



VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V BRNĚ
BRNO UNIVERSITY OF TECHNOLOGY



FAKULTA PODNIKATELSKÁ
ÚSTAV MANAGEMENTU

FACULTY OF BUSINESS AND MANAGEMENT
INSTITUTE OF MANAGEMENT

BENEFITY TELOVÝCHOVNÝCH AKTIVÍT
A ŠPORTU

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITIES AND SPORTS

BAKALÁRSKA PRÁCA
BACHELOR'S THESIS

AUTOR
AUTHOR

MILAN REPÁK

VEDÚCI PRÁCE
SUPERVISOR

PhDr. LUCIE PERIČKOVÁ, Ph.D.

BRNO 2015

ZADANIE BAKALÁRSKEJ PRÁCE

Repák Milan

Management v tělesné kultuře (6208R168)

Riaditeľ ústavu Vám v súlade so zákonom č.111/1998 o vysokých školách, Študijnom a skúšobnom poriadku VUT v Brne a Smernicou dekana pre realizáciu bakalárskych a magisterských študijných programov zadáva bakalársku prácu s názvom:

Benefity telovýchovných aktivít a športu

v anglickom jazyku:

Benefits of Physical Activities and Sports

Pokyny pre vypracovanie:

Úvod

Ciele práce, metódy a postupy spracovania

Teoretické východiská práce

Analýza súčasného stavu

Vlastné návrhy riešení

Záver

Zoznam použitej literatúry

Prílohy

Zoznam odbornej literatúry:

- DONELLY, J. H. et al. Management. 2. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 80-7169-422-3
HODAŇ, B. Sociokulturní kinantropologie II. Systémové pojetí tělesné kultury. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1826-1
HODAŇ, B. a V. HOBZA. Financování tělesné kultury jako složky občanské společnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2658-7
KALMAN, M.; Z. HAMŘÍK a J. PAVELKA. Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2

Vedúci bakalárskej práce: PhDr. Lucie Peričková, Ph.D.

Termín odovzdania bakalárskej práce je stanovený časovým plánom akademického roku 2014/2015.

L.S.

prof. Ing. Vojtěch Koráb, Dr., MBA
Ředitel ústavu

doc. Ing. et Ing. Stanislav Škapa, Ph.D.
Děkan fakulty

V Brne, dňa 28.2.2015

ABSTRAKT

Bakalárska práca sa zaoberá problematikou telovýchovných aktivít a športu. Na základe štúdia literatúry a výsledkov odborných štúdií približuje a objasňuje riziká spojené s nedostatkom pohybovej aktivity v priebehu celej dĺžky života. Hlavným cieľom je priblížiť benefity telovýchovných aktivít a pomôcť zvýšiť informovanosť v danej problematike.

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with physical activities and sports. Based on the literature and results of technical studies presents and explains the risks associated with lack of physical activity during the whole life. The main objective is to bring the benefits of sports and activities to help raise awareness of this issue.

KLÚČOVÉ SLOVÁ

Benefit, šport, zdravotné problémy, cvičenie, pohybové aktivity

KEY WORDS

Benefit, sport, health problems, training, physical activities

BIBLIOGRAFICKÁ CITÁCIA PRÁCE

REPÁK, M. *Benefity telovýchovných aktivít a športu*. Brno: Vysoké učení technické v Brně, Fakulta podnikatelská, 2015. 91 s. Vedúci bakalárskej práce PhDr. Lucie Peričková, Ph.D.

ČESTNÉ PREHLÁSENIE

Prehlasujem, že predložená bakalárska práca je pôvodná a spracoval som ju samostatne.
Prehlasujem, že citácia použitých prameňov je úplná, že som vo svojej práci neporušil autorské práva (v zmysle Zákona č. 121/2000 Sb., o práve autorskom a o právach súvisiacich s právom autorským).

V Brne dňa 1. júna 2015

.....
podpis študenta

POĎAKOVANIE

Týmto by som chcel poďakovať vedúcej bakalárskej práce PhDr. Lucii Peričkovej, Ph.D., za odborné vedenie, konzultácie, trpezlivosť, cenné rady a pomoc pri jej spracovaní.

OBSAH

| | |
|---|----|
| Úvod | 10 |
| 1 Ciele a metódy práce | 13 |
| 2 Teoretické východiská | 16 |
| 2.1 Šport – vymedzenie pojmu | 16 |
| 2.1.1 Vlastná definícia pojmu šport | 21 |
| 2.2 Pohyb vs. Telovýchovné aktivity..... | 22 |
| 2.2.1 Čo je to pohyb | 22 |
| 2.2.2 Trio: šport – pohyb – telovýchovné aktivity | 23 |
| 2.3 Všeobecne o benefitoch pohybových aktivít | 25 |
| 2.3.1 Vplyv pohybových aktivít na zdravie ľudí | 27 |
| 2.3.2 Pohybové aktivity a ekonomické hľadisko | 29 |
| 2.4 Benefity pohybových aktivít v kontexte ontogenézy | 29 |
| 2.4.1 Benefity pohybových aktivít v kontexte ontogenézy | 29 |
| 2.4.2 Predškolský vek..... | 30 |
| 2.4.3 Mladší školský vek | 30 |
| 2.4.4 Stredný a starší školský vek (puberta) | 33 |
| 2.4.5 Adolescencia, dospelosť, staroba | 36 |
| 2.5 Súčasný stav financovania športu v Slovenskej republike | 37 |
| 2.6 Podnikateľský plán | 39 |
| 2.6.1 Štruktúra podnikateľského plánu | 40 |
| 2.6.2 SWOT analýza | 43 |
| 3 Analýza súčasného stavu | 45 |
| 3.1 Dotazníkový prieskum | 45 |
| 3.1.1 Hlavný cieľ dotazníka č. 1 | 45 |
| 3.1.2 Vyhodnotenie dotazníka č. 1 | 46 |
| 3.1.3 Hlavný cieľ dotazníka č. 2 | 50 |
| 3.1.4 Vyhodnotenie dotazníka č. 2 | 51 |
| 3.1.5 Zhrnutie | 53 |
| 4 Vlastné návrhy riešení | 56 |
| 4.1 Titulná strana | 56 |

| | |
|---|----|
| 4.2 Exekutívny súhrn | 57 |
| 4.3 Opis športového centra | 58 |
| 4.3.1 Kvalitné personálne „obsadenie“ = predpoklad úspechu | 58 |
| 4.3.2 Kvalitné technické vybavenie = ďalší predpoklad úspechu | 59 |
| 4.3.3 Flexibilita = osobitný predpoklad úspechu | 59 |
| 4.4 Analýza trhu | 60 |
| 4.5 Marketingový mix | 63 |
| 4.6 Finančný plán | 71 |
| 4.7 Zhrnutie | 74 |
| Záver | 76 |
| Zoznam použitej literatúry | 78 |
| Zoznam príloh | 82 |
| Zoznam grafov | 83 |
| Zoznam obrázkov | 84 |
| Zoznam tabuliek | 84 |
| Prílohy | 85 |

ÚVOD

„Kto zanechal telesné aktivity často chradne, pretože sila jeho orgánov následkom nedostatku pohybu slabne.“ Pomerne známy výrok, ktorého autorom je arabský (okrem iného) lekár Avicenna (Abú Alí al-Husajn ibn Abdulláh ibn Síná), v jednej vete vystihuje dôležitosť pohybu ako takého pre človeka.

V dnešnej spoločnosti, ktorá je v podstatnej miere „poznačená“ nedostatkom pohybu, je potrebné otvorene hovoriť o dôležitosti športových a telovýchovných aktivít. Rovnako tak je potrebné, alebo lepšie povedané, je nevyhnutné, presne charakterizovať súvisiace benefity, a pokúsiť sa istým spôsobom motivovať ľudí k tomu, aby venovali náležitú pozornosť svojmu zdraviu, a to osobitne formou začlenením rôznorodých pohybových aktivít do zoznamu vlastných pravidelných činností.

Nedostatočná pohybová aktivita je totiž uznaná Svetovou zdravotníckou organizáciou za samostatný rizikový faktor podieľajúci sa na vzniku chronických neinfekčných ochorení, konkrétne obezity, kardiovaskulárnych, metabolických a nádorových chorôb, rovnako tiež chorôb pohybového aparátu. Navyše, nedostatočná fyzická aktivita je zároveň v poradí štvrtým hlavným rizikovým faktorom mortality s tým, že ročne je príčinou viac ako troch miliónov úmrtí.¹ Uvedené tak naznačuje, že absencia pohybových činností je závažný celospoločenský problém, ktorého implikácie možno vidieť predovšetkým v rámci negatívnych vplyvov na fyzickom, rovnako však aj na duševnom zdraví človeka.

Práve vyššie uvedené skutočnosti boli hlavným dôvodom pre výber témy záverečnej práce, ktorá by pojednávala o výhodách pohybu pre (predovšetkým) zdravie človeka. Ako už totiž bolo uvedené, „celospoločenský fenomén“ v podobe pasívneho životného štýlu v spojitosti so zníženou pohybovou aktivitou nemožno podceňovať. Naopak, je žiaduce pripomínať a zdôrazňovať výhody, ktoré pravidelné športové a telovýchovné aktivity prinášajú. V tejto línii je tak primárnym cieľom predkladanej práce snaha

¹ WHO: Global Health Observatory (GHO) data: Prevalence of insufficient physical activity. [online]. Dostupné na: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/

priblížiť hlavné benefity telovýchovných aktivít a športu, a tým sa pokúsiť o zvýšenie povedomia a informovanosti v danej problematike, zároveň predstaviť návrh podnikateľského plánu týkajúceho sa realizácie projektu prevádzky športového centra (v ktorom sa v konečnom dôsledku budú manifestovať tieto benefity).

Ďalším dôvodom pre výber témy predkladanej práce sú vlastné, niekoľkoročné skúsenosti s profesionálnym, ale aj rekreačným športom. Sami na sebe sme teda sledovali vplyv pravidelných športových aktivít na fyzické aj mentálne zdravie. Odvolávajúc sa na viaceré odborné publikácie a názory niekoľkých autorít dlhoročne sa zaoberajúcich otázkou (zjednodušene) výhod športu pre život človeka, sa pokúsime naplniť spomenutý hlavný cieľ práce, ktorý je bližšie charakterizovaný a rozčlenený na viacero čiastkových cieľov, podrobnejšie vysvetlených v prvej kapitole.

V kontexte vyššie uvedeného je predkladaná záverečná práca systematicky rozčlenená na štyri kapitoly. V *prvej* z nich sa venujeme konkretizácii cieľov a naznačujeme, aké metódy boli použité pri spracovaní práce.

Ambíciou *druhej kapitoly* je zas poskytnúť teoretický základ pre ostatné časti práce, preto sa v nej zameriavame na výklad základných pojmov, pričom uvádzame odlišné prístupy k vymedzeniu pojmu šport a telovýchova, medzi ktorými nachádzame spoločný menovateľ v podobe pohybových aktivít – benefitom ktorým sa venujeme jednak vo všeobecnej rovine (pričom paralelne poukazujeme aj na riziká spojené s nedostatočnou pohybovou aktivitou), jednak v kontexte ontogenetického vývoja. Osobitne venujeme pozornosť výhodám plynúcim z pohybových aktivít (rozumej športových a telovýchovných) vo vzťahu k deťom tzv. mladšieho školského veku. V tejto časti práce zároveň naznačujeme problémy, ktorými aktuálne čelí táto skupina detí – pasívny životný štýl, pasívna účasť na telovýchovných aktivitách, ako aj riziko nevyužitia tzv. optimálneho vývinového efektu, vďaka ktorému je obdobie medzi 6. – 10. rokom života považované za najdôležitejšie obdobie tvorby rezerv pohybového fondu človeka. V závere *druhej kapitoly* poukazujeme na financovanie športu v Slovenskej republike, z teoretického hľadiska sa ďalej venujeme teórií podnikateľského plánu a SWOT analýze.

Tretia kapitola analyzuje výsledky dotazníkového prieskumu, ktorý sme zrealizovali s cieľom zistiť záujem cieľových skupín o športové aktivity, resp. presnejšie zistiť ich záujem zúčastňovať na týchto aktivitách v športovom centre, ktoré by bolo zasadené do im blízkeho (komunitného) prostredia.

Posledná kapitola sa na základe vyhodnotenia dotazníkového prieskumu zaoberá návrhom konkrétneho podnikateľského plánu pre prevádzkovanie viacúčelového športového centra PRO-KLAS, ktoré bude spôsobilé ponúknuť osobitne cieľovým skupinám (deti mladšieho školského veku a ich rodičia) odborné a kvalitné služby, čoho garantom má byť úspešná firma KLAS – SK s.r.o., dlhoročne pôsobiaca na slovenskom trhu s výživovými doplnkami.

1 CIELE A METÓDY PRÁCE

Primárnym *cieľom* bakalárskej práce je vysvetliť hlavné výhody (benefity) spojené s realizáciou telovýchovných a športových aktivít (*hlavný cieľ*). V tejto súvislosti sa zameriame predovšetkým na cieľovú skupinu detí vo veku od 6 (resp. 7) do 10 (resp. 11) rokov s tým, že poukážeme na osobitosti ontogenetického vývoja tohto vekového obdobia a súvisiace riziká prípadného nevyužitia potenciálu vo vzťahu k rozvoju pohybovej činnosti, ktorý toto obdobie „ponúka“ (*čiastkový cieľ 1*).

V dnešnom „rýchlom“ svete sa nám zdá, akoby nikto nemal na nič čas. Výskumy navyše potvrdzujú, že (aj) toto hektické tempo preplnené povinnosťami má paradoxne za následok „zlenivenie“ spoločnosti, ktorá sa „akosi prestala hýbať“. Vychádzajúc z teoretických poznatkov sme predpokladali, že deti (mladšieho školského veku) majú napriek školským povinnostiam relatívne dostatok voľného času, no často ho nevyužívajú v prospech rozvoja pohybových aktivít. Naopak, zaujíma ich počítač, internet a súvisiace „brázdenie“ po sociálnych sieťach.

Na základe zodpovedajúceho vymedzenia teoretického substrátu a interpretácie výsledkov dotazníkového prieskumu je ďalším cieľom práce návrh konkrétneho projektu prevádzkovania športového centra – podnikateľského plánu (s pracovným názvom PRO-KLAS), ktorý má zákazníkom ponúknuť kvalitné a cenovo prístupné služby, ktoré im budú poskytované „v blízkosti ich domova“ (*čiastkový cieľ 2*).

Základná otázka, ktorú sme si v súvislosti s prípadnou realizáciou „PRO-KLAS“-u položili je: „Majú deti vo veku (od 7 rokov) do 10/11 rokov záujem aktívne tráviť voľný čas?“ Doplnkovo: „Majú tieto deti záujem tráviť ho so svojimi kamarátmi (z toho istého sídliska) a so svojimi rodičmi?“ Vo vzťahu k rodičom týchto detí nás zaujímalo, či budú mať záujem o to, aby ich deti trávili voľný čas pohybovou aktivitou, napr. aj v športovom centre založenom na sídlisku, kde bývajú.

Pre naplnenie vyššie uvedených cieľov budú pri spracovaní práce použité nasledovné *metódy*:

- *metóda analýzy a syntézy*: ako všeobecné teoretické metódy použijeme predovšetkým v rámci „myšlienkového rozloženia skúmaného javu“ (systémová analýza) – konkrétne v rámci komplexnejšieho procesu poznávania systému pohybových aktivít (*in concreto*: športových a telovýchovných aktivít), ako aj v rámci analýzy dotazníkov; syntéza ako opak analýzy bude zas slúžiť ako základná metóda pre spracovanie podstatnej časti druhej kapitoly, v rámci ktorej sa sústredíme na prepojenie a podstatné súvislosti medzi jednotlivými fázami ontogenetického vývoja v kontexte vykonávania cieľných pohybových aktivít;
- *metóda abstrakcie*: v nadväznosti na použitie metódy syntézy ďalej aplikujeme metódu abstrakcie za účelom redukcie veľkého počtu sledovaných znakov a následného sústredenia sa na súbor kľúčových, a to predovšetkým na osobitné benefity pohybových aktivít pre deti mladšieho školského veku;
- *deskriptívna metóda*: bude využitá ako prostriedok pre všeobecný opis významu pohybových aktivít pre (predovšetkým zdravie) človeka, s osobitným dôrazom na deti mladšieho školského veku, rovnako tak bude použitá v rámci záverečnej kapitoly, pokiaľ ide o popis niektorých súčastí podnikateľského plánu;
- *komparatívna metóda*: využitá najmä pri porovnávaní rozličných prístupov k vymedzeniu základných pojmov (šport, telovýchova, pohyb, podnikateľský plán);
- *dotazníkový prieskum*: dotazníky (príloha č. 1 a 2 k bakalárskej práci) vyplňali deti vo veku od 7 do 11 rokov, ktoré žijú v rámci mestskej časti Podborová (mesto Zvolen, Slovenská republika) a rodičia tejto cieľovej skupiny detí s pobytom v rámci uvedenej mestskej časti. Ich cieľom by malo byť zistenie, aký majú deti názor na aktívne trávenie voľného času, a či je pre nich v tomto veku atraktívne venovať sa športovým aktivitám, alebo radšej preferujú iné činnosti. Cieľom je ďalej zistiť, aký majú názor na spoločné pohybové aktivity s rodičmi a priateľmi z toho istého sídliska a či by radi navštevovali športové centrum v blízkosti ich bydliska. Vo vzťahu k rodičom týchto detí bolo cieľom dotazníka zistiť, aký je ich vzťah k športu, k športovým aktivitám ich detí a akou mierou (v rovine financií) by vedeli (mohli) prispievať na takéto aktivity;

- *interpretácia*: nakoľko hlavným výstupom z výskumu nie sú údaje ako také, ale naopak, ich interpretácia, v rámci tretej kapitoly použijeme túto metódu ako kľúčovú vo vzťahu k formulovaniu záverov a návrhu realizácie vlastného projektu.

2 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

2.1 Šport – vymedzenie pojmu

Podľa Ulpiana „*všetci vieme, čo je to šport, ale ak ho máme definovať, nevieme tak učiť*“.

Podobný „problém“, aký naznačoval Ulpianus pretrváva dodnes. Každý totiž rozumie pod športom niečo iné a všeobecne uznaná definícia športu nebola do dnešného dňa predstavená (čo v niektorých rovinách, napr. právnej môže spôsobovať aplikačné problémy). Na šport je teda možné nazerať z viacerých hľadísk – od filozofického či právneho, cez sociálny až po ekonomický. Šport je však v každom prípade v súčasnosti obrovský fenomén, priťahujúci svojou atraktivnosťou milióny ľudí.²

Z lingvistického hľadiska pochádza pojem šport pravdepodobne z latinského slova *disportare*, čo znamená baviť sa, resp. zabaviť sa. Ako však nižšie naznačíme, nie je to len aspekt „zábavy“, ktorý je kľúčovým v rámci definícií pojmu šport.

Podľa niektorých autorov je šport „*špecializovaná činnosť človeka zameraná na rozvoj jeho telesného, funkčného, pohybového, psychického a sociálneho potenciálu*“.³ Alebo – šport je „*rekreačná fyzická aktivita tvoriaca zložku voľného času a životného štýlu, vo vrcholovej podobe, uskutočňovaná aj ako profesia. Plní funkcie zdravotné i relaxačné, zahŕňa aspekty súťaživosti, výkonu, regulovanej ventilácie agresie, či príslušnosti ku skupine*“.⁴

Osobitný prístup k definovaniu pojmu šport možno nájsť aj v súvislosti s činnosťou niektorých medzinárodných organizácií. V rámci UNESCO bola v roku 1978 prijatá

² Bližšie viď Hodaň, B. – Hobza, V.: *Financování tělesné kultury jako složky občanské společnosti*. Olomouc: Univerzita Plackého, 2010, s. 76.

³ Moravec, R. a kol.: *Teória a didaktika vrcholového a výkonnostného športu* Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Slovenský olympijský výbor, 2007, s. 16

⁴ Hobza, V. – Rektořík, J.: *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress, 2006, s. 21

Medzinárodná charta telesnej výchovy a športu – „*International Charter of Physical Education and Sport*“, ktorá uvádza, že šport, rovnako ako aj telesná výchova patria k základným ľudským právam. („*Every human being has a **fundamental right** of access to physical education and sport, which are essential for the full development of his personality. The freedom to develop physical, intellectual and moral powers through physical education and sport must be guaranteed both within the educational system and in other aspects of social life.*“)⁵

Podľa Rady Európy sa za šport považujú „*všetky formy fyzickej aktivity, ktoré prostredníctvom príležitostnej alebo organizovanej telesnej činnosti vedú k preukazovaniu alebo zvyšovaniu telesnej zdatnosti a duševnej pohody, formujú sociálne väzby alebo umožňujú dosahovať výsledky v súťažiach na všetkých úrovniach*“⁶. S touto definíciou operuje aj Európska únia, keď vo svojom dokumente *Biela kniha o športe* – „*White Paper on Sport*“⁷ potvrdzuje, že v „*záujme jasnosti a jednoduchosť*“ bude používať vymedzenie pojmu šport tak, ako ho definuje Rada Európy⁸.

Spomenutá Biela kniha o športe ďalej uvádza, že šport „*vytvára dôležité hodnoty, akými sú kolektívny duch, solidarita, tolerancia a fair play, ktoré prispievajú k osobnostnému vývoju a naplneniu. Podporuje aktívnu účasť občanov EÚ v spoločnosti a tým napomáha posilňovanie aktívneho občianstva*“.⁹

Z naznačenej definície predstavenej Radou Európy je možné podľa našej mienky vyabstrahovať niekoľko definičných znakov (ku ktorým sa ešte vrátíme v rámci komparácie so slovenským právnym poriadkom) vo vzťahu k obsahu pojmu šport, a to:

1) fyzická aktivita,

⁵ Porovnaj článok 1 Medzinárodnej charty telesnej výchovy a športu / Article 1 of the International Charter of Physical Education and Sport – „*The practice of physical education and sport is a fundamental right for all*“

⁶ Čl. 2 ods. 1 písm. a) Európskej charty o športe („*The European Sport Charter*“)

⁷ Biela kniha o športe je dokument Európskej komisie obsahujúci niekoľko rámcových návrhov týkajúcich sa vykonávania činností EÚ v rámci politiky športu.

⁸ Porovnaj vysvetľujúcu poznámku č. 2 k Bielej knihe o športe.

⁹ Bod 1 – Úvodné ustanovenia Bielej knihy o športe

- 2) *telesná zdatnosť, duševná pohoda,*
- 3) *sociálne väzby, resp. alternatívne – výsledky v športových súťažiach.*

V podmienkach slovenského právneho poriadku definuje pojem šport zákon č. 288/1997 Z. z. o telesnej kultúre a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov¹⁰ („ďalej len „zákon o telesnej kultúre“), pričom rozlišuje medzi tzv. „športom pre všetkých“ a „výkonnostným a vrcholovým športom“. Prvý spomenutý je „recreačná aktivita uskutočňovaná rôznymi formami telesných cvičení a ďalšími záujmovými pohybovými činnosťami“, kým profesionálny šport je definovaný „činnosťami vymedzenými pravidlami, osvojenými v tréningovom procese, uskutočňovanými v súťažiach a organizovanými na zásadách dobrovoľnosti“.

V tomto prípade je zrejmé, že legálna definícia úplne nekorešponduje s definíciou Rady Európy, keďže medzi základné atribúty športu začleňuje v podstate iba fyzickú aktivitu, ktorá je realizovaná pohybovou činnosťou. Aspekt budovania telesnej zdatnosti, či duševnej pohody zákon o telesnej kultúre v naznačenej definícii rekreačného športu opomína. V tejto línii vidíme, pokiaľ ide o rekreačný šport (hovorovo „cvičenie“), prienik s definíciou Rady Európy len vo vzťahu k vyššie zmienenému prvému definičnému znaku, ktorým je *fyzická aktivita*.

Pokiaľ ide o vrcholový (rozumej profesionálny, resp. aj výkonnostný) šport, v komparácii slovenského právneho poriadku a prístupu Rady Európy, prienik definícií je podľa nás možné čiastočne vidieť aj v rámci tretieho definičného znaku – *výsledky v súťažiach*. Hoci formulácia zákona o telesnej kultúre explicitne nehovorí o dosahovaní výsledkov v rámci športových súťaží, zmieňuje sa o účasti, resp. o uskutočňovaní (športových) činností v súťažiach.

¹⁰ Pozn.: Predmetný zákon bol vyhlásený v úplnom znení pod č. 28/2009 Z. z.

V českém právním pořádku obdobně definuje pojem šport osobitný předpis – zákon č. 115/2001 Sb. o podpoře sportu, v znení neskorších předpisov (ďalej len „zákon o športe“), konkrétne je to ustanovenie § 2 ods. 1:

„Pro účely tohoto zákona pojem sport představuje všechny formy tělesné činnosti, které prostřednictvím organizované i neorganizované účasti si kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů v soutěžích všech úrovní.“

Predlohou a „inšpiráciou“ zákona o športe (resp. konkrétne máme na mysli vlastné vymedzenie pojmu šport) sa stala viackrát spomenutá Európska charta o športe, čo potvrdzuje okrem citovanej definície, aj text dôvodovej správy k zákonu o športe.¹¹ V tejto súvislosti tak všetky definičné znaky vo vzťahu k pojmu šport predstavené Európskou chartou česká legislatíva, na rozdiel od slovenskej, plne inkorporuje do vlastných ustanovení.

Ako sme už naznačili, snahy o vymedzenie definície športu majú pomerne široký záber, pričom sú determinované najmä predmetom záujmu príslušnej disciplíny, ktorá sa o vymedzenie snaží. Sme toho názoru, že vyššie zmienené definície potvrdzujú túto tézu. Navyše, v nadväznosti na materiálne vymedzenie ďalej napr. aj orgány aplikácie práva využívajú vlastný prístup ku kvalifikovaniu tohto pojmu.

V tejto súvislosti napr. aj Súdny dvor EÚ (v tom čase Súdny dvor ES) potvrdil, že šport je predmetom práva ES, ak je chápaný ako ekonomická činnosť: *„The practice of sport is subject to community law only in so far as it constitutes an economic activity within the meaning of Article 2 of the Treaty Establishing the European Community.“*¹²

Následne sa Súdny dvor zaoberal viacerými aspektmi športovej činnosti, ktoré sa primárne dotýkali profesionálneho športu, v kontexte ekonomickej činnosti a voľného

¹¹ Bližšie vid' Dôvodová správa k zákonu č. 115/2001 Sb. o podpoře sportu.

¹² Summary of Judgment: Walrave and Koch v. Association Union Cycliste International (Case C-36/74)

pohybu pracovníkov. Na základe bohatej judikatúry Súdneho dvora uvádza preto Arnold túto generálne akceptovateľnú definíciu (profesionálneho) športu:

„Profesionálny šport je hospodárska činnosť vytyčená úsilím po dosiahnutí zisku k zaisteniu životných podmienok a životnej úrovne daného športovca.“¹³

Vyššie spomínané prístupy k vymedzeniu športu naznačujú značnú *rôznorodosť* tohto pojmu. Máme zároveň za to, že na základe ich obsahu môžeme šport, resp. športové aktivity rozdeliť na:

- 1) *amatérsky šport (šport pre všetkých, rekreačný šport)*
- 2) *výkonnostný šport (poloprofesionálny šport)*
- 3) *vrcholový šport (profesionálny šport)*

ad 1)

Prvú kategóriu môžeme chápať ako cvičenie – *„dobrovoľné vykonávanie akejkoľvek fyzickej aktivity sledujúcej športový cieľ, a to za účelom zvyšovania fyzickej kondície, fyzického, mentálneho, duševného či iného zážitku bez existencie akéhokoľvek právneho vzťahu o odplatnom výkone športovej činnosti medzi športujúcou osobou a iným subjektom“¹⁴*. Jej charakteristickými znakmi sú tak predovšetkým:

- i) dobrovoľnosť,*
- ii) fyzická aktivita,*
- iii) osobitný účel (napr. zlepšenie zdravotného stavu) a*
- iv) bezodplatnosť*

ad 3)

Presne „oproti“ amatérskemu športu stojí profesionálny výkon športovej činnosti, ktoré sa síce v rovine prvých dvoch znakov čiastočne prelínajú, avšak v otázke účelu

¹³ Arnold, R. Sport a Evropské společenství. In: Právní rozhledy – Evropské právo, 2000, č. 6, s. 9

¹⁴ Čollák, J.: Definujeme nedefinovatelné – profesionálny, poloprofesionálny a amatérsky výkon športovej činnosti. [online]. Dostupné na: http://www.ucps.sk/professionalny_poloprofessionalny_amatersky_vykon_sportovej_cinnosti_jaroslav_collak

a odplatnosti sa podstatným spôsobom odlišujú. Profesionálny šport je totiž realizovaný za účelom dosiahnutia osobitného športového *cieľa*, ktorým rozumieme najmä podávanie najlepšieho výkonu v rámci legitímne organizovanej športovej súťaže. Športovci – profesionáli zároveň vykonávajú túto činnosť buď *odplatne*, na základe pracovného alebo obdobného právneho vzťahu, alebo za účelom získania finančnej odmeny za výkon (napr. výhra v turnaji). Na záver je zároveň potrebné doplniť, že profesionál, na rozdiel od amatéra, vykonáva fyzickú aktivitu pravidelne, opierajúc sa o vopred vypracovaný tréningový plán.

ad 2)

Niekde „uprostred“ medzi amatérskym a profesionálnym športom nachádzame poloprofesionálny, resp. výkonnostný šport. Môžeme ho charakterizovať dobrovoľným, spravidla pravidelným výkonom športovej činnosti, ktorá ale nevykazuje znaky systematickej odplatnosti. Športovec – „poloprofesionál“ tak realizuje vlastnú športovú prípravu spravidla na vlastné náklady a spravidla bezodplatne a výstupom jeho športovej prípravy je väčšinou účasť na organizovanej športovej súťaži.

2.1.1 Vlastná definícia pojmu šport

Vzhľadom na vlastný rozsah práce, a s prihliadnutím na jej zameranie, máme za to, že nie je potrebné (a vlastne to ani nie je možné) vyčerpávajúco definovať šport z každého jedného hľadiska. Sme však toho názoru, že na základe vyššie uvedených skutočností, osobitne zdôrazňujúc rozličné prístupy k definovaniu (pre predkladanú bakalársku prácu základného) pojmu šport je vhodné predostrieť vlastnú definíciu, plne využiteľnú pre ďalšie účely práce.

Šport je teda podľa nášho názoru fyzická aktivita, resp. súbor fyzických aktivít, ktorých cieľom je udržanie alebo zlepšenie fyzického a psychického zdravia človeka a (alebo) nadväzovanie a udržiavanie sociálnych kontaktov, príp. účasť na organizovaných športových podujatiach s cieľom podania zodpovedajúcich výkonov. Z ekonomického hľadiska je zároveň (profesionálny) šport cieľavedomou hospodárskou činnosťou realizovanou za účelom dosiahnutia zisku.

2.2. Pohyb vs. telovýchovné aktivity

2.2.1 Čo je to pohyb?

V predchádzajúcej časti sme sa pokúsili pristúpiť k definovaniu pojmu šport. Pred tým, než sa „posunieme“ ďalej a budeme pokračovať vo vymedzení ďalších teoretických aspektov, naskytá sa nám otázka, či vo všeobecnosti môžeme stotožniť pojem šport a *pohyb*, resp., aký je medzi nimi vlastne súvis a vzťah.

Ak je pohyb „*vonkajším prejavom živých bytostí, ich životných funkcií a zároveň prostriedok na splnenie a dosiahnutie dôležitých životných úloh a cieľov*“,¹⁵ tak potom celkom iste pohyb je pojem širší a kvalitatívne odlišný. Subsumuje podľa nás v sebe k cieľu zameraný, v zásade vôľou riadený aspekt svalovej činnosti (v zmysle fyzickej aktivity), ktorý je potrebné vnímať v dvoch rovinách. Po prvé, ide o výrazový prostriedok človeka a zároveň ide o prostriedok pre realizáciu jeho životných funkcií.

V rovine výrazového prostriedku niektoré autority považujú pohyb za základný výrazový prostriedok človeka, výrazový prostriedok jeho pocitov a nálad, prvotnú formu prastarej ľudskej komunikácie, resp. ešte poetickéjšie – „*pohyb je výrazom celku ČLOVEK*“. Človek sa pohybom vyjadruje. Smeruje tým k jednote a vzájomnej závislosti kognitívnej, afektívnej a motorickej zložky človeka v jeho sociálnych vzťahoch.¹⁶

V tejto súvislosti dávame do pozornosti aj relatívne nový výraz – bazálna (rozumej základná) pohybová aktivita, ktorý nahrádza doposiaľ používaný výraz bežná pohybová aktivita každodenného života. Ide o také aktivity, ako chôdza, státie, manipulácia predmetmi, t.j. aktivity vykonávané väčšinou nízkou intenzitou.¹⁷

¹⁵ Liba, J.: *Výchova k zdraviu a pohyb*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2000, s. 120

¹⁶ Bližšie vid' Novotná, N. a kol.: *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. Banská Bystrica: Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, UMB, 2009, s. 8

¹⁷ *Ibid*, s. 9

Pohyb ako prostriedok pre realizáciu životných funkcií chápe napr. Šimonek, ktorý tvrdí, že pohybová aktivita je každá pohybová činnosť, ktorá v dostatočnej miere zvyšuje požiadavky na funkcie organizmu, vyžadujúca energetický výdaj nad úroveň výdaja v pokoji. Podľa uvedeného sem môžeme zaradiť všetky pracovné činnosti (aj domáce práce), záujmové činnosti (napr. záhradkárstvo, poľovníctvo, zbieranie lesných plodov a liečivých rastlín), ako aj riadené telovýchovno-športové aktivity, vykonávané individuálne alebo kolektívne.¹⁸

Bez ohľadu na to, v akom zmysle hovoríme o pohybe, je potrebné zdôrazniť, že pre to, „aby sme sa mohli pohybovať, potrebujeme zdravý centrálny nervový systém, zdravé končatiny, ale aj súhru zrkového, rovno-vážneho a pohybového systému, ktoré do mozgu hlásia polohu tela. Pohybový potenciál, čiže vnútorné predpoklady k pohybu, sú sústredené v štruktúrach a funkciách organizmu človeka a na základe podnetu z centrálného nervového systému umožňujú prejavíť sa navonok v pohybových činnostiach. Na základe tohto východiska môžeme charakterizovať aj pohybové schopnosti ako súbor vnútorných predpokladov organizmu na pohybovú činnosť“¹⁹

2.2.2 Trio: šport – pohyb – telovýchovné aktivity

Ak sme teda definovali šport ako fyzickú činnosť (aktivitu), rozumieme pod ním na základe uvedeného jeden z (výrazných) aspektov ľudskej aktivity, v ktorom sa manifestuje samotný pohyb.

Veľmi podobné je to aj v prípade tzv. **telovýchovných aktivít**, ktoré však, pokiaľ ide o vlastný význam, nemôžeme stotožniť so športovými aktivitami. **Telovýchovné aktivity pre účely bakalárskej práce rozumieme v rovine telesnej výchovy** ako predmetu, ktorý je zaradený do učebných osnov žiakov základných a stredných škôl (v Slovenskej

¹⁸ Bližšie viď Šimonek, J.: Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In: Štúdie III. Telesná výchova. Nitra: Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2006, s. 93.

¹⁹ Junger, J.: Motorické, sociálne a psychické aspekty pohybovej aktivity seniorov. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, 2006 – 2008, s. 18

republike)²⁰. Vo svojej podstate tak máme na mysli osobitnú formu pohybového vzdelávania, ktorá je nevyhnutným a žiaducim pohybovým základom umožňujúcim rýchlejšiu a kvalitnejšiu adaptáciu na iné pohybové zručnosti spojené s pracovným a občianskym životom každého človeka.²¹

Podľa Hodaňa je podobne telesná výchova zameraná na pohybové vzdelávanie, rozvoj pohybových schopností, psychických a morálnych vlastností, čím plní predovšetkým funkcie vzdelávacie a výchovné a jej cieľom je spolu s ostatnými zložkami výchovy kultivácia a socializácia človeka.²²

Uvedený prístup k chápaniu, resp. vymedzeniu pojmu telovýchova sme zvolili predovšetkým s ohľadom na skutočnosť, že pojem *telovýchova* nie je úplne jasný. Myslíme si dokonca, že jeho teoretické definovanie je podobne zložité, ako sme to naznačili pri pojme šport. Na jednej strane totiž môže ísť o rekreačnú činnosť telocvičného charakteru bez športovej motivácie,²³ na strane druhej niektorí autori chápu tento pojem „veľkoryso“ širšie deliac ho na: šport pre všetkých, pretekársky šport a elitný šport,²⁴ s čím však pre účely bakalárskej práce nemôžeme úplne súhlasiť, keďže ho v podstate stotožňujú so športom ako takým.

Pre komplexnejší prístup zároveň uvádzame aj ďalší náhľad – podľa ktorého je telesná výchova spolu s telocvičnou rekreáciou a športom súčasťou tzv. telocvičných aktivít, pričom z hľadiska početnosti populácie, ktorých sa telocvičná aktivita týka, je na prvom

²⁰ Zámerne nehovoríme o vysokých školách. Zavádzaním kreditového systému štúdia a znižovaním hodín priameho kontaktu totiž dochádza na prvom mieste k vyradovaniu telesnej výchovy zo základného programu. Trend dávno existujúci na väčšine zahraničných škôl. S rozdielom, že študenti týchto škôl sú od malička vedení k dôležitosti zdravého spôsobu života (každé zabudnutie a vynechanie dôležitého faktoru má o. i. výrazný finančný dosah) a k realizácii výberového predmetu existuje dokonalé materiálne a priestorové vybavenie. (K tomu bližšie vid' Junger, J.: Šport detí a mládeže v Slovenskej republike začiatkom tisícročia. [online]. Dostupné na <http://www.sportcenter.sk/stranka/sport-deti-a-mladeze-v-slovenskej-republike-zaciatkom-tisicrocia>.)

²¹ Bližšie vid' Hodaň, B. – Hobza, V.: *Financování tělesné kultury jako složky občanské společnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, s. 71.

²² Hodaň, B.: *Sociokulturní antropologie II: Systémové pojetí tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007, s. 35

²³ *Ibid*, s. 73

²⁴ Basu, S. S.: *Sport pro všechny jako faktor spolupráce, vzájemného poznávání a pomoci*. In: *Zborník z 2. medzinárodného kongresu Šport pre všetkých*. Praha. 1988, s. 19 – 21

mieste práve telesná výchova, s ktorou sa stretáva celá populácia prechádzajúca školským vzdelávaním, ako aj populácia, ktorá je súčasťou ozbrojených zložiek. Telesná výchova je tak inštitucionálne, personálne i materiálne zabezpečovaná školami, resp. zložkami armády, podľa čoho sa pochopiteľne mení jej zameranie, aj obsah.²⁵

Telesné cvičenia, ktoré sú základom telesnej výchovy, ako aj ostatných športových aktivít sú nepochybne prostriedkom aktívne ovplyvňujúcim a rozvíjajúcim zdravie a (nielen) fyzickú zdatnosť. Na druhej strane je potrebné spomenúť aj prvok, ktorý výrazne odlišuje športové a telovýchovné aktivity, a to osobitne „aspekt dobrovoľnosti“.

Telesná výchova, ako súčasť vzdelávacieho systému, je realizovaná na úrovni škôl, pričom smerovanie výchovy a vzdelávania je filozoficko-politicky podmienené, a preto regulované štátom²⁶. Účasť na hodinách je tak pre žiakov a študentov v zásade povinná. Samozrejme, nemáme tým na mysli aktívnu účasť – aktuálne je totiž pomerne veľkým problémom nárast žiakov, ktorí sa nezúčastňujú hodín telesnej výchovy – tzv. „necvičia“, čo odôvodňujú najčastejšie zdravotnými problémami.

Pokiaľ ide o participáciu na športových aktivitách, tá je v zásade dobrovoľná (čitateľ by mohol oponovať napr. deťmi, ktoré ich rodičia „zapíšu na šport“, avšak ak hovoríme o dobrovoľnosti, máme ju na mysli predovšetkým v kontexte účasti na aktivitách, ktoré, ak ide o šport, sú realizované ako voľnočasová aktivita, no pokiaľ ide o telovýchovu / telesnú výchovu, ako sme uviedli, tá je realizovaná ako „povinná aktivita“ v podobe predmetu zaradeného do učebných osnov).

2.3 Všeobecne o benefitoch pohybových aktivít

Aktívny životný štýl, v ktorom podstatné miesto zaujíma primeraná pravidelná pohybová aktivita, sa ukazuje ako jeden z dominantných faktorov aktuálneho zdravotného stavu. Pohybová aktivita pritom nie je chápaná len biologicky, ale

²⁵ Bližšie vid' Hodaň, B.: Sociokulturní antropologie II: Systémové pojetí tělesné kulury. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 33 – 34.

²⁶ Bližšie vid' Hodaň, B. – Hobza, V.: Financování tělesné kulury jako složky občanské společnosti. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, s. 72.

rešpektuje i bio-psychosociálne zložky existencie a fungovania ľudského organizmu. Optimálny pohybový režim a vyvážená strava majú kľúčovú úlohu v zdravom životnom štýle.²⁷ Význam pohybových aktivít preto môžeme vidieť primárne vo vzťahu k zdraviu človeka, následne aj z ekonomického hľadiska vo vzťahu k celej spoločnosti.

Samozrejme, okrem naznačených zdravotných výhod prináša pohybová aktivita aj iné pozitíva – spoločnú aktivitu s priateľmi a rodinou, pobyt v prírode, zvyšovanie zdatnosti a iné.²⁸ Pohybová aktivita, konkrétne šport má výrazný vplyv na rozvoj osobnosti človeka hlavne v mladšom veku, dokáže usmerňovať agresivitu, v človeku rozvíja spoločenské vedomie, ako aj isté etické cítenie a schopnosť podriaďiť sa určeným pravidlám. Často býva zdôrazňovaná úloha športu aj v oblasti prevencii pred alkoholizmom alebo drogovou závislosťou mladých.

Ako sme už uviedli, inaktivita, resp. nedostatočná pohybová aktivita je považovaná za samostatný faktor vzniku tzv. civilizačných ochorení, konkrétne tzv. hromadných neinfekčných chorôb („*noncommunicable diseases*“ – NCDs), podľa WHO osobitne kardiovaskulárnych ochorení, rakoviny a diabetesu.²⁹ V roku 2010 mala pritom vykazovať nedostatočnú pohybovú aktivitu takmer ¼ dospeljej populácie (cca 23 %), pričom podstatne vyššie percento „inaktívnych“ ľudí bolo sústredené v krajinách s vyšším životným štandardom.

Ešte alarmujúcejšie sú čísla týkajúce sa adolescentov, keďže podľa údajov WHO až 81 % detí (resp. mládeže) vo veku do 17 rokov sa pravidelne nevenuje pohybovým aktivitám.

Faktory podpisujúce sa pod takéto vysoké počty neaktívnych, resp. menej aktívnych ľudí sú podľa nášho názoru značne rôznorodé – od ekonomických, cez sociálne,

²⁷ Bližšie vid' Novotná, N. a kol.: Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia. Banská Bystrica: Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, UMB, 2009, s. 3.

²⁸ Ibid, s. 10

²⁹ Dokument WHO: Key facts about Physical Activity. [online]. Dostupné na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

zdravotné až po tie, ktoré sú úzko späté s rozrastajúcou sa urbanizáciou (nedostatok parkov, znečistené vonkajšie prostredie, obavy z outdoorových aktivít kvôli narastajúcej zločinnosti a pod.). Napriek týmto skutočnostiam **benefity** (výhody) vyplývajúce z pohybových aktivít podľa nás dokážu presiahnuť ktorýkoľvek z uvedených faktorov.

2.3.1 Vplyv pohybových aktivít na zdravie ľudí

Ako sme už uviedli, hlavný benefit pravidelnej pohybovej aktivity sa prejavuje vo vzťahu k zdraviu človeka – a to najmä v *preventívnej oblasti*, keďže predchádza mnohým zdravotným problémom. Všeobecne sa totiž účinkom (pravidelného) cvičenia, športu, či telovýchovných aktivít pripisuje súbor výhod, ktoré pozitívne ovplyvňujú celý chod organizmu. Konkrétne ide o nasledovné:

- hormonálna oblasť: *stimulácia produkcie endorfínov;*
- kardiovaskulárny systém: *podpora krvného obehu, zlepšenie schopnosti krvi prenášať kyslík, zlepšenie činnosti srdca, normalizácia krvného tlaku;*
- pohybové ústrojenstvo: *zlepšenie pevnosti a pružnosti svalov a šliach, preventívny vplyv na úbytok vápnika z kostí;*
- metabolizmus: *zvýšenie hodnoty bazálneho metabolizmu, ďalej osobitne zlepšenie metabolizmu tukov;*
- dýchanie: *stimulácia hlbokého brušného dýchania, zväčšenie vitálnej kapacity pľúc;*
- psychika: *redukcia rizika symptómov a frekvencie depresie, zvýšenie odolnosti voči stresu, zvýšenie duševného potenciálu;*
- *redukcia nadváhy;*
- „ostatné“: *spomaľovanie procesu starnutia, preventívny vplyv na vznik chronického únavového syndrómu, potlačenie abstinenčných príznakov, zníženie rizika samovoľného potratu, uľahčenie pôrodu.*³⁰

³⁰ Bližšie vid' napr. Kalman, M. – Hamřík, Z. – Pavelka, J.: Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. Olomouc: ORE institut, 2009, s. 29 – 30 alebo Dokument WHO: Key facts about Physical Activity. [online]. Dostupné na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

Nezanedbateľný význam má taktiež zodpovedajúca pohybová aktivita pri *liečbe* niektorých druhov ochorení. Jedná sa predovšetkým o hypertenziu, ischemickú srdcovú chorobu, obezitu, diabetes mellitus, osteoporózu, a pod. Participácia na pohybovej aktivite si však v takýchto prípadoch vyžaduje predchádzajúce lekárske vyšetrenie.³¹

V tejto súvislosti dávame do pozornosti napríklad aj aktivity špecializovanej organizácie *the American Heart Association* (AHA), ktorá vo svojich vlastných stanoviskách o fyzickej aktivite hovorí, že zdravotnícki pracovníci by mali predpisovať pohybovú aktivitu v rámci prevencie, ale aj liečby srdcovocievnych ochorení. Prvé oficiálne stanovisko AHA z roku 2003, v ktorom bola prvýkrát potvrdená táto téza, vychádza z údajov 44 rôznych vedeckých štúdií a poskytuje lekárom informácie o tom, čo môžu od „predpisovania“ pohybovej aktivity očakávať. Rovnako povzbudzuje lekárov, aby sami boli viac telesne aktívni a stali sa poradcami pre pohyb.³²

V tejto súvislosti napríklad doktor Myers v rámci aktivít v AHA v roku 2003 vo svojom článku (publikovanom v odbornom periodiku pod záštitou AHA – *Circulation Journals Home*) venovanom vzťahu cvičenia a kardiovaskulárnych ochorení potvrdil, že účasť pacientov s kardiologickými ochoreniami na špeciálnych pohybových cvičeniach pozitívne ovplyvňuje ich liečebný proces, resp. následné opätovné začlenenie do života. („*Patients with newly diagnosed heart disease who participate in an exercise program report an earlier return to work and improvements in other measures of quality of life, such as more self-confidence, lower stress, and less anxiety. Importantly, by combining controlled studies, researchers have found that for heart attack patients who participated in a formal exercise program, the death rate is reduced by 20% to 25%. “*)³³

³¹ Ibid, s. 31

³² Bližšie vid' Kovalová, D.: Primárna a sekundárna prevencia kardiovaskulárnych chorôb. [online]. Dostupné na: <http://www.medinfo.sk/?s=heslo&id=779>

³³ Myers, J.: Cardiology Patient Page - Exercise and Cardiovascular Health. In: *Circulation*. 2003; 107; e2-e5. [online]. Dostupné na: <http://circ.ahajournals.org/content/107/1/e2.full>

2.3.2 Pohybové aktivity a ekonomické hľadisko

Nízka úroveň pohybovej aktivity má vo všeobecnosti negatívny dopad na ekonomický potenciál tej – ktorej krajiny. Konkrétne máme na mysli vynakladanie značných finančných prostriedkov vo forme liečebných nákladov.

V tejto línii tak za osobitný benefit vykonávania pravidelnej pohybovej aktivity (vo vzťahu k verejným rozpočtom) možno považovať redukciiu liečebných nákladov, zvyšovanie produktivity práce a tým aj vytváranie zdravšieho pracovného prostredia.³⁴

Uvedené potvrdzuje napr. aj Európska komisia keď tvrdí, že *„riešiť nadváhu a obezitu je (...) dôležité nielen z hľadiska verejného zdravia, ale súčasne to **zniži dlhodobé náklady na zdravotnícke služby a stabilizuje ekonomiky, lebo občania do vysokého veku budú môcť viesť produktívny život**“*.³⁵

2.4 Benefity pohybových aktivít v kontexte ontogenézy

V rámci predchádzajúcej časti sme pokúsili vymedziť pojmy ako pohybová aktivita, šport či telovýchova a vo všeobecnej rovine naznačiť aj podstatné benefity z nich plynúce (predovšetkým pre zdravie človeka). V ďalšom texte sa ďalej pokúsime rozobrať aj konkrétne výhody, ktoré so sebou prináša vykonávanie pravidelnej pohybovej aktivity vo vzťahu k vybraným skupinám populácie s prihliadnutím na základné zákonitosti ontogenetického vývoja.

2.4.1 Benefity pohybových aktivít v kontexte ontogenézy

Vzhľadom na vlastný rozsah práce, ako aj jej zameranie sa sústredíme primárne na výhody pohybových aktivít vo vzťahu k *deťom mladšieho školského veku*. Dôvodom, prečo sa sústredíme na túto cieľovú skupinu je predovšetkým skutočnosť, že v období

³⁴ Bližšie vid' Kalman, M. – Hamřík, M. – Pavelka, J.: Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. Olomouc: ORE institut, 2009, s. 33.

³⁵ Dokument Európskej Komisie: Zelená kniha 2007: „Podpora zdravého stravovania a telesnej aktivity: európsky rozmer prevencie nadváhy, obezity a chronických ochorení“. [online]. Dostupné na http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_gp_sk.pdf

približne medzi 6. a 10. rokom života sa formuje rezervoár fyzických síl človeka. Z hľadiska logickej štruktúry práce, pridŕžajúc sa ontogenetického vývoja (začínajúc 4. rokom života, kedy má podľa našej mienky relevanciu hovoriť o cielených pohybových aktivitách) rámcovo poukážeme aj na benefity v priebehu celej dĺžky života človeka.

2.4.2 Predškolský vek

Vedecké výskumy potvrdzujú, že 4 – 6 ročné dieťa by malo pohybovým činnostiam venovať približne 60% času bdenia, pričom aspoň 3 hodiny by intenzita pohybovej činnosti mala zodpovedať minimálnemu priemernému pásmu stimulácie obehového systému 150% pokojových pulzových hodnôt.³⁶

Uvedené je dané predovšetkým tým, že od začiatku 4. do konca 6. roku (niekedy označovaný aj ako „predškolský vek“) je vývoj dieťaťa dynamický, charakterizovaný predovšetkým samostatným pohybom. Z hľadiska rastu a proporcionality tela, dieťa narastie približne o 6 – 7 cm za rok a spravidla priberá asi 2 kg za rok. Predškolský vek je zároveň charakterizovaný intenzívnym vývojom veľkých svalov (priečne pruhované svalstvo). A tu sa dostávame k jednoduchej rovnici: sval potrebuje pre vývoj stimul, pričom jedným zo základných je práve adekvátny pohyb.

Stručne môžeme teda zhrnúť, že pohybový režim detí predškolského veku má osobitne pozitívny vplyv na rozvoj vlastných pohybových schopností, a s prihliadnutím na diferenciaciu pohybových aktivít v konečnom dôsledku aj na rozvoj osobnosti dieťaťa, rozvoj jeho tvorivosti a spolupráce s inými deťmi.

2.4.3 Mladší školský vek

Ako sme už naznačili, vekové obdobie medzi 6. – 10. rokom života býva považované za obdobie, kedy podstatne napreduje pohybový vývin, čoho dôsledkom je, že ide

³⁶ Bližšie vid' Junger, J.: Šport detí a mládeže v Slovenskej republike začiatkom tisícročia. [online]. Dostupné na <http://www.sportcenter.sk/stranka/sport-deti-a-mladeze-v-slovenskej-republike-zaciatkom-tisicrocia>

o najaktívnejšie obdobie rozvoja pohybových schopností, a preto aj najvhodnejším obdobím pre začiatok „ozajstného“ pravidelného cvičenia.

Podľa niektorých autorov³⁷ predstavuje etapa mladšieho školského veku dve kratšie obdobia – prvé je ohraničené vekom 6 – 8 rokov a druhé obdobím medzi 9 – 10, resp. 11 rokom (tzv. predpuberta). Pre prvé „podobdobie“ je charakteristické, že dieťa spočiatku pomerne rýchlo rastie, kým v závere mladšieho školského veku je zas pre telesný vývoj charakteristický intenzívnejší rast objemu tela.

Spoločnými znakmi obdobia mladšieho školského veku sú vo všeobecnosti najmä silnenie a mohutnenie kostrovo – svalového systému a vnútorných orgánov, rýchlym tempom pokračuje aj osifikácia kostí, kĺbové púzdra sa ďalej upevňujú, zdokonaľuje sa nervovo-svalová koordinácia. Nakoľko však svalstvo obsahuje menej hemoglobínu, bielkovín, tukov, anorganických látok, no naopak – viac vody ako svalstvo dospelých, je pre toto obdobie charakteristická menšia absolútna výkonnosť svalstva detí. V *pohybovej činnosti* však dosahujú deti veľmi vysokú úroveň, ktorá je podmienená rozvojom telesných schopností.³⁸

V tomto období zároveň organizmus dieťaťa vykazuje vysoký stupeň adaptability, najlepšie reaguje na vonkajšie stimuly, dôsledkom čoho je jeho *optimálny vývinový efekt*. Dieťa sa zároveň rýchlo učí a rýchlo chápe – má teda v kontexte vyššie uvedeného *optimálne predpoklady pre rozvoj pohybových schopností*, nevyužitie ktorých môže mať (často) nereverzibilné následky.

Koniec mladšieho školského veku býva považovaný za vhodné obdobie na včasnú *špecializáciu* vo vzťahu k niektorým druhom športov. Treba však povedať, že toto je skôr „generálne pravidlo“ – začiatok optimálnej športovej špecializácie je totiž u každého jednotlivca a pri každom športe iný. V každom prípade si každý šport vyžaduje fyzicky a psychicky zrelé dieťa a skorá špecializácia môže spôsobiť jednostranný vývin (avšak, chybný je aj neskorý začiatok či nesprávna špecializácia,

³⁷ Bližšie vid' Hajdúková, R. – Uchaľ, J.: Vplyv netradičných športov na rozvoj koordinačných schopností. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, 2009, s. 30.

³⁸ Bližšie vid' Kasa, J.: Športová antropomotorika. Bratislava. SVTSS, 2000, s. 135.

ktorá je príčinou nedostatočného rozvoja najvšeobecnejších a najzákladnejších návykov a zručností).³⁹ Výsledky výskumu v niektorých športových odvetviach potvrdzujú, že (vo všeobecnosti) ideálny čas na športovú špecializáciu je pre napr. gymnastiku piaty až siedmy rok, pre plávanie ôsmy rok, pre atletiku dvanásť až pätnásť rok.

Na tomto mieste sa nám žiada zdôrazniť aj ďalší nezanedbateľný problém spájajúci sa s analyzovaným vekovým obdobím. Máme konkrétne na mysli „*nerespektovanie zákonitostí vývinu ľudského organizmu v danej etape ontogenézy (biologický vek). Veľký rozsah kĺbovej pohyblivosti, nazývaný aj laxnosťou väzivového aparátu, láka aby sa táto ohybnosť využila v príprave na dosiahnutie športového výkonu, čo môže mať v neskoršom období pre organizmus vážne patologické dôsledky*“⁴⁰.

Ďalšou osobitosťou mladšieho školského veku, pre ktorú je potrebné venovať náležitú pozornosť výberu pohybovej aktivity, je skutočnosť, že dieťa (v zásade) vo veku 6 rokov nastupuje povinnú školskú dochádzku – s čím je spojené, z pohľadu pohybovej aktivity, pomerne pasívne obdobie sprevádzané sedením v školskej lavici (a v domacom prostredí prípravou na vyučovanie). Čas strávený aktívnym pohybom je tak výrazne zredukovaný, keďže denný režim je preplnený povinnosťami, primárne spojenými s účasťou na vyučovacom procese, a zvyšný voľný čas zas deti často trávia „v spoločnosti“ internetu, počítačov a televízie. (Uvedené potvrdzujú aj výskumy, podľa ktorých asi 70 % školopovinných detí a mládeže trávi denne viac ako 4 hodiny prácou na počítačoch, internete, sledovaním televízie, počítačovými hrami a zábavou s mobilmi.⁴¹)

Summa summarum: Okrem výhod pohybovej aktivity uvedených v predchádzajúcej kapitole pokladáme za osobitný benefit správneho a náležitého pohybového správania v mladšom školskom veku nasledovné:

³⁹ Ibid, s. 137 – 138

⁴⁰ Junger, J.: Šport detí a mládeže v Slovenskej republike začiatkom tisícročia. [online]. Dostupné na <http://www.sportcenter.sk/stranka/sport-deti-a-mladeze-v-slovenskej-republike-zaciatkom-tisicrocia>

⁴¹ Antala, B. a kol.: Telesná a športová výchova a súčasná škola. Bratislava. Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2014, s. 52.

- využitím zmieneneho optimálneho vývinového efektu sa u dieťaťa položia *základy pre správne pohybové správanie a pre správny rozvoj pohybových schopností*;
- dieťa s adekvátnym pohybovým režimom si v mladšom školskom veku zároveň buduje *pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám*, čo je *základom pre ich ďalšiu realizáciu* v ostatných biologických obdobiach;
- správne zvolená pohybová aktivita pomáha prispieť k tomu, aby si dieťa „neosvojilo“ chybné držanie tela (porucha posturálnej funkcie organizmu⁴²), ktoré sa aktuálne vyskytuje u viac ako 70 % detí mladšieho školského veku (s čím súvisí aj svalová dysbalancia, postihujúca asi 90 % detí mladšieho školského veku)⁴³.

2.4.4 Stredný a starší školský vek (puberta)

Ak hovoríme o strednom a staršom školskom veku, máme na mysli vekové obdobie približne medzi 11. a 15. (16.) rokom života, kedy sa v dôsledku pubertálnych zmien výrazne mení stavba tela, a tým aj vlastná pohybová potreba.

Z vývinového hľadiska tak toto obdobie vyznačuje nasledovnými podstatnými črtami: hormonálne zmeny, labilita vyššej nervovej činnosti, zrýchlený vývoj kostrového svalstva, vo všeobecnosti sa svaly predlžujú a získavajú na objeme, do svojej konečnej podoby sa formuje celý anatomicko-fyziologický systém (tieto zmeny sú sprevádzané nárastom sily a vytrvalosti). Dieťa spočiatku rastie najmä do výšky a jeho telo vykazuje z tohto dôvodu istý stupeň disproportionality. V závere puberty sa potom nerovnomernosti zmenšujú, zväčší sa trup, taktiež ramená (u chlapcov) a oblasť panvy (u žien).

⁴² Pohybový systém detí s porušenou posturálnou funkciou je navyše okrem nižšej adaptability na fyzické zaťaženie vystavený aj značnému riziku vzniku bolesti. Týmto sa nielen znižuje fyzická a psychická výkonnosť a vzniku neskorších vertebrogenných ochorení, čo negatívne ovplyvňuje kvalitu života aj v neskoršom veku. (K tomu bližšie viď Thurzová, E.: Bolesť pohybového aparátu u mladých športovcov. In: Telesná výchova a šport, roč. 13, 2003, č. 2, s. 31 – 35.)

⁴³ Ibid, s. 52

Ak sa deti v rámci pubertálneho obdobia využijú pozitíva tohto biologického veku a naučia sa správne technicky vykonávať pohyby, tak potom s rozvojom svalovej sily a vytrvalosti môžu následne v rozličných pohybových aktivitách dosiahnuť vysoké majstrovstvo. V prípadoch, ak sa dieťa v období puberty zaoberá nejakým športom, rýchlejšie prebieha jeho motorický vývin a objem jeho funkčných možností sa rozširuje viac ako u nešportujúcich detí. Športová príprava a tréning sa tak u detí pubertálneho obdobia javia ako najprogresívnejšia forma ich pohybového rozvoja.⁴⁴

Podobne, ako sme to naznačovali v rámci charakteristiky predchádzajúceho obdobia, je aj počas puberty potrebné venovať adekvátnu pozornosť výberu a praktizovaniu pravidelnej pohybovej aktivity⁴⁵ – s čím by mohla „pomôcť“ aj školská telesná výchova (viď ďalšia podkapitola).

❖ Telesná (a športová) výchova)

V rámci predchádzajúcich dvoch podkapitol sme naznačili, že vytváranie návyku k pohybovým aktivitám je významným determinantom toho, aby sa fyzická aktivita človeka stala neoddeliteľnou súčasťou jeho každodenného života. V tomto smere môžu pozitívne ovplyvňovať deti (predovšetkým mladšieho školského veku, kedy si vedia najlepšie osvojiť tieto návyky) jednak ich rodičia, no nezanedbateľnú úlohu zohráva aj škola, osobitne prostredníctvom povinnej výučby telesnej výchovy (vo vzťahu k žiakom a študentom základných a stredných škôl). Táto sa však aktuálne z globálneho hľadiska nachádza v dosť zložitej situácii, keďže jej vyučovanie sa spája s nasledovnými problémami:

- telesná výchova je povinným predmetom (v globálnom meradle) v rámci 81 % základných škôl⁴⁶ – pričom toto percento postupne klesá (predovšetkým v afrických krajinách);

⁴⁴ Bližšie viď Kasa, J.: Športová antropomotorika. Bratislava. SVTSS, 2000, s. 142.

⁴⁵ Samozrejme, stále je treba mať na pamäti osobitosti oboch biologických období, a s tým spojené benefity pohybových činností. Zjednodušene povedané: Kým pre dieťa mladšieho školského veku je pohyb mimoriadne dôležitý – na jednej strane prispieva k rozvoju telesných orgánov, no zároveň je elementárnym činiteľom pre rezervoár jeho fyzických síl, pre dieťa v pubertálnom období má správne pohybové správanie pozitívny vplyv na priebeh dospievania, ako aj na motorický vývin.

- rozsah výučby telesnej výchovy má postupne znižujúcu tendenciu (porovnaj, že v roku 2014 to bolo 94 minút týždenne na základných školách, kým v roku 1999 to bolo 116 minút⁴⁷);
- narastajúci počet detí, ktoré sa nezúčastňujú hodín telesnej výchovy (asi 11 % žiakov mladšieho školského veku), pričom približne polovica na to nemá žiadny objektívny zdravotný dôvod;
- nezaraďovanie detí do školskej telesnej výchovy (tzv. oslobodenie od telesnej výchovy) na podklade nie úplne objektívnych lekárskeho vyšetrení;
- nevyhovujúce⁴⁸ materiálne a priestorové podmienky pre výučbu predmetu;
- nízky status / nízka vážnosť predmetu v porovnaní s iným predmetmi zaradenými do učebných osnov (zameranými na rozvoj intelektu);
- (ne)kvalifikovaný personálny substrát – tento problém sa týka predovšetkým pedagógov v rámci primárneho vzdelávania, keďže telesnú výchovu veľmi často vyučujú pedagógovia bez aprobácie v odbore telesná výchova. V rámci predchádzajúcej časti práce sme pritom naznačili, že je to práve mladší školský vek, kedy je potrebné osobitne dbať na správny výber pohybovej aktivity a jej realizáciu.

⁴⁶ Pozn.: Telesná výchova je povinným predmetom vo všetkých krajinách EÚ.

⁴⁷ Pozn.: Pokiaľ ide o krajiny európskeho kontinentu, tu môžeme badať narastajúci trend, pokiaľ ide o predpísanú časovú dotáciu telesnej výchovy. Stimulom v tomto smere bolo určite aj prijatie Správy o úlohe športu vo vzdelávaní z roku 2007 (vypracovaná Výborom Európskeho parlamentu pre kultúru a vzdelávanie), v ktorej bolo odporučené členským štátom EÚ zaviesť výučbu telesnej výchovy minimálne v rozsahu 3 hodín týždenne.

⁴⁸ Pozn.: Vo vzťahu k členským štátom EÚ môžeme vidieť rozdiel medzi „Západom“ a „Východom“, keďže v západnej (resp. aj severnej) Európe sú materiálno-technické podmienky na pomerne dobrej úrovni. Horšie je na tom „zvyšok Európy“, kde chýbajúci finančné prostriedky cítia aj v tejto oblasti a podmienky pre vyučovanie sú často na podpriemernej úrovni – nevyhovujúce telovýchovné zariadenia s amortizovanými pomôckami.

Slovenská republika sa pokúsila na uvedené problémy, ako aj na fakt, že u školopovinných žiakov dominuje sedavý spôsob života s postupným nárastom nadváhy a obezity, reagovať tým, že v roku 2008 „spustila“ reformu výučbového procesu telesnej výchovy. Konkrétne, upravila názov predmetu na „telesná a športová výchova“ a zmenila aj zameranie predmetu. Jej novým cieľom sa tak stalo umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky, zvyšovať ich pohybovú gramotnosť a v oveľa väčšom rozsahu utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite⁴⁹.

2.4.5 Adolescencia, dospelosť, staroba

V postpubertálnom období medzi 16. a 20. rokom života sa postupne ukončuje telesné dozrievanie, prakticky sa končí fyzický rast a dosahuje sa vrchol fyzického vývinu. Osifikácia kostí je dovŕšená, telesné proporcie získavajú konečnú podobu.

Rozvoj pohybových schopností v tomto veku je primárne determinovaný somatotypom, zamestnaním, pohybovým režimom, tréningom, životosprávou a pod.

Nakoľko vývin človeka sa nikdy neukončí, človek sa učí novým pohybom aj v dospelosti, resp. starobe. Kým v prvých rokoch sa rozvíja najmä rýchlosť, v ďalších rokoch je to predovšetkým sila a vytrvalosť. V rovnakom poradí, v akom sa vyvíjajú, začnú potom smerom k blížiacej starobe aj klesať.⁵⁰ Znak staroby v podobe pomalšieho tempa pohybov, ich strnulosti a zníženej pružnosti sú síce nezvratné, ale dajú sa oddialiť prostredníctvom pravidelných telesných cvičení, a preto tí, ktorí zostanú aktívni, sa podľa mnohých štúdií dožívajú vyššieho veku a sú celkovo v lepšej kondícii.

⁴⁹ Bližšie vid' Antala, B. a kol.: Telesná a športová výchova a škola. Bratislava. Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2014, s. 52.

⁵⁰ Bližšie vid' Kasa, J.: Športová antropomotorika. Bratislava. SVTSS, 2000, s. 142.

Za najmarkantnejšie výhody pravidelného cvičenia v týchto vekových obdobiach preto pokladáme práve udržanie dobrého zdravotného stavu a oddialenie sprievodných znakov starnutia organizmu.

2.5 Súčasný stav financovania športu v Slovenskej republike

Význam pohybových aktivít sme rozobrali na predchádzajúcich stranách a o ich dôležitosti niet pochýb. Zaujímá nás preto otázka, akým spôsobom sú financované, resp. z akých zdrojov sú podporované. Pokiaľ ide o telesnú výchovu, jej „dotovanie“ štátom sme už naznačili. V otázke financovania športu je však na Slovensku situácia zložitejšia. Položme si preto najprv otázku, o ktorom zo športov (profesionálny / amatérsky) budeme hovoriť.

Pre poskytnutie základného prehľadu budeme mať v ďalšom texte na mysli šport ako celok – teda tak elitný, ako aj „šport pre všetkých“. Všeobecne možno povedať, že šport je v Slovenskej republike financovaný z dvoch hlavných oblastí – a to, z verejných prostriedkov a prostriedkov súkromného sektora, k čomu sa pripájajú tzv. vlastné zdroje. Rozpis jednotlivých zdrojov financovania je uvedený v nižšie uvedených dvoch tabuľkách (tabuľka č. 1 a tabuľka č. 2).

Prostriedky štátneho rozpočtu pre šport sa sústavne znižujú, z rozpočtu pre šport sa pritom dotujú činnosti, ktoré majú aj iné zdroje v štátnom rozpočte. Nedostatočné sú aj možnosti financovania športu z iných mimorozpočtových zdrojov (lotérie a stávkové hry, hazardné hry, sponzorstvo, reklamná činnosť a pod.). Spoločnosti a firmy s účasťou štátu sa podieľajú na financovaní iných oblastí, ako je šport. Ak podporia šport, tak nie v súlade s prioritami štátu a štátnej politiky v oblasti športu. Stále nedoriešené sú zdroje financovania športu na miestnej a regionálnej úrovni. Možnosti čerpania prostriedkov prostredníctvom inštitútu 2 % dane z príjmu využíva len cca 45 % športových organizácií. Šport sa tak v Slovenskej republike chápe predovšetkým ako užívateľ a nie

ako tvorca ekonomiky, skutočnosť je pritom iná, *šport ako ekonomická kategória štátu viac dáva, ako od štátu dostáva.*⁵¹

Tabuľka č. 1 – *Verejné zdroje financovania športu v Slovenskej republike.* Zdroj: Konceptia štátnej politiky v oblasti športu – Slovenský šport 2020 /upravené autorom/

| <u>Štátne zdroje</u> | <u>Iné verejné zdroje</u> | <u>Verejné zdroje na miestnej úrovni</u> |
|-------------------------------|---|---|
| rozpočty ministerstiev | zdroje EÚ | rozpočty miest, obcí a samosprávnych krajov, |
| | zdroje 2 / 3 % daní z príjmov fyzických osôb a právnických osôb | rozpočty spoločností, v ktorých majú podiel mestá obce a samosprávne kraje. |
| | zmluvy o reklamnej činnosti spoločností, v ktorých má štát podiel (napr. Tipos, SPP) | |
| | výroba a vysielanie športu vo verejnoprávnych médiách (napr. Rozhlas a televízia Slovenska) | |
| | výnosy tipovacích súťaží na športové výsledky | |

Tabuľka č. 2 – *Súkromné a vlastné zdroje financovania športu v Slovenskej republike*
Zdroj: Konceptia štátnej politiky v oblasti športu – Slovenský šport 2020 /upravené autorom/

| <u>Súkromné zdroje:</u> | <u>Vlastné zdroje:</u> |
|---|---|
| dary fyzických osôb a právnických osôb | príjem športujúcej osoby |
| zmluvy o reklamnej činnosti | príjem zákonného zástupcu športujúcej osoby |
| peňažné a nepeňažné plnenia za služby vykonávané športovými subjektmi | príjem športových organizácií - členské príspevky |
| výnosy z charitatívnych lotérií | |
| hodnota práce dobrovoľníkov v športe | |

⁵¹ Blížšie vid': Konceptia štátnej politiky v oblasti športu – Slovenský šport 2020

Z pohľadu zamerania našej bakalárskej práce je potrebné zdôrazniť, že v oblasti športu aktuálne pôsobia aj fyzické alebo právnické osoby poskytujúce osobitné aktivity v oblasti športu. Ide zväčša o fyzické osoby, živnostníkov, občianske združenia a iné právnické osoby so živnostenským oprávnením, ktorých hlavnými *príjmami / zdrojmi príjmov sú platby za služby* (k tomu bližšie viď 4. kapitola). Vo svojej podstate ide o akési malé podniky, ktoré sú vystavené značnému podnikateľskému riziku, ako aj finančnému riziku.⁵²

2.6 Podnikateľský plán

Vyššie sme sa zmienili o subjektoch vykonávajúcich podnikateľskú činnosť v oblasti pohybových aktivít. Tak, ako v každej inej oblasti biznisu, aj pri týchto subjektoch je podľa nás dôležité, aby si vypracovali aspoň pomyselný podnikateľský plán. Tento teória vymedzuje rôznymi spôsobmi. Príkladom: *„Podnikateľský plán určuje smer podnikania, prostriedky na dosiahnutie cieľa, je zdrojom informácií pre spoločníkov, investorov, zamestnancov a v určitom prípade aj spotrebiteľov“*⁵³.

Iná definícia podnikateľským plánom rozumie *„písomný materiál spracovaný podnikateľom, ktorý popisuje všetky kľúčové vonkajšie a vnútorné faktory súvisiace so založením a chodom podniku“*⁵⁴.

Spracovanie podnikateľského plánu má rozhodujúci význam najmä pre začínajúceho podnikateľa alebo pri zakladaní nového podniku, keďže jeho spracovanie napomáha ujasniť si a kriticky preskúmať *ciele a stratégie vlastného podnikania*, premyslieť personálne zaistenie realizácie podnikateľského zámeru, vymedziť vlastný trh, identifikovať cieľové skupiny aj konkurentov, formulovať predstavu o ďalších krokoch budovania podniku a jeho rastových fázach a pri tvorbe jednotlivých finančných plánov (plánovanie obratu, hospodárskeho výsledku a financovanie) mu poskytne príležitosť

⁵² Bližšie viď Donelly, J. H. a kol.: Management. 2. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 752.

⁵³ Chodasová, A. – Bujnová, D.: Malé a stredné podniky. 1. vyd. Bratislava: Ekonóm, 1996, s. 73

⁵⁴ Koráb, V. a kol.: Podnikateľský plán. Brno: Computer Press, 2007, 216 s.

zamyslieť sa tiež nad zásadnými finančnými aspektmi nového podnikateľského zámeru.⁵⁵

Na základe uvedeného môžeme zhrnúť **význam** podnikateľského plánu do nasledovných troch bodov:

➤ **Prehľad**

Podnikateľský plán / zámer poskytuje **prehľad** o jadre podnikania, o jeho cieľoch, zdrojoch, nazarčuje úlohy a úskalia, ktoré treba zvládnuť. Dobrý plán umožňuje sústrediť sa na to podstatné – na hlavný cieľ a na jadro biznisu, ktorého je potrebné držať sa.

➤ **Špecifikácia čiastkových cieľov**

Základnú myšlienku plán zvyčajne delí na jednotlivé čiastkové oblasti a partikulárne úlohy v jednotlivých oblastiach, z ktorých možno zostaviť každodenné plány úloh a sledovať napredovanie.

➤ **Komparácia**

Plán umožňuje porovnávať skutočné výsledky podnikania s pôvodným zámerom, a zhodnotiť, či mal podnikateľ správny odhad.

2.6.1 Štruktúra podnikateľského plánu

Štruktúra a obsah podnikateľského plánu nie sú podľa teórie, avšak ani podľa praxe jednotné. Napriek tejto skutočnosti je podľa nás možné vyabstrahovať viaceré časti, ktoré sú spoločné pre rôzne typy podnikateľských plánov. Ide o nasledovné:

➤ **Titulná strana**

Obsahuje identifikačné údaje podnikateľa – od mena a priezviska, obchodného mena, právnej formy cez sídlo, miesto podnikania, až po kontaktné údaje podnikateľa, logo či kontaktné údaje spracovateľa.

⁵⁵ Wupperfeld, U.: Podnikateľský plán pro úspěšný start. Praha: Management Press, 2003. 159 s.

➤ **Exekutívny súhrn**

Predstaví predmet podnikateľskej činnosti, opis produktu, či služieb s cieľom „predať na prvý pokus“ to, čo podnikateľ ponúka, vzbudiť záujem. Vo svojej podstate je tak exekutívny súhrn akési zhrnutie najpodstatnejších aspektov podnikateľského plánu. *US Small Business Administration* ďalej dodáva, že ide o najvýznamnejšiu časť podnikateľského plánu, a je preto potrebné v ňom zdôrazniť jeho silné stránky⁵⁶.

➤ **Popis podniku**

V tejto časti podnikateľského plánu sa uvádza podrobný popis podniku – o jeho veľkosti a zábere. Konkrétne ide o relevantné fakty, ktoré sa týkajú jeho založenia, rôznych úspechov, ďalej sa v ňom definuje stratégie podniku a ciele. Podstatnými atribútmi tejto časti sú:

- Popis produktu / výrobku, služby
- Lokalizácia a veľkosť podniku
- Personálny substrát (majitelia, organizačná štruktúra)
- Materiálno – technické vybavenie
- História podniku (kľúčové úspechy)

Z nášho pohľadu je osobitne dôležité prepracovať práve údaje o *produkte*, resp. *službe*. Produkt nám totiž určuje ako fyzický vzhlad v prípade výrobku, tak vlastnosti v prípade služby. Keď ponúkame výrobok, popíšeme ho, objasníme, aké bude mať vlastnosti a k čomu bude slúžiť. Rovnako je dobré uviesť, či sa jedná o výrobok úplne nový, alebo o výrobok ktorý je na trhu ponúkaný. Dôležité je spomenúť rovnako služby doplnujúce ponuku výrobku⁵⁷.

⁵⁶ Bližšie vid' Business plan – Executive Summary. [online]. Dostupné na: <https://www.sba.gov/content/business-plan-executive-summary>.

⁵⁷ Bližšie vid' Srpová, J. a kol.: 2011. Podnikateľský plán a stratégie. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 23

➤ **Analýza trhu**

Nazerá na postavenie podniku vo vzťahu ku konkurencii, naznačuje vlastnú konkurenčnú výhodu. Rovnako sa zaoberá identifikáciou cieľovej skupiny zákazníkov. Postupne teda odpovedá na nasledovné otázky:

- Je dopyt po mojom produkte?
- Aká je cieľová skupina?
- Aká je konkurencia?
- V čom sa odlišujeme od konkurencie?
- Aké sú silné a slabé stránky nášho podnikania?
- Aké sú príležitosti a hrozby?

➤ **Marketing**

Budúci úspech podniku do veľkej miery závisí od kvality marketingu, preto by každý podnikateľský plán mal obsahovať minimálne analýzu tzv. „štyroch P“ (marketingový mix):

- *Product (produkt)* – podrobný popis produktu, ktorý má uspokojiť dopyt zákazníka
- *Price (cena)* – cenová politika podniku (odpoveď na základnú otázku: Konkurenčná výhoda bude v nízkej cene alebo v kvalite?)
- *Place (miesto)* – distribúcia produktu k cieľovej skupine zákazníkov
- *Promotion (propagácia)* – reklamná politika, podpora predaja, komunikácia so zákazníkom

➤ **Organizačný plán**

Popisuje formu vlastníctva, organizačnú štruktúru podniku (vrátane vedúcich pracovníkov, kritériá ich výberu, ich vzdelanie a úspechy) a riadiace vzťahy, vrátane charakteristiky ich plátov, kariérny rast a spôsob motivácie.

➤ ***Stratégia, hodnotenie rizík***

Zodpovedný podnikateľ musí vedieť predvídať riziká, ktoré potenciálne ohrozujú jeho podnikateľskú činnosť, rovnako tak aj odhadnúť slabé stránky (napr. vo vzťahu k marketingu, personálnemu substrátu podniku, či k výrobe). Ak ich podnikateľskom pláne zodpovedajúcim spôsobom načrtne a naznačí prípadné možnosti ich eliminácie, kredibilitu jeho plánu to len pozdvihne, keďže potenciálni investori si budú vedomí skutočnosti, že majú pred sebou zodpovedného podnikateľa, ktorý má pripravené alternatívy reflektujúce hrozby a prípadné slabšie stránky jeho biznisu.

➤ ***Finančný plán***

Premieta všetky argumenty predchádzajúcich častí do konkrétnych čísel a mal by poskytnúť odpoveď na otázku kedy, a či vôbec, bude jeho podnikanie rentabilné. Vo väčšine prípadov pozostáva zo zakladateľského rozpočtu, výkazu cash-flow / hotovostné toky (prehľad príjmov a výdavkov v horizonte spravidla 3 – 5 rokov) a bilanciu o stave majetku podniku a jeho krytí z finančných prostriedkov.

➤ ***Prílohová časť***

Prílohy k podnikateľskému plánu môžu byť rôznorodé, spravidla majú charakter podpornej dokumentácie, ktorá má informatívny charakter (napr. obrázky produktov, návrhy propagačných materiálov, cenové ponuky, cenníky a pod.)

2.6.2 SWOT analýza

Súčasťou podnikateľského plánu býva aj SWOT analýza, ktorá jednak poukazuje na prednosti podnikateľského zámeru, zároveň však pripomína nedostatky, ktoré by mohli sťažiť dosiahnutie stanoveného cieľa. Opiera sa ďalej aj o rozbor príležitostí spôsobilých urýchliť, alebo uľahčiť dosiahnutie tohto cieľa. SWOT analýza zároveň poukazuje na hrozby, ktoré môžu znížiť dopyt alebo zapríčiniť nespokojnosť zákazníka. Zjednodušene povedané, komponenty SWOT-u sú nasledovné:

- *S – strenghts* – silné stránky (podniku, odvetvia, prostredia...)
- *W – weaknesses* – slabé stránky
/S + W predstavujú interné faktory/

- *O – opportunities* – príležitosti
- *T – threats* – hrozby
/O + T predstavujú externé faktory/

3 ANALÝZA SÚČASNÉHO STAVU

V kontexte predchádzajúcich teoretických poznatkov sa v ďalšom texte zameriame na analýzu súčasného stavu vo vzťahu športovým a telovýchovným aktivitám detí mladšieho školského veku. Hlavnou použitou metódou pre spracovanie tejto kapitoly bude dotazníkový prieskum. Analýza dotazníkov a ich interpretácia nám následne poslúži ako základ pre návrh podnikateľského plánu.

3.1 Dotazníkový prieskum

Dotazník patrí k najpoužívanejšej metóde výskumu. Používa sa predovšetkým na hromadné a hlavne rýchle zistenie postojov, názorov či osobných preferencií. Po správnom vyhodnotení je možné získať rýchlu spätnú väzbu od vybranej vzorky respondentov. Z uvedeného dôvodu sme si ho zvolili ako formu výskumu do bakalárskej práce.

3.1.1 Hlavný cieľ dotazníka č. 1

Dotazník č. 1 sa zameriava na vymedzenú cieľovú skupinu, a to deti mladšieho školského veku. Konkrétne deti od 7 – 11 rokov. Celkovo opýtaných detí bolo spolu 30 (17 chlapcov, 13 dievčat) a cieľová skupina respondentov bola zámerne vybraná z nami určenej lokality (sídliisko Podborová, mesto Zvolen, Slovenská republika), ktorá je nám známa. Všetky dotazované deti sú zaradené do primárneho stupňa edukácie a navštevujú školy vo Zvolene.

Pred zahájením dotazníkového prieskumu sme vychádzali z predpokladu, že väčšina detí bude preferovať „sedavý“ spôsob trávenia voľného času. Pre enormný vplyv internetu a sociálnych sietí sme predpokladali, že telovýchovné a športové aktivity budú väčšinou detí odsunuté na okrajovú hranicu záujmu, a teda, že nebudú mať chuť tráviť svoj voľný čas aktívne (*hypotéza č. 1*).

Hypotéza č. 2 predpokladá, že aj keď by mali deti kladný vzťah k telovýchovným aktivitám či športu, bolo by to skôr pasívnou formou, t. j. sledovaním športových podujatí v televízii alebo na internete, resp. zúčastňovaním sa športových podujatí len diváckou formou, ak vôbec.

Hlavným cieľom dotazníka č. 1 bolo zistiť vzťah detí k telovýchovným aktivitám a športu, resp. k pohybu samotnému. Ku každej otázke bolo priradených päť odpovedí zoradených pod sebou s označením od a) po e). Detskí respondenti mali možnosť výberu jednej alebo viacerých zodpovedajúcich možností, ktoré následne zakružkovali.

Nakoľko našou cieľovou skupinou boli deti mladšieho školského veku, otázky boli zámerné konštruované jednoduchou formou, aby sme predišli prípadnému neporozumeniu z ich strany. Celý proces vyplňania dotazníka prebiehal priateľskou formou, aby deti nemali pocit nútenia či nátlaku. Tým sme docielili uvoľnenú atmosféru, v ktorej sa podarilo zozbierať nielen relevantné údaje, ale aj úprimné výpovede našej mladej generácie.

3.1.2 Vyhodnotenie dotazníka č.1

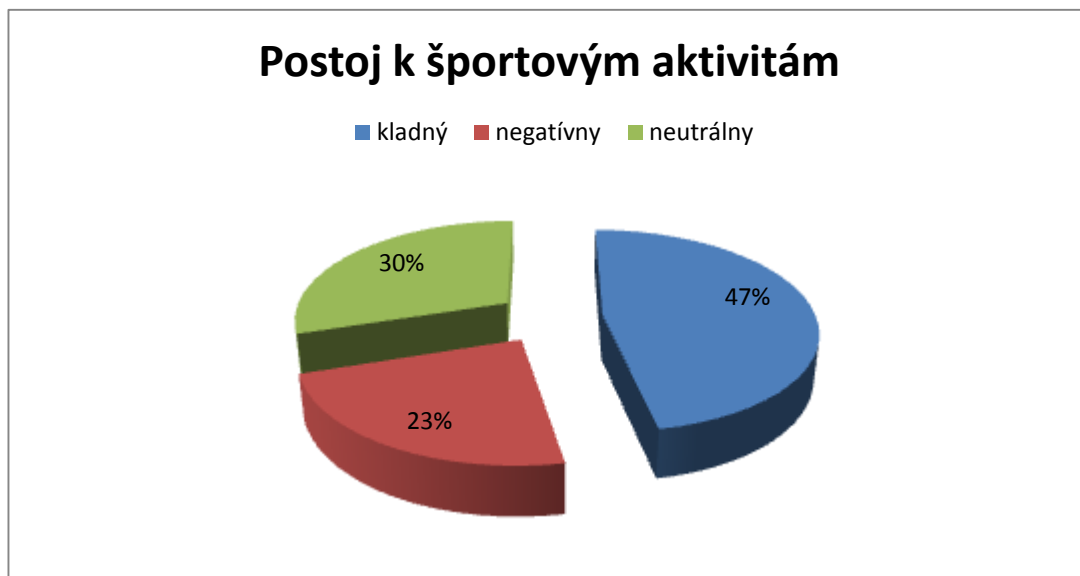
Po vyhodnotení sme sa dopracovali k veľmi zaujímavým číslam, ktoré poslúžili ako podklad pre podnikateľský plán, podrobnejšie rozpracovaný v poslednej kapitole.

Zo vzorky **30 detí** vyjadriло až **14 pozitívny postoj** k športovým aktivitám, čo predstavuje **47 % celkovo opýtaných detí**. Neutrálne sa prejavilo **9 z 30 opýtaných**, t. j. **30 %**. Prekvapivým výsledkom pre nás bolo to, že **7 detí** v mladšom školskom veku sa stavia k týmto aktivitám vyslovene **negatívne**. Na našej malej vzorke to percentuálne robí **23 %**, čo podľa nášho názoru nie je zanedbateľné číslo. Na druhej strane si myslíme, že so správnym vedením môžu aj tieto deti zmeniť svoj postoj, keďže ich osobnosť sa stále vyvíja a názory sú v tomto veku tvarovateľné.

Zároveň však zdôrazňujeme, že týmto sa **nepotvrdila naša hypotéza č. 1** – že väčšina detí nebude mať pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám / športu (a bude

uprednostňovať skôr pasívne trávenie voľného času). (Pozn.: Percentuálne vyhodnotenie je znázornené grafom č. 1.)

Graf č. 1 – *Postoj detí mladšieho školského veku k športovým aktivitám*. Spracoval: autor



Podobne deti reagovali aj na otázku týkajúcu sa záujmu o hodiny telesnej výchovy. **15 z opýtaných detí (50 %) vyjadrilo svoj záujem o hodiny telesnej výchovy, 7 z nich (21 %) vyjadrilo neutrálly postoj a vyslovený nezáujem potvrdilo 5 detí (17 %).**

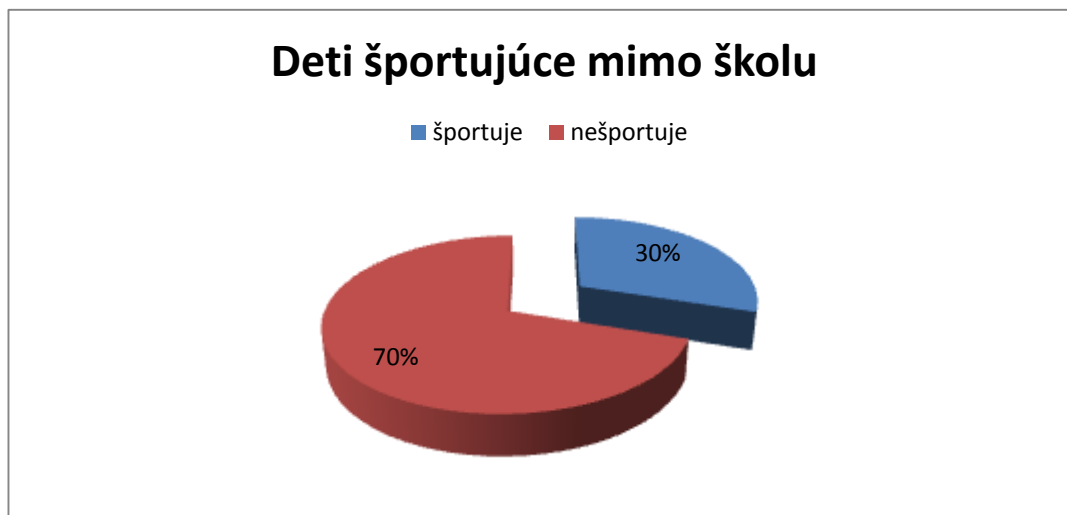
Pokiaľ ide o druh športu, až **20 detí (67 %) uvádza najväčší záujem o kombináciu kolektívnych a loptových športov**, čo sa nám zdá logické, keď zoberieme do úvahy dva aspekty:

- *vek detí* – kedy hrá veľmi dôležitú rolu socializácia a začlenenie do kolektívu, ľudovo povedané – hľadanie si svojho miesta medzi rovesníkmi a
- a *vplyv najrozšírenejšej formy kolektívneho loptového športu, futbalu*.

Z dotazníka taktiež vyplýva, že **70 % detí, teda 21, sa nevenuje** pohybovým aktivitám mimo povinných hodín telesnej výchovy na školách (graf č. 2). Percento je až zarážajúco vysoké, no ešte zarážajúcejšie je zistenie, ktoré ovplyvnilo tento výsledok.

Totíž až 18 z vyššie uvedených 21 detí na otázku č. 7: „Kde najčastejšie športujete?“, uviedlo odpoveď: „Chcel by som športovať, ale nemám kde.“

Graf č. 2 – Deti mladšieho školského veku venujúce sa „mimoškolskej“ športovej aktivite. Spracoval: autor



Dostávame sa k otázke číslo 4, kde sme mali potvrdiť (alebo vyvrátiť) našu *hypotézu* č. 2. Z celkového počtu 30 detí len **4 (13 %)** odpovedali, že **šport nerobia** ani nesledujú v televízii. **3 deti (10 %)** **nešportujú**, ale sledujú športové podujatia **pasívne**. **Zvyšných 23 detí** odpovedalo kombináciou odpovedí a) až c), z čoho najčastejšie sa vyskytovala odpoveď a), „šport najradšej sám robím“, a to až **19 – krát**. **4 deti (13 %)** udali kombináciu smerujúcu k pasívnej forme športovania (diváckej forme).

Na základe týchto odpovedí máme teda za to, že **hypotéza č. 2 nebola potvrdená**.

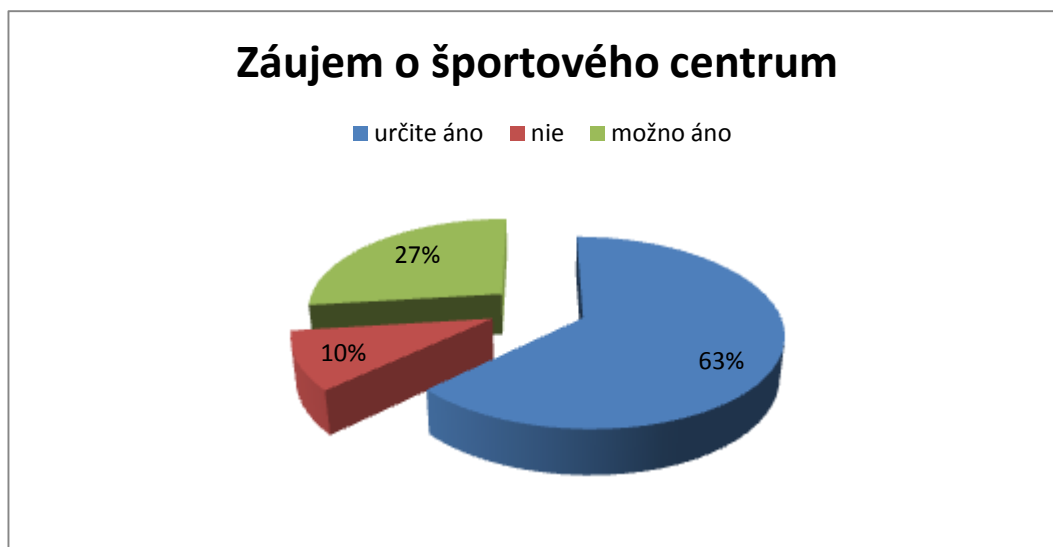
Otázkou č. 5 sme sa snažili zistiť, s kým deti najradšej zdieľajú športové nadšenie. **7 detí (23,5 %)** z našej dotazovanej skupiny uviedlo, že **nešportuje**. **Žiadne z opýtaných detí neuviedlo** odpoveď d) „sám“, čo poukazuje na potrebu vysokej miery socializácie v ich veku. Len príležitostne sa vyskytovala odpoveď c) „so *súrodencami*“, presnejšie v **4 prípadoch (13 %)**, aj to v kombinácii s možnosťami a) alebo b). **12 (40 %) detí**, podľa odpovedí, **športuje spoločne** so svojimi kamarátmi

a zvyšných 7 (23,5 %) uviedlo kombináciu odpovedí a) a b), čiže s **kamarátmi a s rodičmi**.

Z doterajších odpovedí v dotazníku zatiaľ vyplýva, že deti preukazujú veľký záujem o telovýchovné aktivity a šport. Otázkou č. 6 sme ďalej zisťovali, či je tento záujem podporovaný čisto vnútornou potrebou seberealizácie dieťaťa, alebo existuje aj vonkajší vplyv v podobe rodičov či okolia. **7 (23 %) detí** odpovedá zamietavým postojom – „**nešportujem**“. Žiadne dieťa neuviedlo možnosť d) „*aby som nebol sám*“, čo je v protiklade o potrebe socializácie. Absenciu tejto odpovede si vysvetľujeme faktom, že deti vo veku 7 – 11 rokov sú len málokedy konfrontované so samotou, a tak si neuvedomujú prepojenie medzi odpoveďou a týmto pocitom. Len **5 (17 %) detí** uvádza ako hlavnú príčinu športovania **svojich rodičov**, no **2 deti popri tom** uviedli aj odpoveď a) „**sám chcem**“. **Zvyšných 18 (60 %) detských respondentov** uvádza v **12 prípadoch kombináciu a) a b)** („*sám chcem*“; „*športujú kamaráti*“) a v **6 prípadoch** jednoznačnú odpoveď a) „**sám chcem**“. Z toho usudzujeme, že deti chcú športovať skôr „samé od seba“, bez nátlaku okolia či pocitu samoty.

Kľúčovou otázkou pre potreby podnikateľského plánu bakalárskej práce je otázka č. 9. Skúmali sme záujem cieľovej skupiny o športové centrum v blízkosti ich bydliska. Deti sa vyjadrili veľmi jasne k danej problematike, a to nasledovne. Napriek tomu, že po celý čas 7 detí vykazovalo jasný nezáujem o telovýchovné aktivity a šport, aj z týchto 7 až 4 deti uviedli, že by občas navštevovali športové centrum v blízkosti ich bydliska (možnosť c) „**občas**“). **3 (10 %) detí** udali možnosť e) „**nie**“. Pripisujeme to istej miere zvedavosti a príležitosti nadviazať nové sociálne väzby. Z radov **23 (77 %)** zostávajúcich detí už nevzišla iná odpoveď ako a) **19 – krát** („**určite áno**“), a možnosť b) („**možno áno**“) **4 – krát** (graf č. 3).

Graf č. 3 – *Záujem o športové centrum zo strany detí v blízkosti ich domova.* Spracoval: autor



3.1.3 Hlavný cieľ dotazníka č. 2

Cieľom v poradí už druhého dotazníka (zadávaného po vyhodnotení dotazníka č. 1) bolo predovšetkým zistiť vzťah druhej cieľovej skupiny k telovýchovným aktivitám a športu a analyzovať zastúpenie športu ako determinantu zdravia v rámci ich voľnočasových aktivít. V nadväznosti na čo sa druhá polovica dotazníka vzťahovala na podnikateľský plán, čiže sme analyzovali postoj respondentov k prípadnému vybudovaniu športového centra v okolí ich bydliska / sídliska (*hypotéza č. 3*). Zaujímala nás najmä skutočnosť, či by navštevovali toto centrum, resp. či by podporili svoje deti, aby toto centrum navštevovali, keďže sa domnievame, že dospelí respondenti majú vedomosť o vzťahu šport – zdravie (*hypotéza č. 4*).

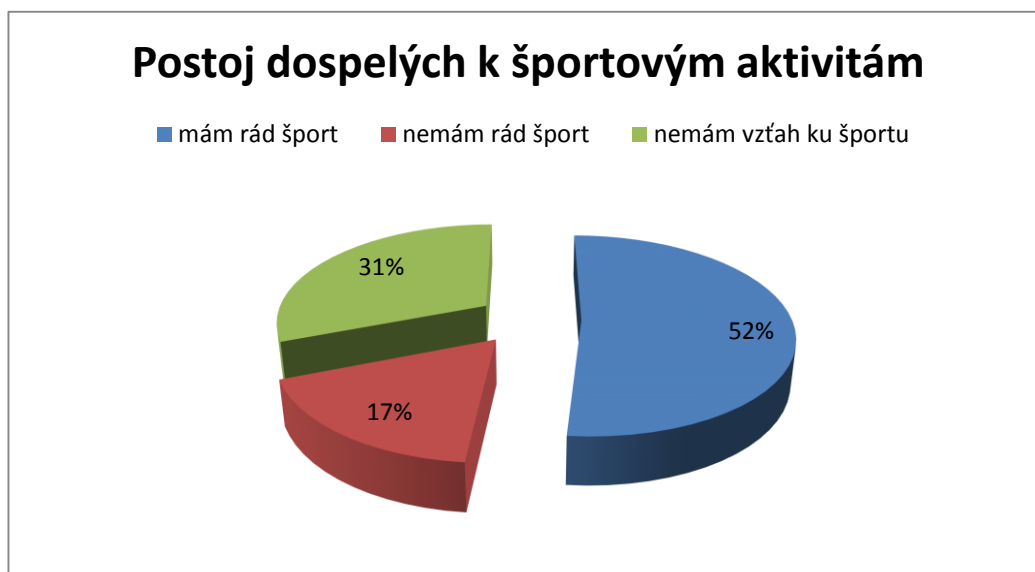
Cieľovú skupinu pre tentoraz tvorilo 30 respondentov z radov dospelých, pracujúcich občanov (16 žien, 14 mužov). Kritériom pre ich výber bol trvalý alebo prechodný pobyt v nami určenej lokalite vybranej pre zámery podnikateľského plánu (sídlisko Podborová) a skutočnosť, že sú sami rodičmi detí z cieľovej kategórie dotazníku č. 1 (nešlo však o rodičov tých detí, ktoré boli respondentmi dotazníka č. 1)

3.1.4 Vyhodnotenie dotazníka č. 2

Po vyhodnotení sme získali bližší obraz o postojoch dospelých ľudí k športu. Výsledky boli zapracované do podnikateľského plánu v záverečnej kapitole.

Prvá otázka a otázka č. 3 sleduje **vzťah cieľovej skupiny k športu**. Tieto dve otázky spája jeden determinant, a to spomínaný vzťah šport – zdravie. Na otázku č. 1 odpovedalo **5 (17 %) respondentov** poslednou možnosťou, e) „*nemám rád šport*“. Rovných **10 (33 %) uviedlo neutrálny postoj**. Celá **polovica respondentov má vyložene rada šport**, čo vyslovili zakrúžkovaním možnosti a) „*mám rád šport*“ (graf č. 4). V otázke č. 3 sa odpovede výrazne priblížili k jednotnejšiemu celku, keď až **26 (87 %) respondentov** vyjadrilo „jednoznačné áno“ možnosťou a) „*určite áno*“, na to, či považujú pohyb dôležitý pre zdravie. Zvyšní **4 (13 %) sa** priklonili k možnosti b) „*asi áno*“, ktorá tak isto pripúšťa pozitívne chápanie vzťahu zdravie – šport.

Graf č. 4 – *Postoj rodičov k športovým aktivitám*. Spracoval: autor



Na samotnú **športovú činnosť** sme sa priamo zamerali v otázke č. 2 a nepriamo otázkou č. 4. Nakoľko naši respondenti už majú záväzky v podobe práce a rodiny, očakávali sme menej frekventovaný výskyt možností a) a b) Výsledky tento predpoklad len potvrdzujú. Len **4 (13 %) respondenti** uviedli športovú činnosť „*každý druhý*“

deň“ – možnosť b). Možnosť a) „*každý deň*“ absentovala medzi zakrúžkovanými. **11 (37 %)** opýtaných vybralo možnosť c) „*raz za týždeň*“, **10 (33 %)** možnosť d) „*raz za dva týždne*“ a zvyšných **5 (17 %)** športovú činnosť **vôbec nevykonáva**.

Otázka č. 4 priniesla tieto údaje: športom **relaxuje len 8 (27 %) opýtaných, s rodinou 11 (37 %) opýtaných, pred televízorom / počítačom 6 (20 %). 5 (16 %) respondentov uvádza bližšie nešpecifikovanú odpoveď e) „iné“**.

V piatej otázke sa dostávame ku **vzťahu deti – šport z pohľadu rodiča**. Za fascinujúci považujeme fakt, že všetkých **30 respondentov považuje telovýchovné aktivity a šport za dôležité pre ich deti**. Tu sa teda naplno **potvrzuje hypotéza č. 3**, a to, že **rodičia chcú, aby ich deti boli zdravé**. Preto budú v zásade podporovať akékoľvek aktivity spojené so zdravotnými benefitmi, t. j. telovýchovné aktivity a šport.

Šiesta otázka je z pohľadu podnikateľského plánu veľmi dôležitá. Mapuje **záujem o konkrétne športy**, ktorými by sme mohli pritiahnúť aj dospelých respondentov. **17 (56%) opýtaných** si vybralo možnosť „*futbal / minifutbal*“. **5 (17 %)** inklinuje k **basketbalu**, **3 (10 %)** k **minihádzanej**. **5 (17 %)** označilo možnosť e) „*iné*“.

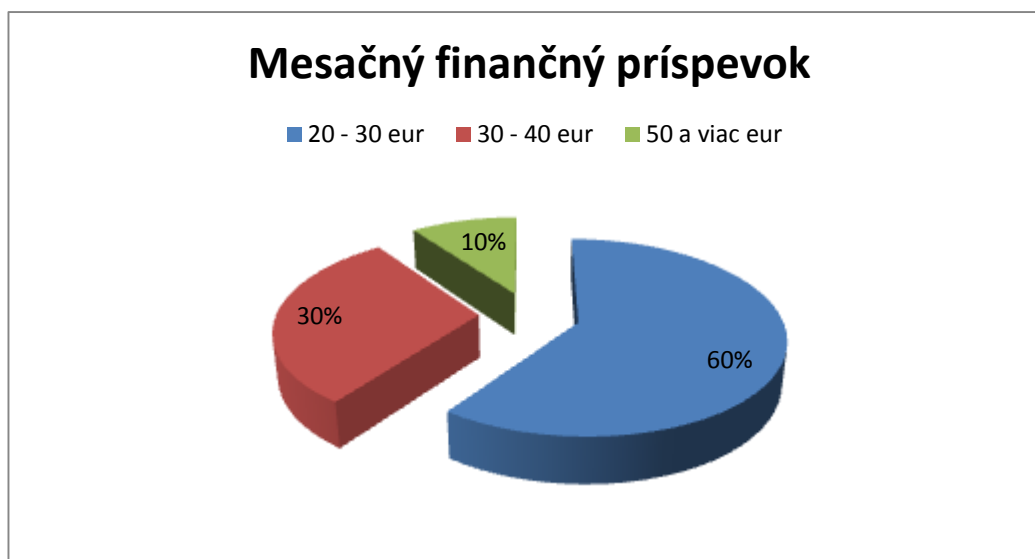
S otázkou č. 7 „prichádza“ aj kontext podnikateľského plánu športového centra. Na otázku, či by **súhlasili s vybudovaním športového centra** na ich sídlisku, sa nám dostalo iba pozitívnych odpovedí. Z **30 ľudí 24 (80 %)** dalo jednoznačný **súhlas**, a **6 (20 %)** vyjadrilo súhlas slovami „*asi áno*“. V tomto momente sa **potvrdila aj hypotéza č. 4**, a to že **rodičia, vedomí si benefitov telovýchovných aktivít a športu, budú podporovať vznik nového športového centra v blízkosti ich bydliska**, ktoré budú môcť navštevovať ich deti.

V otázke č. 8 zisťujeme záujem zo strany rodičov a dospelých o **aktívne zapájanie** sa do športových aktivít v športovom centre. Po vyhodnotení sme prišli k záveru, že **5 (17 %) opýtaných by určite nenavštevovalo centrum. 6 (20 %) respondentov nevie**, či by navštevovalo centrum, **12 (40 %) asi áno** a zvyšných **7 (23 %) určite áno**.

V deviatej otázke analyzujeme **postoj rodičov k navštevovaniu športového centra ich deťmi**. Tu si môžeme všimnúť markantný rozdiel medzi navštevovaním centra samotnými rodičmi a podporou v návšteve ich deťmi. **27 (90 %)** uviedlo jasnú podporu „v prospech“ svojich detí, zvyšní **3 (30 %)** označili možnosť b) „asi áno“. Všimnime si, že všetci rodičia by podporovali svoje deti v prípade, že by chceli navštevovať telovýchovné aktivity.

Posledným bodom dotazníka je otázka **financií**. Pýtali sme sa, koľko sú ochotní mesačne platiť svojim deťom na šport. Odpoveďami dominovala hlavne možnosť a) „**20 – 30 EUR**“ a to v počte **18**, čo predstavuje **60 %**. **9 (30 %)** opýtaných uviedlo odpoveď b) „**30 – 40 EUR**“. **3 (10 %)** zhodne zvolili možnosť „**50 EUR a viac**“ (graf č. 5). Z odpovedí je jasné, že hoci výška finančného príspevku je rôzna, **nikto nevyslovil neochotu** prispieť svojim deťom na športové aktivity – odpoveď e).

Graf č. 5 – *Výška mesačného finančného príspevku pre deti na šport*. Spracoval: autor



3.1.5 Zhrnutie

Záverom analytickej časti uvádzame, že všeobecné povedomie o pozitívnom vplyve telovýchovných aktivít a športu na zdravie, je v súčasnosti na vyššej úrovni, ako sme sami predpokladali. Detskí respondenti nás milo prekvapili svojimi odpoveďami a poskytli nám cenný zdroj informácií (zohľadnené v návrhu nášho podnikateľského

plánu), kým dospelí odpovedajúci potvrdili naše predpoklady. Aj na základe výsledkov, rámcovo zhrnutých nižšie, sme v nasledujúcej kapitole navrhli vlastné riešenia.

Spoločný záver k dotazníkom

Oba dotazníky boli vytvorené a prispôsobené cieľovým skupinám. Dotazník č. 1 bol vytvorený špeciálne pre skupinu detí od 7 – 11 rokov. Dotazník č. 2 bol koncipovaný pre skupinu dospelých. Obe skupiny spájalo miesto trvalého alebo prechodného pobytu v nami určenej lokalite (sídliisko Podborová, pričom cieľová skupina pre dotazník č. 1 býva v časti tzv. „Dolná Podborová“ a cieľová skupina v časti „Horná Podborová“), ktorú veľmi dobre poznáme, keďže sme tam dlho žili. Tento fakt určite napomohol tomu, že sa nám vrátili všetky dotazníky vyplnené.

Pred zahájením dotazníkového prieskumu sme vychádzali z predpokladu, že väčšina detí bude preferovať „sedavý“ spôsob trávenia voľného času. Pre enormný vplyv internetu a sociálnych sietí sme predpokladali, že telovýchovné a športové aktivity budú väčšinou detí odsunuté na okrajovú hranicu záujmu, a teda, že nebudú mať chuť tráviť svoj voľný čas aktívne (*hypotéza č. 1*). Po vyhodnotení dotazníka zameriavajúceho sa na deti mladšieho školského veku sme s radosťou zistili, že hypotéza nebola potvrdená a teda sa nepotvrdil predpoklad, že deti radšej trávia svoj voľný čas „pred počítačom a televíziou“. Na naše prekvapenie odpovede na otázky boli vo väčšine prípadov pozitívne, a teda prikláňajúce sa k záujmu o telovýchovné aktivity a šport. Týmto uzatvárame **hypotézu č. 1 s tým, že ju považujeme za nepotvrdenú.**

Hypotéza č. 2 predpokladala, že aj keď majú deti kladný vzťah k telovýchovným aktivitám či športu, budú ich radšej sledovať v televízii. Ani táto hypotéza nebola potvrdená výskumom v našom dotazníku. Len 10 % respondentov z radov detí uviedlo pravidelné sledovanie športových prenosov v televízii. Väčšina detí teda telovýchovné aktivity a šport sama radšej vykonáva, ako pasívne sleduje. **Hypotéza č. 2 sa nepotvrdila.**

Nasledujúce dve hypotézy, teda hypotéza č. 3 a 4 sa vzťahovali na respondentov z druhej cieľovej skupiny. Tou boli osoby dospelé a zároveň sami boli rodičmi detí vo veku 7 až 11 rokov.

Väčšina odpovedí dospelých respondentov potvrdzovala naše hypotézy. Všetky odpovede pritom nepriamo indikovali istú mieru teoretických znalostí, v prospech telovýchovných aktivít a športu. Teda predpoklad, že rodičia poznajú riziká inaktivity svojich detí, a preto budú podporovať akúkoľvek fyzickú aktivitu, bol správny. **Hypotéza č. 3** v ktorej vyjadrujeme názor, že rodičia chcú, aby ich deti boli zdravé, a preto budú v zásade podporovať akékoľvek aktivity spojené so zdravotnými benefitmi, t. j. telovýchovné aktivity a šport, bola **potvrdená**.

Naša posledná hypotéza vyslovuje presvedčenie, že rodičia, vedomí si benefitov telovýchovných aktivít a športu, budú podporovať vznik nového športového centra v blízkosti ich bydliska. Výsledok z dotazníka jednoznačne potvrdzuje tento predpoklad, nakoľko ani jedna z opýtaných osôb nezaujala negatívny postoj voči prevádzkovaniu športového centra. Môžeme teda prehlásiť, že **hypotéza č. 4 bola potvrdená**.

4 VLASTNÉ NÁVRHY RIEŠENÍ

Na základe teoretických poznatkov a výsledkov analytickej časti v tejto kapitole predstavíme návrh podstatných častí obsahu podnikateľského plánu.

4.1 Titulná strana

Názov spoločnosti: KLAS – SK s.r.o.

Názov športového centra: PRO-KLAS

Logo:



Obrázok č. 1 – Logo obchodnej spoločnosti. Zdroj: <http://www.klas-sk.sk/>

Sídlo spoločnosti: Ružová 41, Zvolen

Spoločníci: Jana Repáková

/uznávaná a vyhľadávaná odborníčka v oblasti starostlivosti o zdravie, pravidelne sa aktívne zúčastňujúca odborných fór zameraných na diskusiu o hodnotných doplnkoch výživy/

Internetová stránka: <http://www.klas-sk.sk/>

Email: obchod@klas-sk.sk

Právna forma: spoločnosť s ručením obmedzeným

Predmet podnikania: kúpa tovaru za účelom jeho predaja iným prevádzkovateľom živnosti (veľkoobchod) v rozsahu voľných živností, kúpa tovaru za účelom jeho predaja konečnému spotrebiteľovi (maloobchod) v rozsahu

voľných živností, sprostredkovateľská činnosť v rozsahu voľných živností, reklamné a propagačné činnosti, organizovanie školení, kurzov a výstav, prevádzkovanie telovýchovných zariadení a zariadení slúžiacich na regeneráciu a rekondíciu (bazén, sauna, fitness centrum)

Vízia:

Etablovaná spoločnosť na slovenskom trhu s výživovými doplnkami má ambíciu rozšíriť svoje portfólio činností zameraných na starostlivosť o zdravie ľudí. Z tohto dôvodu má záujem prevádzkovať multifunkčné športové centrum zasadené do komunitného prostredia, ktoré však bude prístupné aj pre ostatných obyvateľov mesta Zvolen.

4.2 Exekutívny súhrn

Podnikateľský plán rozpracúva víziu prevádzkovania viacúčelového športového centra v meste Zvolen, mestská časť Podborová.

Prevádzkovateľom bude obchodná spoločnosť KLAS – SK s.r.o aktuálne pôsobiaca na trhu s výživovými doplnkami, ktorej zámerom je spájať viaceré formy starostlivosti o zdravie človeka – *adekvátny pohyb* a naozaj kvalitné výživové suplementy.

KLAS – SK s.r.o. sa drží svojho hesla „*Meníme vzťah ľudí k vlastnému zdraviu.*“, preto sa primárne zameria na cieľovú skupinu detí mladšieho školského veku, ktoré predovšetkým v tomto vekovom období potrebujú pravidelný pohyb, a to aj nad rámec školských aktivít. Navyše, výskum preukázal, že deti majú záujem o šport, no mnohé z nich sa mu nemajú kde venovať. Na druhej strane máme rodičov týchto detí, ktorí nemajú veľa voľného času, radi by ho však trávili aktívne, ideálne so svojimi deťmi.

Do budúcnosti (horizont 3 – 5 rokov) zvažujeme dobudovať plavecký bazén a saunu, čím by sa rozšírila ponuka služieb poskytovaných zákazníčkovi „pod jednou strechou“.

Po organizačnej stránke bude za prevádzku športového centra primárne zodpovedná spoločníčka a konateľka spoločnosti, ktorá bude zamestnávať osobných trénerov (títo sú zároveň kvalifikovanými inštruktormi pre vedenie tréningov s deťmi), ako aj dve pracovníčky recepcie. Upratovanie priestorov bude zatiaľ zabezpečené práve týmito pracovníčkami (neskôr zverené externej firme) a účtovníctvo pokryje „rodinná“ účtovníčka.

4.3 Opis športového centra

Športové centrum PRO-KLAS, *s ambíciou byť multifunkčným centrom*, bude zamerané predovšetkým na poskytovanie nasledovných služieb:

- *organizované pohybové aktivity pre deti*
- *kolektívne športy pre dospelých*
- *„family package“ – spoločné tréningy detí a rodičov*
- *fitnes centrum, súvisiace poradenské služby v oblasti správneho cvičenia*
- *individuálna športová príprava detí aj dospelých*
- *poradenstvo týkajúce sa tréningových plánov*
- *poradenstvo v oblasti výživových programov*
- *poradenstvo v oblasti výživových doplnkov*⁵⁸

4.3.1 Kvalitné personálne „obsadenie“ = predpoklad úspechu

Uviedli sme, že „hlavou“ športového centra bude p. Janka Repáková, ktorá zároveň svojimi aktívnymi vstupmi bude participovať aj na službách poskytovaných centrom. Predovšetkým pôjde o poradenské služby v oblasti výživy a výživových doplnkov a, nakoľko je sama inštruktorkou aerobiku, aj o vedenie hodín aerobiku a port de bras.

⁵⁸ Bližšiu charakteristiku týchto služieb uvádzame v rámci marketingového mixu – v časti charakterizujúcej produkt / služby.

Osobnými trénermi (fitnes tréneri) so spôsobilosťou viesť individuálne aj skupinové tréningy (kondičné aj vo fitnes centre) detí a dospelých, budú p. Marek Vilčko a p. Milan Repák⁵⁹.

P. Vilčko je kvalifikovaný kondičný a osobný tréner, magister telesnej výchovy a manažér rozbiehajúcej sa spoločnosti PRO-WORKOUT (zaoberajúcej sa predajom športového oblečenia).

Druhý menovaný je majster Slovenskej republiky vo vzpieraní amatérov, finalista crossfitových závodov, bývalý tenista, závodný plavec a doživotný fanúšik športu.

Ostatných zamestnancov – pracovníkov recepcie, ktorí majú radi šport, vyberieme v predstihu pred otvorením centra.

4.3.2 Kvalitné technické vybavenie = ďalší predpoklad úspechu

Z materiálo-technického hľadiska sa môže centrum pochváliť skutočne moderným a progresívnym športovým vybavením (posilňovacie stroje značky Technogym a Dafe, športové náradie značky Eleiko, Rogue, športové pomôcky ako bosu, TRX, trampolíny sú samozrejmosťou, veslovacie a cyklo trenažéry inSPORTline, rotopedy HAMMER dopĺňajú vybavenie centra).

4.3.3 Flexibilita = osobitný predpoklad úspechu

Otváracie hodiny sa prispôbia požiadavkám a časovým cieľovým skupinám, t. j. v pracovný deň bude športové centrum otvorené od 14:00 do 20:00 a cez víkendy od 10:00 do 20:00. Pokiaľ ide o hodiny s osobným trénerom, tie bude možné individuálne dohodnúť aj v inom čase.

⁵⁹ (Pozn.: Autor)

V prípade záujmu klientov je možné otváracie hodiny prispôbiť, rovnako ako rozvrh cvičení, ktorý bude prístupný v centre, rovnako aj na internetovej stránke, resp. na propagačných médiách.

4.4 Analýza trhu

V rámci snahy o lokalizáciu vhodného trhu sme postupovali prostredníctvom hľadania odpovedí na nasledujúce jednoduché otázky:

❖ *Je dopyt po našom produkte?*

Znalosť rozsahu dopytu po ponúkaných službách umožňuje lepšie riadiť činnosť spoločnosti, predovšetkým na úseku marketingu (či ide o poskytovanie nových služieb, alebo zdokonaľovanie starších). Celkovo má ďalej vplyv aj na cenovú politiku a propagačnú stratégiu podniku.

Keďže dopyt nám určí celkové množstvo produktov, ktoré môže určitá vybraná skupina zákazníkov, v určitej oblasti a v určitom čase kúpiť, pristúpili sme k hodnoteniu prvej otázky predovšetkým na základe analýzy vlastného prieskumu, ktorá potvrdila, že *dospelá populácia je ochotná platiť za pravidelné služby športového centra nachádzajúceho sa v blízkosti ich domova, a to tak pre svoje deti, ako aj pre seba.*

❖ *Aká je cieľová skupina?*

Určenie hlavnej cieľovej skupiny bolo determinované dvoma faktormi. Prvým bol už zmienený vlastný výskum, na základe ktorého sme identifikovali záujem detí vo veku od 7 do 11 rokov (ďalej používame aj označenie žiak) realizovať mimoškolské aktivity v rámci športového centra, rovnako tak aj záujem dospelých (rodičov detí v uvedenom veku) navštevovať toto centrum. Druhým, podporným, bola segmentácia trhu na základe geografického a demografického kritéria (tabuľka č. 3).

Tabuľka č. 3 – *Segmentácia trhu*. Spracoval: autor

| KRITÉRIUM | TRHOVÝ SEGMENT / CIEĽOVÁ SKUPINA | |
|---------------------|--|---|
| <i>demografické</i> | Dospelá populácia a deti z prvého stupňa základných škôl | Študenti Združenej strednej školy služieb Podborová Študenti ostatných škôl Dospelá populácia |
| <i>geografické</i> | Obyvatelia mestskej časti Podborová | Obyvatelia centra mesta Zvolen Ostatné časti mesta Zvolen |

V zmysle vyššie uvedeného sú tak našim *hlavným targetom* deti mladšieho školského veku (čo zodpovedá žiakom primárnej edukácie) a dospelá populácia – prevažne rodičia detí v uvedenom veku, ktorí sú obyvateľmi sídliska (mestská časť) Podborová. Dokážeme ich osloviť jednak korektnou cenovou ponukou, blízkosťou centra k ich domovu, ako aj tým, že deti môžu tráviť svoj voľný čas aktívne spolu so svojimi kamarátmi, ale aj s rodičmi.

Naše centrum má potenciál zaujať aj študentov strednej školy, ktorá je lokalizovaná na sídlisku, resp. z dôvodu blízkosti k centru mesta (cca 10 minút pešo) aj študentov iných škôl, rovnako tak „ostatnú“ dospelú populáciu, ktorú môže osloviť „dobrá cena“, profesionálne služby, ako aj veľmi pekné okolie (prírodné okolie, blízkosť arboréta Borová hora).

❖ *Aká je konkurencia?*

Vo Zvolene aktuálne pôsobí cca 8 fitness centier, z čoho jedno je zastrešené polyfunkčným domom, poskytujúcim okrem pohybových programov aj wellness procedúry, spolu s rehabilitačnými cvičeniami (REGE CENTRUM), ktoré môže potenciálne predstavovať konkurenciu nášmu PRO-KLAS centru. Na základe komparatívneho prístupu môžeme zhrnúť nasledovné výhody a nevýhody, pokiaľ ide o fungovanie tejto „potenciálnej konkurencie“.

REGE-CENTRUM

Výhody:

- čisté prostredie
- blízkosť centra mesta (cca 2 minúty pešo)
- komplexný prístup – regenerácia, rehabilitácia, relaxácia

Nevýhody:

- zameranie najmä na dospelú populáciu
- nemožnosť realizovať skupinové pohybové programy pre deti
- vyššie ceny
- materiálne vybavenie (ako činky, kotúče, cvičebné pomôcky osobitného určenia) nemusia uspokojiť náročnejšieho klienta

Pokiaľ ide o detských klientov, ako konkurenciu vnímame čiastočne aj centrá voľného času, ktoré zabezpečujú voľnočasové aktivity (krúžky) na základe tzv. vzdelávacích poukazov, ktoré sú dotované štátom, čomu zodpovedajú aj relatívne nízke ceny. Na druhej strane zdôrazňujeme, že pokiaľ ide o šport, ich technické vybavenie (napr. špecializované tréningové náčinie či športové areály) nie je v súčasnosti na veľmi vysokej úrovni (navyše, často sú realizované v školských zariadeniach). Vo Zvolene pritom aktuálne pôsobí len jedno takéto centrum – DOMINO. Z uvedených dôvodov vidíme ich hlavnú konkurenčnú výhodu iba v nízkych cenách.

❖ Aké sú silné a slabé stránky nášho podnikania? Aké sú príležitosti a hrozby?

Silné a slabé stránky biznisu sú internými faktormi, ktoré podnikateľ vie (mal by vedieť ovplyvniť). Na druhej strane príležitosti a hrozby prichádzajú „zvonku“, pričom podnikateľ by mal vedieť na ne reagovať primeraným spôsobom.

Pokiaľ ide o PRO-KLAS, jeho ***silné stránky, ktorými sa zároveň odlišuje od konkurencie, a slabé stránky*** hodnotíme nasledovne:

Silné stránky:

- *kvalifikovaní odborníci*
- *dobrá cena za kvalitné služby*

Slabé stránky:

- *užšie profilovaný cieľový segment*
- *málo parkovacích miest*

- *osobný kontakt s klientom*
- *nové technické vybavenie*
- *pekné prostredie*
- *(zatiaľ) nižší počet odborných zamestnancov (trénerov)*

Pokiaľ ide o externé faktory v podobe ***príležitostí a hrozieb***, tieto môžeme načrtnúť nasledovným spôsobom:

Príležitosti:

- *modernizácia okolitej mestskej infraštruktúry*
- *plánovaná výstavba bytových komplexov v okolí*
- *dobudovanie plnej občianskej vybavenosti v okolí*

Hrozby:

- *lokalita – PRO-KLAS nie je v centre mesta*
- *prístup k lokalite – jedna hlavná prístupová cesta*
- *slabšia dostupnosť MHD*
- *limitovaný počet zákazníkov z hlavnej cieľovej skupiny*
- *vo vzťahu k detským klientom – konkurencia zo strany centier voľného času*
- *zlepšenie kvality služieb poskytovaných ostatnými športovými centrami*

4.5 Marketingový mix

S cieľom vyvolať dopyt po ponúkanom produkte, musí spoločnosť realizovať postupne systematicky viacero krokov. Z pohľadu marketingového mixu ide o predstavenie produktu, stanovenie ceny, určenie miesta distribúcie produktu cieľovému zákazníkovi a zvolenie vhodnej propagácie:

❖ *Produkt*

PRO-KLAS ponúka svojim zákazníkom vysokokvalifikované služby, ktoré pokrývajú individuálny a skupinový tréning detí a dospelých pod vedením certifikovaných lektorov.

Tréning detí: Ako vyplynulo z nášho dotazníka (č. 1), 67% dotazovaných detí malo záujem o kolektívne športy a loptové hry. Z tohto dôvodu budú odborníci viesť hodiny „spoločných“ loptových hier – futbal, mini futbal, florbal, mini hádzaná, pričom budú aplikovať najnovšie prístupy vo vzťahu k práci s „malými športovcami“ (priebeh každej hodiny bude mať svoju osobitnú štruktúru, ktorá bude pokrývať aj fyzickú a kondičnú prípravu, strečing a iné formy potréningovej regenerácie).

Pre deti bude zároveň prístupný detský aerobik, lezecká stena a individuálne hodiny s osobným trénerom zamerané na všeobecnú pohybovú prípravu.

Tréning dospelých: Dospelým zákazníkom budeme ponúkať okrem prístupu do fitness centra aj služby osobného trénera, rovnako možnosť zúčastniť sa kolektívnych športov, ako futbal, mini futbal, basketbal a mini hádzaná, ktoré boli v dotazníku č. 2 označené ako športy, o ktoré majú najväčší záujem.

Spoločné tréningy: Ako spojiť príjemné s užitočným? Náš prieskum potvrdil, že aj rodičia, aj deti majú záujem športovať, a páči sa im myšlienka „spoločného“ športu. Pre túto kategóriu klientov máme pripravené v rozvrhu hodiny spoločného futbalu, minifutbalu, florbalu a mixaerobiku, taktiež port de bras a jogu.

Poradenstvo: Na základe dlhoročných skúseností s predajom výživových doplnkov budeme ako neplatenú službu poskytovať poradenské služby aj v tejto oblasti – zameriame sa, prirodzene predovšetkým na výrobky spoločnosti KLAS – SK s.r.o., kvalitu ktorých reprezentujeme už 15 rokov. Zároveň ponúkame poradenstvo v oblasti výživy – zostavenie vhodného jedálnička (pri redukcii hmotnosti, budovaní svalovej hmoty za zohľadnenia prípadných dietetologických obmedzení klienta – napr. alergie, intolerancie, diabetes a pod.).

❖ *Cena*

Mottom pre stanovenie cien je pokračovanie výroku, ktoré obsahuje logo prevádzkujúcej spoločnosti: „*Meníme vzťah ľudí k vlastnému zdraviu – Ponúkame kvalitu dostupnú pre každého.*“

Cenová politika sa preto opiera o širokú **dostupnosť ponúkaných služieb** a stratégia torby cien je postavená na **analýze cien konkurencie** a zohľadnení výsledkov nášho prieskumu.

Základ pre stanovenie cien za poskytované služby sme si zobrali **cenu za jeden** vstup do športového centra, ktorá je diferencovaná nielen podľa druhu športovej aktivity, ale aj podľa zákazníka (žiak, študent, dospelý).

Pre **zatraktívnenie** cenovej politiky ďalej poskytneme možnosť zakúpenie permanentiek, a to na 10, resp. 20 vstupov. Cena permanentky bude poskytovaná s 10%-nou zľavou oproti cene, ktorú by klient zaplatil za 10, resp. 20 jednorazových vstupov. Navyše, pri 20-vstupových permanentkách poskytneme ešte **1 vstup zadarmo**.

Platnosť permanentiek **nebude časovo obmedzená** (ako je to v prípade iných fitnes / športových centier), avšak budú **vydávané na meno** – čo nevylučuje možnosť, aby spolu s majiteľom (s jeho súhlasom) využila vstup na „jeho permanentku“ osoba, ktorá s ním ide do centra. Pre túto alternatívu sme sa rozhodli z jednoduchého dôvodu – „prilákať“ ďalšieho zákazníka. Ak napr. niekto do športového centra nechodí, lebo má ostych, príp. obavy, pôjde „cvičiť“ radšej s niekým iným (rodinní príslušníci, kamaráti a pod.) ako sám. V procese jeho rozhodovania určite zaváži aj cena, ktorú má za takúto „prvú skúsenosť“ zaplatiť. Ďalej už veríme, že ho naše služby presvedčia natoľko, že sa stane pravidelným klientom.

Pokiaľ ide o výživové poradenstvo, **cena bude jednotná** a zahrnie tak konzultáciu, ako aj úpravu jedálneho lístka s ohľadom na individuálne potreby klienta.

Ako sme spomenuli, pri návrhu cien sme taktiež zohľadnili *výsledky prieskumu*, ktorý potvrdil, že najviac rodičov je ochotných platiť za pohybové aktivity ich detí sumou 20,00 – 30,00 EUR mesačne. Pri optimistickom modeli, kedy by sa deti zúčastňovali aktivít v centre 3x týždenne (jednorazové vstupy) by celková cena za mesiac predstavovala úhrne $(3 \times 2,00 \text{ EUR}) \times 4 = \mathbf{24,00 \text{ EUR}}$. V prípade „vstupov na permanentku“ by išlo o sumu **21,60 EUR** (1 „vstup na permanentku“ po prepočte stojí 1,80 EUR $\rightarrow (3 \times 1,80 \text{ EUR}) \times 4 = 21,60 \text{ EUR}$).

(Pozn.: Do budúcnosti zvažíme zavedenie tzv. klubových poukazov, na základe ktorých klient môže využívať neobmedzená vstupy a služby športového centra po stanovenú dobu /6, resp. 12 mesiacov od zakúpenia/).

Na základe údajov o cenovej politike sme vypracovali nasledovný *návrh cenníka* (tabuľka č. 4).

Tabuľka č. 4 – *Návrh cenníka*. Spracoval: autor

| <i>Popis služby</i> | <i>Cena</i> |
|--|-------------|
| <i>Jednorazové vstupy</i> | |
| Vstup do fitnes centra*/ dospelý | 2,50 EUR |
| Vstup do fitnes centra / žiak, študent | 2,00 EUR |
| Individuálna hodina * * vo fitnes centre s osobným trénerom / dospelý | 8,00 EUR |
| Individuálna hodina vo fitnes centre s osobným trénerom / žiak, študent | 6,00 EUR |
| Vstup – loptové hry / dospelý | 2,50 EUR |
| Vstup – loptové hry / žiak, študent | 2,00 EUR |
| Vstup aerobik, joga, port de bras / dospelý | 2,50 EUR |
| Vstup aerobik, joga, port de bras / žiak, študent | 2,00 EUR |
| Individuálna hodina ** s osobným trénerom – všeobecná pohybová príprava, kondičná príprava / dospelý | 7,00 EUR |
| Individuálna hodina ** s osobným trénerom – všeobecná | 5,00 EUR |

| | |
|--|--|
| pohybová príprava, kondičná príprava / žiak, študent | |
|--|--|

* *Jednorazový vstup do fitnes centra nie je limitovaný časom*

** *Individuálnou hodinou sa rozumie jedna tréningová jednotka – 60 minút*

| Popis služby | Cena |
|--|-------------|
| <i>Permanenka – 10 vstupov</i> | |
| Fitnes centrum / dospelý | 22,50 EUR |
| Fitnes centrum / žiak, študent | 18,00 EUR |
| Hodiny s osobným trénerom vo fitnes centre / dospelý | 72,00 EUR |
| Hodiny s osobným trénerom vo fitnes centre / žiak, študent | 54,00 EUR |
| Loptové hry / dospelý | 22,50 EUR |
| Loptové hry / žiak, študent | 18,00 EUR |
| Aerobik, joga, port de bras / dospelý | 22,50 EUR |
| Aerobik, joga, port de bras / žiak, študent | 18,00 EUR |
| Hodiny s osobným trénerom – všeobecná pohybová príprava, kondičná príprava / dospelý | 63,00 EUR |
| Hodiny s osobným trénerom – všeobecná pohybová príprava, kondičná príprava / žiak, študent | 45,00 EUR |

| Popis služby | Cena |
|--|-------------|
| <i>Permanenka – 20 vstupov + 1 vstup grátis</i> | |
| Fitnes centrum / dospelý | 45,00 EUR |
| Fitnes centrum / žiak, študent | 36,00 EUR |
| Hodiny s osobným trénerom vo fitnes centre / dospelý | 144,00 EUR |
| Hodiny s osobným trénerom vo fitnes centre / žiak, študent | 108,00 EUR |
| Loptové hry / dospelý | 45,00 EUR |
| loptové hry / žiak, študent | 36,00 EUR |
| Aerobik, joga, port de bras / dospelý | 45,00 EUR |
| Aerobik, joga, port de bras / žiak, študent | 36,00 EUR |
| Hodiny s osobným trénerom – všeobecná pohybová | 126,00 EUR |

| | |
|--|-----------|
| príprava, kondičná príprava / dospelý | |
| Hodiny s osobným trénerom – všeobecná pohybová príprava, kondičná príprava / žiak, študent | 90,00 EUR |

| <i>Popis služby</i> | <i>Cena</i> |
|--|-------------|
| Výživové poradenstvo – konzultácia + vypracovanie jedálnička | 40,00 EUR |

❖ *Miesto poskytovania služieb*

Športové centrum bude prevádzkované a služby budú poskytované na sídlisku Podborová, ktoré sa nachádza blízko centra mesta Zvolen.

Budova športového centra je situovaná vo veľmi peknom prírodnom prostredí, s výhľadom na, v blízkosti sa nachádzajúce (v súčasnosti stále viac navštevované), arborétum Borová hora.

Budova – nehnuteľnosť, je pokiaľ ide o vlastnícke vzťahy aktuálne majetkom obchodnej spoločnosti KLAS – SK s.r.o. (vrátane zastavaného a príľahlého pozemku) riadne zapísanom na príslušnom liste vlastníctva. Prináleží k nej 10 parkovacích ciest a z hlavnej komunikácie, ktorá prechádza sídliskom je k nej dobrý prístup (cca 300 m).

Budovu spoločnosť KLAS – SK s.r.o. nadobudla pred 3 rokmi od pôvodného majiteľa, ktorý ju plánoval využiť ako súkromný športový areál určený na zimnú a letnú prípravu dorasteneckých futbalových klubov zo Zvolena, Sliača a Kováčovej. Z tohto dôvodu je budova prispôsobená na jej využívanie ako športového centra bez potreby výraznejších úprav.

Celková rozloha je 530 m² a v budove športového centra sa nachádza uzavretá krytá hala (ktorú je možné využiť najmä na loptové hry), ďalej fitness centrum a (pracovne nazvaná) malá pohybová sála (využiteľná najmä pre aerobik, jogu, port de bras, keďže v sále sú zrkadlá) – z jej vonkajšej strany je umiestnená lezecká stena. Po (pomyselnom)

obvode budovy sa tiahne bežecká dráha. Športové centrum je ďalej vybavené vstupnou recepciou a miestnosťou pre trénerov.

❖ *Propagácia*

V dnešnom podnikateľskom svete nepredáva len kvalita, ale predáva (podľa nášho názoru) aj reklama. Aby sme sa na trhu zviditeľnili, zvolili sme nasledovné formy reklamy:

Internet: Ako prostriedok reklamy má niekoľko výhod, ktorými vo vzájomnej kombinácii nedisponuje žiadny iný prostriedok. Konkrétne ide o adresnosť, rýchlosť a spätnú väzbu pre podnikateľa (napr. prehľad o návštevnosti stránky, ako aj o tom, čo si je návštevník prezerá a pod.). Navyše, naša cieľová skupina, resp. cieľové skupiny v dnešnej dobe veľmi dobre ovládajú prácu s internetom.

PRO-KLAS preto bude využívať nasledovné formy internetovej reklamy:

- Internetová stránka: www.pro-klas.sk
- Internetová stránka: http://www.azet.sk/katalog/sportove-sluzby_1/
- Facebook profil, Facebook reklama
- Twitter profil

Reklama v printových médiách: S prihliadnutím na umiestnenie športového centra a jeho dostupnosť primárne pre obyvateľov mesta Zvolen (v prvom rade obyvateľov Podborovej) vidíme slušný potenciál propagácie prostredníctvom regionálnych novín, predovšetkým *MY – Zvolensko-podpolianske noviny* a *Zvolensko-Deviansko-Krupinsko*.

Reklamné predmety: Ako osobitnú formu propagácie sme ďalej zvolili reklamné predmety – pútače, reklama na auto (nálepky, magnetické logo), športové šatky, potítka, neskôr (v druhom roku podnikania tričká a tielka na cvičenie s logom centra).

Vlastná reklama: KLAS – SK s.r.o. je etablovanou spoločnosťou, ktorá má vlastné propagačné materiály, vlastnú internetovú a printovú reklamu – prostredníctvom ktorej je možné propagovať aj športové centrum. KLAS – SK s.r.o. a PRO-KLAS majú totiž spoločného menovateľa nielen v osobe p. Repákovéj, ale aj v podobe *SNAHY MENIŤ VZŤAH ĽUDÍ K ICH ZDRAVIU*.

Tabuľka č. 5 – *Odhad nákladov na reklamnú propagáciu v prvom roku podnikania.*

Spracoval: autor

| Reklama | Popis reklamy a platby | Jednotka / spôsob | Cena za jednotku | Počet | Obdobie | Celková cena |
|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--|----------------|---------------------|
| <i>Internet</i> | | | | | | |
| <i>Facebook reklama</i> | <i>Platba za zobrazovanie (CPM)</i> | <i>jedno zobrazenie</i> | <i>0,10 EUR</i> | <i>1000 zobrazení denne</i> | <i>365 dní</i> | <i>365,00 EUR</i> |
| <i>Azet.sk</i> | <i>Platba za klik</i> | <i>jeden klik</i> | <i>0,05 EUR</i> | <i>100 000 klikov</i> | <i>–</i> | <i>50,00 EUR</i> |
| <i>Printové médiá</i> | | | | | | |
| <i>„MY“</i> | <i>Plošná inzercia</i> | <i>uverejnenie</i> | <i>26,00 – 48,00 EUR</i> | <i>určený podľa celkovej sumy 150,00 EUR</i> | | <i>150,00 EUR</i> |
| <i>„Zvolensko</i> | <i>Plošná inzercia</i> | <i>uverejnenie</i> | <i>26,00 – 48,00 EUR</i> | <i>určený podľa celkovej sumy 150,00 EUR</i> | | <i>150,00 EUR</i> |
| <i>Reklamné predmety</i> | <i>Pútače, reklama na auto, potítka, šatky a pod.</i> | <i>–</i> | <i>2,00 – 10,00</i> | <i>určený podľa celkovej sumy</i> | | <i>400,00 EUR</i> |

| | | | | | | |
|--------------|--|--|--|---------------|--|----------------|
| | | | | 400,00 | | |
| | | | | EUR | | |
| Spolu | | | | | | 1115,00 |
| | | | | | | EUR |

V predchádzajúcej tabuľke (č. 4) sme načrtli plánované výdavky na internetovú propagáciu, inzerčné výdavky a výdavky na výrobu reklamných výrobkov v prvom roku podnikania. V priebehu druhého roku podnikania plánujeme navýšiť celkové výdavky na reklamu o cca 300,00 EUR.

4.6 Finančný plán

❖ *Náklady na zariadenie a rekonštrukciu športového centra*

Nakoľko priestory musia prejsť drobnou rekonštrukciou a nutnými úpravami, vznikajú nám s tým súvisiace náklady (tabuľka č. 6). V každom prípade potrebujeme vybudovať priestory recepcie, výdajný pult a vymalovať. Ďalej musíme počítať s nutným vybavením, ako je počítač, pracovný stôl a stoličky či registračná pokladňa. Druhým rokom počítame s finančnou rezervou 1 000,00 EUR na dokúpenie ďalšieho zariadenia, resp. obnovu sanity.

Tabuľka č. 6: *Náklady na zariadenie a rekonštrukciu športového centra*. Spracoval: autor

| Položka | Cena |
|----------------------|---------------------|
| Registračná pokladňa | 403,20 EUR |
| Maľovanie | 125,00 EUR |
| Výdajný pult | 300,00 EUR |
| Počítač | 180,00 EUR |
| Pracovný stôl | 99,90 EUR |
| Kancelárska stolička | 49,50 EUR |
| Murárske práce | 35,00 EUR |
| Ozvučenie | 620,20 EUR |
| LCD monitor | 147,00 EUR |
| Spolu | 1 959,80 EUR |

❖ *Mzdové náklady*

Športové centrum predpokladá, že bude dlhodobo zamestnávať 2 pracovníčky na pozícii recepčnej a 2 pracovníkov na pozícii tréner / osobný tréner. Mzda bude zodpovedať mzde minimálnej, t. j. 380,00 (513,76) EUR mesačne. Druhým rokom plánujeme zdvihnúť plat zamestnancom na 420,00 (567,84) EUR mesačne. V zátvorke je uvedená suma, predstavujúca náklad na jedného zamestnanca (vypočítaná bez daňového bonusu na dieťa). Výpočet mzdových nákladov je uvedený v tabuľke č. 7.

Tabuľka č. 7: *Mzdové náklady*. Spracoval: autor

| Zamestnanec | 1. rok | 2. rok |
|--------------------|----------------------|----------------------|
| recepčná | 6 165,12 EUR | 6 814,08 EUR |
| recepčná | 6 165,12 EUR | 6 814,08 EUR |
| tréner | 6 165,12 EUR | 6 814,08 EUR |
| tréner | 6 165,12 EUR | 6 814,08 EUR |
| Spolu | 24 660,48 EUR | 27 256,32 EUR |

❖ *Ostatné náklady*

Medzi ostatné náklady (tabuľka č. 8) zaraďujeme náklady spojené s prevádzkou športového centra ako sú, výdavky na elektrickú energiu, plyn, náklady vynaložené na marketingové účely. Taktiež náklady na prevádzkovanie internetovej stránky, platby za internet a telefón.

Tabuľka č. 8: *Ostatné náklady*. Spracoval: autor

| Položka | 1. rok | 2. rok (odhad) |
|---------------------|---------------------|-----------------------|
| Elektrická energia | 1 980,00 EUR | 2 080,00 EUR |
| Plyn | 264,00 EUR | 284,00 EUR |
| Telefón a internet | 800,00 EUR | 900,00 EUR |
| Web | 600,00 EUR | 600,00 EUR |
| Marketingové účely | 1 115,00 EUR | 1 415,00 EUR |
| Kancelárske potreby | 720,00 EUR | 820,00 EUR |
| Spolu | 5 479,00 EUR | 6 099,00 EUR |

❖ *Celkové náklady*

Celkové náklady predstavujú súčet vyššie uvedených nákladov a ich výpočet je uvedený v tabuľke č. 9.

Tabuľka č. 9: *Celkové náklady*. Spracoval: autor

| Položka | 1. rok | 2. rok |
|-----------------------|----------------------|----------------------|
| Náklady na zariadenie | 1 959,80 EUR | 1 000,00 EUR |
| Mzdové náklady | 24 660,48 EUR | 27 256,32 EUR |
| Ostatné náklady | 5 398 EUR | 6 004,00 EUR |
| Spolu | 32 099,28 EUR | 32 355,32 EUR |

❖ **Kalkulácia tržieb**

Tržby sme počítali pri triezvych odhadoch návštevnosti, a to nasledovnej: *denná návšteva fitness centra dospelými*: 5 vstupov. Tak isto počítame so *zľavnenými vstupmi pre študentov*: 5 vstupov. Pri *vstupe s osobným trénerom* počítame s 3 dospelými, aj študentmi, resp. žiakmi. *Individuálny tréning všeobecnej pohybovej prípravy* počíta tak isto s 3 zákazníkmi denne (mesačná tržba pre takýto „model“ je uvedená v tabuľke č. 10).

Celkový mesačný príjem z *multifunkčnej haly* predpokladáme vo výške 200,00 EUR mesačne. *Kombinovaný príjem z aerobiku, jogy a port de bras* počíta s minimálnou čiastkou 300,00 EUR mesačne (tabuľka č. 11).

Pokiaľ ide o konzultácie a súvisiace vypracovanie stravovacích programov, predbežne predpokladáme 5 záujemcov mesačne (200,00 EUR).

Tabuľka č. 10: *Tržby z prevádzkovania fitness centra*. Spracoval: autor

| Fitnes | Tržba mesačne |
|-----------------------------|----------------------|
| Jednotlivé vstupy | 675,00 EUR |
| Vstupy s trénerom | 1 260,00 EUR |
| Všeobecná pohybová príprava | 630,00 EUR |
| Spolu | 2 565,00 EUR |

Tabuľka č. 11: *Tržby z ostatných pohybových aktivít a poradenstva*. Spracoval: autor

| Ostatné pohybové aktivity + poradenstvo | Tržba mesačne |
|--|----------------------|
| Aerobik | 100,00 EUR |
| Joga | 100,00 EUR |
| Port de bras | 100,00 EUR |
| „Multi-hala“ | 200,00 EUR |
| Výživové poradenstvo | 200,00 EUR |
| Spolu | 700,00 EUR |

(Pozn.: Odhad tržieb sme vypočítali na základe cien uvedených v cenníku.)

Pri pesimistických odhadoch návštevnosti a využívania služieb výživového poradenstva, športové centrum vykáže „hrubý“ mesačný zisk **590,10 EUR** (tabuľka č. 12).

Tabuľka č. 12: *Predpokladaná tržba za mesiac*. Spracoval: autor

| | |
|----------------|-------------------|
| Tržba celkom | 3 065,00 EUR |
| Náklady celkom | 2 674,90 EUR |
| Rozdiel | 590,10 EUR |

4.7 Zhrnutie

Vlastným cieľom záverečnej kapitoly bolo predostrieť návrh podnikateľského plánu (resp. jeho vybraných podstatných častí), ktorý by prepojil naše teoretické východiská s výsledkami zrealizovaného prieskumu. Ako sme uviedli, neexistuje jednotná štruktúra podnikateľských plánov, preto sme sa sústredili na, pre nás, kľúčové prvky a popísali sme tie časti podnikateľského plánu, ktoré sme stručne charakterizovali v druhej kapitole. (Pozn.: Samozrejme, s prihliadnutím na osobitosti činnosti športového centra a jeho služieb sme niektoré časti, ako napr. údaje o organizačnej štruktúre, subsumovali pod časť zaoberajúcu sa popisom podniku.)

Podnikateľský plán sme lokalizovali do existujúcej obchodnej spoločnosti (ktorej konateľkou je naša rodinná príslušníčka) a hoci vieme, že jej ambíciou (zatiaľ) nie je realizácia takéhoto plánu, nevylučujeme, že by mohol byť katalyzátorom pre budúce rozšírenie portfólia podnikateľskej činnosti.

Pri jeho spracúvaní sme postrehli niektoré momenty (v istom zmysle riziká), ktoré nás samých prekvapili. Predovšetkým to boli *ťažkosti s určovaním niektorých reálnych nákladov* (najmä tzv. kategórie „ostatných“ nákladov), rovnako tak aj *výpočet mesačného zisku*, ktorý pri pesimistických odhadoch, objektívne povedané, nebol vôbec závrtný. To nás priviedlo minimálne k záveru, že v prípade skutočnej realizácie plánu

budeme musieť zväžiť aj iné formy propagácie (predovšetkým low-cost-ovej), ktorá priláka väčší počet zákazníkov oproti tomu, s akým sme počítali pri tzv. „triezvyh“ odhadoch návštevnosti. Rovnako tak zväžíme možnosť prenájmu multi-haly v čase mimo otváracích hodín, ako aj predaj nápojov, výživových doplnkov, príp. aj športového oblečenia.

Na čom nám osobitne záleží – je *motivácia zamestnancov*. Explicitne sme ju nepremietli do čísel, ale uvedomujeme si, že práca za minimálnu mzdu nie je veľmi motivujúca, preto okrem benefitov v podobe voľných vstupov do športového centra pre zamestnancov poskytneme po zhodnotení tržieb aj percentá zo zisku.

ZÁVER

Pohyb je spojený s človekom, najmä s jeho fyzickým „JA“. Neodmysliteľne k nemu patrí – je výrazovým prostriedkom, je prostriedkom pre vlastnú realizáciu, je prostriedkom pre udržanie kontroly nad vlastným telom.

Dnes sa toto slovo často skloňuje v spojitosti so zdravým životným štýlom: *Pohyb je zdravý, pohyb je žiaduci!* Heslá, ktoré počúvame z každej strany a nabádajú nás k budovaniu vzťahu k pohybovým aktivitám, najmä k *športu, cvičeniu, telovýchove* – ďalšie pojmy, ktoré spájame s aktívnym životom. Vieme však o nich naozaj dosť? Vieme ich definovať? Máme za to, že to nemusí byť v konečnom dôsledku až také dôležité, ako poznať ich *benefity*. Týmto sme venovali v práci značnú pozornosť, a to z viacerých hľadísk, predovšetkým sme zdôraznili pozitívny vplyv na zdravie človeka. V kontexte ontogenetického vývoja sme sa ďalej sústredili najmä na obdobie mladšieho školského veku, rozumné využitie ktorého vie položiť pevné základy pre správne pohybové správanie v budúcnosti.

Na deti mladšieho školského veku sme sa ďalej zamerali aj v rámci *dotazníkového prieskumu*, výstupom ktorého bolo zistenie, že deti v tomto období neuprednostňujú pasívnu formu trávenia voľného času, ale majú kladný vzťah k športovým a telovýchovným aktivitám. Hoci sme predpokladali iný výsledok, aj tak sme do dotazníka (č. 1) zahrnuli otázky o prípadnom záujme navštevovať športové centrum v blízkosti ich domova (ktoré sme zahrnuli do nášho podnikateľského plánu). Deti opäť vyjadrili svoj záujem, čo bolo jedným z impulzov pre spracovanie návrhu (relevantných častí) podnikateľského plánu v záverečnej kapitole.

Nakoľko žiaci prvého stupňa sú v mnohých smeroch „závislí“ od svojich rodičov, zamerali sme sa v dotazníku (č. 2) práve na dospelých, ktorí sú sami rodičmi detí mladšieho školského veku. Ich odpovede potvrdzujú, že majú záujem o to, aby ich deti športovali a pozitívne sa vyjadrili aj k ich navštevovaniu športového centra. Taktiež nás v dotazníku zaujímalo, aký objem finančných prostriedkov sú ochotní poskytnúť deťom na účely návštevy centra, čo sme sa snažili reflektovať aj v cenovej politike opísanej

v rámci návrhu podnikateľského plánu. V neposlednom rade sme sa aj v rámci druhého dotazníka „pýtali“, aká je ich relácia k športu, ktoré druhy športov preferujú a samozrejme, či s nimi môžeme počítať ako s potenciálnymi klientmi.

Teoreticky (rámcovo) vymedzený *podnikateľský plán* sme v štvrtej kapitole „rozpracovali“ na podmienky existujúce obchodnej spoločnosti KLAS – SK s.r.o., pričom sme osobitne zohľadnili najmä výsledky dotazníkového prieskumu, na vybrané časti sme aplikovali SWOT analýzu.

Náš návrh podnikateľského plánu pojednával o prevádzkovaní športového centra ako miesta, kde sa stretne flexibilita, kvalita, podčiarknutá úspešnou značkou a prostredie, ktoré bude svojou činnosťou podporovať benefity pohybových aktivít.

Musíme sa priznať, že až v procese prípravy jednotlivých súčasti podnikateľského plánu sme si uvedomili, že podnikat' vôbec nie je jednoduché. Je toľko aspektov, na ktoré musíme v biznise myslieť a hoci aj drobné pochybenie (napr. v procese rozhodovania) môže dosiahnutie stanovených cieľov skomplikovať. V našom prípade sme mali v podstate „ideálnu“ štartovaciu čiaru, keďže budova centra bola vo vlastníctve prevádzkujúcej spoločnosti (navyše takmer úplne pripravená na využívanie ako športového centra), no aj tak sme zistili, že odhadovaný mesačný zisk (pred zdanením) sa bude pohybovať na úrovni nižšej, ako sme pôvodne očakávali, a to 590,10 EUR. Preto, ak by do budúcnosti centrum uvažovalo o zatraktívnení personálnej politiky, o skvalitňovaní a rozšírení služieb, bude musieť realizovať aj iné opatrenia na zvýšenie svojho zisku.

V nadväznosti na všetky uvádzané skutočnosti sa domnievame, že ciele stanovené v prvej kapitole sa nám podarilo naplniť, keďže sme vysvetlili hlavné výhody spojené s pohybovou aktivitou, osobitne vo vzťahu k deťom mladšieho školského veku, rovnako tak sme popísali vlastný podnikateľský plán, ktorým sme sa snažili prepojiť jednak naše teoretické poznatky, ako aj údaje získané na základe interpretácie výsledkov dotazníkového prieskumu.

Zoznam použitej literatúry

Monografie

- 1) ANTALA, B. a kol.: Telesná a športová výchova a škola. Bratislava. Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2014, 343 s. ISBN 978.80-971466-1-0.
- 2) DONELLY, J. H. a kol.: Management. 2. vyd. Praha: Grada, 2012, 821 s. ISBN 80-7169-422-3.
- 3) HOBZA, V. – REKTOŘÍK, J.: Základy ekonomie sportu. Praha: Ekopress, 2006, 191 s. ISBN 80-86929-04-3.
- 4) HODAŇ, B.: Sociokulturní antropologie II: Systémové pojetí tělesné kultury. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007, 190 s. ISBN 978-80-244-1826-1.
- 5) HODAŇ, B. – HOBZA, V.: Financování tělesné kultury jako složky občanské společnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010, 214 s. ISBN 978-80-244-2658-7.
- 6) CHODASOVÁ, A. – BUJNOVÁ, D.: Malé a středné podniky. 1. vyd. Bratislava: Ekonóm, 1996, 129 s. ISBN 80-225-0724-5.
- 7) JUNGER, J.: Motorické, sociálne a psychické aspekty pohybovej aktivity seniorov. Projekt č. 1/3658/06 realizovaný v rámci programu VEGA Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, 2006 – 2008, 222 s.
- 8) KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J.: Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. Olomouc: ORE institut, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.
- 9) KASA, J.: Športová antropomotorika. Bratislava. SVTSS, 2000, 209 s. ISBN 80-968252-3-2.
- 10) KORÁB, V. a kol.: Podnikatelský plán. Brno: Computer Press, 2007, 216 s. 978-80-251-1605-0.
- 11) LIBA, J.: Výchova k zdraviu a pohyb. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2000, 120 s. ISBN 80-88885-89-2.

- 12) MORAVEC, R. a kol. Teória a didaktika vrcholového a výkonnostného športu. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Slovenský olympijský výbor, 2007, 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7.
- 13) NOVOTNÁ, N. a kol.: Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia. Banská Bystrica: Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, UMB, 2009, 94 s. ISBN 978-80-8083-908-6.
- 14) SRPOVÁ, J. a kol. 2011. Podnikateľský plán a stratégie. Praha: Grada Publishing, 2011, 200 s. ISBN 978-80-247-4103-1.
- 15) WUPPERFELD, U. Podnikateľský plán pro úspěšný start. Praha: Management Press, 2003, 159 s. ISBN 80-7261-075-9.

Články v odborných časopisoch, príspevky v zborníkoch, ostatné odborné publikácie

- 1) ARNOLD, R. Sport a Evropské společenství. In: Právní rozhledy – Evropské právo, 2000, č. 6, s. 9 – 12
- 2) BASU, S. S.: Sport pro všechny jako faktor spolupráce, vzájemného poznávání a pomoci. In: Zborník z 2. medzinárodného kongresu Šport pre všetkých. Praha: 1988, s. 19 – 21
- 3) HAJDÚKOVÁ, R. – UCHAL, J.: Vplyv netradičných športov na rozvoj koordinačných schopností. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, 2009, 96 s.
- 4) ŠIMONEK, J.: Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In: Štúdie III. Telesná výchova. Nitra: Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2006, s. 7 – 102. ISBN 80-8094-054-1.

Články a iné príspevky v elektronickej podobe

- 1) ČOLLÁK, J.: Definujeme nedefinovateľné – profesionálny, poloprofesionálny a amatérsky výkon športovej činnosti. [online]. 2012c [cit. 2015-01-24]. Dostupné na: http://www.ucps.sk/professionalny_poloprofessionalny_amatersky_vykon_sportovej_cinnosti_jaroslav_collak
- 2) KOVALOVÁ, D.: Primárna a sekundárna prevencia kardiovaskulárnych chorôb. [online]. 2006c [cit. 2015-04-16]. Dostupné na: <http://www.medinfo.sk/?s=heslo&id=779>
- 3) MYERS, J.: Cardiology Patient Page - Exercise and Cardiovascular Health. In: Circulation. 2003; 107; e2-e5. [online]. 2015c [cit. 2015-02-22]. Dostupné na: <http://circ.ahajournals.org/content/107/1/e2.full>
- 4) THURZOVÁ, E.: Bolesť pohybového aparátu u mladých športovcov. In: Telesná výchova a šport, roč. 13, 2003, č. 2, s. 31 – 35
- 5) WHO: Global Health Observatory (GHO) data: Prevalence of insufficient physical activity. [online]. 2015c [cit. 2015-05-04]. Dostupné na: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/
- 6) WHO: Key facts about Physical Activity. [online]. 2015c [cit. 2015-05-04]. Dostupné na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- 7) Business plan – Executive Summary. [online]. [cit. 2015-04-09]. Dostupné na: <https://www.sba.gov/content/business-plan-executive-summary>

Medzinárodné dokumenty

- 1) Medzinárodná charta telesnej výchovy a športu
- 2) Európska charta o športe

Dokumenty inštitúcií EÚ

- 1) Biela kniha o športe
- 3) Summary of Judgment: Walrave and Koch v. Association Union Cycliste International (Case C-36/74)
- 4) Zelená kniha 2007: Podpora zdravého stravovania a telesnej aktivity: európsky rozmer prevencie nadváhy, obezity a chronických ochorení

Ostatné dokumenty

- 1) Konceptcia štátnej politiky v oblasti športu – Slovenský šport 2020

Právne predpisy Slovenskej republiky

- 1) Zákon č. 288/1997 Z. z. o telesnej kultúre a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov (úplné znenie vyhlásené zákonom č. 28/2009 Z. z.)

Právne predpisy Českej republiky

- 1) Zákon č. 115/2001 Sb. o podpore športu (vrátane dôvodovej správy)

ZOZNAM PRÍLOH

| | |
|--|----|
| Príloha č. 1: <i>Dotazník č. 1</i> | 86 |
| Príloha č. 2: <i>Dotazník č. 2</i> | 89 |

ZOZNAM GRAFOV

| | |
|--|----|
| Graf č. 1 – <i>Postoj detí mladšieho školského veku k športovým aktivitám</i> | 47 |
| Graf č. 2 – <i>Deti mladšieho školského veku venujúce sa „mimoškolskej“ športovej aktivite</i> | 48 |
| Graf č. 3 – <i>Záujem o športové centrum zo strany detí v blízkosti ich domova</i> | 50 |
| Graf č. 4 – <i>Postoj dospelých k športovým aktivitám</i> | 51 |
| Graf č. 5 – <i>Výška mesačného finančného príspevku pre deti na šport</i> | 53 |

ZOZNAM OBRÁZKOV

| | | |
|--|-------|----|
| Obrázok č. 1 – <i>Logo obchodnej spoločnosti</i> | | 56 |
|--|-------|----|

ZOZNAM TABULIEK

| | |
|--|----|
| Tabuľka č. 1 – Verejné zdroje financovania športu v Slovenskej republike | 38 |
| Tabuľka č. 2 – Súkromné a vlastné zdroje financovania športu v Slovenskej republike | 38 |
| Tabuľka č. 3 – Segmentácia trhu | 61 |
| Tabuľka č. 4 – Návrh cenníka | 66 |
| Tabuľka č. 5 – Odhad nákladov na reklamnú propagáciu v prvom roku podnikania | 70 |
| Tabuľka č. 6 – Náklady na zariadenie a rekonštrukciu športového centra. | 71 |
| Tabuľka č. 7 – Mzdové náklady | 72 |
| Tabuľka č. 8 – Ostatné náklady | 72 |
| Tabuľka č. 9 – Celkové náklady | 72 |
| Tabuľka č. 10 – Tržby z prevádzkovania fitnes centra | 73 |
| Tabuľka č. 11 – Tržby z ostatných pohybových aktivít a poradenstva | 73 |
| Tabuľka č. 12 – Predpokladaná tržba za mesiac | 74 |

PRÍLOHY

Príloha č. 1: *Dotazník č. 1*

Dotazník č. 1

Úvod:

Pohyb je neoddeliteľnou súčasťou života každého z nás. Tu a teraz sa pokúšame zistiť, koľko z vás to vie a myslí si, že pohyb a šport je pre nás dôležitý. Preto Ťa pekne prosím o pomoc s vyplnením tohto dotazníka. Nemusíš sa ničoho báť, Tvoje odpovede nebude okrem mňa nikto iný čítať. Bud' úprimný, a ak Ťa napadne niečo, čo v odpovediach nenájdeš, napíš vedľa, ja sa poteším.

Za pomoc veľmi pekne ďakujem!

Inštrukcie:

V nasledujúcich jedenástich otázkach zakrúžkuj jednu, alebo viac odpovedí. Vyber, ktorá sa Ti najviac hodí. Pamätaj, že nesprávne odpovede tu neexistujú.

1. Ako trávim svoj voľný čas:
 - a. športujem
 - b. televízia / internet / počítač
 - c. s kamarátmi vonku
 - d. s rodičmi
 - e. iné

2. Čo vonku robím:
 - a. športujem
 - b. idem na prechádzku
 - c. stretávam sa s kamarátmi
 - d. aktivity s rodičmi
 - e. nič

3. Aký šport mám najradšej:
 - a. letné športy, napr. plávanie
 - b. zimné športy, napr. hokej
 - c. loptové športy, napr. futbal, tenis
 - d. iné
 - e. nešportujem

4. Šport najradšej:
 - a. sám robím
 - b. pozerám v televízii
 - c. pozerám sa, ako športujú iní
 - d. ani sa nepozerám
 - e. nerobím

5. S kým športujem najradšej:
 - a. s kamarátmi
 - b. s rodičmi
 - c. so súrodencami
 - d. sám
 - e. nešportujem

6. Športujem, pretože:
 - a. sám chcem
 - b. športujú kamaráti
 - c. to chcú rodičia
 - d. aby som nebol sám
 - e. nešportujem

7. Kde najčastejšie športujem:
 - a. v škole
 - b. na krúžkoch
 - c. doma

- d. chcel by som športovať, no nemám kde
- e. nešportujem

8. Hodiny telesnej výchovy:

- a. mám rád
- b. mám rád len občas
- c. nevadí mi
- d. radšej by som mal inú hodinu
- e. nemám rád

9. Chodil by som do športového centra na mojom sídlisku:

- a. určite áno
- b. možno áno
- c. občas
- d. asi nie
- e. nie nechodil

Dotazník č. 2

Úvod:

Dobrý deň,

chcel by som Vás poprosiť o pomoc pri zbieraní informácií do mojej bakalárskej práce.

V nej sa zaoberám benefími telovýchovných aktivít a športu. Pomôcť môžete jednoducho, stačí keď vyplníte tento dotazník.

Za pomoc veľmi pekne ďakujem!

Inštrukcie:

V nasledujúcich otázkach zakrúžkujte jednu alebo viacej odpovedí podľa vlastného uváženia. Neexistujú správne alebo nesprávne odpovede, všetky odpovede slúžia svojou výpovednou hodnotou ku prospechu výsledku záveru bakalárskej práce.

- 1) Aký máte vzťah ku športu?
 - a. mám rád šport
 - b. nevadí mi
 - c. nemám k nemu vzťah
 - d. keď sa dá, vyhnem sa mu
 - e. nemám rád šport

- 2) Ako často vykonávate šport?
 - a. každý deň
 - b. každý druhý deň
 - c. raz za týždeň
 - d. raz dva týždne
 - e. nevykonávam

- 3) Považujete pohyb za dôležitý vo vzťahu ku zdraviu?
- určite áno
 - asi áno
 - neviem
 - ani nie
 - určite nie
- 4) Ako najčastejšie relaxujete?
- športom
 - dobrou knihou
 - s rodinou
 - pred televízorom / počítačom
 - iné
- 5) Považujete telovýchovné aktivity / šport za dôležité pre vaše deti?
- určite áno
 - asi áno
 - nepremýšľal/a som nad tým
 - ani nie
 - určite nie
- 6) O aký šport by ste mali záujem v športovom centre?
- futbal / minifutbal
 - volejbal
 - minihádzaná
 - basketbal
 - iné
- 7) Súhlasili by ste s vybudovaním športového centra na Vašom sídlisku?
- určite áno
 - asi áno
 - neviem

- d. skôr nie
- e. určite nie

8) Navštevovali by ste toto centrum?

- a. určite áno
- b. asi áno
- c. neviem
- d. skôr nie
- e. určite nie

9) Podporovali by ste Vaše deti v návšteve tohto centra?

- a. určite áno
- b. asi áno
- c. neviem
- d. skôr nie
- e. určite nie

10) Koľko ste ochotní platiť mesačne na šport Vaším deťom?

- a. 20 – 30 EUR
- b. 30 – 40 EUR
- c. 40 – 50 EUR
- d. 50 EUR a viac
- e. nie som ochotný/á