

VOĽNÝ ČAS A JEHO VPLYV NA ROZVOJ OSOBNOSTI  
JEDNOTLIVCA

BAKALÁRSKA PRÁCA

Veronika Maňuchová

UNIVERZITA MATEJA BELA  
FAKULTA HUMANITNÝCH VIED  
KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLÓGIE

Vedúci bakalárskej práce:  
PhDr. Vašašová Zlata, PhD.

BANSKÁ BYSTRICA 2007

## ABSTRAKT

Maňuchová, Veronika: Voľný čas a jeho vplyv na rozvoj osobnosti jednotlivca (bakalárska práca) / Veronika Maňuchová – Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Fakulta humanitných vied; Katedra pedagogiky a psychológie. – Školiteľ: PhDr. Vašašová Zlata, PhD. Banská Bystrica: FHV, 2007.

Cieľom našej práce je poukázať na vplyv voľnočasových aktivít na rozvoj osobnosti jednotlivca u mladej dospelujúcej generácie a taktiež aj u dospelých jednotlivcov.

V práci sme spracovali teoretickú časť pozostávajúcu zo 4 kapitol, zameranú na vymedzenie základných pojmov súvisiacich s témou, ďalej porovnanie vybraných štatistických údajov, ktoré už boli k tejto téme za uplynulých 15 rokov spracované a tiež priblíženie bojových umení ako voľnočasovej aktivity.

Práca prezentuje výsledky výskumnej časti, ktorá je zameraná na analýzu vplyvu bojových umení ako voľnočasových aktivít, pričom sme sa zamerali konkrétne na bojové umenie aikidó s cieľom analyzovať ako ho môžeme v našom voľnom čase využiť v náš prospech a ako sa pozitíva tréningov bojových umení môžu odzrkadliť v rozvoji osobnosti u mladej dospelujúcej generácie a taktiež aj u dospelých jednotlivcov.

Kľúčové slová:

Voľný čas. Pojmy súvisiace s voľným časom. Mladá generácia. Socializácia. Malá sociálna skupina. Bojové umenie aikidó.

Key's words:

Free time. Conceptions of free time. Young's generation. Sociology. Small social group. Martial art aikidó.

## ČESTNÉ PREHLÁSENIE

Vyhlasujem, že bakalársku prácu „Voľný čas a jeho vplyv na rozvoj osobnosti jednotlivca“ som vypracovala samostatne pod odborným vedením PhDr. Vašašovej Zlady, PhD. a použitú literatúru som uviedla v zozname bibliografických odkazov.

V Banskej Bystrici 27.04.2007

.....

## POĎAKOVANIE

Touto cestou vyhlasujem poďakovanie pani PhDr. Vašašovej Zlaty, PhD. za pomoc, odborné vedenie, cenné rady a pripomienky pri vypracovaní bakalárskej práce.

# OBSAH

OBSAH.....	5
ÚVOD.....	6
TEORETICKÁ ČASŤ.....	7
1.1 Vymedzenie základných pojmov.....	7
1.2 Voľný čas v súčasnosti a jeho funkcie.....	10
1.3 Doterajšie výskumy voľného času.....	12
1.4 Bojové umenia a voľnočasové aktivity.....	13
VÝSKUMNÁ ČASŤ.....	16
2.1 Vymedzenie výskumného problému.....	16
2.2 Predmet výskumu.....	16
2.3 Cieľ výskumu.....	16
2.4 Úlohy výskumu.....	17
2.5 Hypotézy výskumu.....	17
2.6 Metodika výskumu.....	17
2.7 Opis výskumnej vzorky.....	18
2.8 Analýza a interpretácia výsledkov výskumu.....	19
2.9 Porovnanie výsledkov výskumu s hypotézami.....	27
ZÁVER A NÁVRHY PRE PRAX.....	29
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV.....	31

## ÚVOD

Problematika voľného času patrí medzi najdiskutovanejšie otázky a zvlášť u mladých ľudí je niekedy smutnou témou. Podľa môjho názoru to zapríčiňuje hlavne podceňovaním voľnočasových aktivít.

Využívanie voľného času je pre kultúrnosť ľudí určujúce. Sami vidíme, že mladí ľudia, ktorí majú možnosť pracovať v kolektívoch školskej či mimoškolskej umeleckej činnosti alebo v strediskách voľného času, si už vedú systémovo organizovať svoj čas – na študijný, umelecko-výchovný a na oddychový. „*Netápajú*“ medzi ránom a nocou, neocitajú sa v prostredí negatívnych rovesníckych skupín.

V drvivej väčšine sa ľudia takto vedení k racionálnemu využívaniu svojho voľného času uplatnia aj v živote v tých najrozmanitejších profesiách, a väčšinou im vychádzajú aj medziľudské vzťahy, vrátane manželského. *Sú to „kompletní ľudia...“*

Cieľom našej práce je poukázať na vplyv voľnočasových aktivít na rozvoj osobnosti jednotlivca u mladej dospelujúcej generácie a taktiež aj u dospelých jednotlivcov.

V práci sme spracovali teoretickú časť pozostávajúcu zo 4 kapitol, zameranú na vymedzenie základných pojmov súvisiacich s témou, ďalej porovnanie vybraných štatistických údajov, ktoré už boli k tejto téme za uplynulých 15 rokov spracované a tiež priblíženie bojových umení ako voľnočasovej aktivity. Výskumná časť je zameraná na analýzu vplyvu bojových umení ako voľnočasových aktivít, pričom sme sa zamerali konkrétne na bojové umenie aikidó s cieľom analyzovať ako ho môžeme v našom voľnom čase využiť v náš prospech a ako sa pozitíva tréningov bojových umení môžu odzrkadliť v rozvoji osobnosti u mladej dospelujúcej generácie a taktiež aj u dospelých jednotlivcov.

# TEORETICKÁ ČASŤ

## 1.1 VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV

### **Voľný čas**

„Voľný čas je čas na oddych, regeneráciu fyzických a psychických síl, na relaxáciu po skončení všetkých povinností, ktoré vyplývajú zo sociálnych rolí každého človeka. Voľný čas znamená priestor pre oddych, rekreáciu, zábavu, spoločenské kontakty, pre sebarealizáciu na základe vlastných potrieb, záujmov a podľa vlastných slov“ (Kratochvílová, 2000, s.22-23). Rozhodujúcim kritériom sú slová „môžem“, „chcem“ a „mám chuť“ – to znamená možnosť širokej voľby oproti „musím“ (Kouteková, 1999).

Vo voľnom čase sa mladí ľudia i dospelí venujú aktivitám s rôznou hodnotou. „Podľa obsahu sa aktivity vo voľnom čase delia na vzdelávacie, umelecké, nekreatívne, technické, spoločenské, športové a oddychové. Podľa prevládajúceho charakteru sa aktivity voľného času delia na tvorivé, pri ktorých je človek aktívny a na receptívne, pri ktorých je človek viac pasívny“ (Hotár –Paška-Perhács, 2000, s.487).

### **Pojmy súvisiace s voľným časom**

*Potreba* – stav niečoho čo je dôležité a nutné pre život človeka.- Potreby vzdelávania a výchovy patria k sekundárnym (sociogenným) potrebám získaným a viazaným na psychiku a špecifické ľudské vlastnosti a danosti ako aj potreby poznania, rozvoja osobnosti a sebarealizácie.

*Záujem* – špecifická zameranosť osobnosti, sústredná pozornosť na určitú vec, činnosť. Záujmy sú aktivačno-motivačným činiteľom na zameranie ľudskej činnosti, podporujú jej rozvoj, vedú k zdokonaleniu

vedomostí a zručnosťami, prinášajú uspokojenie a isté uvoľnenie (relaxáciu) pre aktívny odpočinok alebo zábavu.

### **Mladá generácia**

*Mládež* – za mládež sa podľa bežného chápania a dokumentov medzinárodných organizácií pokladajú mladí ľudia vo veku od 15 do 25 (prípadne 26) rokov.

*Mladí dospelí* – tento pojem zahŕňa tiež Biela kniha o mládeži Európskej komisie a za nich sa pokladajú mladí dospelí vo veku od 18 do 25 rokov (Maříková, 1996).

### **Socializácia**

Celoživotný proces sociálneho učenia, prostredníctvom ktorého si osvojujeme sociálne normy, vzorce správania, postoje, hodnoty, zvyky zručnosti, ktoré sú pre tú kultúru, do ktorej sa rodíme, typické a žiaduce.

*Sociálne učenie* – nástroj socializácie – „osvojovanie si noriem, postojov hodnôt, vzorcov správania prostredníctvom kontaktu, interakcie s inými ľuďmi.“ (Oravcová, J.: 2004, s.216)

*Osobnosť* – výsledok procesu socializácie – najvyšší systém organizácie psychického života ľudského jednotlivca, ktorý reguluje konanie, cieľavedomé správanie človeka v interakcii s prostredím (Hotár, 2000).

### **Malá sociálna skupina**

Súhrn dvoch alebo viacerých osôb, ktoré sú spojené vzájomnými psychickými väzbami, majú spoločnú ideológiu (názory, hodnoty, normy) a vo svojej roli sú od seba vzájomne závislé (správanie jedného člena ovplyvňuje správanie každého iného člena).

### **Bojové umenie aikidó**



*AIKIDO* - jedno z najmladších japonských bojových umení, čo po japonsky znamená „cesta harmónie“, vytvoril ho pán Morihei Uešiba, ktorému aikidisti na celom svete hovoria „Ó-sensei“ (po japonsky to značí „veľký učiteľ“), jeho obraz visí v každom aikidó dódžó (aikido telocvični) na celom svete ako prejav úcty tomuto výnimočnému človeku. (Švihla, M. – Novická, A.: 1999, s. 2)

„Vzťah aikidó k iným bojovým umeniam je už len vonkajší. Tai-čchi, karate, džudo, iaidó, hapkidó, kungfu, a iné štýly sú skrátka založené na rovnakých základoch: dôrazu na energickú stránku, koncentráciu, spojenie telesného a duchovného rozvoja.“

„Technika aikidó vychádza z humanistickej filozofie, podľa Uešiby (zakladateľa aikió) tvoria pravú podstatu budó (filozofie cesty bojovníka), ktorá odmieta akékoľvek násilie. Cieľom nie je útočníka likvidovať, ale len pacifikovať a ukázať mu pošetilosť jeho jednaní“ (Krejčí, R.: 1999, s.102)

„Aikidó je oveľa viac než bojové umenie. Jeho zakladateľ Morihei Uešiba povedal svojim žiakom: Myslite si, že vás učím len to, ako niekomu vykľbiť ruku alebo s ním hodiť o zem? To je detská hra. Aikidó sa zaoberá oveľa dôležitejšími problémami života.“ (Stevens, J.: 2001, s.85)

## **1.2 VOĽNÝ ČAS V SÚČASNOSTI A JEHO FUNKCIE**

Postavenie a význam voľného času na začiatku 21. storočia predznamovali dokumenty a aktivity prijaté a realizované v posledných dekádach predchádzajúceho storočia. Za jednu z najdôležitejších možno považovať: CHARTU VÝCHOVY PRE VOĽNÝ ČAS, schválenú predsedníctvom svetového združenia pre rekreáciu a voľný čas v decembri 1993. (Hofbauer, B. : 1999, č. 1-2, s. 2-5).

CHARTA výchovy pre voľný čas má za cieľ informovať vlády, nevládne organizácie a vzdelávacie systémy o význame a prínosoch voľného času, výchovy vo voľnom čase a výchovy pre voľný čas. Z hľadiska charakteristiky voľného času ako základného sociálneho a pedagogického faktoru sú dôležité nasledovné state:

- Voľný čas a voľnočasové aktivity predstavujú špecifickú oblasť ľudského života, prinášajú človeku zvláštny prospech : radosť zo slobody, priestor pre tvorivosť, uspokojenie, radosť, potešenie, šťastie ako aj možnosti sebavyjadrenia a činnosti, ktoré v sebe zahrňujú prvky telesné, duševné, sociálne, umelecké a duchovné.
- Voľný čas predstavuje jeden z najdôležitejších zdrojov osobnostného, spoločenského a ekonomického rozvoja a významne prispieva ku kvalite života.
- Voľný čas podporuje celkové zdravie a pohodu.
- Voľný čas je základným ľudským právom a nikomu nesmie byť odopieraný na základe pohlavia, sexuálnej orientácie, veku, rasy, náboženstva alebo viery, zdravotného stavu, postihnutia alebo ekonomického postavenia.
- Rozvoju voľného času napomáha zabezpečenie základných životných podmienok, ako je bezpečie, obydlie, potrava, zdroj finančných prostriedkov, vzdelanie, rovnosť a sociálna spravodlivosť.
- Ľudská spoločnosť je zložitý a vzájomne mnohonásobne prepojený systém a voľný čas nemožno oddeliť od iných životných cieľov.
- Pre mnoho súčasných spoločností je charakteristická rastúca nespokojnosť, stres, nuda, nedostatok pohybu, strata tvorivosti a odcudzenie medzi ľuďmi. Všetky tieto problémy možno znižovať prostredníctvom voľnočasových aktivít..
- V mnohých spoločnostiach na celom svete prebiehajú zásadné socio-ekonomické transformačné procesy, vedúce

k významným zmenám v množstve voľného času, ktorý má jedinec počas života k dispozícii (Pávková, 1999)

Význam voľného času pre jednotlivca i spoločnosť je daný funkciami, ktoré má a ktoré je potrebné v praxi rešpektovať a realizovať :

- a) *zdravotno-hygienická* – ( kompenzačná, odpočinková, resp. rekreačná ) jej obsahom sú aktivity umožňujúce regeneráciu psychických a fyzických síl, ktoré človek vynakladá najmä pri plnení si svojich povinností ( práca, štúdium ).
- b) *formatívno-výchovná* – vo voľnom čase ďalej integrálne prebieha výchovno-vzdelávací a sebvzdelávací proces. Nadväzuje na výchovu v rodine, v škole a iných edukačných prostrediach.
- c) *seberealizačná funkcia* – voľný čas vytvára možnosti na uspokojovanie špecifických-individuálnych potrieb záujmov a potrieb každého človeka. Je typický širokou paletou rôznych aktivít, ktoré, pokiaľ majú racionálny charakter, kultivujú osobnosť človeka.
- d) *socializačná funkcia* – tým, že človek v rámci voľného času vstupuje do nových sociálnych sektorov, stáva sa členom mnohých sociálnych skupín, nadväzuje nové sociálne vzťahy, .. čím sa v konečnom dôsledku jeho proces socializácie spestruje, prehĺbuje a skvalitňuje.
- e) *preventívna funkcia* – zmysluplné využívanie voľného času je účinnou prevenciou vzniku rôznych sociálno-patologických javov. Tieto ohrozujú nielen jednotlivca, ale v konečnom dôsledku i ostatných členov spoločnosti. Racionálne využívanie voľného času sa v súčasnosti považuje za efektívny spôsob terapie, napr. v prípade, že musí dôjsť k resocializácii človeka (Kratochvílová, E. : 2001, s. 2-5 ).

„ Dôležitú úlohu pri prevencii sociálnej patológie zohrávajú zariadenia pre výchovu mimo vyučovania, pretože väčšina prejavov deviantného správania mládeže je uskutočňovaná vo voľnom čase

v rovesníckych skupinách. Vytváranie dostatočných možností k pozitívnym voľnočasovým aktivitám, pestovanie správnych postojov k voľnému času ako k významnej individuálnej a spoločenskej hodnote, zapájanie detí a mládeže do pravidelnej záujmovej činnosti je nevyhnutným predpokladom pri zamedzovaní toxikománie kriminality a iných nežiadúcich javov. “ ( Hroncová , J. : 1996, s. 92 ).

### **1.3 DOTERAJŠIE VÝSKUMY VOĽNÉHO ČASU**

Komparačná analýza spôsobu trávenia voľného času zdravej školskej mládeže Ústavu informácií a prognóz školstva , oddelenia analýzy a výskumu mládeže realizovala na Slovensku prostredníctvom dotazníka výskum tematicky zameraný na voľný čas, činnosti vo voľnom čase, činnosti spojené s médiami, záujmové činnosti, ako aj organizované formy záujmovej činnosti mládeže.

Žiaci stredných škôl boli vyzvaní, aby označili 3 činnosti, ktorým sa najčastejšie venujú vo svojom voľnom čase. K najčastejším činnostiam realizovaným stredoškolskou mládežou vo voľnom čase patria: stretávanie sa s priateľmi v partií (44%), aktívny šport (38,7%), počúvanie hudby (30,9%) a sledovanie televízie (28,1%). Z údajov teda vyplýva, že žiaci stredných škôl sa vo voľnom čase venujú najmä činnostiam spojených s médiami a stretávaniu sa s priateľmi, športu. Sú to voľnočasové činnosti, ktoré od jednotlivca nevyžadujú vynakladať určitú námahu, aktívne zapájanie sa, pravidelnú dochádzku. Jedinou výnimkou je športová aktivita, venovanie sa rôznym druhom športu. Význam pohybu pre človeka je nepopierateľný, pozitívne prispieva k fyzickej a psychickej odolnosti človeka.

Neorganizovaného spôsobu trávenia voľného času sa zúčastňujú aj médiá, medzi nimi predovšetkým aj televízia, ktorá je dostupná celej spoločnosti. 78,7% mládeže vypovedalo, že televíziu sleduje každý deň. Jeden až dva krát do týždňa sleduje televíziu 20,5% opýtaných a vôbec

0,8% respondentov. Odborníci zaoberajúci sa vplyvom televízie na osobnosť majú rozdielne názory, jednoznačne negatívny vplyv televízie sa nedokázal.

Knihy, časopisy a noviny neplnia len vzdelávaciu funkciu, ale sú vhodným prostriedkom na vyplnenie voľného času. Zároveň vplývajú na myslenie, vkus a názorovú sféru. Avšak čítanie časopisov, novín a kníh sa oproti sledovaniu televízie práci na počítači či počúvaní rozhlasu, dostáva do úzadia.

#### **1.4 BOJOVÉ UMENIA AKO VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY**

Aktívnym športom sa teda u nás podľa výskumu vo voľnom čase zaoberá druhá najväčšia skupina mladých ľudí a to až 38,7%. Niet divu, ako som už uviedla, význam pohybu pre človeka je nepopierateľný, pozitívne prispieva k fyzickej a psychickej odolnosti človeka.

Avšak prečo svoj voľný čas tráviť práve bojovým umením a prečo napríklad aikidó? Prečo jednotlivci venujú svoj voľný čas práve aikidu, stále znova vstupujú do dódzó (tréningová hala) a trénujú. To sú už otázky k výskumnej časti práce. Ale najskôr je vhodné najmä pre tých, ktorí sú s bojovým umením len málo oboznámení, zamyslieť sa nad vzťahom aikida k športu. Jasnejšiu odpoveď tu dá nasledujúci zakladateľov výrok vyslovený už v tridsiatych rokoch v manuáli Budó:

„Dnes sú veľa pestované športy, dobré k cvičeniu tela. Bojovníci taktiež trénujú svoje telá, ale pritom ich užívajú ako prostriedok pre cvičenie mysli, stíšenie ducha a nájdenie božstva a krásy. Tieto dimenzie športu chýbajú. Tréning budó podporuje udatnosť, úprimnosť, poctivosť, božstvo a krásu, a zároveň činí telo silným a zdravým.“

Športový ideál je teda zahrnutý v cieľoch budó, to ho ale svojim akcentom na duchovnú stránku prekračuje. Celkom by mala byť vylúčená súťaživosť. Ideál aikidó je očistený od všetkých prejavov malichernosti, vypočítavosti a súťaživosti. Ešte inými slovami sa dá povedať, že aikidó

je predovšetkým cestou osobného rozvoja v súlade so svetom, ktorým sa človek uberá po celý život, a nie honbou za vrcholovými výkonmi na niekoľko sezón. (Krejčí,R.: 1992, s.103.)

Partneri v aikidó sa striedajú v roli útočníka a obrancu a tak poznávajú obe strany rovnice: víťaz – porazený. Profesionáli aikidó sú poučení, aby pracovali s každým, ruka v ruke, takže akýkoľvek človek, ktorý prejaví snahu, bude schopný prejsť cieľovú pásku. Tréning aikidó je šport v pravom slova zmysle: „Mať radosť z fyzickej aktivity, vyvádzať s dobrou náladou.“ Šport vo svojej podstate nemá s konečným výsledkom nič spoločného.

Ďalší typický znak aikidó je skutočnosť, že všetci bojujú dohromady: muži a ženy, mladí a starí, veteráni a začiatočníci, veľkí a malí, ťažkí a ľahkí, ohybní a strnulí, agresívni i pasívni. Tréningom s rozličnými partnermi sa človek učí prispôbiť techniky, aby vyhovovali každej individuálnej situácii. Táto skúsenosť, ktorej sa účastní viacej ľudí, umožňuje budovať dobré základy bojového umenia a tiež života – človek sa naučí, ako jednať s ľuďmi všetkých typov. (Stevens, J.: 2001, s.38-39)

Teda členovia bojového umenia sú členmi aj *malej sociálnej skupiny*, ktorá sa vyznačuje týmito *znakmi*:

- *Interakcia* – členovia skupiny sa vzájomne osobne poznajú, prebieha medzi nimi priama, bezprostredná komunikácia (komunikujú „tvárou v tvár“), sú spojený vzájomnými väzbami, ovplyvňujú sa, pôsobia na seba, podliehajú skupinovému tlaku.
- *Spoločné ciele* – členovia skupiny svojou činnosťou smerujú k tomu istému cieľu, pričom často prostredníctvom dosahovania spoločného cieľa uspokojujú aj svoje individuálne ciele.
- *Spoločné hodnoty a normy správania* – členovia rešpektujú určitý sociálny systém a systém noriem (pravidiel), ktoré regulujú ich správanie v záležitostiach dôležitých pre skupinu, dodržiavajú skupinovú disciplínu.

- *Vedomie súdržnosti a spolupatričnosti* – členovia skupiny majú vedomie „my“. Je to vedomie, že patria do skupiny, patria k sebe, sú závislí od seba pri dosahovaní cieľov a uspokojovaní individuálnych potrieb.
- *Štruktúra* – vzájomné vzťahy členov skupiny sú prepájané v zmysle vymedzenia pozícií, rolí a statusu jednotlivých členov, ich vzájomné vzťahy tvoria organizovaný integrovaný systém .
- *Autonómia* – skupina predstavuje samostatný celok, ktorý je odlišný, oddelený od iných skupín a do určitej miery nezávislý, samostatne fungujúci ( Oravcová, J.: 2004, s.217 ).

# VÝSKUMNÁ ČASŤ

## 2.1 VYMEDZENIE VÝSKUMNÉHO PROBLÉMU

Vychádzajúc z teoretickej časti tejto práce, efektívne využívanie svojho voľného času má veľký vplyv na rozvoj osobnosti jednotlivca a to nie len v mladosti, ale po celý jeho život a preto je veľmi dôležité vedieť s ním správne zaobchádzať. Aikidó ako bojové umenie pre všetkých je jedným z možností správneho využívania voľného času. Preto nás zaujímalo ako ho môžeme v našom voľnom čase využiť v náš prospech a ako sa pozitíva tréningov bojových umení môžu odzrkadliť v rozvoji osobnosti u mladej dospievajúcej generácie a taktiež aj u dospelých jednotlivcov.

## 2.2 PREDMET VÝSKUMU

Predmetom výskumu je využívanie voľného času bojovými umeniami, konkrétne bojovým umením aikidó.

## 2.3 CIEĽ VÝSKUMU

Cieľom výskumu sú názory respondentov na využívanie bojového umenia vo voľnom čase a ako sa pozitíva tréningov bojových umení môžu odzrkadliť v harmonickom rozvoji osobnosti u mladej dospievajúcej generácie a taktiež aj u dospelých.



## 2.4 ÚLOHY VÝSKUMU

- Oboznámenie sa s bojovými umeniami a zistenie názorov na ich využitie vo voľnom čase jednotlivcom i spoločnosťou.
- Zoznámenie sa s vplyvom cvičenia bojových umení v malých sociálnych skupinách na procese socializácie.
- Zistiť vplyv pravidelných tréningov bojových umení ako prostriedku k cvičeniu tela i mysli na adolescentov.
- Zistiť vplyv cvičenia bojových umení na kondíciu, vnútornú rovnováhu a tiež postoj k hodnotám v živote dospelujúcej populácie.

## 2.5 HYPOTÉZY VÝSKUMU

- 1) Predpokladáme, že bojové umenia sa dajú využiť v každom veku ako pozitívna voľnočasová aktivita tým, že naplňajú zmysel voľného času pre jednotlivca i spoločnosť daný funkciami, ktoré sa v bojových umeniach rešpektujú a realizujú.
- 2) Predpokladáme, že jednotlivci využívajúci svoj voľný čas tréningami bojových umení ľahšie, správnejšie (presnejšie) zvládajú proces socializácie.
- 3) Predpokladáme, že tréning bojových umení je dobrý k cvičeniu tela, ale pritom sa využíva aj ako prostriedok k cvičeniu mysli.
- 4) Predpokladáme že, pravidelný tréning bojových umení napomáha k udržiavaniu kondície, tiež vnútornej rovnováhy cvičencov a má vplyv aj na ich hodnotový rebríček.

## 2.6 METODIKA VÝSKUMU

Vo výskume bola použitá metóda merania postojov formou dotazníka z dôvodu rýchleho získania požadovaných údajov od dostatočného počtu

respondentov. Výhodou danej metódy je anonymita a tým možnosť vyjadriť vlastné a pravdivé názory respondentov v jednotlivých otázkach.

Dotazník bol anonymný a pozostával z 28 položiek, z toho bolo 14 tvrdení a 4 otvorené otázky. Tri otázky boli zamerané na identifikačné údaje o respondentoch (vek; pohlavie; dĺžka obdobia, počas ktorého sa respondent venoval bojovým umeniam).

Dotazník je obsahovo členený do štyroch častí:

1. časť tvoria položky, ktoré sa týkajú využitia bojových umení ako voľnočasovej aktivity (položky číslo 1 – 7)
2. časť tvoria položky, ktoré sa týkajú využitia bojových umení v procese socializácie (položky 8 -14)
3. časť tvoria položky, ktoré sa týkajú využitia bojových umení k cvičeniu tela aj mysle (položky 15 – 21)
4. časť tvoria položky, ktoré sa týkajú využitia pravidelných tréningov bojových umení k udržiavaniu kondície, vnútornej rovnováhy a tiež vplyvu na rebríček životných hodnôt (položky 22 – 28)

Dotazník v plnom znení tvorí prílohu tejto práce.

## **2.7 OPIS VÝSKUMNEJ VZORKY**

Oslovili sme 60 respondentov cvičencov zaoberajúcich sa bojovými umeniami, mužov aj ženy, v rôznych vekových kategóriách, s rôznymi dĺžkami období, v ktorých sa aktívne cvičili bojové umenia.

V našej výskumnej vzorke bol pomer mužov a žien 76,7% ku 23,3% čo je počtom 46 mužov a 14 žien. Vo vekovej kategórii nad 21 rokov bolo žien 10 čo je 71,4% teda viac ako vo vekovej kategórii žien do 20 rokov kde boli 4 ženy (28,6%). Muži boli tiež viac zastúpení vo vekovej kategórii od 21 rokov počtom 30 čo je 65,2% a teda menej zastúpení vo

vekovej kategórií mužov do 20 rokov a to počtom 16 (34,9%) vid' tabuľka 1.

Tabuľka 1: Respondenti z hľadiska pohlavia a veku

<b>Vek</b>	<b>Do 20</b>	<b>Nad 21</b>	<b>Spolu</b>	<b>%</b>
<b>Muži</b>	16	30	46	76,7
<b>Ženy</b>	4	10	14	23,3
<b>Spolu</b>	20	40	60	100
Počet v %	33,3	66,7	100	100

Zdroj: vlastná interpretácia

## 2.8 ANALÝZA A INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV VÝSKUMU

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť názory respondentov na využívanie bojového umenia ako aktivity vo voľnom čase a taktiež ako sa pozitíva tréningov bojových umení môžu odzrkadliť v harmonickom rozvoji osobnosti u mladej dospelujúcej generácie a tiež u dospelých jednotlivcov.

Aby sme mohli zosumarizovať zistené údaje z uskutočneného výskumu do prehľadných výsledkov chceli by sme zhodnotiť potvrdenie alebo vyvrátenie pracovných hypotéz, ktoré sme si stanovili v časti 2.5 našej práce (vid' tabuľka 2.).

### **Hypotéza č. 1:**

**Predpokladáme, že bojové umenia sa dajú využiť v každom veku ako pozitívna voľnočasová aktivita tým, že naplňajú zmysel voľného času**

**pre jednotlivca i spoločnosť daný funkciami, ktoré sa v bojových umeniach rešpektujú a realizujú.**

Túto pracovnú hypotézu sme overovali položkami 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 dotazníka. V prvej položke sme zistili, že až 71,7% respondentov úplne súhlasí s tvrdením, že svoj voľný čas rád trávi tréningom bojových umení. V druhej položke 58,3% respondentov súhlasilo, že tréning bojových umení vo svojom voľnom čase im umožňuje regeneráciu psychických aj fyzických síl, ktoré vynakladajú najmä pri plnení si svojich povinností (práca, štúdium). V položke č. 3 si 63,3% respondentov myslí, že bojové umenia sú zmysluplným využitím voľného času. V 4. položke presná polovica 50 % respondentov tvrdí, že počas využívania voľného času bojovými umeniami prebieha tiež ich proces sebavzdelávania (pričom podľa cvičencov by bolo vhodnejšie použiť miesto sebavzdelávania termín sebarozvoja). V 5. položke dotazníka sme zistili, že 55% respondentov venovaním sa bojovým umeniam nadväzuje v rámci voľného času mnoho nových (priateľských) sociálnych vzťahov. A v 6. položke až 70% respondentov tvrdí, že človek sa môže bojovým umeniam venovať stále, tvrdosť tréningu a tiež použitie techník môže byť prispôsobené veku cvičencov. Posledná položka mala podobu otvorenej otázky prečo voľný čas tráviť tréningom bojových umení. Tu sa najvyšší počet respondentov v rovnakom pomere 13,3% zhodlo na odpovediach: pretože ich tréning baví, aktívne tak trávia voľný čas, tiež pre dobrý kolektív a pre zlepšovanie sa po duševnej (psychickej) a fyzickej stránke (Ostatné výsledky sú uvedené v tabuľke 3.).

Tabuľka 3: Dôvody trávenie voľného času tréningami bojových umení

<b>Odpovede</b>	<b>N</b>	<b>Počet respondentov V %</b>
Vynikajúca možnosť aktívne tráviť voľný čas	<b>8</b>	<b>13,33</b>
Lebo ma to baví, máme dobrý kolektív	<b>8</b>	<b>13,33</b>

Zlepšovanie sa po fyzickej aj psychickej stránke	8	13,33
Je to pre mňa relax	7	11,66
Pretože mám záujem na zdokonaľovaní svojho života	7	11,66
Pretože ma to zaujíma	6	10,0
Aby sa vedel človek brániť ak ho napadnú	4	6,66
Mám záujem vniknúť do tajov budú	4	6,66
Sebakontrola	2	3,33
Je to moja cesta	2	3,33
Z lásky	1	1,66
Lebo je to pekné	1	1,66
Zážitok	1	1,66
Lebo na tom zarábam	1	1,66
<b>Spolu</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastná interpretácia

### **Hypotéza č. 2:**

**Predpokladáme, že jednotlivci využívajúci svoj voľný čas tréningami bojových umení ľahšie, správnejšie (presnejšie) zvládajú proces socializácie.**

Túto pracovnú hypotézu sme overovali položkami 8 – 14 dotazníka. V prvej z uvedených položiek dotazníka sme sa zo získaných odpovedí dozvedeli, že presná polovica 50% respondentov súhlasí, že na tréningoch bojových umení sa členovia skupiny vzájomne poznajú a komunikujú „tvárou v tvár“. V položke č. 9 sa taktiež presná polovica respondentov 50% zhodla, že počas tréningov cvičenci smerujú svojou činnosťou k tomu istému cieľu, pričom často prostredníctvom dosahovaného cieľa uspokojujú aj svoje individuálne ciele. V 10. položke dotazníka až 70% respondentov tvrdí, že cvičenci bojových umení na tréningoch rešpektujú určitý systém pravidiel, ktoré regulujú ich správanie v záležitostiach dôležitých pre skupinu a dodržiavajú

skupinovú disciplínu. V 11. položke len 15% respondentov súhlasilo s tvrdením, že cvičenci skupiny bojových umení majú vedomie „my“, že patria do skupiny, patria k sebe, sú závislí od seba pri dosahovaní cieľov a uspokojovania individuálnych potrieb, pričom takmer polovica z respondentov (41,7%) sa k tomuto tvrdeniu nevedela vyjadriť. V položke číslo 12 sa zhodovalo až 60% respondentov s kladným tvrdením, že na tréningoch bojových umení všetci trénujú dohromady a tréningom s rozličnými partnermi sa človek učí prispôbiť techniky, aby vyhovovali každej individuálnej situácii – teda, že človek sa naučí, ako jednať s ľuďmi všetkých typov. A v 13. položke dotazníka 50% respondentov tvrdí, že cesta bojovníka (budó) je aj cestou osvojovania si noriem, postojov, hodnôt, vzorcov správania prostredníctvom kontaktu, teda interakcie s inými ľuďmi. Posledná položka mala podobu otvorenej otázky prečo sa na tréningy bojového umenia na úkor svojho voľného času cvičenci neustále vracajú, sa najvyšší počet respondentov (20%) zhodlo na odpovedi: že tak aktívne trávia svoj voľný čas s nasledovným zdravým pocitom únavy. (Ostatné výsledky sú uvedené v tabuľke 4.).

Tabuľka 4: Dôvody neustáleho vracanie sa cvičencov na tréningy bojových umení

<b>Odpovede</b>	<b>N</b>	<b>Počet respondentov V %</b>
Aktívne trávenie voľného času s nasledovným zdravým pocitom únavy	12	20,0
Priatelia, dobrá partia	6	10,0
Lebo ma to stále baví	5	8,33
Regenerácia životnej energie	5	8,33
Zaujímá ma to	4	6,66
Vraciam sa tak na správnu cestu, moju cestu k cieľu	4	6,66
Rád sa stále vraciam, cítim sa dobre	4	6,66
Udržujem si tak fyzickú kondíciu	4	6,66

Je to ako droga	3	5,0
Seba zdokonaľovanie	3	5,0
Neustále sa niečo nové učím	3	5,0
Pretože je to proces učenia dobrovoľne a radostne	3	5,0
Jednoducho chcem	1	1,66
Lebo na tom zarábam	1	1,66
Z lásky	1	1,66
Je to práca a zábava zároveň	1	1,66
<b>Spolu</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastná interpretácia

### **Hypotéza č. 3:**

**Predpokladáme, že tréning bojových umení je dobrý k cvičeniu tela, ale pritom sa využíva aj ako prostriedok k cvičeniu mysli.**

Túto pracovnú hypotézu sme overovali položkami 15, 16, 17, 18, 19, 20,21 dotazníka. V prvej z uvedených položiek sme zistili, že až 60% respondentov súhlasí s tvrdením, že popri tréningu bojových umení sa oboznamujú s ich technikami a taktiež s históriou a filozofiou, na ktorej sú postavené. V položke číslo 16 68,3% respondentov sa nevedelo vyjadriť či súhlasia teda, či sa stotožňujú s výrokom: „Dnes sú veľa pestované športy, dobré k cvičeniu tela. Bojovníci taktiež trénujú svoje telá, ale pritom ich užívajú ako prostriedok pre cvičenie mysli, stíšenie ducha a nájdenie božstva a krásy. Tieto dimenzie športu chýbajú. Tréning budó podporuje udatnosť, úprimnosť, poctivosť, božstvo, krásu, a zároveň činí telo silným a zdravím.“ V položke č.17 si presná polovica 50% respondentov myslí, že tréning bojových umení je športom v pravom zmysle – mať radosť z telesnej aktivity, vyvádzať s dobrou náladou, ale že s konečným výsledkom bojových umení nemá šport vo svojej podstate nič spoločné – ja to umenie. V položke č.18 55% respondentov súhlasí a teda stotožňuje sa s výrokom: „Najväčšie

"víťazstvo" znamená neoblomnú odvahu, "víťazstvo nad sebou samým" symbolizuje neutíchajúcu snahu a "víťazstvo priamo tu a priamo teraz" predstavuje úžasný moment triumfu tu a teraz.“ V položke číslo 19 dotazníka sme zistili, že 58,3% respondentov úplne súhlasilo s tvrdením, že tréning bojových umení vo voľnom čase im umožňuje aj naučiť sa rešpektovať ľudí a ich názorov. A v 20. položke až 60% respondentov tvrdí, že tréning bojových umení vo voľnom čase im taktiež umožňuje stavať sa k ľuďom v živote a tiež ku každodenným problémom trochu iným prístupom. Posledná položka mala podobu otvorenej otázky odkiaľ cvičenci nazbierali všetky informácie o bojovom umení, ktoré trénujú. Tu sa najvyšší počet respondentov 18,3% zhodlo na odpovedi: najmä zo samotných tréningov, seminárov, odbornej literatúry a z internetu. (Ostatné výsledky sú uvedené v tabuľke 5.).

Tabuľka 5: Zdroje všetkých informácií o bojovom umení

<b>Odpovede</b>	<b>N</b>	<b>Počet respondentov V %</b>
Najmä z tréningov, seminárov, odbornej literatúry, internetu	<b>11</b>	<b>18,33</b>
Z odbornej literatúry	<b>9</b>	<b>15,0</b>
Od ostatných cvičencov na tréningoch	<b>8</b>	<b>13,33</b>
Od svojich trénerov, učiteľov ,majstrov	<b>8</b>	<b>13,33</b>
Samotným cvičením a komunikáciou s ďalšími cvičencami	<b>7</b>	<b>11,66</b>
Z internetu	<b>5</b>	<b>8,33</b>
Od svojich známych a nimi odporúčaných internetových stránok	<b>2</b>	<b>3,33</b>
Z pobytu v zahraničí	<b>2</b>	<b>3,33</b>
Z médií	<b>2</b>	<b>3,33</b>
Od kolegov z práce	<b>2</b>	<b>3,33</b>
Od ľudí v mojom okolí zaoberajúcimi sa bojovými umeniami	<b>2</b>	<b>3,33</b>
Všetko sú to prevažne moje myšlienky a pocity	<b>2</b>	<b>3,33</b>
<b>Spolu</b>	<b>60</b>	<b>100</b>



Zdroj: vlastná interpretácia

#### **Hypotéza č. 4:**

**Predpokladáme že, pravidelný tréning bojových umení napomáha k udržiavaniu kondície, tiež vnútornej rovnováhy cvičencov a má vplyv aj na ich hodnotový rebríček.**

Túto pracovnú hypotézu sme overovali položkami 22 – 28 dotazníka. V prvej z uvedených položiek dotazníka sme sa zo získaných odpovedí dozvedeli, že 46,7% respondentov súhlasí, že odkedy svoj voľný čas trávia tréningom bojových umení, ich sebavedomie vzrástlo. V položke č. 23 sa až 73,3% respondentov úplne zhodla, že tréningom bojových umení si udržiavajú svoju kondíciu. V 24. položke dotazníka 53,3% respondentov tvrdí, že pri tréningoch bojových umení nachádzajú svoj vnútorný klud a vnútornú rovnováhu – harmóniu tela a duše. V 25. položke 61,7% respondentov súhlasilo s tvrdením, že pravidelný tréning bojových umení im umožňuje premýšľať nad vecami v živote trochu inak, poskytuje im náhľad na veci z viacerých strán. V položke číslo 26 sa zhodovalo 45,5% respondentov s kladným tvrdením, že počas tréningu bojových umení sú schopný zo seba vylúčiť všetku nadbytočnú energiu. A v 27. položke dotazníka 50% respondentov tvrdí, že tréning bojových umení má vplyv aj na ich hodnotový rebríček. Posledná položka mala podobu otvorenej otázky, ktorá sa týkala hodnotového rebríčka v živote cvičencov od najdôležitejšej hodnoty. Najvyšší počet respondentov (10%) sa zhodlo na dvoch veľmi si podobných hodnotových rebríčkoch, z toho jeden pozostával z hodnôt: zdravie, rodina, tréning, šťastie, šport celkovo a druhý bol poskladaný z hodnôt: Zdravie, sloboda, láska, rodina, príroda. (Ostatné výsledky sú uvedené v tabuľke 6.).

Tabuľka 6: Hodnotový rebríčka cvičencov od najdôležitejšej hodnoty

<b>Odpovede</b>	<b>N</b>	<b>Počet respondentov V %</b>
Zdravie, rodina, tréning, šťastie, šport celkovo	6	10,0
Zdravie, sloboda, láska, rodina, príroda	6	10,0
Ucelenosť a rovnováha	5	8,33
Rodina, zdravie, láska, kariéra, priatelia	5	8,33
Vzťahy s ľuďmi, úspech, úprimnosť, lojalita	5	8,33
Láska, zdravie, peniaze	5	8,33
Zábava, česť, odvaha, porozumenie	5	8,33
Zdravie, rodina, priateľstvo, životná filozofia aikidó	4	6,66
Dôvera, spoľahlivosť	4	6,66
Peniaze, šport	4	6,66
Uznanie, úspech, láska	2	3,33
Ja a moja seberealizácia, šťastie ľudí, na ktorých mi záleží	1	1,66
Rešpekt iných, ako aj seba, prežitie života bez zbytočných komplikácií	1	1,66
Láska k životu	1	1,66
Viera, pravidelný tréning	1	1,66
Rodina, bojové umenia, priatelia	1	1,66
Zdravie, zdravé vzťahy, duševná rovnováha, materiálne hodnoty	1	1,66
Rodina, priatelia, bojové umenia, seberealizácia	1	1,66
Zdravie, moc, šťastie	1	1,66
Zdravie, rodina, zamestnanie, šport	1	1,66
<b>Spolu</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Zdroj: vlastná interpretácia

## 2.9 POROVNANIE VÝSLEDKOV VÝSKUMU S HYPOTÉZAMI

Z uvedených zistení vyplýva, že v položkách 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 dotazníka, 7 zo 7 položiek respondenti súhlasili a vyjadrili sa, že bojové umenia sú pozitívnou voľnočasovou aktivitou, kde na tréningoch sa tak dá aktívne tráviť voľný čas jednotlivca v každom veku a môžeme skonštatovať, že pracovná hypotéza č. 1 **sa potvrdila**.

Z uvedených zistení vyplýva, že v položkách 8 – 14 dotazníka, 6 zo 7 položiek respondenti súhlasili a vyjadrili sa, že jednotlivci využívajúci svoj voľný čas tréningami bojových umení v tejto malej sociálnej skupine ľahšie, správnejšie (presnejšie) zvládajú proces socializácie a môžeme skonštatovať, že pracovná hypotéza č. 2 **sa potvrdila**.

Z uvedených zistení vyplýva, že v položkách 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 dotazníka, 6 zo 7 položiek respondenti súhlasili a vyjadrili sa, že tréning bojových umení je dobrý k cvičeniu tela, ale pritom sa využíva aj ako prostriedok k cvičeniu mysli a môžeme skonštatovať, že pracovná hypotéza č. 3 **sa potvrdila**.

Z uvedených zistení vyplýva, že v položkách 22 – 28 dotazníka, 7 zo 7 položiek respondenti súhlasili a vyjadrili sa, že pravidelný tréning bojových umení napomáha k udržiavaniu kondície, tiež vnútornej rovnováhy cvičencov a má vplyv aj na ich hodnotový rebríček a môžeme skonštatovať, že pracovná hypotéza č. 4 **sa potvrdila**.

Z celkového zhodnotenia uskutočneného výskumu vyplýva, že sa potvrdili štyri zo štyroch stanovených disciplín pracovných hypotéz a podarilo sa nám splniť stanovený cieľ a úlohy výskumu.

Tabuľka 2: Frekvenčná tabuľka

<b>Frekvenčná tabuľka - Spolu (60)</b>										
Tvrdenia	úplne súhlasím		súhlasím		neviem sa vyjadriť		nesúhlasím		úplne nesúhlasím	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1.	43	71,7	12	20,0	3	5,0	2	3,3	0	0,0
2.	35	58,3	20	33,3	3	5,0	2	3,3	0	0,0
3.	38	63,3	19	31,7	2	3,3	0	0,0	1	1,7
4.	15	25,0	30	50,0	13	21,7	0	0,0	2	3,3
5.	25	41,7	33	55,0	1	1,7	1	1,7	0	0,0
6.	42	70,0	17	28,3	1	1,7	0	0,0	0	0,0
8.	10	16,7	30	50,0	17	28,3	3	5,0	0	0,0
9.	11	18,3	30	50,0	17	28,3	0	0,0	2	3,3
10.	42	70,0	13	21,7	4	6,7	1	1,7	0	0,0
11.	9	15,0	11	18,3	25	41,7	11	18,3	4	6,7
12.	21	35,0	36	60,0	0	0,0	1	1,7	2	3,3
13.	30	50,0	22	36,7	5	8,3	2	3,3	1	1,7
15.	11	18,3	36	60,0	6	10,0	4	36,7	2	3,3
16.	8	13,3	7	11,7	41	68,3	2	3,3	2	3,3
17.	19	31,7	30	50,0	6	10,0	1	1,7	4	6,7
18.	33	55,0	17	28,3	6	10,0	2	3,3	2	3,3
19.	35	58,3	11	18,3	11	18,3	1	1,7	2	3,3
20.	14	23,3	40	66,7	4	6,7	2	3,3	0	0,0
22.	6	10,0	28	46,7	19	31,7	4	6,7	3	5,0
23.	44	73,3	12	20,0	1	1,7	2	3,3	1	1,7
24.	22	36,7	32	53,3	6	10,0	0	0,0	0	0,0
25.	8	13,3	37	61,7	14	23,3	1	1,7	0	0,0
26.	15	25,0	27	45,5	8	13,3	8	13,3	2	3,3
27.	30	50,0	16	26,7	9	15,0	4	6,7	1	1,7

Zdroj: vlastná interpretácia

## **ZÁVER A ODPORÚČANIA PRE PRAX**

Spôsob, akým dospelý človek trávi svoj voľný čas, je do značnej miery determinovaný kvalitou výchovy k voľnému času a vo voľnom čase v období detstva a mladosti. Z tohto dôvodu je nevyhnutné venovať problematike voľného času detí a mládeže veľkú pozornosť.

Pre mnoho súčasných spoločností je charakteristická rastúca nespokojnosť, stres, nuda, nedostatok pohybu, strata tvorivosti a odcudzenie medzi ľuďmi. Všetky tieto problémy možno znižovať prostredníctvom voľnočasových aktivít..

Potreba osvetly v otázke efektívneho trávenia voľného času vystupuje do popredia už dlhší čas, no aj napriek tomu je veľa takých, ktorý túto myšlienku podceňujú alebo si ju vôbec nepripúšťajú. Voľný čas je dôležitý nielen ako faktor vplývajúci na plnohodnotný rozvoj každej osobnosti, ale aj na rozvoj celej spoločnosti. V tejto súvislosti chápeme racionálne využívanie voľného času ako jednu z najvýznamnejších možností prevencie sociálno-patologických javov.

V jednotlivých kapitolách našej práce sme analyzovali základné pojmy, ktoré sa týkajú tejto témy, venovali sme sa jej doterajším výskumom a takisto aj súčasnosti.

Naším cieľom bolo poukázať na pozitívny vplyv trávenia voľného času tréningom bojových umení pre ďalšie generácie pomocou názorov ľudí, ktorí už do danej témy venujú a na základe výsledkov sme zistili, že sa nám to podarilo splniť.

### **Na základe zistených výsledkov výskumu odporúčame pre prax:**

- podporovať projekty pre dospievajúcich mladých ľudí organizáciami zaoberajúcimi sa efektívnym využívaním voľného času

- vypracovať a šíriť štatistiky týkajúce sa tejto problematiky s cieľom iniciovať skupiny tých mladých ľudí, ktorí neorganizovane trávajú svoj voľný čas spojený najmä s médiami
- zintenzívniť kontakty s osobami, ktoré sa aktívnemu využívaniu svojho voľného času už venujú, zlepšiť informovanosť (Internet)
- iniciovať skupiny mladých ľudí venujúcich sa aktívne bojovým umeniam, aby robili prednášky zamerané na využitie bojových umení ako efektívneho trávenia voľného času
- odporučiť publikovanie niektorých kapitol do školských časopisov
- upovedomiť rodičov dospievajúcich mladých ľudí o efektívnom využívaní voľného času aj prostredníctvom bojových umení
- zvýšiť mediálnu osvetu v oblasti možností využitia voľnočasových aktivít mládeže i dospelých.

Na záver by sme ešte mohli uviesť výrok od zakladateľa bojového umenia aikidó Morihei Uešiba:

„ Trénujte usilovne, poznajte svetlo a teplo aikidó a buďte skutočnými ľuďmi. Trénujte viac a učte sa princípy prírody. Aikidó je uskutočňované po celom svete, ale bude mať rôzny výraz na každom mieste, kde sa usadilo. Neustále si prispôsobujte učenie a vytvorte krásnu čistú zem.“

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. Hofbauer B.: *Ďeti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5
2. Hortál V.: *Výchova a vzdelávanie dospelých*. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2000. 574 s. ISBN 8008028149
3. Kolektív autorov: *Pedagogické a psychologické problémy osobnosti žiaka..* Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela ,Pedagogická fakulta, 2003. 176 s. ISBN 80-8055-785-3
4. Krejčí R.: *Ó-SENSEI Morihei Uešiba*. Život, osobnosť, učenie a dielo zakladateľa aikidó. Adamov: TEMPLE, 1999.171s. ISBN 80-901641-6-1
5. Krystoň M.: *Edukácia detí a mládeže vo voľnom čase*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela ,Pedagogická fakulta, 2003. 90 s. ISBN 80-8055-804-3
6. Maříková H.: *Veľký sociologický slovník*. Praha: Univerzita Karlova, 1996. 747s. ISBN 8071841641
7. Ondrejko P.- Poliaková E. a kolektív: *Protidrogová výchova*. Bratislava: VEDA, 1999. 356 s. ISBN 80-224-0553-1
8. Oravcová J.: *Sociálna psychológia*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2004. 314 s. ISBN 80-8055-980-5
9. Pávková J.: *Pedagogika voľného času*. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 8071787116
10. Stevens J.: *AIKIDÓ*. Základní informace o filozofii a tréningu bojového umění známého jako „cesta míru“. Bratislava, 2001. 150 s. ISBN 80-88913-24-1
11. Štefan Švec a kolektív: *Metodológia vied o výchove*. Bratislava: IRIS, 1998. 303 s. ISBN 80-88778-73-5
12. Štefan Švec: *Základné pojmy v pedagogike a andragogike*. Bratislava: IRIS, 2002. 318 s. ISBN 80-89018-31-9

13. Ústav informácií a prognóz školstva: *Voľný čas stredoškolskej mládeže*. Bratislava. 2003 21 s.



## DOTAZNÍK

Vážený respondent,

dotazník, ktorý sa Vám dostal do rúk bol vytvorený za účelom zistenia názorov respondentov na využívanie bojových umení vo voľnom čase a bude použitý len vo výskume bakalárskej práce.

Dotazník je anonymný.

Prosíme respondentov, aby pristupovali k dotazníku zodpovedne, pri jeho vyplňovaní sa riadili nasledovnými pokynmi.

Vašou úlohou bude odpovedať na tvrdenia v dotazníku tak, že číslicami na vyhradenom mieste vyjadríte svoj súhlas či nesúhlas s nimi a to v poradí:

1. úplne súhlasím
2. súhlasím
3. neviem sa vyjadriť
4. nesúhlasím
5. úplne nesúhlasím

Taktiež odpovedať na otázky v dotazníku slovne.

Nezabudnite odpovedať na všetky tvrdenia, otázky.

VEK .....

POHLAVIE .....

BOJOVÝM UMENIAM SA VENUJEM PRIBLIŽNE .....

- 1) Svoj voľný čas trávim rád tréningom bojových umení .....
- 2) Tréning bojových umení vo svojom voľnom čase mi umožňuje regeneráciu psychických aj fyzických síl, ktoré vynakladám najmä pri plnení si svojich povinností (práca, štúdium) .....
- 3) Bojové umenia sú zmysluplným využitím voľného času .....
- 4) Počas využívania voľného času bojovými umeniami prebieha tiež môj proces sebavzdelávania .....
- 5) Venovaním sa bojovým umeniam nadväzujem v rámci voľného času mnoho nových (priateľských) sociálnych vzťahov .....
- 6) Človek sa môže bojovým umeniam venovať stále, tvrdosť tréningu a tiež použitie techník môže byť prispôbené veku cvičencov .....
- 7) Prečo voľný čas tráviť tréningom bojových umení?

.....

- 8) Na tréningoch sa členovia skupiny vzájomne dôverne poznajú a komunikujú „tvárou v tvár“ .....
- 9) Počas tréningov cvičenci smerujú svojou činnosťou k tomu istému cieľu, pričom často prostredníctvom dosahovaného cieľa uspokojujú aj svoje individuálne ciele .....
- 10) Cvičenci bojových umení na tréningoch rešpektujú určitý systém pravidiel, ktoré regulujú ich správanie v záležitostiach dôležitých pre skupinu a dodržiavajú skupinovú disciplínu .....
- 11) Cvičenci skupiny bojových umení majú vedomie „my“. Je to vedomie, že patria do skupiny, patria k sebe, sú závislí od seba pri dosahovaní cieľov a uspokojovania individuálnych potrieb .....
- 12) Na tréningoch bojových umení všetci trénujú dohromady, tréningom s rozličnými partnermi sa človek učí prispôbiť techniky, aby vyhovovali každej individuálnej situácii – človek sa naučí, ako jednať s ľuďmi všetkých typov .....
- 13) Cesta bojovníka (budó) je aj cestou osvojovania si noriem, postojov, hodnôt, vzorcov správania prostredníctvom kontaktu, teda interakcie s inými ľuďmi .....
- 14) Prečo sa na tréningy bojového umenia na úkor svojho voľného času neustále vraciate?  
.....
- 15) Popri tréningu bojových umení sa cvičenec oboznamuje s ich technikami a taktiež s históriou a filozofiou, na ktorej sú postavené .....
- 16) „Dnes sú veľa pestované športy, dobré k cvičeniu tela. Bojovníci taktiež trénujú svoje telá, ale pritom ich užívajú ako prostriedok pre cvičenie mysli, stíšenie ducha a nájdenie božstva a krásy. Tieto dimenzie športu chýbajú. Tréning budó podporuje udatnosť, úprimnosť, poctivosť, božstvo, krásu, a zároveň činí telo silným a zdravím.“ .....
- 17) Tréning bojových umení je športom v pravom slova zmysle – mať radosť z fyzickej aktivity, vyvádzať s dobrou náladou. Ale s konečným výsledkom bojových umení nemá šport vo svojej podstate nič spoločné, je to umenie .....
- 18) „ "Najväčšie víťazstvo" znamená neoblomnú odvahu, "víťazstvo nad sebou samým" symbolizuje neutíchajúcu snahu a "víťazstvo priamo tu a priamo teraz" predstavuje úžasný moment triumfu tu a teraz.“ .....

- 19) Tréning bojových umení vo voľnom čase mi umožňuje aj naučiť sa rešpektovaniu ľudí a ich názory .....
- 20) Tréning bojových umení vo voľnom čase mi taktiež umožňuje stavať sa k ľuďom v živote a tiež ku každodenným problémom trochu iným prístupom .....
- 21) Všetky informácie o bojovom umení, ktoré trénujem mám, som nazbieral z/od  
 .....
- 22) Odkedy svoj voľný čas trávim tréningom bojových umení, moje sebavedomie vzrástlo .....
- 23) Tréningom bojových umení si udržiavam svoju kondíciu .....
- 24) Pri tréningoch bojových umení nachádzam svoj vnútorný kľud a vnútornú rovnováhu – harmóniu tela a duše .....
- 25) Pravidelný tréning bojových umení mi umožňuje schopnosť premýšľať nad vecami v živote trochu inak – náhľad na veci z viacerých strán .....
- 26) Počas tréningu bojových umení som schopný vylúčiť zo seba všetku nadbytočnú energiu .....
- 27) Tréning bojových umení má vplyv aj na môj hodnotový rebríček .....
- 28) Moje životné hodnoty v rebríčku od najdôležitejšej sú:  
 .....  
 .....

Ďakujeme Vám za spoluprácu, ochotu a Váš čas pri vyplňaní tohto dotazníka, ktorý by bez Vašej pomoci nebolo možné použiť v našom výskume vplyvu voľného času na rozvoj osobnosti jednotlivca.