

Životní styl dospělých věnujících se bojovému umění

Kamila Levová

Bakalářská práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kamila LEVOVÁ**

Osobní číslo: **H09379**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Životní styl dospělých věnujících se bojovým uměním**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti životního stylu, hodnotové orientace, bojových umění.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu dotazníkem.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ČELEDVÁ, Libuše, Rostislav, ČVELA. Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

DRAEGER, Donn.F., Robert W. SMITH. Asijská bojová umění: Historie techniky a zbraně. Bratislava: Cad Press, 1995. ISBN 80-85349-40-X.

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

FOJTÍK, Ivan. Duch budó: O podstatě a smyslu bojových umění. Olomouc: Votobia, 1999. ISBN 80-7198-376-4.

KRAUS, Blahoslav, Věra, POLÁČKOVÁ. Člověk - prostředí - výchova. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Machů, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

30. listopadu 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

4. května 2012

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 22. 4. 2012

..... *Šimon*

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce pojednává o životním stylu dospělých, kteří se ve volném čase věnují některému asijskému bojovému umění. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá z kapitol, které definují a vysvětlují pojmy životní styl a hodnoty, volný čas, bojová umění, sebevýchovu. Praktická část se pak zabývá realizovaným výzkumem a vyhodnocením shromážděných dat. Ze širokého spektra oblastí životního stylu je výzkum zaměřen na zájem o hodnoty s bojovými uměními spojené, sebezdokonalování a sebeovládání u daných dospělých.

Klíčová slova: životní styl, volný čas, bojová umění, hodnoty, sebevýchova, sebezdokonalování, sebeovládání

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the lifestyle of adults, who practise an asian martial arts in leisure. The work is divided into theoretic and practic part. The theoretic part consists of chapters, which define and explain terms like lifestyle and values, leisure, martial arts, self-discipline. The practic part occupys with realized research and with assessment of assembler data. From wide spektrum of area of lifestyle, the research is focused at values connected with martial arts, improving and control oneself.

Keywords: Lifestyle, leisure, martial arts, values, self-discipline, self- improvement, self-control.

Poděkování:

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Evě Machů, Ph.D. za odborné rady a korigování během tvorby této práce, a prof. PhDr. Miroslavu Chráskovi, CSc. za pomoc s praktickou částí. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří byli ochotni zúčastnit se mého výzkumu.

Motto:

„Je třeba žít, jako bychom měli jen jedinou hodinu času a mohli vyřídit jen to nejdůležitější. Ale zároveň i tak, jako bychom v tom, co děláme, měli pokračovat navěky.“

L. N. Tolstoj

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ŽIVOTNÍ STYL A HODNOTY	12
1.1 DEFINICE ŽIVOTNÍHO STYLU	12
1.2 UTVÁŘENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU	12
1.3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	13
1.3.1 Rizikové faktory.....	14
1.4 HODNOTY.....	14
1.4.1 Klasifikace hodnot.....	15
1.4.2 Hodnotová orientace	16
2 VOLNÝ ČAS	17
2.1 DEFINICE VOLNÉHO ČASU	17
2.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	18
3 BOJOVÁ UMĚNÍ	19
3.1 POJEM BOJOVÉ UMĚNÍ	19
3.2 SPOLEČNÝ FILOZOFICKÝ ZÁKLAD	20
3.3 CÍLE A HODNOTY SPOJENÉ S BOJOVÝMI UMĚNÍMI	21
3.4 DRUHY	22
3.4.1 Aikido.....	23
3.4.2 Judo	23
3.4.3 Karate	24
3.4.4 Taekwondo	24
4 SEBEVÝCHOVA A VŮLE ČLOVĚKA	26
4.1 SEBEVÝCHOVA	26
4.1.1 Sebereflexe	27
4.1.2 Sebezdokonalování	27
4.1.3 Sebeovládání	28
4.2 VŮLE.....	29
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
5 REALIZACE VÝZKUMU	31

5.1	DRUH VÝZKUMU	31
5.2	VÝZKUMNÝ PROBLÉM	31
5.3	CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
5.4	VÝZKUMNÝ SOUBOR	32
5.5	SBĚR DAT	33
5.6	ZPRACOVÁNÍ DAT	34
6	VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE.....	35
6.1	VÝSLEDKY VÝZKUMU	35
6.2	ZODPOVĚZENÍ OTÁZEK	46
	ZÁVĚR	48
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	49
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	51
	SEZNAM OBRÁZKŮ	52
	SEZNAM TABULEK.....	53
	SEZNAM PŘÍLOH.....	54

ÚVOD

Bojové umění jako volnočasová aktivita je jedinečné právě v tom, že působí na osobnost člověka celistvě, je-li pojímán klasicky. To znamená propojeno i s hodnotami a cíli, které se ke každému bojovému umění z Dálného východu váží. Nemělo by tady jít jen o aspekt zlepšení kondice, udržení zdraví, případně osvojení sebeobránných technik. Uceleným systémem hodnot a cílů se tyto aktivity stávají kompetentními pozitivně ovlivňovat životní styl cvičenců, rozvíjet psychickou a duchovní složku osobnosti, formovat jejich názory, postoje a návyky. V tomto směru podle mého názoru také záleží na trenérovi, zda propojuje cvičení s duchovním obsahem daného bojového umění. Jestliže je praktikuje a podává povrchně, opomíjí podstatné a cvičení pak ztrácí to, čím se liší od ostatních pohybových aktivit. V posledních letech se asijská bojová umění rozšířili v západním světě a je do popředí stavěno právě výchovné a sebevýchovné působení bojových umění na jedince. Já sama se věnuji aikidu a taekwondu a myslím, že mne cvičení těchto bojových systémů v mnoha směrech obohatilo. To jsou důvody, proč jsem si vybrala toto téma pro svou baka-lářskou práci.

A protože hlavním cílem cvičení bojových umění je zdokonalit sama sebe svým úsilím a prací, ve své praktické části se budu snažit zjistit, jak se dospělí, kteří se věnují některému bojovému umění, zdokonalují a ovládají, a zda se zajímají o hodnoty a cíle s touto pohybovou aktivitou spojené a snaží se je naplňovat nejen na trénincích, ale i v každodenním živo-tě.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL A HODNOTY

V této kapitole se budu věnovat pojmům životní styl a hodnoty. Uvedu definici životního stylu a objasním význam pojmu, jak se životní styl utváří, jaké jsou zásady zdravého životního stylu, a také faktory, které zdraví škodí. V druhé části kapitoly se budu zabývat hodnotám, jejich klasifikací a hodnotové orientací.

1.1 Pojem a definice životního stylu

Životní styl je někdy považován za synonymum životního způsobu, ovšem častěji je chápán pojem životní způsob obecněji, spojen se skupinou, naproti tomu o životním stylu se hovoří spíše u jednotlivců. Životní styl zahrnuje to, jak jedinec bydlí, pracuje, jak tráví volný čas, jak se obléká, pak i to, jaké hodnoty uznává (Kraus, 2001)., jak se chová, jakou má osobní životní filozofii, vztahy s okolím, vztah k přírodě.

Mohapl definuje životní styl jako: „*Soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické – vystihují osobivost jeho chování.*“ (Mohapl In Kraus, 2001, s. 153). Zahrnuje hodnotovou orientaci, která je ovlivněna danou kulturou a subkulturou, v níž jedinec vyrůstá a žije. V průběhu života se mění, a to nejen v souvislosti s věkem a zdravotním stavem, ale i konkrétními životními situacemi a zkušenostmi. Kraus (2001) řadí mezi typické znaky životního stylu hodnocení sama sebe a své postavení ve světě, způsob prožívání a vypořádávání se s emocionálními stavy, vztah k práci, pohybové aktivitě, odpočinku, zvládání sociální interakce.

1.2 Utváření životního stylu

Životní styl se utváří na základě objektivních faktorů, což jsou vlivy, které na každého člověka působí, jako na člena určité společnosti a kultury. Jsou jimi především politické, ekonomické poměry a přírodní podmínky. Patří sem i úroveň vědeckého a technického poznání, dále pak zvyky, tradice, uspokojování biologických potřeb, hygienické návyky, výchova, způsob trávení volného času, což jsou oblasti výrazně ovlivňovány obecně uznávanými hodnotami dané společnosti. (Kraus, 2001)

Druhou skupinou faktorů, které jsou pro každého člověka individuální, subjektivní osobnostní faktory, pod které spadá pohlaví, zdravotní stav, intelektuální úroveň, temperament,

etnikum, sexuální orientace, vzdělání (Kraus, 2001). Podstatnou roli zde hraje rodinná výchova, a z té si pak člověk odnáší vzorce chování, hodnoty, specifický přístup k trávení volného času a podobně.

1.3 Zdravý životní styl

Životní styl je nejdůležitějším determinantem zdraví. Zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností. Přitom však některé vnější podmínky, ve kterém individuum žije, tento výběr možností volby redukuje, především příslušnost k sociální vrstvě a ekonomická situace jedince či rodiny (Čeledová, 2010). Sekot (2008) uvádí, že sociální diferenciací společnosti je spojena s diferenciací životního stylu.

Zdravý životní styl, je takový životní styl, který chrání a podporuje zdraví tělesné, duševní, duchovní a sociální. Aby člověk mohl vybrat správnou možnost, zdraví prospívající, musí mít znalosti o tom, jaké jsou zásady zdravého životního stylu. Je důležité, aby k těmto znalostem byl člověk veden výchovou od nejtělejšího dětství a cítil se odpovědný za své zdraví (Machová, Kubátová, 2009). Dnes, vzhledem k civilizačnímu rozvoji, kdy dochází k poškozování přirozeného životního prostředí, a zároveň roste informovanost společnosti díky masmédiím, hovoří se stále častěji o zásadách zdravého životního stylu, stává se postupně právě součástí výchovy. Všechny faktory působí společně a nelze je oddělovat.

K zásadám správného životního stylu patří pestrá a vyvážená strava konzumovaná se střídmostí, dostatek pohybové aktivity, dodržování pitného režimu, dostatek spánku, pravidelná tělesná hygiena, psychohygiena, a vyhýbání se tzv. rizikovým faktorům. Zdravý způsob života podle Krause (2001) zahrnuje základní okruhy: rovnováhu mezi pracovní činností a odpočinku, fyzické a psychické zátěže, pravidelný tělesný pohyb, na kulturní zájmy, další vzdělávání respektující zásady duševní hygieny, adekvátní soužití se sociálními skupinami, racionální výživu, podporující duševní zdraví, zvládání náročných životních situací.

„Tělesná kultura osobnosti zahrnuje rozvíjení dovedností a návyků osobní hygieny, životosprávy, stravovacích zvyklostí, ovládání touhy po škodlivých požitech, jako jsou drogy, kouření, alkohol, a samozřejmě přiměřený aktivní pohyb...“ (Kraus, 2001, s. 159)

Zásady duševního zdraví zahrnují správné hospodaření s časem a silami. „*Psychická kultura osobnosti je složitým komplexem kvalit, které se konkretizují do žádoucích rysů, stylů, do socializovaných potřeb a hodnotových orientací. V naší době se klade důraz na odpovědnost, uvážlivost, sebeovládání, poznávací dychtivost, prosociální orientaci, reflexi a sebereflexi, umění efektivně se učit, být tvořivý a sociálně zdatný.*“ (Kraus, 2001, s. 159)

K pěstování zdravého životního stylu řadí Smékal (2004) estetické, umělecké, literární, kulturní zájmy a realizační dovednosti, především však mravní vyspělost jedince, citlivost jeho svědomí, smysl pro duchovní dimenzi bytí. Duchovními hodnotami je podle něj láska, odpovědnost, prozíravost, moudrost, ušlechtilost... Naopak negativním pojetím duchovních hodnot se člověk může stát pyšným, zlovolným, sobeckým.

1.3.1 Rizikové faktory

K rizikovým faktorům se řadí kouření, nadměrný konzum alkoholu, zneužívání drog, rizikové sexuální chování, ale také nesprávná výživa, nedostatek pohybové aktivity, psychická zátěž, stres. Tyto faktory vedou ke zvýšenému riziku výskytu civilizačních chorob. Mezi ně se řadí obezita, cukrovka, dna, nádorová onemocnění, kardiovaskulární choroby (Machová, Kubátová, 2009)

Líbí se mi vyjádření Krause (2001) „ovládání touhy po škodlivých požitcích“. Ke škodlivým požitkům bych konkrétně jmenovala přejídání, nadměrný konzum sladkostí, pití kávy, bezdůvodné ponocování, přemíra sledování televize či bezcílného a neúčelného surfování na internetu.

1.4 Hodnoty

Hodnoty patří k nejdůležitějším faktorům regulující lidské chování, jednání, přání, snahy. V psychologii je pojem hodnota řazena do motivační sféry osobnosti. M. Homola (In Hudeček, 1986, s. 45) charakterizuje hodnoty jako měřítko, kterých lidé užívají při svých volbách, při výběru vhodných způsobů, prostředků a cílů svého jednání. Mohou být hmotné či duchovní povahy a pomáhají v rozvoji vztahu mezi člověkem a přírodou a mezi člověkem a společností. Hodnoty naznačují a sjednocují postoje vůči různým objektům.

Existují dvě základní chápání hodnot, a to: předměty, děje, ideje a vlastnosti hodnotnost mají, bez ohledu na to, zda je lidé považují za hodnotné či nikoli. Druhé pojetí hodnot je ve

smyslu významnosti pro konkrétného jedince. Uznáním určité hodnoty jednotlivcem vznikne emoce, v návaznosti na to motivace a tato motivace více či méně podmiňuje snahu „ujít cestu“ mezi ideálem a skutečností. Čili snahu uskutečnit ideál. Uznávané hodnoty používáme při hodnocení sebe sama, srovnáváním nás samých s ideálním já. Hodnoty fungují jako kritérium výběru společenských snah, jako standard integrace jednotlivce se společností, standard výběru individuální dráhy života a v neposlední řadě také diferencují úsilí lidí. (Cakirpaloglu, 2004).

Cakirpaloglu (2004) také říká, že hodnoty jsou nejčastěji reprezentovány konkrétními postoji. Jedna z funkcí hodnot je překonávání vlastní existence, patří k žádoucím projevům. Zapojuje sebehodnocení, vědomí o žádoucnosti, seberegulaci a abstraktní myšlení. Směřují jedince k ideálním stavům existence o nejvyšším dobru, k morální dokonalosti, duševní rovnováze...

1.4.1 Klasifikace hodnot

Hodnoty lze klasifikovat do mnoha různých skupin podle rozličných kritérií. Cakirpaloglu (2004) uvádí až 22 hledisek, podle kterých je možno hodnoty rozdělit. Já jsem z tohoto výčtu vybrala dělení podle:

Role hodnoty – Aristoteles takto hodnoty rozdělil, na něho navázali Rokeach a Allport. První skupinou jsou hodnoty instrumentální (hodnoty – prostředky) vztahují se hlavně na morálku a na vhodnost, vedou k terminálním hodnotám, což je druhá skupina hodnot (hodnoty – cíle) ty určují aktuální a budoucí cíle člověka. Mezi hodnotami obou skupin probíhá dynamický proces.

Oblast směřování hodnoty – toto kritérium posuzuje hodnoty podle typu dobra a z toho vzniknou skupiny hodnot morálních, estetických, náboženských.

Časová dimenze – na základě spojitosti hodnot s časem je lze klasifikovat na minulé, současné a budoucí. U minulých se jedná o zkušenost, kontinuitu, důslednost; u současných o aktuální zájmy, postoje, motivy; u budoucích o ideály, cíle, záměry.

Kučerová (1994) rozlišuje hodnoty:

- **Přírodní** – vitální, sociální – k nim patří základní biologické potřeby potravy, vody, vzduchu, vyprazdňování, rozmnožování, ale i potřeba „někam patřit“, začlenění do společnosti, potřeba uznání, uplatnění se.

- **Civilizační** – souvisí bezprostředně s lidskou civilizací, tj. potřeba zlepšování životní úrovně, komfort, užitek, civilizační prostředky umožňují zmenšovat bezprostřední závislost na přírodních podmínkách.
- **Duchovní** – zahrnují intelektuální rozvoj, sebeuvědomění, sebevyjádření, etické a estetické hodnoty, filozofii, umění, citové bohatství, vzdělanost, vnitřní jednotu.

1.4.2 Hodnotová orientace

Zaměřenost jedince na určité hodnoty, které jsou objektivně či subjektivně hodnotné, se nazývá hodnotová orientace (Kluckhohnová In Hudeček, 1986). Kluckhohnová (In Hudeček, 1986) ji považuje za závažnější než hodnoty samé. S tímto názorem se ztotožňují, jelikož jen tehdy, když člověk určité hodnoty uznává a usiluje o jejich naplnění, plní hodnoty teprve svou funkci. Jinak jsou jen „suchou teorií“. Jedinec sám je naplní emočním nábojem a hodnoty ožíví, uvede do praxe.

Hodnotová orientace závisí na materiálních podmínkách života lidí, organizaci společnosti, vlivu výchovy, ať rodinné nebo institucionální a na motivační sféře osobnosti. Vliv podmínek se snoubí s individuálními odlišnostmi, k nimž se řadí věk, pohlaví, sociální příslušnost, úroveň psychické a sociální zralosti, zkušenosti, světonázorová zaměřenost. (Hudeček, 1986)

Hodnotová orientace se projevuje v každodenním životě, významně rozhoduje o postojích, potřebách, zájmech, návycích, životních plánech, cílech člověka. Mravní, světonázorová, estetická, hodnotová zaměřenost jednotlivců pak ovlivňují a spoluutváří stav společenského vědomí a stav společnosti vůbec. (Hudeček, 1986) Takže jsou to spojité nádoby, společnost formuje hodnotovou orientaci jedince a jedinec se pak podílí celkové zaměřenosti společnosti.

Bühlerová (In Hudeček, 1986) rozlišuje hodnotovou orientaci zaměřenou na:

- Uspokojování potřeb - tendence k získání komfortu a štěstí
- Sebeřízení – tendenci k zabezpečení se
- Expanzivní tvořivosti – sebeaktualizace
- K vnitřní vyrovnanosti a souladu – vnitřní integrace a klid

2 VOLNÝ ČAS

V druhé kapitole se zabývám tím, co volný čas je a co není. Důležité je objasnit právě i to, co se do volného času nezahrnuje, jelikož mezi tím je pro někoho možná nejasná hranice. Uvádím zde také funkce volného času, pro zdůraznění toho, jaké kompetence má ve vlivu na osobnost člověka. Poslední část kapitoly krátce věnuji pohybovým aktivitám.

2.1 Definice volného času

Definice volného času je nejasná a značně nejednotná. Někteří autoři vychází z určení toho, co volný čas není. Není to tedy čas pracovní, jeho obsah je výslednicí času, kdy z celkového času je odečten čas, kdy člověk pracovat musí. Mimo zaměstnání jsou aktivity, které jedinec musí také provádět, k nim patří přesčasová práce, jídlo, spánek, hygiena, domácí práce, studium k zařazení do pracovního trhu, či doplňování kvalifikace, rodinné závazky, společenské povinnosti (Sekot, 2006). Souhlasím s názorem Sekota (2006), že do volného času nepatří profesní sebezdokonalování.

Jiní autoři kladou důraz na fakt, že volný čas je spojen se svobodnou vůlí člověka a jeho chtěním. (Sekot, 2006)

Volným časem se rozumí čas, ve kterém se člověk může věnovat aktivitám dle svobodné volby (i když je limitují okolnosti a životní podmínky) činnostem, které nevyplývají ze společenské dělby práce nebo z nutnosti péče a zachování své biofyziologické existence či rodinného systému. Lze tyto aktivity ve volném čase specifikovat tím, že jsou spojené s očekáváním příjemných prožitků (Sekot, 2006). S vývojem společnosti v poslední době vzhledem k vědecko-technickému poznání, se tento čas řekněme stává důležitějším a tím je mu věnována větší pozornost. Má výrazně formativní potenciál, když je využíván efektivně a zdravě. Při nedostatečném dbání o volný čas může vést k nadměře pasivnímu způsobu trávení času, zahálce např. u televize, u počítače.

Ve volném čase se nejvýrazněji projevuje životní styl jedince, jelikož obojího je značně závislé na svobodné vůli.

Danek (2007) zastává názor, že volný čas a jeho využívání navazuje na životní styl společnosti, ovlivňuje ho. Je nutné klást důraz na jeho výchovnou funkci, vést děti, mládež i dospělé k tvořivosti, kultuře, hodnotám a vyhybat se konzumnímu způsobu trávení volného času.

Janek užívá pojem čistý volný čas, pod tím se skrývají veškeré činnosti, které jsou vykonávány podle představ, vůle, chutí, zájmů, aby si odpočinul, zabavil se, zaměstnal činností, která ho těší, uplatnil své talenty umělecké či technické (Janek, 1989).

2.2 Funkce volného času

Volný čas slouží k obnově sil duševních a fyzických, k rozvoji osobnosti a jejím schopnostem, udržování a posilování zdraví. Tento čas je nejvhodnějším k uplatňování zásad zdravého životního stylu. (Kraus, 2001)

Kraus (2001) řadí k základním funkcím volného času:

- **Regenerační a zdravotně hygienická funkce** – obnova sil adekvátní k věku, zdraví a možnostem,
- **Vzdělávací a sebevzdělávací funkce (formativní)** – tělesné a duševní aktivity přispívající k rozvoji osobnosti, jejím schopnostem, dovednostem v oblasti zájmových činností,
- **Kompenzační funkce (relaxační)** – vyrovnávání využití sil duševních a fyzických na základě zaměstnání (člověk fyzicky pracující volí méně aktivní zájmové činnosti než člověk pracující duševně),
- **Socializační funkce** – naplnění potřeby patřit do nějaké společnosti, skupiny lidí, nacházení své pozice a úlohy ve skupině, učení se spolupráci a komunikaci.

Podle mého názoru se funkce regenerační a zdravotně hygienická funkce kryje s kompenzační funkcí.

Bartoš (1983) uvádí vícero funkcí volného času, a to: zábavná, sebevzdělávací, výchovná, prakticky užitná, kreativní, sdružovací.

3 BOJOVÁ UMĚNÍ

Pro ucelenou představu o pojmu bojová umění v této kapitole uvádím nejen základní charakteristiku, ale i společné kořeny těchto systémů boje (podkapitola „Myšlenkové proudy spojené s bojovými uměními“), druhy bojových umění, hodnoty a cíle s nimi spojené, i jejich možný přínos pro dnešního člověka. Na konci krátce pojednám o konkrétních bojových uměních z Dálného východu, a to o aikidu, judu, karate a taekwondu.

3.1 Pojem bojová umění

Pod pojmem bojové umění se dnes obecně chápou tělesné aktivity, které pochází z Dálného východu, mají ucelený systém technik sebeobrany a útoků, jsou spojeny s určitou filozofií, cílem je rozvinout nejen fyzické tělo, ale v rovnováze s tím i charakter člověka a jeho ducha. Slovo umění naznačuje, že zde jde ještě o něco jiného než zvládnout dokonale techniky boje a obrany. (Fojtík, 1999) Například v Japonsku jsou bojová umění stavěna na stejnou úroveň jako umění kaligrafie, aranžování květin, čajový obřad, výtvarné umění, jelikož i zde se projevují inspirace a osobivé schopnosti individua (Fojtík, 1993). Očekává se zde dokonalý soulad obsahu a formy.,,Prostřednictvím této činnosti se člověk zdokonaluje, jde o kultivaci lidského těla pohybem, na niž navazuje kultivace duchovní a sociální složky osobnosti.“ (Fojtík, 1999, s. 14)

Kolébkou bojových umění je východní Asie, Čína, Korea, Japonsko. V Japonsku měla bojová umění jiné postavení, jelikož umění boje byla výsadou vládnoucí třídy, což byla šlechta, vojsko, samurajové. Samuraj byl profesionální bojovník, který se nevěnoval ničemu jinému, než zdokonalování bojových technik a jejich uplatnění při obraně svého pána. Očekávala se od něj také naprostá věrnost pánovi. V případě, že jeho pán zemřel nebo byl nevěrný svému pánu, byl povinen spáchat sebevraždu neboli *harakiri*, *sepuku*, aby si zachoval čest a protože jeho věrnost byla nepřenosná na jiného pána. Neuměl nic jiného, než bojovat, takže by tak jako tak skončil špatně. V praxi se toto se ve skutečnosti opravdu dělo. Ostatní obyvatelstvo nemohlo volně nosit a používat meče, což mělo zásadní vliv na politický vývoj a rozdělení moci v Japonsku. V Číně a Koreii používání zbraní u běžného obyvatelstva nebylo omezováno. (Draeger, Smith, 1995)

V minulosti dominantním cílem bojových systémů bylo co možná nejlepší zvládnutí technik obrany a útoků s cílem podrobit si nepřítele nebo ho zcela zlikvidovat. Postupně, jak

válka přestávala být denní realitou, lidé hledali mírové využití těchto cenných ucelených systémů boje. Hlavním cílem bojových umění se stalo dosáhnout naprosté dokonalosti člověka, vlastní námahou a snažením cvičícího. (Fojtík, 1999) Sebezdokonalení je nikdy nekončící proces a je žádoucí pracovat a usilovat o něj celý život, vyžadující notnou dávku sebeovládání, vytrvalosti, trpělivosti, a to vše v závislosti na vůli a pili cvičícího.

Weinmann o přínosu bojových umění pro jedince, říká: „*Bojový sport (umění) je vynikající školou charakteru: odvaha, schopnost prosadit se a rychle jednat jsou rozvíjeny právě tak jako ostrážitě oko, duchapřítomnost, vnitřní klid, prozíravost a opatrnost. Při bojovém sportu se učíme překonávat strach...*“ (Weinmann, 2005, s. 18)

3.2 Společný filozofický základ

Bojové systémy vznikaly v kontextu doby, politických, hospodářských poměrů a samozřejmě v neposlední řadě byly formovány náboženstvím a soudobými filozofiemi. Filozofie bojových umění Dálného východu se pojí se ke konfucianismu, taoismu, šintoismu (učení o kultu přírody) a buddhismu (Fojtík, 1999).

Konfucianismus a taoismus, tradiční filozofie Číny, ve své podstatě nejsou náboženstvími, ale lze spíše mluvit o etice, sociální etice. Principy této etiky jsou stále více přitahováni rodilí obyvatelé Evropy a Ameriky a nacházejí v ní inspiraci. (Štampach, 2008) „...*přejímají jednotlivé prvky této tradice, jako čínská tradiční medicína, bojová cvičení, chápána nejen jako výcvik nebo kondiční gymnastika, ale též jako duchovní disciplína.*“ (Štampach, 2008, s.76)

Konfucianismus vznikl v Číně. Jeho zakladatel, Konfucius (Kchung-fu-c') se narodil asi roku 551 př. n. l. v Qufu v čínské provincii Šan-tung. Jeho myšlenky jsou známé ze spisu Hovory, který sepsali jeho žáci. Konfucius uznává jako nejvyšší hodnotu *žen* (humanitu). Dále věrnost rodinou a politickou, zdůrazňoval *li*, řád, podle kterého funguje svět a člověk ho nemá porušovat. Svou etiku doplnil i metafyzickými spekulacemi. Dnes konfuciánský kult oficiálně neexistuje, Jeho prvky jsou součástí čínského lidového náboženství a společně s taoismem se staly symboly politicko-filozofických idejí tzv. kulturní revoluce (1966-1971).

Taoismus vznikl také v Číně asi v šestém století před naším letopočtem. Nemá žádného zakladatele. K taoismu se hlásí poměrně málo lidí, asi 30 miliónů na celém světě, ovšem

taoistické myšlenky se projevují v každodenním životě Číňanů zcela určitě dodnes. Taoismus získal vliv i v Japonsku, Vietnamu, Koreji. *Tao* znamená „cesta“ nebo také síla, která vším prochází. Cesta je chápána jako cesta přirozenosti v souladu s přírodou a jejími cykly. Taoisté usilují o harmonii, vnímají své tělo jako zmenšeninu vesmíru, považují tedy za stejně důležité zdravé tělo, jako správné myšlení, a stejně důležité jako skutečnost v co věří, jak se chovají k druhým lidem. (Hartz, 1996)

Hartz (1996) dále osvětluje, že taoismus směřuje člověka k vlastní kultivaci fyzickými technikami a chováním. K nim patří ovládání dechu, pozice těla, zadržování a kultivace sexuální energie. Lpění na materiálních věcech a činnosti, které dráždí mysl, vyvolávají emoce, unavují tělo, stimulují smysly, a tím škodí zdraví. Toto náboženství nestaví do centra jednoho boha, ale zaměřuje se spíše na etické problémy denního života a sebezdokonalování. Váže se k němu mnoho tradic a zvyků, ovšem taoisté nejsou povinni se jich účastnit a dodržovat je.

V Číně, Koreji a Japonsku se rozšířila mahájánová forma **buddhismu**. V Číně se jedním náboženským celkem společně s taoismem a konfucianismem, v Japonsku se spojit s šintoismem (Knotková-Čapková, 2004). Poskytuje návod k morálnímu životu (Hartz, 1996). Specifickou odnoží buddhismu v Japonsku je *zen*, který se soustředí na „duchovní probuzení“ *satori*, vnímání těla meditacemi postupně mizí a člověk si uvědomuje své vnitřní já (Knotková-Čapková, 2004). Zdůrazňuje důležitost povahy jednání, špatné činy budou potrestány, dobré odměněny. Odpovědnost za své činy, slova, myšlenky nese každý sám, nemůže je na sebe vzít někdo jiný. Vše, čeho se každému dostává nebo nestává, si způsobil sám. Špatné konání znečišťuje charakter a brzdí růst lidské bytosti. Uctívání soch Buddhy, které se většinou lidí vybaví v souvislosti s buddhismem, ve skutečnosti není modloslužba, ale pomoc při koncentraci myšlenek ve chvílích meditace a modlitby a připomenout ctnosti Buddhy. Byl by to i rozpor v Buddhově učení, jelikož lidi nabádal, aby si nebyli závislí na nějaké osobnosti.

3.3 Cíle a hodnoty spojené s bojovými uměními

Cíle bojových umění se s dobou proměnily. Od počátků bojových systémů bylo cílem z člověka učinit co nejlepšího bojovníka, který je schopen porazit a podrobit si nepřítele. Příprava byla pokud možno všestranná. Postupem času se cíle stávaly humánnějšími a cíl porazit nepřítele ustupoval do pozadí. Došlo k tomu, že se začal klást důraz na rozvoj

osobnosti člověka prostřednictvím cvičením i v jiných oblastech než jen dovednostech boje. A to rozvoj mravní, volní, citový, duševní. (Fojtík, 1999). Fojtík (1999) uvádí, že jeden z nejcennějších cílů změna osobnosti vlastním přičiněním, sebetvorbou. „*Významnou roli zde hraje svobodná vůle člověka a jeho schopnost uplatnit představy při vlastním rozvoji, což je sférou sebevýchovy.*“ (Fojtík, 1999, s. 20)

Fojtík (1999) obecně shrnuje cíle:

- Odstranění vztahů subjekt-objekt, kde je to žádoucí
- Rozvoj schopnosti usilovně pracovat
- Mentální zdokonalování
- Fyzické zdokonalování
- Jednota mysli a těla v činnosti
- Harmonie s okolím i se sebou samým
- Rozvoj sebedůvěry a sebekázně
- Seberealizace
- Odkrývání rezerv podvědomí
- Rozvoj schopnosti mobilizovat energie, atd.

Fojtík (1999) jmenuje celou řadu funkcí, kterou mohou plnit bojové umění, a to: funkce fyzická, technická, taktická, morální, psychologická, výchovná, sebevýchovná, sociální, branná, zdravotní, estetická.

Je-li pojímáno cvičení bojového umění celistvě, tak jak je vyučovali jejich zakladatelé a jak určuje jejich prapůvodní podstata, vede člověka ke spravedlnosti, odvaze, shovívavosti, zdvořilosti, pravdomluvnosti, cti a věrnosti.

3.4 Druhy

Bojová umění se dají dělit podle různých kritérií. V první řadě podle země, ve které mají své kořeny. Dá se říci, že systémy boje se svými specifiky má každá země, ovšem ty, které se šíří světem a vznikají spolky a oddíly pro účel učení se danému umění, pochází převážně z Asie, a to z Číny, Japonska, Koreje, Filipín, Mongolska. V Japonsku je historie bojových umění nejbohatší a většina bojových systémů celosvětově známých pochází právě odtud.

Dalším rozdělením bojových umění může být například podle toho, zda se bojuje se zbraní či beze zbraně. Některá bojová obsahují oba tyto způsoby boje (Fojtík, 1999). Tím je například aikido, nindžucu, kung-fu, tchaj-t'i čchüan nebo kali. Mezi bojová umění se zbraní patří kendó, kobudó, kjúdó (lukostřelba), iaidó (druh japonského šermu). Bojovými uměními beze zbraně jsou box, barmský box, kick-box, thajský box, džiu-džitsu, džudo, kempó (Čchüan-fa), hapkido, karate, taekwondo, sumó. (Weinmann, 2005)

Ve Fojtíkově (1999) publikaci se můžeme dočíst, že v Číně se ještě dělí bojové umění na vnitřní školy (neboli měkký styl) a vnější (tvrdý styl) šaolinské školy. Vnější škola využívá převážně svalovou sílu, rychlost, hbitost pohybů, naproti tomu vnitřní škola využívá protivníkovu sílu na jeho zneškodnění, a techniky jsou vedeny převážně po kruhových drahách. Tímto způsobem lze klasifikovat i japonská a korejské bojová umění, ale zde se toho běžně neužívá.

3.4.1 Aikido

Aikido je novodobé japonské bojové umění, které zakladatel Kisshomaru Uešiba (1921 - 1999) sestavil během svého života z různých bojových systémů a přidal k tomu některé techniky, které vyvinul on sám. Vychází z toho, že člověk je součástí přírody, všichni mají nad sebou jednoho Stvořitele, tudíž by měli lidé žít v míru a harmonii mezi sebou i ve vztahu k přírodě. Techniky aikida jsou všechny sebeobránné, aikidista útočí jen tehdy, když je potřeba pomoci spolucvičenci zdokonalit se v některé ze sebeobránných technik. Nepřítel je veden laskavě a to po svém směru pohybu dále, žádná síla zde nepůsobí do protisměru. Veškeré pohyby pak plynou přirozeně po kruhových či kulových drahách. (Kisshomaru, 2006) Techniky sestávají z pák, porazů, pádů, znehybnění.

V aikidu se zásadně nesoutěží. Soutěživost je brána jako nepotřebná, když už, je pojímána v duchu: snažit se být lepší než včera, ne než ostatní.

„...sebekázeň tolik imponuje moderním lidem, kteří si pod tlakem současného životního stylu připadají duchovně prázdní a vykořenění.“ (Kisshomaru, 2006, s. 14)

3.4.2 Judo

Zakladatelem džuda je japonský profesor Džigoro Kano, který vyvinul tento bojový sport v 19. století z bojových systémů z dob feudalismu. Zakládá se na dvou zásadách, co možná

nejúčinněji využít tělesných a duševních sil, a to vše pro zdar všech cestou vzájemné pomoci a porozumění. Nejdříve se rozšířilo toto cvičení v Japonsku, postupně po celém světě a v roce 1964 se dokonce stalo olympijskou disciplínou. Cvičí se beze zbraně, nejčastěji v prostoru dódžó (tělocvična pro japonská umění), cvičenci jsou oblečeni v kimonu, dlouhých kalhot. Tento sport sestává z pádů (ukemi), porazů (nagewaza), znehybnění (kate-mewaza), k němuž patří držení, páčení, škrcení. Heslo džuda je: „Vítězit ustupováním!“ (Weinmann, 1997)

3.4.3 Karate

Karate ve své prapodstatě pochází z Číny, kde v klášteře zvaném Šao-lin indický mnich Bódhidharma vymyslel systém sebeobránných taktik a pro rozvoj tělesných sil. Postupně se tento systém dostal do Japonska, kde bylo pozměněno a nazváno naha-te. Toto cvičení se dál vyvíjelo a Gičín Funakoši (1896 – 1957), zakladatel moderního karate, zřídil první školu karate v Tokiu, roku 1922 (Weinmann, 1997).

V karate je dáván do popředí výchovný a sebevýchovný aspekt. Cvičením karate se má zharmonizovat tělo s duchem, nejvyšším cílem je vnitřní proces zrání a formování charakteru.

Používá techniky obrany, kopy a údery jsou směřovány na citlivá místa nepřítele, s tím, že při trénincích a v soutěžích se jednotlivé techniky nedotahují do úplného konce, aby nedošlo k zranění, cvičící má mít své techniky vždy pod kontrolou. Karatista také nikdy nemá být agresorem, proto zde neexistuje první útok. Cvičení karate podporuje kloubní pohyblivost, cit pro odhad vzdálenosti, reakci a sebeovládání. Existují další systémy, které vychází z karate a doplňují ho některými dalšími technikami. Mezi tyto systémy patří wadó-rjú, godžú-rjú, šito-rjú, kjokušinkai (Weinmann, 1997).

3.4.4 Taekwondo

Toto korejské bojové umění beze zbraně vzniklo okolo roku 1955 sjednocením korejských systémů boje. Název v překladu znamená „noha-pěst-cesta“. K umění útoků nohou a rukou, se váže i sebeobrana. Nedílnou součástí kopů jsou vysoké výskoky, které na profesionální úrovni hraničí s akrobacií. Stal se z něho závodní sport, soutěžními disciplínami jsou tzv. formy a volný boj. Při získávání technického stupně a různých exhibicích se provádí

formy, sebeobrana a testy lámání desek. V roce 2000 bylo taekwondo schváleno za řádnou disciplínu olympijských her. (Weinmann, 1997)

Jak píše Kyong (2005), vede cvičence k zdokonalení charakteru duchovní a morální výchovou, k fyzickému a duševnímu zvládnutí sebe sama, k vytrvalosti, sebeovládání, trpělivosti, spravedlnosti. Opominou-li se duchovní a morální hodnoty při cvičení, může se z tohoto sportu stát nebezpečný, ba dokonce brutální sport.

„Učení je systém, jehož cílem je harmonický rozvoj těla a duševní a morální kultura. Zásada je vytváření morálního myšlení (zdvořilost), odvahy a vytrvalosti, sebedůvěry, spravedlnosti, lidskosti, sebedisciplíny, soustředění, vůle pro výkonnost, sebekontroly.“
(Kyong, 2005, s. 22)

4 SEBEVÝCHOVA A VŮLE ČLOVĚKA

Poslední kapitola teoretické části nese název Sebevýchova a vůle člověka. Její podkapitoly pojednávají o sebevýchově, sebereflexi, sebezdokonalování, sebeovládání a o vůli, neoddělitelně související se všemi předchozími pojmy. Všechno se týká toho, jak se člověk sám dobrovolně může a má měnit k lepšímu. Nemá to však spojitost se sobectvím, upozorňováním a zaměřeností na svou osobnost. Rozvíjením svých vloh a dispozic může každý přispět k dobru svého okolí.

4.1 Pojem sebevýchova

Sebevýchova (autodidaktika) je vědomý proces, který je plně závislý na vůli a ambicích člověka. Spočívá v tom, že si jedinec sám stanovuje cíle a sám zároveň kontroluje průběh naplňování daného cíle. Je to plánovitý, soustavný, cílevědomý systém práce na sobě sama, s realistickým přihlédnutím ke svým schopnostem a možnostem. K tomu je zapotřebí sebepoznání, bez tohoto předstupně nelze dosáhnout efektivní sebevýchovy.

Danek (2007) uvádí definici sebevýchovy Pelikána: „*cílevědomě plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka na základě vytyčených cílů dosáhnout žádoucí mravní charakterové vlastnosti pro plodný a tvořivý život v současnosti a budoucnosti.*“ (Danek, 2007, s.88)

Člověk si je vědom toho, že v životě nic zadarmo nedostane, že si vše musí vydobýt tvrdou prací. To je tzv. aktivní životní pozice a předpokládá základní orientaci v životě, patří k ní schopnost orientace v nových situacích a připravenost je řešit (Pelikán, 2007) Víra v to, že daných cílů člověk dosáhne je silná, ale ne přehnaně naivní v tom, že vůlí se dají překonat všechny překážky a nesnáze na cestě k cíli. Opakem k aktivnímu přístupu je pasivně vyčkávací (Janek, 1989). Lidé s aktivním postojem k životu mají také větší motivaci stále usilovat o dokonalení sebe sama a své práce, protože jsou přesvědčeni, že jejich snažení je smysluplné. Cítí se více odpovědni za svůj život.

Cílem sebevýchovy je vlastně sebezdokonalení, které má podle Janka (1989) několik stupňů: sebepoznávání, sebehodnocení, seběprojektování (plánování vlastní budoucnosti), sebevýchova a sebezdvělávání, sebekontrola, sebeuplatnění. Dalšími cíli jsou rozvoj charakterových vlastností, odstranění záporných vlastností a zlovyků a vedení k vyšší úrovni lidské znalosti, moudrosti i odpovědnosti... (Danek, 2007).

Podle mého názoru aktivní přístup k životu a snaha o sebezdokonalení souvisí s vědomím toho, že společnost se skládá z jedinců, při čemž záleží na každém jedinci, jaký je, jak se chová, co koná. Jelikož každý můžeme změnit svět jedině prostřednictvím sebe a popřípadě svým příkladem. Druhé nezměníme, změnu k lepšímu je kompetentní provést jen každý dospělý sám na sobě. Co možná nejpravdivější sebezpoznání, poznání vlastní nedostatečnosti a vědomí vlastních chyb může vést k větší toleranci vůči druhým lidem. A též ke správnému a efektivnímu využití svých schopností a nadání.

4.1.1 Sebereflexe

K tomu, aby se člověk efektivně zdokonaloval, potřebuje se důkladně a pokud možno pravdivě poznat. Sebereflexe je základem sebevýchovy, je také znakem zralé osobnosti (Smékal, 2004).

Je to vědomé nahlížení na sebe sama podle určitých kritérií, nejčastěji hodnocení vzhledem k druhým, hodnotovému žebříčku, osobní morálce.

Nervově labilnější jedinci mají tendenci si nejrůznější reakce svého okolí vztahovat na sebe a zpravidla si tyto podněty vysvětlují na základě svého vnímání sebe sama, to znamená, ti kteří se na sebe dívají převážně negativně, vysvětlí si také negativně některé situace či reakce druhých, i když skutečnost je mnohdy jiná. Naopak jedinci, kteří mají spíše pozitivní sebezpojetí, vybírají si podněty, které tento postoj k sobě potvrzují (Pelikán, 2007). „*Každý člověk totiž jednotlivé poznatky o sobě sbírá většinou víceméně nahodile a navíc je ještě subjektivně zpracovává.*“ (Pelikán, 2007, s. 54)

Adekvátní sebereflexe slouží k tomu, že člověk zná své možnosti a schopnosti. Podle toho stanoví své cíle, kterých chce dosáhnout a jde si za nimi (Pelikán, 2007).

„*Při sebereflexi dochází především k registrování, rozboru (analýze) a hodnocení životních událostí (situací) a díky tomu též k rekonstrukci životní zkušenosti i proměnám nahlížení na sebe.*“ (Řezáč, 1998, s. 53)

4.1.2 Sebezdokonalování

Sebezdokonalování obsahuje sebeozdravování, styk se sebou samým včetně přehodnocování sebehodnocení, rozvoj svébytnosti, sebevzdělávání. Jedinec toto koná na základě své přirozené neodbytné potřeby (Janek, 1989).

Zahrnuje všechny složky osobnosti a týká se všech forem kontaktu s okolním světem. Jmenovitě se týká rozvoje:

- Rozumových schopností
- Rozšiřování vědomostí
- Získávání nových schopností a zdokonalování už získaných
- Zvyšované efektivity vykonané práce
- Zvyšování osobní kultury a vzdělání
- Posilování tělesné zdatnosti a trénink v už získaných
- Zintenzivnění zájmu o život v přírodě
- Zkvalitnění mezilidských vztahů a interpersonálních kontaktů ve sféře komunikace a konání
- Zlepšování paměti
- Zlepšení volných vlastností
- Získávání pozitivních návyků
- Cvičení pozornosti, soustředění

Já bych k tomuto výčtu dodala charakter a citlivost svědomí. Sebezdokonalování je neustále se vyvíjející proces, který se bez pochybností o sobě samém neobejde.

4.1.3 Sebeovládání

V odborné literatuře se těžko hledá pojednání o sebeovládání. Podle mého názoru se pojem sebeovládání úzce souvisí s pojmem sebekázeň a sebekontrola. Sebeovládání se týká emocí, myšlenek (starostí, představ), chování a jednání. Jedinec hlídá sám sebe, aby (ne)konal něco, co se (ne)slučuje s jeho postoji, názory, zkušenostmi, uznávanými hodnotami, vytyčenými cíli a ideály. Hranice možného porušení a odchýlení si stanovuje sám a plní zároveň kontrolní funkci. Kontroluje na cestě k cíli, zda jednotlivé kroky odpovídají danému cíli.

Sebekontrola nahrazuje kontrolu zvenčí. Můžeme tomu také říkat dobrovolné zapření sama sebe. Člověk něco koná nebo nekoná, protože si je vědom (domnívá se, je přesvědčen) toho, že je něco dobré nebo naopak špatné. Každopádně toto jednání vyžaduje silnou vnitřní motivaci.

Negativní pojetí sebeovládání se projevuje jako tvrdohlavost nebo jako jednání na základě dokazování něčeho sobě a okolí, což je nesprávná motivace.

Míček (1976) upozorňuje na to, že přehnané sebezpozorování a snahou ovládnout se za každou cenu vede někdy k opaku toho, čeho jsme chtěli dosáhnout, zkrátka sebeovládání nesmí být křečovitě.

4.2 Vůle

„Komplexní proces i soubor stavů psychiky, které jsou doprovázeny prožitkem úsilí a vynaložení energie a které se vyznačují cílovým zřetelem.“ (Smékal, 2004, s. 295) Pojem vůle tedy vyjadřuje jak proces, tak dispozici, neoddělitelně se k ní váže cílevědomé jednání. Vždy tu existuje záměr, úmysl, dosáhnout určitého cíle konkrétním způsobem. Jedná se o specifický způsob lidské regulace. Zrcadlí se v osobní morálka. Je charakterizována trvalostí motivů a volnými vlastnostmi, např. svědomitostí, zásadovostí, rozvážností, snahou vzdorovat překážkám, vynakládáním úsilí, aktivní kladení cílů a požadavků na sebe sama (Nakonečný, 1993).

„...vůle je dispozice k autoregulaci, která se projevuje vědomým sebeovládáním a vědomým sebezprosazováním, tj. obecně úmyslným jednáním.“ (Nakonečný, 1993, s. 199)

Vůle pomáhá člověku vynakládat síly na konání přes vnější překážky nebo naopak potlačit určitou nežádoucí tendenci.

Nakonečný (1993) považuje za základní funkci vývojově nejvyšší kontrolu chování a to v rovině nevědomé seberealizace či vědomého sebezdokonalování. Různí psychologové a filozofové specifikovali **vůli jako sílu**, překonávání překážek, vynakládání úsilí (Lersch In Nakonečný, 1993), **vůli jako formální princip**, volba, rozhodování, organizace sil (Jaspers In Nakonečný, 1993), **vůle jako kontrolní instance** (Freud In Nakonečný, 1993), **vůle jako drezúra**, primární rozhodnutí vnímáno a bráno jako závazné (Ach In Nakonečný, 1993).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 REALIZACE VÝZKUMU

Jelikož téma životní styl je velmi široké a zahrnuje mnoho odvětví života, ve svém realizovaném výzkumu jsem se zaměřila na zájem o hodnoty s bojovými uměními spjaté, sebezdokonalování a sebeovládání dospělých jedinců a jedinců v období pozdní adolescence ve věku od 18-ti let, kteří se ve volném čase věnují některému asijskému bojovému umění. A to u dospělých, jež cvičí v oddílech aikida, juda, karate a taekwonda ve Zlíně. Pod pojem „dospělí“ v tomto výzkumu řadím i jedince nacházející se v období mládí od 18 – ti let.

5.1 Druh výzkumu

Vzhledem k tématu mé práce jsem pro svůj výzkum zvolila kvantitativní výzkum. Data jsem získala dotazníkovým šetřením. Fáze tohoto výzkumu jsou:

- Stanovení problému a výzkumných otázek – popisný (deskriptivní) výzkumný problém
- Formulování hypotéz - vzhledem k popisnému výzkumnému problému jsem hypotézy neformulovala
- Tvorba dotazníku
- Sběr dat
- Zpracování dat
- Vyvození závěrů a jejich prezentace

5.2 Výzkumný problém

Jak bylo již řečeno, realizovala jsem tzv. popisný (deskriptivní) výzkumný problém.

„Deskriptivní výzkumný problém zjišťuje a popisuje situaci, stav nebo výskyt určitého jevu. Při takovém výzkumu se obvykle používá jako výzkumná metoda pozorování, škálování, dotazník nebo interview.“ (Gavora, 2010, s. 56)

Pro svůj výzkum jsem stanovila výzkumný problém takto:

„Jaký životní styl vedou dospělí, kteří se ve volném čase věnují bojovému umění, v souvislosti s hodnotami a cíli spojenými s bojovými uměními?“

5.3 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Analyzovat zájem dospělých, kteří se ve volném čase věnují bojovému umění, o hodnoty a cíle s bojovými uměními spojené, jejich sebezdokonalování a sebeovládání.

Díličními cíli jsou:

1. Zjistit, zda se dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění zabývají hodnotami a cíli, duchovního a morálního rázu, spojenými s bojovými uměními.
2. Zmapovat, jak dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění zdokonalují svou osobnost.
3. Zjistit, čím dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění vědomě škodí svému zdraví.
4. Zjistit, zda dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění mají pevnou vůli.
5. Odhalit, co přineslo dospělým cvičení bojového umění.

Díliční výzkumné otázky:

1. Zabývají se dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění hodnotami a cíli, duchovního a morálního rázu, spojenými s touto aktivitou?
2. Jak se dospělý věnující se ve volném čase bojovému umění snaží zdokonalovat svou osobnost?
3. Dbají o své zdraví dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění?
4. Mají dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění pevnou vůli?
5. Co přineslo dospělým cvičení bojového umění?

5.4 Výzkumný soubor

Základním souborem pro můj výzkum jsou dospělí členové oddílů bojových umění ve Zlíně, kteří cvičí aikido, judo, karate nebo taekwondo. Těchto oddílů je ve Zlíně celkem 10, oficiálně mají dohromady asi 128 členů, ovšem na tréninky jich pravidelně chodí méně, odhadem 3/4. Na tuto skupinu dospělých vztahuji své výsledky a zjištění výzkumu. Tento soubor je záměrně vybraný, jelikož jedinců, kteří se věnují bojovým uměním ve Zlíně, není mnoho.

Můj výzkum se týká dospělých jedinců a částečně jedinců nacházejících se v období pozdní adolescence a mládí. Domnívám se totiž, že tito mladí jedinci ve věku již kolem 18-ti let

jsou schopni chápat a správně docenit hodnoty, kterých se výzkum týká. Periodizace dospělého podle Chickeringa a Havighursta je rozdělena do úseků: pozdní adolescence a mládí (16-23 let), raná dospělost (23-35 let), přechod do středního věku (35-45 let), střední dospělost (45- 57 let), pozdní dospělost (57-65 let), (Hartl, 2009).

5.5 Sběr dat

Způsob sběru dat proběhl pomocí dotazníku, který obsahuje 25 položek. Některé z nich jsou položky kontaktní, kontrolní, otázky polouzavřené, uzavřené, škálové. Výhodou dotazníkového šetření je, že za krátký čas se získá velké množství dat, ovšem musí se předem počítat s tím, že respondenti budou odpovídat subjektivně, což snižuje výpovědní hodnotu závěrů výzkumu a navíc respondenty struktura dotazníku a dané možnosti mohou omezovat ve vyjádření.

Samotný dotazník jsem samostatně sestavila na základě studia odborné literatury.

Gavora (2010) vymezuje dotazník jako „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.*“ Mohou zjišťovat jevy vnější a vnitřní. Mezi vnitřní se řadí postoje, motivy, citové stavy... Chráska charakterizuje samotný dotazník slovy: „*soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.*“ (Chráska, 2007, s. 163).

Data zjištěná dotazníkem je potřeba interpretovat obezřetně, je potřeba si dát pozor na rozlišení objektivních zjištění a subjektivních soudů (Chráska, 2007).

Vybrané oddíly jsem navštívila, po předchozí domluvě s trenéry, v době konání tréninku a rozdala tištěné dotazníky dospělým členům oddílu. Jelikož dotazník není na vyplňování nijak časově náročný, většinou respondenti vyplnili dotazníky na místě a mně odevzdali. V oddílech aikida a taekwonda se trenéři nechtěli zdržovat vyplňováním dotazníků na místě, dovolili mi alespoň dotazníky respondentům rozdat, návratnost však byla slabá (60,9 %), ztratila jsem tím 34 dotazníků. Celkem jsem rozdala 87 dotazníků v průběhu března a začátkem dubna 2012, vrátilo se mi 53.

5.6 Zpracování dat

Zpracování dat proběhlo nejdříve ručním sčítáním jednotlivých odpovědí ve vyplněných dotaznících, a poté zobrazení získaných dat za pomoci tabulek a grafů v programu Micro-

soft Excel 2007. U škálových položek jsem vyčíslila aritmetický průměr, a u uzavřených a polozavřených položek jsem zastoupení jednotlivých odpovědí vyjádřila procentuálně (v tabulkách vyjádřeno relativní četnost). U položek, kde se respondenti vyjadřovali k otázce vlastními slovy, jsem odpovědi na základě podobnosti roztřídila do skupin, spočítala absolutní četnosti a nakonec vyhodnotila nejčastější odpověď na danou otázku. Na základě shrnutí výsledků šetření, jsem provedla zodpovězení výzkumných otázek.

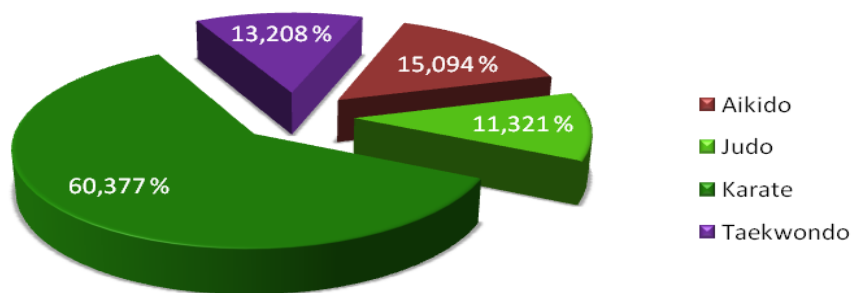
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU A JEJICH INTERPRETACE

V této kapitole vyjádřím výsledky výzkumu pomocí tabulek a grafů, na základě zpracovaných dat z vyplněných dotazníků respondenty. Poté je co nejobektivněji shrnu v odpovědích na výzkumné otázky. Než přistoupím k interpretaci dat, upřesním, co považuji za vyjádření: „většina“ (nad 80 %), „méně než polovina“ (40 – 48 %), „více než polovina“ (52 – 60 %), „asi polovina“ (48,1 – 51,9 %).

6.1 Výsledky výzkumu

K jednotlivým tabulkám je vždy průvodní vysvětlení zjištěných výsledků. Vzhledem k nízkému počtu získaných vyplněných dotazníků, se nedají závěry výzkumu příliš zevšeobecňovat.

V úvodu dotazníku, položka č. 1, zjišťovala demografické údaje a základní informace o tom, jakému bojovému umění se dotyčný dospělý věnuje a jak dlouho. Mého výzkumu se zúčastnilo 37 mužů a 16 žen. Tento poměr není překvapující, bojovým uměním se na celém světě věnují převážně muži, oddíly ve Zlíně ve skladbě podle pohlaví nejsou výjimkou. Zastoupení jednotlivých bojových umění je následující:



Graf. č. 1, Zastoupení jednotlivých bojových umění.

Průměrná délka věnování se bojovému umění u jednotlivců je 11,07 let.

Dospělí mají průměrný věk 30,5 let, což ukazuje, že bojovým uměním se zde věnují převážně dospělí mladšího věku. Nejmladšímu cvičícímu v tomto výzkumu je 18 let, nejstaršímu 62 let.

Tab. č. 1, Věkové složení respondentů.

	18 - 28 let	29 - 39 let	40 - více let	Celkem
Absolutní č.	28	14	11	53
Relativní č. (%)	52,83	26,42	20,75	100

Otázka č. 2 je koncipována spíše jako kontrolní, a zjišťovala, zda respondenti vůbec ví, že bojové umění, které cvičí, je spojeno s konkrétními hodnotami a cíli duchovního a morálního rázu. Poměrně překvapující pro mě je, že 15,1 % cvičících tvrdí, že bojové umění, kterému se věnují, není spojeno z žádnými hodnotami a cíli duchovního a morálního rázu (viz tab č. 2).

Tab. č. 2, Spojitost bojových umění s hodnotami a cíli.

Odpověď	Absolutní č.	Relativní č. (%)
a. Ano.	45	84,9
b. Ne.	8	15,1
celkem	53	100

Z těch respondentů, kteří na otázku č. 2 odpověděli kladně (84,9 %), tedy že k bojovému umění, kterému se věnují, se váží hodnoty a cíle duchovního a morálního rázu, odpovědělo 77,8 % na otázku, zda se společně věnují společně se svým oddílem těmto hodnotám formou diskuse či výkladu, také kladně. Zdá se, že v oddílech se jim pozornost poněkud upírá, přestože jsou nedílnou součástí cvičení bojových umění. V návaznosti na to, jsem otázkou č. 4 zjišťovala, jestli se jednotlivci sami zajímají o tyto hodnoty a cíle. Dostalo se mi odpovědi, že většina, čili 91,1 % si samo vyhledává informace z různých zdrojů, jakými jsou internet, knihy, časopisy, či účasti na seminářích. Toto zastoupení je podle mého názoru potěšující.

Tab. č. 3, Věnování se hodnotám se svým oddílem a samostatně.

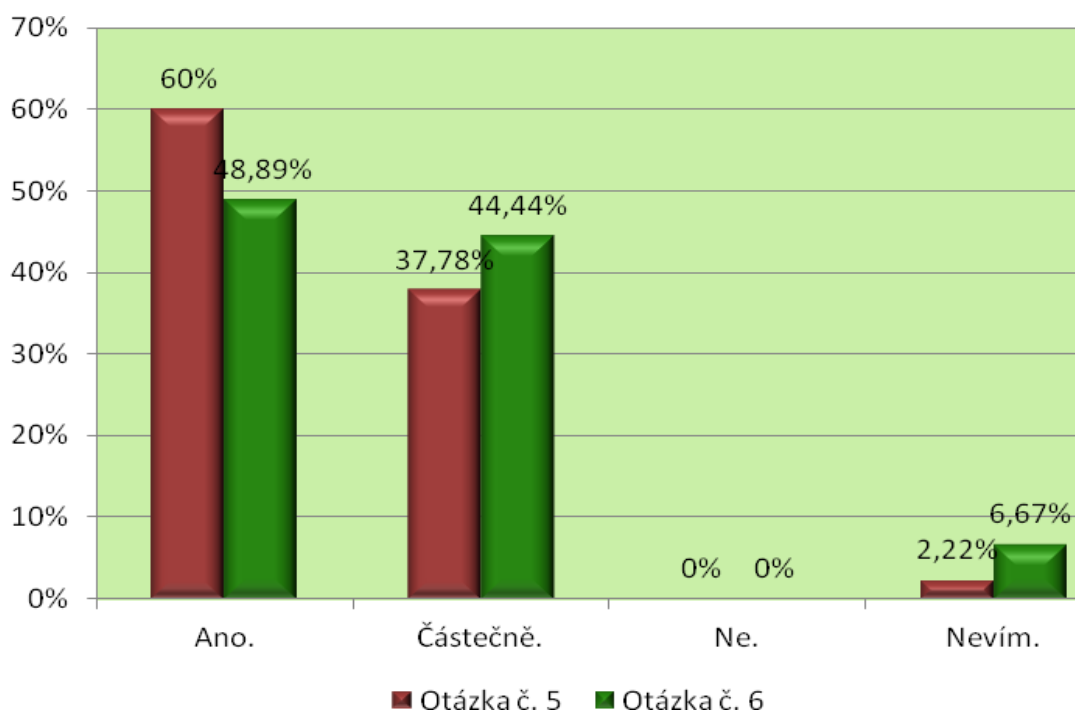
Odpověď	3. otázka		4. otázka	
	Absolutní č.	Relativní č. (%)	Absolutní č.	Relativní č. (%)
a. Ano.	35	77,8	41	91,1
b. Ne.	10	22,2	4	8,9
Celkem	45	100	45	100

Otázka č. 5 se ptá na to, zda respondenti, kteří o hodnotách vědí, se s nimi ztotožňují. Jak můžeme vidět v tabulce č. 4, nikdo neopověděl záporně a pouhých 2,22 % (tedy 1 respondent) odpověděl, že neví. Můžeme se domnívat, že dotyčný dané hodnoty nezná. Nejvíce odpovědělo, že se s hodnotami plně ztotožňuje (60%). Následující otázka (6.) mapuje to, zda se tito dospělí hodnoty a cíle spjaté s bojovým uměním, snaží naplňovat ve svém každodenním životě. Opět odpověď „nevím“ je zcela zanedbatelná (6,67 %), celkem vyrovnané odpovědi jsou „ano“ (48,89 %) a „částečně“ (44,44%).

Tab. č. 4, Ztotožnění s hodnotami a snaha o naplnění v každodenním životě.

Odpověď	5. otázka Absolutní četnost	Relativní četnost (%)	6. otázka Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano.	27	60	22	48,89
Částečně.	17	37,78	20	44,44
Ne.	0	0	0	0
Nevím.	1	2,22	3	6,67
celkem	45	100	45	100

Graf č. 2, Ztotožnění s hodnotami a snaha o naplnění v každodenním životě.



Když se podíváme na péči o své zdraví, na což odpovídá součet odpovědí ve škálové položce č. 7. a v položce č. 22. Na č. 7 respondenti odpovídali ohodnocením výroku „Důsledně dbám o své zdraví.“ na stupnici 1 – 7, při čemž 1 znamená zcela souhlasím, 7 zcela nesouhlasím. Aritmetický průměr všech odpovědí znázorňuje následující jednoduchá tabulka:

Tab. č. 5, Důslednost dbání o vlastní zdraví.

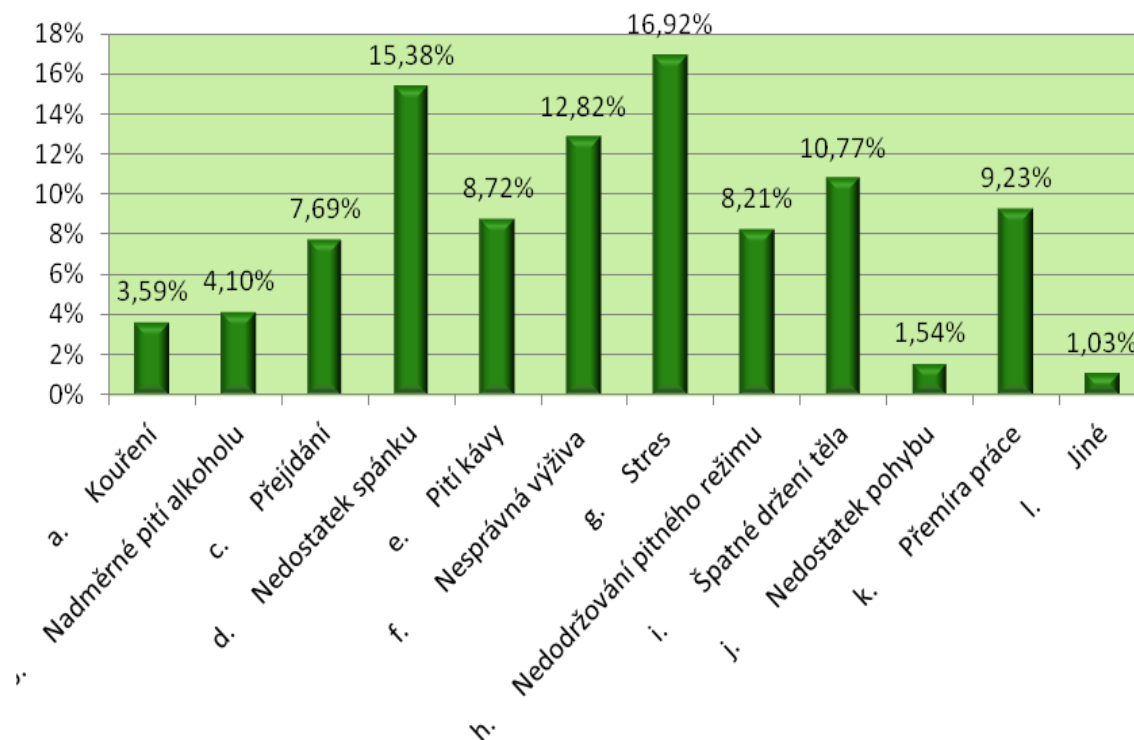
1	2	3	4	5	6	7
		2,92				

Položka č. 22 zjišťovala, čím vědomě respondenti škodí svému zdraví. Mohli označit libovolný počet odpovědí. Na jednoho respondenta připadá v průměru 3,68 označených odpovědí. V grafu č. 3 sloupce prozrazují, že největší četnost označení, získaly „stres“, „nedostatek spánku“, na třetím místě je „nesprávná výživa“. Naopak nejméně označení se dostalo „nedostatku pohybu“, což se dá celkem očekávat, vzhledem k tomu, že dotyční se věnují pohybové aktivitě, s předpokladem pravidelnosti. Málo bylo označeno respondenty „kouření“ a „pití alkoholu“. Možnost „jiné“ využilo jen pár respondentů, a když je označili, ne napsali tam konkrétní vyjádření, ač taková možnost byla.

Tab. č. 6, Čím respondenti škodí svému zdraví.

Odpověď	Absolutní č.	Relativní č. (%)
a. Kouření	7	3,59
b. Nadměrné pití alkoholu	8	4,1
c. Přejídání	15	7,69
d. Nedostatek spánku	30	15,38
e. Pití kávy	17	8,72
f. Nesprávná výživa	25	12,82
g. Stres	33	16,92
h. Nedodržování pitného režimu	16	8,21
i. Špatné držení těla	21	10,77
j. Nedostatek pohybu	3	1,54
k. Přemíra práce	18	9,23
l. Jiné	2	1,03
Celkem	195	100

Graf č. 3, Čím respondenti škodí svému zdraví.



Otázka sebezdokonalování se týká položek 8, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20. V teoretické části této práce bylo objasněno, že správné sebepoznání je klíčem k sebezdokonalování. Toto mapuje škálová otázka č. 13, kde respondenti vyjadřovali, jak dobře znají pohyby k jakémukoli svému jednání. Respondenti označovali průměrně 2,68, což můžeme interpretovat jako spíše dobrá znalost svých pohybů (tab. č. 7).

Tab. č. 7, Znalost pohybů k jednání.

1	2	3	4	5	6	7
2,68						

Správné sebepoznání a snaha o sebezdokonalování se neobejde ani bez pochybování o sobě a svých kladných a záporných vlastnostech, a uvažování o sobě, svém jednání. Tohoto se týkají otázky č. 18., 19. a 20. V otázce č. 18. uvedlo 45, 29 % respondentů, že o sobě často přemýšlí, 50, 94 % pak jen občas, 3,77 % nikdy (viz tab. č. 8). Obdobné je to procentuelně v otázce č. 19, která se ptá na to, zda respondenti pravidelně hodnotí své jednání (viz tab. č. 8). V otázce č. 20 se obrací převaha odpovědi z „občas“ na „často“, jak můžeme vidět v tabulce č. 8. Musím říct, že jsem čekala převahu odpovědi často. Potěšující ovšem je, že

zanedbatelné procento, tj. 5,66 %, nikdy neuvažuje nad tím, zda ubližuje svým jednáním druhým lidem, na což se tázala právě 20. otázka.

Tab. č. 8, Přemýšlení nad sebou a svým jednáním.

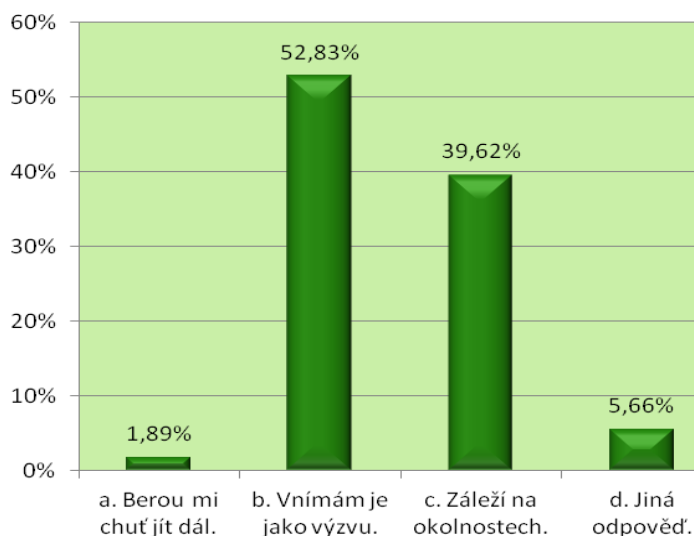
Odpověď	18. otázka Absolutní č.	Relativní č. (%)	19. otázka Absolutní č.	Relativní č.	20. otázka Absolutní č.	Relativní č. (%)
a. Často	24	45,29	23	43,4	26	49,06
b. Občas	27	50,94	28	52,83	24	45,28
c. Nikdy	2	3,77	2	3,77	3	5,66
Celkem	53	100	53	100	53	100

Na převážný přístup respondentů k překážkám, které se objeví na cestě k vytyčenému cíli, se ptá otázka č. 14. V následující tabulce a grafu, můžeme vidět, že více než polovina chápe překážky obecně jako výzvu (52,83 %), dalších 39,62 % podmiňuje přístup k překážkám okolnostem, které je doprovází.

Tab. č. 9, Převažující přístup k překážkám.

Odpověď	Absolutní . č.	Relativní č. (%)
a. Berou mi chuť jít dál.	1	1,887
b. Vnímám je jako výzvu.	28	52,83
c. Záleží na okolnostech.	21	39,623
d. Jiná odpověď.	3	5,66
Celkem	53	100

Graf č. 4, Převažující přístup k překážkám.



V položce č. 8, jsem zjišťovala, zda respondenti usilují o zlepšení charakteru. Na škále bylo v průměru označena hodnota 2,25, což se dá hodnotit jako vysoká snaha o zlepšení charakteru (viz tab. 10). Ovšem když jsem se v otázce č. 23 ptala, zda daným dospělým pomáhá cvičení bojového umění zlepšit jejich charakter, 35,85 % respondentů označilo podle zadání „charakter“ na znamení toho, že ano. 35,85 % není málo, ale vzhledem k ostatním položkám v otázce č. 23 se co do četností označení umístilo na konci žebříčku (viz tab. č. 20, graf. č. 6). Takže cvičení bojového umění mnoho respondentům nepomáhá, podle jejich názoru, zlepšovat charakter.

Tab. č. 10, Snaha o zlepšení charakteru.



Tab. č. 11, Aktivní přístup k životu.



Přesvědčení, že záleží na vlastním úsilí a práci jednotlivce k tomu, aby dosáhl cíle ilustruje průměrná hodnota odpovědí ve škálové položce č. 12. Tato hodnota je 2,3, což můžeme interpretovat jako aktivní přístup k životu, tedy přesvědčení, že každý je odpovědný za své úspěchy i neúspěchy (viz tab. č. 11). V tabulce č. 12 se podívejme, jak respondenti odpovídali na otázku, zda se zabývají kritikou, která jim je adresována. Malé procento (3,77%) uvedlo, že se kritikou, kteří jim udělí druzí zabývají „málokdy“, 52,86 % to podmiňují faktu, kdo je zkritizuje, zbytek 43,4 % se jí zabývá „vždy“.

Tab. č. 12, Zabývání se kritikou vlastní osoby.

Odpověď	Absolutní . č.	Relativní č. (%)
a. Málokdy.	2	3,77
b. Záleží, kdo mě kritizuje.	28	52,83
c. Vždy.	23	43,4
d. Jiná odpověď.	0	0
Celkem	53	100

Poučení ze zkušeností, které v životě získáváme, patří k jednomu z aspektů zdokonalování se. Tuto „tvárnost“ respondentů jsem zjišťovala v otázce č. 17 (viz tab. č. 13). 47,17 % dotázaných označilo odpověď, že se ze zkušeností poučí, a stejné procento označilo odpověď, že z některých zkušeností se poučí, z některých ne. Odpověď „ne“ a „jiná odpověď“ zaškrtnulo mizivé procento respondentů.

Tab. č. 13, Poučení se z životních zkušeností.

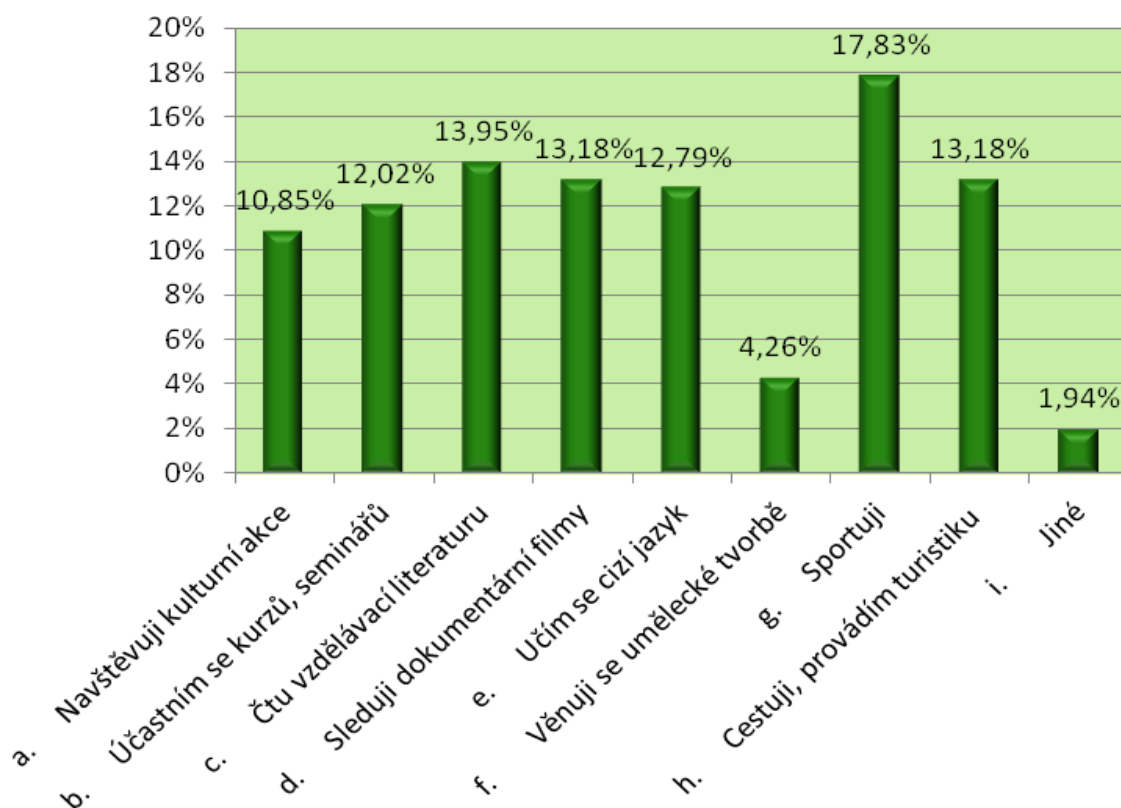
Odpověď	Absolutní . č.	Relativní č. (%)
a. Ne, přicházím na to, že dělám stále stejné chyby.	2	3,77
b. Ano, přemýšlím nad tím, co se mi povedlo i nepovedlo a vezmu si z toho ponaučení.	25	47,17
c. Některé ano, některé ne.	25	47,17
d. Jiná odpověď.	1	1,89
Celkem	53	100

Zajímala mne všestrannost rozvoje osobností respondentů dalšími volnočasovými aktivitami, která tedy zdokonalování sebe sama nejen ve fyzické zdatnosti.. V otázce č. 21 (viz tab. č. 14) měli respondenti možnost označit více odpovědí. Nejvíce označení získala položka „sportuji“, což je očekávaný jev, počítají-li respondenti do sportu i bojové umění, kterému se věnují, a na kterém vyplňovali tento dotazník. Další aktivity jsou srovnatelné (pohybuje se od 10,85 % do 13,95 %), vybočující je jen „věnuji se umělecké tvorbě“ a „jiné“. Umělecké tvorbě se tedy věnuje jen 20,75 % dotazovaných (relativní č. odpovědi 4,26 %).

Tab. č. 14, Rozvoj osobnosti volnočasovými aktivitami.

Odpověď	Absolutní č.	Relativní č. (%)
a. Navštěvuji kulturní akce	28	10,85
b. Účastním se kurzů, seminářů	31	12,02
c. Čtu vzdělávací literaturu	36	13,95
d. Sleduji dokumentární filmy	34	13,18
e. Učím se cizí jazyk	33	12,79
f. Věnuji se umělecké tvorbě	11	4,26
g. Sportuji	46	17,83
h. Cestuji, provádím turistiku	34	13,18
i. Jiné	5	1,94
Celkem	258	100

Graf č. 5, Rozvoj osobnosti volnočasovými aktivitami.

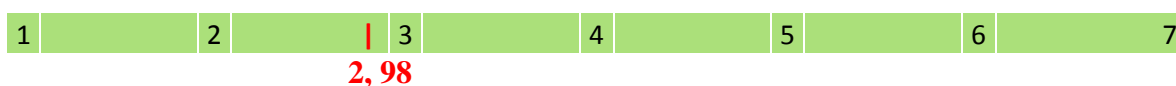


Pevné vůle, a tím sebeovládání a sebekontroly, se týkají škálové položky 9, 10, 11 (škála 1-7). Průměrné hodnoty označení u zmíněných položek můžeme vidět v tab. č. 15, 16 a 17. U položky č. 9, která vyjadřuje míru toho, jak dotazovaní dodržují, co si předsevzají, je výsledná průměrná hodnota 3,15 odpovědí (viz tab. č. 15). 10. položka, zjišťující pevnost vůle respondentů očima druhých, získala průměrnou odpověď 2,98, což značí dojem respondentů, že druzí si myslí, že spíše mají pevnou vůli (viz tab. č. 16). Zbavování nežádoucích myšlenek a představ se těmto dospělým daří průměrně na 3,17. Dá se říci, že v této oblasti respondenti nemají nijak zvlášť pevnou vůli (viz tab.č.17).

Tab. č. 15, Dodržování předsevzetí.



Tab. č. 16 , Pevnost vůle respondentů očima druhých.



Tab. č. 17, Zbavování nežádoucích myšlenek a představ.

1	2	3	4	5	6	7
		3,17				

V tab. č. 18 můžeme vidět, jak respondenti odpovídali na otázku č. 15, která se ptala na to, zda se snaží zbavovat svých neřestí. 20,76 % uvedlo, že se svými „neřestmi“ nezabývá, 35,85 % označilo odpověď „b“, tedy, že se jim to daří, dají-li si takové předsevzetí. 33,96 % se „neřestí“ zbavit nedaří, ač se snaží.

Tab.č. 18, Zbavování se „neřestí“.

Odpověď	Absolutní . č.	Relativní č. (%)
a. Své neřesti neřeším.	11	20,76
b. Když si dám takové předsevzetí, tak ano.	19	35,85
c. Snažím se jich zbavit, ale moc se mi to nedaří.	18	33,96
d. Jiná odpověď.	5	9,43
Celkem	53	100

V otázce č. 24 (viz tab. č. 19) jsem se respondentů ptala, zda cvičení bojového umění nějakým způsobem změnilo přístup k sobě. 64,15 % označilo odpověď „ano“ V dotazníku u této odpovědi byla prosba, aby svými slovy vyjádřili jak. Časté byly odpovědi „nevím“, odvolávání se na otázku č. 23 (viz tab. č. 20 a graf č. 6), dále odpověď typu „lepší sebepoznání“, „zvýšení sebevědomí a sebedůvěry“, „lepší disciplína“, „více se o sebe starám“, dalšími vyjádřeními byli např.: „už se nelituji“, „větší nadhled“, „větší trpělivost“, „aktivizovalo vlastní snahu“.

V poslední otázce dotazníku respondenti vyjadřovali, zda si myslí, že mohou pomoci zlepšit svět (viz tab. č. 19). 58,49 % zaškrtnulo odpověď „ne“, což hodnotím jako vysoké procento. Tato otázka souvisí s aktivním přístupem k životu, pocitem kompetence kolem sebe něco změnit, zlepšit. Výsledek podle mého názoru ukazuje celkem vysokou míru skepse u respondentů. Vzhledem k všeobecnému cíli bojových systémů tzv. „zlepšit svět prostřednictvím sebe“ a s přihlédnutím, že 83,02 % respondentů se s hodnotami a cíli ztotožňuje zcela nebo částečně, bych čekala více odpovědí ve smyslu „zlepšením sebe a svým příkladem, činy, chováním“. Z těch respondentů, kteří odpověděli „ano“, byla nejčastější odpověď zmíněná v předchozí větě, druhou častou odpovědí bylo „nevím“,

objevily se odpovědi „výchovou druhých“, tříděním odpadu“, ale i odpověď „všechny zabít“. Což ukazuje, že skutečně někteří pojmají bojové umění jako zlepšení své zdatnosti ke špatným účelům, bez zájmu o duchovní a morální obsahy.

Tab. č. 19, Změna v přístupu k sobě, pomoc zlepšit svět.

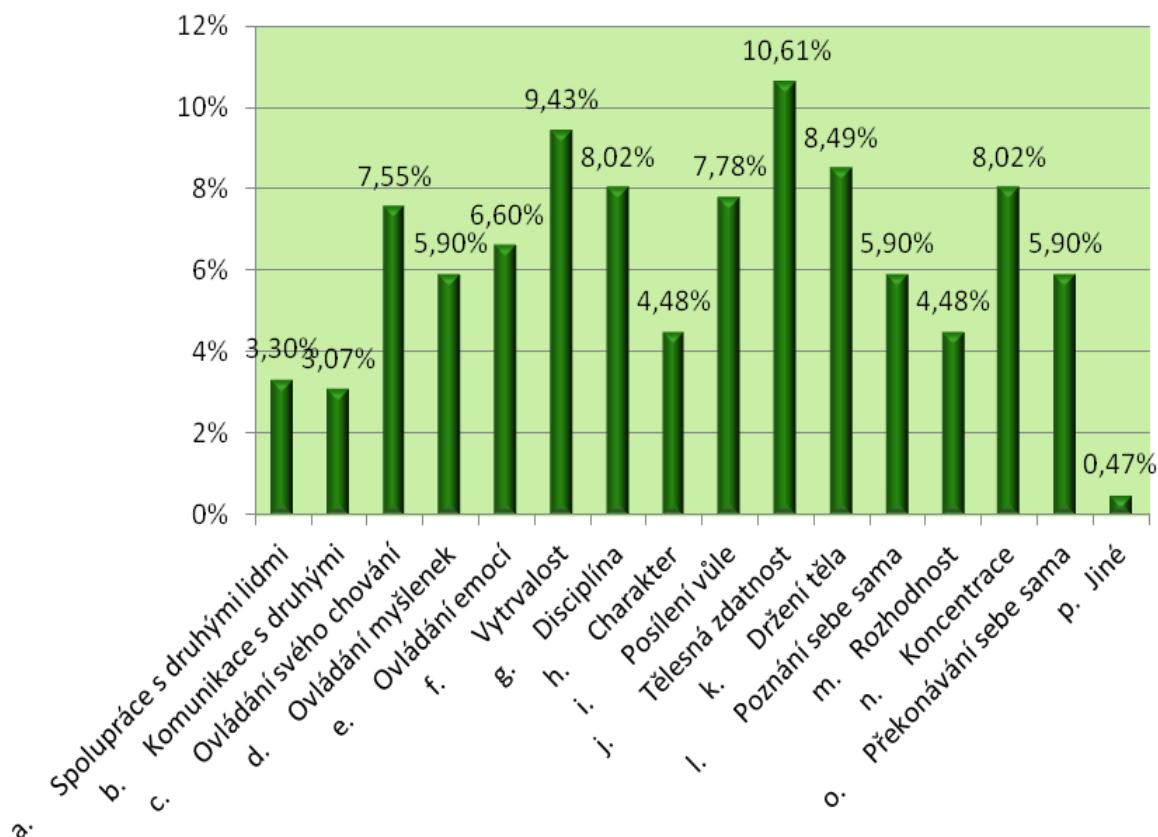
Odpověď	24. otázka Absolutní č.	Relativní č. (%)	25. otázka Absolutní č.	Relativní č. (%)
a. Ano.	34	64,15	22	41,5
b. Ne.	19	35,85	31	58,5
Celkem	53	100	53	100

Pomocí položky č. 23 jsem zjišťovala, co jim pomohlo zlepšit cvičení bojového umění. Nejvíce respondentů označilo z daných možností „tělesnou zdatnost“, dále „vytrvalost“, „držení těla“, „koncentraci“, „disciplínu“. Nejméně bylo zaškrtnuto respondenty „jiné“, „komunikace s druhými“ a „spolupráce s druhými lidmi“, jak můžeme vidět v následující tabulce a grafu:

Tab.č. 20, Zlepšení v konkrétních oblastech.

Odpověď	Absolutní č.	Relativní č. (%)
a. Spolupráce s druhými lidmi	14	3,3
b. Komunikace s druhými	13	3,07
c. Ovládnání svého chování	32	7,55
d. Ovládnání myšlenek	25	5,9
e. Ovládnání emocí	28	6,6
f. Vytrvalost	40	9,43
g. Disciplína	34	8,02
h. Charakter	19	4,48
i. Posílení vůle	33	7,78
j. Tělesná zdatnost	45	10,61
k. Držení těla	36	8,49
l. Poznání sebe sama	25	5,9
m. Rozhodnost	19	4,48
n. Koncentrace	34	8,02
o. Překonávání sebe sama	25	5,9
p. Jiné	2	0,47
Celkem	424	100

Graf č. 6, Zlepšení v konkrétních oblastech.



6.2 Odpovědi na výzkumné otázky

1. Zabývají se dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění hodnotami a cíli spojenými s bojovými uměními?

Z respondentů, kteří vědí o tom, že dané bojové umění, které cvičí, je spojeno s určitými hodnotami a cíli (84,9 % ze všech respondentů), většina se o ně samostatně zajímá a aktivně si vyhledává informace. Více než polovina se s těmito hodnotami plně ztotožňuje a asi polovina se je také snaží zcela naplňovat ve svém každodenním životě. Že společná diskuse či výklad na téma zmíněných hodnot a cílů probíhá v oddílech, uvedlo 77,8 %. Tyto data jsem zjistila prostřednictvím položek 2, 3, 4, 5, 6 v dotazníku.

2. Jak dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění zdokonalují svou osobnost?

Respondenti rozvíjí svou osobnost různými volnočasovými aktivitami mimo cvičení bojového umění. Více než polovina čte vzdělávací literaturu, sleduje dokumentární filmy, cestuje, provádí turistiku, učí se cizí jazyk. Téměř všichni často nebo alespoň občas přemýšlí nad sebou a svým jednáním. Asi polovina se vždy poučí ze svých životních zkušeností.

Více než polovina překážky na cestě vnímá jako výzvu, čili možnost se zdokonalit. Zdá se, že jejich postoj k životu je aktivní, cítí se odpovědni za svůj život. Ovšem 58,49 % respondentů má dojem, že nemůže pomoci zlepšit svět. Otázky se týkají položky 8, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 25.

3. Čím dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění vědomě škodí svému zdraví?

Odpověď na tuto otázku čerpám z dat, získaných v položkách 7 a 22 dotazníku. Vzhledem k průměru škálové otázky hodnotím tak, že respondenti o své zdraví dbají celkem důsledně. V položce č. 22 na každého respondenta spadá v průměru 3,68 označených možností, čím vědomě škodí svému zdraví. Nejvíce respondentů uvedlo, že škodí svému zdraví stresem a nedostatkem spánku, pak se umístily co do četnosti označení, nesprávná výživa a špatné držení těla.

4. Mají dospělí věnující se ve volném čase bojovému umění pevnou vůli?

Z dat získaných ze škálových položek dotazníku můžeme říci, že výzkumný soubor nemá zvlášť pevnou vůli, a to v záležitostech dodržování předsevzetí, dosahování předsevzatých cílů a ovládání svých myšlenek.

5. Co přineslo dospělým cvičení bojového umění?

Této otázce se týkají položek v dotazníku č. 23 a 24. Respondenti se zde vyjádřili k oblastem, které jim cvičení bojového umění pomohlo zlepšit. Vede zde logicky tělesná zdatnost, následují vytrvalost, držení těla, disciplína, koncentrace, ovládání svého chování. 64,15 % uvedlo, že cvičení bojového umění změnila přístup k sobě. Tato změna se dá shrnout tak, že jim pomohlo rozvinout jejich osobnost v rozličných směrech, lépe se poznat, zvýšit sebevědomí a zlepšit sebehodnocení.

ZÁVĚR

Jelikož se mi nepodařilo získat více vyplněných dotazníků, závěry tohoto výzkumu se nedají příliš zevšeobecňovat. Výzkumu se zúčastnilo celkem 53 respondentů, kteří se věnují ve volném čase cvičení aikida, juda, karate nebo taekwonda ve Zlíně. Nejpočetnější počet respondentů spadá do věku mezi léty 18 a 28 let. Ve zmíněných oddílech převažuje zastoupení mužů, jak bývá u těchto aktivit obvyklé. Většina těchto dospělých se zajímá o hodnoty a cíle duchovního a morálního rázu, vážící se k bojovým uměním z Dálného východu. Také se je snaží naplňovat ve svém každodenním životě. Mimo cvičení bojového umění rozvíjí své rozumové znalosti četbou vzdělávací literatury, sledováním dokumentárních filmů, učením se cizího jazyka, cestováním. Mezi jejich nejčastější „hřích“ vůči zdraví patří stres, nedostatek spánku a nesprávná výživa.

Z výzkumu vyplývá, že cvičení bojového umění zlepšuje nejen tělesnou zdatnost těchto jedinců, ale pomáhá jim i získat a upevnit různé další vlastnosti a schopnosti osobnosti. Především vytrvalost, disciplínu, schopnost koncentrovat se a posílit vůli. Více než polovina respondentů se vyjadřovali mimo jiné ve smyslu, že změnili postoj k sobě, lépe se znají, mají lepší sebehodnocení a sebedůvěru.

Překvapující je pro mě zjištění, že celých 15,09 % respondentů ani neví, že k bojovému umění, které cvičí, se váží ucelený systém hodnot a cílů. Podle mého názoru je z velké části důvodem opomíjení těchto duchovních a morálních cenností, ze strany trenérů v jednotlivých oddílech. Proto bych doporučila stavět více do popředí jejich filozofickou a duchovní náplň, aby se z bojových systémů nestaly „jen“ pohybové aktivity bez podstatnějšího přínosu pro osobnost člověka.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BONDY, Egon. *Čínská filozofie*. Praha: Vokno, 1993. ISBN 80-85239-22-1.
- [2] CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Psychologie hodnot*. Votobia, 2004. ISBN 80-7220-195-6.
- [3] ČELEDOVÁ, Libuše, Rostislav, ČEVELA. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
- [4] DRAEGER, Donn.F., Robert W. SMITH. *Asijská bojová umění: Historie techniky a zbraně*. Bratislava: Cad Press, 1995. ISBN 80-85349-40-X.
- [5] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- [6] FOJTÍK, Ivan. *Duch budó: O podstatě a smyslu bojových umění*. Olomouc: Votobia, 1999. ISBN 80-7198-376-4.
- [7] FOJTÍK, Ivan. *Japonská bojová umění budžucu*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0166-X. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, *Psychologický slovník*, Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- [8] HARTZ, Paula R. *Taoismus*. Praha: Lidové noviny, 1993. ISBN 80-7106-185-9.
- [9] HUDEČEK, Jaroslav. *Hodnotové orientace v motivační sféře osobnosti*. Praha: Academia, 1986. ISBN 0069-2298
- [10] CHRÁSKA Miroslav, *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*, Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [11] JANEK, Miroslav. *Cesty rozvoje osobnosti*. Praha: Mladá Fronta, 1989. ISBN 80-204-0097-4.
- [12] KNOTKOVÁ-ČAPKOVÁ, Blanka, a kolektiv. *Základy asijských náboženství: Judaismus, islám, hinduismus, džinismus, buddhismus, sikhismus, pársismus*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0832-4.
- [13] KRAUS, Blahoslav, Věra, POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- [14] KUČEROVÁ, Stanislava. *Úvod do pedagogické antropologie a axiologie*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994. ISBN 80-210-0141-0.
- [15] KYONG MYONG LEE, *Taekwondo*. České Budějovice: Kopp, 2005. ISBN 80-7232-246-X.

- [16] MÍČEK, Libor. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982, 2. Vyd. ISBN 14-440-82.
- [17] NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
- [18] SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2562-8.
- [19] SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4201-X.
- [20] SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie: člověk v zrcadle vědomí*. 2. opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-8659-86-59.
- [21] ŠTAMPACH, Ivan O. *Přehled religionistiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-384-0.
- [22] WEINMANN, Wolfgang. *Lexikon bojových sportů: Od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2005. ISBN 80-206-0613-0.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Absolutní č. Absolutní četnost.

Relativní č. Relativní četnost.

Tab. č. Tabulka číslo.

Graf č. Graf číslo.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Graf č. 1, Zastoupení jednotlivých bojových umění.

Graf č. 2, Ztotožnění s hodnotami a snaha o naplnění v každodenním životě.

Graf č. 3, Čím respondenti škodí svému zdraví.

Graf č. 4, Převažující přístup k překážkám.

Graf č. 5, Rozvoj osobnosti volnočasovými aktivitami.

Graf č. 6, Zlepšení v konkrétních oblastech.

SEZNAM TABULEK

Tab. č. 1, Věkové složení respondentů.

Tab. č. 2, Spojitost bojových umění s hodnotami a cíli.

Tab. č. 3, Věnování se hodnotám se svým oddílem a samostatně.

Tab. č. 4, Ztotožnění s hodnotami a snaha o naplnění v každodenním životě

Tab. č. 5, Důslednost dbání o vlastní zdraví.

Tab. č. 6, Čím respondenti škodí svému zdraví.

Tab. č. 7, Znalost pohnutek k jednání.

Tab. č. 8, Přemýšlení nad sebou a svým jednáním.

Tab. č. 9, Převažující přístup k překážkám.

Tab. č. 10, Snaha o zlepšení charakteru.

Tab. č. 11, Aktivní přístup k životu.

Tab. č. 12, Zabývání se kritikou vlastní osoby.

Tab. č. 13, Poučení se z životních zkušeností.

Tab. č. 14, Rozvoj osobnosti volnočasovými aktivitami.

Tab. č. 15, Dodržování předsevzetí.

Tab. č. 16, Pevnost vůle respondentů očima druhých.

Tab. č. 17, Zbavování nežádoucích myšlenek a představ.

Tab.č. 18, Zbavování se „neřestí“.

Tab. č. 19, Změna v přístupu k sobě, pomoc zlepšit svět.

Tab.č. 20, Zlepšení v konkrétních oblastech.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník

Vážení přátelé,

jmenuji se Kamila Levová a jsem studentka 3. ročníku Sociální pedagogiky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Je-li Vám **více než 18 let** a věnujete se ve volném čase některému bojovému umění, vyplňte prosím tento dotazník. Informace potřebuji ke zpracování své bakalářské práce týkající se životního stylu a bojových umění. Prosím Vás o jeho vyplnění a pravdivé výpovědi. Dotazník je anonymní, získaná data budou použity jen na zmíněný účel.

Pokud není určeno jinak, vyberte z možností vždy jednu odpověď.

Předem děkuji za Vaši spolupráci.

-
1. Jste:
 - a. Muž
 - b. ŽenaVáš věk:.....
Jakému bojovému umění se ve volném čase věnujete?.....
Jak dlouho cvičíte toto bojové umění?.....letměsíců
 2. Je bojové umění, které cvičíte, spojeno s hodnotami a cíli duchovního a morálního rázu? (odpovíte-li NE, pokračujte otázkou č. 7)
 - a. Ano
 - b. Ne
 3. Věnujete se se svým oddílem na trénincích nebo mimo ně hodnotám a cílům spojeným s tímto bojovým uměním? (diskuse, výklad...)
 - a. Ano
 - b. Ne
 4. Zajímáte se sám/a aktivně o tyto hodnoty a cíle? (vyhledávání informací v knihách, časopisech, na internetu, účast na seminářích...)
 - a. Ano
 - b. Ne

5. Ztotožňujete se s těmito hodnotami a cíli?
- Ano.
 - Částečně.
 - Ne.
 - Nevím.
6. Snažíte se tyto hodnoty a cíle naplňovat ve svém každodenním životě?
- Ano.
 - Částečně.
 - Ne.
 - Nevím.

Označte na škále, jak souhlasíte s daným výrokem (1 = zcela souhlasím, 7 = zcela nesouhlasím):

7. Dbám důsledně o své zdraví.

Zcela souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Zcela **ne-**
souhlasím

8. Snažím se zlepšit svůj charakter.

Zcela souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Zcela **ne-**
souhlasím

9. Svá předsevzetí dodržuji.

Zcela souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Zcela **ne-**
souhlasím

10. Druzí si myslí, že mám pevnou vůli.

Zcela souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Zcela **ne-**
souhlasím

11. Daří se mi zbavit nežádoucí myšlenek nebo představ.

Zcela souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Zcela **ne-**
souhlasím

12. Věřím, že vše, čeho v životě dosáhnu, závisí na mém vlastním úsilí a práci.

Zcela souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Zcela **ne-**
souhlasím

13. Zním své pohnutky ke každému jednání.

Zcela souhlasím 1 2 3 4 5 6 7 Zcela **ne-**
souhlasím

14. Jak převážně přistupujete k překážkám, které se objeví na cestě k cíli?

- a. Berou mi chuť jít dál.
 - b. Vnímám je jako výzvu.
 - c. Záleží na okolnostech.
 - d. Jiná odpověď.....
15. Daří se Vám zbavovat se svých „neřestí“?
- a. Své „neřesti“ neřeším.
 - b. Když si dám takové předsevzetí, tak ano.
 - c. Snažím se jich zbavit, ale moc se mi to nedaří.
 - d. Jiná odpověď.....
16. Když Vás někdo zkritizuje, přemýšlíte nad tím, jestli má dotýčný pravdu?
- a. Málokdy.
 - b. Záleží, kdo mě kritizuje.
 - c. Vždy.
 - d. Jiná odpověď.....
17. Poučí Vás životní zkušenosti?
- a. Ne, přicházím na to, že dělám stále stejné chyby.
 - b. Ano, přemýšlím nad tím, co se mi povedlo i nepovedlo a vezmu si z toho ponaučení.
 - c. Některé ano, některé ne.
 - d. Jiná odpověď.....
18. Přemýšlíte o tom, jaký/á jste?
- a. Často
 - b. Občas
 - c. Nikdy
19. Hodnotíte pravidelně své jednání?
- a. Často
 - b. Občas
 - c. Nikdy
20. Uvažujete nad tím, jestli někomu neubližujete svým jednáním?
- a. Často
 - b. Občas
 - c. Nikdy
21. Čím se snažíte rozvíjet svou osobnost? (možno označit více odpovědí)
- a. Navštěvuji kulturní akce
 - b. Účastním se kurzů, seminářů
 - c. Čtu vzdělávací literaturu
 - d. Sleduji dokumentární filmy
 - e. Učím se cizí jazyk
 - f. Věnuji se umělecké tvorbě
 - g. Sportuji
 - h. Cestuji, provádím turistiku
 - i. Jiné.....

22. Označte, čím škodíte svému zdraví (možno označit více odpovědí):

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| a. Kouření | h. Nedodržování pitného režimu |
| b. Nadměrné pití alkoholu | i. Špatné držení těla |
| c. Přejídání | j. Nedostatek pohybu |
| d. Nedostatek spánku | k. Přemíra práce |
| e. Pití kávy | l. Ji- |
| f. Nesprávná výživa | né..... |
| g. Stres | .. |

23. Označte, kterou z oblastí Vám cvičení bojového umění pomohlo zlepšit (možno označit více odpovědí):

- a. Spolupráce s druhými lidmi
- b. Komunikace s druhými
- c. Ovládání svého chování
- d. Ovládání myšlenek
- e. Ovládání emocí
- f. Vytrvalost
- g. Disciplína
- h. Charakter
- i. Posílení vůle
- j. Tělesná zdatnost
- k. Držení těla
- l. Poznání sebe sama
- m. Rozhodnost
- n. Koncentrace
- o. Překonávání sebe sama
- p. Jiné.....

24. Změnilo cvičení bojového umění nějak Váš přístup k sobě?

a. Ano. Napište, prosím, jak.

.....
.....
.....

b. Ne

25. Myslíte si, že můžete pomoci zlepšit svět?

a. Ano. Napište, prosím, jak.

.....
.....
.....

b. Ne.

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.