závodů, které se však v určitém bodě navzájem protínají. Jedná se o český pohár dračích lodí (ČPDL) a dragon boat grand prix (DBGP). Smyslem oddělení závodníků v soutěžích DBGP a ČPDL je rozlišit jejich sportovní úroveň a zajistit srovnatelné hodnocení posádek s přihlédnutím na jejich sportovní dovednosti, zkušenosti a ambice (reprezentace ČR na mezinárodních soutěžích).

➤ Český pohár dračích lodí

ČPDL je nejvyšší sportovní soutěž závodů dračích lodí v ČR- je totiž rozhodující pro nominaci týmů na MS a ME klubových posádek a zároveň pro výběr členů reprezentační posádky na MS a ME národních posádek. Každoročně je tvořena sérií závodů a posádka, která získá nejvyšší počet bodů má právo používat titul „Vítěz Českého poháru dračích lodí“. Soutěží se mohou účastnit pouze posádky s registrovanými členy dle pravidel organizace a všichni členové posádky musí mít platnou registrační kartu (každý je registrován pouze v jedné posádce). Soutěží se v následujících kategoriích:

- Premier Open- muži (žádné omezení pohlaví startujících, obvykle čistě mužské posádky)
- Premier Woman- ženy (ryze ženské posádky, včetně bubenice a kormidelnice)
- Premier Mix (smíšené posádky, kde je minimálně 8 pádlujících žen) (Česká asociace dračích lodí, 2010).

Soutěžní kategorie jsou shodné s těmi, které soutěží na MS či ME. Poměr 8/12 ve smíšených posádkách není náhodný. IDBF se jím snaží usnadnit závodění v této kategorii i těm zemím, které nemají samostatnou smíšenou posádku a tedy třeba nemají dostatek závodnic. Dále IDBF umožňuje start i 18-ti členným posádkám, neboť nechce znemožnit závod posádce, jejíž člen se zranil, či onemocněl („Mix crews – The 8/12 rule“, 2011).

➤ **Dragon Boat Grand Prix**

DBGP je celosezónní soutěž závodů dračích lodí pro amatérské, firemní a fun posádky přátel a kamarádů, které nejsou registrované pro závody Českého poháru dračích lodí. Během každé sezóny proběhne 20 závodů, které jsou rozděleny dle lokality konání na 2 části (tzv. Česká národní liga a Moravská národní liga), za umístění v každém absolvovaném závodě získává posádka body, které se jí počítají jak pro pořadí v lize, tak i do pořadí DBGP celkově. Podle konečného pořadí DBGP po odjetí závodů obou dílčích soutěží má pak 24 nejlepších týmů právo startovat ve finálovém závodě společně s posádkami ČP a bojovat jak o titul Mistra ČR, tak o celkové vítězství v DBGP (body za výsledky na MČR se započítávají do konečné bilance a ovlivní tak konečné pořadí ročníku). Jedná se o kategorii, která je otevřená i pro příchozí závodníky, ale naopak pádlující nesmí být registrováni pro závod ČP dračích lodí. V kategorii DBGP se soutěží pouze v kategorii mix. Posádku tvoří pro každý závod maximálně 20 pádlujících (z toho min čtyři pádlující ženy) plus bubenice či bubeník a kormidelník, který je obvykle zajištěn pořadatelem (Česká asociace dračích lodí, 2010).

3. Cíle a úkoly práce

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce bylo utřídit a předložit uceleně zpracovaný přehled dostupných poznatků o rekreační aktivitě dračí lodě

3.2 Dílčí cíle práce

S naplněním hlavního cíle jsou spojeny i dva dílčí cíle práce:

- charakteristika účastníků dragonboatingu ve vztahu k předcházejícím zkušenostem s provozováním vodáckých aktivit,
- zjištění míry vlivu provozování dragonboatingu na životní styl účastníků

3.3 Úkoly práce

Ke splnění vytyčených cílů práce je nezbytné provést tyto úkoly:

- shromáždit dostupnou literaturu k tématu,
- vyhledat potřebné informace na internetu,
- na základě těchto informací i vlastních zkušeností zpracovat teoretické poznatky o dragonboatingu

4. Metodika

Při zpracování této práce a naplnění vytyčených cílů byly použity následující metody a techniky výzkumu.

4.1 Metody

„Metodou vědecké práce rozumíme určitý pracovní postup směřující k dosažení stanoveného cíle“ (Čihovský, 2006, 9).

Práce s odbornou literaturou a historická metoda byly stěžejními metodami pro zpracování teoretických poznatků v úvodní části bakalářské práce. V rozsáhlé míře bylo také využito obecně platných logických metod, jimiž jsou indukce, dedukce, generalizace a komparace. Pro zjištění míry vlivu dragonboatingu na životní styl závodníků byla aplikována metoda terénního šetření. Data získaná od reprezentativního vzorku při terénním šetření byla následně zpracována pomocí metody statistické.

4.2 Techniky

Dle Čihovského (2006, 13) „technikami rozumíme konkrétní formy získávání informací“. Základní technikou pro dosažení cílů bakalářské práce byla technika dotazníku. Tento se skládal z 22 otázek, povětšinou zavřeného typu, avšak objevilo se i několik otázek otevřených a polootevřených. Cílem těchto otázek bylo zjistit, kdo se věnuje dragonboatingu – především z pohledu předchozí zkušenosti s vodními sporty. Dále bylo v mém zájmu prokázat či vyvrátit vliv příslušnosti k dračí posádce na míru pohybové aktivity v životě jedince. Dotazník jsem prvně užila formou pilotního testu, kdy jsem osobně oslovila 10 respondentů se stoprocentní návratností. Tyto dotazníky posloužily jako zpětná vazba a daly mi užitečné připomínky k formulaci otázek. Upravený dotazník pak byl skrze internetovou službu Vyplňto.cz převeden do elektronické podoby a odkaz rozeslán pomocí internetu mezi kluby ČPDL i posádky DBGP. Na dotazník odpovědělo 70 respondentů. Užitý dotazník je k nahlédnutí v příloze této práce.

5. Výsledky

5.1 Výsledky plynoucí ze studia literárních a internetových zdrojů

Dračí lodě jsou v České republice provozovány od roku 1997 a jsou tedy novým sportovně rekreačním odvětvím. Účastníkům nabízejí prvek jak rekreační, tedy aktivní způsob odpočinku, který se stává náplní jejich volného času, tak i prvek sportovní, kdy cílem je obvykle organizovaná tělesná aktivita při tréninku i soutěžích. Tato činnost s sebou nevyhnutelně přináší i přidané hodnoty v podobě navazování nových společenských vazeb a rozvoj fyzické zdatnosti jedince.

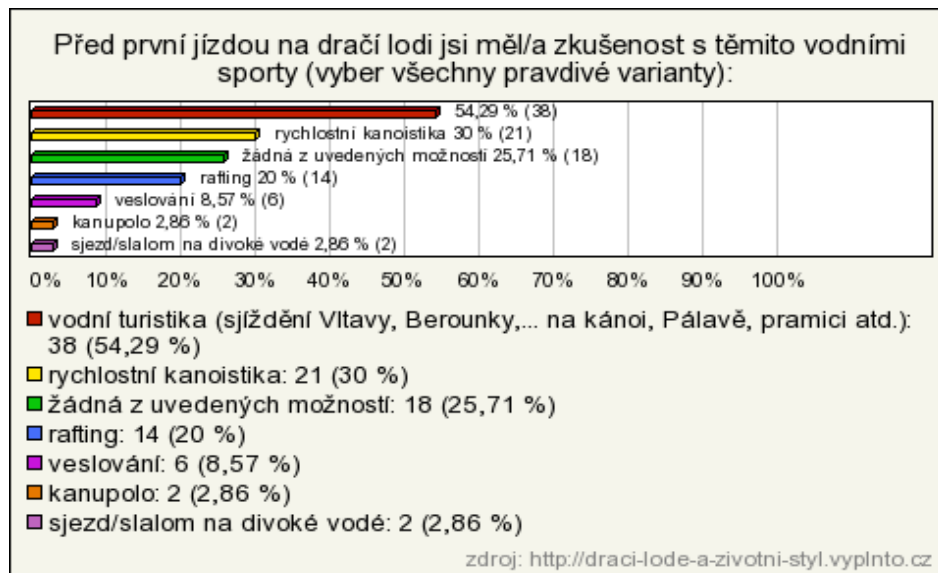
Díky této charakteristice lze říci, že dragonboating má potenciál na ovlivnění životního stylu účastníka a to především v oblasti pohybového režimu, způsobu trávení volného času, péče o zdraví a také sociální dovednosti a navazování nových mezilidských vztahů. V určitém ohledu lze mluvit i o rozvoji znalostí, neboť začleněním se do posádky často dojde k osvojení specifických znalostí, které jsou přímo či volně svázány s dragonboatingem.

Tradice v podobě zdobených lodí, která sahá až do 5.století př.n.l., stejně jako moderní kolektivní sport. Oba tyto prvky v sobě kloubí mezinárodně oblíbené sportovní odvětví dragonboating. Od každého jednotlivce je vyžadována dobrá fyzická zdatnost současně se správnou technikou záběru, který v mnohém připomíná kanoistický záběr. Ovšem ani dokonalé technické provedení na úrovni jednotlivců by nevedlo ke kýženému výsledku, pokud by pohyb nebyl prováděn synchronně v rámci celé posádky.

Základy modernímu, snad i komerčnímu dragonboatingu položila vláda Hongkongu, díky níž se v roce 1976 uskutečnil první mezinárodní závod na dračích lodích. Díky tomuto úspěšnému festivalu se dračí lodě rozšířily do světa a reakcí na tuto skutečnost v roce 1991 vznikla Evropská asociace dračích lodí. Odtud už byl malý krok masovému rozšíření tohoto sportu, který má v současné době mnoho závodníků po celém světě.

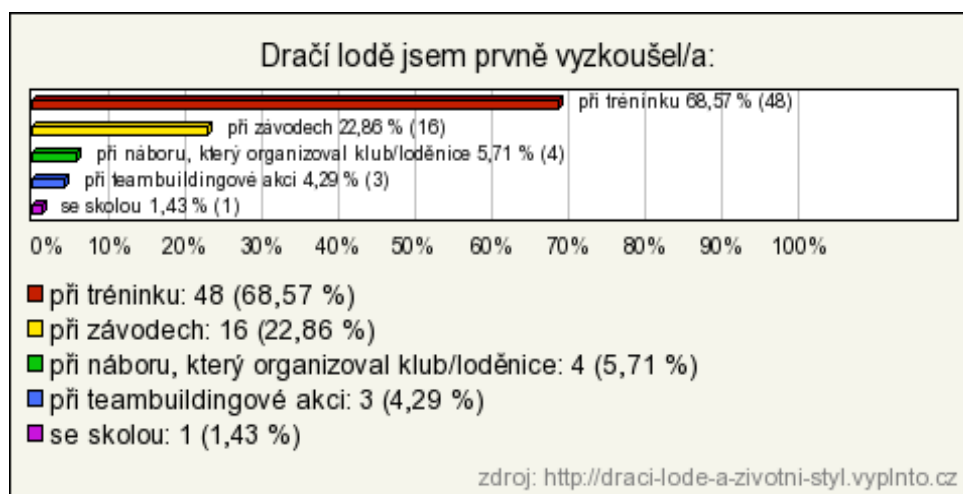
5.2 Výsledky plynoucí z dotazníku

Výsledky dotazníkového šetření byly zpracovány na základě dat získaných od 70 respondentů (51 žen a 19 mužů), nejčastěji ve věku 26-35. Šetření probíhalo v období 23.3.-5.4. a návratnost činila 78,9%.



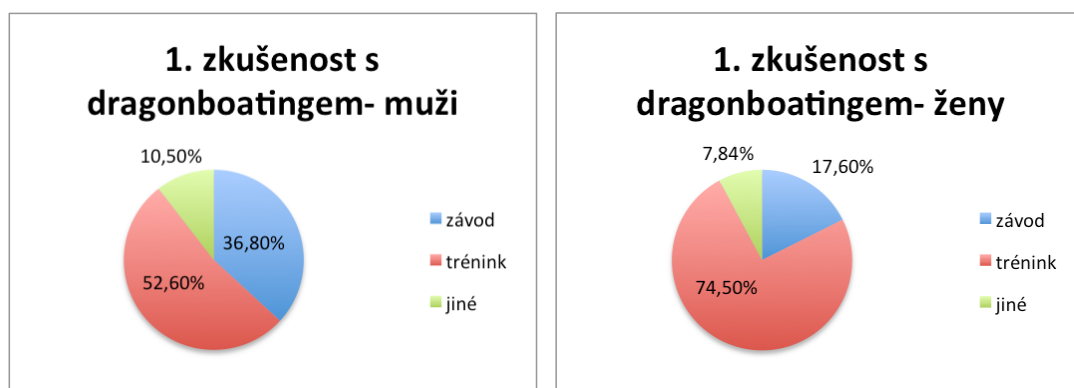
Obrázek 9. Předcházející zkušenosti s vodními sporty

Z grafu je patrné, že více než polovina respondentů (54,3%) měla předchozí zkušenost s vodní turistikou a téměř třetina dotazovaných (30%) měla zkušenost přímo s rychlostní kanoistikou. Oproti tomu pro 25,7% respondentů byly dračí lodě první zkušeností s vodními sporty. Přesně 20% dotazovaných mělo předchozí zkušenost s raftingem, 8,57% si dříve vyzkoušelo veslování. Stejné procento (2,86%) mělo předchozí zkušenost s hraním kanupola a sjezdu či slalomu na divoké vodě.

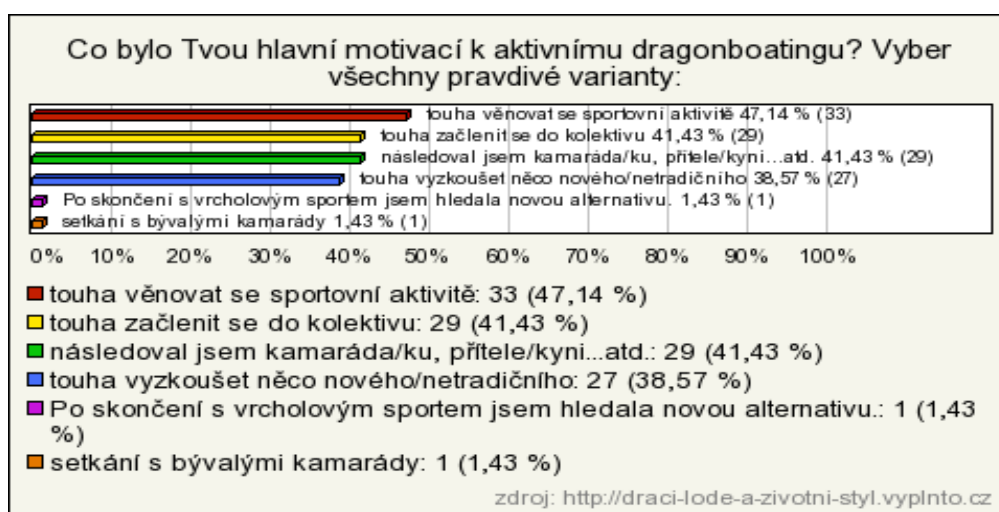


Obrázek 10. První zkušenost s dragonboatingem

Zajímavý je pohled na odpovědi z hlediska pohlaví (Obrázek 11 A,B). Pokud totiž dvě nejčastější odpovědi rozdělíme dle pohlaví, pak jejich analýzou zjistíme, že muži jsou svým způsobem odvážnější. Neboť 36,8% mužských respondentů prvně vyzkoušelo dragonboating při závodě, více než polovina respondentů pak zvolila trénink. Oproti tomu pouze 17,6% žen se odhodlalo nastoupit přímo do závodu, téměř tři čtvrtiny respondentek raději zvolilo pro první jízdu trénink. Jeden respondent využil možnosti doplnit vlastní odpověď, a to seznámení se s aktivitou ve škole.



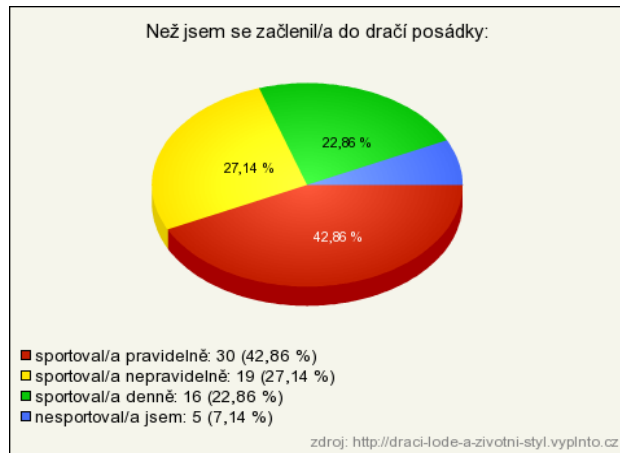
Obrázek 11A, B. První zkušenost dle pohlaví



Obrázek 12. Motivace účastníků k dragonboatingu

V otázce č.5 bylo povoleno zvolit vícero variant. Celkově nejčastěji uváděným důvodem pro aktivní dragonboating stala touha po sportovní aktivitě (47%). Příliš pozadu nezůstala ani další dvě varianty, kdy respondenti viděli dragonboating jako možnost stát se členem určitého kolektivu, či dali na doporučení svých přátel a následovali je- tyto varianty zvolilo shodně 41,4%

účastníků dotazníku. 38,6% respondentů vidělo dračí lodě jako atraktivní a netradiční sport.



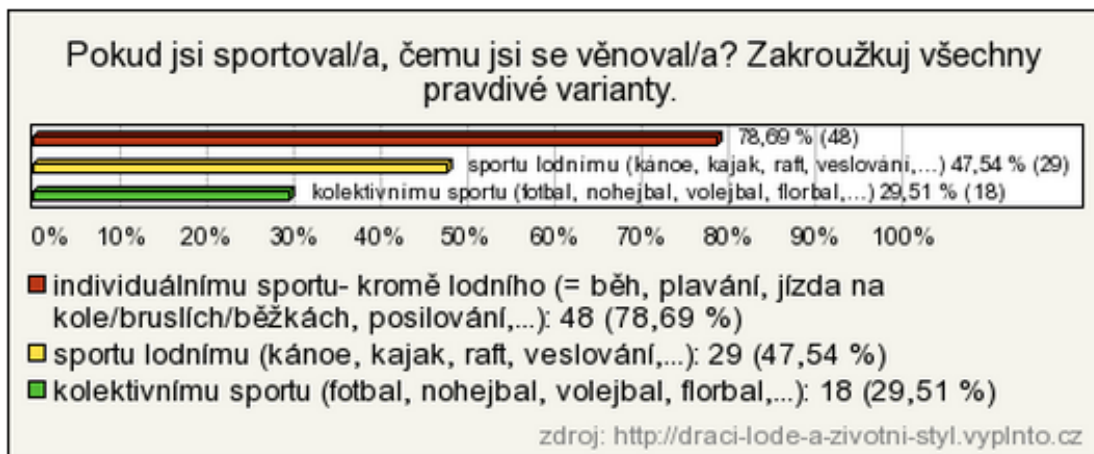
Obrázek 13. Předchozí míra sportovních aktivit

42,9% respondentů již před začleněním se do posádky sportovalo pravidelně. Velkou skupinu (27%) tvoří lidé, kteří se sice sportu věnovali, ale ne v pravidelně. Denně se sportu věnovalo téměř 23% a vůbec nesportovalo 7% respondentů.



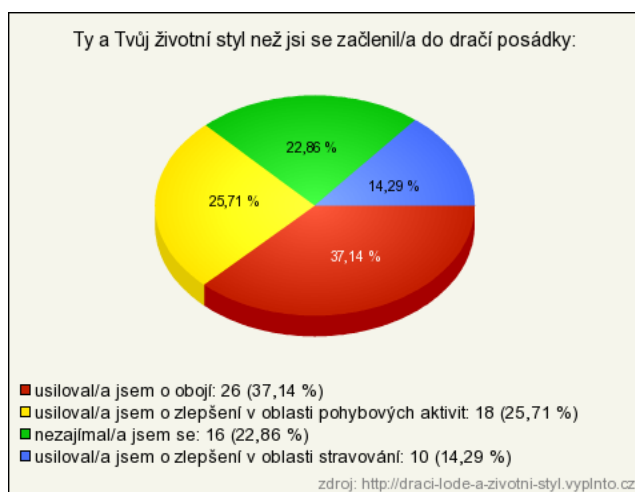
Obrázek 14. Četnost předchozích sportovních aktivit

S otázkou č.6 byla přímo souvisela další otázka, která zjišťovala četnost pohybové aktivity u těch respondentů, kteří sportovali pravidelně. Nejčastěji volenou odpovědí bylo rozmezí 6-3x týdně (31,43%), téměř čtvrtina respondentů (24,29%) sportovala dokonce sedm až desetkrát týdně.



Obrázek 15. Sporty, kterým se respondenti věnovali před dračími loděmi

Tato otázka měla podat informaci o typu pohybové aktivity, které se účastníci dragonboatingových akcí věnovali ještě před zapojením se do posádky. V grafu jsou však uvedeny jen nejčastější varianty odpovědí. Každý respondent měl možnost označit libovolný počet odpovědí na tuto otázku. Otázka byla otevřená, a tak se mezi dalšími odpověďmi ve čtyřech případech objevily také různé taneční disciplíny (zumba, tanec, aerobic). Zdaleka nejčastější odpovědí, téměř 80%, byla varianta individuálního sportu. Takřka v 50% případů se respondenti věnovali vodnímu sportu a téměř 30% hrálo některý z kolektivních sportů.



Obrázek 16. Dřívější zájem o problematiku životního stylu

Nejvíce respondentů (37%) vypovědělo, že před začleněním do posádky usilovalo o zlepšení životního stylu jak z hlediska množství pohybové aktivity, tak i v oblasti stravování. O zlepšení pohybových aktivit usilovalo 25%

respondentů, oproti tomu pouze 14% usilovalo o zlepšení svých stravovacích návyků. Téměř 23% se o tuto problematiku vůbec nezajímalo.



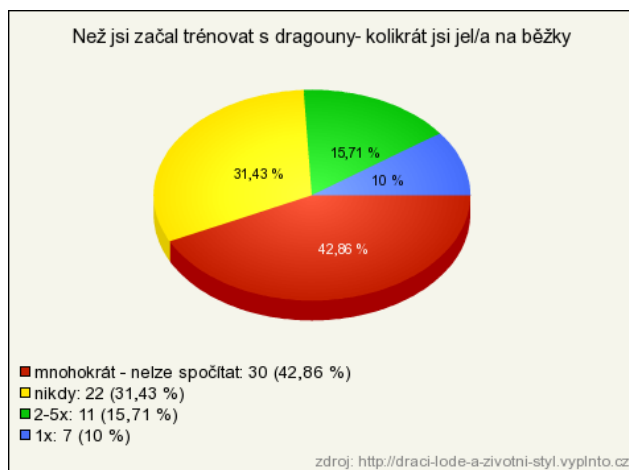
Obrázek 17. Předchozí zkušenost s posilováním

Téměř polovina (47%) respondentů se věnovala posilování mnohokrát ještě než se začlenila do dračí posádky. Dalších 31,4% respondentů si posilování vyzkoušelo 2-5x. Relativně vysoký počet respondentů (20%) si posilování před začleněním se do posádky vůbec nevyzkoušel. 1 respondent si pak zaposiloval přesně jednou.



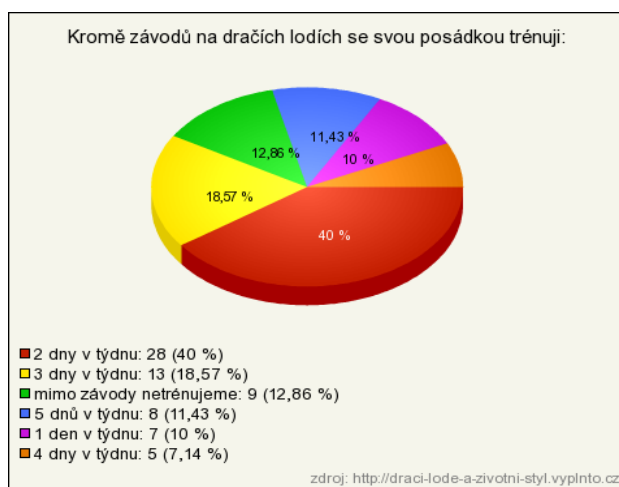
Obrázek 18. Předchozí zkušenost s běháním

Mnohonásobnou předchozí zkušenost s běháním mělo opět 47% respondentů. Před tím, než se začlenili do dračí posádky si 20% respondentů šlo zaběhat 2-5x a necelých 13% běželo pouze jednou. 20% respondentů pak nebylo běhat nikdy.



Obrázek 19. Předchozí zkušenost s jízdou na běžkách

Běžky jsou častým doplňkovým sportem v zimním období. Mnohačetnou předchozí zkušenost s tímto sportem mělo 42% respondentů. Druhou nejčastější odpovědí byla varianta nulové zkušenosti s běžkami- tuto zvolilo 31% respondentů. Necelých 16% si pak běžky vyzkoušelo 2-5x a 10% bylo na běžkách jednou.



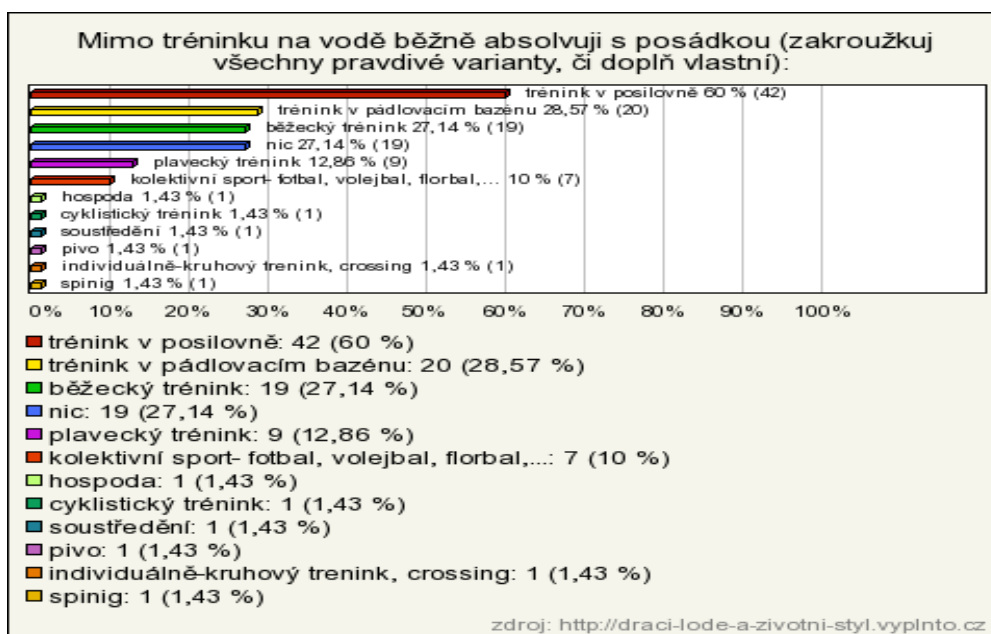
Obrázek 20. Četnost společných tréninků

Třináctá otázka analyzuje četnost tréninků celé dračí posádky. Nejvíce respondentů (40%) trénuje se svou posádkou dvakrát v týdnu. Necelých 19% respondentů pak s posádkou trénuje tři dny v týdnu. Mimo závody netrénuje s posádkou téměř 13% respondentů. 5 dní v týdnu se připravuje s posádkou 11% respondentů. 10% účastníků šetření trénuje s posádkou jedenkrát týdně. Zbýlých 7% respondentů se se svou posádkou připravuje čtyři dny v týdnu.



Obrázek 21. Počet tréninků na dračí lodi

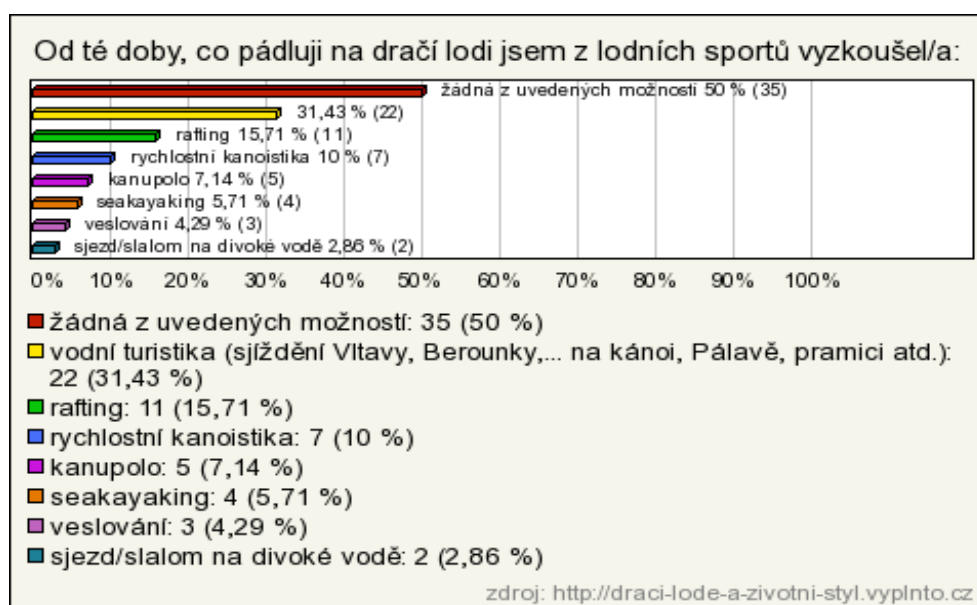
44% respondentů stráví dva tréninky týdně pádlováním na dračí lodi. Zhruba poloviční počet respondentů se dragonboatingu věnuje třikrát týdně. Přesně 20% dotazovaných trénuje na dračí lodi jednou týdně. 7% respondentů pádluje na dračí lodi 5 dní v týdnu. Protipólem je necelých 6% účastníků dotazníku, kteří mimo soutěž na dračí lodi netrénují. Pouze 1 respondent (1,4%) dle dotazníku trénuje s posádkou na dračí lodi čtyřikrát týdně.



Obrázek 22. Ostatní sporty, kterým se respondenti se svou posádkou věnují

Otázka č.15 byla položenou otázkou, a tak respondenti mohli doplnit i své varianty, proto se v malé míře objevují podobné odpovědi. V těch případech, kde se přímo aktivity opakují došlo k jejich sloučení. 60%

respondentů se svou posádkou posiluje. 28,6% absolvuje společné tréninky v pádlovacím bazéni. Necelá třetina respondentů (27%) se svou posádkou běhá. Stejně procento dotazovaných se se svou posádkou nevěnuje žádnému z doplňkových sportů. Téměř 13% respondentů absolvuje v rámci společných tréninků plavání. 10% respondentů se pak se svou posádkou věnuje některému z kolektivních sportů. Dva respondenti (2,86%) doplnili mezi společné aktivity návštěvu restaurace. Dále došlo ke sloučení dvou cyklistických aktivit (cyklistika, spinning) – i v tomto případě tuto variantu doplnili 2,86% respondentů. Dva respondenti pak doplnili vlastní odpověď, která však neodpovídá na danou otázku (soustředění a individuální tréninky).



Obrázek 23. Sporty, které si respondenti zkusili po začlenění se do posádky

Otázka č.16 přináší odpověď na to, zda příslušnost k dračí posádce má vliv na rozšíření zkušenosti s dalšími vodními sporty. Polovina všech respondentů uvedla, že od začlenění se do posádky nevyzkoušelo jiný vodní sport. Téměř třetina (31,4%) pak nově vyzkoušela vodní turistiku. 15,7% respondentů se rozhodlo k prvotní jízdě na raftu. Takřka 6% dotazovaných si nově vyzkoušelo jízdu na seakayaku a 4,3% zkusila veslování. Necelá 3% se nechala zlákat k jízdě na divoké vodě.



Obrázek 24. Zastoupení sportovních odvětví, kterým se respondenti věnují individuálně

Nejvíce respondentů (87%) uvedlo, že kromě společných celoposádkových tréninků se individuálně věnují některému z individuálních sportů s výjimkou sportu na lodi. Významně menší část respondentů (30%) se věnuje mimo společných tréninků také sportu kolektivnímu. Necelých 16% dotazovaných se individuálně věnuje lodnímu sportu. Zbylých 7% respondentů pak samo nijak nesportuje.



Obrázek 25. Nynější zkušenost s posilováním

Více než 84% všech respondentů odpovědělo, že po začlenění se do posádky bylo mnohokrát posilovat. Dvakrát až pětkrát navštívilo posilovnu 8,6% účastníků dotazníku. Téměř 6% respondentů posilovnu nenavštívilo vůbec. Jeden respondent (1,43%) pak byl cvičit přesně jednou.



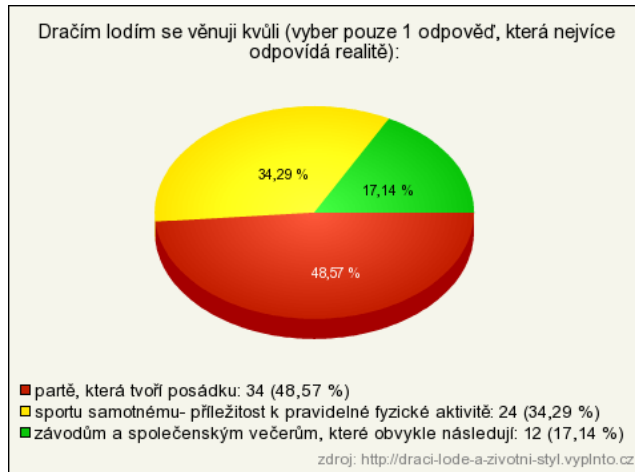
Obrázek 26. Nynější zkušenost s během

81,43% účastníků šetření vypovědělo, že od té doby, co je členem týmu bylo mnohokrát běhat. Výrazně nižší část (8,57%) respondentů nebylo běhat nikdy. Téměř 6% respondentů bylo běhat dvakrát až pětkrát. Zbýlé 4,3% byla běhat jednou.



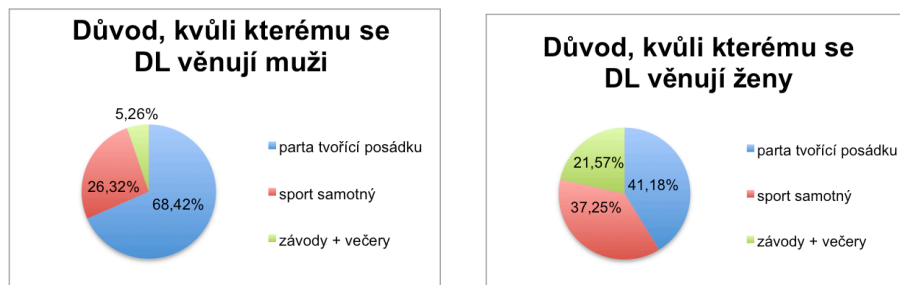
Obrázek 27. Nynější zkušenost s během na lyžích

47% respondentů vyjelo na běžky mnohokrát. Takřka 33% se však ani po začlenění do posádky na běžky nepostavilo vůbec. Necelých 13% dotázaných vyjelo na běžky alespoň dvakrát, ale ne více než 5x. Jednou se na běžky postavilo lehce přes 7% dotazovaných.



Obrázek 28. Motivace respondentů k dragonboatingu

Tato otázka byla uzavřená, a tak se respondenti museli rozhodnout pro jednu z předložených variant. Téměř polovina (48,6%) respondentů vypověděla, že se věnuje dračím lodím hlavně kvůli kolektivu. 34,3% respondentů zvolilo za svou hlavní motivaci sport jako takový a 17% uvedlo závody jako důvod, proč se dragonboatingu věnuje.



Obrázek 29 A,B. Motivace respondentů dle pohlaví



Obrázek 30. Nynější zájem o problematiku životního stylu

Po začlenění do posádky usiluje o zlepšení životního stylu v obou uvedených ohledech téměř 63%. 15,7% dotazovaných by stále chtělo zlepšit pouze oblast pohybových aktivit a 14,3% by se rádo zlepšilo v oblasti stravování. 7,14% respondentů se o svůj životní styl nezajímá.

6. Diskuze

Na základě odpovědí, které byly získány pomocí dotazníkového šetření mohou vyvstat různé otázky, domněnky.

První z nich se vztahuje k otázce č.3, která si kladla za cíl potvrdit, či vyvrátit tezi, že český národ se ve vysoké míře věnuje vodní turistice a odtud již není daleká cesta k podobným sportům a tedy i dragonboatingu. Detailní analýzou všech odpovědí bylo zjištěno, že 52 respondentů, tedy 74,3% mělo předchozí zkušenost s některým z vodních sportů, dominantně s vodní turistikou. Ovšem pozadu příliš nezůstala ani rychlostní kanoistika, což ukazuje na stále aktivní kooperaci dračích lodí s závodníky, kteří se věnují, či věnovali rychlostní kanoistice. Je tedy dodržena určitá tradice, která byla v České republice zavedena jedním z propagátorů sportu Jiřím Čtvrtečkou.

Odpovědi respondentů na čtvrtou otázku do jisté míry potvrzují domněnku, že dračí lodě jsou sportem otevřeným, kde jsou takřka nulové bariéry pro začlenění se, neboť většina respondentů prvně vyzkoušela jízdu na dračí lodi při běžném tréninku, či přímo při závodech. Pouze osm z 70 účastníků dotazníku vyzkoušelo dragonboating při jiné příležitosti než výše uvedené. Při druhém třídění byly odpovědi rozděleny dle pohlaví respondentů. Z tohoto šetření vyšlo najevo, že muži jsou svým způsobem odvážnější neboť téměř v 37% prvně vyzkoušelo dračí lodě přímo během závodu. Oproti tomu pouze 18% žen si zvolilo závod pro první jízdu na dračí lodi.

Také u otázky č.5 proběhlo druhé třídění a v této otázce můžeme pozorovat odlišné odpovědi ve vztahu k pohlaví respondentů. Zatímco ženy nejčastěji následovaly někoho ze svých přátel (24 z 51 respondentek), pro muže byla největším stimulem snaha začlenit se do určitého kolektivu (11 z 19 respondentů).

Z hlediska předchozí pohybové činnosti se do posádek dračích lodí nejčastěji rekrutují lidé, kteří se již věnují nějaké pohybové aktivitě. Celkem překvapivě to jsou lidé, kteří sportují pravidelně (nejčastěji 3-6x týdně), a přesto si najdou prostor pro další sportovní aktivitu. Pokud zanalyzujeme typ aktivity, nejčastěji se účastníci věnovali některému individuálnímu sportu, avšak ne vodnímu. Na druhém místě se z hlediska četnosti umístily vodní

sparty. Pouze 29,5% respondentů se již před dračími lodmi věnovalo pravidelně kolektivnímu sportu. Z toho lze vyvodit, že respondenti často volili dragonboating jako své nové sportovní odvětví právě z toho důvodu, že se jedná o týmový sport, u kterého hraje kolektiv významnou roli.

Komparací odpovědí na 9. a 22. otázku bylo zjištěno, že významně vzrostl zájem o dvě významné složky životního stylu (pohyb a stravování) a naopak pokleslo procento těch respondentů, kteří se o svůj životní styl vůbec nezajímají. Pozitivní zprávou tedy je, že i sportování, které jde ruku v ruce se zábavou může mít kladný vliv na životní styl dragonů.

Důkaz o navýšení sportovních aktivit ukazují data z odpovědí na otázky č.10 a 18. Zatímco v období před začleněním do posádky mělo vícenásobnou zkušenost s posilováním pouze 47,1%, členové posádky mají vícenásobnou zkušenost v 84,3%.

Velmi podobně odpovídali respondenti i v otázkách 11 a 19. Před začleněním se do posádky bylo mnohokrát běhat 47,1% účastníků po začlenění bylo mnohokrát běhat více než 81%. Z původních 14 respondentů, kteří nebyli nikdy běhat jich zbylo 6. I v tomto ukazateli tedy vidíme pozitivní posun.

Z těchto dat lze vydedukovat, že aktivní dragonboating rozvíjí nejen konkrétní zdatnost při pádlování, ale i motivuje k všeobecnému zlepšení kondice a přináší závodníkům zkušenosti s jinými sporty.

Data z dotazníku ukázala na zajímavý jev a to, že běh na lyžích není běžným doplňkovým sportem dragonů, neboť se poměr mezi těmi, kdo na běžkách často jezdí a kdo naopak zřídka, či vůbec téměř nezměnil. Příchod do posádky tedy účastníky v tomto ohledu příliš nemotivuje k nové sportovní aktivitě.

Míru vlivu aktivního dragonboatingu na pohybové aktivity lze vyčíst i z grafu č.13 a 15. Generalizací údajů v nich obsažených zjistíme, že 40% respondentů sportuje díky dragonboatingu dvakrát týdně. Důkazem pozitivního vlivu dragonboatingu na životní styl je pak především poměr respondentů, kteří dříve sportovali nepravidelně (19) a nyní trénují s posádkou 2-3x v týdnu (13). Téměř 20% všech dotazovaných tedy zlepšilo svůj životní styl, alespoň v oblasti sportovních a pohybových aktivit. Tito respondenti se nejčastěji vedle pádlování věnují posilování či běhu. Vedle

společných posádkových tréninků se dragoni rádi sami věnují především sportům individuálním. Tento jev lze považovat za kompenzaci kolektivních tréninků, které mohou být jak příjemným, tak i nepříjemným zážitek ve spojitosti s velkou skupinou. Pro dragonboating je totiž obvyklé čekání na někoho z opožděných kolegů, či dokonce dohady o náplni a délce tréninku.

Tak jak je tvrzeno, že dragonboatingu se nejčastěji věnují lidé s předchozí zkušeností s vodními sporty (nejvíce vodní turistika), tak platí i naopak, že lidé, kteří se věnují dragonboatingu často vyhledávají i další vodní sporty- především vodní turistiku a rafting.

Při pohledu na motivační faktory pro vykonávání dragonboatingu lze opět pozorovat velké rozdíly mezi pohlavím. Zatímco u mužů jednoznačně dominuje faktor skupiny, tedy potřeba sounáležitosti a uznání v rámci dané posádky i společnosti. Ženy volily jako hlavní motiv podobně často partu a sportovní aktivitu jako takovou. Podstatné je, že dragonboating může uspokojit potřeby obou pohlaví.

7. Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo předložit teoretické poznatky z dostupné literatury, ale vzhledem k tématu se nakonec jednalo především o zdroje internetové. Tento byl naplněn v kapitole syntéza poznatků, které přináší jak informace obecné, tak i poznatky, které jsou specifické pro dračí lodě. Především tedy historický vývoj a rozšíření dragonboatingu jakožto rekreačně sportovní aktivity a jeho postavení nejen v České republice, ale i ve světě. Celosvětově je dragonboating vnímán jako „fun“ sportovní odvětví, tedy, že v sobě vždy kloubí sport a zábavu.

Dílčím cílem bylo pomocí dat získaných z dotazníkového šetření zjistit charakteristiku účastníků dragonboatingu. Prokázalo se, že do týmů dračích lodí se často rekrutují lidé, pro než je dragonboating již několikátým vodním sportem, avšak velká část respondentů také vypověděla, že dragonboatingu se začali věnovat bez předchozí zkušenosti s lodními sporty. Poměrně velká část mužských respondentů také potvrdila, že se jedná o sport otevřený novým příchozím, neboť si ho mohou bez problému vyzkoušet přímo na závodech. Na základě šetření se mi podařilo zjistit, kdo se tedy dragonboatingu věnuje a proč.

Dalším cílem práce bylo potvrdit či naopak vyvrátit vztah mezi dragonboatingem a životním stylem. Na základě cíleně mířených otázek v dotazníku jsem zjistila, že pokud zúženě vztáhneme životní styl k míře pohybových aktivit a ke způsobu stravování, tak účast v posádce dračí lodi má kladný vliv na životní styl účastníků. Dragoni často oproti své minulosti navýšili počet dnů v týdnu, který tráví sportovně a také je se začali věnovat tomu, jak se stravují.

Z uvedeného vyplývá, že vytyčené cíle se mi podařilo naplnit a doufám, že získané informace mohou v budoucnu posloužit jako základ pro specificky zaměřené práce týkající se dragonboatingu, neboť toto téma vzhledem k rozsahu bakalářské práce není možné kompletně pokrýt.

8. Souhrn

Tato práce se zabývá dragonboatingem z hlediska historického vývoje sportovního odvětví a možném vlivu na životní styl účastníků.

Práce vychází z teoretických poznatků a přibližuje pojmy, které jsou úzce spojeny s volnočasovými aktivitami. Dále práce sumarizuje poznatky o dragonboatingu dostupné na zahraničních internetových stránkách a poukazuje na specifika této disciplíny- představuje historii i současnost a zasazuje dračí lodě do kontextu volného času. Prostor je věnován také popisu systému závodů, závodních tratí, vhodných lokalit a vybavení dragonů.

Druhá část práce je založena na vlastním výzkumu. Nejprve jsou představeny metody a techniky, které jsem použila pro dosažení informací. Další kapitola předkládá výsledky, tedy graficky i slovně prezentuje vyhodnocené odpovědi respondentů dotazníkového šetření. Ve většině případů se jedná o statistickou analýzu četnosti odpovědí, v některých případech došlo ke komparaci odpovědí buď z hlediska pohlaví, či komparace dřívějšího a současného stavu.

Výsledky ukazují, že dragonboatingu se věnují lidé s i bez předchozí zkušenosti s vodními sporty a také, že u velké části respondentů došlo ke zlepšení životního stylu, především v oblasti míry pohybových aktivit.

9. Summary

The thesis deals with Dragonboating in terms of the historical development of this sports branch and the potential impact on the lifestyle of the participants.

The first part is based on theoretical knowledge and explains terms that are closely associated with leisure time activities. Thesis summarizes pieces of knowledge of Dragonboating, which are available on foreign websites and highlights the specifics of the discipline - its historical development as well as the present situation and situates dragon boats in the context of leisure time. Next part is devoted to the description of racing system, racing distances and courses, convenient locations and essential as well as optional equipment of participants.

The second part is based on my own research. Introductory part introduces the methods and techniques that I used to achieve information. Following chapter includes the results of questionnaires. Those are analyzed and graphically depicted. In most cases there is a statistical analysis of responses. Responses of different gender were compared in some cases. I used the comparison of past and present state as well.

The results of the questionnaire show that Dragonboating deals with people with no previous experience as well as with experienced paddlers. For a large part of respondents dragonboat is the motive for improvement of lifestyle, especially in the level of physical activity.

10. Referenční seznam

- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika*. Praha: Grada Publishing.
- Cungi, Ch., & Limousin, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě* (M. Lázňovská, Trans.). Praha: Portál. (Original work published 2003)
- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum* [Studijní text pro posluchače FTK UP Olomouc]. Olomouc.
- Doležal, M., & Jebavý, R. (2013). *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie* (2nd ed.). Olomouc: UP.
- Landa, P. (2005). *Cyklistika: trénink a jeho plánování*. Praha: Grada Publishing.
- Palát, A., & Průšek, J. (2001). *Středověká Čína: společnost v době dynastií Sung a Jüan*. Praha: DharmaGaia.
- Pávková et. al. (2008). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování* (4th ed.). Praha: Portál.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Slepičková, I. (2009). Sport as part of lifestyle. In P. Slepička et al. (Eds.), *Sport and lifestyle* (pp. 24-32). Praha: Karolinum Press.
- Vážanský, M. (2001). *Základy pedagogiky volného času* (2nd ed.). Brno: Print-Typia, spol. sro.

Internetové zdroje:

Bílá kniha o sportu. (2007). Brusel: Komise evropských společenství.

Retrieved 10. 1. 2013 from World Wide Web:

http://ec.europa.eu/sport/documents/wp_on_sport_cs.pdf

Culture corner. (2010, June). *Dragon boat international: The Newsletter of the IDBF*, 23, 11-12. Retrieved 8.7.2013 from the World Wide Web:

<http://www.edbf.org/documents/DBI-June2010.pdf>

Česká asociace dračích lodí. (2010). *Historie dragonboatingu*. Retrieved 15.12.2012 from the World Wide Web: <http://www.dragonboat.cz/historie/>

Diack, M. (n.d.). *The dragon boat stroke*. Retrieved 10.11.2013 from World Wide Web: <http://www.paddlersanon.com/stroke.php>

Edington, Ch. R. (n.d.). *World leisure organization* [elektronická prezentace]. Retrieved 19.11.2013 from the World Wide Web: http://www.slideshare.net/World_leisure

European dragon boat federation. (n.d.). *European dragon boat federation*. Retrieved 15.12.2012 from the World Wide Web: <http://www.edbf.org/about.php>

Golden lion circle. (2008). *The dragon dance*. Retrieved 14.12.2012 from World Wide Web: <http://www.goldenlioncircle.com/dragondance.html>

Hong Kong – Mother of the modern era. (2010, June). *Dragon boat international: The Newsletter of the IDBF*, 23, 7-9. Retrieved 8.7.2013 from the World Wide Web: <http://www.edbf.org/documents/DBI-June2010.pdf>

Chanaron, J.-J. (2013). Innovative lifestyle: Towards the life of future. *Megatrend Review*, 10(1), 63-82. Retrieved 20. 11. 2013 from ... database on the World Wide Web:

<http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=6a4fb87b-4b41-43a3-a15a-4d3fbb7056de%40sessionmgr198&hid=110>

IDBF competition regulations – Amendments 2010/2011. (2013, December). *IDBF competition regulations and rules of racing*. Retrieved 10.2.2014 from the World Wide Web:

https://dl.dropboxusercontent.com/u/135293428/IDBF_Compensation_Regulations_2014.pdf

IDBF Water safety policy. (2004). *International dragon boat federation members handbook*. Retrieved 8.10.2013 from the World Wide Web:

http://dl.dropboxusercontent.com/u/135293428/IDBF_Water_Safety_Policy_04.pdf

International dragon boat federation. (n.d.). *The dragon boat – history and culture*. Retrieved 13.12.2012 from the World Wide Web:

http://www.idbf.org/about_history.php

International racing paddle scheme. (2005, December). *International dragon boat federation handbook*. Retrieved 5.11.2013 from the World Wide Web:

http://dl.dropboxusercontent.com/u/135293428/IDBF_Racing_Paddle_Scheme.pdf

Mix crews – the 8/12 rule. (2011, July). *Dragon boat international: The Newsletter of the IDBF*, 26, 20. Retrieved 6.10.2013 from the World Wide Web: http://dl.dropboxusercontent.com/u/135293428/DBI/DBI_July_2011.pdf

11th EDBF European nations championships. (2013, December). *Dragon boat international: The News magazine of the International Dragon Boat Federation*, 29, 13. Retrieved 10.2.2014 from the World Wide Web:

https://dl.dropboxusercontent.com/u/135293428/DBI/DBI_29-Dec_2013.pdf

11. Přílohy

Příloha 1. Dotazník

Dotazník – dračí lodě a vliv této sportovní aktivity na životní styl člověka

Ahoj!

Tento dotazník je součástí méj bakalářky, kterou píšu na katedře Rekreologie, na Fakultě tělesné kultury. Cílem práce je představit dragonboating a zjistit, co jsou dragouni zač- jaké mají sportovní základy, zkušenosti s jinými sporty a proč si zvolili tento sport. Dále bych ráda zjistila, kam je tato pohybová aktivita posunula v osobnostní rozvoji, ať už z hlediska výkonnosti, či zájmu o životní styl.

Dotazník má tři části- A, B, C. V každé je uveden set otázek, který je zacílen na určitou část týkající se Tvé předchozí zkušenosti s vodními sporty, sportovní minulosti a sportovní současnosti. V každé otázce je připraveno několik možností odpovědi, prosím, pokud není uvedeno jinak, snaž se vybrat tu, která nejlépe vystihuje Tvou situaci. Některé odpovědi nejsou uzavřené- v těchto případech jsi vyzván/a k doplnění dané informace.

A. PŮVOD DRAGONŮ

1. Pohlaví (zakroužkuj) :

žena / muž

2. Věk:

a) 12-25

b) 26-35

c) 36-50

d) 51- x

3. Před první jízdou na dračí lodi jsi měl/a zkušenost s těmito

vodními sporty (zakroužkuj všechny pravdivé varianty):

a) vodní turistika (sjíždění Vltavy, Berounky,... na kánoji, Pálavě, pramici atd.)

b) seakayaking

c) rychlostní kanoistika

d) sjezd/slalom na divoké vodě

- e) rafting
- f) kanupolo
- g) veslování
- h) žádná z uvedených možností

4. Dračí lodě jsem prvně vyzkoušel/a:

- a) při tréninku
- b) při náboru, který organizoval klub/loděnice
- c) při teambuildingové akci
- d) při závodech
- e) jiné

napiš: _____

5. Co bylo Tvou hlavní motivací k aktivnímu dragonboatingu?

Zakroužkuj všechny pravdivé varianty:

- a) následoval jsem kamaráda/ku, přítele/kyni...atd.
- b) touha vyzkoušet něco nového/netradičního
- c) touha začlenit se do kolektivu
- d) touha věnovat se sportovní aktivitě

B. SPORTOVNÍ MINULOST

6. Než jsem se začlenil/a do dračí posádky:

- a) nesportoval/a jsem
- b) sportoval/a nepravidelně
- c) sportoval/a pravidelně
- d) sportoval/a denně

7. Pokud jsi sportoval/a pravidelně- jak často to bylo?

- a) 10-7x týdně
- b) 6-3x týdně
- c) 3-1x týdně
- d) nesportoval/a jsem pravidelně

8. Pokud jsi sportoval/a, čemu jsi se věnoval/a? Zakroužkuj všechny pravdivé varianty.

- a) individuálnímu sportu- kromě lodního (= běh, plavání, jízda na kole/bruslích/běžkách, posilování,...)
- b) sportu lodnímu (kánoe, kajak, raft, veslování,...)
- c) kolektivnímu sportu (fotbal, nohejbal, volejbal, florbal,...)
- d) nesportoval/a jsem

9. Ty a Tvůj životní styl než jsi se začlenil/a do dračí posádky:

- a) usiloval/a jsem o zlepšení v oblasti stravování
- b) usiloval/a jsem o zlepšení v oblasti pohybových aktivit
- c) usiloval/a jsem o obojí
- d) nezajímal/a jsem se

10. Kolikrát jsi byl/a posilovat než jsi začal/a trénovat s dragony?

- a) nikdy
- b) 1x
- c) 2-5x
- d) mnohokrát- nelze spočítat

11. Kolikrát jsi byl/a běhat než jsi začal/a trénovat s dragony?

- a) nikdy
- b) 1x
- c) 2-5x
- d) mnohokrát - nelze spočítat

12. Kolikrát jsi jel/a na běžky než jsi začal/a trénovat s dragony?

- a) nikdy
- b) 1x
- c) 2-5x
- d) mnohokrát - nelze spočítat

C. SPORTOVNÍ SOUČASNOST

13. Kromě závodů na dračích lodích se svou posádkou trénuji:

- a) mimo závody netrénujeme
- b) 5 dnů v týdnu
- c) 4 dny v týdnu
- d) 3 dny v týdnu
- e) 2 dny v týdnu
- f) 1 den v týdnu

14. Kolik tréninků z toho je trénink na vodě (doplň číslo 1-5)?:

15. Mimo tréninku na vodě běžně absolvuji s posádkou (zakroužkuj všechny pravdivé varianty, či doplň vlastní):

- a) nic
- b) běžecký trénink
- c) plavecký trénink
- d) trénink v posilovně
- e) trénink v pádlovacím bazénu
- f) kolektivní sport- fotbal, volejbal, florbal,...
- g) jiné-napiš:

16. Od té doby, co pádluji na dračí lodi jsem z lodních sportů nově vyzkoušel/a:

- a) vodní turistika (sjíždění Vltavy, Berounky,... na kánoji, Pálavě, pramici atd.)
- b) seakayaking
- c) rychlostní kanoistika
- d) sjezd/slalom na divoké vodě
- e) rafting
- f) kanupolo
- g) veslování
- h) žádná z uvedených možností

17. Sám/sama se mimo společné tréninky věnuji těmto aktivitám (zakroužkuj všechny pravdivé varianty):

- a) sama/sám se sportu nevěnuji
- b) individuálnímu lodnímu sportu (kajak, kánoe, veslování)
- c) individuálnímu sportu- kromě lodního (= běh, plavání, jízda na kole/bruslích/běžkách, posilování,...)
- d) kolektivnímu sportu (fotbal, nohejbal, volejbal, florbal,...)

18. Kolikrát jsi byl/a posilovat od té doby, co jsi se začlenil/a do své posádky?

- a) nikdy
- b) 1x
- c) 2-5x
- d) mnohokrát- nelze spočítat

19. Kolikrát jsi byl/a posilovat od té doby, co jsi se začlenil/a do své posádky?

- a) nikdy
- b) 1x
- c) 2-5x
- d) mnohokrát - nelze spočítat

20. Kolikrát jsi jel/a na běžky od té doby, co jsi se začlenil/a do své posádky?

- a) nikdy
- b) 1x
- c) 2-5x
- d) mnohokrát - nelze spočítat

21. Dračím lodím se věnuji kvůli (vyber pouze 1 odpověď, která nejvíce odpovídá realitě):

- a) sportu samotnému- příležitost k pravidelné fyzické aktivitě
- b) partě, která tvoří posádku
- c) závodům a společenským večerům, které obvykle následují

22. Ty a Tvůj životní styl po začlenění do dračí posádky:

- a) usiluji o zlepšení v oblasti stravování
- b) usiluji o zlepšení v oblasti pohybových aktivit
- c) usiluji o obojí
- d) nezajímám se

Ještě jednou děkuji za trpělivost! ☺