

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Hodnotová orientace ve výkonnostním a rekreačním sportu
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Daniela Prokopová
Tělesná výchova a sport, Rekreatologie
Vedoucí práce: Mgr. Luděk Šebek, Ph.D.
Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Daniela Prokopová

Název magisterské práce: Hodnotová orientace ve výkonnostním a rekreačním sportu

Pracoviště: Katedra Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Luděk Šebek, Ph.D.

Rok obhajoby práce: 2021

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá důležitostí, významem a přínosem sportu v lidském životě. Jakou roli sport zastupuje u výkonnostních a rekreačních sportovců. Cílem práce je zjistit, jaké hodnoty vyvstávají u osobnosti sportovce. Jak působí sport rekreační a výkonnostní na formování a významnost přijímaných hodnot. Práce se také zabývá potřebou účastnit se závodů, soutěživosti, vlivem sociálního prostředí a důležitým článkem v lidském životě, a to zdravím. Data byla získána prostřednictvím rozhovoru od třinácti respondentů. Práce má pomoci vymezit hodnotu sportu v lidských životech.

Klíčová slova: hodnota, sport, rekreační sport, výkonnostní sport, kvalitativní výzkum.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and Surname: Bc. Daniela Prokopová

Title of the master thesis: A value orientation of high performance and recreational sport

Department: Department of Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Luděk Šebek, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The thesis is engaged in importance, meaning and benefits of sport in human being. What part stand for sport by performance and recreation athletes. The object of the work is to find out, what values are arised by personality of athlete. What is the effect of performanceand recreation sport in shape, up accept the values. The thesis deal with the needs of competing, social environment impact and one of the most important part the health. The data was received by interview with 13 respondents. This work should help define human values among human lifes.

Keywords: value, sport, recreational sport, performance sport

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Luděk Šebek, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2021

.....

Děkuji Mgr. Luděk Šebek, Ph.D. za odborný dozor a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce. Dále děkuji za trpělivost celé mé rodině a příteli Pavlu Novákovi, kterému patří také velké poděkování. V neposlední řadě chci moc poděkovat všem respondentům za velmi podnětné a upřímné poznatky.

Obsah

1	Úvod	8
2	Teoretická východiska	10
2.1	Vznik a vývoj sportu.....	10
2.2	Rozdělení sportu.....	11
2.2.1	Zájmový rekreační sport.....	12
2.2.2	Soutěžní, výkonnostní sport	12
2.3	Volný čas a sport	13
2.4	Význam a přínos pohybu	13
2.5	Sport a sociální prostředí	15
2.6	Přístup ke sportu.....	16
2.6.1	Sportovec zaměřený na sebe, na výkon	16
2.6.2	Přístup ke sportu v dětském věku	17
2.7	Emoce	18
2.8	Motivace	19
2.9	Hodnocení	20
2.10	Hodnoty.....	21
2.10.1	Rozdělení hodnot.....	25
2.10.2	Hodnoty ve sportu	27
2.10.3	Hodnota zdraví.....	31
2.11	Přehled výzkumných prací na téma hodnoty a sport.....	31
3	Cíl	36
4	Metodika	37
4.1	Kvalitativní výzkum	37
4.2	Případová studie	37
4.3	Výzkumný soubor	37
4.4	Sběr dat	38

4.4.1	Telefonní interview	38
4.4.2	Polostrukturovaný rozhovor	39
4.5	Metoda analýzy dat.....	40
4.6	Etika výzkumu.....	41
5	Výsledky	42
6	Diskuze	67
7	Závěr	75
8	Souhrn	77
9	Summary	78
10	Referenční seznam	79
11	Přílohy	84

1 Úvod

Už několik desítek let je sport součástí života nemalé části populace. Ovlivňuje životy téměř všech lidí a to nejenom těch, co se ho aktivně účastní. Sport se stal, převážně ve vyspělých zemích, běžnou náplní volného času (Slepičková, 2000).

Sport nikdy dříve nebyl tak všudypřítomný, jako je tomu dnes. Nikdy nepředstavoval pro tolik lidí v různých společnostech, tak významnou úlohu. Také nebyl pohyb nikdy tolik spojený se získáním finančního obnosu, socializací, vlastenectvím, fyzickou kondicí a zdravím. Sport lze charakterizovat spojením prvků výchovy, zábavy, morálním rozvojem, vlivem technologických aplikací, byznysem. Pohyb jako prostředek k fyzickým výzvám a zkušenostem je zcela odlišný a nedostupný v jiné životní oblasti (Sekot, 2008).

Sport představuje pro společnost velmi výrazný sociální fenomén. Ukazuje nám obrázek měnící se společnosti, které je součástí a s ní spojené hodnoty (Sekot, 2007). Pochopení hodnot na obecné úrovni nám může pomoci pochopit hodnoty vyvstávající ze samotného sportu nebo hodnoty přenášející se ze sportu do běžného života (Pěkný, 2011). Problematika hodnot ve vztahu ke sportu je v naší společnosti stále dosti neprobádaným tématem. Sport, jako výrazný společenský jev, by si určitě zasloužil zvýšenou pozornost společenských věd a věnovat se více tématu hodnot ve sportu (Slepička, 2007).

Od narození žiji v Jablonci nad Nisou, který se nachází nedaleko Jizerských hor. Troufám si říci, že v tomto městě je sport hluboce zakořeněný. Jelikož jsem byla už od mala vedena ke sportu, vytvořila jsem si k němu během mých 26 let určitý vztah. Můj vztah ke sportu určitě nebyl vždy stejný, postupně se měnil a formoval a spolu s ním i hodnoty s ním spojené. Prošla jsem si i sportem závodním, výkonnostním a posléze se úplně přeorientovala na sport rekreační. Závodní mi přestávaly dávat hlubší smysl. I celou moji vysokou školu mě provázel sport ve všech možných formách. Věřím, že prostředí, ve kterém jsem vyrůstala, značně ovlivnilo můj vývoj vztahu ke sportu. Během života jsem se setkala a obklopují mě lidé s různou vášní, zaujetím, láskou, pohlcením, závislostí a motivy ke sportu. Sport pro všechny tyto lidi tvoří určitou část života, životní styl. Pokud něčemu člověk věnuje tolik času a má pro něj význam, důležitost, jistě není od věci prozkoumat problematiku hodnot spojenou se sportem více do hloubky. Lidé často pocít vlastní hodnoty přebíjejí prací, studiem či zážitky, vážou

svoji vlastní hodnotu a dobrý pocit na výkon, dosahování cílů a ocenění od druhých. Cítí se dobře, pokud jsou na cestě k cíli, mají naději, že po dosažení cíle budou šťastnější a spokojenější. Většinou tento pocit netrvá příliš dlouho. Brát štěstí z přítomného okamžiku je umění.

Tento výzkum se zabývá zachycením eventuálních rozdílů mezi vnímáním významu sportu a hodnotami pro skupinu sportovců rekreačních a výkonnostních. Práce hledá důvody, motivy k realizaci této činnosti, jako je sport. Nemalá část společnosti je ochotna věnovat sportu převážnou část svého volného času, upřednostňuje sport před jinými činnostmi a v extrémních případech nevnímá reakce okolí a rodiny. Mají lidé občas pocit viny, že něčemu jako je sport věnují až přespříliš času? Sport, může představovat i jistou formu závislosti, jako většina věcí, ze kterých má člověk užitek a to jakkoliv příjemný. Důležitá je intenzita prožitých činností. Může vést člověk se sportem vztah?

Hodnoty bývají často neuvědomělé, ukryty v hlouby podvědomí, ale výrazně ovlivňující činnosti člověka. Člověk často obtížně formuluje, jaké hodnoty jsou pro něj důležité, a běžně o nich neuvažuje (Velehradský, Bedrnová, Růžička, & Tomšík, 1978).

Jaké činnosti se dají nazvat sportem, jak moc ovlivňuje sport život jedince a společnost. V čem je pojetí sportu odlišné v různých sportovních sektorech. Má sport vliv na naši přirozenost, soutěživost, úspěšnost, dobrou náladu, smutek a agresi. Jak moc je ovlivněn rodinou, ekonomikou, a masmédií (Sekot, 2007).

2 Teoretická východiska

V této kapitole lze nalézt pojmy a souvislosti týkající se hodnot ve sportu, přístupu a významu sportu pro člověka.

2.1 Vznik a vývoj sportu

Nejdříve pohyb napodoboval lovecké a bojové situace. Dále pak rytmické taneční pohyby. Pohyb začal mít i společenskou funkci v podobě rituálů (Slepička, Hátlová, & Hošek, 2009). V Číně vznikalo první zdravotně zaměřené cvičení nazývajícím se Kung-fu (Umělec-muž). Dále se pak v Indii začala objevovat jóga, jako prostředek ke kultivaci těla i ducha. V Egyptě se věnovali a dodnes věnují především zápasu. Nesmí se opomenout ani rozvoj tělesného cvičení ve Spartě. V Athénách se zaměřovali na harmonický rozvoj těla i duše, takzvanou kalokagathii a pořádali se zde starověké olympijské hry. V Římě probíhaly gladiátorské hry a rozvíjelo se lázeňství. Ve středověku se začala objevovat rytířská výchova a tělesná cvičení na venkově, kde se provozoval zejména tanec (Jansa, Dovalil, et al., 2007).

Soutěže lidstvo provázely už při královských, aristokratických nebo lidových slavnostech v různých podobách. Pojem sport (12. - 14. stol.) vznikl ze zábavy, radosti, rozptýlení i vášně (Slepička et al., 2009).

Rozvoj pohybu za renesance probíhal v duchu poznání přírody, návratem k antické kultuře, objevil se znovu ideál kalokagathie. Vzrostl zájem o prevenci a léčbu pohybem (Jansa, Dovalil, et al., 2007).

Moderní sport se v Anglii vytvářel na přelomu 18. a 19. století, vznikal takzvaný gentlemanký sport, který byl předchůdcem sportu amatérského. V Anglii se objevovaly první sportovní svazy, kluby. U nás se nesmí zapomenout na průkopníka tělesných cvičení Miroslava Tyrše, zakladatele Sokola. V sedmdesátých letech 19. století začaly vznikat mezinárodní soutěže, mezinárodně platná pravidla. V roce 1896 se konaly poprvé po obnovení Olympijské hry (Jansa, Dovalil, et al., 2007).

Po první světové válce se objevovaly první sportovní kluby, organizace a konaly se pravidelné sportovní soutěže. Po druhé světové válce se ve společnosti nejen ve sportu kladl důraz na úspěch, výkon a soutěžení. Tohoto sportovního zápolení se však mohli účastnit jen ti nejlepší z nejlepších a vzniká tak elitní, vrcholový sport. Kolem šedesátých let se z důsledku nedostatku pohybu v pracovním i mimopracovním prostředí společnosti, začala rozšiřovat civilizační onemocnění. Jako nejlepší

prostředek, jak zlepšit zdravotní stav společnosti, se ukázal pohyb a sport začal získávat jeho původní široký rozptyl (Slepičková, 2000).

Po roce 1989 vznikly výraznější změny v prostředí sportu a volného času. Dříve, sport patřil do dobrovolných tělovýchovných sdružení, nyní se objevuje řada placených služeb. Sportem se začaly zabývat i obce a města a zahrnovaly sport do svých programů, jako službu pro veřejnost (Slepičková, 2000).

Vznikají nové alternativní sporty, vytváří se odpor vůči rozdělování podle výsledků z organizovaných soutěží, jako hlavní je radost ze sportu jako takového (Sekot, 2010). Současný sport může měnit stávající hodnoty sportu, jeho podstatu a poslání. S vývojem se do sportu dostávají peníze a mění se financování sportu, objevil se podnikatelský a sponzorský sektor. Dochází ke změně pohledu na hodnotu sportovního výkonu jako prostředku ke zdokonalování. Kombinace výkonu, úspěchu a získaných peněz vyvrací smysl sportu, kterým je kultivace člověka. Kromě profesionálního sportu by v ostatních výkonnostních skupinách měly finanční prostředky vytvářet podmínky pro sportování. Ze sportu se nesmí vytrátit jeho prožitková hodnota, radost z pohybu, seberealizace, možnost sociálního kontaktu, čestné soupeření. Význam sportu se ve světě prohlubuje, sport je vnímán jako přínos pro svobodný a demokratický rozvoj společnosti. Sport není jenom prostředkem k zábavě ve volném čase, tvoří nedílnou součást národních kultur. Organizace jako OSN, EU začleňují sport do svých dokumentů. Sport se tímto snaží přizpůsobovat podmínkám měnícího se světa a neustále se rozvíjet (Dovalil et al., 2002).

2.2 Rozdělení sportu

Nečastěji se sport dělí podle výkonnosti na vrcholový, výkonnostní a rekreační. Při provozování vrcholového či výkonnostního sportu se jedinec účastní závodů a může být členem sportovní organizace. Vrcholový sport je pro sportovce zdrojem obživy a nekoná se ve volném čase. Rekreační sport je převážně nesoutěžní povahy, přesto dovoluje jedincům prostřednictvím masových závodů, které jsou uzpůsobené pro všechny výkonnostní skupiny, některých se účastnit (Slepičková, 2000).

Tato práce se zabývá rekreačním a výkonnostním sportem, nikoliv sportem vrcholovým. Níže lze nalézt charakteristiku jak rekreačního zájmového sportu, tak výkonnostního.

2.2.1 Zájmový rekreační sport

Počátky rekreačního sportu se pohybují okolo 19. století, zasloužila se o ně zejména organizace Sokol, která zastávala pohyb také jako výchovný, politický a společenský prvek (Špaček, 2011).

Rekreační sport je aktivita vykonávána převážně ve volném čase mimo pracovní dobu, sportovcovou motivací je prožitek z činnosti a pozitivní emoční odezva (Slepička et al., 2009). Přináší jistou formu odpočinku, zregenerování jak fyzických, tak psychických sil. Je to aktivita svobodná a velmi různorodá. Rozvíjí se zde osobnost psychicky, fyzicky i emocionálně (Slepičková, 2000). Je kombinací vztahů mezi lidmi, tělem a duchem, fyzickou aktivitou a prostředím. Je zde kladen důraz převážně na prožitek, zdravotní prospěch a osobní projev. Důležitá je radost a povznášející pocit psychické i tělesné pohody (Sekot, 2010).

Volnočasový sport je jakýkoliv sport, který není spojen se zájmem o výhru, materiální zisk, rekord. Soutěžít znamená s někým, nikoliv proti někomu. Nevyklučuje se zde soupeření sám se sebou jako sportující osobou. Jedinec chce překonat dosavadní výkon, chce uběhnout delší trať, zvednout vyšší váhu. Zájmový sport je v základu nesoutěžní, ale prohra a výhra v něm také hraje určitou roli, i když třeba neuvědoměle. Rekreační sport může obsahovat prvky soutěživosti, ale jeho hlavní záměr je v budování mezilidských vztahů a pocitu radosti z pohybu. Rekreační sport má vliv na charakter člověka a rozvíjí v něm vlastnosti jako je sebeovládání, umění spolupráce, pracovitost, odolnost, houževnatost a schopnost empatie (Sekot, 2010).

2.2.2 Soutěžní, výkonnostní sport

Ve výkonnostním sportu se klade důraz především na rychlost provedení, sílu, neustálé zlepšování se, přemožení protivníka, honbu za vítězstvím. Ideje výkonnostního sportu je opřena na oddanosti sportu, tvrdé práci, ochotě vydržet bolest i psychickou nepohodu, někdy i na úkor zdraví (Sekot, 2010). Závodění ve sportu, kde hlavní cílem je snaha zvítězit a porazit soupeře je i určitá míra agrese (Slepička et al., 2009). Kromě talentu, který ovlivňuje výkon, je to také systematický dlouhodobý trénink a účastnění se závodů (Dovalil et al, 2016). Rozdíly v soutěživosti jsou také v individuálním a týmovém sportu (Coakley, 2001).

Při vidině úspěchu ve vysoce postavených soutěžích je umění realisticky posoudit své sportovní dovednosti (Sekot, 2008). Ve výkonnostní formě sportování může vznikat

rozpor mezi závoděním a ostatními aktivitami jako je studium, práce, sociální vztahy (Kadlčík, 2008).

Sportovní soutěže jsou tečkou po dlouhém tréninkovém procesu. Jejich cílem je porovnání výkonnosti a určení vítěze a pořadí při dodržování určitých pravidel (Pecha, Dovalil, & Suchý, 2016). Soutěžení má povahu vzájemného testování, nesoutěží se proti někomu, ale s někým (Coakley, 2001). Výsledky ze soutěže dále motivují do další přípravy a také dávají zpětnou vazbu o přípravě. Ve výkonnostním sportu závody přinášejí jak ze strany sportovce, tak ze strany diváka společensky kulturní zábavu (Pecha et al., 2016).

Být úspěšný pomáhá ke sportovcově zvyšující se sebedůvěře (Slepička et al., 2009). Výsledky v závodě se staly nejvýše váženou hodnotou, přestože vítězství nemusí vždy znamenat předvedení nejlepšího výkonu (Gibson, 1993). Vedle úspěchu je důležitější faktor, a to mít radost, potěšení ze sportu. Ukáže nám význam a hodnoty lidského života (Tännsjö & Tamburrini, 2000).

2.3 Volný čas a sport

Volný čas je doba, kdy jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani okolí. Činnosti, kterým se rozhodne věnovat, mu přinášejí radost, uspokojení, nikoliv úzkost. Se zrychlujícím se životním tempem vzniká neustálý pocit nedostatku času. Lidé se mohou dostávat do stresu, čas začíná ovládat je. U lidí v produktivním věku stojí někdy dostatek volného času proti materiálnímu komfortu, úspěchu a pracovní kariérou. Část společnosti je orientována především na výkon a úspěch a část druhá klade důraz hlavně na svobodu, rovnost, seberealizaci, spolupráci. Velké množství lidí má problém s nastolením rovnováhy u svých hodnot (Slepičková, 2000).

Možnosti jak trávit volný čas se neustále rozšiřují, vznikají nové formy sportu. Klade se větší důraz na zdraví, odpočinek, dobrodružství, adrenalin, sociální kontakty, tělesnou kondici a zejména prožitky (Sekot, 2010). Vystává zde také problém dnešní zmechanizované společnosti, kde se potřeba tělesného pohybu dostává do pozadí a převládá tělesná pohodlnost (Slepička et al., 2009).

2.4 Význam a přínos pohybu

Tělesný pohyb patří spolu s dalšími mezi jednu ze základních biologických potřeb člověka, vzniká zejména z důvodu nahromadění energie v pohybových centrech

nervové soustavy. Tato potřeba je závislá na věku, zdravotním stavu, ale i na zvyklostech a životním stylu (Löhken, 2014).

Přínosy ve sportu nepředstavují pouze vítězství a snaha o co nejvyšší výkon, ale především radost z vykonávané činnosti, budování pevného zdraví, psychickou odolnost, harmonii, uspokojující pocit únavy, prostředek ke kompenzaci (Hargreaves, 1994).

Pohyb prospívá z mnoha hledisek, okysličuje organismus, napomáhá organismu k látkové výměně, díky fyzické aktivitě správně fungují svaly, šlachy jsou pružné a kosti pevné. Sport slouží k různým účelům jako je zlepšení fyzické kondice a vytrvalosti či posílení a získání svalové hmoty, je to ale i skvělý prostředek k sociálnímu kontaktu a naučit se fungovat v týmu. Sport ale také dokáže zmírnit stres a dostat tělo i duši do rovnováhy (Löhken, 2014).

Sport je svou prožitkovostí a nevážností podobný hře a naopak svou cílevědomostí, systematičností a opakujícím se úsilím má blízko práci. Sklon ke zdokonalování je blízký učení. Tělesná cvičení podporují vnímání sebe sama skrze vlastní tělo (Slepička et al., 2009). Osobní prožitek znamená pro sportovce vnitřní uspokojení, radost z pohybu. Odměna z vnějšku představuje potřebu obdivu, popularity, materiálního zisku, sociálního statusu (Sekot, 2007).

Za přítomnosti psychosociálního stresu, tedy zátěže psychické spojené s emocemi se tělo přirozeně připravuje k akci, útěk. Pokud k akci nedojde, nahromaděné nevyužité látky způsobí v těle napětí (Slepičková, 2000). Kvůli stresu se v těle hromadí nevyužité metabolity, které je nutné odbourat. Pokud se nahromaděné metabolity neodbourají, nejlépe pohybem, mohou se uložit v krvi a přispět tak ke vzniku civilizačních chorob (Slepička et al., 2009).

Radostné zaujetí neboli flow vzniká ve sportu, když člověk aktivitu provádí vlastní logikou a zcela s ní splyne. Při stavu flow vnímá odlišně čas a vnímá samotnou aktivitu, ostatní jde stranou. Smysl dává samotná činnost, není jen prostředkem k něčemu, ale hodnota je v ní (Czikszentmihalyi, 2015). Za dosažením tohoto stavu stojí práce na vnitřním prostředí sportovce. Ve stavu flow se vědomě nepřemýšlí, je to stav takzvaně bez myšlenek a emocí. Sportovec je v tomto stavu sebevědomý, motivovaný, uvolněný, vše se děje přirozeně. Právě proto vnímají buddhisté hodnocení v životě, které vede k emocím, jako nepřítel (Jelínek, 2019).

2.5 Sport a sociální prostředí

Sport není pouze prostředkem k pohybové aktivitě, ale také důležitým sociálním jevem. Sport hraje roli v utváření společnosti, ovlivňuje naše životy a nás. Sport jako takový nemění povahové rysy, postoje a chování, funguje vždy v kombinaci s daným kulturním a sociálním prostředím (Sekot, 2010).

Sport je odrazem společnosti, tvoří scénu, která ovlivňuje kulturu i mezilidské vztahy. Může ovlivňovat jak pozitivně tak negativně. Díky všestrannému duševnímu a tělesnému rozvoji člověka příznivě ovlivňuje stávající společnost. Naopak agresí a násilím nerozvíjí společnost dobrým směrem (Sekot, 2007).

Sport je svojí pestrostí vhodný nejen pro talentované, mladé sportovce, kteří podávají obdivuhodné výkony. Je vhodný i pro starší, handicapované, dává prostor pro sebeuplatnění a pohybové vyžití všem. Společenské hodnoty mají vliv na výběr sportu, jakým způsobem se sportuje a také na sportovní motivaci. Je zřejmé, že se ve sportu vytvářejí takzvané subkultury, pro které je typický odlišný životní styl. Projevuje se to v hodnotové orientaci, ale i v mluvě a stylu oblékání (Slepička et al., 2009).

Pokud člověk tvoří nejvyšší hodnotu, pak podle Frankla k naplnění této hodnoty je nejdůležitější vztah člověka k člověku jinému. Náklonnost mezi lidmi souvisí s potřebami, hodnotami a ideály jedince. Faktory, které ovlivňují sblížování lidí, jsou vzhled, vzdělání, inteligence, sociální status, národnostní a náboženská příslušnost, zaměstnání, podobné návyky a hodnoty. Mezi lidmi se vytváří určitá hodnocená podobnost (Cakirpaloglu, 2009).

Sport nám přináší spoustu možností k socializaci. Jedinec se učí osvojovat a přijímat hodnoty, normy, sociální techniky. Důležité je naučit se propojit požadavky v dané sociální roli se sportovcovou osobností, vzhledem k jeho přáním a potřebám. Dalším klíčovým bodem v socializaci je udržet si určitý odstup od společenského prostředí, míru nezávislosti. Pro sport je také stěžejní umět se vázat na okolí a umět spolupracovat. Jako zpětnou vazbu k chování jedince přinášejí reakce od okolí (Slepička et al., 2009).

Sport pomáhá ověřit a rozvinout vlastní schopnosti, může přispívat k budování nových sociálních vztahů. Učí jedince být zodpovědný, pomocí sportu mohou být uznávaní. Pokud se sport bude provozovat na úkor zkušeností, znalostí, vztahů mohou převažovat negativní socializační důsledky (Sekot, 2010).

2.6 Přístup ke sportu

Pro někoho sport představuje fyzickou aktivitu vyplňující jeho volný čas, pro jiného organizovanou závodní činnost, která je zaměřená na podání co nejlepšího výkonu, kde sport bez určení vítěze je pouhým zbytečně vynaloženým úsilím. Pro někoho je to pohybová aktivita s prvky hry (Sekot, 2007).

Od počátku olympismu se kladl důraz především na co nejvyšší výkon. V rekreačním sportu přichází do role také prožitek z činnosti. Zajímavý rozdíl je také v pojmu fitness, kde je jako hlavní cíl kondice a mění se vzhled cvičícího na úkor opakujících se monotónních cvičení a pojmem wellness, kde za výkonem a vzhledem stojí také celková osobní pohoda sportovce a dobrý pocit z činnosti. Většího zájmu se také dostává sportům pestrým, emočně bohatým, prožitkovým, s prvky rizika a adrenalinu. Do pozadí se naopak dostávají sporty monotónní a namáhavé, kde jsou výjimkou vytrvalostní víceboje (Slepička et al., 2009).

Existují dva přístupy ke sportu, první má znak hry, soutěže a výkonu a ten druhý zábavu a rekreaci (Slepičková, 2000).

Problém v přístupu ke sportu nastává u školních dětí v tělesné výchově, kdy jsou všichni jedinci hodnoceni podle předem stanovených norem. Kvůli tomuto hodnocení se u méně zdatných jedinců můžou dosáhnout až nechuti ke sportu, která se s nimi táhne až do života v dospělém věku, což má za následky možné budoucí zdravotní potíže jedince (Slepička et al., 2009).

2.6.1 Sportovec zaměřený na sebe, na výkon

Důvody motivace jsou u sportovců velmi rozdílné. Sportovci jsou motivováni cíli uvědomělými nebo neuvědomělými, orientovat se lze buď na úkol, nebo na sebe. U orientace na úkol se člověk zaměřuje a srovnává sám se sebou, soustředí se na svůj pokrok, chce se zlepšit bez porovnávání se s ostatními. Při orientaci na sebe se soustřeďuje na to, aby byl lepší než ostatní, sportovec se chce porovnávat a chce nad někým vyhrávat, ukázat svoji nadřazenost. To, k jaké orientaci se sportovec přiklání, souvisí s jeho charakterem, v jakém prostředí sportovec vyrůstal nebo nyní žije a čemu dává přednost. Sportovec, který je orientovaný na to zvítězit, může odsuzovat sportovce, který je spokojený se svým podaným výkonem, aniž by musel vyhrát a nerozumí, co mu vyčítají (Pavel & Pavlová, 2019).

Úspěšní sportovci mají odlišné životní podmínky, stávají se vzorem pro ostatní. Výkon a výsledky jsou z pohledu komerce jediným oceňovaným kritériem sportovní aktivity. Prožitek a sociální vztahy jsou brány až jako vedlejší a nedůležité (Slepička et al., 2009).

2.6.2 Přístup ke sportu v dětském věku

Sportovní prostředí má obrovský tlak už od školního věku na výkon a úspěch. Pokud je dítě vystaveno monotónnímu cvičení, může přijít psychické vyhoření. Dítě nebude chtít dál sportovat, nebude mít žádnou motivaci a může chtít se sportem skončit. Chybějící prožitek je pak často důvodem skončení se sportem (Perič, 2012). Soutěž znamená ve všech podobách sociální srovnávání se. Pokud je dítě dlouhodobě vystaveno opakovanému neúspěchu a nedosáhne na převážně rodiči a trenéry stanovené cíle, mění se mu představa o svých schopnostech a hledají řešení, jak se nepříjemného tlaku od okolí zbavit. Mají tendence překračovat hodnotu fair play (Slepička et al., 2009).

Sport je výrazným socializačním činitelem a dokáže ovlivňovat lidské životy. To, jací jsou lidé v dospělosti, výrazně ovlivňuje dětství a dospívání. Pokud je daný jedinec aktivní v mladším věku, má sklony udržovat fyzickou kondici i v dospělém a starším věku (Teplý, 1990). Výzkumy se shodují, že velký socializační vliv zastává rodina. Děti ze sportovních rodin, kde je pohyb brán jako součást života, sportují častěji a naopak. Kladný přístup rodičů ke sportu velmi ovlivňuje i přístup dítěte. Pravidelný pohyb zejména na rekreační úrovni pomáhá k rozvoji osobnosti a k všestrannému životnímu stylu (Sekot, 2010).

Je důležité, aby rodiče šli dítěti příkladem, sportovali spolu. Dítě je ovlivněno okolím, v kterém vyrůstá a z nemalé části závislé na finanční a sociální podpoře rodičů. To, jakým způsobem představí rodiče dítěti sport, má vliv na vytváření hodnot, které se pak projeví zejména v dospělém věku.

Závodění u dětí zanechává velké dojmy a to jak negativní tak pozitivní a ovlivňuje tak další vývoj dítěte. Závodění je převážně spravedlivé, ale nemusí být k dítěti vždy shovívavé. Děti se mnohdy domnívají, že zvítězit je to hlavní o čem ve sportu jde (Pavel & Pavlová, 2019). U dětí, které jsou brzy specializovány na určitý sport, se může vytvářet takzvaný profesionální přístup, který se vyznačuje přehnaným zaujetím na výkon a chtíčem zvítězit, který může někdy převyšovat i radost z pohybu a hodnotu fairplay. Organizovaný výkonnostní sport je směřovaný na hodnoty vítězství a

výtečné výkony. Radost z pohybu je brána spíše jako radost z dobrého umístění a výkonu. Vytváří si ale také přátelské vztahy a utvrzují se ve schopnosti prokazovat své dovednosti (Sekot, 2010).

2.7 Emoce

Sportu ohledně emocí může konkurovat už jen hazard, boj, sex či umění, sport patří mezi jeden z největších zdrojů emocí pro člověka. Sport pomáhá k emočnímu odreagování a zbavení se napětí, což pozitivně ovlivňuje kvalitu života. Emoce kontrolují náš život a hodnoty (Slepička et al., 2009).

Cíl je základem lidského chování, za jehož dosažením je směřována energie. Cíl představují zejména emoce (Nakonečný, 2017). V našem případě může představovat prostředek cíle například usilovné trénování v očekávání budoucího úspěchu.

Mezi pozitivními emocemi se objevuje pocit hrdosti či vzrušení. Negativní emoce je například frustrace z nepovedeného výkonu. Ne vždy pozitivní emoce vedou k dobrému výkonu a naopak. Sportovec, který zvítězil, chce zvítězit znovu a znovu. Naopak špatné výsledky mohou sportovce motivovat k tvrdé práci a posléze lepším výkonům (Pavel & Pavlová, 2019).

Emoce se dají rozdělit na aktivující a příjemné (pocit štěstí, spokojenost,...), které jsou ideální pro zvýšení výkonu, objevuje se vysoká snaha, úsilí, potěšení. Potom emoce příjemné a tlumící (uvolněnost, klid, ...), tyto emoce výkon nezlepšují, zanechávají sportovce v klidu, s pocitem, že cíle už dosáhli. Další kategorií jsou emoce nepříjemné a aktivující (stres, nervozita,...), ty někdy na člověka působí jako popud k další aktivitě, motivaci. Nepříjemné a utlumující (smutek, únava, deprese,...), jsou emoce nejhorší. Nesou sebou špatný výkon, někdy vedou až k přílišnému snažení, někdy naopak až k úplnému zamrznutí a nemožnosti pohybu (Pavel & Pavlová, 2019).

Úzkost jako nereálné, nepopsatelné ohrožení sportovce je ve sportu více problematická. Strach je konkrétní, zaměřený na určitý předmět a ve sportu velmi významný pocit. Obecně se dá říci, že strach vychází z ohrožení hodnot sportovce. Radost je nutná podmínka sportování a to nejen na rekreační úrovni. Psychologické zdroje radosti se nachází v růstu sebehodnocení, sebedůvěry a sebekontroly, z pocitu hrdosti po výkonu, z vědomí o zlepšení zdraví či výkonu a z pocitu dosažení nebo zvládnutí. Z hlediska sociálního to je pak zejména sociální opora, uznání, prestiž, reakce okolí. Dále se zdroj radosti nachází v samotném boji, soupeření a porovnávání se, ale také v humoru, rituálech, skupinových emocích (Slepička et al., 2009).

2.8 Motivace

Motivace je důležitý prvek k provozování sportu a dosahování výkonů. Motivace je zvažování různých možností, následné rozhodnutí a realizace k směřovanému cíli, který je často doprovázený napětím. Volní aktivita je pojem pro cílevědomé aktivity člověka (Pavel & Pavlová, 2019).

S pojmem motivační vlastnosti osobnosti se spojuje i řada jiných pojmů, jako jsou postoje, sklony, hodnoty, hodnotová orientace, ideály, zaměřenost, vztahy, chtění, snahy, potřeby, zájmy, rysy charakteru (Mikšík, 2007).

Motivace ke sportu bývá značně odlišná. Pro někoho je hlavním cílem zvýšení fyzické kondice, pro ostatní celkový prožitek ze sportu, pro některé je motivací výsledek, kterého se snaží dosáhnout. Sport je odrazem společnosti, a tudíž je značně ovlivněn sociálně ekonomickým historickým vývojem (Sekot, 2010).

Motivační vlastnosti osobnosti pomáhají pochopit, proč je jedinec aktivní právě tímto směrem, porozumět jeho cílům. Znat odpověď na otázky, co jedinec chce, proč, s jakou intenzitou o to usiluje. Jaký význam pro něj mají různé aspekty v životě, jakým způsobem je hodnotí. Pro jakoukoliv činnost jedince je určitá příčina, důvod (Mikšík, 2007).

Bez motivace by člověk nebyl produktivní, neměl by energii ani směr, vedlo by to k úplné nečinnosti. Sportovce motivuje zejména potěšení z činnosti, ocenění, zdatnost, sociální kontakty, být součástí týmu, zlepšování se, schopnost něco dokázat. Oddanost sportu znamená seskupit časový rozvrh tak, aby se jedinec mohl věnovat sportu, co nejlépe umí. Oddanost také souvisí s tím, čeho je kdo schopen se pro sport vzdát (Pavel & Pavlová, 2019).

Sportování je velmi motivováno samo o sobě, protože vychází přímo ze základních biologických potřeb. Důležité je také, že je to činnost dobrovolná a zájmová. Adherence neboli setrvání v činnosti bývá vysoká u aktivit svobodně zvolených, se sociální oporou, u aktivit, které nás baví a přinášejí radost. Také to jsou aktivity, u kterých víme, že jsou pro naše zdraví prospěšné (Slepička et al., 2009).

Sportovec, který nepotřebuje ke sportování vnější stimuly v podobě uznání a podpory okolí má dobře nastavenou vnitřní motivaci. Potěšení má ze samotné činnosti. U většiny sportovců se objevuje kombinace motivace vnější a vnitřní.

Při dosažení stanoveného cíle, který může být různý, zažívá sportovec pocit úspěchu a je motivován k pokračování. Pokud úspěch nikdy nepocítí, je velmi obtížné

hledat energii k dalším tréninkům. Pro sportovce je důležité soustředit se na aktivitu a nevnímat dění kolem sebe. Tento pocit je pro sportovce velmi osvobozující a příjemný (Pavel & Pavlová, 2019).

2.9 Hodnocení

Hodnocení je psychický proces, který ovlivňuje typ dané hodnoty a její intenzitu. Pomocí myšlení se vytváří logický názor na skutečnost a posléze hodnocením (cítěním) vytváří hodnoty. Hodnocení vytváří vztah mezi jedincem a poznávanou realitou. Hodnocení a myšlení vychází ze subjektivní logiky emocionálního prožívání. Mnohdy rozumové myšlení není schopné pochopit podstatu objektů, vztahů, až city odkrývají význam (Cakirpaloglu, 2009). Hodnocení dává možnost objevit podstatu, smysl a význam poznávaného. Umožňuje podle toho jednat, utvářet sebe sama. Hodnocení má pro jedince i společnost velký význam a skládá se z funkce poznání a motivace. Díky poznávací funkci rozlišujeme významnost dané skutečnosti a objevujeme její hodnotu. Vybraná skutečnost si získává naši pozornost, zájem a motivuje nás k určitému jednání, což je funkce motivační (Velehradský, Bedrnová, Růžička, & Tomšík, 1978).

Hodnocení je komplikovaný proces, obsahuje všechny složky vztahu subjektu vůči významnému objektu. Důležité je správné propojení poznání, cítění a motivace, které tvoří lidskou psychiku (Cakirpaloglu, 2009).

Poznání provází veškeré lidské činnosti a má různé stupně. Jedinec nejprve odpovídá na podněty neuvědoměle, rozumí skutečnosti globálně, hlouběji ji nechce poznat. Až zabýváním se konkrétním vztahem zjistí jeho závažnost a významnost. Je důležité umět vnímat skutečnost nejen na globální úrovni, ale chtít získávat podstatu toho, co nás obklopuje. Tímto lze pochopit skutečnost neboli hodnotu. Hodnoty se dostávají do vědomí a regulují a ovlivňují jedincovo chování. Na člověka působí mnoho podnětů, hodnocením je vybírá podle významnosti pro něho samého. Pomocí poznání se člověk může rozhodovat (Velehradský et al., 1978). Poznání je nezbytné pro vztah jedince k prožívané skutečnosti. Hodnocení obsahuje poznání jako důležitou složku hodnotícího procesu. Poznání je kognitivní hodnocení, kde se k hodnocení využívá logický úsudek. Někdy může být logická argumentace spíš na škodu, například u estetických zážitků (Cakirpaloglu, 2009).

Prožívání je soubor citů a emocí, kterými se člověk projevuje. Jestliže bude situace vzbuzovat nějaké emoce, poté je hodnocení na úrovni prožívání a tím je poznání silnější (Velehradský et al., 1978). Emoční prožitek je hlavní ve vztahu subjektu vůči

hodnocenému objektu. Emoce získá významnost, až pokud je zaměřená k určitému objektu. Emoce mají velký význam ve vytváření individuálních a skupinových hodnot. Určité události mohou vyvolat emoční stav a určit tím směr hodnocení. Emoce vzniknou dříve než racionální zpracování příčin, kvůli kterým se objevily. Postupným vývojem jedince dochází k ovlivňování subjektivního prožívání a citového vyjadřování na takové, které bude v dané společnosti přijatelné (Cakirpaloglu, 2009).

2.10 Hodnoty

Hodnota a hodnocení jsou navzájem propojené pojmy. Zmínky o hodnotách lze nalézt již v nejstarších náboženských a filozofických systémech a literárních pramenech, ale i v moderních vědních disciplínách, jako je sociologie, antropologie. Základní disciplínou zůstává stále psychologie, jejímž objektem zájmu je člověk, jeho cíle, potřeby, růst, uspořádání si života a další. K pojmu hodnota se vztahuje množství dalších termínů, jako je: dogma, hodnotová orientace, duch, charakter, mysl, osobnost, způsob života, tradice, identita, ideál a mnoho dalších. Hodnota však stojí v psychických jevech nejvýš, souvisí s globálními procesy i s jedincovým jednáním. Hodnota je občas porovnávána s životní filozofií. Hodnoty souvisí se všemi aspekty společenského života (Cakirpaloglu, 2009).

Hodnoty jsou potřebné u každého jedince a společnosti. Představují určité měřítko, které jedinci pomáhá v rámci rozhodování, posuzování situací, hodnocení, k vysvětlování určitých jevů, k tvoření si argumentů a postojů (Williams, 1968).

Skutečnosti se stávají hodnotami až ve vztahu k člověku nebo společnosti, jejich uvědomování, poznávání, prožívání. Hodnotami mohou být jak věci, tak společenské jevy i procesy, ale i vlastnosti osobnosti člověka s jeho projevy. Hodnoty se mění spolu se společností, hodnotový systém jedince je podmíněn vlivem společnosti, i když není ve shodě s jejími cíli a zájmy (Velehradský et al., 1978).

Téma hodnot ve sportu je zkoumáno několika vědními disciplínami (psychologie, sociologie, filosofie, pedagogika). Pojem hodnota má mnoho významů, představuje něco žádoucího, významného, něco co vnímáme z hlediska naší existence (Martínková, 2012). Hodnoty souvisí s přáními, cíli, vášní, morálkou, s tím co člověku připadá nejlepší, co miluje a co chce konat. Hodnoty jsou závislé na vztahu mezi hodnotící osobou a hodnotícím objektem, na které působí množství faktorů (Scheibe, 1970). Hodnoty znázorňují ideje či situace, o kterých je dotyčný přesvědčený, že jsou dobré a má smysl za nimi směřovat nebo naopak ty špatné, za které je potřeba bojovat (Rot,

1972). Hodnota je komplexní, dynamická charakteristika osobnosti, která reguluje chování jedince a je zdrojem postojů. Hodnota se často zaměňuje s postojem nebo preferencemi. Hodnoty směřují k naplnění cílů, preference je až její důsledek. Podle Fromma způsob, kterým naplňujeme lidské potřeby, určují hodnoty, etičnost a duševní zdraví. Některé hodnoty se vzájemně přitahují a tvoří takzvané celky s hodnotami příbuznými. Hodnoty jsou poměrně stabilní v porovnání s ostatními vlastnostmi, jako je například postoj, motiv, přesvědčení (Cakirpaloglu, 2009).

Hodnoty lze chápat jako principy či motivační směry, které ovlivňují život jedince i společnosti. Na hodnoty nemá vliv pouze socializace, ale také historické události a zralost jedince (Křeménková, 2015). Hodnoty jsou ovlivňovány množstvím vnitřních a vnějších vlivů. Představují vztahy mezi hodnotícím jedincem a hodnoceným objektem (Scheibe, 1970).

Sociální prostředí výrazně ovlivňuje jedince a jeho formování hodnot, nesmí se ale opomenout ani zásadní význam subjektivního prožívání a aktivní osobní postoj. Díky stabilitě hodnot v individuálním a skupinovém chování je jejich poznání důležité, pro pochopení aktuálního a budoucího jednání lidí (Cakirpaloglu, 2009). Už od narození lidé žijí v různém sociálním prostředí, které je ovlivňuje. Člověk se v daném prostředí vytváří a vyvíjí jako osobnost. Díky těmto vlivům si jedinec vytváří názory, postoje, hodnoty a hodnotové orientace. Člověk zastává názory, které převládají v jeho okolí, ale utváří je do své individuální formy. To, zda je hodnota důležitá nebo není, je jen na jedinci samém. Uznávané hodnoty se v průběhu života mění a můžou je ovlivnit různé události. Vlastnosti člověka vesměs odpovídají charakteru společnosti. Společnost do určité míry ovlivňuje individuální vývoj jedince (Velehradský et al., 1978). Na formování hodnot mají významný vliv historické podmínky, které se nesmí opomínat. Dalším výrazným vlivem na hodnoty jsou sociální podmínky. Důležitá je rodina, která určuje možnosti, hranice osobnostního vývoje. Významným způsobem se podílí formování hodnotového systému. Podle Adlera je styl života budován již v dětství. Má na to jistý vliv rodinné zvyky, hodnoty, tradice. Jelikož styl života zahrnuje kulturní a hodnotové dimenze může být zaměněn právě s hodnotami. Hodnoty jsou spíše směrnice, cíle, přesvědčení lidského konání a styl života je chování, díky kterému lze hodnotu uskutečňovat (Cakirpaloglu, 2009). Na tvoření hodnot má vliv zejména rodina, školní prostředí, prostředí vrstevníků, ale také zájmové aktivity, mezi které se dá zařadit i sport. Na jedince mají vliv i média, filmy, literatura a další (Komora & Polakovičová, 2017).

V České republice se výzkum hodnot zaměřoval zejména na hodnotové preference, postoje a chování. Hodnoty souvisí se sociálně ekonomickým rozvojem, prodlužující se délkou života a bezpečím. Jistý vliv na změnu hodnot může představovat také rostoucí ekonomika a mobilita lidí. Hodnotové preference a dokonce i význam některých hodnot se mění. Hodnoty lidé získávají z určité části vlivem socializace (Kavalíř, 2004). Společnost se stále mění, což se samozřejmě odráží i na změnách hodnot. Do popředí se dostávají hodnoty konzumní, před hodnotami vyššího principu. Klade se důraz na moc a úspěch, někdy na úkor zdraví a rodiny. Tvoření hodnot ovlivňuje z velké části socializace (Komora & Polakovičová, 2017). Každou skupinu tvoří odlišné normy i hodnoty. Může se stát, že se jedinec vzdá svých hodnot pro začlenění se do společnosti a přijme hodnoty nové (Vágnerová, 2012).

Každý lidský život má svůj smysl a každý jedinec touží po jeho naplnění. Lidé musí nést zodpovědnost za svůj život a dávají mu smysl ne slovy, ale činy. Člověk schopný sebereflexe, uvažování o sobě samém z jiného pohledu, nalezne smysl v každé situaci. Jedinec si vytváří vlastní smysl, životní cestu a rozvíjí osobní hodnoty. Lidská povinnost je uskutečňovat své hodnoty po celý život, nést odpovědnost k hodnotám a být odpovědný. Lidský život může kromě radosti naplňovat i utrpení (Frankl, 1997).

Člověk by měl porozumět i hodnotám mimo jeho vnitřní svět, nebude zlehčovat skutečnosti či věci bezvýznamné, pokud bude vědět, že mají jistou hodnotu pro osobu druhou (Velehradský et al., 1978).

Lidé se od sebe navzájem odlišují tím, co považují za hodnotné a co pro ně nemá až takovou váhu. Dále také podle toho jak si dané hodnoty váží. Nejjednodušeji se dají změnit povrchové vlastnosti, jako jsou názory a návyky. Naopak postoje a hodnoty jsou obtížněji měnitelné. Často jsou postoje odrazem hodnot, uvědomění si toho, co je dobré a žádoucí (Cakirpaloglu, 2009).

Hodnoty jsou vytoužené a uvědomělé směřování podstaty bytí a to komplexně bio-psycho-socio-duchovní. Hodnoty se získávají během socializace nebo vlastní zkušeností, jejich funkci lze rozdělit na individuální a společenskou. Mezi individuální patří schopnost přizpůsobení se fyzickým a sociálním podmínkám a nastalým situacím. Jsou to určité vzory chování, podle kterých jedinec vyhodnocuje situaci, řeší konflikt a zaujímá určitý postoj. Další funkcí je překonávání vlastní existence, čemuž se rozumí zaměření se k ideálnímu stavu existence. Společenská funkce hodnot je sociální integrace, která pomáhá udržet společnost, skupinu pohromadě. A druhá funkce je

ospravedlnění společenských zájmů. Zaujímá postoj pochopit různé zájmy společnosti. Hodnoty společenské se ale vlivem individuálních můžou měnit (Cakirpaloglu, 2009).

Podle stupnice významnosti hodnot a priorit si jedinec vytváří různé cíle, směřuje aktivity, ale řeší i konflikty a rozpory. Podle toho jaké hodnoty jedinec zastává, se odlišují i zájmy, kterým věnuje svůj čas (Sperry & Sperry, 1983). Cíl je definován určitou přitažlivostí, avšak hodnota nikoliv, protože existují kromě pozitivních i negativní. Cílem lze chápat konkrétní projev hodnoty, jedna hodnota může mít i několik cílů. Cíl je konkrétní, je to něco, čeho jedinec chce dosáhnout, potřeby, zájmy. Ideály jsou komplexnější, jsou to určité ideální modely, o které je usilováno. Tvoření cílů je hlavním stále se měnícím úkolem hodnot (Cakirpaloglu, 2009). Hodnoty určují cíle, podmiňují lidskou činnost, dávají představu o osobnosti člověka. Člověk jako osobnost, která žije ve společnosti, přijímá a rozumí velkému množství hodnot a tvoří svůj vlastní systém hodnot (Velehradský et al., 1978).

Hodnotový systém také souvisí s naším rozhodováním a konáním. Pomáhá nám určovat, co je v životě důležité, co nám dává smysl a celkově utváří přístup ke světu (Komora & Polakovičová, 2017). Hodnotový systém je ovlivněn jak vztahy s okolím, tak i se vztahem k sobě samému. Z toho důvodu patří hodnotový systém mezi hlavní charakteristiky osobnosti člověka (Turček, 2003). Systém hodnot neznamena pouze vymezení hodnot podle důležitosti nebo podle významnosti vzhledem k sociálnímu prostředí. Jedná se o dynamický komplex vzájemně na sebe působících prvků (Rokeach, 1973).

Hodnoty osobnosti vznikají v návaznosti na jeho zájmy, potřeby a ideály, ale nelze je s nimi ztotožňovat. Hodnotový systém vytvořený během života výrazně ovlivňuje směřování činností. Vzniká hodnotová orientace, která vybírá z věcí ty významné a důležité. Hodnotám je člověk schopen podřizovat své potřeby i zájmy (Velehradský et al., 1978). Mnoho autorů tvrdí, že hodnotová orientace vzniká z potřeb (Komora & Polakovičová, 2017). Je jistá spojitost s potřebou a hodnotou, mnozí autoři se domnívají, že to co lidé potřebují je automaticky i hodnotou. Ale to co je hodnotou, nemusí být vždy potřebou (Kavalíř, 2003).

Hodnotová orientace je výsledkem celoživotního působení rodiny, školy, práce, společnosti i nás samých. Promítají se do ní životní zkušenosti, ale i hodnotová orientace sociální skupiny a lidí, kterých si vážíme. Hodnotová orientace motivuje k činnosti. Hodnotovou orientaci si člověk z určité části vytváří sám, z další části je ovlivňována společností, lidmi s kterými přichází člověk do kontaktu. Hodnotová

orientace z toho důvodu nemůže být neměnná. S hodnotovou orientací také souvisí potřeby, zájmy, zvyky, ideály. Veškerá lidská činnost je ovlivňována uznávanými, přijímanými hodnotami. Hodnotám přizpůsobuje zájmy, potřeby, přání. Člověk nevidící hodnotu v sobě samém, žijící pro druhé, žije tak, že své potřeby potlačuje pro prospěch druhých. Příklad matky a dítěte, která upřednostní potřeby dítěte před svými (Velehradský et al., 1978). Hodnotová orientace se projevuje v jednání a díky své odlišnosti je u každého člověka ojedinělá. Lze vidět značné odlišnosti v chování, projevech, které jsou ovlivňovány právě systémem hodnot (Kavalíř, 2003).

Motivační struktura osobnosti se porozumí nikoliv prostřednictvím vlastností jedinců, ale díky poznání jejich hodnot, toho, čeho si nejvíce cení a co formuje jejich jednání a chování. Hodnoty znamenají nejvýznamnější přístupy nebo postoje jedince k životním skutečnostem. Jsou to postoje, které nejvíce ovlivňují jedincovo jednání a chování. Hodnotovou orientaci člověk vyjadřuje ve veškerých činnostech. Dávají mu odpověď, proč a jak usilovně se věnuje dané činnosti a jaké má cíle. To, jakým činnostem se jedinec věnuje, pomáhá porozumět jedincovu chování a jednání, jeho uznávaným hodnotám. Systém hodnot se vytváří jak uvědoměle, tak i neuvědoměle (Mikšík, 2007). Na rozhodování a konání člověka má vliv motivační preference, kde se tvoří hodnotový systém. Motivační preference vytváří soubor motivů neboli motivační systém osobnosti. Vlivem vnějšího prostředí se můžou motivy měnit. Pochopení motivační struktury osobnosti pomáhá vniknout do hodnotového systému a ovlivnit ho prostřednictvím volnočasových aktivit (Komora & Polakovičová, 2017).

2.10.1 Rozdělení hodnot

Problematika hodnot i přes veškerý zájem zůstává v mnohém neznámá. Z psychologického hlediska je hodnota jistý transsituační cíl, který představuje vůdčí princip života člověka a liší se jeho důležitostí. Hodnoty se dále dělí na hodnotové skupiny a typy hodnot. Hodnoty z psychologického hlediska nejsou samostatnou složkou psychiky, ale soustavou na sebe vzájemně působící a tvoří systém hodnot každého člověka originálně (Slepička, 2007).

Jedním z nejznámějších autorů zabývajících se problematikou hodnot je určitě Shalom H. Schwartz. Schwartz uvádí deset základních hodnot situovaných do kruhu, kde hodnoty umístěné vedle sebe spolu úzce souvisí (Schwartz, 1992).

Rokeach rozděluje hodnoty na dvě skupiny, instrumentální a terminální. Terminální hodnoty určují konečný způsob života. Mezi terminální se řadí osobní a

sociální hodnoty, přesvědčení jedince, že jeho chování, existence je společensky nejpřijatelnější. Díky nim si lze určit cíle a to jak dlouhodobé, tak aktuální. Mezi terminální hodnotu lze zařadit například získání práce. Instrumentální hodnoty představují společensky žádoucí chování. Instrumentální hodnoty jsou především morální a vztahují se ke schopnostem, vhodnosti. Pokud se například vzdělání stalo prostředkem k získání profese, je to hodnota instrumentální, pokud je vzdělání jako životní projekt, je to už hodnota terminální. Počet uznávaných hodnot není vysoký, společnost uznává podobné hodnoty, které se liší významností u jedince. Rozdělení hodnot podle významnosti úzce souvisí s postoji a chováním. Čím významnější je daná hodnota pro člověka, tím důležitější bude dosáhnout cíle, který je řízený danou hodnotou (Rokeach, 1973).

Hodnoty lze rozdělit na morální a nemorální, což jsou určité osobnostní rysy a motivy. Mezi morální hodnoty patří například laskavost, svědomitost, odvážnost a další. Nemorální hodnoty jsou věci, po kterých jedinec touží, chce je. Mezi nemorální se řadí potěšení, bohatství, bezpečí, přátelství, radost, znalosti a další (Kretchmar, 1994).

Hodnoty se dají rozdělit také podle toho, kdo je jejich nositelem, skupina, jedinec, dále podle vzniku, subjektivně uvnitř jedince nebo z pravidel, norem uznávaných ve společnosti. Podle podstaty je lze rozdělit na hodnoty očekávané, u kterých se předpokládá, že je jedinec bude uznávat pro prospěch společnosti a hodnoty, které směřují k naplnění existence. Podle funkce je lze rozlišit na hodnoty poznávací, růstu, hodnoty ochranné bránící ego a hodnoty, díky kterým se jedinec přizpůsobí v nových podmínkách (Cakirpaloglu, 2009).

Dále se dělí na hodnoty uvědomělé a neuvědomělé. Podle zakotvenosti na povrchové, pravdivé, autentické a vnitřní (Cakirpaloglu, 2009).

Spranger rozdělil hodnoty na šest ideálních osobnostních vzorců a zkoumá se, k jakému typu jedinec nejvíce inklinuje. První typ je teoretický s hodnotou poznání, svět tvoří obecné podstaty, závislosti, vztahy. Jeho vnímání je bez citu, prožitků. Dále typ ekonomický s hodnotou užitečnosti, jedinec chce být užitečný, udržuje si tím vlastní existenci, má rád uspořádaný život. Hodnoty existují, pouze v tom, z čeho má výtěžek. Poté estetický typ, jeho hodnota je krása, prožívá život citově, zcela po svém, někdy odtržený od běžného světa, hledá harmonii. Typ sociální, který má za hodnotu lásku, je ochotný v každé situaci pomoci, vysoce empatický. Politický typ s hodnotou moci, snaží se ovládat druhé, vše směřuje k tomu být vůdcem, má z toho uspokojení, nezvládá

konkurenci. A poslední náboženský s hodnotou jednoty, nezajímají ho materiální hodnoty, hledá vyšší cíle, smysl v životě (Spranger, 1921).

Hodnoty se dají rozdělit do tří kategorií. Tvůrčí, které vznikají pouze činností. Zážitkové, které souvisí s prožíváním, například splynutí, vnímání přírody nebo umění. A hodnoty postojové, jak se člověk staví ke skutečnostem, které nemůže změnit. Pokud převažují hodnoty tvůrčí, naplňuje jedince jeho práce, která mu přináší smysl. Není jen prostředkem k získání peněz, život by tím ztratil hodnotu. Vyhrál by život pro peníze nad životem samotným (Frankl, 1997).

Hodnoty se dají rozdělit na hodnoty osobní, kulturní, sociální a pracovní. Osobní hodnoty definují individualitu člověka a jeho principy. Kulturní pak zvyky, víru. Sociální hodnoty se vztahují na vztahy s okolím při různě vzniklých situacích. Pracovní hodnoty charakterizují chování v pracovním prostředí (Slepička, 2007).

2.10.2 Hodnoty ve sportu

Sport patří k nejdynamičtější části tělesné kultury, která představuje významnou hodnotu ve způsobu života. Lze říct, že tělesná kultura je jako hlavní prostředek k udržení a zlepšení zdraví. Zdraví patří mezi přední hodnoty člověka oproti kráse, obratnosti a síle. Pohybová aktivita je součástí sociální struktury, kulturních hodnot, norem a zvyků. (Krawczyk, 1985)

Hodnoty jsou důležité v sociálním životě každého člověka. Téma hodnot je stále velmi otevřené a dynamické v projevujících se názorech. Život přináší hodnoty, které jsou uznávané, s úsilím vyhovět požadavkům běžného života, dosáhnout cílů a snaze žít co nejlepší život. Sport patří k životu spolu s jeho hodnotami plynoucími ze specifického prostředí. Hodnoty lze přenášet z běžného života do sportu, ale i naopak získávat určité hodnoty spojené přímo se sportem a tuto hodnotu převést do běžného života. Hodnoty jsou ovlivňovány hodnotami jinými, mají jak subjektivní, tak objektivní hledisko. Hodnoty jsou z velké části ovlivněny sociálním prostředím, ve kterém působí. Z toho důvodu i prostředí sportovní z nějaké části ovlivňuje hodnoty sportovce (Slepička, 2007). Prostředí sportu je prostředkem k hledání a naplnění hodnot, které jsou pro sportovce významné, a koresponduje s nimi (Slepičková, 2000).

Hodnoty ve sportu pomáhají poznat všechna důležitá hlediska sportu a jeho individuální i společenské funkce. Sport lze definovat jako kombinaci hodnot, které jsou uznávané. Hodnoty z hlediska sportu lze rozdělit na ty, které jsou považovány za významné v osobním hodnotovém žebříčku či životním způsobu. Životní styl lze

charakterizovat realizovanými hodnotami projevujícími se v chování a postojích jedince. Aby se z hodnoty uznávané stala hodnota přijímaná, je klíčové ztotožnění se s tím, co si jedinec přeje. Jde o aktivní psychologický proces změny k určitému chování (Krawczyk, 1985).

Téma získání hodnot ze sportu se často objevuje jak v psychologii, tak v pedagogice, sociologii nebo filozofii. Sport je nedílnou součástí aktivního životního stylu. Z hlediska hodnot sport učí respektu a pokoře k druhým, pracovitosti, cílevědomosti, odolnosti vůči neúspěchu. Učí poslouchat své tělo a porozumět mu, objevují se zde hodnoty jako je zdravý a fyzická zdatnost. Opravdová hodnota nemusí být ukryta v cíli, ale v průběhu cesty k jeho dosažení (Svoboda, 2000).

Hodnoty jsou úzce specifické na konkrétního jedince a ovlivňuje je řada faktorů. Dá se předpokládat, že hodnoty, které jedinec zastává, se mohou projevit i ve sportu. Mohou mít vliv na vztah ke sportu a výkonnost z pozitivního hlediska, ale i z negativního. Správně vybudovaný hodnotový systém člověka předtím, než začne sportovat, může mít pozitivní vliv na jeho vztah ke sportu. Sport je součástí životního stylu. Úsilí, úspěch, výkon jsou důležité hodnoty pro zlepšování se ve sportu (Slepička, 2007).

Sport je jednou z důležitých volnočasových aktivit pro společnost s aktivním životním stylem. Z důvodu velkého přínosu veřejných peněz, které plynou do sportu, je otázka hodnotové orientace ve sportu pro společnost významná (Pěkný, 2011). Pohyb může být výrazem životního stylu, kde je jako hlavní hodnota svoboda, nezávislost, tolerance a potřeba sebevyjádření. Jde bokem hodnota vítězství a soutěživosti. Důležitá je síla vzájemné pomoci, rovnosti. Příkladem může být skateboarding, který sdílí stejné hodnotové směřování, styl oblékání i způsob uvažování (Sekot, 2010).

Společnost se názory na hodnoty ve sportu rozděluje do dvou skupin. První skupina se domnívá, že se hodnoty nevytváří přímo sportem. Skupina druhá tvrdí, že sport vytváří své vlastní specifické hodnoty přímo prostřednictvím činnosti, například parašutista, u kterého se projeví při seskoku hodnota řešení nebezpečí ztráty života. Některé hodnoty se přenášejí do sportu vlivem prostředí, vzdělání nebo z osobních hodnot. Hodnoty lze rozdělit na inherentní, bytostně dané, což je například u soutěžního sportu snaha zvítězit, úsilí, zdokonalování se. A hodnoty přidané, které představuje například u soutěžního sportu hodnota fair play, kterou podporuje Olympismus (Martínková, 2012).

Konkrétně Olympismus obsahuje soutěžení, ale i výchovu člověka. Zahrnuje soutěžní a humanistické hodnoty, oba druhy hodnot mají člověka vychovávat. V konkurenčním prostředí je určitě lehčí trénovat jen hodnoty, které jsou sportu vlastní. Olympijské soutěže jsou koncipovány do širšího lidského kontextu (Martínková, 2012).

Na hodnoty ve sportu má vliv společenské i sociální prostředí, ale také komerce. Převážně ve vrcholovém sportu, kde se úspěch upřednostňuje před hodnotami ostatními a často je to také hodnota jediná. Naopak rekreační sport má navíc získávání prožitků, a to jak z činnosti samotné, ale i z prostředí, kde se činnost vykonává či ze sociálního prostředí. Hodnoty rekreačních sportovců jsou obohaceny o emocionální a sociální složku (Slepička et al., 2009).

V dnešní společnosti roste trend sedavého způsobu života. Dospělým, ale také zejména dětem, chybí přirozený fyzický pohyb. Z důvodu nedostatku pohybu se zvyšuje výskyt nadváhy a obezity ve společnosti. Díky příznivým zdravotním vlivům pravidelné sportovní aktivity je důležité, mít sport celoživotně zasazený jako součást hodnotného života a všestranného rozvoje člověka (Sekot, 2010).

Sport je prostředkem k sociálním interakcím, pomáhá zlepšovat se v sociálních dovednostech, schopnosti tolerance a respektu, umění pracovat s emocemi, získávání ojedinělé zkušenosti, umění pochopit postoje druhých. A v neposlední řadě brát pohyb jako nedílnou součást životního stylu (Svoboda, 2000).

Mladí sportovci by se měli vést ke sportu a budovat hodnotovou orientaci tím správným směrem. Měli by si uvědomit, že úsilím, snahou, pílí lze dosáhnou téměř čehokoliv, ale jejich cílem by rozhodně nemělo být stát se nejlepší na světě, uvědomit si, že každý není stvořený být nejlepším a hraje zde roli plno proměnných. Sport může vytvářet úplně jiné hodnoty jako je spolupráce, přátelství (Leadley, 2006).

Pokud jsou děti vedeny ke sportu s cílem vytvoření hodnot jako je zábava a prožitek z něho, mohou si tyto hodnoty přenést i do běžného života (Slepička, 2007). Děti se díky pohybu učí vnímat sebe sama, ale i ostatní kolem sebe ve vztahu k sobě samému. Učí se empatickému vnímání ostatních lidí kolem něho a uvědomuje si potřebu vzájemné spolupráce (Svoboda, 2000). Sport dítěti pomáhá k vytvoření si a dodržování určitého režimu, a to jak ve škole, tak i v dalších oblastech života. Obecně sport pomáhá k vnímání sebe sama jak tělesně, tak duševně, pomáhá k potřebě po sebezdokonalování. Emoce vyvolané sportem obohacují osobnost jedince, soutěžení rozvíjí kreativitu v hledání možných řešení jak porazit soupeře. Dává radost z překonané překážky, nabízí spoustu sociálních kontaktů (Sekot, 2006). K prvním

zkušenostem se sportem dochází již v dětství a raném mládí. Tělesná výchova má určitě velký význam v tvoření sportovních hodnot v dětství, ale patří sem také neorganizované, spontánní, kolektivní pohybové aktivity (Krawczyk, 1985).

Mezi pozitivní hodnoty, které se tvoří ve sportu, se řadí spolupráce, která se dá využít i mimo sportovní život k získávání vztahů. Rozdílných hodnot se dosahuje jak prohrou, tak vítězstvím, dále se buduje vytrvalost a pracovitost. Názory na to, jak působí sport na hodnotovou orientaci, se liší. Větší část vyzdvihuje jeho pozitivní vliv a ta další se domnívá, že sport může vést někdy až ke komercializaci a negativním dopadům na socializaci (Leadley, 2006). Mezi hlavní důvody sportování patří zábava, zájem o sport a prožitek z činnosti (Watson, Newton, & Kim, 2003).

Pokud chce člověk natrvalo změnit určitým směrem chování, musí spolu s ním změnit i hodnoty, což není snadné. Je dobré nastolit nesoulad mezi hodnotou jedinci vlastní a hodnotou požadovanou. U sportovce pak může vzniknout změna v nahlížení na sebe sama a nespokojenost sám se sebou. Jedinec se dostane do konfliktu mezi představou o sobě, o přijímaných hodnotách a vlastním chování a tíhne ke změně. Ve sportu by měly převažovat zejména hodnoty z prožitku a sociálních vazeb nikoliv hodnoty spojené s úspěchem (Slepička et al., 2009). Hodnota úspěchu může patřit i mezi negativní hodnoty ve sportu. Mít skvělý výkon postavený nejvýše, úsilí o finanční zhodnocení. Zejména děti a sportovní diváci mohou přebírat hodnotový systém sportovních hvězd, což se může negativně projevit v běžném životě. Jistý vliv na to mají také masmédiá (Leadley, 2006).

Lidé sportující jsou svojí povahou odlišní od lidí nesportujících. Každý sportovec vnímá sport odlišně, tudíž jsou odlišné i hodnoty, které se vytváří. Vliv sportu na každodenní život sportovce se podle osobnosti člověka liší. Hodnotový význam aktivního sportování je vyvozen z osobnostního prožívání sociálních vztahů a je tvořen dohromady v souvislosti se sociálními a kulturními prvky. Podobné socializačně přínosné hodnoty lze najít ve spoustě jiných činnostech než jenom ve sportu (Sekot, 2008).

K závodům neodmyslitelně patří cíl zvítězit. Vznikají takzvané soutěžní hodnoty (snaha zlepšovat se, vítězit, vytrvalost, individualismus, agresivita, ale i dodržování pravidel a disciplína). Důležitost těchto hodnot může být dána druhem sportu, věkem. Hodnoty se získávají prostřednictvím účasti ve sportu, tréninku, závodech. Coubertin si přál, aby byl sport něco víc, více etický, příkladný, lidský, ne pouze soutěžení. Tato myšlenka se bohužel s dnešní dobou daleko více vytrácí. Mezi ty humanistické hodnoty,

které je třeba rozvíjet, patří přátelství, úcta k druhým, mír, harmonie. Hodnoty soutěžní by se s těmi humanistickými měly vzájemně doplňovat (Martínková, 2012).

2.10.3 Hodnota zdraví

Zdraví ovlivňuje z velké části kvalitu života jedince. Roli zde hraje i společnost a podmínky, které vytváří pro zdraví populace. Často se objevuje postoj ke zdraví pasivním způsobem, jedinec si myslí, že to za něj vyřeší lékař či léky, nikoliv jeho přístup k sobě samotnému. Kvůli neochotě změnit svůj životní styl se stává člověk jediným tvorem na zemi, který dokáže sám své zdraví vědomě poškozovat. Je to prostředek k prožití harmonického života a vede k celkové spokojenosti. Jedinec může vést sociálně i ekonomicky plný život (Slepičková, 2000). Zdraví není chápáno jen jako nepřítomnost nemoci, zdraví je složeno ze tří složek: fyzické, psychické a sociální, které se navzájem ovlivňují a projevují se na celkovém zdraví jedince. Zdraví není neměnný stav, je to celoživotní stav, které v průběhu života ovlivňuje množství faktorů a vlivů (Křivohlavý, 2009).

Zdraví je předpoklad pro aktivní život, bohužel tato hodnota není závislá pouze na člověku. Mohou se objevit nemoci, dědičné vady, které sám nikdo neovlivní. Člověk se snaží zdravým životním stylem udržovat své zdraví v dobrém stavu. Je pochopitelné, že zdraví je často uváděno mezi nejdůležitějšími hodnotami. Když je člověk zdravý, vytváří a získává další hodnoty mnohem snadněji (Velehradský et al., 1978). Hodnota zdraví je vždy na předních příčkách hodnocení respondentů. Hodnota zdraví je pro ně nejdůležitější (Kavalíř, 2004).

Při různých náročných životních situacích, například nemoci, může jedinec změnit postoj k životu a s tím i žebříček životních hodnot. Mezi významné hodnoty se může zařadit i pohyb, jako prevence před dalším onemocněním (Slepičková, 2000).

2.11 Přehled výzkumných prací na téma hodnoty a sport

Problematikou hodnot ve sportu se v České republice zabýval ve své práci Kavalíř. Jeho výzkumná práce zkoumala skupinu českých sportujících adolescentů. Kavalíř ve svém výzkumu použil nejprve kvalitativní metodu s polostrukturovaným rozhovorem. Dotazník obsahoval deset hodnot, kde respondenti komentovali jejich důležitost. Výzkum ukázal hlubší pohled do hodnotových priorit. V druhé části použil kvantitativní metodu dotazníku dle Schwartze. Výsledky práce ukazují, že pro většinu respondentů je na nejvyšší pozici zdraví, následováno rodinou, láskou, přátelstvím a

příležitostí účastnit se sportu. Hodnota zdraví měla maximální důležitost i přesto, že respondenti jsou velmi mladí, bez žádných zdravotních problémů. Respondenti byli rozdělení na výkonnostní, rekreační a příležitostní sportovce. Respondenti, kteří byli součástí výkonnostního sportu, vnímali sport jako prostředek k udržení fyzické kondice a zdraví. Dalším důležitým prvkem pro ně bylo setkávání se s přáteli a prostředek k odpočinku. Většina z nich by se ráda sportu věnovala ještě více, ale nemají dostatek času. Na rozdíl od toho respondenti, kteří se věnovali sportu příležitostně a rekreačně, nepřičítali sportu takovou důležitost. Uvědomovali si významnost sportu pro zdraví a odpočinek, ale neměli potřebu se ho účastnit. Zkoumal také bariéry, kde se umístil jako první nedostatek času, negativní zkušenost, nedostatek příležitostí a financí. Dále také přišel na zajímavý poznatek, že soutěžního sportu se účastní více chlapců než dívek (Kavalíř, 2004).

Podle výzkumu Komora, Polakovičové na vliv zájmové aktivity na hodnoty se zjistilo, že volnočasové aktivity nemají pravděpodobně žádný větší vliv na hodnotovou orientaci mladých lidí. Zjistili, že u nich převažoval zájem o zážitky a zábavu. U sportovců se objevila hodnota úspěchu a moci, zde však autoři čekali výrazný rozdíl, který nevyplýval. Mladí respondenti se orientovali spíše na hodnoty jednotlivce než kolektivu (Komora & Polakovičová, 2017).

Hodnotovou orientací sportujících a nesportujících seniorů se zabýval v disertační práci Mgr. Martin Pěkný. Na základě jeho výzkumu se zjistilo, že existují jisté rozdíly v hodnotové orientaci, ale i v bariérách, které brání seniorům ve sportování. Senioři, kteří nesportují, nemají mezi významnými hodnotami fyzickou kondici, možnost sportovat. Sportující senioři mají na vysokém stupni hodnotu moudrosti, prosociální směřování. Nesportující zase pokoru, respekt k osvědčeným modelům chování a sociálních norem (Pěkný, 2011).

Hodnoty ve sportu zkoumali také v Kanadě. Vytvořili sérii 5 studií, z kterých posléze sestavili dotazník, zabývající se hodnotami sportující mládeže. Zabývali se otázkou, jaké hodnoty preferují rekreační, výkonnostní sportovci na střední a vysoké škole v Kanadě. A jaký vliv má na hodnoty ve sportu pohlaví a věk. Z výsledku vyšlo, že u sportovců, kteří se účastnili závodů, byl na prvním místě celkový vyvolaný dojem na veřejnost, okolí. U rekreačních sportovců převažovala hodnota sociálního kontaktu, přátelství, spolupráce. Studenti na tělovýchovných školách upřednostňovali potěšení, radost z činnosti. U studentů ze střední školy zaznamenali jako významné fyzickou zdatnost a zdraví. Ve všech skupinách je mezi důležitými důvody ke sportu zábava.

Rekreační a příležitostní sportovci řadí hodnotu vytváření dojmu na veřejnost jako nejméně důležitou, oproti výkonnostním sportovcům. Pro mladé sportovce nepředstavuje technicky správné provádění činností takovou důležitost. Malé množství rozdílů se našlo v rozdělení podle věku. Hodnota seberealizace byla u mladých sportovců málo významná než u starších. Rozdíl se ukázal mezi muži a ženami. U mužů převažovala hodnota začlenění se a vytváření dobrého dojmu na okolí. Oproti tomu ženy uznávaly čestnost, vzájemné porozumění si, dobrý pocit ze sebe sama (vydat ze sebe úplně všechno) bez důležitosti výsledku (Maclean & Hamm, 2008).

Studenti z Masarykovy univerzity v Brně se zabývali přínosy sportu. Mezi nejdůležitější socializační hodnoty řadili možnost začlenění se, něčeho dosáhnout, schopnost na něčem pilně a tvrdě pracovat. Mezi další se řadí samostatnost, získávání pevných přátelství, dodržování principů fair play a možnost nalézt v budoucnu pracovní pozici. Někdy, podle standardů trávení volného času, za cenu rodinného života, studia, část dětství nebo vidiny o vrcholovém profesním sportu (Sekot, 2008).

V jiné studii pak zkoumali vztahy mezi hodnotami, postoji, orientací na úspěch ve sportu v mládežnickém věku. Zajímali se o motivaci k společensky žádoucím či nežádoucím postojům ve sportu. Studie je rozdělena na dvě části. První studie obsahuje úpravu dotazníku k sportovním hodnotám mládeže (YSVQ). Dotazník obsahuje otázky na to, co je pro jedince důležité ve sportu. Vyvodil pět morálních hodnot (poslušnost, být dobrá sportovní osobnost, spravedlnost, vstřícnost, zodpovědnost) tři hodnoty kompetence (úspěch, předvádění dovedností, samostatnost) a tři hodnoty postavení (vítězství, vedení lidí, dojem na veřejnost) Ve druhé studii testovali vztahy mezi hodnotami, orientací na úspěch a sportovními postoji. Účelem výzkumu bylo zkoumat účinek morálních, kompetenčních a stavových hodnot na prosociální a asociální postoje a roli úspěchu. Podle výzkumu se zjistilo, že prosociální postoje pozitivně ovlivňovaly jak morální, tak kompetenční hodnoty. Antisociální hodnoty pozitivně ovlivňovaly hodnoty postavení a negativně morální. Hodnoty kompetence ovlivňují tah na úkol a hodnoty postavení ovlivňují ego. Orientace na úspěch ovlivňovala hodnoty kompetence a postavení a měnila postoje (Lee, Whitehead, Ntoumanis, & Hatzigeorgiadis, 2008).

Další studie zkoumala mladé sportovce na letním sportovním kempu a posuzovala vztah mezi hodnotami a postoji. Studie dávala do spojitosti kriminalitu mladistvých a volný čas. Pouze 23% dotazovaných provozovalo ve volném čase nějakou zájmovou činnost. Program na kempu měl za úkol rozvinout osobní sociální odpovědnost, dále řešil účastníkovu sebereflexi, potěšení z programu, zájem o sport, respekt k autoritám.

Výsledky ukázaly tři zjištění, za prvé, účastníci kempu vnímali své chování ve vztahu k sociální odpovědnosti. Za druhé, kemp si užili, měli větší zájem o sport a chtěli se mu věnovat i do budoucna, respektovali autority. Za třetí, čím víc si uvědomovali své chování, tím více z toho měli potěšení. Hellison, podle kterého byl program postaven, tvrdí, že tradiční sport napodobuje sport profesionální a zaměřuje se převážně na vítězství. Hellisonův program založený na hodnotách se zaměřuje na jedince a jeho celoživotní dovednosti (Watson, Newton & Kim, 2003).

V dalším výzkumu řešili, zda mají hromadné sportovní akce (běžecké, cyklistické závody,...) vliv na životní spokojenost a zájem o sport. Zda účast na běžeckých závodech zvyšuje životní spokojenost a jestli po závodech dochází k jejímu snížení. To bylo z velké části potvrzeno. Potěšení bylo nejvyšší ihned po události a poté se snížilo, rozdíly byly však malé. Potěšení se u běžců snížilo čtyři měsíce po závodech. Potěšení představuje hedonickou hodnotu, požitek plynoucí přímo z činnosti. To ukazuje, že běžecké závody mají spojitost se zvýšením potěšení sportovců, ale není jisté, že by to ovlivnilo další osobní potřeby, hodnoty, postoje, trvalé zapojení a vztah k dané aktivitě ve svém volném čase. Ústřednost se naopak po čtyřech měsících po závodech zvýšila, ústřednost představuje jak důležitá je aktivita pro životní styl sportovce. V této studii, ale již běžci měli vytvořený hluboký vztah se sportem. U fyzicky aktivních jedinců bylo zvýšené potěšení při účasti na závodech, ale jejich hodnoty zůstaly stejné. Dalším výrazným vlivem může být roční období. Data k této studii byly sbírány na podzim v období maratonských běhů. Větší změny ve spokojenosti vlivem sportovní události mohou nastávat u jedinců, kteří nemají životní spokojenost na vysoké úrovni ještě před událostí. Důležitým zjištěním je, že potěšení, které získáme během sportu, ovlivní celkovou změnu spokojenosti se životem. Vzniká jistá souvislost mezi zapojením provádění volnočasových aktivit a pozitivním hodnocením života (Funk, Jordan, Ridinger, & Kaplanidou, 2015).

Podle výzkumu v Polsku se zjistil zajímavý údaj o negativním vztahu mezi aktivním pohybem a sociálním postavením, zvláště pak ve středním věku. Kde se objevuje sociální postavení jako bariéra k aktivnímu postoji ke sportu. V dospělém věku zřejmě nebyla pohybová aktivita dostatečně zobecněna jako hodnota, kterou budou lidé mít jako hodnotu realizovanou. Pohyb je nezbytný pro dnešního člověka a důležitý pro jeho zdraví a somatické potřeby. Sport ale může přinášet i prožitek, zdokonalení pohybových dovedností, relaxaci a odpočinek. Aktivní sport provozuje zejména mládež

než dospělá populace. V dospělém věku jsou častější společensky organizované aktivity (Krawczyk, 1985).

Vznikla také studie na formování hodnotových orientací v ruské společnosti. Na změnu hodnot má jistý vliv také tělesná kultura a systém hodnot v tělesné kultuře. Studie se zabývá vysokoškolskými studenty tělesné výchovy a zkoumá jejich hodnotovou orientaci. Výzkum se inspiroval několika autory. Podle Rokitch se z výzkumu zjistilo, že nejvýznamnější hodnotou mezi studenty všech oborů, kromě sportovního managementu, bylo na prvním místě zdraví, dále láska, přátelství, svoboda, spokojený život a sociální aktivita. U studentů sportovního managementu představovalo nejvyšší hodnotu poznání, přátelství a zdraví. V instrumentálních hodnotách to pak byla nezávislost. U specialistů na fitness byla důležitá vitalita, která zahrnuje fyzickou kondici a zdraví, výchovu a přesnost. Podle Klimova se také zjistilo, že se studenti hodí na práci s lidmi a mají kreativní přístup. Z metody dle Woodcock byl rozsah hodnot rozdělen na osobní cíle, růst, osobní hodnoty. Studenty byla ignorována hodnota schopnosti řešit problémy. Hodnota ovládání se byla důležitá pro studenty, kteří provozují bojové sporty. Podle Potiomkina byla zjištěna jako nejdůležitější hodnota svoboda a orientace na proces. Pro studenty fitness a plavání vyplynula jako důležitá orientace na výsledek a zaměření na sebe. Autoři výzkumu doporučují organizovat výuku s rozdílnými hodnotovými orientacemi v oblasti sportu a tělesné kultury (Neverkovitch, Podlipniak, & Sundetova, 1999).

3 Cíl

Cílem práce je zachytit případné rozdíly v uznávaných hodnotách ve výkonnostním a rekreačním sportu.

Dílčí cíle práce:

- 1) Pochopit význam a přínos sportu pro odlišné osobnosti sportovců.
- 2) Prozkoumat jak vnímají sportovci vliv sociálního prostředí.
- 3) Zjistit, jak vnímají respondenti zdraví v souvislosti se sportem.
- 4) Jaký význam má soutěžení ve sportu.

Výzkumná otázka:

Jak působí sport na formování a významnost přijímaných hodnot?

Jaké hodnoty spojují účastníci výzkumu se svým sportováním?

4 Metodika

4.1 Kvalitativní výzkum

Studii jsme analyzovali pomocí kvalitativního výzkumu. Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu (Švaříček & Šedřová, 2007, 17).

Z důvodu dosahu hodnot, ať uvědoměle, tak neuvědoměle, je dotazník poskládán velmi rozsáhle do všech sfér, aby nebyla opomenuta žádná část.

4.2 Případová studie

V našem výzkumu byla použita případová studie, která patří mezi jednu z nejpoužívanějších metod v kvalitativním výzkumu. Případová studie se využívá při analýze a popisu určité sociální skupiny. Důležité u ní je, že objektem zájmu je daný případ, čili osoba, skupina, organizace (Břicháček, 1986). Představuje detailní zkoumání jednoho či více případů a pomáhá nám pochopit složité sociální jevy, co nejkompaktněji. Studie nám pomáhá odpovědět na otázky, jak a proč se dějí určité jevy. Zkoumání probíhá v co možná nejpřirozenějších podmínkách, aby výsledky byly reálné (Švaříček & Šedřová, 2007). Pomocí této studie získáváme informace o komplexní povaze zkoumaného případu a zohledňujeme souvislosti, kterých se výzkumný předmět dotýká (Miles & Huberman, 1994). Studie nám pomáhá v hledání, vysvětlení a popisu různých působících faktorů v kontextu s naším výzkumným předmětem (Miovský, 2006). V této práci jsou předmětem výzkumu sportovci ze skupiny výkonnostních a rekreačních. Jaké hodnoty zastávají sportovci ve skupině výkonnostní a rekreační v interakci s okolím (přátelé, rodina, sociální síť).

4.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo třináct respondentů, sportovců z oblasti jak výkonnostního, tak rekreačního sportu nebo v kombinaci obojího. Výzkumu se účastní pouze plnoletí respondenti, kteří se nachází v různých životních etapách z důvodu různorodosti pohledu na danou problematiku.

Tabulka 1

Demografické údaje

Respondent	Věk	Pohlaví	Sportovec
Adam	29	muž	Rekreační/Výkonnostní
Alice	58	žena	Rekreační
Veronika	31	žena	Rekreační
Ivana	30	žena	Výkonnostní
Matěj	28	muž	Rekreační
Lucie	18	žena	Rekreační/Výkonnostní
Bořek	22	muž	Rekreační/Výkonnostní
Karel	53	muž	Výkonnostní/Rekreační
Josef	25	muž	Výkonnostní
Ondřej	45	muž	Výkonnostní
Tomáš	23	muž	Výkonnostní
Hana	30	žena	Rekreační/Výkonnostní
Iveta	29	žena	Rekreační

Při výběru respondentů byla použita metoda záměrného výběru. Výzkumu se účastnili respondenti, kteří mají se sportem vytvořený určitý vztah, vnímají jeho postavení v jejich životě a hodnoty s ním spojené. Do výzkumu jsme se snažili zahrnout co nejširší spektrum lidí a to jak z hlediska věku, pohlaví, sociálního statusu, životní fáze a další. Při výběru byla také velmi důležitá ochota účastníka věnovat svůj volný čas výzkumu a v neposlední řadě souhlas se zpracováním údajů.

Z důvodu výběru případové studie se nelze spoléhat na náhodný výběr, respondenti musí splňovat určitá kritéria výzkumu, vlastnosti, které chceme pozorovat, ale také musí být ochotni výzkum podstoupit (Švaříček & Šedřová, 2007).

4.4 Sběr dat

4.4.1 Telefonní interview

Z důvodu bezpečnosti a vládním nařízením ohledně celosvětově se vlečící pandemie, se rozhovor konal neosobně přes telefon. Věříme, že to snad na kvalitě neubralo, ne-li přidalo. Měli jsme možnost získat data i od těch, kteří by se například osobního rozhovoru účastnit nechtěli a to z různých důvodů, například z případného ostychu. Respondenti se nacházeli v pro ně příjemném prostředí a byl jim umožněn

časový prostor podle potřeby. U většiny se rozhovor rozdělil na dvě části z důvodu časové náročnosti a i soustředěnosti dotazovaných.

Snažili jsme se umět přizpůsobit rozhovor dané osobě a situaci. Provést rozhovor takovým způsobem, aby vyhověl potřebám, tempu a stylu daného respondenta (Miovský, 2006).

Hovor byl puštěný na hlasitý odposlech a informace zaznamenávány písemně do počítače v textovém procesoru Microsoft Word. Respondenti mluvili rozvážně a pomalu, takže s tímto nebyl větší problém. Z důvodu jistoty zaznamenání všech dat a jeho případného zpětného puštění byl rozhovor nahráván pomocí diktafonu do počítače.

4.4.2 Polostrukturovaný rozhovor

Data byla získána pomocí polostrukturovaného rozhovoru, tento typ rozhovoru patří mezi nejrozšířenější. U námi vybraného rozhovoru je menší pravděpodobnost vzniku negativních faktorů, jako tomu může být u plně strukturovaného nebo nestrukturovaného rozhovoru. Tento typ interview dokáže téměř vyloučit nevýhody dalších dvou druhů rozhovorů a získat maximum z jejich výhod (Miovský, 2006). Vytvořili jsme schéma rozhovoru a otázky zařadily do sedmi okruhů. Sport, zdraví, rodina, okolí, trénink, závody, hodnoty. Otázky byly kladeny převážně podle pořadí, ale v případě potřeby jsme se vraceli či přeskakovali na otázku či okruh jiný. Po prvotním zamyšlení, které trvalo podle potřeby dlouho, a zodpovězení na otázku se bylo posléze dále doptáváno a cíleně směřováno požadovaným směrem studie. Při nepochopení položené otázky, tak jak byla navrhnutá, přišlo vysvětlení s cílem, co nejlepšího porozumění dotazovaného. K otázkám, které se týkaly hodnot, byl respondentům přiložen výčet hodnot pro inspiraci a lepší navození dotazovaného určitým směrem. Bylo jim ale důrazně vysvětleno, že to je jen pro inspiraci a určitě je tento seznam neomezuje v možnosti vymezit jako důležitou hodnotu tu, co se nenachází v seznamu.

Vycházeli jsme z premisy, že účastníkovi rozhovoru je potřeba zajistit co nepřirozenější prostředí, tudíž pokud tazatel respondenta zná, musí i rozhovor tak vypadat. Není dobré nasadit formální úroveň kvůli nepřirozenosti celého rozhovoru (Miovský, 2006).

4.5 Metoda analýzy dat

K zpracování dat bylo nejprve využito kódování. Kódování představuje rozdělení dat do segmentů a přiřazovat jim určitý název. Kódování nám umožnilo data porovnávat, dělit podle podobnosti a odlišnosti (Miovský, 2006).

Otevřené kódování

Data jsme nejprve upravili pomocí otevřeného kódování. Otevřené kódování je pro prvotní analýzu velmi efektivní. Jedná se o jednoduchý, univerzální, ale velmi účinný způsob, díky němuž lze prvotní text rozdělit podle pocitu na určité kódy. Tuto techniku je možné použít v různých kvalitativních výzkumech (Švaříček & Šedřová, 2007). Nejprve jsme si text rozdělili na jednotky. Každá tato jednotka měla přidělený určitý kód, který představoval slovo nebo spojení slov s podobným významem. V některých případech bylo potřeba označit jednu jednotku více kódy. Vytisknutý text jsme rozlišovali pomocí zvýrazňovacích fixů a symbolů. Kódy jsme se snažili vybírat takové, které nejvíce reprezentovali daný úsek textu, ve vztahu k výzkumné otázce. Ke kódům jsme se v průběhu analýzy vraceli a v případě potřeby přejmenovávali. Při zjištění, že dva kódy nesou podobnou informaci, jsme je sloučili. V průběhu jsme zaznamenávali poznámky. Otevřené kódování nám umožnilo pochopit hlubší významy textu, které bychom pouhým čtením nezaznamenali.

Metoda tvorby trsů

Po otevřeném kódování jsme provedli ještě překódování a sloučení kódů do výsledných sto tři, jež tvoří výsledné kategorie.

Pro tvorbu kategorií byla použita metoda vytváření trsů, pomocí které jsme seskupili podobně okódované výroky do skupin. Seřadili jsme je na základě tematických znaků a získali tak obecnější rozdělení výroků, které mají podobné znaky v souladu s doporučením Miovského,(2006). Tímto způsobem jsme významové podobnosti seskupili do dvaceti kategorií, jimž odpovídají jednotlivé podkapitoly části Výsledky.

Ve výzkumu byla data rozdělena na hodnoty sportu, těla, přírody, radosti a potěšení, seberozvoje, fyzické a psychické kondice, přátelství a rodiny, zdraví, úspěchu a soupeření, uznání, disciplíny, bezpečí, harmonie, odpočinku a pojem hodnoty ve sportu.

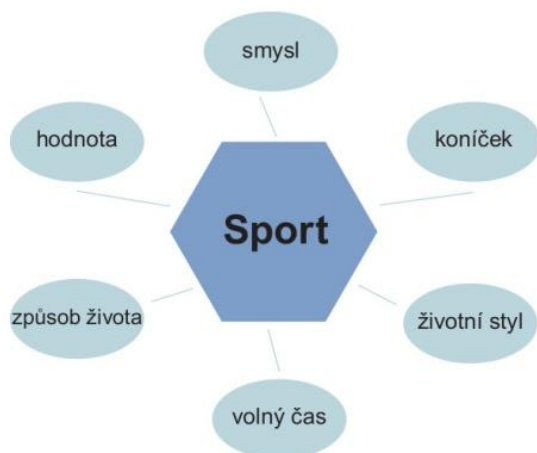
Specifickou pozici mají kategorie vliv rodiny a okolí, život bez sportu, závislost, podobnost sportu a cíl.

4.6 Etika výzkumu

Respondentům bylo před výzkumem sděleno, že účast je dobrovolná, anonymní, bez časového limitu a že materiál získaný během rozhovoru bude použit pro výzkumné účely. Z důvodu zachování anonymity byla jména respondentů změněna. Respondent měl v případě potřeby právo na ukončení či vynechání otázky z důvodu nekomfortu, to se v našem případě nestalo, jelikož jsme se nedotkli nijak citlivé stránky lidského života. Výzkum byl proveden v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů. Každý respondent podepsal dohodu o zpracování dat v rámci vědeckého účelu. Rozhovory byly uloženy na pracovním Google disku vedoucího práce s přístupem povoleným pouze autorce a vedoucímu.

5 Výsledky

Výsledky výzkumu lze rozdělit na dvě části. První část popisuje zjištěné významné hodnoty v rekreačním a výkonnostním sportu a jak vnímají respondenti pojem hodnota ve sportu. Druhá část popisuje vliv rodiny a okolí na přístup jedince ke sportu a formování hodnot spojených se sportem, cíle, které souvisí s významností hodnot, závislost jedinců na sportu, podobnost sportu a život bez sportu.



Obrázek 1 Kategorie sport s kódy

Hodnota sport

Pro většinu respondentů sport představuje hodnotu sám o sobě, řadí ho mezi přední příčky svého hodnotového žebříčku, ale nikoliv jako hodnotu nejdůležitější.

Sport je hned na třetím místě za zdravím, bez kterého nelze sportovat, rodinou a blízkými. (Tomáš)

Sport je součástí mého života již od dětství, takže si troufám říci, že sport v mém životě má nezastupitelné místo. (Lucie)

Sport je hned za rodinou na druhém místě mého žebříčku priorit. O druhé místo se dělí ještě s přáteli. Z toho důvodu ke sportu směřuji většinu mého snažení. Volný čas věnuji sportu. Za ušetřené peníze nakupuji sportovní vybavení a tak dále. (Matěj)

Nevím, zda bych přeháněl, kdybych řekl, že sport zastupuje v mém životě nezbytnou roli. (Tomáš)

Smysl může přinášet člověku i vykonávaná činnost. Pro některé respondenty je právě sport smyslem života. Nachází smysluplnost v samotné aktivitě. Prožitky, zážitky zkušenosti, které získávají sportovci skrze sport, lze brát jako smysl života.

Sport je pro mě smyslem života, bez pohybu si neumím představit život. (Hana)

Sport je pro mě smysluplným trávením volného času. (Alice)

Sport je pro mě zcela zásadní, určuje způsob mého život, ovlivňuje mnoho aspektů. (Ivana)

Někteří sport připodobňují ke svému příteli či členu rodiny. Hledají v něm určitou oporu, zábavu. Respondent ví, že sport tu pro něj vždy bude a bude mu vytvářet spokojenější život.

Je mou nedílnou součástí, žiji sportem, je můj kámoš, parťák. (Iveta)

Je to můj kámoš, se kterým třeba už nejsem každý den, ale když přijde, nabíjí mě, a to mě baví. (Ivana)

Řekla bych, že sport je něco jako můj kamarád nebo člen rodiny. Trávím sportem hodně času. (Lucie)

Pro mě je sport životním stylem, vyplní většiny volného času. Znamená pro mě všechny různé pohybové aktivity, ať už přímo tréninkové či rekreační. (Ivana)

Cítím se naplněný, mám dlouhodobě dobrou náladu, připadám si houževnatý třeba i ve škole. Myslím, že sport na tom má velkou zásluhu. (Josef)

Ač se sport jeví jako vysoce důležitá aktivita pro většinu sportovců, určitá skupina si udržuje odstup a vnímá sport převážně jako doplňující aktivitu k aktivitám ostatním. Nestaví ho na vrchol důležitosti ve svém životě, ale vnímají ho jako jednu z možných provozovaných aktivit, která jim přináší potěšení.

Koníček. Nic víc, nic míň. Je to víc než pustit si film, je to méně než fungující vztahy. Je to něco, co mám rád. Ale zase bych z toho nedělal nějakou hodnotu nebo tak. Baví mě ta věc samotná, mám rád svět okolo sportu, mám tam kamarády, funguje to jako skvělý balanc k nepohybovým činnostem. (Josef)

Je to zatím můj nejdůležitější koníček. (Ondřej)



Obrázek 2 Kategorie tělo s kódy

Hodnota tělo

Prostřednictvím sportu jsou sportovci schopni porozumět svému tělu a naučit se ho lépe vnímat, komunikovat s ním. Jsou schopni více ocenit jeho hodnotu a vážit si ho.

Lépe vnímám své tělo, dokážu ocenit jeho kvality, "dokonalost", obdivovat, co vydrží. (Iveta)

Při intenzivním pohybu člověk víc jak kdy jindy vnímá svoje tělo a užívá si to. (Josef)

Sport je prostředkem k poznání těla, uvědomění si, co všechno dokáže a být mu za to vděčná. (Iveta)

Sport mě učí respektovat své tělo, poznávat jeho limity, poslouchat ho, rozvíjet, milovat. Díky funkčnímu tělu – pohybu, si často uvědomuji svobodu. Nefunguje – li tělo, jak má, je to skličující. (Iveta)

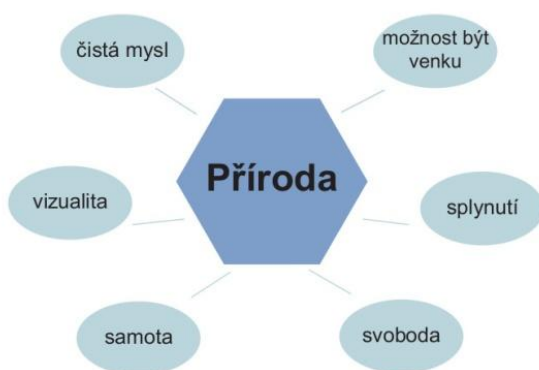
Pokud se mi u sportu stane nějaké zranění, znamená to pro mě vždy upozornění, že je nutné lépe vnímat své tělo jeho možnosti a potřeby. (Alice)

Sportovci vnímají sport jako cestu k spokojenosti s vlastním tělem a cítí se v něm dobře. Přestože si respondenti uvědomují vliv pohybu na formování postavy, vnímají v těle především pozitivní energii, sílu a zdraví, hezky vypadající tělo je jen další výhodou.

Mít silné, zdravé, hezky vypadající tělo. (Iveta)

Spokojenost s vlastním tělem, cítit se ve vlastním těle dobře. To, že jsem se sebou spokojená na pohled, je benefit. (Hana)

Díky sportu jsem spojená se svojí postavou, s tím jak vypadám. (Lucie)



Obrázek 3 Kategorie příroda s kódy

Hodnota příroda

Respondenti uvedli, že příroda, nejenom ve spojení se sportem je v jejich hodnocení vysoko. Příroda působí na lidi očišťujícím, uklidňujícím dojmem. Uvědomili si, že sport je díky pohledům z vrcholků hor a možnostmi proběhnout se v lese, místo ve

měště o to hodnotnější. Respondenti vnímají sport také jako prostředek k trávení času na čerstvém vzduchu.

Pohyb v přírodě ti pomůže k odlehčení mysli od každodenních záležitostí, během sportu někdy vypustím veškeré myšlenky na výkon, zátěž, bolest a vnímám pouze okolí a přírodu kolem sebe. Vnímám plynutí času, kde skoro na ničem nezáleží a všechno je jednoduché a prosté, poslouchám zpívání ptáků, šumění větru ve větvích, zurčení potoka.(Adam)

Pokud se jedinec pohybuje v přírodě osamocen, je jeho vnímání okolí o to intenzivnější.

Při sportu mám pocit, že jsem součástí přírody.(Alice)

Sportování o samotě vnímám jako více svobodné a blíže k přírodě.(Matěj)



Obrázek 4 Kategorie Radost a potěšení s kódy

Hodnota radost a potěšení

Pohyb přináší respondentům uspokojení psychologických potřeb, jako je radost a potěšení. Převážnou část sportovců nejvíce motivuje následný pocit štěstí z vykonané činnosti. Určitá skupina sportovců má radost z pohybu samotného a někteří z dobrého výkonu. Dobrou náladu, kterou získají sportovci během sportování, si přenášejí do dalších aktivit během dne. Po práci se každý snaží hledat příjemný zábavný druh aktivity. Při zaujetí aktivitou přijde na jiné myšlenky, odreaguje se od běžného života, pocítí radost, což je velmi příznivé pro psychiku.

Díky potěšení se cítím spokojený, mám dobrou náladu a tím jsem snad příjemnější na ostatní.(Josef)

Podle mě je nejdůležitější radost z pohybu, která činí sport sportem.(Iveta)

Sport je pro mě radost a prostředek, díky kterému se cítím dobře. Troufám si říci, že sport je nezbytná součást mého života. Při sportu prožívám radost a euforii z toho, že se mi něco povede. (Tomáš)

Sport mi přináší většinou radost, euforii, naplnění, spokojenost, pocit sounáležitosti. (Alice)

Ve sportu je pro mě nejdůležitější radost z pohybu, která činí sport sportem. (Iveta)

Přináší mi radost, dobrou náladu, ale také mě zbaví stresu. (Lucie)

Rozhodně prvním bodem je zábava, potěšení. Pokud by mě sport nebavil, tak bych do něho nekládal tolik času a peněz, co do něj vkládám. (Adam)

Sport je unikátní v tom, že jakkoliv nepříjemná aktivita pro sportovce je, o to silnější je pocit spokojenosti po dokončení. Prostřednictvím sportu lidé překonávají pocit únavy a bolesti, která se pro výraznou část sportovců stává až nutnou potřebou.

Většinou mám potěšení ze samotné činnosti, někdy se do sportu promítne i bolest a frustrace. Bolest ve sportu je pro mě pocit uspokojení „To ti nedělá špatně“. (Adam)

Nejkrásnější na sportu je únava, pocit dobře odvedené práce, což pro mě dohromady znamená radost. (Tomáš)

Sport mi přináší zejména pozitivní emoce (radost, štěstí, smysluplnost života, pokora), občas je s výkonem samozřejmě spojená i nutná bolest, která mě však vnitřně naplňuje a je součástí mého sportovního úsilí. (Ivana)



Obrázek 5 Kategorie seberozvoj s kódy

Hodnota seberozvoj

Přestože u výkonnostního sportu se sportovec zaměřuje převážně na jednu aktivitu, uvědomuje si důležitost rozvoje i v dalších odvětvích sportu a bere to jako

doplněk k aktivitě hlavní. Rekreační sportovci vnímají jako zásadní pestrost, možnost zkoušet neustále nové aktivity, které jim jsou blízké.

Myslím, že je lepší věnovat se více aktivitám a být v nich klidně průměrný nebo špatný. Mám to tak i s prací a školou, baví mě toho hodně a chci mít rozhled. Nechci být dobrý jen v jedné konkrétní věci. (Tomáš)

Nerad dělám pořád to samé dokola. Rád se učím nové sporty a se sporty, co už umím, poznávám nová místa. (Matěj)

Prostřednictvím sportu mám snahu něco dokázat. (Ondřej)

Sport mě nutí zlepšovat se v osvojených dovednostech a učit se novým. (Alice)

Nesnadné cíle jsou také skvělé na trénování vlastní vůle. Rád bych zdolal Ironmana, ale nejde mi a nebaví mě plavání (jedno jde ruku v ruce s druhým). Tím, že to mám ale za cíl, se nutím chodit plavat, díky čemuž mi to postupně vadí míň a míň. (Tomáš)

Prosazuju celkový tělesný rozvoj. To, že se věnuji všem možným odvětvím, mi poskytne jak fyzickou, tak dobrou psychickou výkonnost. Je fajn hrát i badminton, který je v kolektivu, protože převážně dělám individuální sport. (Adam)

Sport mi dodává sebevědomí, rozšiřuje mi obzory, možnost potkat se s novými lidmi, vzdělávat se, směřovat někam svoji pozornost. (Tomáš)

Pro sportovce s vysoce postavenou hodnotou seberealizace může sport představovat tlak v podobě strachu ze stagnace.

Někdy cítím frustraci a strach, bojím se, že už se nezlepším, i když trénuju a dávám tomu hodně. (Hana)

Respondenti uvedli jako důležitý fakt, nevyhýbat se ve sportu i náročnějším aktivitám, ve kterých by mohli neuspět.

Někdy mám napětí, strach (pokud je aktivita náročnější). Ale když aktivitu zvládnou, o to jsou pozitivní emoce silnější. Důležité je, že jsou emoce silné. Protože i ty negativní se nakonec při zpětném ohlednutí změň na pozitivní, které mě posunou. (Veronika)



Obrázek 6 Kategorie Fyzická a psychická kondice s kódy

Hodnota fyzická a psychická kondice

Zdatnost je tělesná a duševní úroveň stavu jedince, díky které je schopný zvládat běžné denní úkony bez většího problému. Zdatnost nám pomáhá udržet zdraví a žít produktivní život (Sharkey, 1990). Většina respondentů uvedla, že je pro ně důležité zajištění dobré fyzické i psychické kondice, bez které si neumí aktivní život představit.

Fyzická umožňuje procvičit si zvládání náročných situací, zvládám stres. (Josef)

Dále určitě dobrá kondice (př. vyjít schody bez zadýchání). (Iveta)

Díky dobré kondici člověk lépe překoná či se lépe vyhne zranění, nemoci. (Alice)

Mám slušnou fyzickou kondici, díky které umím zabrat i v nesportovním životě. (Ondřej)

Sport mi v životě výrazně pomáhá. Posiluje moji fyzickou i psychickou odolnost. (Veronika)

Sportu se věnuji, abych se cítila dobře, byla fit a měla z toho dobrý pocit. (Hana)



Obrázek 7 Kategorie Přátelství a rodina s kódy

Hodnota přátelství a rodina

Hned vedle zdraví je pro lidi jako společenské tvory velmi významná hodnota rodiny a přátelství. Prostřednictvím sportu lidé získávají přátele, partnery, tvoří komunity, které jsou podobně naladěné.

Sport je pro většinu respondentů prostředkem k poznání a vidání se s přáteli.

Sport mě zavedl k nejlepším přátelům, za které jsem nesmírně vděčná. Poznala jsem mnoho lidí se stejným zájmem. Pociťovala sounáležitost během sdílení “strastí” těžkého tréninku, radost z vydařeného závodu, lítost z nezdaru. (Iveta)

Sport mi přináší možnost být v kolektivu lidí s podobnými zájmy. (Ondřej)

Přináší mi radost a možnost společně sdílet s ostatními ve skupině radostné okamžiky, vzájemně se lépe poznávat a ovlivňovat. (Alice)

Pravdou je, že když jsem se vrcholově sportu věnovala, neměla jsem moc prostoru na vidání se s kamarády, pokud nepočítám ty, se kterými jsem trénovala. Ale i tak mě moji kamarádi neustále podporovali a fandili, svým způsobem to chápali a respektovali. (Lucie)

Sport a přátelství jsou pro mě silně provázané. Sporty, kterým se věnuji, není dobré provozovat sám, a proto kolem sebe potřebuju mít přátele, na které se mohu spolehnout. Vím, na koho se můžu spolehnout a věřím, že se ostatní můžou spolehnout na mě. (Matěj)

Ano, napadlo mě dělat i něco jiného než sport, například hrát na hudební nástroj. Ale sport byl v kolektivu lidí, u klavíru jsem byl sám. (Adam)

Sport můj život ovlivňuje tak, že při sportu poznávám přátele, kteří jsou stejně naladěni jako já a tvoří většinu mého okolí. Mé okolí pak formuje samotný můj život. (Matěj)

Respondenti při výběru sportovní aktivity zohledňují i ostatní členy rodiny a jejich přání. Sport je také prostředkem ke společnému trávení času s rodinou.

V rodině dochází při sportování ke sdílení zážitků, vzájemné podpoře, pomoci. Členové rodiny aktivně sportují, to mě motivuje k aktivitě. (Alice)

Moje milá preferuje, abych netrávil tolik času sportem. Šest hodin na kole je pro ni příliš, představovala by si, abych rozložil svůj časový plán i mezi ni a psa. Naštěstí už jsou dnes tyto výkony jen výjimečné a jezdím spíše kratší tréninky. Například se psem hodinu až hodinu a půl, takže jsou spokojeni všichni a já taky. (Adam)

V posledních letech dělám většinou sport s partnerem a to mi přináší další hlubší prožívání. S partnerem máme rádi stejné aktivity, především outdoorové, při nichž je potřeba vzájemná důvěra. Aktivity, které děláme společně, si více užívám a mé pocity jsou silnější. (Veronika)

U některých respondentů vzniká potřeba rozlišovat sport na sportování ve skupině či individuálně a na sportování výkonnostní nebo za účelem setkávání se s přáteli.

Nyní častěji sportuji sama, nerada někoho zdržuji, chci mít své tempo. I když se snažím nahlížet na to jinak, sdílet radost z pohybu, a ne se hnát za výsledky. Je krásné sdílet například pěkné počasí, radost, že mi to hezky jde s někým dalším. (Iveta)

Pokud sportuji s někým, je lepší být na tom výkonnostně podobně jako ostatní. Nemám rád, když někoho zdržuji, nebo naopak, když nemůžu pořádně makat, protože musím na někoho čekat (ani jedno nevádí, když o tom člověk ví předem a jasně se řekne, že se například jde na pohodovou vyjížďku). (Tomáš)

Přestože preferuji individuální sportování, tak rád sportuji i s kamarády, někdy mě to motivuje k lepším výkonům. Mnohdy je ale důležitější zábava, bez ohledu na to jakou kdo má výkonnost. (Adam)

V současnosti ráda sportuji s někým (navzájem se motivujeme), ale jsou dny, kdy si ráda zaběhám sama. (Lucie)



Obrázek 8 Kategorie zdraví s kódy

Hodnota zdraví

Respondenti se dají rozdělit na ty, kteří sportují s uvědomělým cílem být zdraví, zdraví je hlavní důvod, proč sportují a přikládají mu ve spojitosti se sportem významnou hodnotu.

Když nebudu zdravý, tak nebudu moct provozovat sport a to by bylo špatné. Z toho důvodu se snažím být zdravý. (Matěj)

Zdraví je pro mě důležité, rozhodně se cítím lépe, když sportuji, než když nic nedělám, poznat to jde především na energii, občas stačí den nic nedělat a přijdu si více unavený, než kdybych šel běhat. (Tomáš)

Sport je jednou z hlavních složek, jak pečuji o své zdraví. Udržuji se tak ve fyzické kondici, ale i v psychické pohodě. (Alice)

Na vrcholu mého hodnotového žebříčku stojí určitě zdraví. Zajištění dobré kondice, díky které je aktivní život jednodušší, nemít problém vyjít do schodů, zdvihat těžké náklady v rámci běžného života, být schopen si díky síle otevřít pevně zavřenou láhev. (Iveta)

Další skupinou je ta, která se vlivem sportu na svoje zdraví moc nezabývá.

Sport mám spojen se zdravím jen z malé části, je příjemné vědět, že díky sportu mám zdravý životní styl, ale není to primární motivace. Pozitivní vliv na zdraví přímo nevnímám, nepoznám to. Racionálně tuším, že má pozitivní vliv na zdraví, ale to není zkušenost. Myslím si, že jsem zdravý, a že sport na tom má svůj podíl. Můžu jíst jak zjednaný a netloustnu. Ale nemám srovnání, nikdy jsem delší dobu bez sportu nebyl. (Josef)

Sport mě baví sám o sobě, zdraví je další bonus. Ale i tak jsem přesvědčený, že občasné drobné zdravotní potíže vyvolané sportem jsou bohatě převáženy výhodami. (Karel)

Několik respondentů si uvědomuje nutnou rovnováhu či kompromis mezi prováděnými výkony a svým zdravím. Uvědomují si nutnost vyváženosti mezi odpočinkem a sportem.

Myslím, že zdraví je hlavním aspektem, proč sportuji. Mé zdraví ovlivňuje na 100%, jak duševní, tak hlavně fyzické, především v dobrém, i když všeho moc škodí, odpočinek je též potřeba. (Iveta)

Myslím si, že sportuji, abych zároveň posílil své zdraví. Zároveň si uvědomuji, že extrémní sport není vůbec zdravý. Velmi zřídka si ale také vyberu sportovní událost, která je extrémní a zdraví neprospívá - mé psychice však ano! Rizika si ale uvědomuji a extrémní sporty nebo dlouhodobou extrémní zátěž neupřednostňuji. (Ondřej)

Hlavní hodnotou v mém životě je zdraví. Někdy je však urputnost hnání se za zdravím na škodu. Jak se říká, všeho moc škodí a s ničím se to nemá přehánět. Učím se poslouchat své tělo, nepřetěžovat ho, když se necítím dobře nebo naopak využívat situace, kdy se cítím na vrcholu sil. Přílišné odpírání nezdravého vede spíše k občasným přehnaným dávkám "nekalostí". (Iveta)

Žít bez sportu bych neuměla. Má to negativní vliv na mou psychiku, takže přiznávám, že někdy upřednostním vliv sportu na moji psychiku před zdravím. (Ivana)

Několik respondentů už se setkala se zraněním nebo nemocí či je provází určitá zdravotní omezení a přistupují k hodnotě zdraví trochu jiným přístupem.

Z počátku, když jsem ještě neměl zničené klouby, jsem velice dobře běhal, chtěli mě naverbovat na fotbal, což bylo samozřejmě pro rodiče nepřijatelné, jelikož jsem si jako hemofilik nemohl dovolit kolektivní sporty. Začal jsem plavat a k tomu jsem vyzkoušel různá odvětví sportu. Nakonec jsem ale zase musel zůstat u plavání, které bylo dle doktora tou správnou volbou. (Adam)

Přestože lékaři tvrdí, že jedinci sport může spíš škodit, respondent vnímá své pocity a využívá své osobní zkušenosti. Respondent sám ví nejlépe, jak se cítí, když se například týden nehýbe.

Zdraví mě ve sportu ovlivňuje z velké části. Je mi 29 let a mám artrózu na obou kotnících, myslím si, že mi sport pomáhá udržovat mé tělo (klouby) v chodu, přestože jsou mnohdy doktoři opačného názoru, snažím se maximálně poslouchat své tělo. Cítím,

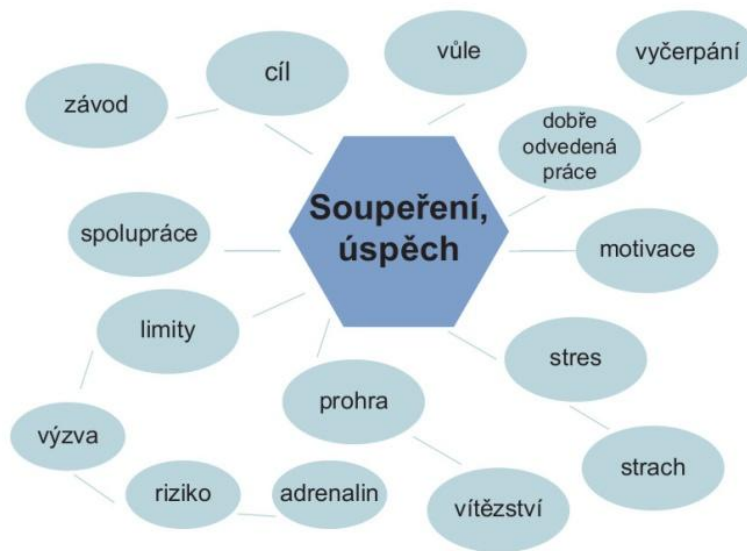
že pokud se nehýbu, tak jsou klouby zatuhlé a bolestivé. Právě proto je pro mě sport velkým pilířem zdraví.(Adam)

Sport je spojen s mým zdravím z velké části, prošla jsem si za svůj život již několika zraněními a nepříjemnostmi se zdravím. Prošla jsem si nepříjemným obdobím, kdy z „vrcholového“ sportovce se stal pouze rekreant. Chtěla jsem se k aktivnímu sportování vrátit, tedy ne už na „vrcholové“ úrovni. V této chvíli jsem vděčná za to, že se mohu alespoň trochu sportu věnovat.(Lucie)

Bolesti v zádech bych měla na doporučení rehabilitačního lékaře umírnňovat či odstranit jen denním cvičením, proto např. cvičení jógy či protahování a posilování vnímám jako zdravotní nezbytnost.(Alice)

Jedinec si uvědomuje omezení spojená s jeho zdravotním stavem, a přesto se snaží hledat cestu, jak alespoň nějakým způsobem moct sportovat.

Sport je pro mě nástroj jak udržet své tělo ve stavu funkčnosti a pohodě i přes nepříznivý zdravotní stav. Přestože vím, že některé sportovní výkony mému zdraví zrovna nepřidávají, snažím se najít určitý balanc. Kdybych byl zdravý, třeba bych měl větší ambice závodit, možná mě nemoc ovlivnila v ambicióznosti. Kdybych byl zdravý, možná bych se mu věnoval intenzivněji možná ne.(Adam)



Obrázek 9 Kategorie Úspěch a soupeření s kódy

Hodnota úspěchu a soupeření

V této skupině vznikl asi nejvýraznější rozdíl mezi sportovci výkonnostními a rekreačními. Pro výkonnostní sportovce má hodnota soupeření a úspěchu vyšší významnost, než u rekreačních. Podle respondenta z výkonnostní skupiny představuje

sport jakoukoliv činnost, po které je člověk unaven, a v které se dá soutěžit/závodit. Soupeření patří neodmyslitelně ke sportu, je vlastně v definici sportu. (Tomáš)

Další respondenti, pro které je soupeření a závody ve sportu důležitou složkou, bez které by někteří ztratili motivaci k trénování, uvedli:

Jsem soutěživý typ - potřebuji mít výzvy, závodit, sport mi dává možnost se zlepšovat, plnit výzvy a cíle, porovnávat se s ostatními. Závod je pro mě většinou nějaký dlouhodobý cíl, pořád chci závodit a závody potřebuju, možná se to s vyšším věkem změni, ale momentálně si sport bez závodů nedokážu představit. (Karel)

Jsem závodní typ, dokážu do závodu dát 100 %, přináší mi to závodní vzrušení, pocit vyždímat ze sebe všechno, sáhnout si na dno sil. Zároveň si dokázat, že moje snaha dává smysl. Závodění není absolutní priorita mého sportovního snažení. Ale po určitém čase mi závody začnou chybět. (Ivana)

Závody pro mě nejsou hlavní, ale určitě důležité. Neumím si bez nich sport představit, i když moje výkony jsou se stoupajícím věkem postupně horší, nerad bych se závodění zatím vzdával. Sport bez závodění je pro mě jako jídlo bez soli, neslané jídlo tě zasytí, ale nechutná. Nikdy ze sebe nevydám tolik jako při závodech, když vím, že mě čeká závod, snažím se i víc trénovat. (Karel)

Myslím si, že bez soupeření by nebylo potřeba zvyšování výkonů obecně. Pro mě to je taky asi důležitý. Vzhledem k tomu, že vím, že sport je taková náhrada za válčení a soupeření mezi lidmi, tak si myslím, že se soupeření, závody a touha po vítězství musela stát přirozenou součástí sportu. (Adam)

Hlásím se k tomu, že výsledkem trénování je závod, jakkoli nepovedený. Byla by škoda nezávodit, dost možná bych byl ve sportování méně systematický a důsledný. (Josef)

Poctivě jsem trénovala, abych byla někým lepším než vrstevníci, ano, mám pocit, že kvůli přátelům jsem do bazénu nechodila. (Iveta)

Ve skupině zejména rekreačních sportovců se nekladl takový význam hodnotě úspěchu a porovnávání se, převažoval boj se sebou samým a překonávání svých hranic.

Závody nebyly a nejsou pro mě tím hlavním při sportování. Je to pro mě něco navíc, co si občas mohu vyzkoušet jako test pro sebe či pro srovnání s ostatními. Závody nevyhledávám, spíše se jim vyhýbám, protože se nerada vyčerpávám na dno svých sil a navíc mě atmosféra soupeření stresuje. (Alice)

Závodům se raději vyhýbám, i když některým se výjimečně zúčastním, abych si zavzpomínala a uplatnila, co umím. Člověk se bez soupeření vyhne zbytečnému stresu.

Chápu jedince, kteří rádi poměří své síly s ostatními. Podle mě je nejdůležitější radost z pohybu, která činí sport sportem.(Iveta)

Lidé mají různé důvody k soupeření. (ego, výsledek, pocit prvenství), ti co to nemají, si můžou užívat sport bez soupeření. Pro mě je spíše motivací vlastní zlepšení výkonnosti než soupeření s ostatními.(Veronika)

Sport bez závodění si dokážu představit, není to pro mě důležité. Je jasné, že mám radost, že nechávám lidi za sebou, ale to nemusí být v rámci závodů, to mám radost i klidně v Jizerkách o víkend.(Hana)

Sport provozuji zejména sám pro sebe a své úspěchy nikde neprezentuji.(Matěj)

Jeden respondent naopak kladl důležitost na hodnotu kooperace a vyvracel důležitost soupeření v rámci posouvání lidských možností. „*Soupeření je dobré v tom, že akceleruje posouvání lidských hranic. Je tedy škoda, že potřebujeme soupeře k tomu, abychom se zlepšili. To je jako s válkou, díky které se technologicky posouváme, ale je snad válka dobrá? Já věřím, že společné snažení by bylo účinnější a párkrát se to i prokázalo, ale soupeření tu pořád je a asi pořád bude.*“ (Matěj)

Respondent nevnímá soupeření jako důležité ve sportu jako takovém, ale na závodech ano. „*Sport může být sportem bez soupeření, není potřeba soupeřit, něco jiného je to na závodech, tam by se závodit mělo. Nemám rád vysmáté obličejové tvrdící, že si to jdou jenom užít. Přijde mi, že to je trochu nefér vůči těm, kteří to prožívají.*“ (Josef) Respondent také vnímá jako důležitý styl chování vůči své roli, nehrát si na něco co nejsem. „*Vážím si lidí, kteří se chovají adekvátně ke své roli. Je pro mě sport smysl života? No tak se podle toho chovám a neuhýbám. Je mi to jedno? Tak se netvářím, jaký jsem sportovec. Když si tohle člověk zvládne vyřešit, tak to je podle mě ideální přístup ke sportu.*“ (Josef)



Obrázek 10 Kategorie uznání s kódy

Hodnota uznání

Mezi hodnoty subjektivní lze zařadit i hodnotu uznání. Díky uznání od diváků, rodiny, přátel či soupeře vzniká pocit štěstí a spokojenosti. U respondentů se tato hodnota často neobjevovala.

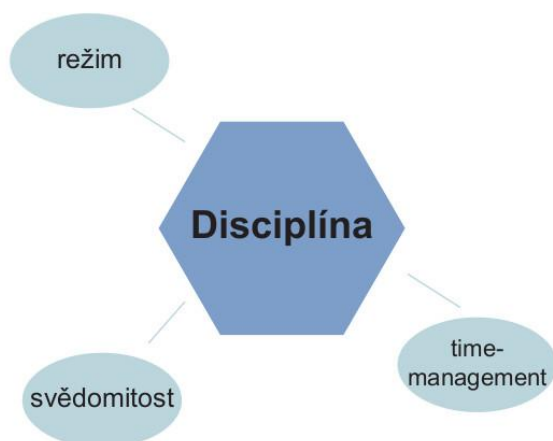
Lhal bych, kdybych nezmínil, že jsem občas pyšný na své výkony, a mám radost, když se můžu pochlubit. (Tomáš)

Všiml jsem si, že jsem víc uznání získal na aplikaci Strava za 100 km ujetých na kole než za 12 km, které jsem šel se psem. Byl ten delší výkon opravdu o tolik obdivuhodnější, než ten krátký. Co se týče energie možná ano, avšak ne každý může skrz sociální síť vidět náročnost terénu na vzdálenosti kratší. (Adam)

Občas se mi vydaří nějaký cyklistický závod nebo segment na Stravě, kde cítím od přátel určitý respekt a uznání. (Adam)

Někdy mi okolí říká, že jsem blázen. Slýchám to převážně od těch, co až tolik nesportují. Ale myslí to kladně, spíš obdivuhodně. (Ivana)

Okolí často obdivuje moji disciplínu, vytrvalost, vášeň, snahu. Myslím, že jsem někomu inspirací. (Iveta)



Obrázek 11 Kategorie disciplína s kódy

Hodnota disciplína

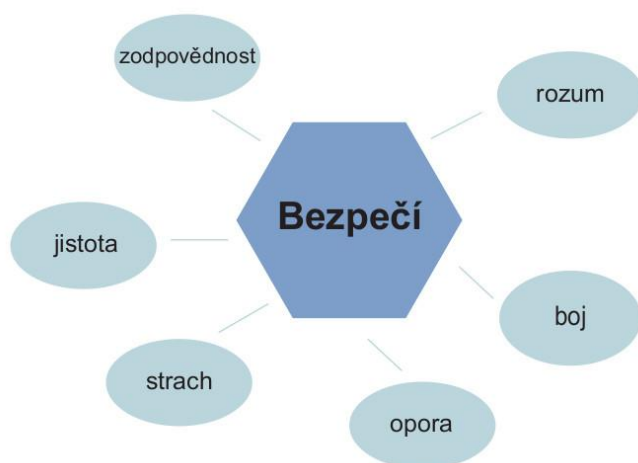
Sport bez disciplíny si téměř nelze představit, ať už ve výkonnostním nebo rekreačním sportování, ne vždy se tělu a mysli chce. Sportovci se řadí mezi lidi, kteří jsou vytrvalí, důslední, pečliví, pořádní. Sport představuje pro sportovce řád, někomu vytváří denní režim.

Díky sportu jsem si vybudovala disciplínu, která mě ovlivňuje na mnoha úrovních. Ráda vstávám pravidelně ve stejný čas do práce i o víkendu, mám ráda rituály opakující se každý den.(Iveta)

Někdy si říkám, že mi sport bere příliš času, ale na rozdíl od jiných činností má řád. Nevím, jestli bych ušetřený čas využil lépe. Když je od pěti trénink, tak prostě je. Kdybych se rozhodl, že si místo tréninku budu číst, tak to budu odkládat do aleluja, protože to nespěchá. Kdy jsem na kole 50 km od domova, tak taky prostě nemůžu najednou skončit.(Josef)

Poslední dobou mám pocit, že jsem hodně zlenivěl, že finální rozhodnutí k tomu, abych šel sportovat, je náročnější než kdy dřív. Je to těžké pochopit i pro mě, ale často se mi sportovat vůbec nechce, nutím se obléct a vyrazit. Jakmile ale vykročím ze dveří, vše se rázem změní, jsem rád, že jsem vyrazil a pocit z dané aktivity je skvělý.(Bořek)

Kdybych byl na pustém ostrově, tak se hýbat budu sám od sebe. Organizovanost mi pomáhá u třetího, čtvrtého, pátého tréninku týdně. Ty bych třeba nešel sám od sebe.(Josef)



Obrázek 12 Kategorie bezpečí s kódy

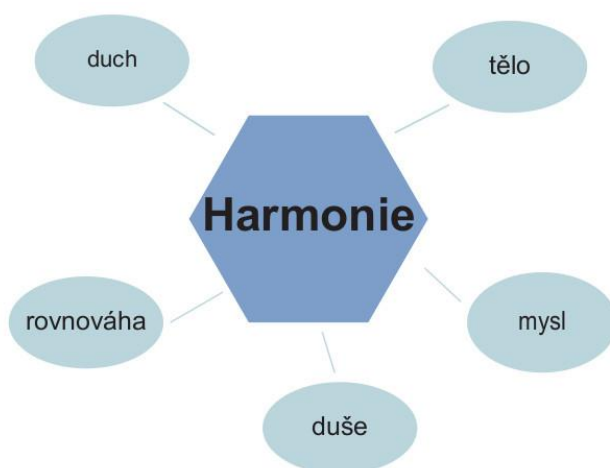
Hodnota bezpečí

Hodnota bezpečí se objevila u respondenta, který se věnuje sportům, kde je vyšší riziko nebezpečí.

Zajímám se především o výzvodové sporty, takže k tomu také patří i trocha strachu. Nicméně nemám rád, když už strach překročí rozumnou míru a nemám to pod kontrolou. I když bych něco asi byl schopný zvládnout, tak mě strach otočí. (Matěj)

Sport jako hodnota sama o sobě dává lidem pocit bezpečí a jistoty.

Přes klesající sportovní výkonnost poznávám, že sport potřebuji pořád stejně, nebo možná víc, než dřív. Jakýsi pevný bod v životě, který mi přináší pocit bezpečí, jistoty. Sport je tu a snad vždy bude. (Karel)



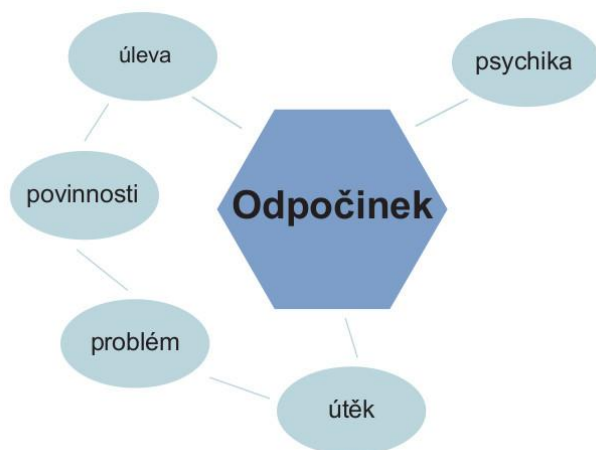
Obrázek 13 Kategorie harmonie s kódy

Hodnota harmonie

Respondent uvádí důležitost rozvoje jak po fyzické, tak psychické i duševní stránce. Jedinec by se neměl zaměřovat pouze na jednu složku lidské bytosti. Proto

uznává, že kromě sportu je důležité věnovat se i jiným aktivitám, které ho budou rozvíjet odlišným způsobem.

Určitě je před sportem plno dalších věcí, které mají pro mě mnohem větší význam. Asi kdybych neměl další zájmy, tak bych ho byl schopný provozovat i víc, ale rád bych ho nechal na té úrovni jako teď. Jsem zastávce takové té klasické kalokagathie, vyrovnaný tělesný i duševní rozvoj. Kdybych nedělal nic jiného než sport, tak bych nerozvíjel duševní rozvoj, protože už se nesoustředíš na nic jiného jen na tu tělesnou zátěž. Když se zabýváš jenom sportem, tak se mu věnuješ na vysoké úrovni a když ho provozuješ na vysoké úrovni, tak už nestíháš nad ničím přemýšlet, musíš se věnovat plně výkonu. Při sprintu tě nebudou napadat myšlenky, jak moc nás ovlivní kácení deštných pralesů nebo co je po smrti nebo jestli ve snu dokáže člověk vystoupit ze svého těla.(Adam)



Obrázek 14 Kategorie odpočinek s kódy

Hodnota odpočinek

U hodnoty odpočinku se respondenti shodovali, že sport pro ně představuje nejenom prostředek k aktivnímu odpočinku, ale i možnost, najít si čas pro sebe, přijít na jiné myšlenky, relaxovat mysl. *Při sportu si „vyčistím hlavu a na chvíli vypnu“.(Hana)*

Sport je pro mě odreagováním a "upuštěním páry" od každodenní psychické zátěže, pocit úlevy.(Ondřej)

Odpočinek z denních povinností, pocit fyzického naplnění, uvolnění napětí jak v těle, tak na duši.(Iveta)

Sport pro mě znamená hodně, je to určitý typ relaxu, v aktivním slova smyslu, kdy člověk vypne a uteče na chvílku od každodenní rutiny.(Lucie)

Pojem hodnota ve sportu

Respondenti nepociťovali výrazný rozdíl v hodnotách ve sportu a v běžném životě. „Není v tom moc velký rozdíl. Sport a “normální život” asi u konkrétního člověka nemůžou stát na velmi rozdílných hodnotách.“ (Karel), „Hodnoty jsou stejné ve sportu jako v ostatních činnostech: dělám to, co mě baví a v čem se chci zlepšovat.“ (Tomáš)

Respondenti řešili význam hodnot v jejich životě. „Byť si člověk své hodnoty třeba přesně nedefinuje, ovlivňují jeho život zcela zásadně. Jedná se o jakýsi potenciál našeho chování a motivace k činnostem a životu obecně. Spoluvytvářejí moji osobnost a charakter.“ (Ivana), „Hodnotám ve sportu přikládám značný význam a proto mám snahu, aby byly součástí mého běžného života.“ (Alice)

Vliv sportu na hodnoty. „Sport člověku pomáhá v hodnotové orientaci nezabývat se příliš maličkostmi a ujasnit si, co je pro něj v životě důležité.“ (Karel), „Myslím si, že mé uznávané hodnoty mají pro mne velmi důležitou roli a díky sportu se snažím tyto hodnoty rozvíjet a umět je používat v náročných situacích.“ (Veronika)



Obrázek 15 Kategorie podobnost sportu s kódy

Podobnost sportu

Jelikož je sport velmi unikátní činnost a respondenti mu přikládali výraznou důležitost, zkoušeli se zamýšlet nad tím, zda lze vůbec sport k něčemu přirovnat, něčím nahradit.

Respondenti připodobňují sport k práci. *Pokud je člověk například pohlčen svojí prací – jeho práce ho neskutečně baví, naplňuje, vydá ze sebe vždy úplně všechno a pomáhá mu k psychické pohodě i v pracovním životě se dá také soupeřit. Sport lze*

přirovnat například k práci na zahradě, která je někdy velmi fyzicky náročná, také k domácím pracím, které mnohdy nahradí cvičení. (Lucie)

Pro dalšího respondenta představoval sport vášeň, kterou přirovnal k jídlu. „Nikdy nemám dost a přitom už nemůžu.“ (Hana)

Dva respondenti přirovnali sport k sexu, další dva zase k umění „Hraní na klavír je úplně stejná dřina jako sport i sport je zároveň umění.“ (Adam) „Sportem se můžeme navzájem inspirovat a motivovat k novým velkým věcem.“ (Matěj)

Iveta připodobnila sport k meditaci v pohybu a k dýchání.



Obrázek 16 Kategorie život bez sportu s kódy

Život bez sportu

Výzkum se také zabýval otázkou života bez sportu, zdali je hodnota sportu pro jedince nenahraditelnou či zda by ji po určitém čase zastoupila činnost jiná. Jaký by pro respondenty život bez sportu byl. Převážná část respondentů si život bez sportu nedokázala představit. „Žít bez sportu bych neuměla.“ (Ivana), „Bez pohybu si neumím představit život.“ (Hana), „Sport je pro mě velmi důležitou součástí života. Ať ve větší či v menší míře ho potřebuji ke svému životu.“ (Veronika), „Nemohli sportovat, necítím se naplněná, šťastná, cítím, že mi něco v životě schází, nejsem úplně.“ (Iveta), „Pokud by nastala situace, že bych nemohl sportovat, doufám, že na ni budu dostatečně psychicky připraven, abych to zvládnul.“ (Ondřej)

Respondenti uvedli obavy, že by neměli jak vyplnit svůj volný čas. „Kdybych nesportoval, tak netuším, co bych dělal s volným časem.“ (Tomáš)

Další se obávali, že život bez sportu nebude úplný. „Pokud například týden nesportuji, připadám se k ničemu, abych ten pocit neměl, musel bych dělat něco, co je opravdu hodně důležité a potřebné.“ (Karel)

Jiní respondenti přemýšleli nad tím, čím by sport ve svém životě nahradili. „*Stačí svůj volný čas nahradit jinou aktivitou, která člověku přinese uspokojení a bude šťastný.*“ (Lucie), „*Musel bych si rychle najít nějakou jinou činnost, která by sport alespoň částečně nahradila, například trénování.*“ (Karel), „*Byla by škoda se některých činností úplně zbavit, mám je rád. Ale necítím nějakou závislost. Místo běhání bych mohl chodit na procházky do lesa. Zvládnul bych si najít jiné zájmy. Ale pravděpodobně by to byl nějakou dobu méně kvalitní život, než bych se zaangažoval jinde.*“ (Josef)

V rozhovoru se objevili i respondenti, kteří se již museli zabývat otázkou alespoň částečného umírnění či zanechání sportu.

Musela jsem si přiznat, že se k vrcholovému sportu už nevrátím. Začala jsem trávit hodně času s přáteli, začala jsem žít společenský život – začala jsem se bavit, a to mi pomohlo myšlenky, že teď nemohu naplno sportovat odstranit. Místo v životě, kde byl sport, jsem nahradila. Potřebovala jsem něco „dělat“ a hlavně nesesedět doma na zadku. Důležité pro mě bylo si uvědomit, že se sportu dá věnovat i rekreačně, pouze pro svůj dobrý pocit. Když se na to zpětně podívám, tak skončit s vrcholovým sportem bylo hrozně těžké, ale teď mám alespoň více času se věnovat i jiným věcem. (Lucie)

Vždycky jsem si myslel, že sport je část života, která by šla následkem jakýchkoliv potíží (nemoc, zranění) ze života odstranit. Minulý rok jsem měl mononukleózu a zažil jsem stav, kdy mi byl veškerý sport zakázán na 6 měsíců a téměř veškerý pohyb na 3 týdny. Psychické stavy, které jsem během této doby zažíval, byly strašné. Měl jsem spoustu času, během kterého jsem pořádně neměl co dělat, většinu lidí, které jsem znal, jsem potkával během sportovních aktivit, tudíž jsem nepotkával ani tolik lidí a jednou jsem se během této doby psychicky zhroutil. (Bořek)



Obrázek 17 Kategorie závislost s kódy

Závislost

V rozhovoru se několikrát objevilo slovo závislost, respondenti přirovnávali svůj vztah ke sportu k závislosti. Uvědomovali si pocity, které získávají prostřednictvím sportu a posléze závislost vůči nim. „*Prostě musím, nevím proč, ale prostě mě to táhne zase někam vyrazit.*“ (Matěj), „*Je to každodenní součást mého života bez sportu si nedokážu bytí představit. Je to jedna z mých nejvyšších priorit. Když je to alespoň trochu možné, věnuji čas právě sportu. Nedostatek sportu ve mně vyvolává jisté abstinční příznaky: podrážděnost, ztráta smyslu života*“ (Ivana), „*Sportem jsem natolik pohlcená, že dny bez sportu, jsou pro mě spíš za trest.*“ (Lucie), „*Sport je pro mě součástí dne stejně jako si vyčistit zuby před spaním, přijdu si divně, když za den nemám alespoň nějakou aktivitu.*“ (Tomáš)

Respondenti si také uvědomovali negativní vliv závislosti na sportu, která ovlivňuje jejich život a psychiku. Vnímali subjektivně špatný přístup ke sportu.

Pokud je den, kdy nemám sportovní aktivitu, přijdu si jako lenoch, že něco zanedbávám. Že pokud den vynechám, tak se nezlepším, ale dokonce zhorším, něco mi uteče. Občas sportuji za “trest”, třeba když se moc najím. Po sportu mám pocit, že jsem lepším člověkem, že jsem lepší než nějaký lenoch, ale je to hloupost. Důležité je sportovat pro radost z pohybu, pro zdraví, relaxaci.“ (Iveta)

Někdo kouří cigarety, a škodí sám sobě, protože to má rád, já bych to tak pak měl asi se sportem. (Tomáš)



Obrázek 18 Kategorie vliv rodiny a okolí s kódy

Vliv rodiny a okolí

Teoretická část se z části zabývala vlivem sociálního prostředí na hodnoty jedince. To jakým způsobem je sportovec vychováván a veden ke sportu, výrazným způsobem

ovlivňuje jeho budoucí přístup ke sportu a významnost hodnot se sportem spojených. Rodina z velké části formuje sportovcovu osobnost.

Ke sportu mě vedli moji rodiče už od malička. V dětském nosítku se mnou vylezli na kdejaký kopec, jezdili se mnou na kole a neustále jsme byli na čerstvém vzduchu. Jakmile jsem začal dostatečně ovládat své tělo, začali mě učit jezdit na lyžích, na kole a na kajaku. Ve sportování mě vždy podporovali. (Matěj)

V dětství jsem byla samozřejmě ovlivněna zejména rodinou, která mi umožnila vytvořit si dobré pohybové vzorce a návyky. Také brát sport jako každodenní součást života a životní styl. (Ivana)

Rodiče mě vždy podporovali, měla jsem vše, co jsem ke sportu potřebovala, sportovní vybavení, odvoz na soustředění a závody, mají velkou zásluhu na tom, jaký přístup ke sportu mám. (Lucie)

Ke sportu mě přivedla rodina, která byla vždy aktivně založená. Myslím, že mi utvářeli prostředí takové, abych si sama mohla vybrat, jakým způsobem se chci sportu věnovat. Tím, že jsem závodní typ, nebylo pochyb, jakou cestu si zvolím. (Ivana)

Dva respondenti uvedli, že je v dětství rodiče nevedli ke sportu, a přesto si k němu cestu našli. „Můj otec vnímal sportování jako zbytečné a nesmyslné vydávání energie, které by mělo být účelně spotřebováno na vytváření hmotných či duševních hodnot. S tím rozhodně nemohu souhlasit.“ (Alice)

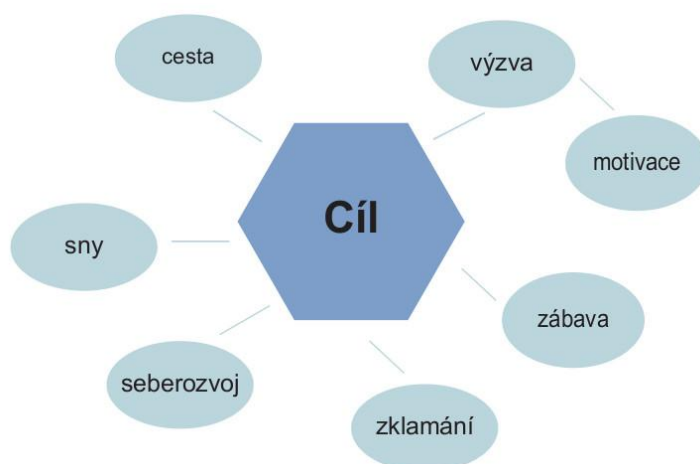
U některých respondentů byla zaznamenána vzpomínka na přílišný tlak vyvinutý na ně ohledně sportu, rodiče je nutili. Někteří uvádějí, že tento vyvinutý tlak měl později vliv na vnímání sportu jedincem. „Táta mě ke sportu spíš nutil, takže ve mně vyvolal „odpor“ k určitým sportům. Jsem však ráda, že mě to vše naučil.“ (Iveta)

I v dospělosti respondenti vnímají určitou podporu a zájem ze strany rodičů, i když ne se vším jednáním plně souhlasí. „Dnes vědí, že je pro mě sport velmi důležitý, takže mě do jisté míry podporují i dnes, i když o mě mají občas strach.“ (Matěj), „Přestože některé mé náročné tréninky či závody rodina nevidí zrovna optimisticky, mají obavy, že to není pokaždé přínosné pro moje zdraví, tak jsou přesto rádi, že dělám, co mě baví a zajímají se o mé výkony.“ (Adam)

Polovina respondentů se již nachází v roli rodičů a své zájmy ohledně sportu musí skloubit se zájmy ostatních členů rodiny. „Rodina mé sportování ovlivňuje hodně, sportuji přibližně 15 hodin týdně, částečně se ale musím (a vždycky jsem musel) přizpůsobit režimu rodiny. Taky se snažím podporovat sportování v rodině.“ (Karel)

Respondent vnímal důležitost rodiny při honbou za výsledky. „*Rodina je mojí velkou podporou a moc pro mě znamená při dosahování sportovních cílů.*“ (Onřej)

Respondenti rozdělili okolí na ty, kteří se sportu věnují podobně jako oni a nesportovce. Ze strany nesportovců občas cítili nepochopení, ale převládalo obdiv. „*Domnívám se, že okolím jsem klasifikována jako sportovní maniak v dobrém slova smyslu.*“ (Ivana), „*Okolí, zejména ti co tolik nesportují, mě mají za bláznivého nadšence, sportovní okolí to bere jako běžné nadšení.*“ (Hana), „*Zajímavé je, že pokud jde o sportovní okolí, to je občas i kritické, vidí, že něčemu nedám dost v jejich očích, že se zbytečně zaměřuji jednostranně. Většinou sportují lidé, co vědí, co chtějí, mezi takovými je mi dobře. A když mi někdo řekne něco negativního, rozhodně se z toho nesypu, já to nedělám pro ně.*“ (Josef), „*Někdy mě musí okolí krotit, abych to nepřeháněla a odpočinula si.*“ (Iveta), „*80 % mého okolí jsou sportovci, takže vnímají můj vztah ke sportu pozitivně. Ti ostatní občas tvrdí, že plýtvám svým časem.*“ (Matěj)



Obrázek 19 Kategorie cíl s kódy

Cíl

Hodnoty lze vnímat jako prostředek k dosažení různých životních cílů. Respondenti zejména ti výkonnostní si stanovovali za cíl především zvyšování výkonnosti a zlepšování dovedností. „*Cíle mi pomáhají trénovat, vím, že mám něco před sebou, na co se je třeba připravit a můžu podle toho sestavit tréninky místo toho, abych si vybíral jen to, co mi jde a co mě baví.*“ (Tomáš), „*V mém případě mi stanovení cíle pomáhá zvyšovat výkonnost, dosahovat lepších výsledků či zlepšovat dovednosti.*“ (Alice), „*Můj cíl je neustálé posouvání svých fyzických i psychických hranic. Jednak dosažení co nejvyššího možného výkonu, jednak ale i spokojenost, kterou mi sport přináší, podle mě je důležitý balanc.*“ (Ivana)

Cíl může představovat téměř cokoliv závody, ale i různé osobní výzvy. „Mám cíle, baví mě si je plnit, zase je to pak o něco zábavnější. Např. absolvovat závod určité délky, navštívit na kole vzdálenou kamarádku, ale i výkon při závodě mě zajímá.“(Josef), „Mezi mé cíle patří většinou závody, pořád ještě chci závodit.“(Ondřej), „Nyní mám cíle už ne tolik výkonnostní, ale účastnické - vylézt Mt. Blanc. Matterhorn, ujet znovu Vasák. Tyto cíle a sportující přátelé okolo mě mi pomáhají k motivaci do dalších tréninků.“(Karel)

U několika zejména rekreačních respondentů se objevilo klasické rčení, že cesta je cíl. „Mým hlavním cílem je ovšem cesta samotná, proto mi až tak nevadí, když stanoveného cíle nedosáhnu“.(Matěj), „Cíle se snažím vytvářet, ale pak zjistím, že samotná cesta je cíl.“(Hana)

Dva respondenti si žádné cíle ve svém sportování nestanovují. „Nerada si stanovuji cíle, protože se bojím zklamání, když to nevyjde.“(Iveta),(Adam)

6 Diskuze

Předmětem výzkumu jsou respondenti z řad výkonnostních a rekreačních sportovců. Cílem výzkumu je najít případné rozdíly v uznávaných hodnotách u těchto dvou skupin. Toto téma bylo zvoleno z důvodu blízkosti a zájmu o tuto problematiku.

Kvalitativního výzkumu, případové studie se zúčastnilo třináct respondentů. Sběr dat probíhal prostřednictvím polostrukturovaného dotazníku, pomocí telefonického interview. Data byla analyzována dle metody vytváření.

Pohyb lze prožít, umí vytvářet smysl a hodnoty, díky němu lze pochopit sám sebe i okolí, pohyb lze považovat za důležitou část lidského života (Jirásek, Hurych, & Oborný, 2018). Troufáme si říci, že všichni námi oslovení respondenti mají hluboce zakořeněný vztah ke sportu. Každý účastník výzkumu je jedinečná osobnost se svojí minulostí, přítomností i budoucností. Snahou výzkumu bylo proniknout do hloubky lidského jednání, porozumět jeho podstatě a podstatě hodnot spojených se sportem. Rozdíl mezi zvířetem a člověkem v oblasti pohybu spočívá v tom, že člověk je schopný o pohybu přemýšlet, přiřazovat mu význam, smysl (Ellfeldt & Metheny, 1958).

Většina respondentů z počátku tvrdila, že hodnoty ve sportu přímo nevnímá či je neumí přesně určit. Prostřednictvím otázek v rozhovoru se nakonec uměla nad tímto tématem zamyslet a poskytnout podnětné myšlenky. Po zamyšlení zjistili, že hodnoty ve sportu jsou pro ně významné. Respondenti si neuvědomují velký rozdíl v hodnotách ve sportu a v běžném životě. Podle respondenta vytvářejí hodnoty osobnost a charakter člověka, přestože si jedinec hodnoty přímo neuvědomuje, výrazně ovlivňují jeho život. Hodnoty představují určitý potenciál chování a motivace k činnostem a životu obecně. Sport člověku pomáhá v hodnotové orientaci, preferovat podstatné, nezabývat se příliš maličkostmi, nepodstatnými věcmi nebo tím, co nelze změnit, problémy hledat v sobě. Respondent soudí, že ve sportu a v životě umí poznat, co je důležité, dokáže rozlišit neúspěch přechodný a opravdový a zvládá ho snášet. Respondent tvrdí, že díky sportu se pro něj významné hodnoty snaží rozvíjet a případně použít v náročných situacích. Jedinec si při sportu vyzkouší vypjatou situaci a posléze je pro něj jednodušší podobnou situaci zvládnout i v běžném životě.

Z výsledků výzkumu lze vidět, že pro každého respondenta je sport nedílnou součástí života, bez které si většina neumí nebo nechce představit život. Něco by ztratili, něco co mají vysoce postavené a co mají rádi, přináší jim to požitek, někomu

dokonce vytváří smysl života. Pokud by o tuto složku v životě přišli, bylo by pro ně velmi náročné najít aktivitu, která by přinášela podobné pocity co sport. Shodli se na tom, že by museli najít něco jiného, nějakou náhradu, která by jim alespoň z části zaplnila najednou prázdný volný čas. Pohybování skrze sport je pro člověka natolik unikátní, že nelze jednoznačně určit aktivitu, která by ho zastoupila. Aktivitu, která by jedinci přinesla uspokojení jak po fyzické, tak psychické stránce. Jedinci, kteří museli sport omezit nebo úplně vynechat, ale uvádí, že nakonec našli jiné aktivity, které jim volné místo za sport alespoň částečně nahradily. Jeden respondent si neuvědomoval hodnotu sportu ve svém životě do té doby, než o ni na určitý čas přišel. Uvědomil si, že sport není jenom podaný výkon a dobrý pocit z něho, ale jsou to hlavně přátelé, s kterými se setkává převážně během sportování.

Pokud je hodnota smysluplná, má hodnotu sama v sobě, lze ji brát jako autentický zážitek. Při pohybové činnosti lze přemýšlet o smyslu člověka, hledání smysluplnosti v samotné činnosti (Jirásek, Hurych, & Oborný, 2018). Z výsledků je viditelné, že sport je hodnotou sám o sobě. Sportovci přikládají sportu podobnou významnost jako například členu rodiny či kamarádovi. Sport představuje pro sportovce jistou oporu, prostředek k zábavě, sport je činnost, která tu pro jedince je a snad vždy bude. Jeden respondent přirovnal sport k určitému pevnému bodu v jeho životě, který mu přináší pocit bezpečí a jistoty. Lze tomu porozumět tak, že sport je tu pro něj vždy, když ho potřebuje. Sport hraje v lidských životech nezbytnou roli, často je smyslem jejich života. Naopak pro některé je sport pouhý koníček a nepřikládají mu významnější hodnotu. Z výzkumu je zajímavé pozorovat kontrasty ve vnímání důležitosti sportu pro lidské životy. V tomto případě nehraje roli to, zda je sportovec rekreační či výkonnostní.

Hodnoty umožňují dosažení různých životních milníků. Každá osobnost má svoje vlastní přesvědčení o žádoucím chování, která jsou uspořádána podle důležitosti (Schwartz, 1992). Téměř každý sportovec uvedl, že nějaký cíl ve svém sportování má. U výkonnostních sportovců jsou většinou cílem závody, či neustálé zlepšování a posouvání hranic výkonu. Závody představují i motivaci do těžkých tréninků. U rekreačních sportovců se opakovalo klasické rčení, že i cesta je cíl, čemuž lze rozumět tak, že respondenti nepřikládají cíli až takovou důležitost, důležitá je cesta k cíli, užívají si samotný pohyb, nikoliv výsledek či úspěch. Jeden z respondentů uvedl, že mu nevádí, pokud stanoveného cíle nedosáhne, ví, že už i samotná cesta k cíli mu mnohé dá.

Člověk žije v každodenní interakci s okolním světem, mnohé podněty, jak objektivní, tak subjektivní mají vliv na osobnost jedince a na jeho konání.

Nejvýraznějším způsobem formuje hodnoty rodina, vzdělání, zájmová skupina či skupina, ke které vzhlížíme. Dále působí na hodnoty výrazným způsobem média. Postupem věku je člověk mnohem více soustředěný na sebe a jeho hodnoty jsou méně ovlivňovány okolím (Cakirpaloglu, 2009). Ve výsledcích vlivu rodiny a okolí na sportovce převažoval u respondentů pocit podpory ke sportu ze strany rodičů již od dětství. V tomto období se výrazně formuje kladný vztah dítěte ke sportu. Někteří respondenti v dětství zaznamenali až přílišný tlak, který na ně byl vyvinut ze strany rodičů. Vyvinutý tlak přinesl i určitý odpor. Tento fakt nyní berou spíše povzneseně, nezanechalo to na nich výrazné stopy. Sportovci usuzují, že měli alespoň možnost naučit se mnohé dovednosti již v dětství. Respondenti, které rodiče nevedli v dětství ke sportu, si k němu nakonec sami našli cestu a sport začali provozovat. Jeden výkonnostní respondent zaznamenal kritiku ze strany lidí, s kterými sportuje. Vznikla zde určitá neshoda v názoru na jeho sportování, bylo mu vytýkáno, že sportu nevěnuje tolik, kolik by měl. Jedinec si však uvědomuje důležitost aktivity zejména pro sebe, nikoliv pro ostatní.

Sportovci se pro pocit sounáležitosti obklopují lidmi s podobnými názory a hodnotovou orientací. Respondenti uvedli, že převážná část lidí, která je obklopuje, je z řad sportovců. Pokud by jedinec zanechal sportu nebo by se mu nevěnoval tak intenzivně, mohl by přijít i o částečný kontakt s jeho přáteli.

Pro výkonnostní sportovce je hodnota rodiny a přátel také významná, ale při sportování je pro ně důležitější samotný výkon, dobře odvedený trénink, než setkávání se s přáteli, jako je tomu například v rekreačním sportu.

Sportující jedinec se snaží věnovat rodině skrz sport, který společně provozují. Někdy ovšem nastává problém při nesouladu priorit vzniklých v rámci rodiny, při přemíře sportu vůči rodině, partnerovi. Jedinec si pak musí položit otázku významnosti těchto dvou složek: rodiny a sportu. Skloubit všechny složky je celoživotním uměním, důležité je vnímat okolí a nestávat se sobcem. Respondenti uvedli, že sport hraje velmi důležitou roli v jejich životech, avšak nikoliv nejdůležitější. Pokud by tomu tak bylo, pocítovali by jisté sobectví. „*Samozřejmě jsou i důležitější věci, kdybych dal sport na první místo, byl bych sobec.*“ (Matěj), „*Myslím si, že lidé, kteří berou sport moc vážně, jsou dost ohroženi sobectvím, ale zatím jsem se nedostal do situace, že bych někoho blízkého šidil věnováním se sportu.*“ (Josef) Respondenti víckrát uvedli, že by jim nevadilo věnovat sportu víc času, ale je těžké sloučit to s jejich povinnostmi.

Od jiného respondenta také po uvážení zaznělo, že pokud by neměl jiné zájmy, byl by se schopný věnovat sportu i víc. Ale rád by ho nechal na takovém místě jako ho má teď, je správné se rozvíjet z různých sfér i po duševní stránce, při sprintu nelze přemýšlet nad důležitými celosvětovými problémy. Při sportu lidé pocítují jistou harmonii těla, duše i ducha, uvádí, že při pohybu mají pozitivnější vidění světa.

Lidskou osobnost lze vyjádřit pohybem, takzvanou řečí těla. Pohyb souvisí i s náladou, nápady, pocity a emocemi. Tělo jako neoddělitelný celek musí být ve vzájemné harmonii (Jirásek, Hurych, & Oborný, 2018). Z práce lze vidět, že lidé vnímají sport jako prostředek k pochopení svého těla a jeho limitů a možností. Díky pohybu sportovec pocítuje k tělu vděčnost, respekt a uvědomuje si jeho hodnotu. Sport je dokonalý prostředek k vnímání sebe sama skrz pohyb, smíření se s lidskými nedokonalostmi a rozdíly. Jedinec vnímá sebelásku, svobodu skrz tělo, které mu umožňuje se hýbat, dýchat, vidět, slyšet, vnímat a prožívat vše kolem.

Přírodní prostředí ovlivňuje většinu sportů, působí očišťujícím a povznášejícím dojmem. Prvky přírody jako je Slunce, voda, les, moře, sníh, led, hory, písek, vlny způsobují změny nálad a mají prvky radosti (Slepička et al., 2009). Jelikož většina dotazovaných provozuje sport převážně venku, byl předpokládán větší důraz na hodnotu přírody ve vztahu k pohybu. Sport přináší respondentům příležitost jít ven. Díky pohybu v přírodě, zejména o samotě, se jedinec cítí být její součástí, být s přírodou ve spojení, vnímat ji. Se sportem, pohybem jsou spojené i různé výšlapy za západem slunce a za výhledy z vrcholků hor. Člověk může pocítovat vděčnost vůči svému tělu, ale i přírodě, bez které by život nebylo možné. Sportující jedinci mohou pocítovat větší respekt vůči přírodě, v které se pohybují a chovat se vůči ní ohleduplněji než nesportovci.

Prostřednictvím sportu si lze odpovídat na některé existenční otázky, Kdo jsem?, Kde je můj limit? Kde je hranice mezi zdravím a maximálním výkonem? Například při vytrvalostním sportu, kde se mnohdy člověk dostane na hranici svých fyzických a psychických sil (Jirásek, Hurych, & Oborný, 2018). Někdy mohou být postoje a názory v rozporu s chováním, například víme, že sport je blahodárný pro naše zdraví, ale neprovozujeme ho pravidelně nebo naopak víme, že sport nám v takové míře škodí, ale nepřestáváme s ním (Slepičková, 2000). Zdraví patří mezi nejvýznamnější uznávané hodnoty člověka nejenom ve spojení se sportem, což se potvrdilo i ve výzkumu. Část respondentů uvedla, že zdraví je ten hlavní důvod, kvůli kterému sport dělají.

Existují lidé, kteří kvůli svému zdravotnímu stavu museli sport umírnit či nahradit něčím jiným. Kvůli zdraví se museli něčeho vzdát, v tomto případě je určitě nahlíženo na zdraví ve spojitosti se sportem jinak než u zdravých sportovců. Sportovci polemizují nad tím, zda by měli ke sportu jiný přístup, pokud by se mu mohli věnovat intenzivněji. To však není schopný přesně určit ani samotný respondent, domnívá se ale, že nemoc ho připravila ve sportu o jistou ambicióznost. Sportování s určitým zdravotním omezením ho naopak naučilo lépe vnímat své tělo a porozumět jeho potřebám.

Díky sportu si jedinec více uvědomuje hodnotu zdraví, ví, že pokud nebude zdravý, nebude moci sportovat. Je nutné hledat neustálý balanc mezi tím, co našemu zdraví pomáhá a co už naopak ubližuje. Respondent uvedl, že absence sportu má negativní vliv na jeho psychiku a raději upřednostní dobrý psychický stav před zdravím.

Několik respondentů z rekreační i výkonnostní skupiny si uvědomuje určitou závislost na sportu a domnívá se, že i při negativním vlivu na jejich zdraví by se sportu i nadále věnovali. Bez sportu mají pocity podrážděnosti, nervozity, které přirovnávají k abstinčním příznakům. Respondent se po sportu cítí být lepším člověkem, ale uvědomuje si povrchnost tohoto tvrzení. Jiný respondent řadí sport mezi samozřejmé každodenní činnosti, bez kterých si neumí představit den.

Asi k největším rozdílům ve výsledcích došlo u hodnoty úspěchu a soutěžení. Kavalíř se domnívá, že úroveň sportovní účasti ovlivňuje postavení hodnot. Předpokládá, že respondenti, kteří se účastní sportu na závodní úrovni, budou přikládat sportu vyšší význam než sportovci rekreační či příležitostní. Odhaduje, že hodnota fyzická kondice, možnost sportovat a celková přitažlivost sportem bude odlišná podle úrovně sportovní účasti (Kavalíř, 2004). V našem výzkumu přikládali podobnou významnost sportu jak sportovci rekreační, tak i výkonnostní. Rozdíl vznikl v tom, že převážná část výkonnostním sportovců si neuměla bez soupeření představit sportování, rekreační naopak ano.

Zejména rekreační sportovci uvádějí, že soupeření pro ně není ve sportu zdaleka tak důležité, někteří se soupeření dokonce vyhýbají. Jedinci si plní své osobně stanovené cíle, bez potřeby porovnávání se. Pro většinu sportovců je důležitější vlastní dobrý pocit, překonání sebe sama, vědomí, že do podaného výkonu dali všechno a lépe už to nešlo, závody jsou něco navíc.

Sportovci, kteří se účastní závodů, které vyžadují časově náročnou přípravu a finanční prostředky, jsou více motivováni provozovat danou aktivitu. Sport jim ovlivňuje každodenní život (Sato, Jordan & Funk, 2015). Pro výkonnostní sportovce se

závody nestávají nejdůležitější složkou, ale velmi významnou, někteří si bez závodů nedokážou představit sportování. Soupeření představuje určitou motivaci, zkoušku, sportovci trénují za účelem porovnávání se. Závody vytváří sport pestřejším, zábavnějším, respondenti vnímají pocit adrenalinu, závodní vzrušení. Málo respondentů uvedlo jako důvod k soupeření úspěch a vítězství, ale podvědomě většina na umístění při závodech myslí, nechtějí se umístit na zadních příčkách.

Závodění ve sportu může podpořit potěšení z činnosti, ale také umožňuje u jedince prohloubit hodnotu sebevyjádření (Beaton, Funk, Ridinger, & Jordan, 2011). Po účasti na závodech se zvýšila intenzita tréninků, u dříve neaktivních sportovců se vlivem závodu zvýšil zájem o sportovní aktivitu a trénování (Bowles, Rissel, & Bauman, 2006). Je zřejmé, že pokud jedinec po absolvování závodu získá větší zájem a chuť do trénování, začne věnovat sportu mnohem větší část času, jeho hodnoty se v kontextu se změnou v jeho přístupu také mění.

Hromadné sportovní akce jsou odborníky považovány za důležitý prostředek k posílení zdraví a k motivaci společnosti k pohybu (Funk, Jordan, Ridinger, & Kaplanidou, 2011). Jako příležitost pro fyzicky aktivní volný čas přilákaly v posledním desetiletí celosvětovou pozornost masové sportovní akce, jako jsou běžecké a cyklistické závody. Masové sportovní akce mají tendenci podporovat k pohybové aktivitě (Bauman, Murphy, & Lane, 2009).

Z otázky, zda lze považovat sport sportem bez soupeření, nevyplývala jednoznačná odpověď. Ve výzkumu se objevilo pár názorů na to, že pokud se jedinec závodů účastní, měl by se snažit podat co nejlepší výkon. Sport může být bez soupeření, závod nikoliv. Dva lidé připodobnili soutěžení k válce, ale mysleli to odlišně. První zastává názor, že bez soupeření by nebylo třeba zvyšování výkonů, sport představuje jistou náhradu za válčení. Druhý vnímá jako smutné, pokud lidé potřebují k zlepšování nutně soupeře, preferuje kooperaci. Sport obecně vede k určitému posouvání lidských hranic, ale jaká je nejvyšší hodnota tohoto snažení? Vystává zde otázka, co je ve výkonnostním sportu, kde se sportovci účastní závodů, nejdůležitější. Podle jedné výpovědi mají lidé odlišné důvody k soupeření, ego, pocit výhry nebo uznání. Lidé na sebe kladou celý život neustálé výzvy, mnohdy i nesplnitelné, pro pocit žití, pro uznání?

Pocit štěstí a spokojenosti se vytváří buď ze sebe sama nebo díky uznání a to jak od diváků, rodiny, přátel či soupeře (Jirásek, Hurych, & Oborný, 2018). Výkon jedinců se mění za přítomnosti jiných lidí. Vlivu ostatních lidí si lze všimnout i při společném tréninku skupiny, kde jednotlivec převážně dosahuje lepších výkonů (Slepička et al.,

2009). Mezi potlačované hodnoty lze zařadit hodnotu uznání a obdivu okolí, pro většinu sportovců je důležitá, avšak ne každý si ji přizná a nerad o ní mluví. Respondent uvedl, že uznání okolí je mu příjemné. Druhý respondent uvedl, že ne vždy je uznání úměrné výkonu, lidé se o dosažený výkon nezajímají hlouběji, hodnotí povrchově.

Přestože je pro většinu respondentů sport dobrovolná činnost, kterou dělají rádi pro jejich potěšení, určitá disciplína je nutná. Sport učí lidi vytrvat, dodržovat určitý řád a pracovitost i mimo prostředí sportu. Sport je prostředkem k neustálému rozvoji. Díky sportu se zlepšuje psychická odolnost, vůle, sebevědomí, komunikace s lidmi, snaha něco dokázat. Prostřednictvím sportu se sportovci učí novým věcem, zdoňávají těžké úkoly, zlepšují se, získávají zkušenosti. Pro některé respondenty je důležité zabývat se více sporty a rozvíjet různé dovednosti, než být nejlepší pouze v jedné disciplíně. Dva respondenti uvedli strach ze stagnace, a tím zklamání sebe sama a okolí. Respondenti kladou vysoké nároky na svoji osobnost a je pro ně důležité, jak jsou vnímáni okolím.

Jedincům nedělají problém běžné denní úkony, jako například doběhnout autobus, odnést těžké tašky z nákupu. Fyzická kondice dělá život jednodušším a psychická radostnějším, spokojenějším. Pro sportovce je důležitý dobrý pocit, že dělají něco pro sebe. Sport přináší lidem odpočinek od denních povinností, přivádí je na jiné myšlenky.

Podle předchozí studie, kde Kavalír a Slepíčková zkoumali hodnotovou orientaci fyzicky aktivních a neaktivních dětí a mladistvých, se Kavalír domnívá, že pro sportovce výkonnostní je jako hlavní ve sportu veškeré úsilí ohledně dosaženého výkonu. Naopak rekreační sportovci kladou důraz na bezpečí a hédonismus, což představuje filosofické učení o slasti, která je hlavním motivem lidského jednání (Kavalír, 2004). Lze vnímat prožitok z důvodu vyplavování endorfinů, jedinec má potřebu pocit potěšení opakovat prostřednictvím činnosti, která mu pocit rozkoše přináší. Pohyb tvoří jisté uspokojení. Jedinec se může účastnit i různých akcí, soutěží za účelem těchto prožitků (Mikihiri, Jordan, & Funk 2015). Všichni sportovci, ať už výkonnostní, tak rekreační vnímají jako vysoce důležitou zábavu, radost a potěšení z vykonávané činnosti, bez toho by to nešlo. I případná únava a bolest je vnímána jako dobře odvedená práce, která přejde ve spokojenost.

Jeden respondent zařadil mezi významné hodnoty ve sportu bezpečnost. Jelikož se účastní sportů, kde je potřeba pracovat se strachem a reálným nebezpečím, stává se pro něj tato hodnota důležitější než například pro sportovce vytrvalostní, kde není riziko až tak veliké.

Respondenti připodobnili sport k práci, při které jsou schopni ze sebe vydat také úplně všechno. V pracovním životě se dá i soupeřit. Ve výzkumu se objevily i názory na připodobnění sportu k umění. Podle respondentů se lze sportem i uměním inspirovat, motivovat tím správným směrem. Podle Edgara sport není jedním z umění, ale sport a umění mají společnou řeč. Umění i sport je způsob, prostřednictvím něhož lze čelit filosofickým výzvám (Edgar, 2013). Jeden z respondentů připodobnil sport k meditaci. U některého druhu sportu dochází k rytmickým pohybům, při kterých vnímáme opakující se stejné zvuky, například běh, kdy posloucháme naše kroky (Šolcová, 1994).

7 Závěr

V diplomové práci se pomocí kvalitativního výzkumu podařilo přiblížit téma hodnot ve sportu a to především ve výkonnostní a rekreační skupině sportovců.

Práce nám ukázala, jak moc významný je sport v oblasti lidského života a mnozí si bez něj neumí představit život. Cílem práce bylo zachytit případné rozdíly v hodnotách ve výkonnostním a rekreačním sportu. Podle výsledků lze určit nejvyšší odlišnost vnímání hodnoty úspěchu a soupeření, kdy zejména výkonnostní sportovci si bez závodů neumí představit sportování, někteří by ztratili motivaci k dalšímu trénování. U obou skupin se objevily závody jako prvek motivace a socializace. Část rekreačních sportovců se závodům dokonce vyhýbá či je nepotřebuje k životu, upřednostňují boj se sebou samým. Pro obě skupiny sportovců byla velmi významná hodnota zdraví. U této hodnoty se objevily rozdíly zejména v tom, zda si sportovci prošli během svého sportování zdravotními komplikacemi či nikoliv. Další významnou hodnotou ve výzkumu byla rodina a přátelství. Zejména rekreační sportovci brali sport jako možnost k smysluplnému trávení času s rodinou a přáteli. Výkonnostní sportovci se snažili najít určitý balanc mezi přáteli, rodinou a dosahovanými výkony. Pro obě skupiny významnou hodnotu představuje fyzická a psychická kondice, bez které si neumí plnohodnotný život představit a také potěšení ze samotné aktivity. Pomocí pohybu si sportovci více uvědomují hodnotu svého těla, vnímají hodnotu přírody a možnost seberozvoje.

Hodnoty spojené se sportem jsou pro respondenty důležité a přikládají jim velký význam. Nevidí však až takový rozdíl v hodnotách vyvstávajících z běžného života a ze sportu. Tímto jsme odpověděli na jednu z výzkumných otázek: Jak působí sport na formování a významnost přijímaných hodnot?

Respondenti mezi významné hodnoty řadili především zdraví, zábavu, seberozvoj, potěšení, fyzickou a psychickou kondici, respekt, svobodu, přírodu, rodinu a kamarády, úspěch, dobrodružství, vytrvalost, vůle. Tento výčet nastínil odpověď na druhou výzkumnou otázku: Jaké hodnoty spojují účastníci výzkumu se svým sportováním?

Výsledky výzkumu hodnotové orientace u sportovců nelze zobecnit na celkovou populaci. Studie tvoří určitý výběr a může vyvolat otázky a další studie na to, jak souvisí uznávané hodnoty se sportem a to jak výkonnostním, tak rekreačním. Téma hodnot je ve společnosti stále důležité, týká se totiž každé bytosti na této planetě. Každé lidské konání je spojeno s otázkou o významnosti jeho životních hodnot a vlivem

společnosti na jedince. Společnost provází neustálé změny, dnešní západní společnost převážně tíhne k zaměření na výkon, čehož si lze všimnout i ve sportu.

8 Souhrn

Diplomová práce se dělí na úvod, teoretická východiska a výzkumnou část. Teoretická východiska se zabývají vymezením pojmů ohledně sportu a hodnot. První část vysvětluje pojmy jako je rekreační a výkonnostní sport, vznik sportu, přístup ke sportu, přínos sportu, sport a sociální prostředí, motivace a emoce. Druhá část zahrnuje hodnoty, hodnocení, hodnoty ve sportu a hodnotu zdraví.

Výzkumná část se zabývá analýzou hodnot. Práce určuje, jakým způsobem působí sport na hodnoty a jaké hodnoty spojují lidé se sportem.

Pomocí kvalitativního výzkumu, případové studie, kde předmětem výzkumu jsou výkonnostní a rekreační sportovci, probíhá analýza hodnot. Data jsou získána pomocí polostrukturovaného rozhovoru a zpracována metodou tvorby trsů.

Práce má za cíl zachytit případné rozdíly v uznávaných hodnotách ve výkonnostním a rekreačním sportu. Dále také zjistit význam a přínos sportu, vliv sociálního prostředí, význam hodnoty zdraví a úspěchu.

Z výsledků vyplývá, že je sport velmi významným prvkem v oblasti života lidí. Díky sportu si lidé výrazněji uvědomují hodnotu zdraví, těla, přírody, seberozvoje. Výrazný vliv na čas, který sportovec věnuje sportu, má také rodina a přátelé. Rozdíl vznikl zejména u hodnoty úspěchu a soutěžení, kdy někteří si bez závodů neuměli představit sportování, další to brali jako prvek motivace a socializace a někteří soupeření nepotřebují ve sportu vůbec.

S měnící se společností je téma hodnot ve společnosti stále velmi významné. Tato studie může vyvolat otázky a sloužit k dalším výzkumům hodnot v oblasti sportu.

9 Summary

This thesis is divided into introduction, theoretical resources and research work. Theoretical resources are concerned with definition of sport and values. In the first part are explained terms like recreation and performance sport, origin of sport, attitude of sport, benefits of sport, sport and social environment, motivation and emotion. The second part involves values, evaluation, values in sport and health as a value.

Research work is engaged in analysing of values itself. The thesis establishes kind of influence has got the values in sport and what sort of values link up with sport.

In the work is used qualitative research, case study for analysis the values. The subjects of research are recreational and performance athletes. Semi-structured interview is the main source of data. The data processing is made by cluster method.

The main object of the work is to intercept the difference between performance and recreational sport. Beside interest is finding out the benefits of sport, social environment, meaning of health and success.

The work implies that sport is very important element part of human lives. Sport helps people realize value of health, human body, nature and self-development. Family and friends are expressive factors for consuming the time schedule of athletes. Difference has been made in value competition and success. We can find here three kind of athletes, first group cannot imagine sport without competing, second group have got it like sort of motivation and socialization, the last group don't need to compete at all.

The subject of values is important through the changing of community. This study can evolve questions and engaged as material for next research in domain of values in sport.

10 Referenční seznam

Bauman, A., Murphy, N., & Lane, A. (2009). The role of community programmes and mass events in promoting physical activity to patients. *British Journal of Sports Medicine* , 43, stránky 44-46.

Beaton, A. A., Funk, D. C., Ridinger, L., & Jordan, J. (2011). Sport involvement: A conceptual and empirical analysis. *Sport Management Review* , 14 (2), stránky 126-140.

Bowles, H. R., Rissel, C., & Bauman, A. (2006). Mass community cycling events: Who participates and is their behaviour influenced by participation? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* , 3 (39), stránky 1-7.

Břicháček, V. (1986). *Sledování změn v činnostech jedince : (úvod do intenzivní výzkumné strategie)*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.

Cakirpaloglu, P. (2009). *Psychologie hodnot* (2. vydání . vyd.). Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.

Coakley, J. (2001). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill Education.

Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow. O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., a další. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Edgar, A. (2013). A Hermeneutics of Sport. *Sport, Ethics and Philosophy* , 7 (1), stránky 140-167.

Ellfeldt, L., & Metheny, E. (2014). Movement and Meaning: Development of a General Theory. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation* , 29 (3), stránky 264-273.

Frankl, V. E. (1997). *Vůle ke smyslu - vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta.

Funk, D., Jordan, J., Ridinger, L., & Kaplanidou, K. (2011). Capacity of Mass Participant Sport Events for the Development of Activity Commitment and Future Exercise Intention. *Leisure Sciences* , 33 (3), stránky 250-268.

Gibson, J. H. (1993). *Performance vs. results: A critique of values in contemporary sport*. Albany: State University of New York Press.

Hargreaves, J. (1994). *Sporting females : critical issues in the history and sociology of women's sports*. New York, London: Routledge.

- Jelínek, M. (2019). *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada.
- Jirásek, I., Hurych, E., & Oborný, J. (2018). Hermenuticals of Human Movement and Sport: Holism and Harmony. *Physical Culture & Sport. Studies & Research* , 79 (1), stránky 5-15.
- Kadlčík, J. (2008). Sportovní kariéra, její ukončení a proces adaptace do posportovního života bývalých. *Disertační práce* . Katedra kinantropologie a základů společenských věd, UK FTVS v Praze.
- Kavalíř, P. (2004). Sport in the Value System of Czech Adolescents: Continuity and Change. *International Journal of the History of Sport* , 21 (5), stránky 742-761.
- Komora, J., & Polakovičová, R. (2017). Komparácia hodnotových preferencií v súvislosti s orientáciou na záujmovú činnosť. *Slovak Journal for Educational Sciences / Pedagogika* , 8 (4), stránky 217-225.
- Krawczyk, Z. (1985). Sociálně kulturní hodnoty sportu ve světle empirických výzkumů. *Sociologický Časopis / Czech Sociological Review* , 21 (3), stránky 299-305.
- Kretchmar, R. S. (1994). *Practical philosophy of sport*. Human Kinetics.
- Křeménková, L. (2015). Osobní hodnoty a hodnotové systémy studentů a pracovníků humanitního zaměření. *Psychologie a její kontexty* , 6 (2), stránky 17-35.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Leadley, S. (2006). The Value of Athletics. *Coach and Athletic director* , 79 (3), stránky 2–12.
- Lee, M. J., Whitehead, J., Ntoumanis, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2008). Relationships among values, achievement orientations, and attitudes in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology* , 30 (5), stránky 588–610.
- Löhken, S. (2014). *Introverti a extroverti : jak spolu vycházet a vzájemně se doplňovat*. Praha: Grada.
- MacLean, J., & Hamm, S. (2008). Values and Sport Participation: Comparing Participant Groups, Age, and Gender. *Journal of Sport Behavior* , 31 (4), stránky 352-367.
- Martínková, I. (2012). Teaching values in movement activities: inherent and added values. *Acta Universitatis Carolinae: Kinanthropologica* , 48 (2), stránky 111-119.
- Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.

- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. London: Sage.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování* (3. vydání. vyd.). Praha/Kroměříž: Triton.
- Neverkovitch, S., Podlipniak, Y., & Sundetova, U. (1999). Value orientations in the system of sport. *Psychology of Sport and Exercise: Enhancing the quality of life* (stránky 67-68). Praha: Charles University in Prague.
- Pavel, J., & Pavlová, A. (Mentální trénink v individuálních sportech). 2019. Praha: Grada Publishing.
- Pecha, J., Dovalil, J., & Suchý, J. (2016). *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.
- Pěkný, M. (2011). Hodnotová orientace sportujících a nespportujících seniorů. *Disertační práce*. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Petr, J., Dovalil, J., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., Kašpar, L., a další. (2007). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. Free Press.
- Rot, N. (1972). *Osnovi socijalne psihologije: Socijalizacija*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Sato, M., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2015). Distance Running Events and Life Satisfaction: A Longitudinal Study. *Journal of Sport Management*, 29, stránky 347-361.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Sekot, A. (2007). Sociologický pohled na sport: konceptuální východiska. *Česká kinantropologie*, 11 (1), stránky 53-61.
- Sekot, A. (2010). Sport versus společnost: socializační souvislosti. *Universitas - revue Masarykovy univerzity*, 1, stránky 13-22.
- Sharkey, B. J. (1990). *Physiology of Fitness*. Champaign: Human Kinetics.
- Scheibe, K. E. (1970). *Beliefs and Values*. Holt Rinehart & Winston.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, stránky 1-65.

- Slepička, P. (2007). Problematika hodnot a hodnotových orientací ve sportu. *Česká kinantropologie* , 11 (3), stránky 9-16.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum .
- Sperry, R. W., & Sperry, R. (1983). *Science and moral priority: Merging mind, brain, and human values*. New York: Columbia University Press.
- Spranger, E. (1921). *Psychologie des Jugendalters*. Lipsko: Quelle und Meyer.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.
- Šedřová, K., & Švaříček, R. (2013). Jak psát kvalitativně orientované výzkumné studie. Kvalita v kvalitativním výzkumu. / How to write qualitatively oriented research studies. Quality in qualitative research. *Pedagogická Orientace* , 23 (4), stránky 478-510.
- Šolcová, I. (1994). Význam pohybové aktivity ve vztahu k psychickému stresu. *Podpora zdraví* , 3 (2), stránky 8-14.
- Špaček, O. (2011). Sport pro všechny? Sociální nerovnosti a sportovní aktivity. *Sociální studia/Social Studies* , 8 (1), stránky 53-78.
- Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Tännsjö, T., & Tamburrini, C. (2000). *Values in sport: elitism, nationalism, gender equality, and the scientific manufacture of winners*. New York, London: Taylor & Francis.
- Teplý, Z. (1990). *Pohybový režim dospělých* . Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Turček, K. (2003). *Psychopatologické a sociálně-patologické prejavy u dětí a mládeže*. Iris.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie Dětství a dospívání* . Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.
- Velehradský, A., Bedrnová, E., Růžička, J., & Tomšík, M. (1978). *Hodnocení a hodnoty v činnosti člověka*. Praha: Svoboda.
- Watson, D. L., Newton, M., & Kim, M.-S. (2003). Recognition of Values-Based Constructs in a Summer Physical Activity Program. *The Urban Review: Issues and Ideas in Public Education* , 35 (3), stránky 217-232.

Williams, R. M. (1968). The concept of values. V *The international encyclopedia of the social sciences*. Macmillan .

11 Přílohy

Příloha č. 1: Vzor etické dohody

Podpisem potvrzuji, že souhlasím s použitím rozhovoru pro vědecké účely. Výzkumný pracovník se zavazuje, že data nebudou poskytnuta jiným osobám mimo rozsah výzkumu. Data budou použita pouze pro účel výzkumu v souladu s etickými principy vědeckého výzkumu.

Datum:

Podpis respondenta:

Podpis výzkumníka:

Příloha č. 2: Otázky v polostrukturovaném rozhovoru

ROZHOVOR: Hodnoty ve výkonnostním a rekreačním sportu

SPORT

Čím je pro tebe sport?

Co pro tebe sport/sportování znamená?

Jak a kdy ses ke sportu dostal?

Jaké emoce ti sport přináší?

Hlavní důvody k realizaci sportu?

Je nutná motivace?

Existují cíle?

Jaké místo zastupuje sport v tvém životě?

Preferuješ věnovat se více aktivitám naráz nebo směřovat veškeré své úsilí k jedné disciplíně/sportu?

Ovlivňuje ti sport život, jak?

Lze připodobnit sport k nějaké jiné činnosti?

ZDRAVÍ

Z jaké části je u tebe sport spojen se zdravím?

Myslíš, že sport ovlivňuje tvé zdraví?

V dobrém, špatném?

Znamenalo by to pro tebe něco? (kdyby sport negativně ovlivňoval tvé zdraví, umíš si představit sportu nechat, umírnit ho, umět bez něj žít)

RODINA

Z jaké části ovlivňuje tvé konání?

Podporuje, motivuje tě rodina?

OKOLÍ

Jak vnímá okolí tvůj vztah ke sportu?

Kladně, negativně z tvého pohledu.

TRÉNINK

Kolik času ti zabírá sport?

Trénuješ raději sám nebo ve skupině?.

ZÁVODY

Je to pro tebe hlavní součást sportu?

Umíš si představit sport bez závodění/soupeření?

Myslíš si, že je sport sportem bez soupeření?

Co ti pomůže v podání toho nejlepšího výkonu?

HODNOTY

Na jakých hodnotách stojí tvé sportování?

Jaký těmto hodnotám přiřadíš význam v kontextu svého života?

Jaké hodnoty vnímáš, že tě, pokud jde o sport, ovlivňují pozitivně a jaké negativně?

Jak by vypadala hodnotová mapa tvého sportování?

Jaké hodnoty jsou klíčové v tvém životě a jakými hodnotami se řídíš?

Jak ti pomohly se zorientovat v nepřehledných nebo kritických obdobích či okamžicích tvé kariéry?