

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDÍÍ**  
**Institut mezioborových studií Brno**

**Sport jako volnočasová aktivita adolescentů**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Vedoucí diplomové práce:**  
**PaedDr. Libuše Mazánková, Dr.**

**Vypracovala:**  
**Květoslava Grénarová**

**Brno 2009**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Sport jako volnočasová aktivita adolescentů“ zpracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Brno 28. 02. 2009

.....

Květoslava Grénarová

## **Poděkování**

Děkuji paní PaedDr. Libuši Mazánkové, Dr. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce.

Také bych chtěla poděkovat svému manželovi Milanu Grénarovi za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce, a kterého si nesmírně vážím. Poděkování za pomoc a spolupráci patří pedagogům a studentům na školách, na kterých jsem prováděla dotazníkové šetření.

Květoslava Grénarová

# OBSAH

|   |            |
|---|------------|
| <b>Úvod</b>   | <b>2</b>   |
| <b>1. Adolescence</b>                                   | <b>4</b>   |
| 1.1 Adolescence – most mezi dětstvím a dospělostí       | 4          |
| 1.2 Charakteristika adolescence                         | 6          |
| 1.3 Subkultura mládeže                                  | 9          |
| 1.4 Dílčí závěr   | 14         |
| <b>2. Volný čas</b>                                     | <b>16</b>  |
| 2.1 Vymezení pojmu volný čas                            | 16         |
| 2.2 Funkce volného času a jeho preventivní zaměření     | 18         |
| 2.3 Rodina jako motivační činitel volnočasových aktivit | 23         |
| 2.4 Volný čas mládeže                                   | 26         |
| 2.5 Dílčí závěr   | 29         |
| <b>3. Sport</b>   | <b>31</b>  |
| 3.1 Co je sport?  | 31         |
| 3.2 Sport jako sociálně kulturní fenomén                | 36         |
| 3.3 Pohyb v životě člověka                              | 39         |
| 3.4 Význam aktivního sportu                             | 42         |
| 3.5 Sportovní volnočasové aktivity dnešní mládeže       | 47         |
| 3.6 Dílčí závěr   | 49         |
| <b>4. Empirická část</b>                                | <b>51</b>  |
| 4.1 Cíl průzkumu  | 51         |
| 4.2 Hypotézy průzkumu                                   | 51         |
| 4.3 Charakteristika zkoumaného souboru                  | 52         |
| 4.4 Metody průzkumu a jeho organizace                   | 53         |
| 4.5 Analýza a interpretace výsledků                     | 55         |
| 4.6 Závěry průzkumného šetření a navrhovaná opatření    | 89         |
| <b>Závěr</b>  | <b>93</b>  |
| <b>Resumé</b>   | <b>95</b>  |
| <b>Anotace</b>  | <b>96</b>  |
| <b>Seznam použité literatury</b>                        | <b>97</b>  |
| <b>Seznam příloh</b>                                    | <b>101</b> |

# ÚVOD

Sociálně patologické jevy a poruchy chování dětí a mládeže jsou tématem, které v současné době znepokojuje odborníky i laickou veřejnost. Všeobecný nárůst nejrůznějších forem negativního chování a kriminality ve všech věkových skupinách se stává stále závažnějším společenským jevem. S rostoucími obavami z násilí a šikany, z drogových závislostí, alkoholismu a kouření, kriminality, delikvence a dalších nežádoucích aktivit sílí snahy o hledání příčin a vysvětlení tohoto chování, včetně možnosti jejich eliminace.

Jednou z účinných možností, jak růst patologických jevů u dětí a mládeže řešit, je prevence. Hlavním nástrojem primární prevence jsou volnočasové aktivity. Naplňování volného času vhodnými aktivitami hraje významnou roli při utváření osobnosti a při její pozitivní socializaci. Přesto není současný vývoj v oblasti volného času mladé generace příliš pozitivní. Prohlubuje se pasivita, konzumní a nenáročná činnost. Pokud totiž děti a mládež nemají dostatečnou a vhodnou nabídku volnočasových aktivit, nacházejí si mnohdy činnosti jiné, často společensky nežádoucí. O volném čase se hovoří jako o rizikovém faktoru. Je sice úspěšným podnikatelským odvětvím, ale často jde proti pedagogickým a společenským snahám. Jeho množství relativně vzrůstá, kvantita však neznamená jeho kvalitní využívání.

Dalším ze základních principů primární prevence nežádoucích sociálních patologických jevů, zejména u mladé generace, je aktivní způsob života. Musíme souhlasit se všeobecně přijímaným názorem, že pohybové aktivity a sport tvoří důležitou součást zdravého životního stylu. Stále výrazněji je společenský význam sportu uznáván ve většině vyspělých zemí. Je zdůrazňována jeho úloha a přínos pro rozvoj osobnosti a sociálního vědomí jedince. Sport je pojímán obecně nejen jako faktor ovlivňující tělesné zdraví, ale i jako fenomén, který kultivuje jedince i po duševní, sociální a morální stránce.

Tématem diplomové práce jsem si zvolila sport jako volnočasová aktivita adolescentů, neboť mi je velice blízké. Sport a pohybové aktivity představují

neoddělitelnou součástí mého života i života naší rodiny. Téma mi je blízké i proto, že jsem matkou dvou dospívajících dětí a práce by tak měla být pro mě možností zamyšlení se nad jejich vztahem ke sportu. Uvědomuji si však, že problematika sportování ve volném čase mladých lidí je natolik složitá a různorodá, ovlivněná celou řadou specifik, že její úplné a vyčerpávající postižení není jednoduché. A vzhledem ke složitosti a obsáhlosti zvoleného tématu, nemohu v žádném případě ve své práci podat ucelený obraz mladé generace.

Cílem mé práce je zmapovat, jaký význam má sport a pohybové aktivity pro život dnešní mládeže, zjistit, jaké postavení zaujímá ve volném čase dospívajících a jaké jsou priority dospívajících při volbě volnočasových sportovních aktivit. Jedním z cílů je odhalení úlohy rodiny jako motivačního činitele ke sportu. Dalším cílem je dospět ke zjištění, zda existuje souvislost mezi objemem volného času stráveného sportem a výskytem nežádoucích sociálně patologických jevů u mladých lidí.

Práce je členěna do kapitol, které vycházejí především z analýzy dostupné odborné literatury a dalších pramenů, i z vlastních zkušeností. První kapitola přibližuje vývojové období adolescence, uvádí jeho základní charakteristiky a seznamuje se subkulturami dnešní mládeže. Druhá kapitola je věnována problematice volného času, jeho funkcím s důrazem na funkci preventivní, objasňuje význam rodiny a dalších činitelů volnočasových aktivit dospívajících. Třetí kapitola vysvětluje pojem sportu a seznamuje s jeho významem pro společnost. Zaměřuje se na pozitivní vliv pohybu pro člověka a předkládá vztah současné mládeže ke sportu ve volném čase. Čtvrtá kapitola je věnována výzkumnému šetření.

# 1. ADOLESCENCE

## 1.1 Adolescence – most mezi dětstvím a dospělostí

Termín adolescence je odvozen z latinského slova *adolescere*, což znamená dorůstat, dospívat či mohutnět. V českém jazyce je adolescent volně překládán jako dospívající, dorost nebo mládež. Období mladistvých je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí a časově vyplňuje především druhé desetiletí života.

Mládež je termín označující buď nepřesně ohraničenou věkovou skupinu nebo sociální kategorii vymezenou specifickými biologickými, psychickými a sociálními znaky. Příslušníky mládeže spojuje to, že se nalézají ve stejném životním cyklu nazývaném mládí a že jsou stejnou generací. Věkově i sociálně jde o mezivrstvu mezi dětmi a dospělými, která má své specifické zájmy, aspirace, postoje (veřejné mínění), společenské postavení a svou roli, prestiž (Velký sociologický slovník, 1996, s. 635).

Časové vymezení vývojového období adolescence není v literatuře zcela jednotné. V evropském pojetí je tradičně oddělováno od pubescence, která se obvykle ohraničuje časovým intervalem 11 až 15 let. Následuje období adolescence, které není možno časově jednoznačně vymezit. Zpravidla to bývá mezi 15. až 16. rokem jako dolní a 18. až 21. rokem jako horní hranicí. *Bílá kniha Evropské komise o mládeži* (<http://www.msmt.cz>) do kategorie mládež zahrnuje rovněž pojem mladé dospělé ve věkovém rozmezí 18 – 25 let. Adolescence začíná ukončením pohlavní dospělosti a končí dospělostí. Pojí se s dosažením úplné reprodukční zralosti, dokončením tělesného růstu, navazováním prvních intimních vztahů, s profesní přípravou na budoucí povolání, v závěru tohoto období pak s dosažením osobní autonomie a přijetím nové role – role dospělého (Macek, 1999, s. 11).

V americkém pojetí se adolescencí označuje celé období mezi dětstvím a dospělostí, které se dělí do tří fází:

- *Časná adolescence* v časovém intervalu zhruba mezi deseti a třinácti lety začíná prvními známkami pohlavního dospívání, většina ho v tomto období ukončuje. Důsledkem pubertálních změn je např. zvýšený zájem o vrstevníky opačného pohlaví či sekundární pohlavní znaky. Dochází i k vývoji kognitivních procesů.
- *Střední adolescence* je datována od 14 do 16 let. Je to období hledání vlastní identity, tj. osobní jedinečnosti a autentičnosti. V kontrastu s předchozím obdobím je již dospívající schopen regulace vlastního chování. Dospívající se snaží výrazně odlišovat od svého okolí, jinak se oblékají, preferují specifickou hudbu.
- *Pozdní adolescence* datovaná obvykle od sedmnácti do dvaceti let (či později) směřuje již k dospělosti. V tomto období dospívající ukončují své vzdělání a snaží se nalézt pracovní uplatnění. Mají potřebu někam patřit, podílet se na něčem a s druhými něco sdílet. Zamýšlí se nad budoucností, uvažují o svých cílech a plánech ve vztahu k profesi i v oblasti partnerských vztahů např. se rozhodují pro vysokoškolská studia, ekonomicky se osamostatňují, nebydlí s rodiči, vstupují do manželství, stávají se rodiči (Macek, 1999, s. 45-46).

Adolescence, jako přechodné období přípravy na dospělost, vznikla až v rámci civilizačních změn. Důvody, proč se začala zvyrazňovat jako samostatná fáze, mají povahu sociologickou, politickou a kulturní. V primitivních společnostech je přechod k dospělosti zjednodušen, probíhá prostřednictvím iniciačního obřadu, kterým je jedinec uváděn do nového společenského postavení. Inicie je obecně „zasvěcení“ prováděné společností či společenskou skupinou v okamžiku způsobilosti příslušné osoby stát se jejich právoplatným členem. Jde o přechod z jedné věkové kategorie do druhé nebo o vstup do odlišné sociální skupiny (Velký sociologický slovník, 1996, s. 704). Tento obřad je mezníkem mezi dětstvím a dospělostí. Jeho doba určí, od kdy je jedinec považován za dospělého a jakou bude mít roli. Přechodné období tady neexistuje, protože není potřebné. Dospělost je vázána na pohlavní zralost a tělesný rozvoj (Vágnerová, 2000, s. 253).

V současné společnosti jsou nároky na zvládnutí role dospělého mnohem větší, proto je nutno poskytnout čas a ochranu na postupné osvojení všech společenských



úkolů s tím spojených. Erikson toto období přechodu označuje termínem *psychosociální moratorium*, čímž vyjadřuje skutečnost, že mnoha adolescentům dospělost připadá příliš náročná nebo málo přitažlivá, a proto ji chtějí odložit. Moratorium znamená potřebu něco zastavit, zabrzdit (Vágnerová, 2000, str. 254). „*Přechodné období adolescence má za úkol poskytnout jedinci čas a možnost, aby dosáhl předpokladů stát se dospělým ve všech oblastech, v nichž to současná společnost vyžaduje*“ (Vágnerová, 2000, s. 296).

## 1.2 Charakteristika adolescence

„*Na počátku puberty si rodiče mysleli, že jsou pubescenti děti, které nejsou schopné být v ničem samostatné. Potíž byla v tom, že pubescenti chtěli být samostatnými. Na konci adolescence si rodiče často myslí, že adolescenti jsou schopni být ve všem samostatní a zodpovědní, resp. že by měli být takoví. Potíž je v tom, že oni takovými být nechtějí*“ (Vágnerová, 2000, s. 254).

Období adolescence lze stručně definovat níže uvedenými důležitými proměnami:

- Adolescence je ohraničena dvěma sociálními mezníky. Prvním je *ukončení povinné školní docházky*, druhým je *dovršení přípravného profesního období*, následované nástupem do zaměstnání s výjimkou vysokoškoláků. Hranici zde tvoří ekonomická samostatnost, které dosahuje nejdříve učňovská mládež a nejpozději vysokoškoláci. Ekonomická samostatnost je v našich sociokulturních podmínkách považována za jeden z důkazů dospělosti a předpokladem k přiznání větších práv.
- Adolescent dosahuje *plnoletosti*, která je chápána nejen jako právní charakteristika, ale funguje současně jako jeden ze sociálních mezníků dospělosti. Podle současného práva je člověk dospělý v 18 letech, je proto od tohoto věku plně zodpovědný za své jednání.
- Do období adolescence je lokalizován i *první pohlavní styk* (Vágnerová, 2000, s. 253).

Ve stadiu adolescence se v organismu odehrávají určité biologické a fyziologické změny, které vedou k úplné tělesné dospělosti. Postava získává typicky mužskou či ženskou podobu. Dozrává i psychická stránka osobnosti směřující k získání rovnováhy mezi vnitřním světem a sociální interakcí s vnějším světem.

Mladý člověk již umí uvažovat flexibilně, používá nové způsoby řešení. Není zatížen zkušeností, a proto někdy uvažuje až příliš radikálně. Po přijetí do učebního poměru nebo na střední školu chybí často adolescentům motivace k lepšímu výkonu, protože způsob absolvování této školy nebývá důležitý. Dovedou se však i nadchnout a umí pracovat, pokud jim na něčem záleží.

Pro adolescenta má značný význam jeho *tělesný vzhled – atraktivita, výška postavy a fyzická síla*. Často se svým tělem zaobírá, srovnává je s ostatními i s obecně přijímaným ideálem. Vědomí tělesné zdatnosti posiluje sebevědomí jedince, který není úspěšný jinak. Naopak tělesná odlišnost může vyvolávat obranné reakce, adolescent ji pak prožívá jako nespravedlnost. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem k dosažení potřebné sociální pozice. Adolescent se potřebuje líbit jiným i sobě, aby se ujistil o své hodnotě. I přes značnou tendenci k uniformitě, která je navíc podporována médii, se svým oblečením snaží odlišit jak od dětí, tak od dospělých. Idealizované vzory se stávají modelem pro napodobení především na počátku adolescence, v době větší nejistoty. Ke konci tohoto období mívají dospívající od tohoto problému určitý odstup, již nepotřebují kopírovat model, což je projevem zrání jejich osobnosti.

V adolescenčním období končí rozvoj *identity* dospívajícího, rozvíjí se i mužská a ženská role. Součástí identity je rovněž *vztah k někomu jinému*, k určitému člověku nebo ke skupině. Člověk je definován tím, ke komu patří. Pro mnohé adolescenty není nastávající dospělost atraktivní, protože je spojována se zodpovědností a s omezeními, na jejichž zvládnutí ještě nejsou dostatečně zralí.

Jedinec je stále více akceptován jako dospělý a současně se od něho vyžaduje chování, které dospělosti odpovídá. Dospívající už všechny hodnoty a normy dospělých automaticky neodmítají, ale uvažují o nich a zauímají k nim vlastní postoj. Mění se sociální role v profesní oblasti i ve vztahu k dospělým, především k rodičům a učitelům. Měl by být dokončen i proces *separace od rodiny*. Neznamená to však absolutní

odmítnutí hodnot, které prezentují rodiče, je to spíše nalezení jejich subjektivního smyslu pro dospívající. Vazby v rodině zůstávají i nadále vlivným faktorem socializace, i když změna vzájemných vztahů je nezbytná ve směru akceptace adolescenta (Vágnerová, 2000, s. 283).

Starší adolescent je v tomto období více *závislý na vztazích s vrstevníky*, kteří mu pomáhají uspokojovat různé potřeby. Stabilní přítel, který má podobné hodnoty a zájmy, obvykle představuje emoční jistotu. Pro adolescenty jsou důležité i *partnerské vztahy*, dochází *k prvnímu sexuálnímu styku*. Nejsou však ještě pro trvalejší vztah dostatečně zralí. Zpravidla jde jen o zamilovanost a romantickou lásku, která se po určité době rozpadá.

Důležitým mezníkem adolescence je *nástup do zaměstnání*. Tato role zaměstnance může přinést různé problémy, související s rozporem mezi skutečností a očekáváním. Ekonomická samostatnost je sice spojena s větší osobní svobodou, ale na druhé straně přináší zaměstnání mnohá omezení a vyžaduje větší odpovědnost (Vágnerová, 2000, s. 297).

Tranzitní body, které determinují sociální role a status českých adolescentů:

**15 let** – Adolescenti získávají občanský průkaz jako první oficiální identifikační symbol dospělosti. V právní terminologii začíná období mladistvých, kteří již mají odpovědnost před zákonem, i když s jistými omezeními. Soudním rozhodnutím může nabytí mladiství zletilosti (k uzavření sňatku).

**18 let** – Z právního hlediska se adolescent stává zletilým, tj. dospělou osobou, která má všechna uzákoněná práva a povinnosti. Mají možnost svobodného uzavření sňatku, možnost samostatného bydlení, volební právo a možnost získání řidičského oprávnění. Adolescent také může být od tohoto okamžiku zaměstnán bez jakýchkoliv omezení.

**19 let** – Doba, kdy většina středoškoláků končí své studium maturitou. Zkouška dospělosti je důležitý mezník v profesionální orientaci.

**21 let** – Věk, ve kterém může být člověk zvolen do zastupitelských orgánů občanské samosprávy (obecní zastupitelstvo, parlament).

**23–25 let** – Věk, kdy většina vysokoškoláků končí studia. Končí tím i období adolescence.

Tímto transparentním sledem událostí přechází člověk z období dospívání do dospělosti (Macek, 1999, s. 11-12).

### **1.3 Subkultura mládeže**

Subkulturu můžeme definovat jako část většího společenského celku, která vykazuje značné množství společných znaků odlišných od většinové kultury. Je souborem specifických norem, hodnot, vzorů chování a životní styl charakterizující určitou skupinu v rámci širšího společenství, kterého je tato skupina součástí. Pokud jsou její znaky přímo v rozporu s hodnotami, které většinová kultura uznává, panuje často napětí a konflikty, které nezdědka ústí do značně dramatických situací. Subkultury mohou svou povahou nebo výrazně kritickým postojem vůči uspořádání dospět až do stadia kontrakultury (Velký sociologický slovník, 1996, s. 1258).

Pojem subkultura se obecně užívá pro nevědomě vytvořenou či spontánně vzniklou podmnožinu kultury. Může však též znamenat subkulturu, která vědomě pěstuje sama sebe. Subkultura poskytuje svým členům emoční, materiální a sociální podporu. Vůči převažující kultuře se navenek často odlišuje zejména odíváním a změněným životním stylem. Tato určitá specifika, na která je kladen důraz, tvoří povahu a převažující trend takové minoritní skupiny (<http://cs.wikipedia>).

V důsledku vyčlenění adolescence jako relativně samostatného a specifického období života vznikl i fenomén zvaný subkultura mládeže. Zejména mladší jedinci touží po tom, aby se začlenili do určité subkultury. Tato touha vyplývá z lidské potřeby úcty a uznání a také z tlaku subkultur na své okolí. Často právě tehdy, klade-li tato subkultura důraz na vlastnosti či schopnosti, které dotyčný nemá a právě proto mu

imponují. Kromě aktivních příznivců jednotlivých subkultur mládeže potom existuje i širší část pasivních příznivců, kteří se na existenci subkultury podílejí sice minimálně, ale stále pro ně konkrétní subkultura hraje podstatnou roli.

Rozvoj kultur mládeže je možno pozorovat zejména po druhé světové válce. Kultura mládeže vznikala jako *opozice ke kultuře dospělého světa, postupně však získává stále specifitější a relativně autonomní charakter*. V současných moderních demokratických společnostech je hlavní proud adolescenční kultury stále více tolerován a není často v přímé opozici vůči světu dospělých. Dospělí do ní zasahují jen minimálně. Berou ji jako něco, co je mimo dosah jejich chápání nebo na ní různými způsoby participují a profitují. Adolescence se postupně stávala běžným kulturním zbožím. Vznikl celý „průmysl pro teenagery“ např. oděvní, sportovní, potravinářský, filmový, hudební (Macek, 1999, s. 49).

Maximální společenská tolerance, poskytnutí moratoria a prostoru pro experimentování adolescentů může mít však i svoje *negativní prvky*. Určitá separace života mládeže od světa dospělých může vést k pocitům nepřijetí a k tomu, že se dospívající cítí značně omezení ve svém vlivu na širší společnost. Dlouhé čekání na dospělou zodpovědnost proto někdy vede k hédonistickému užívání přítomnosti, ke ztrátě pocitu vlivu a k nudě. Jedinou aktivitou adolescentů, jež je společností uznávána, zůstává vzdělávání, které je však někdy vnímáno jako něco formálního, co se zkrátka musí. Důvodem vzniku subkultur mládeže je nedostatečný prostor a málo příležitostí k smysluplnému začlenění do společnosti dospělých, což vede k náhradním cestám formování vlastní identity. Jednotlivé subkultury se vymezují vnějšími znaky, jakými je styl oblékání, celková úprava zevnějšku, specifická hudba a jazyk, resp. slang.

Adolescenti používají *specifické výrazové prostředky, specifický účes nebo oděv*, čímž posilují unikátnost a pocit výjimečnosti ve vztahu k běžné konvenční či konzumní společnosti dospělých. Na druhé straně tím vyjadřují i pocit příslušnosti a sounáležitosti ke specifické komunitě, skupině vrstevníků či konkrétní hodnotové orientaci.

Zcela ojedinělý význam má v adolescenční kultuře *hudba*, která vyjadřuje hodnoty, názory a pocity mladých lidí, je nástrojem pro sdělování a sdílení. Její prezentace, např. ve formě koncertů, festivalů či diskoték, je zvláštním sociálním

prostředím pro seznamování, sblížování, přátelské a erotické aktivity. Je „prostorem“ pro vyjádření vlastní úzkosti, nejistoty, agrese či protestu. I ve sféře hudby existuje celé spektrum nejrůznějších proudů, které jsou spojovány s určitými názory, postoji, s konkrétní životní filozofií a životním stylem. Vyjadřování názorů na hudbu a komunikace o hudbě mezi adolescenty funguje jako prostředek „diagnostiky“ postojů, názorů a hodnot vrstevníků („řekni, co posloucháš, a já budu vědět, kdo jsi“) (Macek, 1999, s. 50-52).

Subkultury mládeže, které se odlišují svým oblékáním, slovníkem a vůbec stylem života, mohou být rovněž velmi výrazným činitelem při vzniku delikventního či protispolečenského chování jedince. Tyto skupiny se tvoří nejvíce v období dospívání, které samo o sobě je rizikovým obdobím pro vznik delikvence. Jedinec hledá sám sebe, odmítá autoritu, chce se od dospělých lišit, vliv rodiny slábne, dospívající hledá někoho, kdo by mu rozuměl. Vrstevnické skupiny jsou navíc prostředím, ve kterém se jedinec snaží „vyniknout“, kde se členové skupiny vzájemně hecují... Subkulturní příslušnost může být i určitým motivem nutným pro pochopení případného delikventního či protispolečenského chování jedince.

Podstatnou otázkou zůstává, proč se většina mládeže neztotožňuje a neidentifikuje se subkulturami mládeže, resp. jak velký počet mladých lidí se hlásí k určitým subkulturním proudům. Lze vyvodit, že zřejmě jsou jedinci, pro které jsou subkultury mládeže v dospívání podstatné a pro jiné nikoliv.

„*Nejsme stejní*“, říkají mladí. Sami se rozdělují do celé řady skupin, které charakterizují jejich životní styl. Máme tak před sebou například vyznavače určitého hudebního stylu, vyznavače určitých sportů, ekologické či náboženské skupiny. Příslušnost k takovéto skupině může rozhodujícím způsobem určovat náplň volného času.

V současnosti patří k nejčastěji se vyskytujícím subkulturám mládeže např.:

- **Hip hop** vznikl na počátku 70. let minulého století v USA. Tento směr oslovil mnoho mladých lidí, zejména afroameričanů. Přinesl způsob zpěvu, jenž lze charakterizovat jako recitování improvizovaných veršů do rytmu reggae. Důraz je kladen na text,

který je mnohdy depresivní, slova se v textu opakují. Typické pro tento styl je volné oblečení – široké kalhoty s rozkrokem u kolen, dlouhá trika, kovové řetězy u kapes a náušnice.

- **Hooligans.** Tento pojem má svůj původ v Anglii, kde označoval výtržníky a gangy obecně. V současné době se s tímto výrazem setkáváme především při pojmenovávání radikálních fotbalových fanoušků, kteří se organizují za účelem střetů s fanoušky ostatních fotbalových klubů. Vytvářejí skupiny, které fungují na principu pouličního gangu. Jejich smyslem pak často nebývá klasické fandění svým klubům při samotném utkání a odpor proti soupeřům. Jejich působení bývá přeneseno do zcela jiných sfér – rvačku mezi gangy soupeřících sportovních týmů, kdy jednotlivé hooligans skupiny na zápas vůbec nedorazí a své „utkání“ realizují zcela mimo čas sportovního klání. K dřívějším střetům a výtržnostem přímo na stadionech se tak v poslední době přidaly smluvené srazy zneprátelených skupin, které se, především z důvodu utajení před policií, konají mimo stadion. Paradoxně tak vzniká jakýsi „sport“ ve sportu, ve kterém jsou soupeři předem domluveni nejen na místě, ale často i na počtu účastníků, formách boje (např. beze zbraní, bez kopání ležících rváčů). Je pochopitelné, že veřejností a policií je činnost hooligans skupin chápána jako vysoce riziková, ačkoliv mnoho členů těchto skupin bere za protivníky čistě jen jiné gangy a mezi „normálními“ fanoušky výtržnosti nevyvolává.
- **Punk** je hudební a životní styl. Anglicky toto slovo znamená nesmysl, výtržník. Toto označení se používalo pro nekvalitní hudbu. Punkeři se stavěli proti společnosti a propagovali protikladný životní styl, kdy kritizovali především přetvářku a „honbu za penězi“. Tento životní styl během krátké doby vedl k určité pasivitě a s hnutím se často šířily drogy. Stěžejním heslem punku je *No Future* – žádná budoucnost. Texty punkové hudby poukazují na současné problémy, je s ní spojen i speciální chaotický tanec, který vyšel z klasického poskakování na místě. Identickým znakem punkerů je „číro“, což je jeden pruh vlasů na hlavě, zbytek hlavy je vyholen. Jeho prvotní význam je odlišit se od hnutí skinheads, kteří měli hlavu vyholenou úplně, a také šokovat. Módním doplňkem je kovovými hroty ozdobený obojek, který má být symbolem otroctví společnosti. Roztrhané triko a jeansy mají provokovat v lidech myšlenku, aby je neposuzovali podle stylu oblékání. Přinutit je zamyslet se, zda charakter člověka utváří jeho duševno nebo jeho zevnějšek.

- **Metal** je hudební rockový styl, který se začal formovat již na přelomu 60. a 70. let minulého století. Je charakteristický rychlým a agresivním rytmem a používáním elektrických kytar. Typické pro jeho příznivce je oblečení černé barvy, vysoké černé boty, více stříbrných doplňků a dlouhé vlasy.
- **Skinheads** je označení pro subkulturu nebo skupinu lidí vyznávající a praktikující určitý životní styl a směr, jehož kořeny sahají až na Jamajku 50. let 20. století jako reakce na zvyšující se nezaměstnanost v městských oblastech. Následně se toto hnutí přeneslo do Velké Británie. Původní příslušníci skinheads neměli politické cíle, jednalo se především o návštěvníky koncertů, kteří se snažili odlišit od bohaté části populace. Pro skinheady je typický záporný vztah k drogám, ale ne k alkoholu, často se hlásí k dělnické třídě, k vlastenectví a patriotismu. Skinheads nebyli založeni jako nacistické hnutí, nehlásí se přímo k nacismu, jak se dnes mnoho lidí mylně domnívá. Faktem je, že se ze skinheads vydělila hnutí s nacismem sympatizující, ale rovněž se oddělila hnutí spíše levicového charakteru. Typickým poznávacím znakem se stala vyholená hlava a oblečení, které se skládá z tzv. „těžkých“ bot (např. značky Dr. Martens), případně pracovních bot s okovanou špičkou, jaké nosili dělníci v docích, černé vojenské bundy (tzv. „bomber“), jeansy a kšandy přes košile či polokošile. V České republice se skinheads začínají výrazněji projevovat až po roce 1989. Hnutí se začalo formovat hlavně na koncertech kapely Orlík na počátku 90. let 20. století.
- **Diskofilové** se zajímají o muziku, kterou nabízejí soukromá rádia (Evropa 2, Krokodýl) či hudební kanály (Óčko, MTV, VIVA). Sledují hitparády a stále u sebe nosí přehrávač. Oblékají se velmi nápadně, jejich vzorem jsou hvězdy pop-music. Nelpí tolik na značkovém oblečení.
- **Šamponi** jsou vždy upravení, mají většinou dokonalý účes s mírně rozčuchanými a nagelovanými vlasy. Sledují nejnovější trendy v oblékání, nosí značkové oblečení, které je sladěné a pestré. Co se týče hudby, nemají tito lidé v podstatě svůj vyhraněný styl, poslouchají pop, občas zamíří i do hip hopu (<http://cs.wikipedia>).

Podle Sekota (2006, s. 79) rozumíme subkulturami na půdě sportu „zejména specifické způsoby chování, zejména mládeže, odrážejícího hodnotové preference



*alternativních forem tradičních sportů, či divácky davově vyhrocený postoj ke sportovním událostem.“*

V souvislosti s pohybovými aktivitami sledujeme velmi často party skateboardistů, freeriderů, v zimě snowboardistů apod. V tomto případě se nejedná pouze o stejné nadšení pro konkrétní sport, ale je zde prezentován určitý názor, postoj a image jedince, což je zvýrazněno stylem oblékání, způsobem vyjadřování či mimikou. U aktivního sportování dochází k zavrhování platných norem v určitém sportu a preferování buď jejich zjednodušených pravidel nebo vytváření pravidel a norem nových. Subkultura sportujících tak přesahuje do alternativního sportu. Obecně se jedná o sportovní aktivity odvozované z tradičních sportů, naplňující volný čas a všeobecně přístupné. Zpravidla jsou výrazem životního stylu mladých lidí, kteří tak demonstrují touhu po individuálním, neorganizovaném a nesoutěžním pohybu se svými vrstevníky. Sportují pro radost z pohybu, nikoli pro vítězství a odměnu.

Mnohdy se odlišným chováním a jednáním projevuje sportovní publikum, sportovní davové násilí tak představuje formu kontrakultury. Případy agresivního výtržnického chování vyjadřují diváckou podporu určitému týmu a odpor vůči soupeřům, jsou často namířené proti veřejnému pořádku (Sekot, 2006, s. 79-83).

## **1.4 Dílčí závěr**

Adolescence již není pouhým přípravným obdobím či překlenovacím mostem mezi dětstvím a dospělostí, ale pro většinu lidí je velmi důležitým obdobím života. Má svůj sociální, ekonomický, pedagogický, zdravotní i kulturní rozměr. Má rovněž svoji subjektivní hodnotu – jednak pro ty, kterých se bezprostředně týká, ale i pro generace, které mají toto období za sebou, nebo které teprve čeká.

Dnešní mladí lidé nejsou horší, ale jsou jiní. Zejména proto, že žijí v jiné době, v jiné společnosti, v jiném světě, který je plný nejen nových možností, ale i nástrah. Současná generace mladých lidí se ve svém vývoji vyrovnává s pozitivními i negativními jevy, žije v období poznamenaném globalizací, informatizací, evropskou

integrací v oblasti technologické, ekologické, ekonomické i kulturní. Prochází, více než ty před ní, pomyslnou křižovatkou. Volí mezi cestou různých závislostí a normálním životem, volí způsob využití nových informačních technologií, volí mezi kariérou a rodinou, mezi autentickým a konzumním způsobem života. Mládež je zkrátka základním stavebním prvkem nové společnosti, v níž žije, kterou ona vytváří a ona vytváří, popřípadě přetváří ji.

## 2. VOLNÝ ČAS

### 2.1 Vymezení pojmu volný čas

Volný čas představuje oblast, která se živě rozvíjí a současně přináší celou řadu problémů. Pro teoretický rozbor i pro společenskou praxi je tématem nejen podnětným, ale i náročným. Volný čas je dnes významnou oblastí života a výchovy, časem očekávání i rizik.

Sociologie byla jednou z prvních vědních disciplín, která se problémem volného času začala zabývat. Objasňování a definování pojmu volného času je předmětem mnoha odborných publikací. V současné době existuje celá řada definic o volném čase. Za jejich základní stavební kámen je všeobecně přijímána teorie předního francouzského sociologa J. Dumazediera, který vyslovuje myšlenku, že hlavním výdobytkem lidského pokroku není materiální blahobyt, jak se má obecně zato, nýbrž právě existence volného času (Velký sociologický slovník, 1996, s. 1176).

J. Dumazedier nejprve charakterizuje, co volný čas není. Pod tento pojem nezahrnuje zajištění biologických potřeb člověka (jídlo, spánek, hygiena, péče o zdraví), účast ve vyučování nebo účast v zaměstnání včetně přesčasové činnosti, domácí práce, rodinné či sociální povinnosti. Za volný čas považuje: *„Souhrn činností, kterým se jednotlivec může věnovat podle vlastní libovůle, ať již aby si odpočinul, či aby se pobavil, nebo aby rozvíjel svou dobrovolnou činnost na společenském životě, svou informovanost nebo vzdělání nezainteresované povoláním, a to tehdy, když se uvolnil od všech pracovních, rodinných či společenských závazků“* (Hodaň, 2002, s. 15).

Pro názornost uvádím některé z definic volného času:

- *„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností“* (Hofbauer, 2004, s. 13).

- „Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení“ (Pávková, 2002, s. 31).
- „Volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění“ (Pávková, 2002, s. 13).
- „Je to doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby, včetně spánku“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 274).
- „Volný čas jsou činnosti, do kterých člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jich ze svobodného rozhodnutí a přinášejí mu příjemné zážitky a uspokojení“ (Hofbauer, 2004, s. 13).
- „Je to doba, ve které člověk dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, případně pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu“ (Němec, 2002, s. 17).
- „Čas volný – obecně čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyzilogického či rodinného systému“ (Velký sociologický slovník, 1996, s. 156).
- „Nazírání volného času jako činnosti spojené s očekáváním příjemných prožitků“ (Sekot, 2006, s. 168).
- „Volný čas je část mimopracovní doby, v níž člověk nevykonává žádnou nutnou činnost a kterou podle vlastního rozhodnutí využívá pro oddech, rozvoj osobnosti a pro různé formy zájmové činnosti. Hranice volného času lze určit tak, že z mimopracovní doby vyčlení čas nezbytný pro přepravu do zaměstnání, nákupy, nezbytné domácí práce, čas věnovaný k uspokojení potřeb jídla, spánku atd.“ (Malá československá encyklopedie, 1987, s. 607).

Velice zajímavým a přínosným způsobem je rozpracován pohled na volný čas I. Jiráskem. V jeho pojetí není volný čas pokládán za pouhý čas zbytkový, ale je pojímán jako svébytná hodnota. Tento přístup reaguje na současný nedbalý vztah společnosti ke svému volnému času, která tak svým přístupem tento časový prostor lidského života značně zproblematizovala, a to ve smyslu kvality jeho využívání. Čas, který dříve sloužil k něčemu povznášejícímu, se dnes stal časem přeplněným nečinností. Proto, zejména pak v dnešní době, nemůže být volný čas považován jako čas prázdna, volna a nicoty (Jirásek, 2005, s. 190-193).

Z definic volného času vyplývá, že ve volném čase nemáme žádné povinnosti. Věnujeme se činnostem, které máme rádi, které nás baví a uspokojují, přinášejí nám uvolnění a radost. Zkrátka je dělat chceme a můžeme. Volný čas se tedy vyznačuje svobodou volby, neutilitárností (ekonomickou či profesní), poskytováním radosti a uspokojováním potřeb člověka. Všechny tyto základní rysy volného času působí určitě ušlechtilé a nadčasově. Ale jak se projevuje jejich uplatňování ve volnočasových aktivitách dnešní společnosti? Není paradoxně pro dnešní společnost volný čas spíše problémovou než užitečnou součástí života? Tato zdánlivě jednoznačná kategorie nám tak nabízí v kontextu se současným společenským způsobem života celou řadu protikladů.

## **2.2 Funkce volného času a jeho preventivní zaměření**

Volný čas má značný význam pro kvalitní prožití lidského života. Plní řadu důležitých funkcí, bez nichž by se člověk nemohl správně rozvíjet po stránce fyzické, psychické i sociální.

Za významného teoretika v otázkách volného času je více autorů považován především francouzský sociolog J. Dumazadier, který vymezuje tři funkce volného času: odpočinek, zábavu a osobnostní rozvoj. V názorech mnoha teoretiků se odráží hierarchie hodnot a životního stylu doby, ve které je prezentují. Přesto spatřujeme u těchto myšlenek některé společné rysy. Vědci se v zásadě shodují na třech funkcích volného času. Člověk ve volném čase jednak odpočívá, jednak vyhledává zábavu

a věnuje se jí a konečně zde také rozvíjí svou vlastní osobnost (Velký sociologický slovník, 1996, s. 156).

Podle J. Pávkové plní volný čas funkci výchovně vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní.

- **Výchovně vzdělávací funkce**, na kterou je kladen velký důraz. Jednotlivé instituce se podle svých možností podílejí na rozvíjení schopností dětí a mládeže, na usměrňování, kultivaci a uspokojování jejich potřeb a zájmů, na formování žádoucích postojů a morálních vlastností. Pestrými a zajímavými činnostmi jsou děti motivovány ke společensky žádoucímu využívání volného času k získávání nových vědomostí, dovedností i návyků. Díky praktickým činnostem a zkušenostem si děti a mladí lidé vytvářejí svůj vlastní názor na život i na svět.
- **Zdravotní funkce** je plněna usměrňováním režimu dne tak, aby pomáhal vytvářet zdravý životní styl u každého jedince. Velký zdravotní význam má podněcování a poskytování příležitostí k pohybu na čerstvém vzduchu. Pohybové, tělovýchovné a sportovní činnosti ve volném čase jsou pro zdraví dětí nezbytné a kompenzují dlouhé sezení při vyučování. Zařízení poskytující stravování mají možnost vést děti ke správné životosprávě i racionální výživou. Ke zdravému duševnímu vývoji přispívá i pobyt dětí a mladých v příjemném, esteticky působivém prostředí, v pohodě, mezi oblíbenými lidmi, při činnostech, které je baví a při nichž prožívají radost a uspokojení.
- **Sociální funkce**. Instituce pro volný čas do značné míry zbavují rodiče starostí o děti v době, kdy jsou v zaměstnání nebo mají jiné povinnosti. Mají možnost do značné míry vyrovnávat rozdíly mezi nestejnými materiálními i psychologickými podmínkami v rodinách. Zejména tím pomáhají dětem z konfliktního nebo z méně podnětného rodinného prostředí. Jednotlivá zařízení plní sociální funkci různým způsobem a v různé míře. Zvláště významná jsou v tomto směru ta výchovná zařízení, v nichž se pracuje s mladšími dětmi např. školní družiny, dětské domovy, domovy mládeže.

- **Preventivní funkce.** V posledním desetiletí je v různých výchovných programech pro děti a mládež stále více kladen důraz na prevenci negativních jevů, i přesto tato preventivní funkce nebývá často doceněna (Pávková, 2002, s. 39-41).

Hofbauer (2004, s. 11-21) rozděluje funkce volného času na funkci:

- **psychosociologickou** – volný čas přináší uvolnění, zábavu a rozvoj;
- **sociální** – umožňuje socializaci v různých sociálních prostředích;
- **terapeutickou a ekonomickou** – volný čas ovlivňuje uplatnění člověka v profesní činnosti.

*„Kvalitně strávený volný čas je protipólem kvalitního pracovního nasazení ve škole i v zaměstnání, podílí se na vytváření hodnotového systému dětí a dospělých, podporuje mnohostranný rozvoj osobnost jedince, vytváří a ovlivňuje sociální vztahy, sociální interakci a komunikaci. Mnohé aktivity podporují zdraví, tělesný vývoj a zdravý životní styl. Působí efektivně jako prevence sociálně patologických jevů“* (Hodaň, 2002, s. 108-109).

## **Preventivní zaměření volného času**

Volný čas s sebou přináší mnohá rizika. Může se stát dokonce zdrojem velmi vážného ohrožení. Při nevhodném trávení volného času mladí lidé svým jednáním ohrožují nejen sebe, ale i druhé, mohou překračovat zákony, experimentovat s drogami, dopouštět se šikany svých vrstevníků, krádeží aut,...

Tyto a další negativní jevy ve společnosti jsou předmětem prevence, na kterou je v současné době stále více kladen důraz. Pokud není prevence podchycena včas, může dojít k deformaci hodnot. Především u dětí a mladých lidí, kteří nemají zájmovou oblast dotvořenou, může pak k náplni volného času patřit i protispolečenská činnost. Prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže je směřována do oblastí:

- drogové závislosti, alkoholismu, kouření,
- kriminality a delikvence,
- virtuálních drog (počítače, televize, video),

- patologického hráčství (gambling),
- záškoláctví,
- šikanování, vandalismu a jiných forem násilného chování,
- xenofobie, rasismu a intolerance (Pávková, 2002, s. 41).

Podle Krause (2008, s. 148) „*Sociální prevence znamená předcházení potencionálnímu ohrožení sociálně patologickými jevy a ochranu před nimi*“. Prevence je chápána ve třech rovinách:

1. **Primární prevence** je určena celé populaci, především té části, která není kriminálně riziková a ani nějak narušená. Snaží se předejít sociálnědeviantnímu jednání v situacích a prostředích, kde ještě daný jev nenastal. Nejvýznamnějším prostředkem primární sociální prevence je výchova dětí v rodinách, ve školách a školských zařízeních. Může mít podobu osvěty, poradenství a volnočasových aktivit pro širokou veřejnost.
2. **Sekundární prevence** je zaměřena na rizikové skupiny osob, u nichž je zvýšená pravděpodobnost, že se stanou pachateli nebo oběťmi trestné činnosti, na sociálně patologické jevy (např. drogové a alkoholové závislosti, záškoláctví, šikana, vandalismus, rasové konflikty), na příčiny kriminogenních situací (dlouhodobá nezaměstnanost, sociální chudoba apod.) a na extrémně nepříznivé životní prostředí (gheta, holobyty, zdevastovaná vybydlená sídliště apod.).
3. **Terciární prevence** usiluje o zabránění recidivě u těch, kteří jsou již negativními jevy zasaženi např. poskytováním sterilních injekčních stříkaček drogově závislým. Představuje resocializační opatření, jejichž objektem jsou jedinci, kteří spáchali trestný čin. Týká se lokalit již kriminalitou zasažených, a osob, které se staly oběťmi trestných činů.

„*Prevence se zaměřuje na sociální prostředí, příčiny a podmínky vzniku závadového jednání a jeho recidivy. Jakýkoli systémový přístup k problémům dětí a mládeže (drogy, delikvence nezaměstnanost...) musí obsahovat všechny tyto tři složky*“ (Pávková, 2002, s. 41).



Sociální prevenci lze klasifikovat i podle dalších kategorií:

- podle rozsahu rozlišujeme prevenci v rámci celé společnosti – *prevence plošná*, prevenci zaměřenou na určité skupiny – *prevence skupinová* a práci s konkrétním jedincem – *prevence individuální*.
- *prevence specifická* týkající se jednotlivých sociálních deviací (např. prevence drogové závislosti, šikany). Celkové formování osobnosti ke zdravému životnímu stylu, odolávání nejrůznějším negativním vlivům, ohrožením a nástrahám představuje *nespecifická prevence*.
- *prevence situační* staví na zkušenosti, že určité druhy nežádoucích sociálních jevů a kriminality se objevují v určité době, na určitých místech a za určitých okolností. Různá opatření organizační, režimové, fyzické a technické povahy se snaží situační kriminogenní podmínky minimalizovat (např. využívání kamerových systémů v rizikových místech – v bankách, ulicích, hypermarketech). Důležitou součástí situační prevence je informování veřejnosti o možnostech ochrany před trestnou činností (Kraus, 2008, s. 148-149).

Delikvence mládeže je pokládána trvale za vážný sociální problém. Preventivní programy by měly být zaměřeny na skupiny, které je možno identifikovat jako zranitelné činitele, kteří se spojují s vysokou frekvencí delikvence mládeže. „*Vždyť od bezcílného posedávání školou povinných teenagerů na lavičkách s cigaretou a mobilním telefonem v ruce není daleko k požívání alkoholických nápojů, experimentování s drogami, hazardním hrám, vandalismu, kapsářství, vykrádání aut, bytů a chat. Je příznačné, že právě party, vyznačující se společensky negativní činností, se vyznačují vyšším stupněm organizovanosti a tedy i zjevností své profilace*“ (Sekot, 2002, s. 20).

Úplné odstranění delikvence mládeže je nereálné. Vždy existovala a existovat bude určitá míra kriminality a delikvence. Cílenou prevencí můžeme v nejlepším případě usilovat o snížení její frekvence na minimální, resp. přijatelnou úroveň.

## 2.3 Rodina jako motivační činitel volnočasových aktivit

Osobnost člověka se utváří v průběhu ontogenetického vývoje působením různých činitelů. Vrozené dispozice jedince sehrávají určitě důležitou roli, nicméně se domnívám, že stimulace k aktivnímu trávení volného času je svou povahou méně dědičně podmíněná, a že souvisí především s vlivem vnějšího prostředí na jedince. Zejména rodinné prostředí zůstává prvním a základním životním prostředím člověka. Je prvotním dětským prostředím, ve kterém přicházejí první životní zkušenosti.

Tradiční rodina přináší dnes příznivější podmínky než kdykoli předtím, současně však prochází významnými změnami. To vše působí i na život příslušníků rodiny ve volném čase. Přes všechny problémy rodina zůstává východiskem, na němž v mnohém závisí i připravenost dítěte na volnočasový život v dospělosti. Může svoje děti učit přistupovat k volnému času tvůrčím způsobem a vytvářet postoje, které budou ochotny a schopny v budoucnosti uplatňovat i po založení vlastní rodiny. *„Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílející na formování jejich osobnosti“* (Hofbauer, 2004, s. 56).

Děti vzhlížejí ke svým rodičům, rodiče se jim stávají prvními vzory, a to jak pozitivními, tak i negativními. Rodičovský projev chování je součástí každodenního dětského života, a proto je dětmi považován za jakousi normu, ke které se děti snaží přiblížit. Získané návyky se přirozeně odrážejí i v přístupu a realizaci volného času. Pokud rodina zanedbává svoji výchovnou funkci, pak se zpravidla nestará o to, jakým způsobem jejich děti tráví volný čas. Děti tak většinou naplňují svůj volný čas neorganizovaně a bez cíle, z čehož v budoucnu vznikají problémy, které se mohou vyvinout až v asociální chování mládeže.

Působení rodiny se tedy uskutečňuje především nápodobou a reprodukcí vzorců pozitivního volnočasového chování rodičů prostřednictvím účasti dětí na aktivitách rodiny – společné návštěvy zábavních a kulturních zařízení, divadel, koncertů, vycházky, výlety, poznávací zájezdy, pobyty v přírodě či rodinné dovolené, příležitostné společenské hry, domácí zábavy a oslavy, setkání s příbuznými a přáteli.

Nápodoba životního stylu rodičů je ovšem nežádoucí v případech nicnedělání a nudy, konzumního způsobu života nebo dokonce protispolečenské aktivity.

Rodina působí na dítě tím, že uskutečňuje a umožňuje pravidelné zájmové činnosti dětí, individuální i společné, např. sportovní, turistické, umělecké, technické, přírodovědní, zábavné. Citlivě sleduje a cílevědomě reaguje na potřeby, zájmy a nadání dětí, které se k činnosti samy přihlásí nebo je k účasti na ní rodiče vybídnou. Aktivita dětí může být prostým navázáním na zájem rodičů nebo přechází do jiné oblasti. V obou případech tak rodiče ve svých dětech nacházejí přirozené pokračovatele (Hofbauer, 2004, s. 45).

Rodina má velké možnosti v realizaci volného času svých dětí. Je podmíněna zejména způsobem jejího života (velikost, úplnost, pozdější zakládání rodiny), postoji a výchovou praxí rodičů vzhledem k dětem nebo časovými a ekonomickými předpoklady vytvářenými pro volnočasovou činnost. Rodiče by neměli působit direktivně, ani by neměli nechat volný průběh živelnosti, ale spíše by měli inspirovat, iniciovat nebo spoluorganizovat aktivity svých dětí i celé rodiny.

Dostatek času rodičů věnovaný dětem je nutným východiskem. Rodiče by měli motivovat děti k tomu, aby se učily svůj volný čas využívat k rozvoji sebe i ve prospěch druhých. Takový přístup však dnes není zdaleka vlastní každé rodině, častý je naopak nezájem o to, jak děti volný čas tráví, čím se ve volném čase zabývají. Podcenění volného času mívá pro děti nežádoucí důsledky. Někteří z rodičů neprojevují zájem, protože na ně „nemají čas“. Nebývají seznámeni ani s úrovní aktivit, ani neovlivňují zaměření, obsah nebo rozsah zájmů svých dětí a ponechávají je bez kontroly. Nejrizikovější bývají v tomto směru nezaměstnaní rodiče či naopak rodiče, kteří si budují kariéru nebo se věnují podnikání. Ve většině případů se pak rodiče uspokojí pocitem, že jejich děti tráví volný čas po boku vrstevníků, aniž by se zajímali o obsah a kvality prováděné činnosti (Hofbauer, 2004, s. 48).

V posledních letech se zvyšuje ekonomická náročnost rodinného rozpočtu, která vyvolává tlak na zaměstnanost rodičů a ovlivňuje časové a finanční možnosti, které mohou být věnovány na zájmové aktivity a jejich společné trávení. Mnoho rodin žije pod úrovní sociálního minima. V souvislosti s nízkými příjmy, s růstem cen zboží,

bydlení a služeb včetně rekreace a dalších oblastí volného času musí rodiny redukovat i základní životní potřeby. Při omezování rodinných výdajů bývá na prvním místě především volný čas. Platit aktivity volného času a vybavení pro ně – zájmové kroužky, zařízení volného času, školu v přírodě, lyžařský zájezd nebo letní tábor – je pro mnohé rodiny nedostupné. Také omezují pravidelné rodinné návštěvy divadla a jiných kulturních příležitostí. Důsledkem je menší účast dětí na těchto volnočasových aktivitách a klesající náročnost využívání volného času. Děti a mládež dávají přednost pasivnímu oddechu a nicnedělání, potulování po okolí a jednoduché zábavě, nezávazným schůzkám s vrstevníky (Hofbauer, 2004, s. 37).

Němec (2002, s. 15-16) upozorňuje na to, že v soudobé společnosti se stává volný čas do značné míry doménou konzumu, jenž je převážně dílem lidského snažení, nikoliv prostředkem. „*V posledních letech se tato skutečnost promítá do sociálního jevu získat co nejvíce prostředků i za cenu prodloužené pracovní doby, druhého zaměstnání apod. Člověk uspokojuje narůstající požadavky své a své rodiny často z prestižních důvodů. Člověk se stává otrokem svých potřeb. Pracuje, kupuje, obstarává, zařizuje, pořizuje, ale nemá volný čas, v němž by radostně žil. Nemá čas pro sebe ani pro své nejbližší, vzdává se bezprostředních lidských setkání“.*

Jestliže zdůrazňujeme aktivní přístup rodiny, který by měl mít kladný výchovný vliv na děti, pak bychom měli uvést i negativní stránky, kdy přehnaná snaha rodičů při zapojení jejich dítěte do zájmových činností může mít kontraproduktivní povahu. Jedná se o případy, kdy rodiče až příliš direktivním způsobem rozhodují o volném čase svého dítěte nebo je v jeho průběhu nepřiměřeně zaměstnávají. Rodiče mnohdy angažují své děti v různých zájmových činnostech, do kterých docházejí nejenom každý den, ale někdy jsou nuceni stihnout i více kroužků najednou. Nejčastěji se jedná o kombinaci sportovního tréninku, navštěvování uměleckých škol či výuku cizího jazyka. Jsou také případy, kdy dítě provozuje na klubové úrovni dva a více sportů najednou. Okolí pak může nahlížet na tyto rodiče jako na starostlivé a velice obětavé. S tímto můžeme souhlasit, ale jen po stránce ekonomických výdajů nikoliv však z pohledu respektování zásad přirozeného tělesného a duševního vývoje dítěte. Volný čas je potom pro dítě velice náročný a podporuje vznik stresových situací, které pramení z pocitu nedostatku času, poklesu motivace a úbytku duševních a fyzických sil. Pak je tedy nemožné, aby vykonávané činnosti naplňovaly základní potřeby mladého organismu, tj. především

komplexní rozvoj formou pohybových her, různorodosti činností, trávení volného času po boku rodičů apod.

## 2.4 Volný čas mládeže

Volný čas dětí a mládeže a jeho naplňování pozitivními aktivitami hraje významnou roli při utváření osobnosti mladého člověka a při jeho pozitivní socializaci. Důsledkem snížení kvality péče o volný čas mladé generace je v mnoha případech i nárůst negativních společenských jevů. Proto by společnost měla zabezpečit kvalitní trávení volného času dětí i mládeže.

Společnost musí mít zájem na tom, jak děti svůj čas tráví. Neovlivňování využívání volného času a výchovy k němu ze strany společnosti a ponechání této oblasti zcela na komerci by mělo nedozírné následky. Volný čas dětí a mládeže a péče o něj má z pedagogického hlediska dva úkoly:

- **výchova ve volném čase** – bezprostřední naplňování volného času smysluplnými aktivitami (rekreačními a výchovně vzdělávacími),
- **výchova k volnému času** vytváří návyky pro budoucí trávení volného času – seznámí jedince s množstvím zájmových aktivit, pomůže najít na základě vlastních zkušeností v různých oborech oblast zájmové činnosti, která mu umožní uspokojení a seberealizaci (Pávková, 2002, s. 18).

Ovlivňování volného času dětí je specifickou zvláštností, která je žádoucí z výchovných důvodů. „*Činnosti ve volném čase konané na základě dobrovolné účasti a vhodným pedagogickým způsobem motivované a usměrňované poskytují příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti, tělesných a duševních vlastností i sociálních vztahů*“ (Pávková, 2002, s. 17).

Děti nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností. Potřebují citlivé vedení, které musí být nenásilné, nabízené činnosti musí být pestré a přitažlivé a účast dětí v nich dobrovolná. Míra ovlivňování volného času závisí na věku dítěte, na jeho mentální a sociální vyspělosti a na charakteru rodinné

výchovy. „*Pedagogické ovlivňování volného času by mělo podporovat aktivitu dětí a mládeže, poskytovat prostor pro jejich spontaneitu, uspokojovat potřeby nových dojmů, seberealizace, sociálních kontaktů, kladné citové odezvy, ale poskytovat i pocit bezpečí a jistoty*“ (Pávková, 2002, s. 17).

Mezi volným časem dětí a dospělých existují značné rozdíly, které se týkají jeho množství, struktury činností ve volném čase i míry záměrného ovlivňování (Hodaň, 1997, s. 19-23). Můžeme konstatovat, že děti mají více volného času než dospělí. Také prostředí, kde děti a mladí lidé tráví volný čas, je velmi rozmanité. Může to být domácí prostředí (byt, dům, kde dítě žije s rodinou), školy či školská zařízení (školní družiny, školní kluby), zařízení pro výchovu mimo vyučování (domy dětí a mládeže, domovy mládeže, stanice zájmových činností), různé společenské organizace a instituce a veřejná prostranství (ulice, parky, hřiště, areály zdraví, přírodní prostředí, kavárny, herny...).

Mnoho mladých prožívá volné chvíle často bez jakéhokoliv dohledu, dokonce i bez zájmu dospělých. Tato situace je neuspokojivá, ohrožuje výchovu dětí a často také jejich bezpečnost. Mládež tvoří velkou část nezaměstnaných, negativně působí i obtížné hledání prvního zaměstnání. Tím je oslabován životní optimismus, jistoty a životní výhledy.

Volný čas a jeho využívání u dětí je ovlivněn především sociálním prostředím. Nejsilnější je vliv **rodiny**. Společně strávený volný čas posiluje rodinné vztahy a sytí citové potřeby dětí. Ale názor, že výchovu dětí ve volném čase plně zabezpečí rodina, je však mylný. S problematikou vztahu rodiny a volného času seznamuje předcházející kapitola.

Nedostatky působení rodinného prostředí může do určité míry kompenzovat **škola**, která významně přispívá k osvojení si aktivního nebo i pasivního přístupu dětí a mládeže k trávení volného času a hlavně k optimální kvalitě volnočasových aktivit. Vliv výuky by měl přesahovat i do soukromého života žáka. Žák by si neměl odnášet jen vědomostní poznatky, ale měl by si osvojovat další, pro život podstatné návyky – úcta k lidskému životu, smysl pro zdravý životní styl, zodpovědnost za své jednání, respektování pravidel aj. Toto příznivé působení na žáky by se mělo projevit

v účinnějším potlačování záškoláctví, agresivity, drogové závislosti, gamblerství, závislosti na virtuální droze atd. Právě žáci, kteří již mají vytvořené návyky k smysluplnému trávení volného času, jsou odolnější vůči společensky nevhodným a škodlivým formám chování a zpravidla jsou více motivováni a lépe připraveni na výuku a dosahují tak lepších kázeňských a studijních výsledků.

Domnívám se, že již na středních školách jsou však studenti příliš směřováni k co nejrychlejšímu začlenění do pravidel fungování dnešní konzumní společnosti. Společnost totiž preferuje, mnohdy vyžaduje, aby si žáci osvojovali teoretické a praktické informace ze světa počítačových technologií, což vede k jednostranně zaměřenému rozvoji osobnosti. Bohužel výuka, ve které je snahou působit na morálku a hodnotovou orientaci jedince, je považována pro životní praxi za nepotřebnou.

Jsem toho názoru, že by škola měla prostřednictvím svých pedagogických pracovníků a vhodně volenou nabídkou aktivit výchovně působit na žáky. Měla by totiž přebírat zodpovědnost za volný čas svých žáků ve smyslu inspirace, nabádání, poskytování prostranství a nabídek činností. Samozřejmě, že nemůže nahrazovat výchovnou roli rodiny, ale může na ni navázat a vhodně ji doplnit.

Především školní tělesná výchova by měla směřovat k tomu, aby si jedinec oblíbil některé pohybové činnosti a chtěl je využívat mimo školu ve volném čase. Takovéto stimulování školy k aktivnímu pojetí volného času by se mělo projevit v poskytování možností vyžití nejen o přestávkách, ale zejména pak po vyučování. Jedná se především o prostranství určená k provozování sportovních činností, kde mají děti a mládež libovolný přístup a je jim tak umožněno racionálně využívat svůj volný čas. Je zřejmé, že takové ovlivňování dětí a mládeže se pozitivně odráží ve formování jejich dalších zájmů, v rozvíjení jejich schopností, vlastností apod. Tyto návyky se stávají celoživotními potřebami (zájmy) a mohou kladně působit i v partnerských vztazích a při výchově dětí v rodině.

Děti se v průběhu svého vývoje začínají osamostatňovat, navazují nové kontakty a poznávají další výchovná prostředí (škola, nejrůznější kroužky, sportovní oddíly apod.). Jejich aktivity a zájmy začínají zcela logicky přesahovat rámec rodiny. Rodina nedokáže uspokojit potřeby svých dětí na sdružování se ve vrstevnických skupinách.

Zejména v období adolescence se stávají **vrstevnické skupiny** díky své dynamice unikátním a nezastupitelným výchovným činitelem. Právě jejich vliv významně předurčuje kvalitu činností ve volném čase. Některé skupiny představují rizikové prostředí spojené s různými jevy sociální patologie. Obecně je však členství ve vrstevnické skupině důležitým faktorem zdravého vývoje jedince (Pávková, 2002, s. 34).

Nejvýznamnější a nejlivnější vrstevnickou skupinou pro mladého jedince bývají jeho spolužáci ve třídě. Další významné vrstevnické skupiny vznikají na půdě **institucí s volnočasovou náplní**. Patří mezi ně sportovní kluby, zájmové kroužky, neorganizované formy trávení volného času apod.

Za velmi významné se považuje působení **hromadných sdělovacích prostředků a informačních technologií**, zejména televize a počítače. Jejich působení je v mnoha směrech jistě pozitivní, nabízejí celou řadu produktů zaměřených přímo na různé skupiny dětí a mládeže. Musíme brát v úvahu i častá nebezpečí plynoucí z toho, že děti konzumují mediální obsahy určené dospělým a z toho, že u televize či počítače tráví příliš mnoho času. Vlastní aktivita je nahrazována pasivním sledováním bez hlubšího prožitku. Také zde musíme hledat příčinu v nedostatečném či nevhodném pedagogickém vedení (Pávková, 2002, s. 16).

## 2.5 Dílčí závěr

Vyslovení slov volný čas u většiny lidí vyvolává příjemné představy činností, které vykonávají rádi, baví je, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění. Představy o volném čase však nejsou vždy příjemné, objevují se i pocity smutku, nejistoty a strádání. Volný čas znamená tedy i problémy a rizika, může se stát dokonce zdrojem vážného ohrožení. Děti a mladí lidé mohou svým jednáním ohrožovat sebe i druhé zneužíváním návykových látek, překračováním zákona, kapesními krádežemi, krádežemi aut, dopouštějí se šikany svých vrstevníků,... Zvláště období adolescence je velmi citlivým obdobím pro rozvoj rizikového a problémového chování.



A právě kvalitní výchova dětí a mladých lidí ve volném čase má výrazný preventivní význam. Zásadní vliv na jedince a na způsob hospodaření s volným časem má především rodina, ale výrazně mohou působit i vrstevníci, škola, hromadné sdělovací prostředky a instituce či organizace, jejichž posláním je působit na děti, mládež i dospělé osoby ve volném čase. Racionální využívání volného času dětí a mládeže musí být zájmem celé společnosti.

## 3. SPORT

### 3.1 Co je sport?

Původní smysl a význam slova sport nalezneme v latinském *disportare* – rozptylovat se, bavit se, či ve staroanglickém *disport* – bavit se, roznášet. Původní podstata sportu souvisí s pobavením, rozptýlením mysli člověka, odháněním dlouhé chvíle a zpestřením života. Sportem byla označována jakákoliv pohybová aktivita, která má charakter hry (Velký sociologický slovník, 1996, s. 1210).

Současně se společenským vývojem a společenskými změnami však došlo k jednoznačnému narušení významu termínu. Sport se stával stále více organizovanou činností, rozvíjela se sportovní specializace a rostl sportovní profesionalismus s důrazem na výkon a ekonomický profit. Proto otázka „*Co je vlastně sport?*“ vyvolává řadu diskuzí i otázek, jak tento termín definovat.

V průběhu let se z názorové nejednoty vyvinuly dva základní pohledy na kategorii sport:

- sport je veškerá pohybová aktivita, která vyžaduje určité fyzické úsilí,
- sport je pouze organizovaná závodní pohybová činnost, zaměřená na dosažení maximálního výkonu, a tím i na vítězství.

#### **a) Sport je veškerá pohybová aktivita, která vyžaduje určité fyzické úsilí.**

Tento přístup připomíná, k čemu má sport sloužit především, tj. zdůraznění původního poslání sportu ve smyslu spontánní pohybové činnosti. Jejím cílem je prožitek a komplexní rozvoj osobnosti člověka. Postihuje společenské utváření sportu a další směřování. Změny v průběhu historického formování sportu byly tak razantní, že se mnohdy v celospolečenském vnímání původní myšlenka a poslání sportu poněkud vytrácí.

Pro názornost uvádím některé příklady vymezení pojmu sport:

- „*Sport je jakákoliv pohybová aktivita, která má charakter hry (buď zápasu se sebou samým, nebo zápasu s jinými) a realizuje se v rámci přesně stanovených pravidel a zásad fair play*“ (Velký sociologický slovník, 1996, s. 1210).
- „*Sportovní činnost jako spontánní aktivita je motivována převážně pozitivně, tj. činnost je prováděna z vlastního rozhodnutí a průběh je prožíván libě. Typické je to zvláště u rekreačních sportovních aktivit a u herních činností*“ (Vaněk, 1980, s. 54).
- „*Sportem se rozumějí všechny pohybové činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních*“ (Slepičková, 2005, s. 22).
- Sport je institucionalizovaná pohybová aktivita vyžadující systematické fyzické úsilí účastníků motivovaných zvýšením celkové fyzické kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem (Sekot, 2006, s. 23).

Velmi zajímavým způsobem je zachyceno přeložení slova sport v Jungově Anglicko-českém slovníku, jehož třetí vydání vyšlo v roce 1947. Za sport považuje zábavy a vyrazení pod širým nebem, lov, myslivost, všeliký tělocvik a každou hru na volném vzduchu, běh o závod, plavání, dostihy veslařské, plachtění na vodě i na ledě a všelike míčové hry (Velký sociologický slovník, 1996, s. 1210). I když se jedná o šedesát let starou definici, je svým obsahem aktuální a vyjadřuje skutečnou dobovou představu výrazu sport. Především zdůrazňuje pohyb na čerstvém vzduchu, což je nadčasové zejména v dnešní době, kdy jsou sportovní aktivity člověka stále více přesouvány do uzavřených prostorů různých pohybových center.

Také dokument *Evropská charta sportu* z roku 1992, ke které se připojila i Česká republika, chápe sport jako všechny formy pohybové činnosti, které si prostřednictvím organizované či neorganizované účasti kladou za cíl projevení či

zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních. Sport je něco jiného než pouhý jednostranný dril těla s touhou překonávat rekordy a předvádět pohybovou dokonalost před obecnstvem.

Na základě celé řady vzájemně se prostupujících kritérií můžeme ze sociologického hlediska rozlišovat sport:

- rekreační, výkonnostní, vrcholový, elitní;
- soutěžní, nesoutěžní;
- masový, alternativní;
- divácky populární, stojící na okraji diváckého zájmu;
- mužský, ženský;
- prestižní, neprestižní;
- vysoce materiálně výnosný či nevýnosný;
- amatérský, poloprofesionální, profesionální;
- individuální, týmový;
- olympijský, neolympijský;
- silový, vytrvalostní, apod. (Sekot, 2006, s. 96).

Vedle vrcholového a výkonnostního sportu, který je běžně spojován se sportem profesionálním a souvisí i se sportem elitním, můžeme vymezit i formy sportu, které vykazují různou úroveň fyzické, organizační i finanční náročnosti. Spojuje je fakt, že jsou provozovány svobodně ve volném čase. Hovoříme o sportu klubovém, rekreačním, masovém, alternativním, fitness sportu, adrenalinovém, požitkářském a kosmetickém sportu (Sekot, 2006, s. 61-62).

Z uvedeného výčtu je zřejmé, že různé kategorie sportu od sebe nejsou jednoznačně odděleny, ale na základě určitých kritérií se prolínají. V současnosti jsme například svědky výkonů talentované Martiny Sáblíkové, reprezentantky v rychlobruslení. Rychlobruslení je sice sportem olympijským, ale zcela jistě není u nás sportem masovým. V mnoha sportech jsou podávány vrcholné výkony, ale nejedná se o sporty olympijské např. jízda na horských kolech, parašutismus, rafting.

Jsem přesvědčena, že požadavky na harmonický rozvoj jedince nejlépe naplňuje rekreační sport, který je chápán jako pohybová činnost realizovaná ve volném čase, která přináší odpočinek, zábavu a obnovení fyzických a psychických sil. K jeho dalším dominantním znakům patří svobodně volený program směřující k tělesné regeneraci, zdraví a k rozvoji harmonizujících mezilidských vztahů (Sekot, 2006, s. 61).

**b) Sport je pouze organizovaná závodní pohybová činnost, zaměřená na dosažení maximálního výkonu, a tím i na vítězství.**

V současné společnosti dochází ke vzdalování od původního významu slova sport. Sport je charakterizován jako závodní činnost se snahou po dosažení maximálního výkonu. Roste sportovní profesionalizace a komercializace. Ustupuje spontánní zábava a prožitek, nastupuje tréninkový dril s cílem dosáhnout maximálního výkonu. Pohyb pro zábavu a pro všestranný rozvoj člověka, pohyb bezvýdělečný je řazen pod termín tělocvičná či pohybová rekreace.

I tady pro názornost uvádím některé příklady definic sportu:

- „*Sport je činnost založená na organizovaném závodění, soutěžení, snaze po nejvyšším výkonu, která nemá charakter pracovního nebo nevýrobního procesu*“ (Hodaň, 1997, s. 77).
- Jirásek uvádí, že smyslem, účelem, cílem, a tudíž nejvyšší hodnotou sportovního pohybu je maximální výkon a vítězství v soutěži (Jirásek, 2005, str. 140).
- Sport a prostředí kolem něj je vnímáno jako „*jednostranná aktivita směřující lidi k produkování úspěchů a rekordů ve výrazech centimetrů, gramů a sekund*“ (Stelter, in Jirásek, 2005, s. 140).
- *Sport je cílevědomou organizovanou pohybovou aktivitou, zaměřenou individuálně k dosažení relativně (vrcholový, výkonnostní sport) či absolutně (vrcholový sport) nejvyšších sportovních výkonů, realizovaných v regulérní*

soutěži. Sport je hrou, ekvivalentem boje pro aktivní účastníky a podívanou pro diváky“ (Hodaň, 1997, s. 81).

- „Sport je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách“ (Hodaň, 2000, s. 149).
- Dovalil charakterizuje sport jako „svobodnou pohybovou aktivitu závodního typu, charakteristickou výkonovou motivací“ (Dovalil, in Sekot, 2003, s. 14).

Tento přístup k pojmu sport pak terminologicky vymezuje veškeré pohybové aktivity člověka do následujících kategorií:

- *tělesná výchova* – jejím cílem je připravit člověka pro plnohodnotnou účast na životě, je zaměřena na fyzický, psychický a sociální, tedy na celkový rozvoj člověka, na získání kladného postoje ke sportu, zdraví a hygieně, ke společenské aktivitě, realizovaná ve školách, armádě apod.,
- *pohybová rekreace* – tělesná aktivita, která je prováděna zájmově ve volném čase, má regenerativní charakter, zvyšuje fyzickou a psychickou kondici, kompenzuje jednostrannou pracovní a duševní zátěž,
- *sport* – organizovaná závodní pohybová činnost, zaměřená na dosažení maximálního výkonu, a tím i na vítězství.

Situace v dnešním světě sportu vyvolává celou řadu úvah o jeho dalším vývoji a směřování. Názory autorů prací zabývajících se sportovní tematikou výstižně v tomto směru mnohé ilustrují:

„Sport znamená situaci, kdy lidé opustí nehybnost pozice v posteli.“

„Sport spoluurčuje osobnost mnohých z nás.“

„Ať už se nám to líbí nebo ne – některé sportovní superhvězdy k sobě poutají pozornost jako největší myslitelé a celebrity.“

„Sport se stal jednou z nejdůležitějších institucí moderního světa. Jeho plné pochopení je nám však stále ještě poněkud vzdáleno.“

*„V nejnovějších učebnicích historie je dnešním sportovním superhvězdám mnohdy věnován větší prostor než významným politickým osobnostem minulosti.“*

*„Sport je prostě jednou z nejsilnějších forem názorových protikladů, které historie zná“*  
(Coakley, in Sekot, 2006, s. 8).

Zcela souhlasím s názory, které označují sportem veškerou pohybovou aktivitu vyžadující určité systematické fyzické úsilí, kdy je důraz kladen na spontánnost pohybu, svobodu volby a na uskutečňování pohybu v přirozeném prostředí. Tyto, pro člověka základní atributy sportu, je zvláště v dnešní době důležité připomínat, neboť vystihují původní podstatu sportu – upevňování fyzického, psychického a sociálního zdraví člověka. Samozřejmě tímto není popřena ani motivace jedince dosahovat maximální výkony a snahy o osobní úspěchy na poli sportovního soutěžení.

### **3.2 Sport jako sociálně kulturní fenomén**

Sport se stává nedílnou součástí sociálního a kulturního světa, ve kterém žijeme. Sport není pouze pohybovou a herní aktivitou, ale i sociálním fenoménem. Je přímo osudově provázán s kulturou dané společnosti. To platí, přestože současný sport někteří kritikové považují za asociální a člověku nebezpečný jev. Význam sportu je dnes umocňován svým nesporným dopadem v rovině sociální, ekonomické, zdravotní i kulturní. Je ztělesněním obdivovaných hodnot radosti z pohybu, výkonu, zdraví a krásy. Současně však odráží celou řadu nově vyhrocovaných problémů, kterým musí s obavami dnešní svět čelit (Sekot, 2006, s. 7-8).

Sport je výrazem specifických představ, idejí, hodnot a perspektiv, prostřednictvím kterých lidé zaujímají svoje postavení ve světě, hledají své místo v něm, vysvětlují si jeho fungování, poměřují míru důležitosti věcí kolem sebe. Zvažují, co je a co není správné a přirozené, co je výhodné a nevýhodné, co může přinést materiální výhody a co „pouze“ radost ze zdravého pohybu. Sport je fenoménem, který se mění v souladu s dynamikou společenských změn (Sekot, 2006, s. 15).

Komplexnost soudobého sportu umožňuje zkoumat jej jako subsystém společnosti. Sportovní subsystém plní vůči společnosti i jednotlivcům řadu sociálních funkcí, především funkci zábavnou a relaxační, zdravotně profylaktickou a rehabilitační, sociální a politickou, integrativní, výchovnou a brannou a stále častěji i funkce ekonomické povahy. Ve všech svých podobách sport vstupuje do průmyslu volného času jako jeho důležitá součást (Velký sociologický slovník, 1996, s. 1210).

Sport je tedy subsystémem tělesné kultury, která je tak chápána jako „sociokulturní systém, který jako výsledek činnosti, tvorby hodnot, vztahů a norem zabezpečuje specifickými tělocvičnými prostředky (tělesná cvičení) uspokojování zvláštních biologických a sociálních potřeb člověka v oblasti fyzického a z něj vyplývajících psychického a sociálního rozvoje s cílem jeho socializace a kultivace. Objektem jejího působení je kulturní a společenský člověk jako plnohodnotný člen společnosti“ (Hodaň, 2002, s. 34). Tělesná kultura je pevně zakotvenou součástí kultury celé společnosti, její vývoj a změny souvisí s vývojem a změnami společnosti a její kultury. Úroveň tělesné kultury spoluovlivňuje a utváří úroveň dané společnosti a úroveň společnosti tak podmiňuje úroveň tělesné kultury. Musíme tak konstatovat, že jaká je společnost, takový je sport, což platí i naopak.

Vztah společnosti ke sportu je potřebné specifikovat ve dvou rovinách – v rovině výkonnostního vrcholového sportu a v rovině rekreačního masového sportu. Taková společnost, která uznává dosažení úspěchu a peněžní zisk je nejvyšší hodnotou, bude fascinována překonáváním sportovních rekordů, posouváním hranic lidských možností a uzavíráním lukrativních smluv. Na druhé straně je pravděpodobné, že tato společnost v rámci volného času bude mít k pravidelné rekreační pohybové aktivitě pasivní až negativní přístup. Proč by měli lidé věnovat čas, úsilí či peníze činnosti, ze které nemají žádný finanční zisk ani uznání okolí. V dnešní době jsme svědky toho, že společenskou prestiž vzbuzuje jedinec, pokud provozuje sport na výkonnostní úrovni a s potřebným ekonomickým zázemím.

Sport se v postupném vývojovém procesu formoval v souladu se vztahy mezi pohlavími, tedy konkrétně mezi muži a ženami. Právě postavení mužů a žen v kontextu historických souvislostí vztahu společnosti a sportu je jednou z diskutovaných oblastí. Sport jako institucionalizovaná aktivita vyžadující systematické fyzické úsilí,



motivované zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem, výkonem nebo odměnou, byl a je stále zpravidla vymezován jako převážně mužská aktivita. Je chápán jako faktor upevňující obecnou představu maskulinity. Feministická kritika soudobého sportu je kritikou světa, ve kterém dominují muži. Masová kultura prezentuje jako hlavního akčního hrdinu muže nadlidských kvalit, schopností a tedy i výkonů. Žena je spíše nezastupitelný, ale zpravidla jen doplňkový objekt jeho sexuálních zájmů. Sociologický pohled na vzájemné vztahy sportu a společnosti pak dokládá, že sport jako významný sociálně kulturní fenomén je takový, jaká je společnost. Tedy i postavení žen na půdě sportu odráží obecnější charakteristiky postavení žen ve společnosti.

Sport je provázán s důležitými oblastmi života společnosti. Rodina tak mnohdy přizpůsobuje svůj životní rytmus tréninkovému a hracímu programu svých členů. Sledování sportovních televizních událostí může i narušit či přímo rozvrátit rodinný život. Společné sportování členů rodiny může naopak vzájemné vztahy posílit a udělit jim novou socializační dimenzi.

Sport hraje nezastupitelnou úlohu i na půdě výchovy a vzdělání. Stal se totiž integrální součástí školního života pro stamiliony dětí a mladých lidí v soudobém světě. Jednak v rámci výuky tělesné výchovy, ale i v rámci soutěží, přeborů a závodů.

Vztah sportu a ekonomiky odráží rostoucí příliv peněz do vrcholového výkonnostního sportu zejména v bohatých zemích. Výstavba velkolepých sportovních arén, nemalé náklady na sportovní výbavu a výstroj, sportovní sponzoring, sportovní sázky a obrovské, stále rostoucí příjmy sportovních hvězd jsou jevem, který k realitě naší kulturní sféry neodmyslitelně náleží. Ze všech úrovní sportu se vytvořilo samostatné a prosperující odvětví tržního hospodářství. V souvislosti s volným časem se hovoří o „*průmyslu volného času*“. Provozování volnočasových aktivit představuje zdroj peněz pro výrobce oblečení pro sport a volný čas, sportovní organizace, zábavní průmysl, cestovní kanceláře apod.

Působení sportu jako formy zábavy a tvorby globálně přejímaných spotřebních hodnot umocňuje svět masových médií. Mediální sport, obdobně jako všechny oblasti kultury, je vytvářen, organizován a ovládán lidmi, jejichž ideje jsou odvozovány

z jejich sociální zkušenosti. Medializovaný sport se stává nedílnou součástí naší existence. Informuje nás o sportu a lidech kolem sportu. Sportovní programy tvoří důležitou programovou složku všech současných komunikačních prostředků, které mají neobyčejnou sílu přenášet kulturní obsahy z malého počtu zdrojů velkému počtu příjemců. Vrcholový sport dokáže odvádět pozornost od ekonomických i sociálních problémů ve společnosti. Divák při sledování poutavého sportovního přenosu může alespoň na chvíli zapomenout například na svoji nezaměstnanost či na svoje zdravotní či citové problémy.

Na půdě politiky sport mnohdy vyvolává asociace s pocity národního sebevědomí a státní identity. V mnoha zemích jsou pak sportovní úspěchy využívány či zneužívány ke zvýšení renomé v globálních politických vztazích. Sami můžeme být denně svědky toho, že sport byl a je stále důležitým nástrojem politiky. Politici využívají úspěchu sportovců ke svému zviditelnění, čímž chtějí ukázat svoji lidovost a přízeň pohybově aktivnímu způsobu života. Známí sportovci se naopak účastní politických akcí a stávají se součástí předvolebních kampaní. Mnohdy slyšíme, že se stát bude podílet na stavbě sportovního areálu, ale i v tomto případě není na prvním místě sport, ale snaha získat voliče. Sledovanost sportu mnohdy převyšuje zájem o aktuální politické dění. To všechno podtrhuje místo sportu ve společnosti a jeho vnímání veřejností (Sekot, 2006, s. 15-17).

### **3.3 Pohyb v životě člověka**

Výzkumná šetření, která jsou věnována přístupu společnosti k aktivnímu sportování, potvrzují, že veřejnost si je vědoma pozitivních účinků sportu na lidský organismus. Většina lidí plně souhlasí s konstatováním, že sport je zdravý, že zvyšuje fyzickou kondici, zlepšuje a upevňuje zdravotní stav člověka. Realita však svědčí o opaku, tato souhlasná mínění o prospěšnosti sportu nejsou zpravidla realizována a jsou směřována pouze na jeho fyzickou oblast.

Musíme zdůraznit, že zde sportem rozumíme jeho rekreační podobu, kdy je sport charakterizován jeho veškerá pohybová aktivita, která vyžaduje určité fyzické úsilí.

Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti, je tedy širším pojmem než sport.

Hodaň (1997, s. 67) dělí pohybové aktivity dle několika hledisek:

- **z hlediska řízení**
  - *organizované*, které jsou pořádány pravidelně, mají pevnou pozici v místě i čase, a jsou pod záštitou nějakého sportovního klubu,
  - *neorganizované* neboli volnočasové, které nemívají pevný časový plán, jedinec je navštěvuje z vlastní iniciativy,
- **z hlediska fyzického zatížení**
  - *rekreační*, kdy má prováděná aktivita především funkci společenskou, napomáhá komplexnímu rozvoji osobnosti. Klade si za cíl regeneraci organismu a zvýšení fyzické i duševní kondice.
  - *závodní*, která se stává často stěžejní záležitostí v životě člověka a v jeho seberealizaci. Typickými znaky závodní aktivity je systematičnost a plánovitost tréninku, účast na soutěžích a vytýčení konkrétních cílů.
- **z hlediska opakování aktivit**
  - *pravidelná*, kdy je aktivita prováděna alespoň 1x týdně po dobu 4 týdnů,
  - *nepravidelná*, kdy je provozována spontánně, nikoliv stále.

Všichni musíme souhlasit s tvrzením, že jakýkoliv pohyb je lepší než žádný. Pohyb je základním a nejpřirozenějším projevem člověka, neodmyslitelně patří k životu člověka a je výrazem jeho biologické potřeby. Pohybovou aktivitou udržujeme náš organismus v dobrém tělesném, ale i duševním stavu, což se odráží na celkovém zdraví, které je definováno nejen jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody, a také jako schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život. Zdraví tak není chápáno jako cíl, ale je prostředkem pro prožití harmonického života (Slepičková, 2005, s. 43).

Rýdl o pohybu říká: „*Pohyb je základním způsobem existence člověka, a to nejen jako holá mechanická lokomoce, holý produkt svalových činností a jejich chemismu, ale ve vši šíři jako životní a existenční potřeba i oduševnělého těla i ztělesněné duchovosti, jako vnitřní intence, puzení, či víceméně uvědomělé usilování, jako v těle se manifestující duševní hnutí a všechno to jako nejcharakterističtější výrazy lidského života*“ (Rýdl, in Hodaň, 2000, s. 105).

Rozvoj techniky, komunikačních a informačních prostředků vytlačuje pohyb z našich životů. Na úkor pohybově náročnějších profesí v průmyslu a v zemědělství se stále zvyšuje počet sedavých zaměstnání. Rovněž rostoucí profesní specializace značně redukuje nároky na pohybovou všestrannost člověka. Z náročnosti současných profesí vyplývá nejen nedostatečná pohybová aktivita, ale i rostoucí psychické vypětí. Dochází k růstu výskytu civilizačních chorob, k přepracování, které může vyústit až k „vyhoření osobnosti“.

Současný život člověka se až příliš zredukoval na pouhé zabezpečení potravy, majetku a svého bezpečí. Tato negativní skutečnost se projevuje i ve způsobech trávení volného času, který dostává zcela jiný rozměr. Přestává být prostorem, v němž má člověk zkvalitňovat hodnotu svého života. Pro dnešní společnost je charakteristická hypokineze na jedné straně a zároveň zrychlené tempo života na straně druhé. Například chůze, která byla zcela běžnou činností, je dnes mnohdy vnímána jako činnost, která brzdí denní rytmus člověka.

Přestože je pohyb základním projevem lidské existence a lidského života, nezbyvá nám konstatovat, že člověk se svým současným přístupem k životu staví proti své přirozenosti. První pohyby člověka byly snahou o zachování holého života, byly spojeny s útekem před nebezpečím, se zajištěním potravy a rozmnožováním. Postupně se tyto snahy měnily v získávání výhodnějších podmínek pro zlepšení vlastního života. Člověk si začal osvojovat další specifické pohyby v souvislosti s jeho bojem s přírodou, zápasem se zvířaty i zápasem člověka s člověkem. Záměrně cílenými pohyby se připravuje na život, na pracovní zatížení, na boj a následně i na výchovu a zábavu. Člověk si tak od nepaměti denně uvědomoval, že trénování těla a mysli rozhoduje o jeho přežití, ale hlavně o hodnotném prožití jeho života.

Odborná literatura zabývající se historickým vývojem tělesné kultury podává důkazy o důležitosti pohybu, kterou si uvědomovali lidé ve všech dějinných epochách. Je v nich připomínána prospěšnost všestranného pohybu, uskutečňovaného na slunci, na čerstvém vzduchu a ve vodě. Důraz je kladen na harmonii těla a ducha. Nadčasově a velmi zajímavě se o pohybu vyjadřuje Aristoteles, který říká, že cvičení by mělo být spíše rozumné než přehnané či nedostatečné a mělo by odpovídat fyzickým možnostem

jedince (Douillard, 1994, s. 26). Odmítá přetěžování mladého organismu a fyzickou jednostrannost. Ve výchově by podle Aristotela měla být krása a ne živelnost.

Nejznámějším výrokem, který byl v dějinách mnohokrát opakován, je citát římského básníka Juvenala „*Optandum est, ut sit mens sana in corpore sano*“, tedy „*Je žádoucí, aby byl ve zdravém těle zdravý duch*“. Byla vyslovena v době, která měla daleko k všestranné harmonické výchově, představovala tak spíše zbožné přání (Krátký, 1974, s. 118). Paradoxně je někdy užívána i v oblasti výkonnostního soutěžního sportu, v níž se o pozitivních zdravotních účincích sportu na jedince dá stěží hovořit.

V této souvislosti bychom neměli opomenout sokolské hnutí založené v Praze roku 1862. Právě Sokol svým přístupem a činností respektoval a prakticky naplňoval výše zmiňované myšlenky. Stal se tak důkazem, že i organizovaná sportovní činnost může stavět na první místo zdraví člověka a radost z pohybu. Význam a jedinečnost sokolského hnutí spočívá zejména:

- v rozsahu a masovosti vystoupení, která neměla až doposud obdobu,
- v zaměřenosti a srozumitelnosti tělesných cvičení, která vycházejí z antických představ harmonického rozvoje člověka,
- ve všestranném působení tělesných cvičení na jedince a v kritickém pohledu na jednostranné zatěžování organismu, tj. odmítání sportovní specializace,
- v jeho pojetí, které dávalo možnost všestranného pohybu příslušníkům všech společenských vrstev bez rozdílu politického smýšlení a náboženské orientace (<http://www.sokol-cos.cz/COS>).

### **3.4 Význam aktivního sportu**

Pozitivní dopad na organismus mají pohybové aktivity, které jsou realizované pravidelně, dlouhodobě a s dostatečným objemem a přiměřenou intenzitou. Význam sportu lidé velice často redukují jen na fyzickou oblast, která zahrnuje zejména rozvoj fyzické kondice a zlepšení tělesného vzhledu. Toto obecné tvrzení má svůj původ v prvotních vjemech, které člověk při pohybových aktivitách vnímá ze všeho nejvíce. Pociťuje pocení, bolest, únavu, zrychlenou srdeční či dechovou frekvenci. Protože si

lidé neuvědomují skutečný a komplexní vliv pohybu na lidský organismus a skrze něj pak na své okolí, zastávají tento obecný názor. Pohybové aktivity však plní v životě člověka mnoho funkcí a mají pro lidský organismus všestranný užitek. Ovlivňují nejen tělesné schopnosti, ale i psychiku člověka.

Hodaň, Sekot, Slepíčková a další autoři odborné literatury hlavní účinky pohybové aktivity na člověka rozdělují a charakterizují ve třech významově rovnocenných dimenzích – ve fyzické, psychické a sociální.

### *Dimenze fyzická*

Bezprostředně na tělo jedince působí účinky fyzické zátěže, proto jsou pocitově a i vizuálně ihned rozpoznatelné. Z fyzických účinků pohybu můžeme jmenovat pro názornost rozvoj všech pohybových schopností (rychlost, obratnost, sílu, vytrvalost, pohyblivost), zdokonalování pohybových dovedností, změny ve struktuře svalstva, a tím i změny ve fyziognomii jedince, působení na dýchací a srdečně-cévní systém, na stavbu kostí, metabolismus, imunitní systém. Četné odborné studie podporují názor, že pravidelné sportování přispívá k dobrému zdravotnímu stavu, který je zpětně dobrým odrazovým můstkem pro sportování v dospělosti. Tělesná cvičení mají pozitivní dopad na léčbu řady onemocnění v dětství a mládí, stejně jako v dospělosti (Sekot, 2006, s. 125).

Pohybová aktivita podle Teplého (1995, s. 9-10):

- zvyšuje zdatnost, svalovou vytrvalost a sílu, a tím přispívá k získání a udržení dobré tělesné kondice,
- zlepšuje činnost srdce a cévního systému, přispívá k tomu, že krev je schopna lépe přinášet kyslík k pracujícím svalům,
- pozitivně ovlivňuje krevní tlak, u pravidelně sportujících se s vysokým tlakem setkáváme mnohem méně než u nespportujících,
- prohlubuje dýchání, zlepšuje schopnost plicní ventilace, přispívá ke zvýšení vitální kapacity plic,
- posiluje kosti a zmenšuje riziko zlomenin, a to zvláště u lidí ve vyšším věku,

- přispívá k udržení páteře a kloubů ve funkční zdatnosti, posiluje svalstvo, na němž je funkce kloubů a páteře závislá, i pravidelná chůze je významnou prevencí bolesti v zádech,
- pomáhá k udržení přiměřené tělesné hmotnosti, je důležitým prostředkem v boji proti obezitě, zvyšuje energetický výdej a metabolismus, potlačuje chuť k jídlu.

### ***Dimenze psychická***

Psychická dimenze se projevuje v kvalitě duševního zdraví a duševní rovnováhy člověka. Je přirozené, že kvalita duševního zdraví je přímo úměrná momentálnímu fyzickému stavu člověka. Vaněk (1980, s. 112) charakterizuje duševní zdraví jako *„míra schopnosti osobnosti utvářet své prostředí a přizpůsobit se životu s velkým stupněm spokojenosti, úspěchu, výkonnosti a štěstí.“*

Působení sportu na psychiku jedince je lidmi vnímáno jako podružný nebo doplňkový účinek zátěže fyzické. Přitom zlepšení psychického stavu pomocí tělesných cvičení je jednou z nejdůležitějších funkcí pohybu. Vliv tělesného cvičení na psychiku člověka by neměl být vnímán jako doprovodný jev pohybové aktivity, naopak pohyb by měl být prostředkem ke zlepšování psychického stavu jedince. Rovněž podle Hátlové (2003, s. 25) má pohybová aktivita krátkodobý i dlouhodobý účinek na psychickou pohodu.

Prostřednictvím tělesné aktivity můžeme v psychice člověka pozorovat psychickou vytrvalost, vyšší ctížádost a sebedůvěru, odolnost vůči stresu, schopnost koncentrace, pohotovost, rozhodnost, sebeovládání atd. Můžeme hovořit o širokém spektru osobnostních předpokladů, které usnadňují člověku plnění jeho sociální role – role zaměstnance, partnera, rodiče, kamaráda.

Příznivě ovlivňuje sebeúctu, úzkost, depresi, percepce stresu, zlepšuje mentální funkce. Pohybová aktivita, je-li prováděna pravidelně a dlouhodobě, výrazně ovlivňuje reaktivitu na stres.

## *Dimenze sociální*

Pozitivní působení aktivního sportování spočívá rovněž v jeho socializačních možnostech. Člověk svým chováním působí na své okolí a zpětně je svým prostředím ovlivňován. Proto i sport má na socializaci jedince nesporný vliv. Všeobecně je socializace člověka chápána jako „*proces osvojování si postojů, hodnot a jednání přiměřeným dané kultuře*“ (Sekot, 2003, s. 57). Tento dlouhodobý proces učení sociálním dovednostem je úzce spjat především s rodinou. Na rodinu navazují a doplňují ji další činitelé – vrstevníci, škola a média, kteří se rovněž na socializaci mladého člověka různou měrou podílejí.

Ve většině případů člověk sport realizuje ve skupině, v níž jsou vytvořeny určité vztahy charakteristické pro danou činnost. Jedinec tak jedná ve ztížených podmínkách, z nichž vyplývá určitá náročnost na jeho fyzickou a zejména psychickou úroveň. Výsledkem je potom celkový projev jedince, který dává sportovní aktivitě sociální dimenzi – schopnost spolupráce a přijetí své role ve skupině, respektování soupeře a spoluhráče, dodržování pravidel fair play, umění přijmout porážku, ale i unést vítězství atd. U individuálních pohybových forem se sociální vliv v průběhu vykonávané pohybové aktivity sice vztahuje pouze na konkrétního jedince, ale z dlouhodobějšího pohledu i tato činnost vyrovnává a zlepšuje rozpoložení člověka, což má kladný vliv na jeho další fungování – např. v zaměstnání, v rodině. U individuálních činnostech se uplatňuje samostatnost, zodpovědnost sama za sebe, nepřenášení odpovědnosti na druhé atd. Proto se bude lišit povaha člověka preferujícího individuální aktivity od člověka, který má zálibu v kolektivních sportech.

Všeobecně platná a přesná charakteristika socializačního působení sportu není možná. Máme totiž možnost pozorovat povahově odlišné jedince, na různém stupni mentálního vývoje, v nichž obdobné i stejné socializační působení zanechává různé stopy. Nebo naopak jedinec vstřebává zcela odlišné sociální zkušenosti, které vyplývají z odlišnosti prostředí, kde vznikají a kde jsou realizována. Příkladem nám je rozdílná socializace jedince v prostředí výkonnostního sportu, která osobnost směřuje na výkon, na podřízení se, obětování svého soukromí, v porovnání se sportem rekreačním, který klade důraz na prožitek, navazování kontaktů, komunikaci, svobodu volby.



Přes složitost problematiky socializačního působení sportu na člověka souhlasím s názorem Shapira (in Hodaň, 2000, s. 138), že v rámci socializace by měly sportovní aktivity rozvíjet sociální dovednosti, které vedou k rychlejšímu začlenění jedince do okolního prostředí, zejména:

- *Komunikaci* jedince, kterou se rozumí zdokonalování verbální i neverbální interakce se spoluhráči, ale i se soupeřem. Opravdová kvalita této komunikace se plně rozvíjí díky proměnlivým podmínkám vyplývajících ze sportovní činnosti a měla by zasahovat i mimo sportovní zápolení.
- *Nadhled a humor*, dovednosti zvláště vítané a ceněné k vytvoření dobré atmosféry při sportovní činnosti, k umocnění prožitku z pohybu a kladného socializačního působení na jedince.
- *Navazování přátelství* musí být podporováno již od dětství. Právě v souvislosti se sportovními aktivitami by měla vznikat nová přátelství a zvláště pak u dětí a mládeže by měl sport rozvíjet dovednosti, které vedou k získávání přátel.

Sport je při komplexním rozvoji člověka nezastupitelný, jeho význam nemůžeme redukovat pouze na oblast fyzickou. Zvyšování hodnoty zdraví prostřednictvím pohybu musí být uskutečňováno ve všech třech charakterizovaných dimenzích. To potvrzuje i Světová zdravotnická federace (WHO), která definuje zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci a tělesné vady (Sekot, 2003, s. 114).

Sportovní aktivita je pro běžnou populaci vhodným prostředkem pro navození pocitu pohody. Lidé sportují a cvičí nejen z ryze racionálních důvodů, tj. aby si upevnili zdraví a fyzickou kondici. Většina se volnočasové aktivitě věnuje především proto, že je baví, že při ní zažívají dobré pocity (Slepičková, 2005, s. 59). U dětí plní pohybová činnost i nepostradatelnou funkci socializační. Je vhodnou náplní volného času a působí jako preventivní prostředek proti nežádoucím sociálním jevům (Mužík, Krejčí, 1997, s. 22).

Rekreační pohybové aktivity v období adolescence mají tedy výše uvedené pozitivní účinky. Je však třeba upozornit i na nebezpečí, která s sebou nepřiměřená fyzická aktivita a některé druhy sportu přinášejí. V případě, že je dospívající do sportu nucen, je přetěžován a jsou na něho kladeny vysoké nároky, potom může být i sportovní aktivita zdrojem mnoha problémů.

### 3.5 Sportovní volnočasové aktivity dnešní mládeže

S kategorií volný čas je hodnotově spřízněný rekreační sport, je sportem pro všechny a tedy navazuje na snahy našich předchůdců, zabývajících se tímto fenoménem, přiblížit a zpřístupnit tělesnou výchovu a sport široké veřejnosti tedy i mládeži. V tomto širším rámci spatřujeme vysoký společenský význam sportu pro všechny jako racionální alternativy proti drogové závislosti, asociálnímu chování a dalším negativním jevům.

Sport současné mládeže se vyznačuje v nejobecnější rovině následujícími znaky:

1. *privatizací* – stále větší význam mají komerční, resp. privátní organizace, a to při stále se snižujícím zájmu veřejných organizací financovaných z daňových příjmů,
2. *etikou výkonu* – mládež je na všech úrovních sportu motivována na pěstování technických dovedností ve směru dosahování stále lepších výsledků,
3. *elitářstvím* – roste počet na výkon zaměřených tréninkových zařízení, metod i pomůcek, které jsou využívány pro výchovu stále výkonnějších a specializovanějších sportovců schopných obstát na stále náročnějších úrovních soutěživosti,
4. *alternativními důrazy* – právě mezi mládeží se zvyšuje popularita i masovost tzv. alternativních sportů, mládež hledá a rozvíjí neorganizované, dospělými nekontrolované sporty jako je skateboarding, in-line skating, snowboarding, BMX cyklistika, floorball a další (Sekot, 2006, s. 107).

Sportování mládeže, v souladu s povahou vývoje volnočasových aktivit, odráží dynamiku společenských změn soudobé společnosti a je i v našem kulturním prostředí charakterizována tendencí:

- od organizovaného k neorganizovanému,
- od výkonu k prožitku (radosti, sebeuspokojení, seberealizaci),
- od kolektivního k individuálnímu,
- od tradičního k netradičnímu,
- od města k přírodě,
- od dlouhodobých vlivů ke krátkodobým (Dohnal, in Sekot, 2006, s. 176).

Realizovaná a publikovaná výzkumná šetření na téma volný čas potvrzují fakt, že si mladí lidé uvědomují význam sportu a jeho pozitivní vliv na společnost i na jedince. Tento názor navíc přetrvává dlouhodobě. Sport na žebříčku hodnot zaujímá vysokou příčku. Podobně jako v případě dospělé populace se však i zde ukazuje rozpor mezi vysokým oceňováním hodnoty sportu na jedné straně a skutečně praktikovaným sportem na straně druhé. Aktivně sportuje a cvičí jen asi třetina naší populace. Dívky vykazují nižší úroveň pohybových aktivit oproti chlapcům.

Právě rozpor mezi přesvědčením o užitečnosti sportu a vlastní pohybovou pasivitou vede tak velkou část lidí k přesvědčení o potřebnosti sportovat více. Ale i nadále dospívající stráví v průměru více času u počítače a u televize než aktivním sportováním! Normální se pro značnou část mládeže stává, aby byla bavena bez vynaložení námahy. Sport a ostatní aktivní formy využívání volného času se pro velkou část mladých stávají příliš namáhavé.

K subjektivním důvodům nedostatečného sportování nejčastěji patří absence volného času, která je někdy jen prostým zamlžováním skutečného stavu věcí, který lze nazvat mnohem výstižněji leností či pohodlností. Prožitek vlastní sportovní aktivity není dostatečným stimulem pro její překonání. Mezi objektivní důvody nedostatečného masového sportování patří i finanční, a dále také místní nedostupnost sportování a sportovišť.

Děti a mládež jsou nejmladší skupinou populace, jsou tedy přirozeně fyzicky neaktivnější, a tudíž kondičně nejlepší. To potvrzují výsledky četných studií

pohybových dovedností, kde děti a mladí lidé dosáhli nesrovnatelně lepších výsledků než dospělí. Přesto děti a mládež dnes málo sportují. Zejména u dospívajících, kteří se připravují na další studium nebo na zaměstnání, výrazně klesá každodenní pohybová aktivita. Soustavně se zvyšují počty zdravotně oslabených dětí a nárůst civilizačních chorob se projevuje i v počtech občanů s invalidním důchodem (Sekot, 2006, s. 193-197).

Dvě hodiny školní tělesné výchovy týdně mladému organismu rozhodně nestačí. Odborníci přitom považují za optimální zajistit pro veškerou mládež alespoň 8 - 10 hodin intenzivní pohybové aktivity týdně. V této době je důležité dospívající motivovat zejména k zájmovému sportování, kdy můžeme využít jejich zájem o nové a atraktivní sporty. Repertoár sportovních aktivit adolescentů je široký, v podstatě není druhu sportu, o který by alespoň část adolescentů nejevila zájem (příloha č. 2). Velmi vhodné jsou například různé bojové asijské sporty, protože kladou důraz nejen na rozvoj síly a vytrvalosti, ale také mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonie těla. Umožní také vybití nadbytečné energie, naučí děti krotit agresivitu a uplatňovat sebekázeň.

Na jedné straně velká část dětí i mládeže postrádá jakoukoliv fyzickou aktivitu během svého volného času, na druhé straně poměrně malá část dětí a mládeže intenzivně sportuje. Z jednostranné tréninkové zátěže, nerespektování věkových zvláštností mladého organismu a jeho přetěžování, psychického tlaku či užívání podpurných prostředků dochází až k vědomému a cílenému poškozování zdraví. Je nutné dbát na to, aby organismus nebyl přetěžován. Nezletilí a mladiství sportovci jsou totiž v řadě případů vystaveni stejným osobním obětem a omezujícím tlakům jako dospělí: bolesti, opakovaná zranění, neadekvátní výživa (<http://www.msmt.cz/>).

### **3.6 Dílčí závěr**

Ve většině vyspělých zemí současného světa je stále výrazněji uznáván společenský význam sportu. Vedle všeobecně přijímaného názoru, že tvoří významnou součást zdravého životního stylu, je zdůrazňována jeho úloha a přínos pro rozvoj osobnosti a sociálního vědomí jedince. Aktivní způsob života se stává zejména u mladé

generace nejefektivnějším nástrojem prevence negativních sociálních jevů, které vyplývají z nevhodného způsobu trávení volného času. Sport je uznáván obecně nejen jako faktor ovlivňující tělesné zdraví, ale i jako fenomén, který kultivuje jedince i po duševní, sociální a morální stránce. Právě člověk má možnost povýšit sport na jedinečný druh aktivity, která vede ke zhodnocování lidského života.

V současné době patří sport k nejvýznamnějším činitelům společenského života. Jeho působnost se projevuje ve sféře kulturní, sociální a ekonomické. Sport ovlivňuje životy v rodinách, je součástí vzdělávání a výchovy školní mládeže, je silně spjat s ekonomikou, masovými médii i politikou. Sport je nepochybně sociálně kulturním fenoménem a stal se pevnou součástí společenského života. Výrazně ovlivňuje kulturu žití nejen jedince a národa. Sport je tak jakýmsi obrazem úrovně společnosti, kde je formován.

## 4. EMPIRICKÁ ČÁST

### 4.1 Cíl průzkumu

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký význam mají volnočasové pohybové aktivity v životě studentů brněnských gymnázií. Jedním z úkolů bylo dospět ke zjištění, jaké místo zaujímá sport v životě dospívajících, jakým způsobem mládež tráví svůj volný čas a zda sport patří mezi jejich volnočasové aktivity. Pokud sport provozují, tak z jakého důvodu, jak často a jaký druh sportu preferují. Dalším cílem bylo zmapovat motivační činitele ke sportovní pohybovým aktivitám. Jedním z dílčích úkolů bylo zjistit, do jaké míry ovlivňuje absence pohybových aktivit vztah adolescentů k návykovým látkám – kávě, alkoholu, kouření a drogám.

Prostředkem k tomuto poznání bylo srovnání studentů běžného gymnázia a gymnázia se sportovním zaměřením s cílem zjistit, zda mezi studenty těchto gymnázií existují specifické odlišnosti či naopak podobnosti v přístupu k volnočasovým pohybovým aktivitám z hlediska navštěvované školy. Zajímalo mě rovněž srovnání chlapců a dívek.

### 4.2 Hypotézy průzkumu

Hypotézy jsem stanovila na základě výše uvedených cílů práce. Jejich stanovení vycházelo z vlastních zkušeností, z vlastního pozorování a z poznatků odborné literatury.

**Hypotéza č. 1:** Pro studenty sportovního gymnázia je sport v životě důležitější než pro studenty gymnázia běžného.

**Hypotéza č. 2:** Studenti v médiích sledují převážně ty druhy sportu, které sami aktivně provozují.

**Hypotéza č. 3:** Studenti sportovního gymnázia tráví některou ze sportovně pohybových aktivit více volného času než studenti běžného gymnázia.

**Hypotéza č. 4:** Nejdůležitějším motivem k provozování sportu u studentů sportovního gymnázia je dosahování úspěchů.

**Hypotéza č. 5:** Studenti sportovního gymnázia jsou rodiči ke sportovně pohybové aktivitě motivováni více než studenti běžného gymnázia.

**Hypotéza č. 6:** Studenti sportovního gymnázia jsou častěji abstinenty od návykových látek než studenti gymnázia běžného.

### **4.3 Charakteristika zkoumaného souboru**

Zkoumaný soubor je tvořen studenty brněnských gymnázií – Sportovního gymnázia Ludvíka Daňka a Klasického a španělského gymnázia. Pro účel průzkumu jsem účelově vybrala jen studenty gymnázií, tzn. jedince, kteří jsou na obdobné vědomostní, věkové, kulturní a sociální úrovni. Tato metoda je také označována jako záměrný výběr, ve kterém vyhledáváme účastníky cíleně, podle jejich určitých vlastností nebo stavu. Proto není výběr populace reprezentativní, ale jeho cílem je reprezentovat co nejlépe zkoumaný problém v jeho šíři. Do průzkumného šetření bylo zařazeno celkem 179 respondentů ve věku 15 až 20 roků. Z tohoto počtu byly následně vytvořeny a porovnávány dvě hlavní podskupiny. První byla vytvořena na základě příslušnosti ke škole – 89 respondentů bylo studenty sportovního gymnázia a 90 respondentů navštěvovalo běžné gymnázium. Druhá podskupina byla vytvořena na základě pohlaví – sledovaný soubor tak obsahoval 127 dívek a 52 chlapců. Tento nepoměr byl způsoben převahou studujících dívek na obou školách.

Sportovní gymnázium Ludvíka Daňka Brno, Botanická 70, bylo založeno v roce 1983. Je státní školou zřízenou školskými orgány Jihomoravského kraje, zařazenou Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy do systému péče o talentovanou mládež.

Během své existence vychovalo řadu vynikajících sportovců reprezentující nejen školu nebo oddíly, ale především Českou republiku na významných mezinárodních soutěžích.

Na sportovní gymnázium se hlásí sportovně talentovaní studenti, neboť umožňuje skloubení náročné sportovní přípravy vrcholových a výkonnostních sportovců se studiem. Studenti musí zvládnout náročnou sportovní přípravu i gymnaziální studium. Hledají zde sportovní zázemí, pochopení pro jejich sportovní činnost i kvalitní středoškolské vzdělání. V současné době poskytuje gymnázium šestileté a čtyřleté studium se zaměřením na sportovní přípravu nebo na tělesnou výchovu. Zaměření na sportovní přípravu je určeno pro žáky kmenových sportů, tj. pro šestileté studium plavání a sportovní gymnastika, pro čtyřleté studium lehká atletika, tenis, basketbal dívek a volejbal dívek a hochů. Zaměření na rozšířenou tělesnou výchovu je určeno pro žáky výjimečně sportovně nadané v jiných sportovních odvětvích, než jsou kmenové sporty gymnázia. Gymnázium navštěvuje 335 studentů. Počet respondentů je 89 studentů ve věku 15 až 19 let.

Klasické a španělské gymnázium Brno, Vejrostova 2, je státní školou, příspěvkovou organizací zřízenou Jihomoravským krajem. Svoji činnost zahájilo 1. 9. 1994. Umožňuje vzdělání v osmiletém, šestiletém a čtyřletém denním studiu se zaměřením na výuku cizích jazyků a výpočetní techniky. Na gymnáziu studuje 887 studentů. Průzkumného šetření se zúčastnilo 90 studentů ve věku 15 až 20 let.

#### **4.4 Metody průzkumu a jeho organizace**

Vzhledem k tomu, že tato práce svým tématem spadá především do oblasti sociologie, zvolila jsem za účelem sběru empirického materiálu v rámci kvantifikovaného průzkumu explorativní metodu – dotazník (příloha č. 1). Právě tento způsob sběru dat je jednou ze základních sociologických technik, informace jsou získávány prostřednictvím písemného dotazu. Dotazník byl anonymní a obsahoval 19 otázek. V jeho úvodu byly 3 identifikační otázky, které zjišťovaly faktografické údaje respondentů – pohlaví, věk a způsob rodinného soužití. Otázky č. 4, 5 a 6 sledovaly význam sportovních aktivit, otázky č. 7, 8, 9 byly zaměřeny na způsob trávení



volného času a na formu a intenzitu sportování ve volném čase. Otázky č. 10 a 11 byly věnovány motivu provozování sportovně pohybových aktivit a důvodu nesportování, 12. otázka sledovala druh provozované aktivity. 13., 14. a 15. otázka měla zjistit postavení rodiny jako motivačního činitele volnočasových pohybových aktivit. Závěrečné otázky č. 16 – 19 zkoumaly vztah adolescentů k návykovým látkám. Byly použity uzavřené otázky s alternativní odpovědí a otázky polouzavřené, které spojují alternativní odpovědi s volnými. Zpracování získaných údajů z dotazníku bylo provedeno na základě četnosti shodných odpovědí. Výsledky jsem zpracovala v programu MS Excel, pro větší přehlednost jsem je uvedla v tabulkách a vyjádřila formou grafů, přepočítala na procenta zaokrouhlené na jedno desetinné místo. Touto metodou zpracovaný materiál jsem následně analyzovala a interpretovala.

Po sestavení dotazníku jsem provedla předprůzkum u skupiny osmnáctiletých studentek. Následně jsem upravila počet i formulaci otázek, což vedlo k větší srozumitelnosti a jednoznačnosti. Předprůzkumem jsem zjistila, že doba k vyplnění dotazníku činí přibližně 15 minut.

V měsíci dubnu 2008 jsem oslovila ředitele jmenovaných gymnázií, kteří vyslovili s provedením průzkumu souhlas a doporučili kontaktovat vyučující tělesné výchovy. Samotné dotazníkové šetření probíhalo na Sportovním gymnáziu L. Daňka Brno a na Klasickém a španělském gymnáziu Brno v měsíci květnu a červnu 2008. Aby byl co nejméně narušen průběh výuky, zajistili vyplnění dotazníků vyučující tělesné výchovy v jimi zvolených vyučovacích hodinách. Zdůraznili anonymitu celého šetření. Respondenty seznámili s účelem průzkumu a se způsobem vyplnění dotazníku, v případě nejasností byli připraveni odpovídat na případné dotazy studentů. Vyplňování dotazníku nebylo časově limitované. Na Sportovním gymnáziu L. Daňka bylo předloženo respondentům celkem 90 dotazníků, všech 90 bylo vráceno, návratnost byla 100 %. Kvůli tiskové chybě jednoho dotazníku však mohlo být vyhodnoceno jen 89. Rovněž na Klasickém a španělském gymnáziu bylo prostřednictvím vyučujícího předáno k vyplnění 90 dotazníků, i v tomto případě byla návratnost 100 %, neboť bylo vráceno všech 90 dotazníků.

## 4.5 Analýza a interpretace výsledků

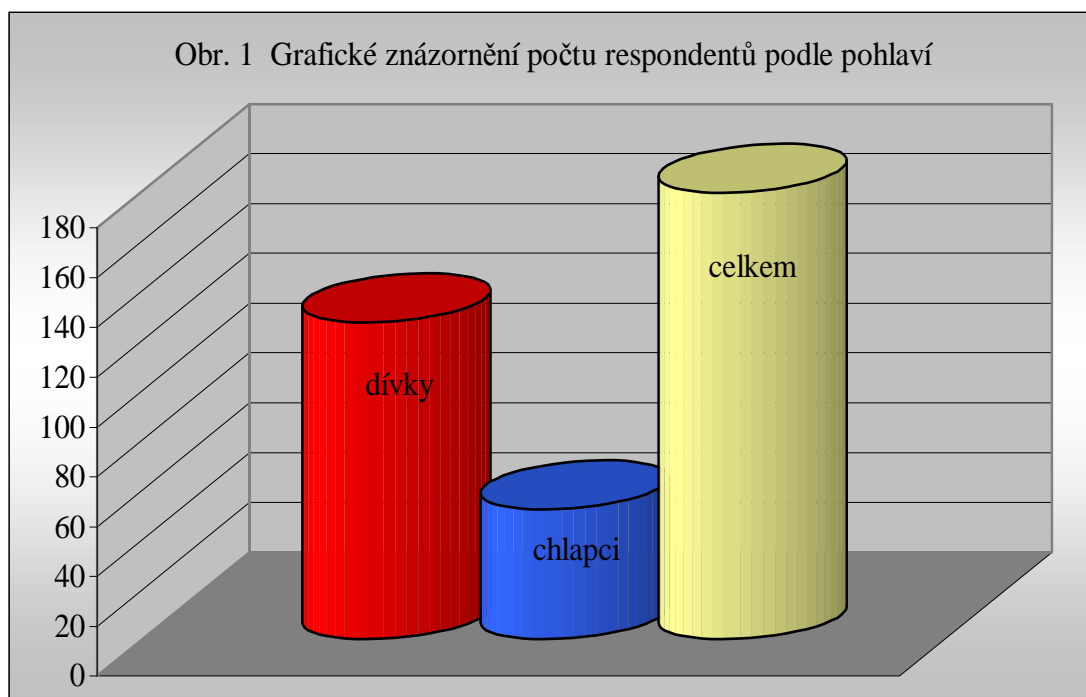
V této části jsem uvedla výsledky odpovědí všech 179 respondentů. První tři otázky zjišťovaly pohlaví, věk a způsob rodinného soužití respondentů, po nich následovalo dalších 16 otázek, které byly zaměřeny na sledovanou problematiku.

Tab. 1 Počet respondentů

| Škola  | Respondenti |        |
|--------|-------------|--------|
| SGYM   | 89          | 49,3%  |
| GYM    | 90          | 50,7%  |
| Celkem | 179         | 100,0% |

Tab. 2 Počet respondentů podle pohlaví

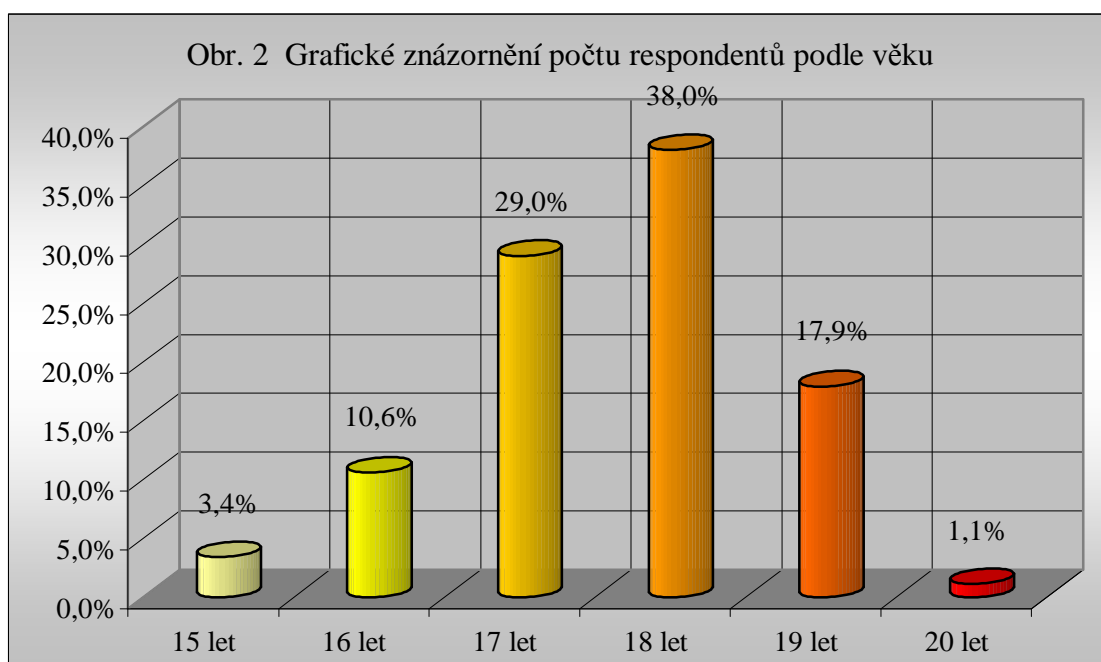
| Škola  | Dívky |        | Chlapci |        |
|--------|-------|--------|---------|--------|
| SGYM   | 60    | 47,2%  | 29      | 55,8%  |
| GYM    | 67    | 52,8%  | 23      | 44,2%  |
| Celkem | 127   | 100,0% | 52      | 100,0% |



Průzkumného šetření se zúčastnilo 179 studentů dvou brněnských gymnázií, 89 (49,3 %) respondentů Sportovního gymnázia L. Daňka Brno (dále jen SGYM) a 90 (50,7 %) respondentů Klasického a španělského gymnázia Brno (dále jen GYM). Demografické ukazatele nám vypovídají, že se jednalo o 127 (70,9 %) dívek a 52 (29,1 %) chlapce. Ve sledovaném souboru tedy převažovaly dívky, kterých je o 75 (o 41,8 %) více než chlapců. Tento nepoměr byl způsoben převahou studujících dívek na obou školách.

Tab. 3 Počet respondentů podle věku

| Věk respondentů celkem |        |        |        |        |        |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 15 let                 | 16 let | 17 let | 18 let | 19 let | 20 let |
| 6                      | 19     | 52     | 68     | 32     | 2      |
| 3,4%                   | 10,6%  | 29,0%  | 38,0%  | 17,9%  | 1,1%   |



Největší část výběrového souboru představovalo 68 (38,0 %) respondentů ve věku 18 let, následovalo 52 (29,0 %) ve věku 17 let a 32 (17,9 %) ve věku 19 let. Věková kategorie šestnáctiletých byla zastoupena 19 (10,6 %) dotazovanými, kategorie patnáctiletých 6 (3,4 %) studenty a pouze 2 (1,1 %) studenti dosáhli 20 let. Všechny

uvedené věkové kategorie spadají do období označovaného jako adolescence. Průměrný věk respondentů činil 17,5 roku.

Tab. 4 Způsob rodinného soužití

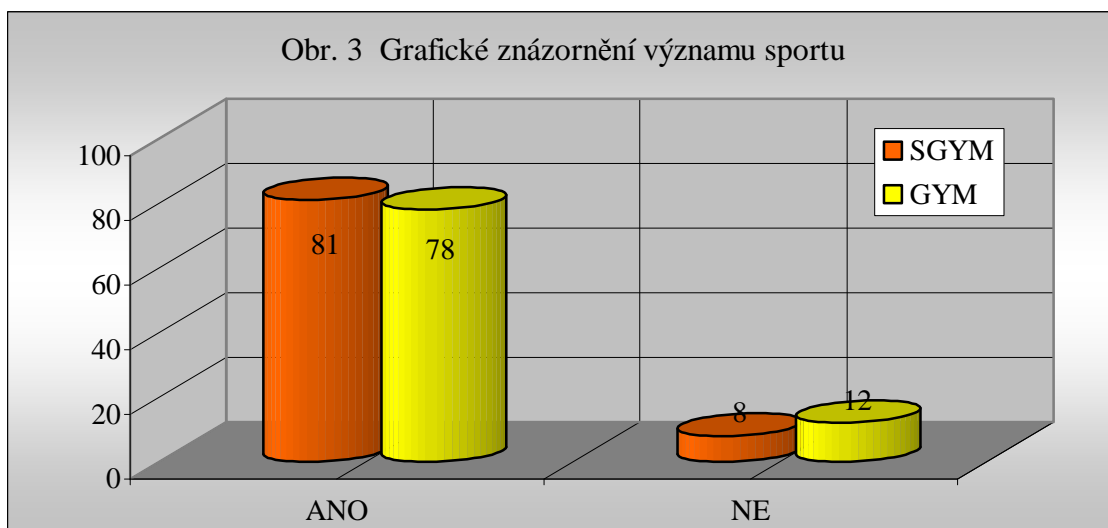
| Škola  | Bydlím   |       |                  |       |             |      |       |      |
|--------|----------|-------|------------------|-------|-------------|------|-------|------|
|        | s rodiči |       | s jedním rodičem |       | s prarodiči |      | jinak |      |
| SGYM   | 75       | 41,9% | 12               | 6,7%  | 0           | 0,0% | 2     | 1,1% |
| GYM    | 70       | 39,1% | 16               | 8,9%  | 1           | 0,6% | 3     | 1,7% |
| Celkem | 145      | 81,0% | 28               | 15,6% | 1           | 0,6% | 5     | 2,8% |

K faktorům, které mají vliv na prožívání volného času adolescentů, patří i úplnost rodiny. Rodinu právem považujeme za primární sociální skupinu, v rodině se vytváří základ budoucího dospělého člověka. Zůstává pro člověka nejvýznamnější sociální institucí, což dokládá skutečnost, že 145 (81,0 %) studentů žije v úplné rodině. 28 (15,6 %) studentů žije s jedním rodičem. Jen s prarodiči žije 1 (0,6 %) respondent, 5 (2,8 %) respondentů uvedlo variantu „jinak“ a doplnilo „s přítelem, sami“. Jelikož převážná část respondentů žije s oběma rodiči, dále jsem se porovnáváním, zda má život v neúplné rodině vliv na sportování dětí a na jejich zkušenosti s návykovými látkami, nezabývala.

Otázkou č. 4 jsem zjišťovala názor na obecný význam sportu a pohybových aktivit pro současného mladého člověka. Respondenti se měli zamyslet, zda souhlasí s výrokem „Aktivní sport je pro život potřebný.“ Byla jim nabídnuta možnost výběru kladné či záporné odpovědi.

Tab. 5 Význam sportu

| Škola  | Aktivní sport je pro život potřebný |       |    |       |
|--------|-------------------------------------|-------|----|-------|
|        | ANO                                 |       | NE |       |
| SGYM   | 81                                  | 91,0% | 8  | 9,0%  |
| GYM    | 78                                  | 86,7% | 12 | 13,3% |
| Celkem | 159                                 | 88,8% | 20 | 11,2% |



Výsledky dotazníkového šetření potvrdily, že mládež považuje aktivní sportování ve svém životě za významné. Tento názor je zřejmě opřený o obecně známé zhodnocení přínosu sportu pro běžný život. Mladí lidé si uvědomují důležitost sportu nejen pro individuální rozvoj, ale i pro společnost. Největší význam sportování je redukován ve většině případů na oblast fyzickou. Jeho pozitivní psychické účinky jsou zmiňovány v podstatně menší míře a oblast sociální je víceméně opomíjena úplně. Z celkového počtu 179 respondentů 159 (88,8 %) považuje sport pro život důležitý, 20 (11,2 %) sportu význam nepřikládá. Hodnotíme-li odpovědi na tuto otázku u respondentů jednotlivých škol, 81 (91,0 %) studentů sportovního a 78 (86,7 %) respondentů běžného gymnázia pokládá sport za důležitý. Naopak důležitost sportovních aktivit pro život 8 (9,0 %) studentů sportovního a 12 (13,3 %) běžného gymnázia popírá.

Tab. 6 Význam sportu podle pohlaví

| Pohlaví | Aktivní sport je pro život potřebný |       |    |       |
|---------|-------------------------------------|-------|----|-------|
|         |                                     | ANO   |    | NE    |
| Dívky   | 113                                 | 89,0% | 14 | 11,0% |
| Chlapci | 46                                  | 88,5% | 6  | 11,5% |

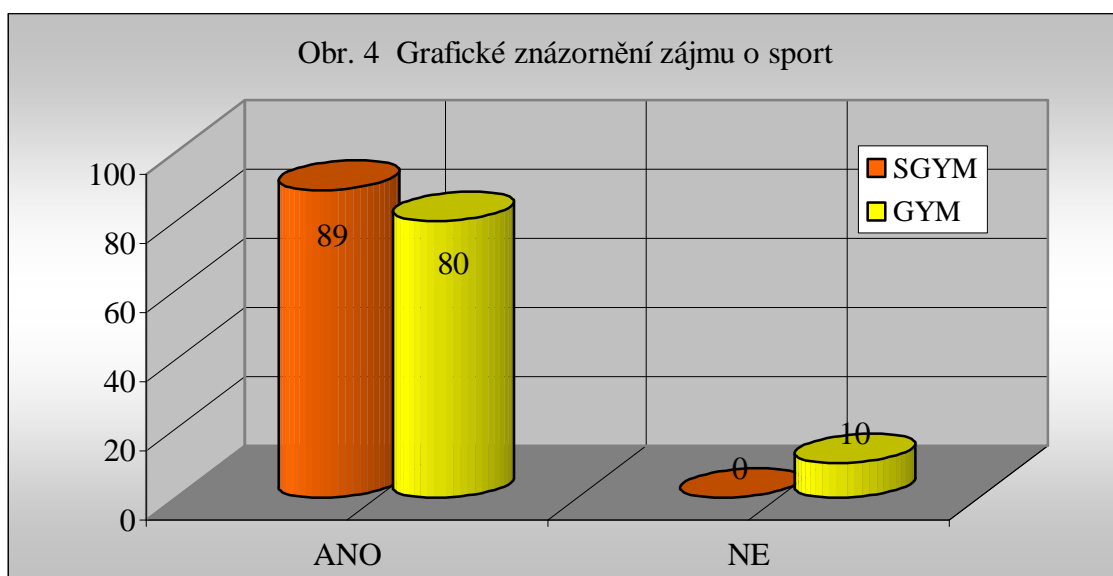
Pokud budeme srovnávat názor na obecný význam sportu podle pohlaví, je sport stejně důležitý jak pro chlapce, tak i pro dívky. Pro 113 (89,0 %) dívek a 46 (88,5 %) chlapců je sport v životě důležitý, pro 14 (11,0 %) dívek a 6 (11,5 %) chlapců nikoliv.

Z uvedených odpovědí je zřejmé, že si respondenti jsou vědomi významu sportu a jeho pozitivního vlivu na jedince.

Otázkou č. 5 jsem sledovala, zda se mladá generace zajímá o oblast sportu. Také u této otázky byla respondentům dána možnost odpovědět kladně či záporně.

Tab. 7 Zájem o sport

| Škola  | ANO |        | NE |       |
|--------|-----|--------|----|-------|
| SGYM   | 89  | 100,0% | 0  | 0,0%  |
| GYM    | 80  | 88,9%  | 10 | 11,1% |
| Celkem | 169 | 94,4%  | 10 | 5,6%  |



Z celkového počtu 179 respondentů na otázku, zda se zajímají o sport, odpovědělo kladně 169 (94,4%) studentů, 10 (5,6%) studentů sport nezajímá. O problematiku sportu projevují zájem všichni studenti sportovního gymnázia a 80 (88,9 %) studentů běžného gymnázia.

Tab. 8 Zájem o sport dle pohlaví

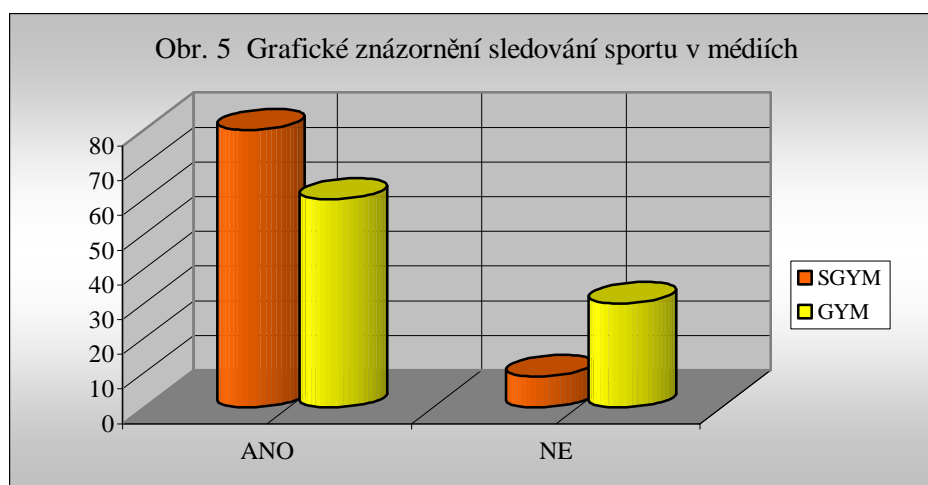
| Pohlaví | ANO |        | NE |      |
|---------|-----|--------|----|------|
| Dívky   | 117 | 92,1%  | 10 | 7,9% |
| Chlapci | 52  | 100,0% | 0  | 0,0% |

Pokud hodnotíme zájem o sportovní aktivity na základě příslušnosti k pohlaví, pro všechny chlapce tj. 52 (100 %) je sport oblastí jejich zájmu. Skupinu respondentů nezajímajících se o sport tvoří pouze studentky běžného gymnázia – 10 (7,9 %) dívek, 117 (92,1 %) studentek se o sport zajímá.

Následující otázku č. 6 jsem směřovala ke zjištění, zda dospívající sledují sport v médiích. Odpovědi mě měly přivést ke zjištění pasivního zájmu o sportování. I divácký sport je totiž výrazem zájmu o sport, sportovní výkony i hodnoty. Média dnes prostupují naším každodenním životem, aktuální sportovní dění nám předkládají ve formě zpravodajství i přímých sportovních přenosů.

Tab. 9 Sledování sportu v médiích

| Odpověď | SGYM |       | GYM |       | Celkem |       |
|---------|------|-------|-----|-------|--------|-------|
| ANO     | 80   | 89,9% | 60  | 66,7% | 140    | 78,2% |
| NE      | 9    | 10,1% | 30  | 33,3% | 39     | 21,8% |



Sportovní diváci se diferencují podle intenzity jejich zájmu na několik skupin. Nejblíže sportovnímu dění jsou diváci přímo na sportovištích. Zprostředkování sportovních bojů televizí je nejrozšířenější. Sledování sportu prostřednictvím rozhlasu a tisku poskytuje menší prožitky, neboť se dnes týká spíše jen informací o výsledcích. Stále častěji je sledováno sportovní dění na internetu. I pasivní sport může hrát u mladých lidí pozitivní úlohu, sportovci by měli být vzorem a výchovně působit na mládež, motivovat ji k pohybové aktivitě. Převážná část dotazovaných tj. 140 (78,2 %) sport v médiích sleduje, 39 (21,8 %) nikoliv. 80 (89,9 %) studentů sportovního gymnázia je a 9 (10,1 %) není konzumenty mediálního sportu, studenti běžného gymnázia věnují pozornost sportu v médiích v 60 (66,7 %) případech, 30 (33,3 %) studentů mediální sport nezajímá.

Tab. 10 Sledování sportu v médiích podle pohlaví

| Odpověď | Dívky |       | Chlapci |       |
|---------|-------|-------|---------|-------|
| ANO     | 95    | 74,8% | 45      | 86,5% |
| NE      | 32    | 25,2% | 7       | 13,5% |

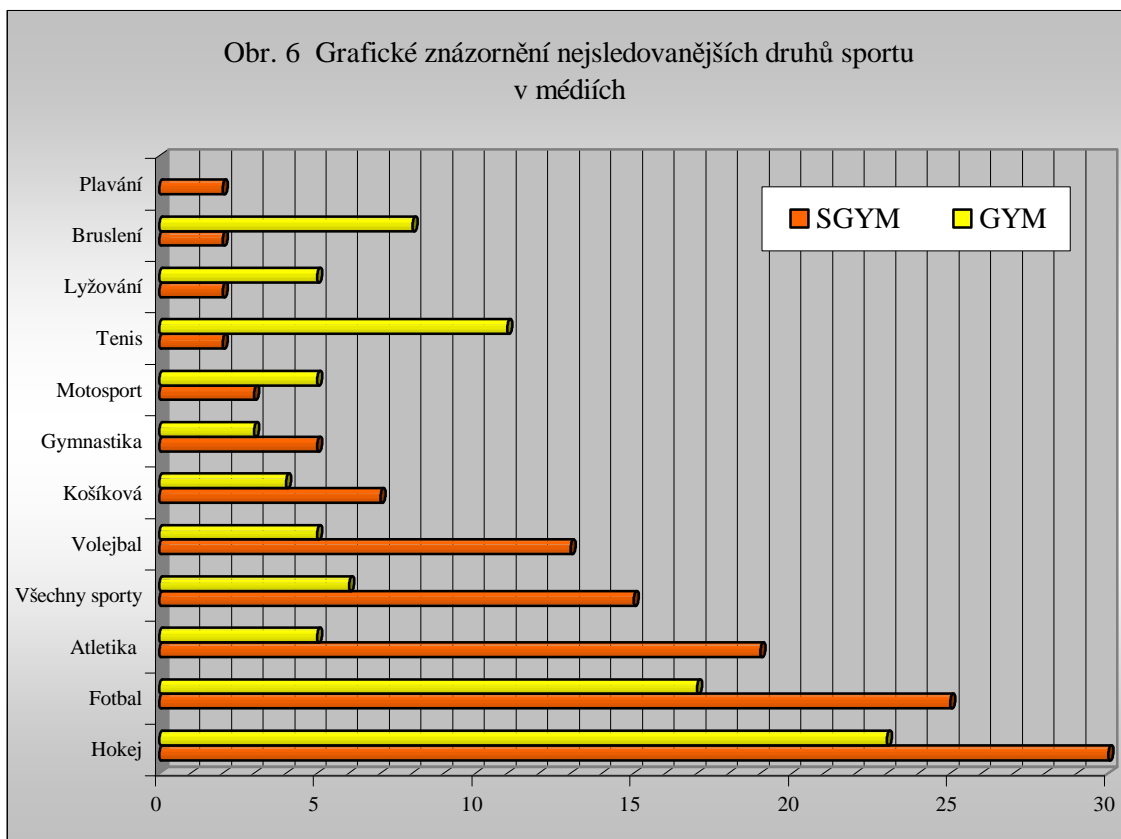
Pokud porovnááme sledovanost sportu podle pohlaví, 95 (74,8 %) dívek a 45 (86,5 %) chlapců odpovědělo kladně – o sportovní dění se zajímají, 32 (25,2 %) dívek a 7 (13,5 %) chlapců použilo zápornou odpověď – sport v médiích je nezajímá.

V případě pasivního zájmu o sport měli respondenti v 6. otázce uvést, které druhy sportu mají v oblibě. Počet jejich odpovědí nebyl omezen.



Tab. 11 Druhy nejsledovanějších druhů sportu v médiích

| Sporty         |    |                |    |                |    |
|----------------|----|----------------|----|----------------|----|
| SGYM           |    | GYM            |    | Celkem         |    |
| Hokej          | 30 | Hokej          | 23 | Hokej          | 53 |
| Fotbal         | 25 | Fotbal         | 17 | Fotbal         | 42 |
| Atletika       | 19 | Tenis          | 11 | Atletika       | 24 |
| Všechny sporty | 15 | Bruslení       | 8  | Všechny sporty | 21 |
| Volejbal       | 13 | Všechny sporty | 6  | Volejbal       | 18 |
| Košíková       | 7  | Lyžování       | 5  | Tenis          | 13 |
| Gymnastika     | 5  | Atletika       | 5  | Košíková       | 11 |
| Motosport      | 3  | Motosport      | 5  | Bruslení       | 10 |
| Tenis          | 2  | Volejbal       | 5  | Motosport      | 8  |
| Lyžování       | 2  | Košíková       | 4  | Gymnastika     | 8  |
| Bruslení       | 2  | Tanec          | 3  | Lyžování       | 7  |
| Plavání        | 2  | Gymnastika     | 3  | Tanec          | 3  |
|                |    |                |    | Plavání        | 2  |



Na prvním místě se ve sledovanosti u zkoumaného souboru sportovního i běžného gymnázia umístil lední hokej, druhé místo obsadil fotbal. Na třetím místě

u studentů sportovního gymnázia skončila atletika. Studenti běžného gymnázia dávají přednost sledování tenisu, atletika se u nich umístila až na sedmém místě. 15 respondentů sportovního gymnázia a 6 respondentů běžného gymnázia věnuje pozornost všem druhům sportu. V odpovědích respondenti uvedli i další druhy sportu „ragby, snowboarding, cyklistika.“

Tab. 12 Druhy nejsledovanějších druhů sportu v médiích podle pohlaví

| Sporty         |    |                |    |
|----------------|----|----------------|----|
| Dívky          |    | Chlapci        |    |
| Hokej          | 42 | Fotbal         | 12 |
| Fotbal         | 30 | Všechny sporty | 12 |
| Atletika       | 19 | Hokej          | 11 |
| Volejbal       | 13 | Motosport      | 8  |
| Tenis          | 11 | Atletika       | 5  |
| Bruslení       | 10 | Volejbal       | 5  |
| Košiková       | 11 | Tenis          | 2  |
| Všechny sporty | 9  |                |    |
| Gymnastika     | 8  |                |    |
| Lyžování       | 7  |                |    |
| Tanec          | 3  |                |    |
| Plavání        | 2  |                |    |

Z hlediska sledování sportovního dění v médiích, co se týče pohlaví, jsou ve skupině chlapců i ve skupině dívek jednoznačně nejoblíbenějšími sporty rovněž lední hokej a fotbal. Na rozdíl od dívek chlapci věnují v médiích pozornost motoristickým sportům, ani jedna dívka sledování motosportu neuvedla. Chlapci častěji odpovídali, že sledují všechny sporty.

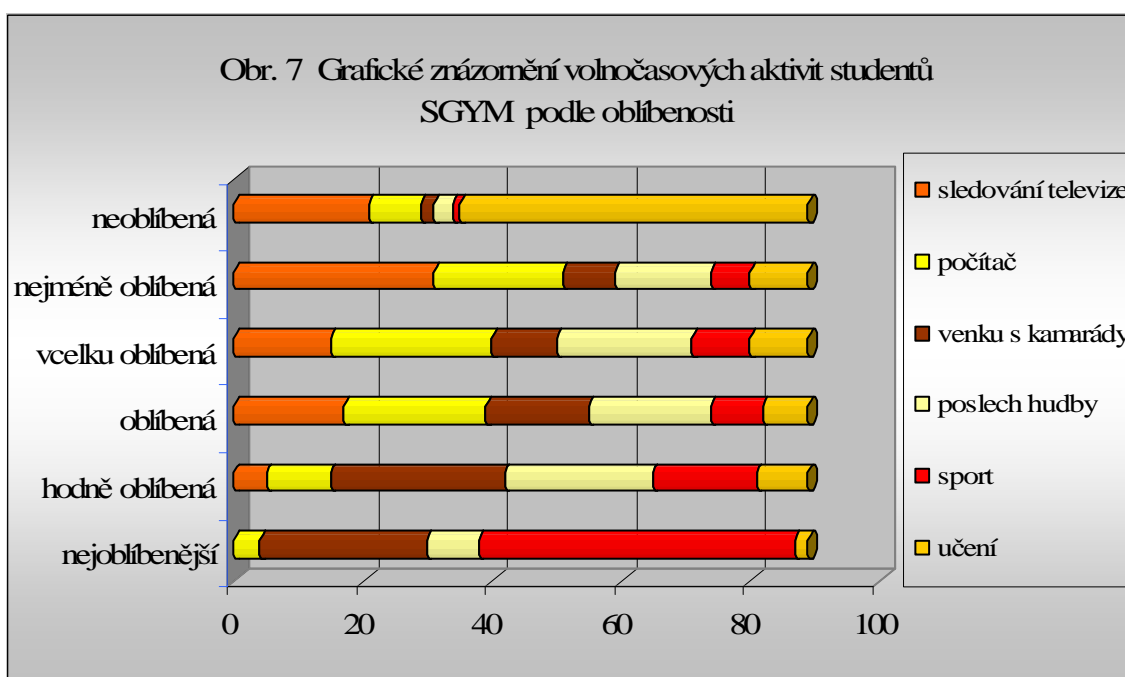
Otázkou č. 7 jsem sledovala, jakým způsobem respondenti tráví svůj volný čas. Měli označit volnočasové aktivity, kterým se věnují, od nejoblíbenější až po neoblíbenou.

Tab. 13 Volnočasové aktivity studentů celkem

| Celkem           | Nejoblíbenější (1) po neoblíbenou (6) |    |    |    |    |    |
|------------------|---------------------------------------|----|----|----|----|----|
|                  | 1                                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Televize         | 1                                     | 6  | 29 | 36 | 63 | 44 |
| Počítač          | 16                                    | 25 | 39 | 47 | 33 | 19 |
| Venku s kamarády | 66                                    | 53 | 29 | 15 | 14 | 2  |
| Poslech hudby    | 22                                    | 46 | 47 | 35 | 21 | 8  |
| Sport            | 68                                    | 38 | 22 | 23 | 16 | 12 |
| Učení            | 6                                     | 11 | 13 | 23 | 32 | 94 |

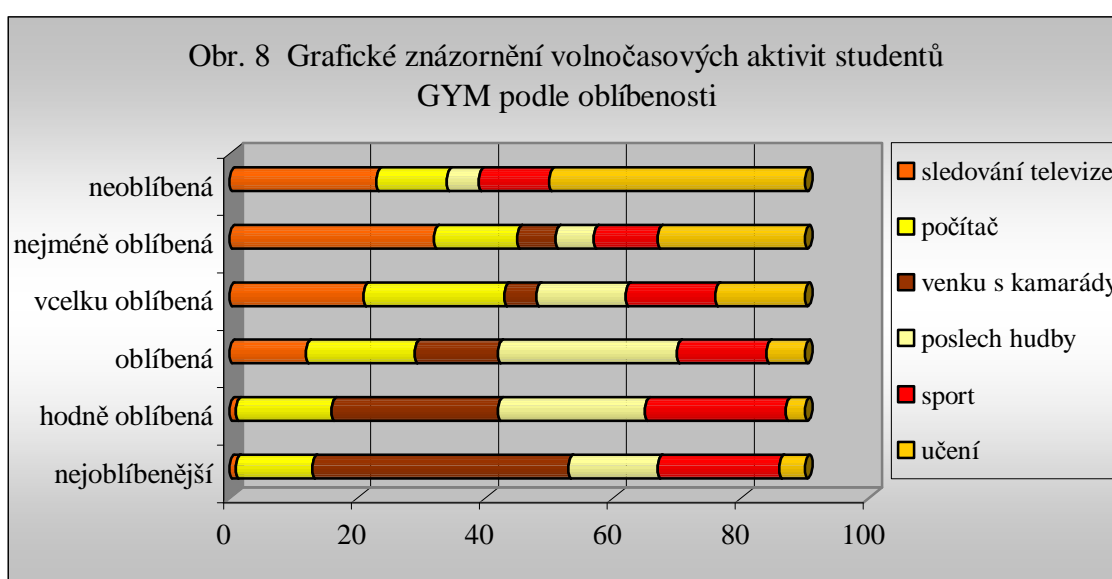
Tab. 14 Volnočasové aktivity studentů SGYM

| SGYM             | Nejoblíbenější (1) po neoblíbenou (6) |    |    |    |    |    |
|------------------|---------------------------------------|----|----|----|----|----|
|                  | 1                                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Televize         | 0                                     | 5  | 17 | 15 | 31 | 21 |
| Počítač          | 4                                     | 10 | 22 | 25 | 20 | 8  |
| Venku s kamarády | 26                                    | 27 | 16 | 10 | 8  | 2  |
| Poslech hudby    | 8                                     | 23 | 19 | 21 | 15 | 3  |
| Sport            | 49                                    | 16 | 8  | 9  | 6  | 1  |
| Učení            | 2                                     | 8  | 7  | 9  | 9  | 54 |



Tab. 15 Volnočasové aktivity studentů GYM

| GYM              | Nejoblíbenější (1) po neoblíbenou (6) |    |    |    |    |    |
|------------------|---------------------------------------|----|----|----|----|----|
|                  | 1                                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Televize         | 1                                     | 1  | 12 | 21 | 32 | 23 |
| Počítač          | 12                                    | 15 | 17 | 22 | 13 | 11 |
| Venku s kamarády | 40                                    | 26 | 13 | 5  | 6  | 0  |
| Poslech hudby    | 14                                    | 23 | 28 | 14 | 6  | 5  |
| Sport            | 19                                    | 22 | 14 | 14 | 10 | 11 |
| Učení            | 4                                     | 3  | 6  | 14 | 23 | 40 |



Zabezpečení kvalitního trávení volného času dětí a mládeže urychlí rozvoj schopností mladé generace a potlačí rozvoj negativních sociálních rysů. Ve sféře volného času se rozhoduje o rozvoji talentu mladého jedince a naplnění jeho potřeb a zájmů. Je velice pozitivním zjištěním, že ve zkoumaném souboru respondentů sportovního gymnázia více než polovina (49 – 55,0 %) tráví svůj volný čas sportem. Pobyť venku s kamarády, což je z pohledu hodnoty náplně volného času obtížně definovaná a nejasná činnost, preferuje 26 (29,2 %) respondentů. 8 (9,0 %) respondentů poslouchá hudbu, 4 (4,5 %) tráví volný čas u počítače, 2 (2,3 %) se učí. Tyto pozitivní výsledky završilo zjištění, že ani jeden student sportovního gymnázia ve svém volném čase nevyhledává sledování televize.

Největší část respondentů běžného gymnázia (40 – 44,5 %) preferuje pobyt venku s kamarády. U sportovních volnočasových aktivit je zaznamenán úbytek, sportuje pouze 19 (21,1 %) studentů. Negativním zjištěním je, že na rozdíl od respondentů sportovního gymnázia zařadili vícekrát provozování sportovních aktivit na poslední místa v oblíbenosti. Dále se pořadí volnočasových aktivit shoduje se studenty sportovního gymnázia – 14 (15,6 %) studentů poslouchá hudbu, 12 (13,3 %) setrvává u počítače, 4 (4,4 %) u učení a 1 (1,1 %) sleduje televizi.

Tab. 16 Volnočasové aktivity dívek

| Dívky            | Nejoblíbenější (1) po neoblíbenou (6) |    |    |    |    |    |
|------------------|---------------------------------------|----|----|----|----|----|
|                  | 1                                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Televize         | 1                                     | 4  | 15 | 29 | 43 | 35 |
| Počítač          | 10                                    | 13 | 25 | 34 | 28 | 17 |
| Venku s kamarády | 49                                    | 40 | 23 | 7  | 7  | 1  |
| Poslech hudby    | 21                                    | 31 | 39 | 21 | 10 | 5  |
| Sport            | 40                                    | 30 | 16 | 16 | 13 | 12 |
| Učení            | 6                                     | 9  | 9  | 20 | 26 | 57 |

Tab. 17 Volnočasové aktivity chlapců

| Chlapci          | Nejoblíbenější (1) po neoblíbenou (6) |    |    |    |    |    |
|------------------|---------------------------------------|----|----|----|----|----|
|                  | 1                                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Televize         | 0                                     | 2  | 14 | 7  | 20 | 9  |
| Počítač          | 6                                     | 12 | 14 | 13 | 5  | 2  |
| Venku s kamarády | 17                                    | 13 | 6  | 8  | 7  | 1  |
| Poslech hudby    | 1                                     | 15 | 8  | 14 | 11 | 3  |
| Sport            | 28                                    | 8  | 6  | 7  | 3  | 0  |
| Učení            | 0                                     | 2  | 4  | 3  | 6  | 37 |

Rozdíly v preferenci volnočasových aktivit můžeme pozorovat u jednotlivých pohlaví. Z výsledků je patrné, že dívky mají oproti chlapcům větší sklony vyhledávat méně náročné činnosti, které se vyznačují nehybností a pasivním vstřebáváním okolí.

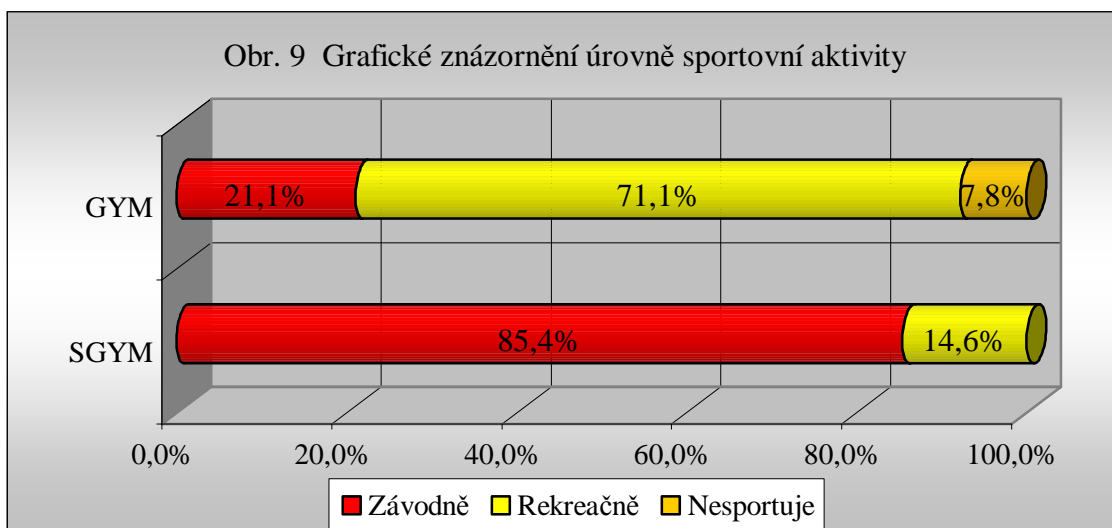
Dávají přednost přítomnosti svých vrstevníků (49 – 38,6 %) před sportováním (40 – 31,5 %). Další pořadí volnočasových aktivit zůstává nezměněno, 21 (16,5 %) dívek poslouchá hudbu, 10 (7,9 %) dívek věnuje volný čas počítači, 6 (4,7 %) se učí a 1 (0,8 %) sleduje televizi. Chlapci nejvíc sportují (28 – 53,8 %), s kamarády tráví čas nejraději 17 (32,7 %) chlapců. Dávají přednost počítači (6 – 11,5 %) před poslechem hudby (1 – 1,9 %). Učení a sledování televize u chlapců nepatří k oblíbeným volnočasovým činnostem, ani jeden respondent je jako oblíbenou činnost neuvedl.

Příjemným zjištěním průzkumného šetření u všech skupin zkoumaného souboru jsou nízké počty respondentů věnujících se pasivnímu odpočinku – sledování televize a práci na počítači. Zejména sledování televize je označováno za druhou nejméně oblíbenou činnost. Sportovním aktivitám se raději věnují chlapci. Více jak polovina označila sport za nejoblíbenější aktivitu, za neoblíbenou ji, na rozdíl od dívek, neoznačil žádný. Uspokojení v nás však nemůže vzbudit mizivý podíl volného času věnovaného mládeži mimoškolnímu vzdělávání. Největší počet respondentů označil učení za nejméně oblíbenou volnočasovou činnost. Tento trend je bohužel v rozporu s potřebami mladých lidí, mladé generace i celé společnosti.

Na zjištění úrovně provozované sportovní pohybové aktivity mládeže jsem zaměřila 8. otázku. Respondenti odpovídali, zda sportují závodně, rekreačně nebo vůbec nesportují.

Tab. 18 Úroveň sportovní aktivity

| Úroveň sportu | SGYM |       | GYM |       | Celkem |       |
|---------------|------|-------|-----|-------|--------|-------|
| Závodně       | 76   | 85,4% | 19  | 21,1% | 95     | 53,1% |
| Rekreačně     | 13   | 14,6% | 64  | 71,1% | 77     | 43,0% |
| Nesportuje    | 0    | 0,0%  | 7   | 7,8%  | 7      | 3,9%  |



Svobodná volba sportujících, která odpovídá individuálním zájmům a předpokladům, se projevuje v úrovni provozování sportu. Z toho plyne, že každý má možnost se zapojit do takových sportovních aktivit, které nejlépe odpovídají jeho aktuálním potřebám. Střídání úrovní sportování je kdykoliv možné. I toto může být zdrojem přitažlivosti sportu pro širokou veřejnost. Rekreační sport je široce rozšířený a přístupný, zahrnuje velký počet nejrůznějších pohybových aktivit. Na sportovním gymnáziu rekreačně sportuje 13 (14,6 %), na běžném gymnáziu 64 (71,1 %) studentů.

Závodní sport je zájmovou činností ve sportovních klubech, která je víceméně přístupná všem ve volném čase. Je charakterizován organizací a pravidelnými soutěžemi, které jsou řízené sportovními svazy. Aktivní sportovci sami hodnoty vytvářejí a jsou sami spotřebiteli hodnot sportu (prožitek, sociální kontakt, seberealizace,...). Závodní sport je charakterizován uvědomělou snahou o vlastní zdokonalování, rozvojem fyzických a duševních sil, zvyšováním výkonnosti v některém ze sportů. Cílevědomý a systematický trénink, účast v soutěžích a život v kolektivním prostředí zřejmě uspokojuje nároky mnoha účastníků, o čemž svědčí 76 (85,4 %) studentů sportovního gymnázia. Na běžném gymnáziu závodně sportuje pouze 19 (21,1 %) studentů.

Vůbec nesportuje skupina respondentů běžného gymnázia (7 – 7,8 %), která je tvořena jen dívkami.

Tab. 19 Úroveň sportovní aktivity podle pohlaví

| Úroveň sportu | Dívky |       | Chlapci |       |
|---------------|-------|-------|---------|-------|
| Závodně       | 61    | 48,0% | 34      | 65,4% |
| Rekreačně     | 59    | 46,5% | 18      | 34,6% |
| Nesportuje    | 7     | 5,5%  | 0       | 0,0%  |

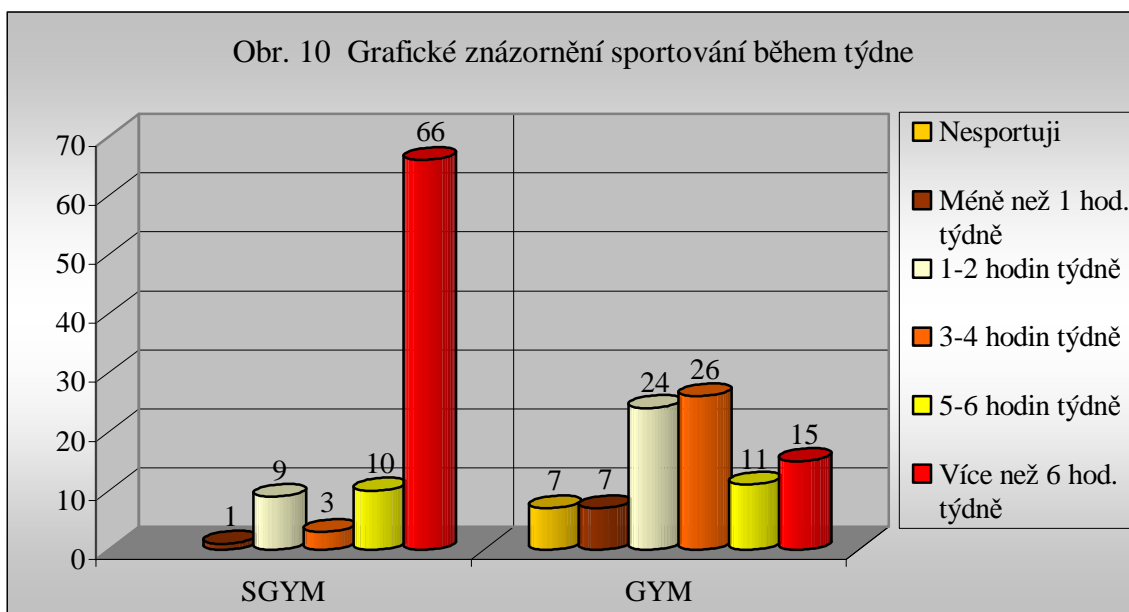
Z celkového počtu 127 dívek 61 (48,0 %) sportuje závodně, 59 (46,5 %) rekreačně, 7 (5,5 %) nesportuje. Chlapci na rozdíl od dívek sportují všichni, častěji sportují závodně 34 (65,4 %), 18 (34,6 %) chlapců rekreačně.

Míru sportovního zapojení respondentů v průběhu jejich týdenního cyklu jsem zjišťovala v otázce č. 9. V tomto případě bylo respondentům zdůrazněno, že se jedná o aktivitu v rámci jejich volného času, a tudíž se nemohou započítávat hodiny tělesné výchovy.

Tab. 20 Sportování během týdne

|                       | SGYM |       | GYM |       | Celkem |       |
|-----------------------|------|-------|-----|-------|--------|-------|
| Nesportuji            | 0    | 0,0%  | 7   | 7,8%  | 7      | 3,9%  |
| Méně než 1 hod. týdně | 1    | 1,1%  | 7   | 7,8%  | 8      | 4,5%  |
| 1-2 hodin týdně       | 9    | 10,1% | 24  | 26,6% | 33     | 18,4% |
| 3-4 hodin týdně       | 3    | 3,4%  | 26  | 28,9% | 29     | 16,2% |
| 5-6 hodin týdně       | 10   | 11,2% | 11  | 12,2% | 21     | 11,7% |
| Více než 6 hod. týdně | 66   | 74,2% | 15  | 16,7% | 81     | 45,3% |





Tab. 21 Sportování během týdne podle pohlaví

|                       | Dívky |       | Chlapci |       |
|-----------------------|-------|-------|---------|-------|
| Nesportuji            | 7     | 5,5%  | 0       | 0,0%  |
| Méně než 1 hod. týdně | 6     | 4,7%  | 2       | 3,8%  |
| 1-2 hodin týdně       | 27    | 21,3% | 6       | 11,6% |
| 3-4 hodin týdně       | 25    | 19,7% | 4       | 7,7%  |
| 5-6 hodin týdně       | 9     | 7,1%  | 12      | 23,1% |
| Více než 6 hod. týdně | 53    | 41,7% | 28      | 53,8% |

Jak ukazuje tabulka, převažuje ve zkoumaném souboru studentů sportovního gymnázia skupina těch (66 – 74,4 %), kteří sportují více než 6 hodin týdně. Na běžném gymnáziu věnuje sportu více než 6 hodin v týdnu jen 15 (16,7 %) studentů. 10 (11,2 %) studentů sportovního a 11 (12,2 %) studentů běžného gymnázia sportuje 5 – 6 hodin týdně. Bohužel ostatní respondenti již sportují podstatně méně. Jedná se z našeho pohledu víceméně o předpokládané a silně varující zjištění. Vzhledem k tomu, že se námi sledovaný soubor studentů nachází v důležité životní etapě, ve které probíhá biologické a sociální zrání, měla by sportovní aktivita fungovat jako nezastupitelný prvek pro zdravý vývoj jedince a tudíž zaujímat významnou část ve volnočasových aktivitách mládeže. Odborníci přitom považují za optimální zajistit pro veškerou mládež alespoň 8 – 10 hodin intenzivní pohybové aktivity týdně. Dvě hodiny školní tělesné

výchovy týdně rozhodně nestačí. Děti a mládež dnes málo sportují, a také proto čelíme celkovému růstu případů zdravotního oslabení v důsledku sedavého způsobu života.

Tato závažná zjištění jsou pouze jednosměrně orientovanými informacemi, bez dalšího sledování celkové životosprávy našich respondentů. Pokud bychom k těmto zjištěním přidali i údaje o počtu kuřáků a četnosti konzumování alkoholu, měli bychom před sebou alarmující stav, který vystihuje životní styl dnešní mládeže.

Otázkou č.10 jsem sledovala motivaci u sportujících respondentů, nespportujících na ni neodpovídali. Zjišťovala důvody, které vedou mladé ke sportování. Otázka obsahovala 7 motivů, u kterých respondenti měli označit, jak důležité je sledávající pro vlastní provozování sportovní aktivity. Na výběr měli ze stupnice o 7 hodnotách (od absolutně nejdůležitějšího po absolutně nedůležitý).

Tab. 22 Motivace ke sportu všech studentů

| Důvod     | Celkem   |          |          |          |          |          |          |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|           | 1. místo | 2. místo | 3. místo | 4. místo | 5. místo | 6. místo | 7. místo |
| Zdraví    | 32       | 34       | 33       | 41       | 20       | 8        | 4        |
| Kolektiv  | 18       | 30       | 28       | 21       | 32       | 25       | 18       |
| Úspěchy   | 35       | 23       | 14       | 12       | 15       | 25       | 48       |
| Radost    | 41       | 29       | 31       | 39       | 17       | 12       | 3        |
| Vzhled    | 33       | 33       | 36       | 26       | 28       | 13       | 3        |
| Odpočinek | 3        | 8        | 21       | 18       | 41       | 52       | 29       |
| Příroda   | 10       | 15       | 9        | 15       | 19       | 37       | 67       |

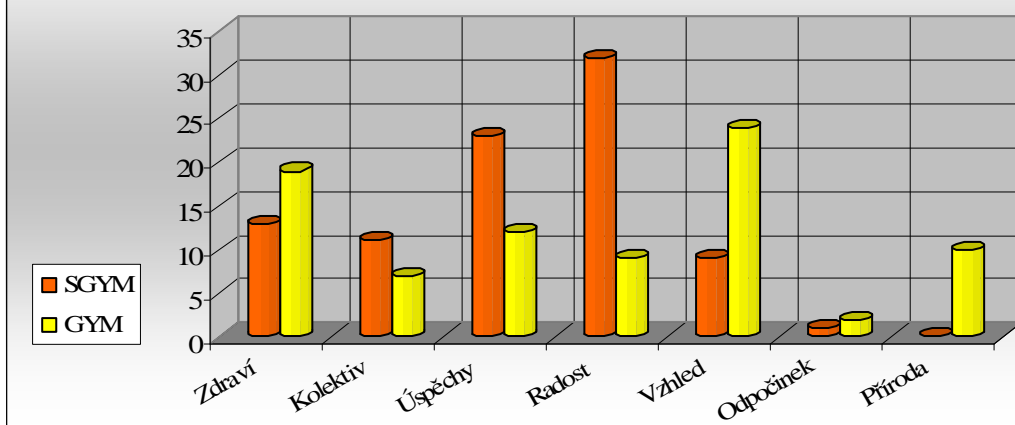
Tab. 23 Motivace ke sportu studentů SGYM

| Důvod     | SGYM     |          |          |          |          |          |          |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|           | 1. místo | 2. místo | 3. místo | 4. místo | 5. místo | 6. místo | 7. místo |
| Zdraví    | 13       | 12       | 12       | 33       | 10       | 6        | 3        |
| Kolektiv  | 11       | 21       | 21       | 8        | 17       | 6        | 5        |
| Úspěchy   | 23       | 19       | 9        | 9        | 8        | 9        | 12       |
| Radost    | 32       | 15       | 13       | 13       | 10       | 6        | 0        |
| Vzhled    | 9        | 18       | 26       | 15       | 14       | 5        | 2        |
| Odpočinek | 1        | 1        | 6        | 7        | 22       | 32       | 20       |
| Příroda   | 0        | 3        | 2        | 4        | 8        | 25       | 47       |

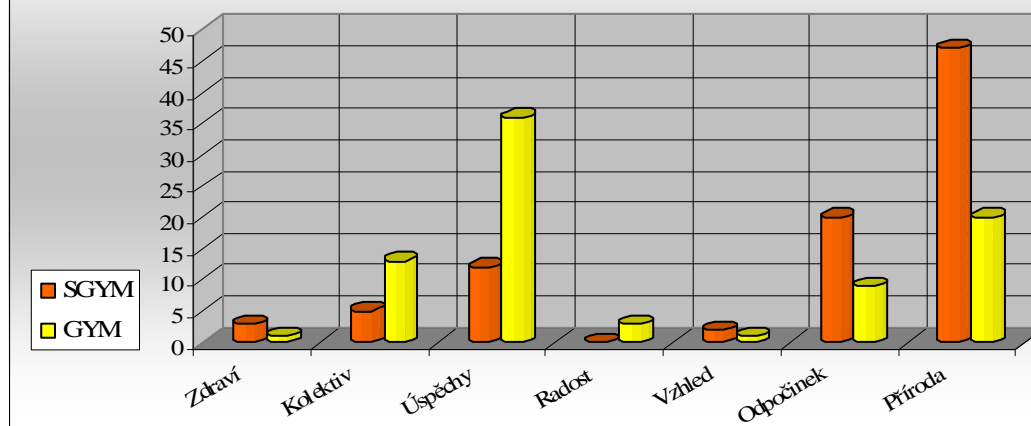
Tab. 24 Motivace ke sportu studentů GYM

| Důvod     | GYM      |          |          |          |          |          |          |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|           | 1. místo | 2. místo | 3. místo | 4. místo | 5. místo | 6. místo | 7. místo |
| Zdraví    | 19       | 22       | 21       | 8        | 10       | 2        | 1        |
| Kolektiv  | 7        | 9        | 7        | 13       | 15       | 19       | 13       |
| Úspěchy   | 12       | 4        | 5        | 3        | 7        | 16       | 36       |
| Radost    | 9        | 14       | 18       | 26       | 7        | 6        | 3        |
| Vzhled    | 24       | 15       | 10       | 11       | 14       | 8        | 1        |
| Odpočinek | 2        | 7        | 15       | 11       | 19       | 20       | 9        |
| Příroda   | 10       | 12       | 7        | 11       | 11       | 12       | 20       |

Obr. 11 Grafické znázornění absolutně nejdůležitějšího motivu ke sportu



Obr. 12 Grafické znázornění absolutně nedůležitého motivu ke sportu



Ze vzorku 89 studentů sportovního gymnázia 32 studenti jako hlavní důvod, proč sportují, uváděli, že je sport baví, že sportují pro radost, 23 respondentů uvedlo, že sportují proto, aby ve sportu dosáhli úspěchů. Na třetím místě je u 13 respondentů provozování sportu pro zdraví. Žádný z respondentů sportovního gymnázia neuvedl jako důvod sportování pobyt na čerstvém vzduchu, v přírodě. Naopak ho nejčastěji označili jako absolutně nedůležitý důvod provozování pohybových aktivit. U studentů běžného gymnázia bylo pořadí důvodů ke sportování odlišné. Nejčastějším důvodem bylo sportování z estetických důvodů u 24 respondentů, 19 respondentů sportuje pro zdraví, 12 proto, že chce v určitém sportu něco umět a něčeho dosáhnout. Nejčastějším absolutně nedůležitým důvodem sportování bylo u respondentů běžného gymnázia dosahování úspěchů.

Tab. 25 Motivace ke sportu dívek

| Důvod     | Dívky    |          |          |          |          |          |          |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|           | 1. místo | 2. místo | 3. místo | 4. místo | 5. místo | 6. místo | 7. místo |
| Zdraví    | 25       | 29       | 20       | 25       | 14       | 6        | 1        |
| Kolektiv  | 14       | 17       | 17       | 18       | 22       | 19       | 13       |
| Úspěchy   | 16       | 17       | 8        | 8        | 12       | 16       | 43       |
| Radost    | 27       | 19       | 25       | 26       | 13       | 8        | 2        |
| Vzhled    | 26       | 22       | 26       | 16       | 17       | 11       | 2        |
| Odpočinek | 2        | 4        | 17       | 16       | 28       | 37       | 16       |
| Příroda   | 10       | 12       | 7        | 11       | 14       | 23       | 43       |

Tab. 26 Motivace ke sportu chlapců

| Důvod     | Chlapci  |          |          |          |          |          |          |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|           | 1. místo | 2. místo | 3. místo | 4. místo | 5. místo | 6. místo | 7. místo |
| Zdraví    | 7        | 5        | 13       | 16       | 6        | 2        | 3        |
| Kolektiv  | 4        | 13       | 11       | 3        | 10       | 6        | 5        |
| Úspěchy   | 19       | 6        | 6        | 4        | 3        | 9        | 5        |
| Radost    | 14       | 10       | 6        | 13       | 4        | 4        | 1        |
| Vzhled    | 7        | 11       | 10       | 10       | 11       | 2        | 1        |
| Odpočinek | 1        | 4        | 4        | 2        | 13       | 15       | 13       |
| Příroda   | 0        | 3        | 2        | 4        | 5        | 14       | 24       |

Pokud budeme porovnávat motivy ke sportu podle pohlaví, šetření dokazuje, že dívky uvádějí důvody ke sportu v pořadí radost (27), následuje postava (26) a zdraví (25), u těchto důvodů existuje jen minimální statistický rozdíl. Stejný počet studentek (43) označil na absolutně nedůležitý motiv sportování dosažení úspěchů a pohyb na čerstvém vzduchu. Naopak chlapci v 19 případech sportují za účelem dosažení úspěchů, 14 studentů sportuje pro radost. Ani jeden necítí potřebu sportovat na čerstvém vzduchu, v přírodě, což potvrzuje i počet odpovědí, které tento motiv označují za absolutně nedůležitý.

Jedenáctou otázku, proč nesportuji ve volném čase, jsem směřovala pouze na nesportující respondenty. Ve zkoumaném souboru se tedy jednalo o 7 dívek běžného gymnázia. Měly označit, zda cítí nějaké příčiny či důvody, které jim znesnadňují cestu k vlastní sportovní aktivitě v rámci jejich volného času.

Tab. 27 Důvod nesportování

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Mám dostatek pohybu                  | 0 |
| Nemám čas                            | 6 |
| Nedovedu se přinutit                 | 0 |
| Nemám s kým sportovat                | 0 |
| Mám jiné záliby                      | 1 |
| Nemohu pro nepříznivý zdravotní stav | 0 |

Významným důvodem, proč 7 dotazovaných studentek nesportuje, byl v 6 případech nedostatek času, 1 studentka se ve volném čase věnuje jiným zálibám.

Přes výše uvedené důvody bránící respondentům ve sportovní aktivitě se domnívám, že rozhodujícím stimulem je motivace jedince, což se projevuje nadšením pro pohyb jako takový a uvědoměním si jeho důležitosti v životě člověka. Velmi jednoduše řečeno, jestliže někdo cítí potřebu pohybu, stačí mu „tenisky“ a okolní prostředí, kde může svou aktivitu realizovat. Proto si myslím, že důvody jako nedostatek času či jiné záliby by neměly být rozhodujícími překážkami ke sportování.

Dospěla jsem k názoru, že jedenáctá otázka měla být určena nejen nesportujícím. Pokud by na ni odpovídali i sportující respondenti, výzkumné šetření by umožnilo

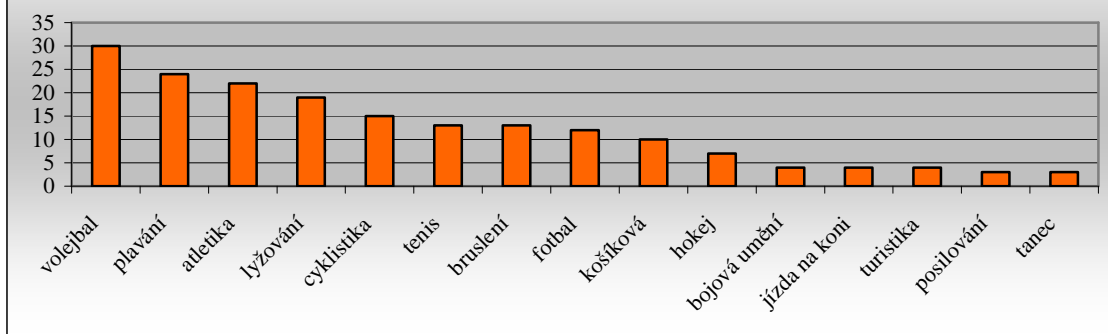
odhalit důvody, proč mladí lidé nevěnují pohybovým aktivitám více svého volného času.

Sportující respondenti měli v otázce č. 12 uvést sporty, které provozují ve volném čase. Měli možnost výběru z několika základních druhů sportů nebo uvést jiný. Počet jejich odpovědí nebyl limitován.

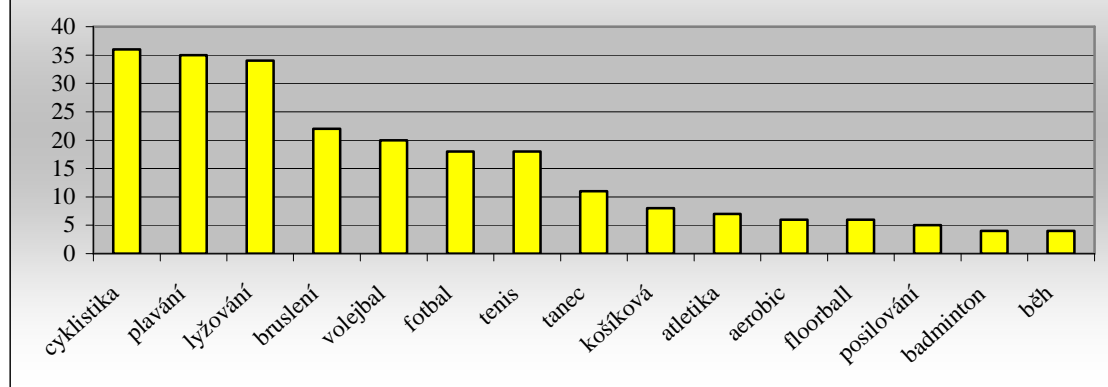
Tab. 28 Druhy provozovaných sportů

| Druh sportu   | Celkem | Druh sportu      | SGYM | Druh sportu      | GYM |
|---------------|--------|------------------|------|------------------|-----|
| plavání       | 59     | volejbal         | 30   | cyklistika       | 36  |
| lyžování      | 53     | plavání          | 24   | plavání          | 35  |
| cyklistika    | 51     | atletika         | 22   | lyžování         | 34  |
| volejbal      | 50     | lyžování         | 19   | bruslení         | 22  |
| bruslení      | 35     | cyklistika       | 15   | volejbal         | 20  |
| tenis         | 31     | tenis            | 13   | fotbal           | 18  |
| fotbal        | 30     | bruslení         | 13   | tenis            | 18  |
| atletika      | 29     | fotbal           | 12   | tanec            | 11  |
| košíková      | 18     | košíková         | 10   | košíková         | 8   |
| tanec         | 14     | hokej            | 7    | atletika         | 7   |
| hokej         | 9      | bojová umění     | 4    | aerobic          | 6   |
| posilování    | 8      | jízda na koni    | 4    | floorball        | 6   |
| aerobic       | 7      | turistika        | 4    | posilování       | 5   |
| floorball     | 7      | posilování       | 3    | badminton        | 4   |
| bojová umění  | 6      | tanec            | 3    | běh              | 4   |
| turistika     | 6      | judo             | 2    | fitness          | 4   |
| badminton     | 5      | snowboarding     | 2    | sportovní lezení | 3   |
| fitness       | 5      | sportovní lezení | 2    | bojová umění     | 2   |
| jízda na koni | 5      | aerobic          | 1    | joga             | 2   |
| běh           | 4      | badminton        | 1    | hokej            | 2   |
| snowboarding  | 4      | floorball        | 1    | snowboarding     | 2   |
| sguasch       | 3      | fitness          | 1    | sguasch          | 2   |
| gymnastika    | 2      | gymnastika       | 1    | turistika        | 2   |
| jízda na koni | 5      | sguasch          | 1    | gymnastika       | 1   |
| joga          | 2      | triathlon        | 1    | jízda na koni    | 1   |
| judo          | 2      |                  |      | minigolg         | 1   |
| minigolg      | 1      |                  |      |                  |     |
| triathlon     | 1      |                  |      |                  |     |

Obr. 13 Grafické znázornění nejčastěji provozovaných druhů sportu studenty SGYM



Obr. 14 Grafické znázornění nejčastěji provozovaných druhů sportu studenty GYM



Mezi druhy sportu, které studenti gymnázií provozují, nejsou výrazné rozdíly. Z přehledů nevyplývá ani skutečnost, že by studenti některého z gymnázií dávali přednost kolektivnímu či individuálnímu sportování. Studenti sportovního gymnázia nejčastěji hrají volejbal (30), věnují se plavání (24) a atletice (22). Na běžném gymnázium jsou na prvních místech provozovány cyklistika (36), plavání (35) a lyžování (34). Z uvedených tabulek je zřejmý rozdíl v počtu respondentů věnujících se atletice, které se věnuje 10 studentů běžného gymnázia oproti 22 studentům sportovního gymnázia. Tento rozdíl pravděpodobně vyplývá ze zaměření sportovního gymnázia na lehkou atletiku.

Tab. 29 Druhy provozovaných sportů podle pohlaví

| Druh sportu      | dívky | Druh sportu      | chlapci |
|------------------|-------|------------------|---------|
| plavání          | 48    | fotbal           | 18      |
| cyklistika       | 41    | volejbal         | 13      |
| lyžování         | 41    | lyžování         | 12      |
| volejbal         | 37    | plavání          | 11      |
| bruslení         | 30    | cyklistika       | 10      |
| tenis            | 25    | atletika         | 8       |
| atletika         | 21    | hokej            | 8       |
| fotbal           | 12    | košíková         | 6       |
| košíková         | 12    | tenis            | 6       |
| tanec            | 11    | bruslení         | 5       |
| aerobic          | 7     | bojová umění     | 4       |
| badminton        | 5     | floorball        | 3       |
| posilování       | 5     | posilování       | 3       |
| fitness          | 4     | tanec            | 3       |
| sportovní lezení | 4     | turistika        | 3       |
| běh              | 3     | judo             | 2       |
| bojová umění     | 2     | běh              | 1       |
| floorball        | 3     | fitness          | 1       |
| snowboarding     | 3     | gymnastika       | 1       |
| turistika        | 3     | joga             | 1       |
| jízda na koni    | 5     | sguasch          | 1       |
| sguasch          | 2     | snowboarding     | 1       |
| gymnastika       | 2     | sportovní lezení | 1       |
| joga             | 1     | triathlon        | 1       |
| hokej            | 1     |                  |         |
| minigolf         | 1     |                  |         |

Mezi pohlavími je nejvíce znatelný rozdíl ve fotbale, který hraje nejvíc chlapců (18), následuje volejbal (13), lyžování (12), plavání (11), cyklistika (10). Dívky na prvním místě uvedly plavání (48), dále cyklistiku (41) a lyžování (41), volejbal (37) a bruslení (30). Dívky uvedly dále „*aerobic, badminton, jízda na koni, minigolf, turistika,*“ chlapci zase „*triathlon.*“

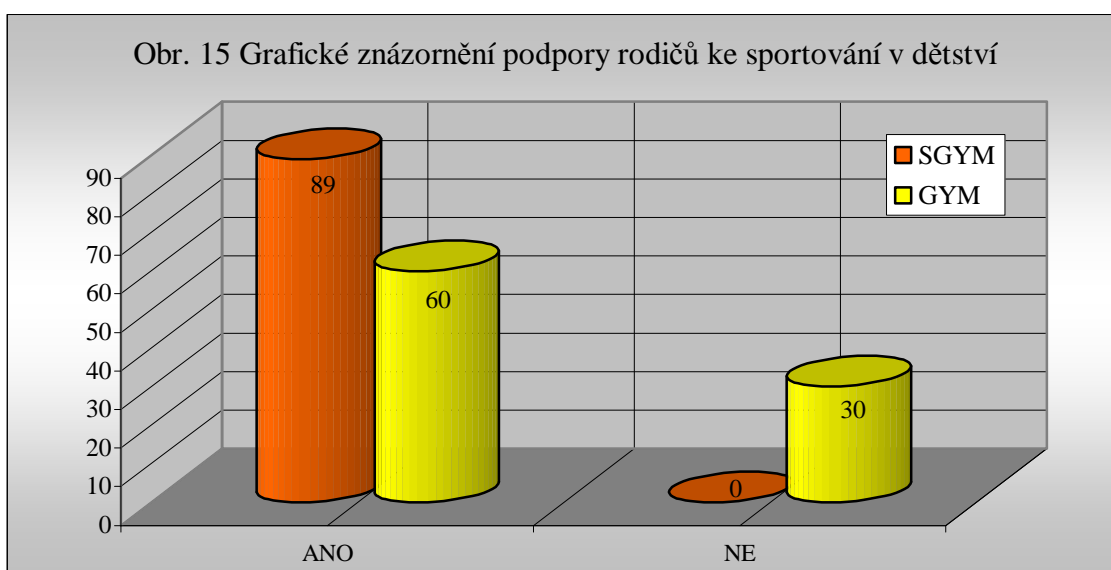
Ve 13. otázce měli respondenti uvést odpověď, zda je v dětství rodina podporovala či nabádala ke sportování. Právě stimulace k pohybovým aktivitám je svou



povahou méně dědičně podmíněná a souvisí především s vlivem vnějšího prostředí na jedince, zejména pak s vlivem rodinného prostředí.

Tab. 30 Podpora rodičů ke sportování v dětství

| Odpověď | SGYM |        | GYM |       | Celkem |       |
|---------|------|--------|-----|-------|--------|-------|
| ANO     | 89   | 100,0% | 60  | 66,7% | 149    | 83,2% |
| NE      | 0    | 0,0%   | 30  | 33,3% | 30     | 16,8% |



Tab. 31 Podpora rodičů ke sportování v dětství podle pohlaví

| Odpověď | Dívky |       | Chlapci |       |
|---------|-------|-------|---------|-------|
| ANO     | 101   | 79,5% | 48      | 92,3% |
| NE      | 26    | 20,5% | 4       | 7,7%  |

V rodině by se měly utvářet a rozvíjet určité motivační podněty k vykonávání pohybových aktivit. Všeobecně platí, že čím později se s přivykáním dětí na pohybově aktivní způsob začne, tím složitěji se pak tyto návyky zakořeňují a dále rozvíjejí. U dětí rodičů, kteří sami neprojevovali sportovně aktivní přístup k životu, je zaznamenávána celkově snížená intenzita sportování. Z grafického znázornění je patrné, že odpovědi na tuto otázku jsou zcela jednoznačné a významně se neliší ani v rámci srovnávání jednotlivých podskupin. Většina respondentů obou gymnázií (149 – 83,2 %) je

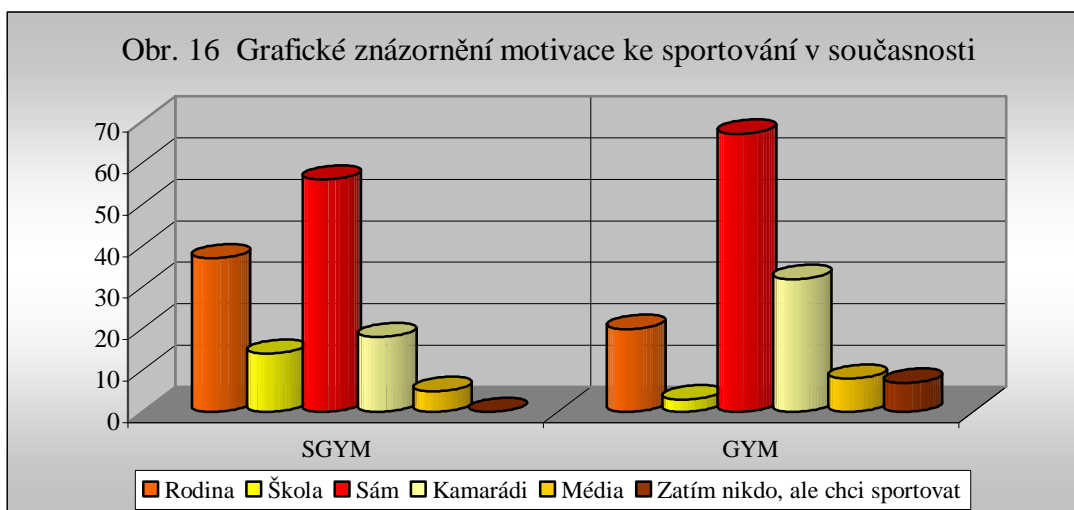
přesvědčena, že je jejich rodiče ve sportování podporovali. Maximální rodičovská podpora (100 %) k pohybovým aktivitám se dostávala studentům sportovního gymnázia.

Chlapci byli k provozování sportu ze strany rodičů podporováni více (48 – 92,3 %) než dívky (101 – 79,5 %), což dokazuje obecně známou skutečnost, že rodičovské směřování dětí ke sportování má v závislosti na pohlaví dítěte určité odlišnosti. Sportování je více spojováno s mužskou částí populace. Muž a jeho zralost je posuzována na základě tělesné zdatnosti, chlapcům se proto ke sportování dostává větší svobody a podpory ze strany rodičů. Dívky nejsou od sportovních aktivit vyloženě odrazovány, jsou však vnímány jako křehké, ladné, s pečovatelskými sklony a povinnostmi k domácnosti a rodině.

Otázkou č. 14 jsem zjišťovala, kdo motivuje respondenty zkoumaného souboru k vlastnímu sportování v současnosti. U této otázky měli možnost uvádět více odpovědí.

Tab. 32 Motivace ke sportování v současnosti

| Zdroj motivace ke sportu        | SGYM | GYM | Celkem | Dívky | Chlapci |
|---------------------------------|------|-----|--------|-------|---------|
| Rodina                          | 37   | 20  | 57     | 46    | 11      |
| Škola                           | 14   | 3   | 17     | 11    | 6       |
| Sám                             | 56   | 67  | 123    | 85    | 38      |
| Kamarádi                        | 18   | 32  | 50     | 34    | 16      |
| Média                           | 5    | 8   | 13     | 8     | 5       |
| Zatím nikdo, ale chci sportovat | 0    | 7   | 7      | 7     | 0       |



Sportovní motivace, která vede mladé lidi k podání sportovního výkonu může být nejrůznějšího druhu – potřeba pohybu, uznání, ocenění, úspěchy, sláva, kompenzace pocitů neúspěchů a méněcennosti. Studenti obou gymnázií shodně uvedli, že se u nich jedná o motivaci vnitřní, ta vychází z nich samotných, z jedince. U studentů sportovního gymnázia to bylo 56 respondentů, u běžného gymnázia se jednalo o 67 studentů. Studenty sportovního gymnázia v 37 případech ke sportovním aktivitám motivuje rodina následovaná kamarády (18). U studentů běžného gymnázia je situace opačná, na druhém místě jsou motivačními činiteli kamarádi (32), poté rodina (20).

Znázornění odpovědí na otázku v tab. 31 nám dokazuje, že ani mediální sport nemá pro většinu respondentů motivační charakter. Nechceme opomíjet ty odpovědi, které vyjadřovaly kladný vliv elitních sportovců a médií na jejich osobní tělesnou aktivitu. Tady se ale domníváme, že tato stimulace je účinná zejména v případě soutěžně zainteresovaných jedinců, kteří mají svůj sportovní idol či tým a jsou oddáni určitému druhu sportu. Pro nás je ale důležité zjištění, že se mediální svět vytvořený kolem sportu výrazně neprojevuje v podněcování k aktivnímu naplňování volného času dnešní mládeže a celé společnosti.

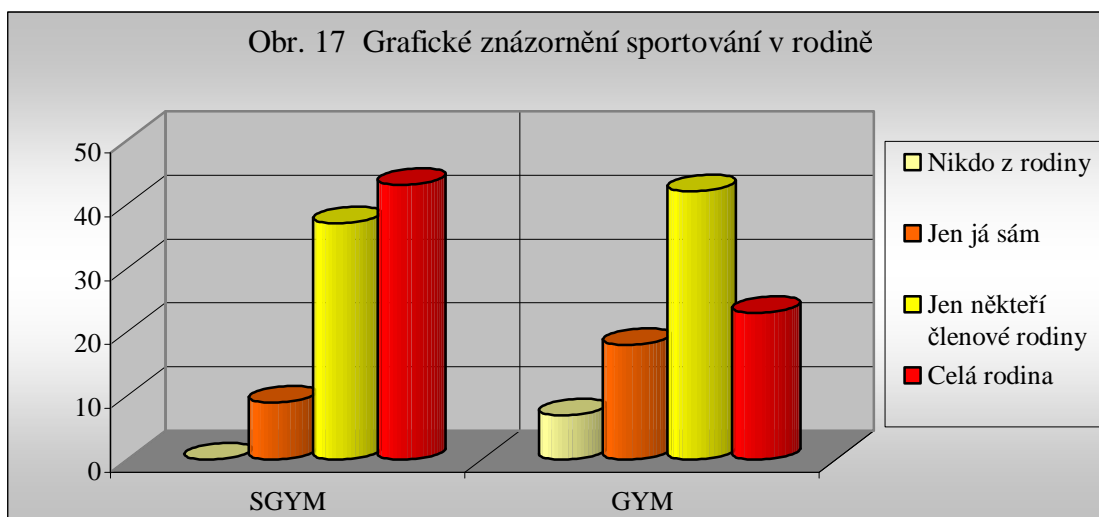
Dívky (85) i chlapci (38) se ke sportu motivují nejvíce sami. U dívek druhou pozici v pořadí motivace sehrává rodina (46) a třetí kamarádi (34). Chlapci jsou motivováni ke sportu více kamarády (16) než rodinou (11). Chlapci uvedli i další motivační činitele – „úspěchy, trenér, bratr,“ dívky „nadváha, přítel, trenér.“

U odpovědí na tuto otázku bychom se měli pozastavit nad skutečností, že v období adolescence již rodičovský vliv zeslábnul a již není trvalejším a návykovým stimulem u sledovaných respondentů. Rodina již přirozeně nedokáže uspokojit potřeby svých dětí na sdružování ve vrstevnických skupinách. Právě vliv vrstevnické skupiny na přístup jedince ke sportování sehrává důležitou roli a významně předurčuje kvalitu činností ve volném čase. I výsledky tohoto šetření potvrdily, že právě činnosti realizované v přítomnosti kamarádů (vrstevníků) patří mezi nejvyhledávanější. Jedním z dalších možných vysvětlení je určitý názorový rozptyl dotazovaných, který vychází z jejich subjektivní představy o způsobu rodičovské podpory. Potom forma rodičovského podněcování ke sportu může mít podobu např. finančního sponzorování, ale bez hlubší citové zúčastněnosti rodičů, nepřiměřených nároků na dítě ze strany rodičů či nejcennější a nejtrvalejší formu společných rodinných aktivit, pod kterými si můžeme představit společně aktivně trávený čas v podobě výletů na kolech, zimní a letní dovolené a především zúčastněné působení rodičů na své děti při osvojování nových pohybových dovedností a rozvíjení jejich pohybových schopností. Důležitá je tak přiměřenost a vytvoření dobré atmosféry ze strany rodičů.

Otázka č. 15 vedla ke zjištění, kdo z rodiny respondentů sportuje. Domníváme se, že k vytváření a upevňování citových vazeb v rodině dochází zejména při získávání prožitků formou sportovní aktivity. Všeobecně tak můžeme říci, že aktivity volného času utvářejí významným způsobem životní styl rodiny, který si mladý jedinec většinou odnáší do svého vlastního života.

Tab. 33 Sportování v rodině

| Odpověď                    | SGYM |       | GYM |       | Celkem |       |
|----------------------------|------|-------|-----|-------|--------|-------|
| Nikdo z rodiny             | 0    | 0,0%  | 7   | 7,8%  | 7      | 3,9%  |
| Jen já sám                 | 9    | 10,1% | 18  | 20,0% | 27     | 15,0% |
| Jen někteří členové rodiny | 37   | 41,6% | 42  | 46,7% | 79     | 44,2% |
| Celá rodina                | 43   | 48,3% | 23  | 25,5% | 66     | 36,9% |



U 43 (48,3 %) studentů sportovního gymnázia sportuje celá rodina, což je téměř u poloviny studentů. V rodinách studentů běžného gymnázia ve většině případů (42 – 46,7 %) sportují jen někteří členové rodiny, celá rodina sportuje u 23 (25,5 %) studentů. Z odpovědí na tuto otázku lze usuzovat, že studenti sportovního gymnázia, kteří se volnočasovým pohybovým aktivitám věnují častěji, tak většinou navazují na zájem rodičů, kteří v nich nacházejí své přirozené pokračovatele. Rodiče vytvářejí ve svých dětech postoje a návyky, které si přenesou do svého budoucího rodinného života a budou je dále předávat svým dětem. Dochází tím k zúročování výchovného působení, které se uskutečňuje nápodobou a reprodukcí pozitivního volnočasového chování rodičů, kdy jsou děti plnohodnotnými účastníky jejich pohybových aktivit. Pokud respondenti označili odpověď, že sportují „jen někteří členové rodiny“, měli uvést kteří. Respondenti sportovního gymnázia pouze ve dvou případech uvedli „sestra“, jednu „máma“. Všech 34 dotazovaných v odpovědi jmenovalo pouze příslušníky mužského pohlaví – „bratr“, „otec“, „děda“. Stejná situace je typická i pro 35 studentů běžného gymnázia, u kterých převažovaly odpovědi „bratr“, „otec“. Jen v 7 případech odpověděli „máma“, „sestra“. Z odpovědí na tuto otázku opět vyplývá, že pro muže je pohyb větší samozřejmostí než pro ženy. V daleko větší míře jsou ochotni sportovat nebo se aktivně hýbat.

Tab. 34 Sportování v rodině podle pohlaví

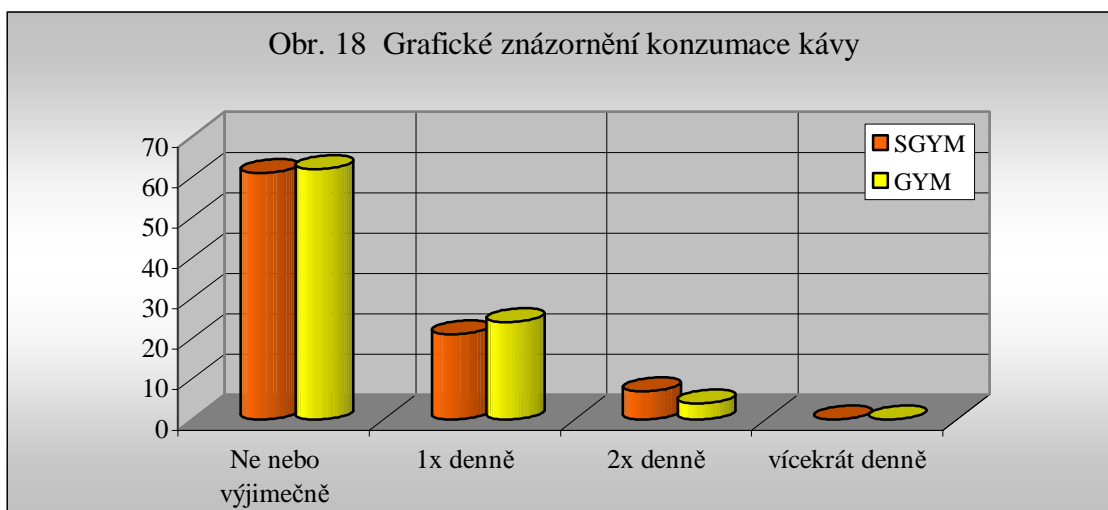
| Odpověď                    | Dívky          |        | Chlapci |       |
|----------------------------|----------------|--------|---------|-------|
|                            | Nikdo z rodiny | 7      | 5,5%    | 0     |
| Jen já sám                 | 14             | 11,0%  | 13      | 25,0% |
| Jen někteří členové rodiny | 53             | 41,75% | 26      | 50,0% |
| Celá rodina                | 53             | 41,75% | 13      | 25,0% |

V rodinách dívek v 53 (41,75 %) případech sportuje celá rodina a rovněž jen někteří členové rodiny. Ve 26 (50,0 %) rodinách chlapců sportují jen někteří členové rodiny. U 13 (25,0 %) chlapců sportuje celá rodina a u stejného počtu sportují studenti sami.

Šestnáctou otázkou jsem zaměřila na problematiku pití kávy u respondentů. O tom, zda-li pití kávy prospívá nebo škodí zdraví, pojednává řada výzkumů. Žádný z nich však jednoznačně neprokázal, že by střídmé pití kávy bylo větším zdravotním rizikem. Pro průměrného zdravého člověka je u kofeinu největším rizikem jeho možná návykovost. Jeho nedostatek potom může mít za následek bolení hlavy, únavu, depresi a sníženou koncentraci. Za střídmou konzumaci se považují dva až tři šálky kávy denně.

Tab. 35 Konzumace kávy

| Káva           | SGYM              |       | GYM   |       | Celkem |       |
|----------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
|                | Ne nebo výjimečně | 61    | 68,5% | 62    | 68,9%  | 123   |
| 1x denně       | 21                | 23,6% | 24    | 26,7% | 45     | 25,1% |
| 2x denně       | 7                 | 7,9%  | 4     | 4,4%  | 11     | 6,2%  |
| vícekrát denně | 0                 | 0,0%  | 0     | 0,0%  | 0      | 0,0%  |



Z přehledu uvedených odpovědí je zřejmé, že většina respondentů ve všech sledovaných skupinách kávu nekonzumuje nebo jen výjimečně. Čtvrtina dotazovaných konzumuje kofein jednou denně. Potěšující je zjištění, že ani jeden respondent nepije kávu vícekrát než dvakrát denně, přestože je prokázáno, že v kávě obsažený alkaloid kofein povzbuzuje činnost některých orgánů. Mimo jiné zvyšuje a prodlužuje fyzickou výkonnost. Kofein napomáhá k uvolňování tělesného tuku jako paliva pro procvičování svalů, takže mohou déle pracovat než se unaví.

Tab. 36 Konzumace kávy podle pohlaví

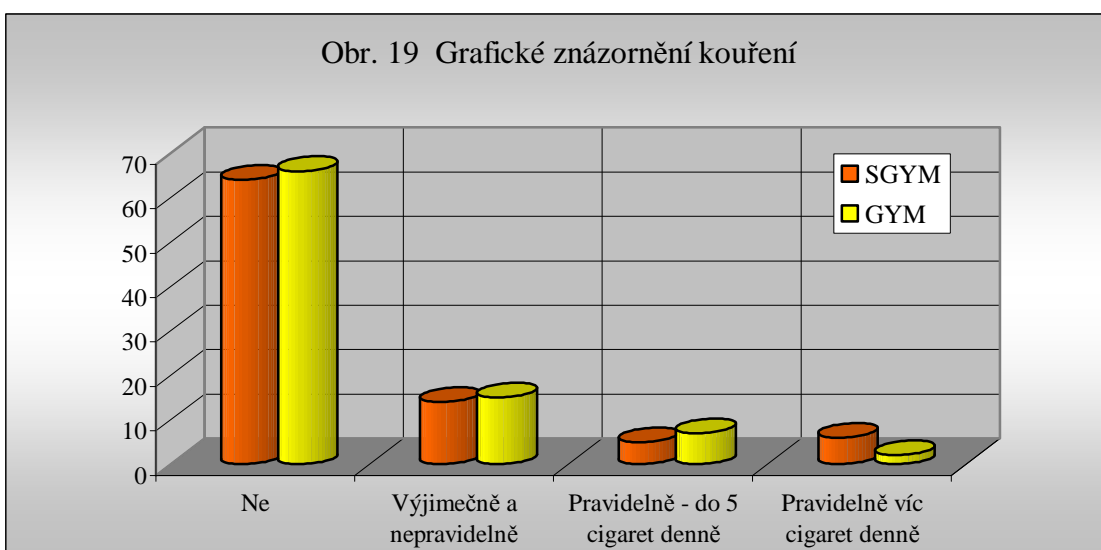
| Káva              | Dívky |       | Chlapci |       |
|-------------------|-------|-------|---------|-------|
| Ne nebo výjimečně | 84    | 66,1% | 39      | 75,0% |
| 1x denně          | 34    | 26,8% | 11      | 21,2% |
| 2x denně          | 9     | 7,1%  | 2       | 3,8%  |
| vícekrát denně    | 0     | 0,0%  | 0       | 0,0%  |

Pokud budeme porovnávat konzumaci kávy podle pohlaví, je z uvedených odpovědí zřejmé, že dívky pijí kávu častěji než chlapci.

Zda mladí kouří cigarety, jsem zjišťovala v 17. otázce. I kouření totiž představuje nezanedbatelné zdravotní riziko, přesto je tabák, na rozdíl od jiných drog, ve společnosti relativně tolerován. Důvodem je okolnost, že kouření nevede k násilnému či nebezpečnému chování a újmou na zdraví po tabáku nastávají pomaleji než u většiny jiných drog.

Tab. 37 Kouření

| Kouření cigaret                 | SGYM |       | GYM |       | Celkem |       |
|---------------------------------|------|-------|-----|-------|--------|-------|
| Ne                              | 64   | 72,0% | 66  | 73,3% | 130    | 72,6% |
| Výjimečně a nepravidelně        | 14   | 15,7% | 15  | 16,7% | 29     | 16,2% |
| Pravidelně - do 5 cigaret denně | 5    | 5,6%  | 7   | 7,8%  | 12     | 6,7%  |
| Pravidelně víc cigaret denně    | 6    | 6,7%  | 2   | 2,2%  | 8      | 4,5%  |



Výsledky mnoha výzkumů dokazují, že kouření nemá zatím výraznou klesající tendenci, na rozdíl od některých zemí západní Evropy. Tři čtvrtiny všech dospívajících mají první zkušenost s cigaretou do 15 let. Návyk na nikotin vzniká u dětí velmi rychle (stačí již dvě cigarety týdně) a je obtížně léčitelný. Kouření nejen poškozuje zdraví, ale je i finanční zátěží. Návyk na kouření usnadňuje přechod na jiné mnohem nebezpečnější návykové látky. U zkoumaného vzorku je pozitivním zjištěním, že nekouří 64 (72,0 %) studentů sportovního a 66 (73,3 %) studentů běžného gymnázia. Přesto by měl znepokojovat i malý počet respondentů kouřících pravidelně.



Tab. 38 Kouření podle pohlaví

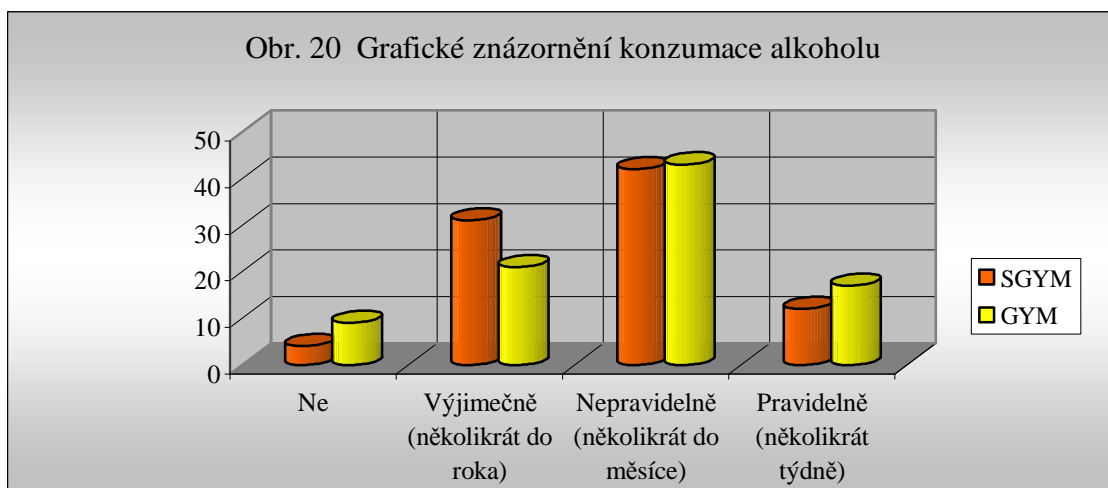
| Kouření cigaret               | Dívky |       | Chlapci |       |
|-------------------------------|-------|-------|---------|-------|
| Ne                            | 94    | 74,0% | 36      | 69,2% |
| Výjimečně a nepravidelně      | 20    | 15,8% | 9       | 17,3% |
| Pravidelně do 5 cigaret denně | 8     | 6,3%  | 4       | 7,7%  |
| Pravidelně víc cigaret denně  | 5     | 3,9%  | 3       | 5,8%  |

Ve zkoumaném souboru je více kuřáků mezi chlapci, dívky kouří cigarety méně často. 94 (74,0 %) dívek nekouří, chlapců nekouří 36 (69,2 %). Víc cigaret denně kouří 5 (3,9 %) dívek a 3 (5,8 %) chlapců.

Cílem otázky č. 18 bylo poznání, zda a jak často mladí lidé konzumují alkohol. Konzumace alkoholu poškozuje zdraví a mnohdy zhoršuje sociální situaci rodin. Časný začátek pití alkoholu u dětí a adolescentů je závažným rizikovým faktorem pro vznik závislosti na alkoholu a závislosti na jiných drogách.

Tab. 39 Konzumace alkoholu

| Alkohol                                   | SGYM |       | GYM |       | Celkem |       |
|---|------|-------|-----|-------|--------|-------|
| Ne  | 4    | 4,5%  | 9   | 10,0% | 13     | 7,3%  |
| Výjimečně<br>(několikrát do roka)         | 31   | 34,8% | 21  | 23,3% | 52     | 29,0% |
| Nepravidelně<br>(několikrát do<br>měsíce) | 42   | 47,2% | 43  | 47,8% | 85     | 47,5% |
| Pravidelně<br>(několikrát týdně)          | 12   | 13,5% | 17  | 18,9% | 29     | 16,2% |



Česká společnost je ke konzumaci alkoholu dlouhodobě velmi liberální. I když je podávání alkoholu osobám mladším 18 let trestně postižitelné, tato zákonná hranice není pro konzumaci alkoholu žádnou významnou bariérou. Většina mladých lidí sice uznává škodlivost a nebezpečnost nadměrného pití, ale alkohol současně považují za přirozenou součást jejich společenského života. Jsem přesvědčena, že tento trend je důsledkem vlivu vrstevnických skupin. Mládež se chce bavit, zábavu si však bez alkoholu nedovede představit. Toto průzkumné šetření alarmující situaci potvrzuje, pouze 4 (4,5 %) studenti sportovního gymnázia a 9 (10,0 %) studentů běžného gymnázia jsou abstinenty. Téměř polovina studentů obou gymnázií alkohol požívá několikrát do měsíce.

Tab. 40 Konzumace alkoholu podle pohlaví

| Alkohol                             | Dívky |           | Chlapci |           |
|-------------------------------------|-------|-----------|---------|-----------|
|                                     | Číslo | Podíl (%) | Číslo   | Podíl (%) |
| Ne                                  | 11    | 8,7%      | 2       | 3,9%      |
| Výjimečně (několikrát do roka)      | 42    | 33,1%     | 10      | 19,2%     |
| Nepravidelně (několikrát do měsíce) | 59    | 46,4%     | 26      | 50,0%     |
| Pravidelně (několikrát týdně)       | 15    | 11,8%     | 14      | 26,9%     |

Z přehledu je zřejmé, že dívky požívají alkohol méně než chlapci, přesto přibližně polovina dívek (46,4 %) alkohol několikrát do měsíce požije.

Poslední 19. otázku jsem zaměřila na užívání drog u studentů gymnázií. Užívání i samotné experimentování s drogami představuje mnoho zdravotních i sociálních rizik a může poznamenat celý život jedince.

Tab. 41 Užívání drog

| Drogy                               | SGYM |       | GYM |       | Celkem |       |
|-------------------------------------|------|-------|-----|-------|--------|-------|
| Ne                                  | 78   | 87,6% | 81  | 90,0% | 159    | 88,8% |
| Výjimečně (několikrát do roka)      | 7    | 7,9%  | 5   | 5,6%  | 12     | 6,7%  |
| Nepravidelně (několikrát do měsíce) | 3    | 3,4%  | 2   | 2,2%  | 5      | 2,8%  |
| Pravidelně (několikrát týdně)       | 1    | 1,1%  | 2   | 2,2%  | 3      | 1,7%  |



Obecně platí, že zájem o drogy ze strany dětí a dospívajících stoupá a také se snižuje věk prvního užití drogy, což je považováno za velký problém do budoucna. Alespoň dílčím úspěchem dosavadní prevence je pokles zájmu o tvrdé drogy. Nejoblíbenější a nejrozšířenější drogou mezi českou mládeží je marihuana. Tuto skutečnost potvrdily i odpovědi dotazovaných respondentů. Všichni, kteří odpověděli, že drogy berou výjimečně, nepravidelně či pravidelně, uvedli, že užívají „marihuanu“ a „žvýkací tabák“. Jeden respondent uvedl, že výjimečně užívá „pervitin, LSD, extázi, lysol“. Drtivá většina studentů – 78 (87,6 %) sportovního gymnázia a 81 (90,0 %) respondentů běžného gymnázia drogy vůbec nebere.

Tab. 42 Užívání drog podle pohlaví

| Drogy                               | Dívky |      | Chlapci |      |
|-------------------------------------|-------|------|---------|------|
|                                     | Ne    | 115  | 90,5%   | 44   |
| Výjimečně (několikrát do roka)      | 10    | 7,9% | 2       | 3,8% |
| Nepravidelně (několikrát do měsíce) | 2     | 1,6% | 3       | 5,8% |
| Pravidelně (několikrát týdně)       | 0     | 0,0% | 3       | 5,8% |

Výsledky dotazníkového šetření ukazují, že i užívání drog je častější u chlapců. Dívky abstinují ve 115 (90,5 %), chlapci ve 44 (84,6 %) případech. Ani jedna dívka nebere drogy pravidelně několikrát do týdne, na rozdíl od chlapců – 3 (5,8 %) studenti drogy pravidelně užívají.

## 4.6 Závěry průzkumného šetření a navrhaná opatření

Z výsledků dotazníkového šetření jsem vyvodila následující závěry:

**Hypotéza č. 1: *Pro studenty sportovního gymnázia je sport v životě důležitější než pro studenty gymnázia běžného.***

Hypotéza byla potvrzena. Z celkového počtu 89 respondentů sportovního gymnázia 81 (91,0 %) studentů pokládá sport za důležitý. 78 (86,7 %) respondentů z 90 respondentů běžného gymnázia připisuje sportu důležitost. To, že je sport pro mládež důležitý, dokládá i jimi projevovaný zájem o tuto oblast. Všech 89 (100,0 %) studentů sportovního gymnázia se o sport zajímá, ze studentů běžného gymnázia se o sport zajímá 80 (88,9 %) studentů běžného gymnázia. Jednou z oblastí zájmu je i sledování sportu v médiích, i když v tomto případě se jedná pouze o pasivní zájem. 80 (89,9 %) studentů sportovního a 60 (66,7 %) studentů běžného gymnázia je konzumenty mediálního sportu.

**Hypotéza č. 2: *Studenti v médiích sledují převážně ty druhy sportu, které sami aktivně provozují.***

Hypotéza nebyla potvrzena. Na prvním místě ve sledovanosti se u celého zkoumaného souboru umístil lední hokej (53) , druhé místo obsadil fotbal (42). Na třetím místě

mládež v médiích sleduje atletiku (24). Mezi druhy sportu, které studenti gymnázií aktivně provozují, nejsou výrazné statistické rozdíly. Studenti se ve svém volném čase nejčastěji věnují cyklistice (36), plavání (35) a lyžování (34). Z výsledků odpovědí studentů je zřejmé, že se nejoblíbenější sporty z hlediska aktivního provozování a z hlediska sledování v médiích nepřekrývají. Studenti se aktivně věnují cyklistice, v televizi ovšem raději shlédnou lední hokej nebo fotbal.

**Hypotéza č. 3: *Studenti sportovního gymnázia tráví některou ze sportovně pohybových aktivit více volného času než studenti běžného gymnázia.***

Hypotéza byla potvrzena. Ve zkoumaném souboru respondentů sportovního gymnázia více než polovina (49 z 89) tráví svůj volný čas sportovně pohybovými aktivitami. Největší část respondentů běžného gymnázia (40 z 90) preferuje pobyt venku s kamarády, což je z pohledu hodnoty náplně volného času obtížně definovaná a nejasná činnost. Na sportovním gymnáziu sportují všichni studenti, z toho 76 (85,4 %) závodně a 13 (14,6 %) rekreačně. Na běžném gymnáziu závodně sportuje 19 (21,1 %) studentů, rekreačně 64 (71,1 %) a 7 (7,8 %) studentů nesportuje vůbec. Ve zkoumaném souboru studentů sportovního gymnázia převažuje skupina těch (66 – 74,4 %), kteří sportují více než 6 hodin týdně. Na běžném gymnáziu věnuje sportu více než 6 hodin v týdnu jen 15 (16,7 %) studentů. 10 (11,2 %) studentů sportovního a 11 (12,2 %) studentů běžného gymnázia sportuje 5 – 6 hodin týdně. Bohužel ostatní respondenti již sportují podstatně méně.

**Hypotéza č. 4: *Nejdůležitějším motivem k provozování sportu u studentů sportovního gymnázia je dosahování úspěchů.***

Hypotéza nebyla potvrzena. Ze souboru respondentů sportovního gymnázia 32 (36,0 %) studenti uvedli jako nejdůležitější motiv ke sportu skutečnost, že je sport baví, že sportují pro radost. Aby ve sportu dosáhli úspěchů, uvedlo jako hlavní motiv ke sportovním aktivitám 23 (25,8 %) studentů.

**Hypotéza č. 5: *Studenti sportovního gymnázia jsou rodiči ke sportovně pohybové aktivitě motivováni více než studenti běžného gymnázia.***

Hypotéza byla potvrzena. Maximální rodičovská podpora k pohybovým aktivitám se v dětství dostávala všem 89 (100 %) studentům sportovního gymnázia. Studenti běžného gymnázia byli ke sportu podněcováni v 60 (66,7 %) případech. V dnešní době

studenty sportovního gymnázia v 37 případech ke sportovním aktivitám motivuje právě rodina, u studentů běžného gymnázia je to jen ve 20 případech. 43 (48,3 %) studentů sportovního gymnázia žije v rodinách, kde všichni sportují, na běžném gymnáziu je to 23 (25,5 %) sportujících rodin.

**Hypotéza č. 6: *Studenti sportovního gymnázia jsou častěji abstinenty od návykových látek než studenti gymnázia běžného.***

Hypotéza byla vyvrácena. 61 (68,5 %) studentů sportovního gymnázia a 62 (68,9 %) studentů běžného gymnázia kávu nepije nebo ji konzumuje jen výjimečně. Cigarety nekouří 64 (72,0 %) zkoumaného souboru sportovního gymnázia a 66 (73,3 %) zkoumaného souboru běžného gymnázia. Za abstinenty v oblasti alkoholu se označili 4 (4,5 %) respondenti sportovního a 9 (10,0 %) respondentů běžného gymnázia. Drogy vůbec neužívá 78 (87,6 %) respondentů sportovního a 81 (90,0 %) respondent běžného gymnázia.

Na základě zjištění, ke kterému mě přivedlo průzkumné šetření, navrhuji následující doporučení:

***Rodina:***

- rodiče by měli citlivě usměřňovat a vést svoje děti ke zdravému životnímu stylu, k aktivnímu a smysluplnému trávení volného času, k uvědomění si pozitivního účinku pohybové aktivity pro zdraví,
- vytvářet u dětí kladný vztah ke sportu a k pohybovým aktivitám vůbec, věnovat dětem dostatek času, nabízet prožitky formou sportovní aktivity a tím vytvářet a upevňovat citové vazby v rodině,
- poskytovat dětem potřebnou podporu, jak materiální (zabezpečení sportovní aktivity vhodnými pomůckami a sportovními potřebami), tak psychologickou, kdy jsou rodiče pro každé dítě vzorem ve všech oborech jeho činnosti, tedy i ve sportu.

***Škola:***

- získávat děti pro trvalou pohybovou aktivitu prostřednictvím tělesné výchovy – zavést povinnou třetí hodinu tělesné výchovy, vytvářet radostnou a motivující atmosféru při pohybové činnosti, nezdůrazňovat samotný výkon, užívat nové nářadí,

přihlížet na pohybové předpoklady a zájmy žáků, zařazovat nové a zajímavé sporty žádané mládeží,

- praktikovat pohybové přestávky,
- rozvíjet mimoškolní tělovýchovné a sportovní aktivity, zvažovat možné finanční zapojení rodičů do úhrady za pohybovou školní zájmovou činnost za účelem zlepšení ekonomických podmínek (jakmile budou rodiče platit za pohybovou činnost svých dětí, vzroste jejich zájem o kvalitu této činnosti).

#### ***Občanská sdružení v tělovýchově a sportu:***

- rozšířit nabídku sportu pro všechny,
- věnovat zvýšenou pozornost volbě pohybové aktivity a překonat tak určitou fádnost v nabídce sportů i v jejich realizaci. Byly záměrně vytvořeny i specifické sporty nenáročné na pohybové dovednosti, které umožňují zapojení i pohybově nenadaných jedinců s cílem zpříjemnit jim volný čas a přivést k pravidelnému cvičení a sportování (např. korfbal, streetball, Flag football).

#### ***Orgány veřejné správy:***

- zvýšit nedostatečnou finanční podporu masového a rekreačního sportu ze strany státního rozpočtu, objektivní rozdělování prostředků,
- podporovat činnost občanských sdružení v tělovýchově a sportu, která by se měla více zaměřit na nabídku ke sportování těm, kteří netouží soutěžit a hledají především posílení zdraví a kondice, zábavu a možnosti sociálního kontaktu,
- podpora i neorganizovaných forem sportu pro všechny – budování cyklistických stezek, běžeckých stezek, otevřených hřišť, lyžařských běžeckých tratí apod.,
- usilovat o zapojení dobrovolných pracovníků do oblasti sportu pro všechny.

#### ***Média:***

- měla by být zdrojem informací a řady podnětů, které mohou pozitivně ovlivnit aktivní životní styl. Pro mediální oblast je však typická naprostá absence systémového působení ve smyslu výchovy a vzdělávání k pozitivnímu a zdravému životnímu stylu. Média neprojevují zájem o oblast sportu kromě sportu vrcholového.

# ZÁVĚR

Cílem průzkumného šetření bylo odpovědět na celou řadu otázek, týkajících se vztahu adolescentů k pohybovým aktivitám ve volném čase. Zkoumaný soubor tvořilo 179 studentů dvou brněnských gymnázií – sportovního a běžného – ve věku od 15 do 20 let. Zajímalo nás především, zda je sport důležitý v životě dotazovaných respondentů, jestli se ve volném čase věnují provozování pohybových aktivit, co je hlavním motivačním činitelem pro sportování a jaké místo mezi nimi zaujímá rodina. Dále nás zajímalo, co je důvod sportování, jeho forma a intenzita. Chtěli jsme zjistit, do jaké míry ovlivňuje provozování pohybových aktivit vztah adolescentů k návykovým látkám – ke konzumaci kávy, kouření, alkoholu a užívání drog. V průzkumném šetření jsem se zaměřila na zjištění možných rozdílů mezi studenty sportovního a běžného gymnázia.

První část práce měla přiblížit současné pohledy a přístupy ke kategoriím sport a volný čas. Centrem zájmu byla v souvislosti s touto problematikou sociální skupina mládež. Teoretické poznatky se staly východiskem k tvorbě a realizaci dotazníkového šetření, které je jádrem empirické části této práce. Jeho vyhodnocením byl získán materiál, prostřednictvím kterého mohly být potvrzeny či vyvráceny předem stanovené hypotézy.

Je třeba si uvědomit, že dospívání je jedním z nejcitlivějších období v životě člověka, ve kterém je nutno přistupovat k jedinci jako k osobnosti s vlastními názory, zájmy a potřebami. To, jakým způsobem tráví mladý člověk svůj volný čas, má samozřejmě pro jeho další psychický i fyzický vývoj zásadní význam. Velmi vhodnou alternativou, jak svůj volný čas příjemně a smysluplně naplnit, je právě provozování pohybových aktivit. Sport kladně působí na celkový rozvoj osobnosti, neboť plní vždy jak úkoly zdravotní a vzdělávací, tak úkoly výchovné. Na tomto místě bych chtěla připomenout, že děti a mládež by měli mít ze sportování v první řadě dobrý pocit. Sport je nejen aktivní pohybovou a herní aktivitou, ale i sociálním fenoménem. Mládež nevnímá sportovní aktivity pouze jako způsob fyzického zdokonalení se a upevnění zdraví. Velký význam pro ni má fakt, že sportování je velmi dobrou příležitostí pro vytváření nových sociálních vazeb a přátelských či partnerských vztahů. Důležitá pro adolescenty je skutečnost, že provozování pohybových aktivit má pro ně význam



psychologický. Specifická forma psychického uvolnění a relaxace, které pohybová činnost přináší, je účinnou zbraní proti stále vzrůstajícímu psychickému tlaku, nervozitě a depresi, se kterou se u mladých lidí často setkáváme.

Průzkumné šetření potvrdilo, že sport a jeho aktivní provozování má dobrou pozici mezi mládeží. Ta si uvědomuje důležitost sportu jak na společnost, tak na jedince. Domnívám se, že tento pozitivní vztah lidí ke sportu má svůj základ v uvědomování si významu sportu pro zdraví a tělesnou zdatnost a jeho chápání jako vhodné formy zábavy. Přesto značná část mladých lidí pravidelnému aktivnímu sportování nevěnuje dostatek času. Bohužel musím konstatovat, že velkému procentu studentů „nedělá problémy“ konzumace alkoholu či jiných drog. Pozitivním bylo zjištění poměrně vysoké podpory ke sportu ze strany rodičů.

Sport a pohybové aktivity by měli mít ve volném čase dospívajících svoje místo. Základní vztah dítěte ke sportovně pohybové aktivitě se, dle mého názoru, vytváří v závislosti na vztahu jeho rodiny ke sportu a tělesné výchově vůbec. Podpora ze strany rodičů je velmi důležitá, a to jak z pohledu materiálního, tak z pohledu psychologického, kdy jsou rodiče pro každé dítě vzorem ve všech oborech jeho činnosti, a tedy i ve sportu. Je úkolem zejména rodičů, aby v dětech vztah k pohybu pěstovali, aby ho u mladých lidí podporovali a vhodným způsobem ho rozvíjeli. Tím napomáhají tomu, aby se z jedince stalá zdravá, samostatná, kreativní a vyrovnaná osobnost.

Významné místo ve výchově ke zdravému životnímu stylu a zdraví zaujímá i škola a zájmové organizace. Tyto jednotlivé instituce nemohou svou funkci plnit žádoucím způsobem bez vhodné podpory státu. Je nutné si uvědomit, že systematické podporování ke sportovním aktivitám usnadňuje socializaci jedince, zkvalitňuje zdravotní stav a významně se podílí na prevenci různých negativních jevů, na prevenci drogové závislosti, alkoholismu, kouření, virtuálních drog, gamblérství, záškoláctví, šikanování, vandalismu, kriminality, rasismu či xenofobie.

## RESUMÉ

Ve své diplomové práci se zabývám problematikou volnočasových pohybových aktivit adolescentů. Volný čas a jeho naplňování pozitivními aktivitami hraje významnou roli při utváření všestranně rozvinuté osobnosti mladého jedince a při jeho pozitivní socializaci. K těmto aktivitám bezesporu patří sport, který je chápán jako pohybová činnost realizovaná ve volném čase, která přináší odpočinek, zábavu a obnovení fyzických a psychických sil. Sport jako svobodně volený program směřuje k tělesné regeneraci, ke zdraví a k rozvoji harmonizujících mezilidských vztahů.

Práce obsahuje čtyři kapitoly. V první se zaměřuji na velmi důležité období v životě každého člověka – na vývojové období adolescence. Uvádím základní charakteristiky této životní etapy. V poslední části kapitoly seznamuji se subkulturou dnešní mládeže, která vznikla v důsledku vyčlenění adolescence jako relativně samostatného a specifického období života.

Druhou kapitolu diplomové práce věnuji problematice volného času, jehož naplňování vhodnými aktivitami hraje významnou roli při utváření osobnosti. Seznamuji s funkcemi volného času s důrazem na funkci preventivní, zdůrazňuji úlohu rodiny, která zaujímá dominantní postavení vzhledem k osvojení si volnočasových aktivit. V závěru kapitoly poukazuji na specifika volného času mládeže.

Ve třetí kapitole pojednávám o sportu, o jeho významu pro jedince i pro společnost a o pozitivním vlivu pohybu na člověka. Věnuji se vztahu současné mládeže ke sportovním aktivitám ve volném čase.

Ve čtvrté kapitole se zaměřuji na průzkumné dotazníkové šetření, které bylo realizováno u 179 adolescentů sportovního a běžného brněnského gymnázia. Šetření sledovalo, jaký význam má sport a pohybové aktivity pro život dnešní mládeže, jaké postavení zaujímá ve volném čase dospívajících a jaké jsou priority mládeže při volbě volnočasových sportovních aktivit. Objasnilo úlohu rodiny jako motivačního činitele ke sportu a dospělo ke zjištění, do jaké míry ovlivňuje absence pohybových aktivit vztah adolescentů k návykovým látkám.

## **ANOTACE**

Bc. GRÉNAROVÁ, Květoslava. **Sport jako volnočasová aktivita adolescentů.** (Diplomová práce). Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009, 101 s.

Diplomová práce se zabývá problematikou pohybových volnočasových aktivit mládeže. Na základě získaných teoretických poznatků byl sestaven dotazník a realizováno výzkumné šetření na vybraném vzorku 179 respondentů brněnských gymnázií – běžného a sportovního. Šetření sleduje, jaké místo zaujímá sport ve struktuře volného času, které sportovní aktivity mládež preferuje, co je hlavním motivačním činitelem pro tuto činnost a do jaké míry ovlivňuje absence pohybových aktivit vztah adolescentů k návykovým látkám.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Adolescence, mládež, subkultura, sport, sportovní aktivity, volný čas, rodina, návykové látky, prevence.

## **ANNOTATION**

This thesis deals with the leisure activities of youth. A questionnaire has been compiled on the basis of theoretical knowledge and a research survey carried out on a selected sample of 179 respondents at pre-schools in Brno - normal and sport. The investigation monitors which place sport takes in the structure of leisure, which sporting activities teens prefer, what is the main motivating factor for this activity and to what extent the lack of physical activity affects the relationship of adolescents to addictions.

## **KEYWORDS**

Adolescent, youth, subculture, sport, sporting activities, leisure time, family, addictive matters, prevention.

## Seznam použité literatury

1. DOUILLARD, J. *Tělo, mysl a sport*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994, 246 s. ISBN 80-7205-069-9.
2. DOVALIL, J., et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
3. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Brno: Paido, 2000, 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
4. HÁTLOVÁ, B. *Kinezioterapie: Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2003, 167 s. ISBN 80-246-0719-0.
5. HODAŇ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. opr. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, Fakulta tělesné kultury, 1997, 108 s. ISBN 80-7067-782-1
6. HODAŇ, B. *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000, 235 s. ISBN 80-244-0201-7.
7. HODAŇ, B. *Volný čas a jeho současné problémy. Sborník sdělení přednesených na vědeckém sympoziu*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2002, 190 s. ISBN 80-85783-37-1.
8. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
9. JIRÁSEK, I. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 356 s. ISBN 80-244-1176-5.
10. KRÁTKÝ, F. *Dějiny tělesné výchovy. Díl I. Od nejstarších dob do roku 1848*. Praha: Olympia, 1974, 258 s.

11. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008, 214 s. ISBN 978-80-7367-383-3.
12. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V., et al. *Člověk, prostředí, výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
13. MACEK, P. *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 207 s. ISBN 80-7178-348-X.
14. *Malá československá encyklopedie, VI. svazek, Š – Ž*. 1. vyd. Praha: Academia, 1987, 928 s.
15. MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. 2., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003, 340 s. ISBN 80-7178-771-X.
16. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1997. 46 s. ISBN 80-85783-17-7.
17. NEŠPOR, K., et al. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 120 s. ISBN 80-7128-299-8.
18. NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002, 119 s. ISBN 80-7315-012-3.
19. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., et al. *Pedagogika volného času: teorie praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
20. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 270 s. ISBN 978-80-7184-569-0.
21. PLAŇAVA, I., PILÁT, M. *Děti, mládež a rodiny v období transformace*. 1. vyd. Brno: Barrister Principal, 2002, 290 s. ISBN 80-86598-36-5.

22. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003, 324 s. ISBN-80-7178-772-8.
23. PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999, 93 s. ISBN 80-210-2033-4.
24. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2004, 240 s. ISBN 80-86320-33-2.
25. SAK, P. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000, 291 s. ISBN 80-7229-042-8.
26. SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. 1. vyd. Brno: Paido, 2002, 142 s. ISBN 80-7315-021-2.
27. SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, 191 s. ISBN 80-7315-047-6.
28. SEKOT, A., LEŠKA, D., et al. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 246 s. ISBN 80-210-3581-1.
29. SEKOT, A. *Sociologie sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita a Paido, 2006, 410 s. ISBN 80-210-4201-X.
30. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 116 s. ISBN 80-246-1039-6.
31. TEPLÝ, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. 1. vyd. Praha. Česká asociace sport pro všechny, 1995, 40 s. ISBN- 80-85910-02-0.
32. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
33. VANĚK, M., HOŠEK, V., et al. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, 184 s.

34. *Velký sociologický slovník. 1. svazek A-O.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996, 747 s. ISBN-80-7184-164-1.
35. *Velký sociologický slovník. 2. svazek P-Z.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996, 1627 s. ISBN 80-7184-310-5.
36. Evropská charta sportu, Praha, MŠMT, 1994.
37. <http://www.sokol-cos.cz/COS>
38. <http://www.msmt.cz/>
39. <http://cs.wikipedia>

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Abecední seznam sportovních disciplín



## Příloha č. 1

### D O T A Z N Í K

Dobrý den,

ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé diplomové práce o sportu ve volném čase mládeže. Prosím, vyplňujte ho tak, aby co nejvíce odpovídal skutečnosti. Dotazník je naprosto anonymní! Odpovědi budou vyhodnoceny hromadně.

#### Instrukce pro vyplnění:

Dotazník se skládá z uzavřených a polouzavřených otázek. Není-li uvedeno jinak, zvolte, prosím, vždy pouze jednu odpověď. Zvolenou odpověď zakroužkujte, popř. dopište.

---

#### 1. Jsem

- a) muž                      b) žena

#### 2. Věk (*uved' číslem*) .....

#### 3. Žiji

- a) s rodiči  
b) s jedním rodičem  
c) s prarodiči  
d) jinak (*uved'*) .....

#### 4. Souhlasíš s výrokem „Aktivní sport je pro život potřebný.“

- a) ano                      b) ne

#### 5. Zajímáš se o sport?

- a) ano                      b) ne

#### 6. Sleduješ sport v médiích?

- a) ano (*uved' jaký – můžeš uvést více odpovědí*).....  
b) ne

#### 7. Jak trávíš svůj volný čas? (*Označ pořadí činností s použitím číslovek 1, 2, 3, 4, 5 a 6. Číslo 1 znamená nejoblíbenější činnost, číslo 7 znamená neoblíbenou činnost*).

- a) sledováním televize  
b) u počítače  
c) venku s kamarády  
d) poslechem hudby  
e) sportem  
f) učením

## 8. Sportuji

- a) závodně
- b) rekreačně
- c) nesportuji

## 9. Kolik volného času věnuješ během týdne sportovní činnosti?

- a) žádný
- b) méně než 1 hodinu za týden
- c) 1-2 hod/týden
- d) 3-4 hod/týden
- e) 5-6 hod/týden
- f) více než 6 hod/týden

## 10. Ve volném čase

- **sportuji, protože:** (Označ pořadí důvodů s použitím číslovek 1, 2, 3, 4, 5, 6 a 7. Číslo 1 znamená absolutně nejdůležitější důvod, číslo 7 znamená absolutně nedůležitý důvod).

- a) chci dělat něco pro své zdraví a kondici - ZDRAVÍ
- b) baví mě sportovat s ostatními v kolektivu - KOLEKTIV
- c) chci v určitém sportu něco umět a něčeho dosáhnout - ÚSPĚCHY
- d) sport mě zkrátka baví, sportuji pro radost - RADOST
- e) chci dělat něco pro svoji postavu - VZHLED
- f) sport je pro mě odpočinkem a kompenzací mého studia - ODPOČINEK
- g) mohu být v přírodě, na čerstvém vzduchu - PŘÍRODA

### - nesportuji

## 11. Ve volném čase nesportuji, protože: (Odpověď uvedou jen nesportující.)

- a) mám dostatek pohybu
- b) nemám čas
- c) nedovedu se přinutit
- d) nemám s kým sportovat
- e) mám jiné záliby
- f) nemohu pro nepříznivý zdravotní stav

## 12. Jaký druh sportu provozuješ ve volném čase?

Atletika, plavání, gymnastika, volejbal, tenis, fotbal, hokej, košíková, cyklistika, lyžování, bruslení, jiný sport (*uved'*).....

## 13. Podporovali Tě rodiče v dětství k mimoškolní pohybové aktivitě?

- a) ano
- b) ne

## 14. Kdo Tě dnes nejvíc motivuje k vlastnímu sportování?

- a) rodina
- b) škola
- c) sám
- d) kamarádi
- e) média (televize, internet, tisk)
- f) zatím nikdo, ale chci sportovat
- g) jiná odpověď .....

**15. Kdo z vaší rodiny sportuje?**

- a) nikdo z rodiny
- b) jen já sám
- c) jen někteří členové rodiny (*uved'*).....
- d) celá rodina

**16. Piješ kávu?**

- a) ne nebo výjimečně
- b) 1x denně
- c) 2x denně
- d) vícekrát denně (*uved' kolikrát*).....

**17. Kouříš cigarety?**

- a) ne
- b) výjimečně a nepravidelně
- c) pravidelně - do 5 cigaret denně
- d) pravidelně víc cigaret denně (*uved' kolik*)

**18. Piješ alkohol (včetně piva)?**

- a) ne
- b) výjimečně (několikrát do roka)
- c) nepravidelně (několikrát do měsíce)
- d) pravidelně (několikrát týdně)

**19. Bereš jiné návykové látky – drogy?**

- a) ne
- b) výjimečně (několikrát do roka), uved' jakou.....
- c) nepravidelně (několikrát do měsíce), uved' jakou.....
- d) pravidelně (několikrát týdně), uved' jakou.....

**Děkuji Ti za vyplnění dotazníku!**

**Květa Grénarová**

## Příloha č. 2

### Abecední seznam sportovních disciplín

#### 1. Kolektivní sporty:

##### *Letní*

- Americký fotbal
- Australský fotbal
- Basketbal
- Floorball
- Fotbal
- Frisbee
- Goalball
- Halový hokej
- Házená
- Hokejbal
- Inline hokej
- Kolová
- Korfbal
- Nohejbal
- Lakros
- Pólo
- Pozemní hokej
- Quadrugby
- Raffbal
- Ragby
- Ringet
- Ringo
- Ring hokej
- Skater hokej
- Streetbal
- Volejbal

##### *Pálkovací*

- Baseball
- Kriket
- Softbal

##### *Vodní*

- Vodní pólo

##### *Zimní*

- Bandy
- Lední hokej

#### 2. Lehké sporty:

- Aerobic
- Aquaerobic
- Gymnastika
- Jóga

- Kalanetika
- Lehká atletika
- Moderní gymnastika
- Olympijský šplh
- Pilates
- Skoky na trampolíně
- Slades
- Sportovní gymnastika
- Teamgym
- Duatlon
- Cheerleading
- Kvadritlon
- Moderní pětiboj
- Triatlon

### ***3. Míčové sporty:***

- Badminton
- Golf
- Krokety
- Pelota baskická
- Racketlon
- Ricochet
- Showdown
- Slowpitch
- Squash
- Stolní tenis
- Tenis

### ***4. Orientační sporty:***

- Orientační běh
- Rádioový orientační běh

### ***5. Vodní sporty:***

- Freediving
- Jachting
- Kanoistika
- Kitesurfing
- Plavání
- Ploutvové plavání
- Podvodní ragby
- Potápění
- Rafting
- Skoky do vody
- Surfing
- Synchronizované plavání
- Veslování
- Vodní pólo
- Vodní lyžování

- Windsurfing

## **6. Zimní sporty:**

### *Na sněhu*

- Akrobatické lyžování
- Biatlon
- Lyžování
- Motoskijöring (jízda na lyžích v závěsu za motocyklem)
- Severská kombinace
- Skiboby
- Skoky na lyžích
- Snowboarding
- Snowkiting (jízda za drakem)
- Snowtubing (jízda na duši)

### *Na ledu*

- Boby
- Curling
- Krasobruslení
- Rychlobruslení
- Saně
- Skeleton

## **7. Bojová umění a úpolové sporty:**

- Arm wrestling (páka)
- Aikido
- Bahenní zápasy
- Barmský box
- Box
- Budžucu
- Capoeira
- Eskrima
- Full Contac
- Gušti Čapan
- Hapkido
- Hwarangdo
- Isido
- Jiu-jitsu
- Judo
- Karate
- Kendó
- Kick-box
- Kobudó
- Kung-fu
- La canne
- Thajský box
- Ninjutsu
- Pencak Silat
- Sambo

- Savate
- Schwingen
- Sumó
- Šerm
- Taekwondo
- Tai-chi
- Ultimate fighting
- Viet vo dao
- Wu-shu
- Zápas

#### **8. Silové sporty:**

##### *Klasické*

- Silový trojboj
- Vzpírání
- Wrestling

##### *Formování postavy*

- Body fitness
- Kulturistika

#### **9. Motorismus:**

- Al Grand Prix
- Akrobatické létání
- Autopólo
- DTM
- Formule 1
- Formule 2
- Formule 3
- Formule 3000
- Grand Am série
- Champcar série
- IRL
- Motocyklový sport
- Motorové čluny
- NASCAR
- Rallye
- Série GP 2
- Sněžné skútry
- Trans Am série

#### **10. Ostatní sporty:**

- Airsoft
- Bowling
- Cyklistika
- Dostihový sport
- Horkovzdušné balony
- Horolezectví
- Cheerleading

- In line Skating
- Jezdectví a vozatajství
- Kiteboarding
- Kulečník
- Kuličky
- Kuželky
- Lan bowling
- Le Parkour
- Letecký sport
- Lukostřelba
- Mažoretky
- Paintball
- Paragliding
- Parašutismus
- Petanque
- Stolní hokej
- Střelba
- Šípky
- Tanec
- Turistika
- Zorbing
- Žonglování

Z Wikipedie, otevřené encyklopedie