



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta
Ústav laboratorní diagnostiky a veřejného zdraví

Bakalářská práce

Vliv pohybových aktivit na aktivní životní styl v dospělosti

Vypracovala: Monika Klimešová
Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Martinek, Ph.D.

České Budějovice 2016

Abstrakt

Problematika pohybové inaktivity je v současné době čím dál častěji diskutovaným tématem, jelikož pohybová nedostatečnost má kauzální vztah s hromadně se vyskytujícími neinfekčními chorobami, a to už v dětském věku. Tato bakalářská práce se zabývá vlivem pohybových aktivit na aktivní životní styl v dospělosti. Cílem bakalářské práce je zjistit vliv pohybově aktivního dětství na aktivní životní styl v dospělosti. Jelikož řada významných autorů, jako Olivares, 2015 nebo Telama, 2005 dokazuje, že největší vliv na aktivní životní styl v dospělosti má právě období školního věku a adolescence, rozhodla jsem se tuto práci retrospektivně zaměřit právě na toto období. Celá práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a empirickou.

Teoretická část se dělí do čtyř hlavních kapitol. Nejprve dochází k vysvětlení základních pojmů, mezi které patří pohybová aktivita, sport, pohybová inaktivita a její důsledky. Poté následuje rozdělení věkových období v životě člověka, které jsou významné z hlediska utváření návyku pohybových aktivit, patří sem školní věk, adolescence a dospělost. Kromě věkových období mají obrovskou váhu psychologické aspekty, které motivují člověka k pohybovým aktivitám. Uvádím tedy pojmy: motivace, potřeby a motivy, dědičnost a výchova. Na závěr teoretické části se věnuji životnímu stylu současné populace, tomu co je aktivní životní styl a změna životního stylu.

Pro dosažení výsledků v empirické části bylo použito kvalitativní výzkumné šetření. Data byla získána pomocí řízených rozhovorů, které byly prováděny s dospělými jedinci ve věku 40 - 50 let. Rozhovory byly nahrávány na diktafon a poté doslovně přepsány. S nahráváním rozhovorů všichni probandi souhlasili, ale někteří apelovali na to, aby nedocházelo k šíření rozhovorů v podobě zvukových záznamů. Celkem bylo provedeno 14 rozhovorů, z toho byla polovina mužů a polovina žen. Na základě odpovědí bylo vytvořeno 8 kategorií, ty jsou zpracovány do myšlenkových map, které byly následně důkladně popsány.

Pro výzkum byly stanoveny tyto otázky:

1. Mohou pohybové aktivity provozované v dětství přispět k ovlivnění postoje k nim v dospělosti?

2. Jak informanti hodnotí pozitiva a negativa pohybových aktivit provozovaných v dětství?

Rozhovory se zaměřovaly na pohybovou aktivitu dotazovaných. Mezi prvními otázkami jsem se informovala o tom, zda probandni ve svém dětství nebo alespoň mládí dělali aktivně nějaký druh sportu. Dále jsem se ptala, kdo nebo co, probandy vedlo ke sportu nejvíce. Více jak polovina jich uvedla, že nejvíce je ke sportu vedli rodiče. V druhé části rozhovoru jsem se dozvěděla informace, které přispěly k vyřešení výzkumných otázek. Předpoklad byl, že pokud jedinec ve svém dětství pravidelně sportuje, bude fyzicky aktivní i v dospělosti. Všichni dotazovaní se ve svém mládí aktivně věnovali sportu a všichni se dodnes sportu věnují a jsou si jistí, že právě sport v dětství je nasměroval k aktivnímu životnímu stylu v současnosti. Proto se náš předpoklad potvrzuje. Odpovědi druhé výzkumné otázky nám ukázaly, jaká pozitiva a negativa mělo sportování v dětství u dotazovaných. Probandi za největší přínos nejčastěji označili sportovní zážitky ze sportu a setkání s kamarády na sportovištích. Druhým nejčastějším pozitivem pro informanty byla jejich fyzická kondice získaná z jejich pravidelné pohybové aktivity. Také označovali jejich sportovní všestrannost, kterou v dětství získali, protože dotazovaní se ve svém dětství často věnovali i více sportům zároveň a tudíž mají všestranné sportovní dovednosti, které nyní mohou využít při sportovních příležitostech s kamarády. Informanti na jejich aktivním dětství většinou neshledali negativní stránky. Ti, kteří nějakou uvedli, nejčastěji řekli, že je sport zatížil na jejich zdraví nebo byl sport příčinou zranění, ale také probandi uváděli, že měli méně času například na kamarády. Poslední část rozhovoru se dotazovala na sportování v současnosti. Frekvence pohybových aktivit informantů se téměř shodovala s frekvencemi pohybových aktivit v dětství.

Výsledky výzkumu ukazují, že dětství je základním kamenem života, ať už po stránce fyzické či psychické. Všech 14 probandů potvrdilo, že k jejich aktivnímu životnímu stylu je přivedlo právě jejich dětství založené na sportu. Tyto výsledky se naprosto shodují s výsledky jiných publikací, jako je například publikace v časopisu *American Journal of Preventive Medicine* (Telama et al., 2005).

Abstract

The issue of lack of physical activity is currently more and more discussed, because the lack of physical activity has a causal link with mass spread noninfectious diseases even in the childhood. This bachelor's thesis focuses on the influence of physical activities on active lifestyle in adult age. The objective of this bachelor's thesis was to find out the influence of active childhood on active lifestyle in adult age. According to many important authors such as Olivares, 2015 or Telama, 2005 the biggest influence on active lifestyle in the adult age has pre school and adolescent age. Therefore this work is focused on these two stages of life. The thesis is divided into two parts: theoretical and empirical.

The theoretical part is divided into 4 main chapters. Firstly there is a description of basic terms such as physical activity, sport, lack of physical activity and its consequences. The next part divides the age stages in people's lives, significant from the point of creating active movement habits, into pre school age, adolescence and adult age. Besides life stages psychological aspects have a great importance, motivating people towards movement activities. Therefore following terms are defined: motivation, needs and motives, inheritance and upbringing. The conclusion of the theoretical part is devoted to the lifestyle of the current population, describes what active lifestyle and change of active lifestyle mean.

Qualitative research survey was used for summarizing the results. Data were gathered using structured interviews carried out with adults aged 40-50. The interviews were recorded and transcribed in the verbatim report. There was an unanimous agreement with the recordings among all respondents, some of them appealed that the recordings should be confidential. There were 14 interviews made, half of them with men and the other half with women. Based on the answers 8 categories were made and transformed into mind maps, which were subsequently thoroughly described, These two following questions were proposed:

1. Could movement activities carried out during childhood influence the attitude to these activities in adult age?

2. How do respondents evaluate the pros and cons of movement activities carried out during childhood?

The interviews were aimed on movement activity of the respondents. The first questions were focused on determining whether the respondents did some sports during their childhood or at least in their youth. Further they were asked who or what led them to sports the most. More than a half stated that their parents led them to sports the most. The second part of the interview gained information leading to solving research questions. There was a presumption that if the person does sport regularly as a child, they will be physically active in adult age. All of the respondents did sports actively in their youth and they do so up to now and they are sure that doing sport in childhood steered them towards an active lifestyle in the present. Therefore the presumption was confirmed. Responds to the second question showed the positive and negative impacts in respondent's childhood. The most mentioned positive ones were positive sporting experiences and meeting friends at the sports grounds. The second most frequent benefit for respondents was their physical condition gained from their regular movement activities. Respondents also mentioned their sporting versatility gained in childhood because they did several sports at the same time and so they have universal skills which they can use while doing sports with friends nowadays. Respondents mostly didn't find any negative aspects of their active childhood. Those who did so mentioned health problems or injuries caused by sport and also less time for socializing. The last part of the interview was focused on current sporting activities. The frequency of physical activities of the respondents was nearly the same as in the childhood. The results of the research show that childhood is a cornerstone of life either physically or psychologically. All 14 respondents claimed that their current active lifestyle was influenced by their childhood based on sports. These results are in accordance with the results of other publications such as in the American Journal of Preventive Medicine (Telama et al., 2005).

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Vliv pohybových aktivit na aktivní životní styl v dospělosti*” jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Monika Klimešová

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala panu Mgr. Lukáši Martinkovi, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, za cenné rady a čas, který mi věnoval. Poděkování také patří všem probandům, kteří se podíleli na mém výzkumu a tímto mi ho pomohli zrealizovat.

Obsah

1 TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1.1 Pohybová aktivita a sport.....	11
1.1.1 Pohybová inaktivita.....	13
1.2 Pohybové aktivity v jednotlivých částech života.....	15
1.2.1 Školní věk.....	15
1.2.2 Adolescence.....	17
1.2.3 Dospělost.....	18
1.3 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu.....	22
1.3.1 Motivace.....	22
1.3.2 Potřeby a motivy.....	23
1.3.3 Dědičnost a výchova.....	25
1.4 Životní styl.....	27
1.4.1 Aktivní životní styl.....	28
1.4.2 Změna životního stylu.....	30
2 Cíl práce a výzkumné otázky.....	32
2.1 Cíl práce.....	32
2.2 Výzkumné otázky.....	32
3 Metodika.....	33
3.1 Použitá metoda.....	33
3.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	34
4 Výsledky.....	35
5 Diskuze.....	54
6 Závěr.....	59
7 Seznam použitých zdrojů.....	61
8 Klíčová slova.....	67
9 Seznam příloh.....	68

Seznam použitých zkratk

PA - Pohybová aktivita

PI - Pohybová inaktivita

AŽS - Aktivní životní styl

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce je: *“Vliv pohybových aktivit na aktivní životní styl v dospělosti”*. Toto téma jsem si vybrala právě proto, že je pohyb v současné době hodně diskutovaným tématem, protože pohyb už neslouží k zajištění základních životních potřeb, ale dnešní populace má často sedavé zaměstnání a pohybovou aktivitu musí vyhledávat ve volném čase.

Pohybová aktivita je čím dál častěji součástí mnoha výzkumů, protože je jedním z nejdůležitějších determinantů našeho zdraví a je přirozenou součástí našeho života. Přesto, že si lidé uvědomují, jak je pohyb důležitý pro jejich zdraví, mají nedostatek pohybu.

Následkem pohybové inaktivity mohou potom být hromadně se vyskytující neinfekční onemocnění, jako je obezita, kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus II. typu, ale také osteoporóza nebo onemocnění psychického charakteru.

Stále více se hovoří o nedostatečné pohybové aktivitě v období školního věku a u adolescentů. S rozvojem nových technologií si děti v těchto letech už nehrají tolik venku, ale spíše tráví více času sezením u počítače nebo u televize. Právě v tomto věku ale dochází k upevňování si svých návyků a zvyklostí, které si každý nese po zbytek svého života a to také dokazuje celá řada výzkumů.

V této bakalářské práci se budu zabývat tím, jak může ovlivnit pohybová aktivita v dětství aktivní životní styl v dospělosti. Pro svou výzkumnou část jsem zvolila jako výzkumný soubor dospělé jedince, kterých se dotazuji retrospektivně na jejich aktivní dětství. Cílem je zjištění, zda jedinci provozovali v dětství pravidelné pohybové aktivity, jak často a jestli to bylo právě to, co je nasměrovalo k aktivnějšímu životnímu stylu v současnosti.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Pohybová aktivita a sport

Pohybová aktivita je „*druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje a jejich provádění může mít různé příčiny a důvody*“ (Korvas a Kysel, 2013, str. 12).

Pohyb je nejběžnějším prostředkem pro zachování a posílení optimálních funkcí organismu a jejím největším přínosem je pozitivní vliv na naše zdraví (Bouchard a Katzmarzyk, 2010). Celá řada studií dokazuje, že PA provozované ve všech věkových skupinách, přináší širokou škálu sociálního a mentálního užitku. V závislosti na druhu PA toto tvrzení neplatí jen u lidí zdravých a aktivních, ale také u lidí nemocných a u osob se zdravotním postižením (Kalman et al., 2009).

Výsledkem vlastní PA je aktivní pohyb, který je pro zachování našeho zdraví nezbytnou součástí. Je prokázáno, že pravidelná fyzická aktivita je jednou z hlavních složek ovlivňující lidské zdraví (Conrad a White, 2016). Aktivním pohybem se rozumí přemísťování v prostoru zprostředkované vlastním pohybovým aparátem. PA zvyšuje tělesnou zdatnost, zlepšuje naši náladu a duševní výkon, udržuje mladistvý vzhled prostřednictvím zvýšeného prokrvení kůže, ale především pozitivně ovlivňuje náš zdravotní stav (Machová a Kubátová, 2009). Pravidelná PA také přispívá k udržení správné hmotnosti jedince, udržování optimální hladiny cukru v krvi, posilování imunitního systému a snižuje klidovou hodnotu srdeční frekvence (Bouchard a Katzmarzyk, 2010). Při pohybové aktivitě dochází k vyplavování velkého množství hormonů především dopaminu. Ten na naši náladu působí velmi pozitivně a vyvolává pocity vyrovnanosti a spokojenosti. Kromě zlepšení zdravotních parametrů dosáhneme tedy i psychické pohody. Spolu s výživou a negativním společenským chováním (kouření, užívání nadměrného množství alkoholu či jiných návykových látek) ovlivňuje zdravotní stav přibližně z padesáti procent (Machová a Kubátová, 2009).

Dalším termínem v této problematice je pohybová aktivnost. Jedná se o tělesný pohyb vyžadující vyšší energetickou spotřebu. Je to soubor tělesných aktivit provozovaných v určitém časovém úseku, které podporují zdraví. Tyto aktivity mohou být

v rámci pracovní doby, ale také ve volném čase. Mezi aktivity podporující zdraví patří každodenní chůze, práce doma, na zahradě, ale také záměrné sportovní aktivity (Korvas a Kysel, 2013).

Pojem sport nemá jednotnou definici, ale je chápán jako PA, která je zaměřena na výkon a soutěživost. Je určována jednotlivými pravidly a zvyklostmi, kterým předchází trénink (Conrad a White, 2016). Sportovní trénink je proces ovlivňování sportovního výkonu jedince či týmu a jde o přípravu na soutěže - závody či utkání. Příprava však nespočívá pouze v co nejvyšší fyzické zdatnosti, ale role dobrého trenéra by měla prolínat více oborů (fyziologie, sociologie, psychologie, biomechaniky). Dobrý trenér nemusí znát všechny odvětví vyjmenovaných oborů, ale často s ním spolupracují specialisté (lékař, fyzioterapeut, dietolog, psycholog aj.). Jen tak lze dosáhnout největší odbornosti a pravděpodobně i co nejlepších úspěchů. Tím se sportovní trénink často stává týmovou záležitostí, kde stále hraje největší roli odbornost trenéra a výkonnost sportovců (Perič a Dovalil, 2010).

Jedním ze základních východisek tréninku je adaptace. Každý sportovní trénink probíhá pravidelně a dlouhodobě. V důsledku pravidelnosti dochází ke zmenšení reakcí na vnější podněty. Adaptace je obecný biologický děj, který vytváří v organismu morfologické, anatomické, funkční i psychologické změny (Blumenstein, Lidor a Tenenbaum, 2007). Morfologické změny vznikají ve tkáních a typickým příkladem je nabývání svalové hmoty. Důležitou funkční změnou je zvýšení kapacity krve pro kyslík a změnou anatomickou je např. zvětšení srdce (Perič a kol., 2012).

Sportovní trénink také velmi ovlivňuje proces motorického učení. Jde o učení se novým pohybům, které jsou nezbytné pro naučení se daných sportovních disciplín. Ve sportu se často setkáváme s takovými pohyby, které v běžném životě neděláme, např. driblíng s míčem, systém kroků a překroků, salto s motokrosovým motocyklem apod. Všechny takové odlišné pohyby se sportovci učí právě motorickým učením a jejich výsledkem je osvojení pohybových dovedností. Ovšem ne vždy se motorickým učením dosáhne požadovaných sportovních výkonů. V závislosti na úrovni dosaženého výkonu jsou nezbytné pohybové schopnosti. To jsou vrozené předpoklady k pohybovým činnostem, které se u každého sportovce liší (Perič, 2012).

Základní pohybové schopnosti podle Periče (2012):

A) Vytrvalost - schopnost umožňující dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost s nízkou intenzitou.

B) Síla - schopnost překonání, udržení nebo brždění vnějšího odporu prostřednictvím svalové kontrakce.

C) Rychlost - schopnost překonat krátký časový úsek s co nejvyšší intenzitou v co možná nejkratší době.

D) Koordinace - schopnost řídit a regulovat pohyb v určité přesnosti.

E) Kloubní pohyblivost - schopnost provádět pohyb v co největším rozsahu lidského kloubního aparátu.

Z hlediska sportu sem patří i pojem tělesná zdatnost. Tělesné zdatnosti lze dosáhnout pravidelným cvičením s určitou dobou trvání a intenzitou (namáhavostí cvičení). Jedinec musí zvládat psychické a sociální nároky. Tělesnou zdatností se rozumí schopnost odolávat fyzickým nárokům PA (Korvas a Kysel, 2013).

1.1.1 Pohybová inaktivita

Pohybová aktivita se stává potřebou člověka již od jeho narození. Po celý život je nedílnou součástí našeho zdraví. Pohyb spolu s dalšími determinanty zdraví se považuje za nejúčinnější prevenci před hromadně se vyskytujícími neinfekčními chorobami (Kokkinos, 2010). Význam pohybu se ovšem s dobou změnil. Dříve byl pohyb nezbytný pro zajišťování základních životních potřeb, zatímco dnes využíváme pohyb spíše k rekreačním účelům (Machová a Kubátová, 2009). Změnil se tedy způsob našeho života, který se od našich předků značně liší. V moderní společnosti se vyskytují civilizační onemocnění, která se v minulosti vyskytovala jen ojediněle. Důvodem je snížení energetického výdeje, za který může především modernizace techniky. Tento nedostatek pohybové aktivity je třeba kompenzovat ve volném čase, což je velmi opomíjeno. Narůstá počet osob s nadváhou a obezitou, a to nejen v dospělé populaci, ale i u školní mládeže. Proto je důležité obracet pozornost na propagaci sportovních aktivit a zařazení pohybové aktivity v rámci tělesné výchovy (Kukačka, 2009). Příčin pohybové inaktivity může být mnoho, ale nejčastějším důvodem je nedostatek vůle

a energie. Nedostatek pohybu se považuje za velmi významný faktor civilizačních onemocnění. Tyto nemoci mohou být smrtelné, ale následkem pohybové inaktivity mohou být i psychická onemocnění, protože fyzická aktivnost ovlivňuje také náladu člověka (Flemr, et al., 2014).

Fyzická aktivita klesá celosvětově, v Evropě je třetina dospělých a dvě třetiny dospívající populace úplně neaktivní. Taková PI je hlavním rizikovým faktorem pro náš zdravotní stav. Každým rokem v Evropě zemře 1 milion lidí na nedostatek pohybu a přes 8 milionů zůstává invalidní. Pravidelná PA přitom snižuje riziko neinfekčních nemocí, které jsou příčinou těchto předčasných úmrtí. Mezi nejdůležitější nepřenositelné choroby řadíme diabetes mellitus II. typu, kardiovaskulární onemocnění, rakoviny a onemocnění dýchacích cest. V současné době prudce nárůstá výskyt těchto nemocí a více než léčba, je důležitá prevence (WHO, 2015). Prevencí lze předejít civilizačním onemocněním a přesto, že není vůbec složitá, nevěnujeme jí dostatečnou pozornost. Důležitá je správná životospráva, ale i zlepšení životního prostředí. Samozřejmě, že zlepšit životní prostředí společnosti, není tak úplně snadné, ale životosprávu si může každý jedinec zlepšit sám. Takový zdravý životní styl vede k úspěšné prevenci před těmito hromadně se vyskytujícími neinfekčními onemocněními. Pohybová aktivita je prevencí především před kardiovaskulárními nemocemi a obezitou. Druhou nezbytnou součástí zdravé životosprávy je výživa, která je nejúčinnější prevencí např. před diabetes mellitus II. typu, ale je prokázáno, že ovlivňuje i výskyt rakovin. Dalšími faktory, ovlivňující výskyt hromadně se vyskytujících nepřenositelných onemocnění je stres, nedostatek odpočinku, kouření apod. (McQueen, 2013).

Kardiovaskulární nemoci

Mezi kardiovaskulární nemoci řadíme onemocnění srdce a cév (např. koronární srdeční onemocnění, cerebrovaskulární onemocnění, onemocnění periferních cév atd.). Tyto onemocnění jsou hlavní příčinou úmrtí ve všech částech světa. Předejít se jim dá kontrolou hlavních rizikových faktorů z 80 %. Rizikovými faktory jsou především kouření, nezdravá strava a PI. Na kardiovaskulární choroby zemře každý rok zhruba

17 milionů lidí na celém světě a to zejména na srdeční a mozkové příhody (WHO, 2016).

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus (též cukrovka) je chronické onemocnění, u kterého je zaznamenáván neustálý nárůst výskytu. Rozlišují se dva základní typy: Diabetes mellitus I. typu a II. typu a vznikají důsledkem nedostatku inzulínu. Cukrovka I. typu patří mezi autoimunitní onemocnění na rozdíl od II. typu, který je získaný naším nevhodným životním stylem. Za rizikové faktory se považují především nadváha a obezita, která je zapříčiněna nedostatkem pohybu a nevhodnou stravou. Diabetes II. typu byl donedávna vnímán jako nemoc středního věku a starších lidí, ale v současné době se intenzivně zvyšuje počet obézních dětí (až 27 % třináctiletých dětí a 33 % jedenáctiletých dětí v Evropě trpí nadváhou nebo obezitou). Obezita je silně spojena se zvýšeným rizikem civilizačních onemocnění a je více než pravděpodobné, že děti, kteří jsou obézní v dětství, budou obézní i v dospělosti. Nadváha a obezita dětí jsou tedy klíčovými faktory při zvyšování výskytu diabetu II. typu (WHO, 2015).

1.2 Pohybové aktivity v jednotlivých částech života

1.2.1 Školní věk

Perič a kolektiv (2012) ve své knize vymezují věkové rozpětí tohoto období zhruba od šesti do patnácti let. Takové věkové rozpětí je velmi široké a proto ho ještě rozdělují na mladší (6 - 10 let) a starší školní věk (11 - 15 let). Ovšem přechod mezi nimi je velmi pozvolný a to je dáno tím, že každé dítě dozrává jinak, proto musíme všechny posuzovat individuálně. Už ve velmi raném věku si děti začínají hrát a soutěžit. PA a sportovní hry jsou prospěšné pro fyzický vývoj dítěte, ale také pro vývoj mentální. Pomáhají se učit pravidlům a respektovat je, podporují rozvoj schopnosti soustředění, budují sebedůvěru a učí se zodpovědnosti.

Mladší školní věk

V tomto věkovém období přichází intenzivní biologicko-psychologicko-sociální změny. V prvních letech je tělesný vývoj rovnoměrný a plynulý. S postupným narůstáním výšky a hmotnosti dochází zároveň k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu a dochází ke zvětšování plic i jejich vitální kapacity. Dochází k ustálení páteře, pokračování osifikace kostí a kloubní spojení zůstávají pevná a pružná. Dále se mění tvar obličeje a především těla, kde dochází k pohybovému vývoji a odolnosti. Mozek, jako hlavní orgán má svůj vývoj již ukončen, ale nervové struktury stále dozrávají. Po šestém roce je nervový systém dostatečně vyzrálý i pro náročnější koordinační pohyby, ale rozvíjejí se i schopnosti rychlostní a zlepšuje se jemná motorika. Děti se učí novým dovednostem lehce a rychle, ale pokud se cvičení často neopakují, lehce je zapomenou. Výraznými charakteristickými rysy dětské motoriky je jejich živost a neposednost. Nervová dynamika se stále rozvíjí, ale ještě převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím se vysvětluje jejich nadměrná fyzická aktivita, která je často vysoká a spontánní. Období od osmi do deseti let se také často nazývá „zlatým obdobím motoriky“. Učení se novým pohybům je u nich velmi snadné a zvyšuje se i jistota v provádění činností. Na konci tohoto období dovedou zvládnout i velmi náročné koordinační činnosti (Perič a kol., 2012).

Z hlediska psychického a sociálního vývoje je toto období pro dítě velmi náročné. Dítě už není často středem pozornosti v rodině, ale musí se přizpůsobit školnímu prostředí, prostředí sportovních tréninků nebo jiných zájmových kroužků. Musí se začlenit do kolektivu a přizpůsobit se novým zákonitostem a pravidlům. V kolektivu si vytváří meziosobní vztahy a své osobní postavení. Nabírají také nové vědomosti a jejich paměť a představivost se rychle rozvíjí. V tomto věku je pro ně typické soustředit se na jednotlivé věci a okolní souvislosti jim zatím unikají. Ještě nejsou ustáleny vlastnosti osobnosti, proto jsou děti velmi impulzivní. Ve škole, ale i při sportovním tréninku je třeba přizpůsobit výuku vzhledem k jejich pozornosti, která trvá pouze 4 - 5 minut (Perič a kol., 2012).

Starší školní věk

Jedná se o přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Vyznačuje se značnou nerovností tělesného, psychického i sociálního vývoje. U tělesného vývoje v tomto období lze zaznamenat stále rychlejší růst a hmotnost. Rychlé a nerovnoměrné růstové změny mohou po třináctém roce způsobit negativní důsledky na kvalitu pohybu. V tomto období dochází k osvojování návyků držení těla, protože rychlý růst může způsobit mnohdy nevratné chybné změny (Perič a kol., 2012).

Období pubescence je velice významné v psychickém vývoji. Odpovědnost nese činnost endokrinních žláz a jejich produkce hormonů. Ty ovlivňují emoce a jejich projevy ke svému okolí, ale i sobě samým. Působí jak pozitivně, tak negativně na jejich chování ve školním, sportovním i domácím prostředí. V tomto období pubescenti odmítají závislost na rodině a vytvářejí si své vlastní společenské okolí. Vztahy pubescentů k rodičům se často zhoršují, dochází k neposlušnosti a obvykle odmítají plnit své povinnosti (Harris a Butterworth, 2012).

Vzhledem k této intenzivní změně v psychickém vývoji je důležitá role učitele, rodiče i trenéra. Z hlediska sportovních činností děti dospěli do věku, kdy se ze sportovních her stávají sportovní povinnosti (chce-li talentovaný jedinec v budoucnosti dosáhnout velkých úspěchů). Jak už bylo výše uvedeno, často odmítají plnit své povinnosti a právě proto v tomto věku běžně dochází k opuštění svých dřívějších zájmů. Jejich život se mění a děti spíše usilují o trávení času ve svém společenském okolí, a proto by trenér měl upevňovat jejich zájem o sport, ale neměl by je utvrzovat v tom, že na světě existuje jen sport a nic jiného. Měl by je současně podporovat v oblasti společenské, kulturní a podporovat je i ve školních povinnostech. Správný trenér se zajímá o denní režim svých svěřenců. Dává jim rady jak správně hospodařit s časem a jak skloubit školu, sport a jejich společenské zájmy dohromady (Perič a kol., 2012).

1.2.2 Adolescence

Adolescence je vývojové období mezi pubertou a dospělostí. Somatický vývoj už dozrává a dochází ke zpomalení růstu výšky a hmotnosti. Jejich tělo dostává dospělé

proporce. Tělesná změna bývá intenzivně prožívána, protože zevnějšek je součástí vlastní identity. Mohutní svalstvo a především chlapani více vyspějí. Kromě vnějších změn, úplnému vývoji svalů a kostí, plně dozrávají i vnitřní orgány (Harris a Butterworth, 2012).

V závislosti na dozrávání tělesných změn je vývoj motoriky daleko výraznější než v předcházejících obdobích. Dospívající snadno a rychle získávají dovednosti založené na síle, hbitosti, jemné pohybové koordinaci a rovnováze. Často jsou plni energie, jejich zájem o sport stoupá a úspěšnost v něm posiluje ohrožené sebevědomí adolescentů. Rovněž pokračuje vývoj ve vnímání, ale také ne úplně zřejmý vývoj řeči. Rozvíjí se slovní zásoba, složitost větné stavby i schopnost vyjadřování. Významná schopnost adolescentů je učení se na základě logických souvislostí, ale schopnost osvojování učebního materiálu, který musí být pouze memorován, se už nevyvíjí. Důsledkem rozvoje těchto schopností je rozšiřování zájmů dospívajících. Mnohem více se ucházejí o kulturu, jako je například hudba, literatura, výtvarná tvorba, divadlo a stejně tak upevňují své zájmy ve sportu (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Koncem adolescence jsou jedinci již plně vyvinuti jak po stránce fyzické, tak i mentální. V tomto období mnoho sportovců dosahuje svých nejlepších vrcholových výkonů, ale na druhé straně jim chybí zkušenost. Letitou zkušeností se získávají dovednosti v technice nebo taktice hry. Dospívající jedinci mají zájem se zdokonalovat ve sportovních aktivitách, dělat něco pro své zdraví, ale také pro svůj vzhled (Perič a kol., 2012).

1.2.3 Dospělost

Dospělost je velmi dlouhé životní období, které je charakteristické postupným stárnutím. V tomto období nejsou tak výrazné mezníky, jako jsme viděli například u školního věku a proto rozčlenění je do jisté míry libovolné. Hájek, Hofbauer a Pávková ve své knize (2008) dospělost rozdělují takto:

- Mladší dospělost (20 - 30 let)
- Střední dospělost (30 - 45 let)

- Pozdní dospělost (45 - 65 let)
- Stáří (nad 65 let)

Mladší dospělost

Vedle dosaženého věku je ještě jedno kritérium k získání dospělosti a tím je osobní zralost. Zralý dospělý jedinec přejímá svou osobní, občanskou odpovědnost a ekonomickou nezávislost. V tomto období dochází k upevnění osobních zájmů. Jedinci dokončují svá vzdělání a začínají rozvíjet svou pracovní kariéru. Je to doba k hledání celoživotních partnerů, ustanovení legalizovaného vztahu, vytváření své vlastní domácnosti a očekávání potomků. Ovšem v současné době se u nás začátek osobní zralosti zvyšuje v důsledku dokončování vzdělání ve vyšším věku nebo kvůli vybudování základu pracovní kariéry. Rodiče, kteří mají své potomky ve vyšším věku bývají často ve výchově trpělivější a lépe zvládají běžné výchovné těžkosti. Na druhou stranu se ale zvyšují biologická rizika těhotenství a ve výchově častá přehnaná starostlivost a pečlivost (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Množství těchto povinností klade velké nároky na čas. Volného času je čím dál méně a často se stává, že mladí dospělí opouštějí své zájmy z předcházejících období. Důvodem je snaha péče o rodinu a domácnost a rozhodný může být i nátlak partnera. Zde je velmi důležitý rozumný přístup a dohoda, protože toto rozhodnutí může ovlivnit životní styl jedince, ale i celé rodiny v budoucnosti. Také by jedinci měli vzít v úvahu, že partneři nemusejí mít všechny koníčky společné, ale měli by si je navzájem tolerovat a ne zakazovat. Pro vývoj dítěte a vztahů celé rodiny je velmi prospěšné společně trávit volný čas a mít společné zájmy. Využívání volného času zde hraje významnou roli. Období mladší dospělosti je tedy velmi podstatné k utváření současného i budoucího životního stylu (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Střední dospělost

Většina lidí se kolem 30. roku ujímá odpovědnosti za řízení vlastního života. Věnují se především své kariéře, ale zároveň péči o vlastní rodinu. Jedná se o fázi konsolidace, to znamená, že u tohoto období k velkým změnám v životě často

nedochází. Jedinci mají své konkrétní sledované cíle, které vyžadují spoustu energie a sil (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Lidé často zvažují své úspěchy a neúspěchy a uvažují o smyslu života. Pokud se dostaví vážná krize, jako je například rozpad rodiny, ztráta zaměstnání nebo vážné onemocnění v rodině, často takový případ vede k pocitu životní neúspěšnosti. V takových situacích je obrovským přínosem mít někoho, o koho se může jedinec opřít nebo se odreagovat a zrelaxovat jinými zájmovými činnostmi, kde navíc dochází k upevňování vztahů s ostatními lidmi s podobnými zájmy. Okolnosti mnohdy nedovolují obnovit své zájmy z mládí, ale možností navázat na nové činnosti je mnoho. Snadněji se to ovšem podaří jedincům, kteří byli vždy zvyklí dobře hospodařit s volným časem a jejich zájmy se staly životním stylem (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Pozdní dospělost

V pozdní dospělosti už nastávají různé regresivní změny. Kůže je méně pružná, vlasy a ochlupení řídne a šediví. Zhoršuje se i funkce metabolismu a smyslových funkcí. Jako první ze smyslových funkcí se oslabuje zrak. Kolem 45. roku se dostaví presbyopie. Jedinec špatně vidí na blízko (např. noviny, knihy, počítač), zatímco vidění na dálku se nezhoršuje. Také se sluchem nastávají postupné problémy, především špatné vnímání vyšších tónů. Kromě smyslových funkcí, klesá výkonnost orgánů, zejména plic a srdce. Významným mezníkem vývoje pozdní dospělosti u žen je klimakterium, které se vyznačuje poklesem hladiny hormonů a slabším krvácením při menstruaci. Klimakterium je přechodné stadium a dochází k němu kolem 45.-55. roku života a vede k úplnému ukončení menstruačního cyklu, tedy menopauze. Klimakterium u mužů se projevuje v delším časovém úseku a je individuální. Pozvolna dochází ke snížení produkce testosteronu a často vznikají problémy s prostatou a erekcí. Snížování reprodukční schopnosti u mužů se nazývá andropauza (Kopecká, 2011).

Období je dále vyznačováno prvními známkami poklesu fyzické výkonnosti. I když je tento pokles zatím malý, dochází často k obavám. Velký význam v této fázi mají PA, kterým se člověk věnuje, protože u aktivnějších lidí bývá pokles fyzických schopností dlouhou dobu nepoznatelný. Postupně také dochází k úbytku paměťových

schopností a myšlení je méně pružné. Nejvýraznější charakteristikou této životní etapy je období bilancování. Lidé často hodnotí své výsledky, úspěchy a omyly dosavadního života. Zda byla správná volba povolání, výchova dětí či výběr životního partnera. Pozdní dospělost kriticky zkoumá, zda cíle zvolené na začátku a v průběhu dospělosti byly správné a dochází k celkovému vyhodnocení života. Vědomí ubíhajícího času naléhá stále více a hroutí se dřívější dojem dlouhé budoucí perspektivy. Ne zřídka dochází k pokusům opravy svých chyb a omylů, které jsou často nesplnitelnými cíli a v tom právě spočívají krize v období bilancování. Krize nemusí být pouze na začátku období, ale k bilancování dochází individuálně po celé toto období v závislosti na životních situacích (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Na konci tohoto období je značná změna životního stylu v souvislosti s odchodem do důchodu. Tato změna je ovšem prožívána individuálně a hodně závisí na vztahu ke svému povolání a na tom, jaké bylo naše postavení na pracovišti. Vyplnění volného času při odchodu do důchodu představuje závažný problém. Stejně jako v období střední dospělosti, jsou opět ve výhodě ti, kteří si zachovali své zájmy až do této doby a jsou tedy běžnou součástí jejich života (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Langmeier a Krejčířová ve své knize (2006) uvádějí, že volba činnosti ve volném čase závisí především na povaze člověka a jeho vlastnostech než na věku. Ovšem je zřejmé vzhledem k množství volného času, že zejména starší lidé dávají přednost pasivnější zábavě a vedou spíše sedavý způsob života.

Jak z textu vyplývá, období starší dospělosti přináší často obtížné situace. V souvislosti s osobními krizemi vzniklými během tohoto období, je především přípravou na poslední fázi života - stáří. Pro některé lidi je toto období nejkrásnější životní etapou, jelikož všechny jejich cíle a plány jsou již splněny a na svět nahlíží s jakýmsi optimismem a vděčností.

1.3 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu

1.3.1 Motivace

„S jistou nadsázkou lze konstatovat, že celá psychologie sportu se dá vykládat jako motivace sportovních činností. Otázky podněcujících příčin sportovcova jednání jsou skutečně centrální tematikou psychologie sportu. Mají význam jak při výchově, tak při výkladu činnosti sportovce a tento význam je více než jen teoretický.“ (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Říčan ve své knize (2010) uvádí, že definice motivace je nepodstatná, jelikož se jedná o souhrnné označení pro působení motivů. Definuje tedy motiv. Pochází z latinského slova *motus*, což znamená pohyb. Nejedná se jen o pohyb v prostoru, ale také pohyb psychický. Obecně lze říci, že motiv je faktor uvádějící do pohybu v důsledku jakékoli aktivity.

Jednotlivě izolované motivy prakticky neexistují, ale shluky motivů označujeme jako motivaci. Motivace sportovní činnosti jsou příčiny a podmínky jednání v jakémkoli sportu. Každý sportovec je ovlivňován motivy, které mají různou váhu. Složitá a proměnlivá motivační struktura každého sportovce, souvisí s jeho osobností. Motivační struktura také podléhá určitému vývoji sportovce a je určena věkem a výkonností sportovce. Stadia motivační struktury se dají rozdělit do čtyř vývojových skupin (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006):

Generalizace motivační struktury je prvním stadiem na počátku sportovní kariéry jedince. Projevuje se rozptýlením sportovních zájmů a častou fluktuací mezi sporty. Mladí sportovci se při výběru sportovní aktivity řídí spíše vnějšími podněty ze strany přátel a rodičů a teprve si utvářejí své postoje k jednotlivým druhům sportů. Sport v tomto stadiu často ani nebývá tím, ve kterém by jedinci později vynikli.

Druhým vývojovým stadiem je *diferenciace motivační struktury*. V jejím průběhu se mladý sportovec staví ke sportovním činnostem v souladu s úspěchy a neúspěchy. Radost ze sportovní činnosti nemizí, ale je spojována s úspěchem. Vzniká

téměř trvalý základ motivace na konkrétní druh sportu (př. atletika, volejbal) a tvoří se dominantní zaměření na jednu sportovní disciplínu (př. hod oštěpem, smečář).

Třetím a kulminačním stadiem je *stabilizace motivační struktury*. Zde mají největší váhu motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, kde výsledkem je zvyšování výkonnosti sportovce. Sportovec už nesleduje pouze prožitek z činnosti, ale výkonnost je stavěna do cílů a v této fázi se jedná už o motivaci sekundární. Cíle mohou být osobní, jako je vítězství, rekordy, finance a další. Cíle společenské jsou spojeny se slávou, možností reprezentace a kontaktů. Existuje i řada vedlejších cílů, vytvářející složitou motivační strukturu. Stabilizace spočívá v upevnění motivace v závislosti na zkušenostech sportovce a jeho racionálnímu vztahu ke svému sportu. Je stabilní oporou svého týmu.

Posledním vývojovým stadiem je *involute motivační struktury*. Podložený vztah ke sportu přetrvává rozumově i citově, ale u vědomí dosaženého vrcholu výkonu, dochází k přeskupení motivační struktury. Především ustupují seberealizační motivy závislé na výkonu, ale do popředí se dostávají primární motivy sportování. Jedinci jsou zbaveni pocitu odpovědnosti. Z psychologického hlediska je pozoruhodné, že takto motivovaným jedincům se často závodí lépe a mají i mnohdy lepší výsledky než dříve. To je způsobené jednak zkušenostmi, ale také vyrovnaným vztahem ke svému výkonu. V negativním případě se sportovec snaží získat ze sportu maximum před koncem své kariéry. Mnohdy nejde o finanční zisky, ale pocit slávy nebo užitek ze sportu. Proto se mnohdy setkáváme s návraty sportovců po jejich ukončené kariéře, ale často je to také proto, že jedinec není schopen ze svého životního stylu odstranit akční vakuum (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

1.3.2 Potřeby a motivy

Motivy vznikají v závislosti na interakci vnitřních a vnějších podnětů. Jsou to faktory, které způsobují aktivaci lidského chování. Zaměřují se na konkrétní cíl a v tomto směru jsou vedeny po určitou dobu. Takové motivační chování vede k uspokojení potřeb (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

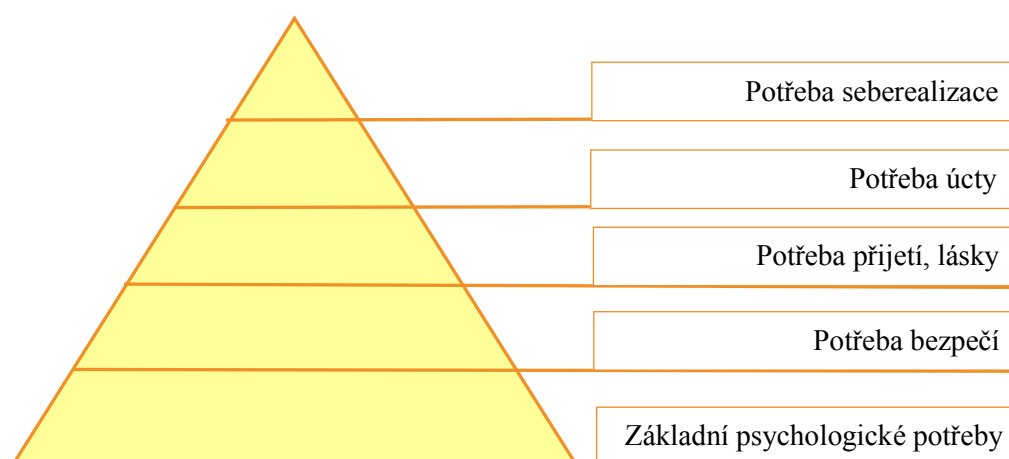
Existuje celá řada třídění motivů. Říčan (2010) je rozděluje z genetického hlediska na primární a sekundární. Primární vychází z aktivace vrozených tělesných mechanismů. Jsou označovány také jako biologické a psychické potřeby. U sekundárních popudů spočívá účinek především v procesech učení.

V této problematice je vhodné zmínit pojem zájem. Zájmy chápeme jako zvláštní druh motivů a jde o odvozenou potřebu. Vychází z potřeb primárních, zvláště psychologických, které se uskutečňují v podmínkách daného kulturního prostředí. Zájmu existuje tolik, kolik máme pro člověka uspokojujících činností (Říčan, 2010).

Z hlediska sportovních činností uveďme také termín vůle. Je to schopnost chtění, uvědomění si vlastního cíle a s ním spojené úsilí pro jeho dosažení. Vůle je výsledkem učení, kde úroveň jejího dosažení je závislá na vrozených dispozicích jedince. Někdy vyžaduje značnou dávku sebeovládání, jelikož realizace záměru bývá často doprovázená omezením či jinou nepříjemností. Volní proces rozdělujeme na dvě části: fáze rozhodovací a realizační. První fáze probíhá procesem vědomí, kdežto fáze realizační už je závislá na určité činnosti provedení (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Jedním z nejvýznamnějších osobností v této oblasti byl americký psycholog Abraham Harold Maslow. Již v letech 1940 a 1950 vytvořil hierarchii lidských potřeb a dodnes jí většina autorů věnuje prostor. Maslow rozděluje potřeby do pěti typů uspořádaných v hierarchii rostoucí podle dominance tak, jako na obrázku (Veal, 2010).

Maslowova pyramida potřeb:



Zdroj: vlastní úprava podle tabulky v knize od Anthony James Veal (2010).

První čtyři kategorie jsou označovány jako nedostatkové potřeby a pátá kategorie seberealizace, jako potřeba existence. Abraham Maslow předpokládal, že potřeby v nižší části pyramidy jsou významnější a jejich uspokojením dosáhneme potřeb ve vyšší části pyramidy. Ovšem z tohoto důvodu bývá často tato teorie mnohými psychology kritizována, protože uspokojování vyšších potřeb může pomoci v krajních nouzích lidského života, kde je potřeba nižších potřeb omezena. Mezi základní fyziologické potřeby patří například potřeba dýchání, spánku, přijímání potravy, fyzické aktivity, rozmnožování. Potřeba bezpečí zahrnuje zaměstnání, rodinu nebo zdraví. Třetí potřebou přijetí se rozumí láska, přátelství a čtvrtou potřebou úcta, respekt. Poslední potřeba seberealizace je projevení svých schopností a snaha být tím nejlepším člověkem (Veal, 2010).

Při sledování motivace sportovní činnosti je důležité si uvědomit a pochopit faktory, které jsou podnětem jejího vytváření. Jak už vyplývá z Maslowovy pyramidy potřeb, je z tělovýchovného hlediska klíčové, že jednou z hlavních biologických potřeb člověka, je potřeba tělesného pohybu. Potřeba pohybu vzniká shromážděním energie v pohybových centrech nervové soustavy. Periferně je potřeba pohybu vyvolána ztuhlostí svalů, zvláště při dlouhodobější statické činnosti. Tato biogenní potřeba má různé odezvy na různých věkových stupních. Nejvyšší potřeby jsou u mládeže a postupem věku klesají. Jsou závislé na návycích jednotlivce a jeho životním stylu. V současné moderní době je potřeba tělesného pohybu menší, jelikož je překrývána návyky pohodlnosti. Celá řada aktuálních potřeb má určitý vztah ke sportovní činnosti a vznikají na základě motivačního procesu, to je potřeba opakování činnosti (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

1.3.3 Dědičnost a výchova

Dědičnost je endogenním vlivem působící na sportovce a zabývá se jí věda, která se nazývá genetika. Určuje dědičnost znaků a vlastností a mapuje jejich fenotypickou reakci v dalších generacích. Dědí se především znaky fyzické, jako je vlastní somatotyp. Mezi fyzické znaky také patří krevní tlak, pigmentace kůže, krevní

skupina a další znaky. Fyzická schopnost každého sportovce je primárně ovlivněna jeho genotypem. Genetika přináší jak faktory pozitivní, tak negativní, jako jsou některé tělesné a duševní choroby. Vedle fyzických vlastností se do našeho genotypu prolínají také psychické znaky. Například typ temperamentu je především podložen dědičností a právě na něm se ukazuje přirozená aktivita jedince (Jansa, 2012).

Výchova oproti dědičnosti působí na sportovce exogenně. Tento termín je chápán jako záměrné, cílevědomé a dlouhodobé působení na jedince v pozitivním slova smyslu. Podobným způsobem odvodíme i pojem výchova ve volném čase, kde opět hraje hlavní roli záměrnost a cílevědomost. Jako specifická oblast výchovy má však konkrétní cíle a prostředí. Oblast volného času zahrnuje odpočinek, rekreaci, zájmy, zábavu, dobrovolné vzdělávání a další činnosti. Volný čas dospělých se od volného času dětí a mládeže rozlišuje především rozsahem a obsahem. V současné době se mezi dětmi vyskytuje více jedinců s nadbytkem volného času, se kterým neumějí pracovat a to pro ně může být v budoucnu velkým problémem. S pojmem výchova ve volném čase bezprostředně souvisí záměrné a cílevědomé utváření životního stylu (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Oblast výchovy ve vzdělávání má také své specifické funkce výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní. V současné době je prioritní funkce výchovně vzdělávací, na kterou je kladen velký důraz. Spočívá především v záměrném a cílevědomém formování osobnosti jedince. Prostřednictvím pestrých a zajímavých činností lze motivovat jedince k osobnostně i společensky žádoucímu využívání volného času a k získávání nových vědomostí a dovedností. Výchova ve volném čase umožňuje kultivovat potřeby a prohlubovat zájmy. Podstatně významnou je funkce zdravotní. Činnosti provozované ve volném čase musí rozvíjet tělesný i duševní vývoj jedince. Zdraví je podporováno přímo konkrétní činností (např. fyzická aktivita) nebo sekundárním podpořením formou výchovy (např. správné stravovací návyky, upravení režimu práce a odpočinku). Sociální funkci lze chápat mnoha způsoby. Jedním takovým způsobem je péče o děti v mimoškolních zařízeních. Z hlediska této problematiky nás spíše zajímá v pojetí navazování nových sociálních vztahů. Téměř ve všech zařízeních volnočasových aktivit dochází k navázání nových sociálních vztahů s lidmi

se společnými zájmy, názory a postoji. Účast v takových volnočasových zařízeních přispívá k socializaci člověka, která je jeho nezbytnou součástí. Také se tam velmi často klade důraz na prevenci v oblasti drogových závislostí a jiných negativních důsledcích. Velmi důležitou prevencí je ale především činnost zařízení jako takového, například fyzická aktivita, socializace a utváření správného životního stylu (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

1.4 Životní styl

Zdraví člověka je ovlivněno nejrůznějšími faktory, které na lidské zdraví mohou působit kladně i záporně. Tyto faktory se označují jako determinanty zdraví. Podle způsobu působící na člověka, rozdělujeme determinanty vnitřní (genetická dispozice) a zevní (životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby - jejich kvalita a úroveň). Vztahy mezi těmito determinanty lze vyjádřit následujícím schématem. Ze schématu vyplývá, že lidské zdraví není postaveno pouze na zdravotních službách, ale naopak - z největší části je ovlivněno životním stylem, životním prostředím a vrozenou genetickou dispozicí každého člověka (Machová a Kubátová, 2009).

Obrázek: Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví



Zdroj: Machová a Kubátová, 2009.

Životní styl je způsob našeho života. Jde především o dobrovolné chování, zvyklosti a aktivity, které jsou podmíněné životními situacemi - tedy možnostmi. Rozhodování o tom, jaký životní styl má každý z nás, není zcela svobodné. Jako hlavní faktor v životním stylu působí výchova, rodinné zvyky a tradice. Vzhledem k velkému vlivu životního stylu na zdraví je nutné, aby bylo součástí výchovy dítěte upevňování zdravých návyků, jako je pravidelná PA a zdravá výživa (Machová a Kubátová, 2009). Velmi podobný životní styl mají současné vyspělé země a naopak odlišný je v zemích rozvojových. V těchto vyspělých zemích, lidé žijí velmi uspěchaně, často jsou ve stresu a mají málo pohybu. Současnou společností tento životní styl velmi ovlivňuje a má za následek mnoho onemocnění jak psychických, tak i fyzických (Kukačka, 2010). Vliv na vznik velkého počtu těchto civilizačních onemocnění má i to, že v posledních letech došlo k zásadním pokrokům techniky. Dřívější manuální práce v pracovním prostředí nahradily nové technologie a většina zaměstnanců pracuje nejčastěji vsedě u počítače. Problémem je, že tento sedavý způsob života je často pronásleduje i v prostředí mimopracovním. V tomto případě, je ideální zaměřit se více na pohybové aktivity mimo pracovní dobu a nahradit tak vzniklou nerovnováhu každodenního života (Kukačka, 2009). Naopak lidé, kteří pracují manuálně, vyvíjejí při své práci mnoho fyzické aktivity. Jako kompenzaci fyzických sil by měli volit takové vhodné odpočinkové aktivity, které jim zajistí duševní klid a posílí rozvoj jejich duševních potencií a procesů. Nejpřirozenější činností po fyzické námaze je spánek, ale vhodnou formou může být i odpočinek v pohodlí domova nebo jóga, která svými cviky a správným dýcháním zajistí duševní pohodu člověka (Pauknerová a kol., 2012).

1.4.1 Aktivní životní styl

Tento pojem bývá velmi často spojován se zdravým životním stylem a mnohdy se stává i jeho synonymem. AŽS charakterizuje interakci mezi jedincem a prostředím. Jedná se o prospěšný životní styl. Základem je pravidelná PA, ale zároveň i různé formy odpočinku (Valjent, 2008). Pohybovat bychom se měli po celý život a to v závislosti na našich možnostech. AŽS v dospělosti je vhodný z hlediska prevence před hromadně

se vyskytujícími neinfekčními onemocněními. Pravidelný pohyb během celého života navíc zajišťuje zdravé a kvalitní stáří (Rippe, 2013).

Součástí PA by měly být aerobní prvky, které jsou doplňovány posilováním, protahováním a také koordinačními činnostmi. Užitečné jsou také kolektivní sporty. U těchto sportů dochází k snazší motivaci než u sportů individuálních, protože spoluhráči se navzájem povzbuzují. Výhodou kolektivních sportů je intenzivní sociální kontakt. Rozvíjí se tak nejen pohybové schopnosti a dovednosti, ale i schopnosti týmové spolupráce. Individuální sporty také mají své výhody. Největší výhodou je flexibilita tréninku, protože u kolektivních sportů je často náročná organizace větší skupiny lidí (Carpenter, 2007).

V současné době můžeme individuální sporty provádět i skupinově, což uvítá mnoho introvertů, kteří se v kolektivních sportech necítí příliš dobře. Jedná se o individuální výkon, který je motivován a podporován ostatními ve skupině. Takovým skupinovým sportem je například spinning (jízda na stacionárním kole) nebo jiné sporty ve fitcentrech pod vedením instruktora (Fořt, 2005).

Fitness:

V této souvislosti je nutné uvést pojem fitness, který má relativně blízko k AŽS. Fořt ve své knize (2005) uvádí, že fitness znamená soulad fyzické a duševní krásy. Tato idea pochází již ze starořeckého pojmu „kalokagathia” a už tehdy byla mottem starověkých olympijských her. V současnosti se fitness aktivita vyznačuje velmi náročným fyzickým tréninkem, který je hranicí mezi rekreačním a profesionálním sportem. Výsledkem pravidelné fitness aktivity je mimořádně dobrá kondice. Většinou se realizuje kombinací posilování ve fitcentru a kardiofitness (jako je například walking (rychlá sportovní chůze), běh, intenzivní aerobik, spinning).

Netrénovaný jedinec musí začít s postupnou zátěží, jinak organismus při cvičení začne spalovat výhradně cukry za nepřítomnosti kyslíku (anaerobně). Důsledkem je potom zvýšení kyseliny mléčné ve svalích a výrazná svalová únava, která může vyžadovat regeneraci až několik dní. Únava musí být kompenzovaná uvolňovacím cvičením, a pokud tomu tak není, může lehce dojít ke zranění svalu nebo ke chronickým

bolestem. Náročné cvičení vede často k vyčerpání energetických zásob (glykogen) a následkem je potom zvýšená chuť k jídlu, především na sladké. Proto fitness cvičení není úplně vhodné pro začátečníky, kteří bez odborné pomoci chtějí redukovat svoji hmotnost (Fořt, 2005).

Wellness:

Je nutné zmínit pojem wellness, který se od fitness liší mírou zátěže. Pochází z anlgického „well-being“, což v překladu znamená cítit se dobře (Fořt, 2005).

„Wellness je stav, při kterém se cítíme dobře, v pohodě, vyrovnaně, harmonicky. Cesta, která nás k hledanému stavu vede. Prostor pohody, krásy, klidu a míru (Cathala, 2007).“

Cílem wellness je, aby se lidé cítili dobře, předcházeli stresu a zabránili procesu stárnutí aktivním přístupem k životu. PA z hlediska wellness jsou spíše rekreační, klidové. Zátěž má relativně nízkou intenzitu (do 70 % maximální individuální tepové frekvence) a cvičení netrvá dlouho - nepřesahuje jednu hodinu (Fořt, 2005).

Pozitivní vliv wellness dle Fořta (2005):

- Kvalitní spánek, absence problémů s usínáním.
- Kvalitní výživa (díky většímu zájmu o její formu a obsah)
- Velmi dobrá oběhová zdatnost a nižší riziko rozvoje objemových chorob.
- Vyšší odolnost vůči stresu a menší riziko vzniku úzkosti a deprese.
- Uspokojení z vlastního image, větší sebedůvěra.
- Pravděpodobnost dosažení vyššího věku.
- Lepší kvalita života ve středním a vyšším věku.

1.4.2 Změna životního stylu

Louise Presley Turnerová (2013) ve své knize uvádí, že *„změna života k lepšímu začíná tím, že změníte víru v to, co je možné“*. Jde tedy jen o změnu ve vnímání našeho myšlení.

Příčinou změny životního stylu je vždy motivace, která usměrňuje chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Nejčastěji jsou to zdravotní problémy, jako je například obezita, diabetes mellitus, dna, osteoporóza, alergie aj. Jinou motivací může být v souvislosti s obezitou negativní hodnocení okolí či nespokojenost sám se sebou. Změna životního stylu vyžaduje mnoho úsilí, jak psychického, tak i fyzického (Svačina a Bretšnajrdová, 2008).

Změna životního stylu vyžaduje silnou motivaci, ale také pevné rozhodnutí. Důležité je zhodnotit racionalitu, výhody a následky nového životního stylu. Doporučuje se zásadní změny a zásahy v životě konzultovat s odborníkem, jako je například lékař, psycholog, pedagog či zkušený trenér. Odborníci jsou totiž profesionálně vyškoleni a mají mnoho znalostí o zdravém životním stylu. Spoléhání se ale pouze na to, že změnu zvládneme sami a nepotřebujeme radu odborníka, má často výsledek bez efektu nebo dokonce i negativní důsledky. Často dochází k výrazné změně, jako je příliš náročná PA, která je doplňována špatně vyváženým jídelníčkem. Taková náhlá změna vede k vyčerpání organismu, kde výsledkem je nulový efekt a dochází k dlouhodobé ztrátě motivace. V extrémních případech může dojít k ohrožení lidského zdraví, například u změn ve výživě, kdy takové velké zásahy v jídelníčku a často omezování výživy končí na nemocničním lůžku (Kukačka, 2010).

Celý proces změny začíná tím, že si uvědomíme, co přesně chceme změnit. Změna může spočívat např. ve změně jídelníčku, zařazení PA do každodenního režimu nebo v odvykání závislostí. Při plánování je důležité vědět, co je příčinou problémů, co je podstatou změny a jaké přínosy lze očekávat. V žádném případě nesmíme zpochybňovat nutnost změny. Jako prevenci neúspěchu, ztráty motivace a pocitu zklamání, je vhodné si předem stanovit cíle, kterých chceme dosáhnout. Cíl by měl být reálný a v časovém intervalu splnitelný. Na začátku změny máme tedy zdroje nespokojenosti motivované splnitelnými cíli. Je potřeba po celou dobu změny se neustále motivovat a zjišťovat pokroky, kterých jsme prozatím dosáhli. Po dosažení vysněného cíle je potřeba neupustit od našich nových návyků a snažit si je udržet (Brehm, 2014).

2 Cíl práce a výzkumné otázky

2.1 Cíl práce

Cíl: Zjistit, které vlivy mohou ovlivnit postoje k aktivnímu životnímu stylu v dospělosti.

2.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1:

Mohou pohybové aktivity provozované v dětství přispět k ovlivnění postoje k nim v dospělosti?

Výzkumná otázka č. 2:

Jak informanti hodnotí pozitiva a negativa pohybových aktivit provozovaných v dětství?

3 Metodika

3.1 Použitá metoda

Pro zpracování empirické části této bakalářské práce byla použita kvalitativní metoda výzkumného šetření. Výzkumné šetření probíhalo ve dnech 20. 1. - 9. 2. 2016.

Data byla získána pomocí řízených rozhovorů s dospělými jedinci, kteří se v současnosti věnují sportu. Tyto jedince jsem vybírala ze svého okolí ve sportovních klubech, ale zároveň metodou Sněhové koule (Snow ball), což znamená, že jsem navázala kontakt s určitou skupinou jedinců, pomocí nichž jsem se dostala k dalším relevantním jedincům (Miovský, 2003). Sběr dat byl ukončen na základě teoretické saturace, tedy do doby, kdy se odpovědi začaly opakovat.

Před zahájením řízeného rozhovoru byli všichni probandi informováni o účelu poskytnutí získaných informací a o anonymitě rozhovorů. Všichni dotazovaní byli celkově ochotní k provedení daného rozhovoru, souhlasili s poskytnutím daných údajů a zároveň s nahráváním rozhovoru. Bohužel, ne všichni respondenti souhlasili s tím, aby byly uveřejněny rozhovory v hlasové podobě, proto jsou v příloze rozhovory pouze ve formě textu. Aby byl výzkum co nejpřesnější a zabránilo se nepravdivým či zkresleným odpovědím, byly rozhovory prováděny bez přítomnosti dalších osob.

Rozhovor měl tři části. Otázky byly pokládány každému informantovi stejným způsobem. První část obsahovaly otázky, které se zaměřovaly na aktivní dětství probandů. Dotazovaný popisoval, jaký sport dělal, jak často a co ho k němu vedlo. Druhá část rozhovoru se věnovala samostatným výzkumným otázkám této práce. V této části jsem se dozvěděla, jak probandi nahlízejí na své aktivní dětství a zda to bylo právě ono, co je nasměrovalo k jejich aktivnímu životnímu stylu v současnosti. Otázky v poslední části tohoto rozhovoru se zaměřovaly na sportovní aktivitu jedinců v současnosti.

Ze shromážděných zvukových záznamů, byly rozhovory následně přepsány bez jakýchkoliv úprav. Na základě odpovědí bylo vytvořeno 8 kategorií a poté byly zpracovány do myšlenkových map. Toto grafické znázornění hierarchického členění

pojmu k určitému tématu poprvé popsal v 60. letech minulého století britský autor a mentální trenér Tony Buzan (Tiefenbacher, 2010). Myšlenkové mapy byly následně důkladně popsány. V popisech jsou pro snadnější orientaci a zachování anonymity jednotlivé rozhovory označeny písmenem P.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 14 dospělých jedinců z Českých Budějovic ve věku 40 - 50 let. Tyto jedince jsem vybírala ze svého okolí ve sportovních klubech, ale zároveň metodou Sněhové koule (Snow ball).

Ze čtrnácti rozhovorů byla polovina mužů a polovina žen. Celkem bylo provedeno 14 rozhovorů, přičemž další sběr dat nebyl potřeba, jelikož nedocházelo k novým informacím, či k rozpracování těch stávajících.

Probandy jsem vybírala záměrně podle toho, zda sportují. Účelem tohoto výběru bylo zjištění, zda se sportu věnovali i ve svém dětství a zda to bylo právě to, co je vede ke sportu i dnes.

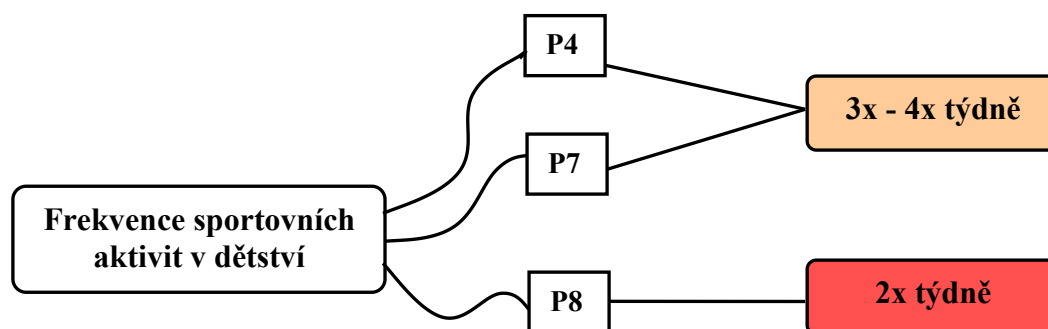
4 Výsledky

V této části bakalářské práce jsou znázorněny a zpracovány výsledky provedeného výzkumného šetření. Výsledky jsou znázorněny celkem v 8 kategoriích. Většina kategorií obsahují myšlenkové mapy, které usnadňují přehled mezi odpověďmi probandů. Každá myšlenková mapa je následně náležitě popsána. V první a šesté kategorii jsou pro přehlednost vytvořeny myšlenkové mapy tři a naopak pátá a osmá kategorie myšlenkovou mapu neobsahuje, jelikož nebyla potřeba znázornit přehled odpovědí graficky, ale pouze písemně.

KATEGORIE 1: Jak často informanti sportovali v dětství?

Všichni dotazovaní řekli, že se ve svém dětství aktivně věnovali sportu, ale abych zjistila, zda sportování probíhalo v pravidelných intervalech, položila jsem dotazovaným ještě otázku: *“Jak často jste se tomuto sportu věnoval?”*. Jelikož odpovědi byly různé, podstatným zjištěním je, na jaké úrovni probandi sportovali. Podle odpovědí na otázku: *“Věnoval jste se sportu rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?”* jsou rozděleny následující myšlenkové mapy.

Myšlenková mapa 1A: Jak často sportovali informanti, kteří sport dělali rekreačně?

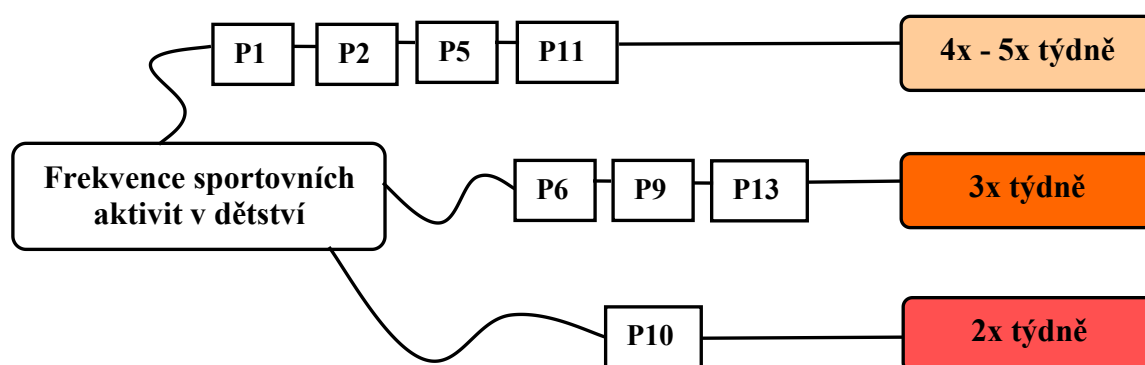


Myšlenková mapa 1A znázorňuje, jak často sportovali probandi, kteří se v dětství věnovali sportu pouze rekreačně. Dotazovaní dělali sportovní aktivity pouze v rámci rekreace ve svém volném čase a neúčastnili se tak jakýchkoliv soutěží.

Dotazovaní, které uvedly, že v dětství sportovaly 3x - 4x týdně se ve svém dětství věnovaly více sportům najednou, ale vždy jen rekreačně. Na otázku „*Jak dlouho jste se sportům věnovala?*” uvedly P4: „*Sportům se věnuji dodnes.*” a P7: „*Průběžně celé dětství, dokud byla možnost.*” Z odpovědí a z rozhovorů s P4 a P7 je zřejmé, že obě informantky sport baví, vyhledávají sportovní příležitosti různých druhů sportů a pohybová aktivita často vyplňovala volný čas a to přetrvává stále i v současnosti.

Dotazovaná P8 se věnovala individuálnímu sportu po dobu šesti let a na otázku „*Jak často jste se tomuto sportu věnovala?*” odpověděla „*2x týdně.*” V průběhu rozhovoru vyplynulo, že se stále věnuje několika sportům a dokonce dnes hraje volejbal na soutěžní úrovni.

Myšlenková mapa 1B: Jak často sportovali informanti, kteří sport dělali soutěžně?



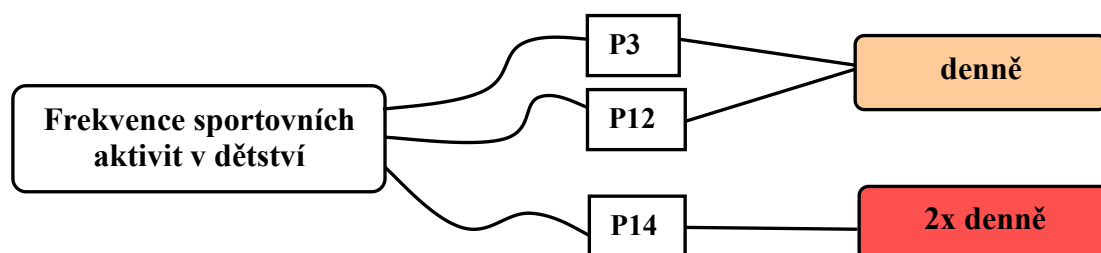
Na myšlenkové mapě 1B máme probandy, kteří v dětství sportovali na soutěžní úrovni. Vidíme zde rozdíl frekvence sportovních aktivit oproti myšlenkové mapě 1A.

P1 se ve svém dětství věnoval několika sportům rekreačně, ale soutěžně se věnoval hokejbalu a badmintonu. Odpověděl: „*Řekl bych, že 4x týdně...Hokejbal a badminton závodně. Lední hokej a lyžování rekreačně.*” A na otázku „*Jak dlouho jste se těmito sportům věnoval?*” uvedl: „*Až do nástupu na základní vojenskou službu. Po základní vojenské službě závodně už jenom hokejbal a rekreačně zůstaly lyže, badminton a lední hokej... a cyklistika.*” Další dotazovaný se sportu nevěnoval už od předškolního nebo školního věku, ale začal až v patnácti letech. P2: „*Začal jsem*

v patnácti. V patnácti jsem byl tlustej, obézní, smáli se mi všichni a to mě vlastně přestalo bavit, tak jsem začal sportovat. No a od těch šestnácti, sedmnáti hodně triatlon...Ze začátku tak 2x týdně, potom i 5x týdně.” „A dělal jste ho rekreačně, soutěžně...?” „Závodně no.” P5 řekl: „Fotbal častěji, to bylo skoro každý den nebo obden a pinčes asi dvakrát týdně...Soutěžně, ale jako starší žák a mladší žák.” Dále odpověděl: „Fotbalu asi do patnácti let. Stolní tenis asi 2 roky.” Dotazovaná č. 11 se od svých šesti do pětadvaceti let závodně věnovala jezdeckví: „V mladších žácích 4x týdně a potom ve starších 5x a v juniorech taky 5x týdně.”

Informantka č. 6 se věnovala šest let lyžování: „3x týdně...Soutěžně.” Probandi č. 9 a 13 odpověděli obdobným způsobem. Informantka č. 10 se věnovala sedm let volejbalu: „2x v týdnu... Soutěžně.”

Myšlenková mapa 1C: Jak často sportovali informanti, kteří sport dělali vrcholově?



Jedinci, kteří sportovali rekreačně či na soutěžní úrovni se sportu věnovali ve svém volném čase, ovšem rekreační sportovní aktivity závisí pouze na individuálním přístupu jedince. Myšlenková mapa 1C obsahuje odpovědi vrcholových sportovců, kteří sportem trávili veškerý svůj volný čas, hráli nejvyšší ligu nebo dokonce jezdili reprezentovat naši zemi do zahraničí. Tito dotazovaní v rozhovoru uvedli, že je sport bavil, ale narozdíl od probandů, kteří sportovali rekreačně nebo na soutěžní úrovni, neměli téměř žádný volný čas.

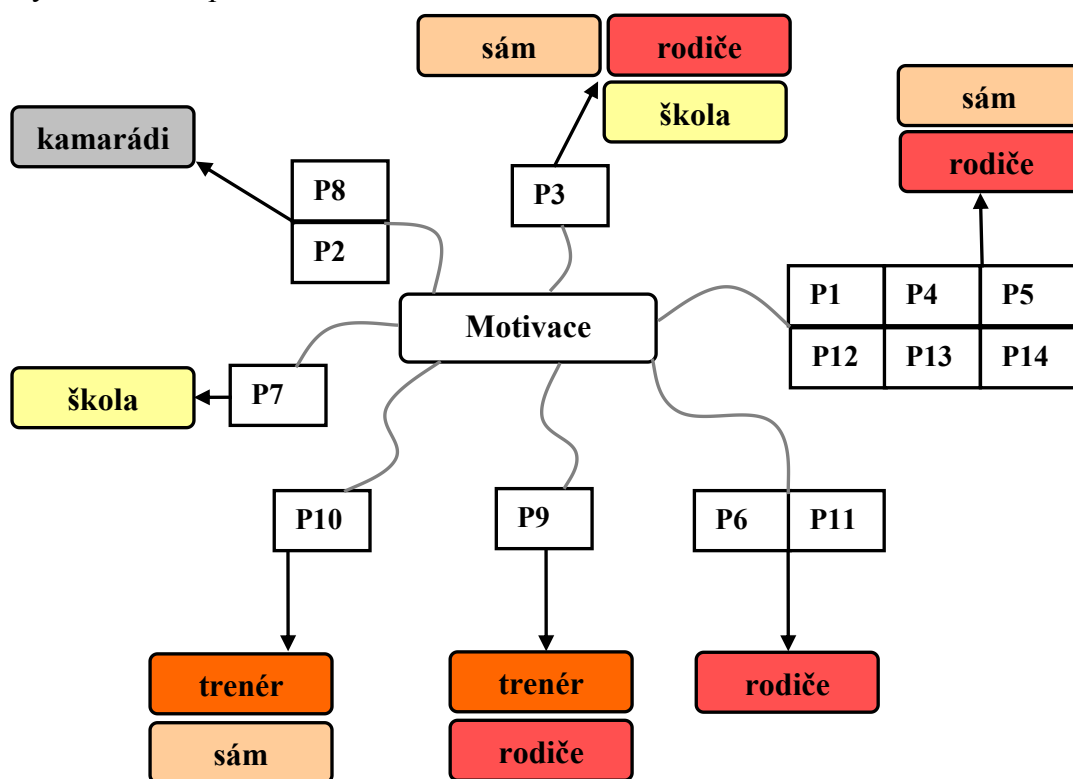
Proband č. 3 se ve svém dětství věnoval hokeji: „Jak často jste se tomuto sportu věnoval? Během těch jedenácti let každé den. To bylo tréninkové středisko mládeže, takže to se jelo od pondělka do neděle. Takže od té páté třídy do těch osmnácti... Dělal

jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově? *Jo jo to se dělalo vrcholově, to bylo jako středisko mládeže jako je tady Motor, Písek a takže jako tak. Tak to bylo od těch mladších žáků po ten starší dorost vlastně každý den a vrcholově. Jak dlouho jste se tomuto sportu věnoval? Do těch osmnácti a pak ze zdravotních důvodů konec a pak zase nějaký sportování až v pozdějším věku.*” Dotazovaný č. 12 odpověděl obdobně: *„Od 4 let. Tak ta doba naše komunistická byla trošku jiná než je dneska, takže jsme víceméně sportovali každý den a celý den vždycky žejó, i víkendy. Ale hokejové tréninky byly myslím ze začátku od dvou až tři dny týdně, ale pak postupně od těch šesti, sedmi let už asi 4x se zápasy 5x týdně.”*

Rozhovor s informantem č. 14 se týkal opět hokeje. Sportovním aktivitám se věnoval 2x denně a hokej hrál vrcholově: *„Od 6 let prakticky. Hrajeme s chlapama i teď jednu ligu. To už je skoro 38 let asi.”*

KATEGORIE 2: Motivace ke sportu v dětství

Myšlenková mapa 2



Pro zjištění motivace ke sportovním aktivitám v dětství informanti odpovídali na otázku: „Co / Kdo vás vedl ke sportu v dětství?“ Dotazovaní často uváděli více motivů, proto byly výsledky pro přehlednost zvýrazněny v myšlenkové mapě více barvami. Nejčastěji je ke sportu vedli rodiče (P1, P3, P4, P5, P6, P9, P11, P12, P13 a P14) nebo sami (z vlastní iniciativy) (P1, P3, P4, P5, P10, P12, P13 a P14). Dva probandy také vedl trenér (P9 a P10) a dva dotazované ovlivnili nejvíce kamarádi (P2 a P8). Informantka č. 7 uvedla, že ke sportu přišla ve škole (školní kroužky).

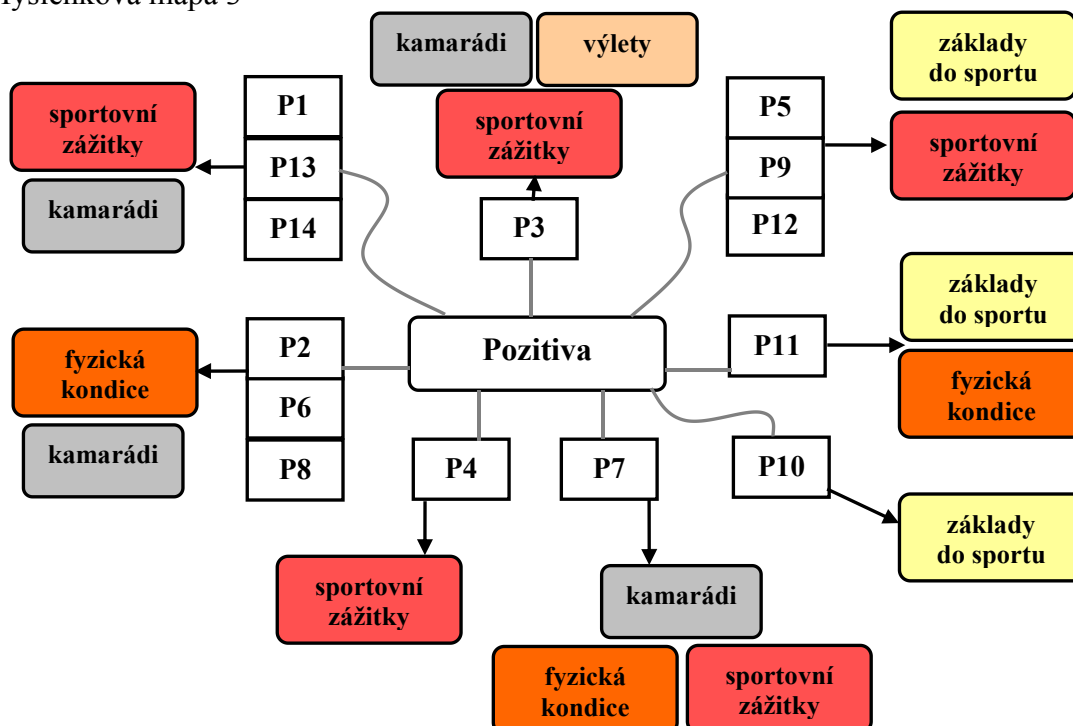
Odpovědi dotazovaných na otázku „Co / Kdo vás vedl ke sportu v dětství?“:

P1: „K lyžování rodiče a k ostatním sportům jsem se přivedl sám.“
P2: „...kamarádi, protože z mého okolí také sportovali.“ P3: „K hokeji nikdo, to se chodilo na rybníky a pak byly ve škole nějaké ty akce. Takže mě to nějak začalo bavit, jako táta hrál fotbal, takže do sportu zrovna jo, ale že to bude hokej to zrovna nějak vyplynulo. Prostě byly akce ve škole a tam řekli třeba jo ty umíš bruslit. Byl to

nábor, tak nabírali lidi a ty co vzali, tak buď u toho vydrželi nebo ne.” P4 a P5 odpověděli stejným způsobem: P4: „Rodiče a vlastní záliba.” a P5: „Otec a také já sám – bavilo mě to” a informantku č. 6 vedli pouze rodiče. P7: „Většinou ve škole jsem začala v nějakém kroužku, no většinou při škole.” P8 odpověděla pouze: „Kamarádky.” P9 řekla: „No asi rodiče ze začátku, potom trenéři.” Desátou informantku také: „Vedl nás trenér, ale chtěla jsem sama se tomu věnovat.” P11 odpověděl: „Maminka, která taky jezdila v mládí. Takže vlastně přes maminku.” a P12: „Tak můj tatínek samozřejmě, i mamka teda. Ale taťka je aktivně v hokeji. Šli jsme normálně na zimák, začalo se mi to líbit, takže samozřejmě nejdřív mě trénoval on a pak už samozřejmě si nás předávali trenéři...” P13 a P14 měli téměř shodnou odpověď: P13: „No, asi sám. Přihlásila mě tam mamka. My jsme bydleli tady vedle fotbalového hřiště, takže se s tím tak jako počítalo, že budu hrát fotbal. Nic bližšího nebylo, žádné sportoviště. A bavilo mě to.” a P14: „Tak sám víceméně. Otec chtěl abych hrál fotbal, ale mě se líbil hokej, tak jsem hrál hokej. A v tom mě rodina nebo rodiče podporovali samozřejmě.”

KATEGORIE 3: Pozitiva na aktivním dětství

Myšlenková mapa 3



Myšlenková mapa 3 znázorňuje, jaká pozitiva přineslo informantům jejich aktivně strávené dětství. Ke zjištění těchto výsledků byla položena otázka: „*Jaké pozitivní věci shledáváte na Vašem aktivním dětství?*“ Stejně jako v předchozí kategorii respondenti často uvedli několik odpovědí, které jsou pro snadnější orientaci znázorněny tímto způsobem.

Proband č. 1 jako odpověď uvedl: „*Společně strávené sportovní zážitky s mými kamarády.*“ P2: „*No jak říkám, tu partu kolem, což bylo fajn. A taky ta kondice trošku, že to člověku pomohlo potom, aby neměl potíže s nějakým během... i v rekreaci když jsme chodili nebo když jsme tady byli pomáhat v práci, tak nějak fyzicky na tom byl člověk dobře no.*“ P3 odpověděl: „*Jo, tak bavilo, jednak tam byla parta a druhá věc, že za rudejch se člověk mohl někam podívat za hranice, ne jenom do NDR apod. Takže se jezdilo ven, člověk v té době něco viděl. Jinak co mi to ještě dalo... vyplnil jsem čas, tak jsem se nikde nezlákal (smích).*“ P4: „*Více se sportovalo, děti dnes moc nesportují, chodí po obchodákách nebo sedí u her. Co se týče mě, tak mě to naplňovalo a prostě mě*

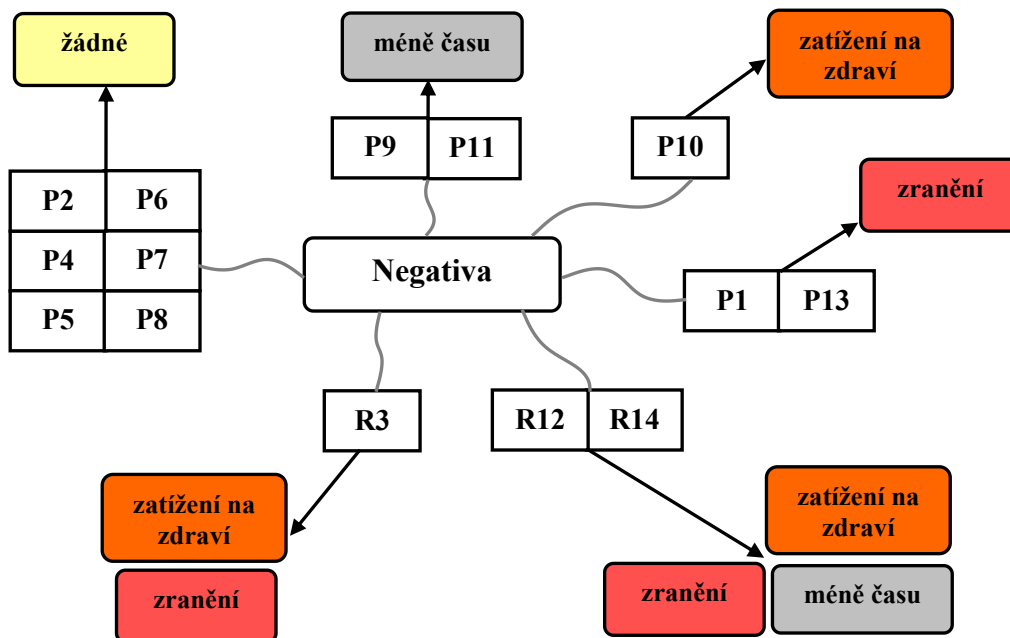
to bavilo.” P5: „Nevím...bavilo mě to a hlavně mi to dalo základy, že teď ve starším věku můžu dělat různé sporty.” P6: „Dobrá fyzická kondice, spousta přátel, pevnější vztah s rodiči, protože mě všude doprovázeli.” P7: „No, že jsem se zabavila, že jsem měla pohyb a že jsem byla ve společnosti kamarádů.” P8: „Že jsem sportovala a bylo to fajn být mezi lidma.” P9: „No, za první jsem se hezky bavila, za druhé jsem se naučila myslím dobře plavat a prostě mě to hrozně bavilo.”

Informantka č. 10 uvedla: „Shledávám na tom pozitivní to, že dnes aktivně vedu své děti ke sportu, sice ne k volejbalu, chytly se hokejky. A i dnes se aktivně snažím věnovat sportu” Stejně tak uvedla i P11: „Určitě jsem si vypěstovala nějaký vztah ke sportu, zároveň ke zvířatům a rozvíjí to určitě fyzickou, člověk nesedí pořád doma. Je to i základ do budoucna.” Proband č. 12 odpověděl: „Určitě mě to bavilo. Říkám, my jsme přišli ze školy, hodili jsme tašku do rohu a až do večera jsme byli venku na hřištích nebo na trenincích. Mě to bavilo, nelituju toho.” a ještě dodal: „Já to беру tak, že ten sport a hlavně kolektivní sport vás vychová do života, zocelí.”

Odpověď P13 a P14 byla téměř identická: P13: „No tak určitě, myslím si, že hlavně to byla kolektivní hra. Člověk měl kolem sebe lidi, na které se musel spolehnout v tý hře. No potom samozřejmě sportovní vyžití, volnej čas aktivně využítej, zábava při hře, po hře... řekl bych asi takhle.” P14: „Kamarády, zážitky v partě, úspěchy s tím spojený, radost z výher. První návštěvy diskoték s kamarádama z hokeje a tak dále a tak dále.”

KATEGORIE 4: Negativa na aktivním dětství

Myšlenková mapa 4



Na myšlenkové mapě č. 4 vidíme, jak dotazovaní hodnotí negativa nebo negativní důsledky svého aktivního dětství. Šesti respondentům (P2, P4, P5, P6, P7 a P8) sportování v dětství nepřinášelo žádná negativa ani negativní důsledky, tudíž sport vnímali pouze po stránce kladné. Ostatní informanti nejčastěji uváděli důvody, jako je zranění, zatížení na zdraví nebo méně času.

P1 řekl: „Jenom zranění.“ a P2: „No... přemýšlím, asi nejsou.“ P3 shledává: „Negativní, trošku na tom zdraví se to odrazilo, protože to bylo zatížení a taky nějaké ty zranění, některé se i blbě doléčily a teď se to projevuje více samozřejmě...ale jinak jako nějak extra negativní tam asi nic nebylo, že by člověk o něco přišel tím, že byl furt někde na zimáku, tak to asi ne.“

P4, P5, P6, P7 a P8 nevidí na svém aktivním dětství žádné negativní stránky: P4: „Ne, my jsme sportovali rádi, vždy jsme se těšili a dodnes nám to vydrželo.“ P5: „Asi žádné.“ P6: „Nepřicházím na žádnou“ P7: „Tam nevidím žádnou.“ P8: „To nemám žádné.“

P9: „Že jsem měla míň času, často jsem byla unavená a věčně mi byla zima na plovárně.“ P10 vnímá negativa až v současné době: „Negativní také, protože mám opotřebované tělo a bolí mě klouby.“ P11 uvedla: „No... já ne, spíše moje okolí, které říkalo, že pořád smrdím koňma (smích). Asi ne, možná když člověk potom chodí 5x týdně, tak má méně času na kamarády a jediné tohle.“

P12 a P13 si jsou vědomi více negativních stránek, ale vzhledem k převaze pozitiv je nepovažují za významné: P12: „Jako dítě jsem to určitě nevnímal, dneska toho taky nelituju. Ale je pravda, že když se na to dívám z jiný strany, tak samozřejmě, že vám to vezme jakoby to soukromí a to dětství... kamarády, ale to jsme zase měli kamarády u hokeje, takže já toho vůbec nelituju a jako když už se bavíme o tom, co vrcholovej sport. Ono totiž, když to děláte do nějaký střední nebo vysoký školy a skončíte a nejste profesionál, tak to bych řekl, že je úplně ideální. Ale ten profesionální sport už nese svoje rizika zranění, přetíženosti... tam už je to opravdu dřina, už je to boj, ale samozřejmě to je každý zaměstnání, ale ten sport je obvlášť i psychicky těžkej. Tam už to zdraví může být poznamenáný a samozřejmě hokej je ještě takovej tvrdej sport. Ale na druhou stranu, já toho vůbec nelituju.“ P13: „No, nějaké to zranění asi... výron v kotníku, zlomená noha, ale více či méně pozitiva převažujou.“

P14 uvedl: „No, tak zdravotní problémy k tomu produktivnímu střednímu věku jak se říká, nějaké to zranění... A samozřejmě i ten čas tomu obětoval člověk celý den prakticky, takže to mládí tím bylo trošku omezený, že vrstevníci si žili trošku jinak než my, kteří jsme vlastně znali akorát zimní stadion a postel k odpočinku.“

KATEGORIE 5: Ovlivnilo aktivní dětství postoj informantů k aktivnímu životnímu stylu v současnosti?

Pro tuto kategorii nebyla potřeba vytvářet myšlenkovou mapu, protože všichni dotazovaní na otázku „*Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu v současnosti?*” odpověděli kladně.

Proband č. 2 na začátku rozhovoru řekl, že začal sportovat až v patnácti letech a věnoval se závodně triatlonu. Nyní se zmínil, že se sportem skončil už ve dvaceti letech, ale uvědomil si, že si na intenzivní trénink pětkrát v týdnu zvyknul a postupem času se tak ke sportu vrátil. Odpověděl tedy: „*No, to určitě. Jo tak měl jsem tam nějakou pauzu. Třeba řeknu, jsem skončil v těch dvaceti a musel jsem se věnovat něčemu jinému, ať už to byla škola, práce, kariéra a tak. A zase jsem začal v těch třicetipěti zhruba tak nějak po tý třicítce, prostě mě to zase chytlo a chybělo mi to tak nějak. A ten styl, že se člověk tomu sportu věnuje, odpočine si při tom.*” Stejně tak P3 měl pauzu, kdy v 18 letech přestal hrát hokej ze zdravotních důvodů. Hokeji se věnoval na vrcholové úrovni a tréninky probíhaly denně, tudíž byl celé dětství zvyklý na pravidelnou fyzickou aktivitu a sám přiznal, že mu sport chyběl: „*Tak jako ten sport asi jo, že člověk teď začal zase něco dělat. Po nějaký době to člověku chybí a to, že je potřeba se hejbat... Jo, je to potřeba. Jinak, že by mě to směřovalo někam jinam nebo k něčemu vedlo, to ne... a je to hlavně ta práce v kolektivu... jo, že spíš mám rád ten kolektiv, než vyloženě individuální sporty.*” Další informantka P11, která se v dětství věnovala 4x - 5x týdně závodně parkuru, si je naprosto jistá, že právě její aktivní dětství jí vede celý život k pravidelné fyzické aktivitě. Odpověděla tedy: „*Určitě, každopádně. Podle mě každý člověk, který sportuje za mlada, tak to potom dělá až do pozdního stáří.*” Proband č. 12 prožil své dětství hokejem, kterému se věnoval denně a stejně jako P11 a ostatní probandi, si je vědom toho, jak je v dětství pravidelná pohybová aktivita důležitá. P12 odpověděl: „*Jednoznačně. Určitě si myslím, že by měli sportovat všechny děti povinně, jako je to ve Švédsku, jako se to dneska děje v Kanadě... Finsko, dokonce už i Rusko má programy, kde prostě stát podporuje ve škole sporty. Je to úplně jedno, nemusíme mít profesionály všechny, ale všechny děti by podle mě měli povinně mít nějaké kroužky, ať*

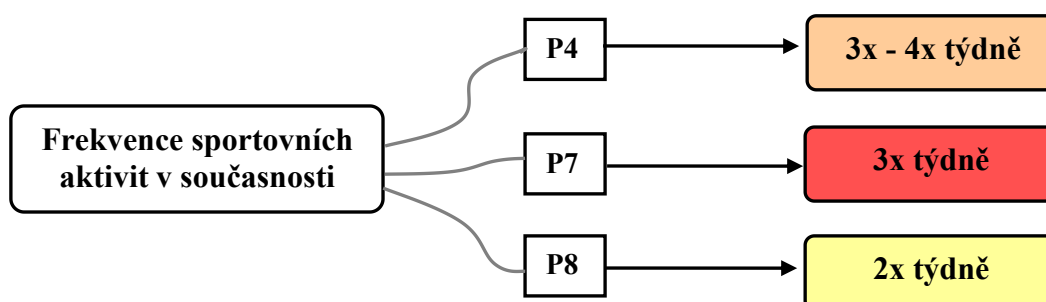
sportovní nebo i jiný. Já to beru tak, že ten sport a hlavně kolektivní sport vás vychová do života, zocelí...”

Za povšimnutí určitě stojí, že vzhledem k aktivnímu životnímu stylu probandů, také dochází k pozitivnímu vlivu na potomky. Bohužel při rozhovoru nebyla položena konkrétní otázka týkající se vlivu na potomky dotazovaných. Tato zajímavost vyplynula až po zpracování výsledků. Je tedy velmi pravděpodobné, že lidé, kteří žijí aktivním životním stylem, podporují ke sportovním aktivitám také své děti. P4: „Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?“ „Určitě. *Své děti jsme vedli ke sportu a sami dodnes sportujeme.*” P10: „Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?“ „*Shledávám na tom pozitivní to, že dnes aktivně vedu své děti ke sportu, sice ne k volejbalu, chytly se hokejky. A i dnes se aktivně snažím věnovat sportu.*” P12: „...A jak často teď sportujete?“ „*Podle času, mám dceru, takže chodíme na tenis s malou. A sám tak dvakrát týdně hokejíček si hodim, někdy 3x. Někdy kolo, tenis, plavání. Jako pravidelně se snažím. Lyže taky, ale ta zima nám moc nepřeje :-)*”

KATEGORIE 6: Jak často informanti sportují v současnosti?

Tato kategorie obsahuje znázornění výsledků, jak často dotazovaní sportují. Zde máme rovněž jako v kategorii první, tři myšlenkové mapy, které jsou rozdělené podle toho, na jaké úrovni se informanti věnovali sportovním aktivitám v dětství.

Myšlenková mapa 6A: Jak často v současnosti sportují informanti, kteří sport v dětství dělali rekreačně?

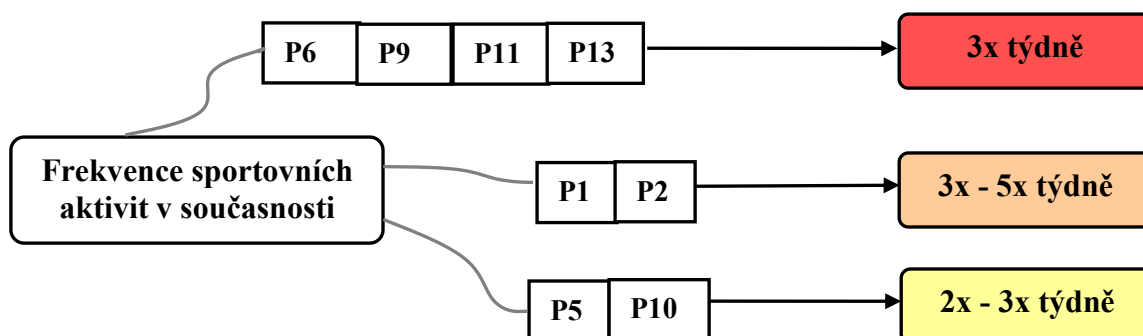


Myšlenková zobrazuje frekvenci sportovních aktivit v současnosti u informantů, kteří v mládí sportovali jen rekreačně.

P4: „Jak často sportujete?“ „3x týdně.“ „A jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?“ „Volejbalu nejvíce, ale pro rekreaci si také ráda v létě vyjedu na kole, jdu zaplavat nebo s někým zahrát tenis. V zimě jezdím rekreačně na lyžích nebo si hraju badminton nebo squash.“

P7 odpověděla: „Tak 3x – 4x týdně.“ V současnosti se nejvíce věnuje volejbalu, lyžování a badmintonu. P8: „2x týdně.“ „...Volejbal, jízda na kole, lyžování.“

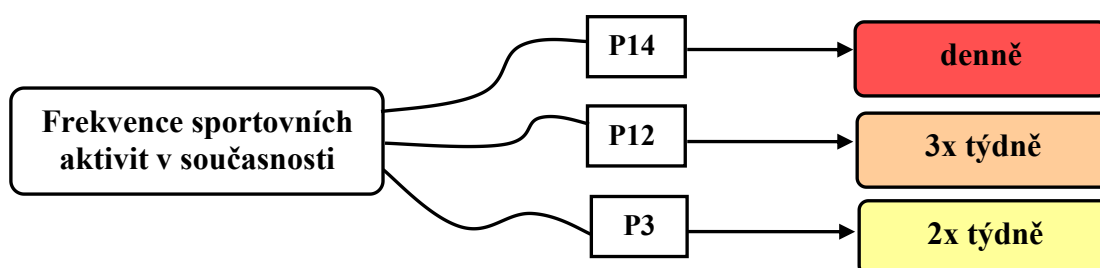
Myšlenková mapa 6B: Jak často v současnosti sportují informanti, kteří sport v dětství dělali soutěžně?



V této myšlenkové mapě jsou zobrazeny odpovědi probandů, kteří v mládí sportovali závodně. Dotazovaní odpovídali na otázku: „*Jak často sportujete?*” a „*Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?*”

Odpověď informanta č. 1: „*4x až někdy 5x týdně.*” V rozhovoru uvedl, že v dětství hrál závodně hokejbal a badminton. Dnes se nejčastěji věnuje lednímu hokeji, lyžování a cyklistice. P2: Jak často sportujete? „*Ted' tak 3x – 4x týdně.*” „*...Tak pořád ten triatlon mi zůstal, takže chodím běhat, plavu a občas jezdím na kole.*” P5 se v dětství věnoval závodně téměř každý den fotbalu a dvakrát týdně stolnímu tenisu. Na otázku odpověděl: „*V létě častěji, asi 3x týdně. V zimě to je tak 2x týdně.*” „*...Volejbal, badminton, cyklistika, stolní tenis, v zimě běžky, spinning, plavání.*” P6 a P9 sportují 3x týdně a nejčastěji hrají volejbal. P9 ještě uvedla, že ráda chodí plavat a v zimě lyžovat. P10 se sportovním aktivitám věnuje především s ohledem na své zdraví: „*Tak často, jak to tělo dá, ale tak 2x v týdnu určitě.*” „*...volejbalu a potom ještě v zimě lyžování, běžkování, potom ještě plavání a to je asi vše.*” P11 v dětství jezdila závodně parkur čtyřikrát až pětkrát v týdnu: „*Ted' chodím hrát se stejně starými ženami volejbal a to je vlastně všechno, občas si jdu zaběhat.*” dnes sportuje „*2x týdně aktivně a sem tam potom třeba běh.*” P13: „*Minimálně 3x týdně když to jde.*” „*A v současnosti se nejčastěji věnujete...*” „*Tak je to ten fotbal a beach volejbal.*” „*Také v létě kolo? V zimě lyže?*” „*Určitě jo, zajedu si na kole, také plavání. V zimě když je sníh, tak ty lyže.*”

Myšlenková mapa 6C: Jak často sportovali informanti, kteří sport dělali vrcholově?



Zde vidíme, jak často se v současnosti věnují sportu dotazovaní, kteří sportovali v mládí nebo i v dospělosti na vrcholové úrovni. Probandi odpovídali na otázku „*Jak často sportujete?*” a také „*Jaké sporty v současnosti děláte nejčastěji?*”

Proband č. 3 odpověděl: „*2x týdně.*” Nejčastěji se věnuje hokeji a cyklistice. Upozornil na jeho zdraví, které už není takové, jaké bylo dřív. Dále se věnuje sezónně lyžování a když je v dobré kondici, jde si zaběhat.

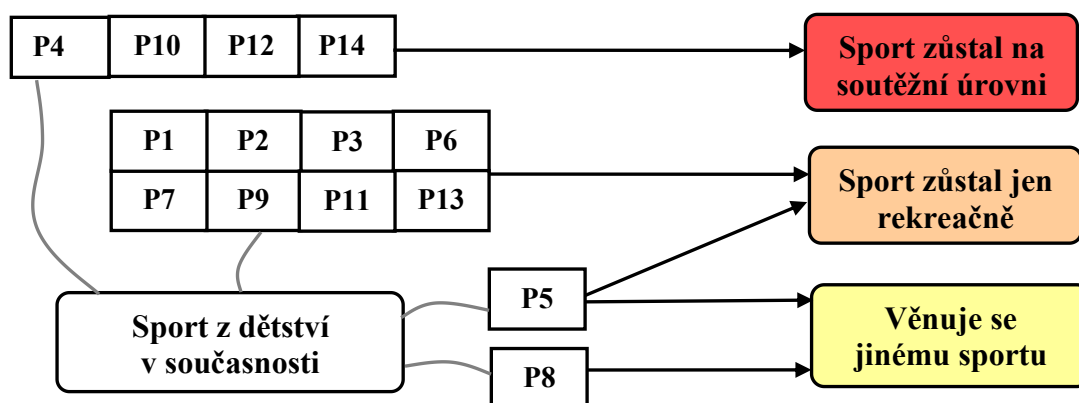
Dotazovaný č. 12 se také věnoval vrcholově hokeji a dnes se mu věnuje ještě soutěžně. Na otázku: „*Věnujete se i jiným sportům?*” odpověděl: „*Jak jsem řekl, tak my jsme vyrostly prostě na ulici a jakoby na těch hřištích veřejnejch i neveřejnejch, co komunisti pořádali, což byla velká výhoda. Takové ty různé soutěže i ve školách, ale po revoluci už to trochu opadalo. Ta tělovýchova byla dobrá, takže vlastně tím, že jsme se naučili všechny sporty v mládí, tak z nich těžíme do dneška. Můžeme si zahrát všechny druhy sportů. Dneska už bych řekl, že se ty děti až moc specializují na jeden, dva sporty...nechci říct, že je neumí, ale někdy je vidět, že když já občas trénuju nějaký ty kempy a tak... a vidím někdy ty děti, že ostatní sporty jim moc nejdou a to je možná chyba, že by měla být všeobecná příprava.*” Dále uvedl, jak často se věnuje sportovním aktivitám v současné době: „*Podle času, mám dceru, takže chodíme na tenis s malou. A sám tak dvakrát týdně hokejíček si hodim, někdy 3x. Někdy kolo, tenis, plavání. Jako pravidelně se snažím. Lyže taky, ale ta zima nám moc nepřeje :-)*”

Proband č. 14 je velmi aktivní: „*Říkal jste, že se hokeji věnujete i dnes a věnujete se v současnosti i jiným sportům?*” „*No ještě tenis k tomu provádíme*

s kamarádama z dětství, takže zůstáváme v kontaktu pohromadě. A ještě volejbal se nám teď přidal. „A třeba v létě kolo? V zimě lyže?“ „No jasně, tak já to beru tak jako obecně. Třeba ten tenis, že se snažíme se s kamarádama alespoň 4x – 5x týdně se sejít třeba i na squash nebo badminton. „A jak často tedy sportujete? „Snažíme se denně, když to jde.“

KATEGORIE 7: Věnují se informanti sportu z jejich mládí i v současné době?

Myšlenková mapa 7



Tato myšlenková mapa nám ukazuje, zda se informanti věnují sportu, který dělali v dětství. Dotazovaní odpovídali na otázku: „Věnujete se tomuto sportu i dnes?“ Nejčastější odpověď byla, že se sportu stále věnují, ale jen rekreačně. Informanti P4, P10, P12 a P14 se svému sportu věnují stále na soutěžní úrovni. Někteří se dokonce sportu z dětství už nevěnují, ale přesto u sportování zůstali a našli si jiné vyhovující druhy sportů.

P1 odpověděl: „Lední hokej rekreačně, cyklistika rekreačně a lyže rekreačně.“

P2: „No, trénuju v podstatě pořád, ale už ne závodně.“ P3 opět zdůrazňuje své zdraví: „No trošku jo, co mi to zdraví dovolí, tak jo.“ P4 se začala věnovat volejbalu závodně: „Většinou ano. Ale jen volejbal, který jsem hrála, hraji dnes soutěžně“ P5 dělal v dětství závodně fotbal a stolní tenis: „Fotbalu už ne. Stolnímu tenisu občas

ano.” V rozhovoru dále uvedl, že se fotbalu přestal věnovat kvůli úrazu kolene a po uzdravení se k němu už nevrátil. P6 a P7 se věnují sportům z dětství jen rekreačně: P6 závodně lyžovala a na otázku odpověděla: „*Jenom rekreačně.*” a P7 dělala sporty vždy jen rekreačně: „*Ano, pořád.*” P8 v dětství dělala sport také pouze ve svém vlastním zájmu s kamarádkami, ale dnes sportuje dokonce soutěžně: „*Ne. Dnes se věnuji volejbalu, hrajeme okres.*” O sportu z dětství uvedla, že ho nedělá, protože jí už nenaplňoval. P9 závodně plavala a uvedla, že plave jen rekreačně. P10 hraje volejbal stále závodně: „*no, hrajeme s ženskýma okres.*” P11, která jezdila závodně prakur, uvedla: „*Dnes už pouze rekreačně.*” a také se zmínila, že hlavním důvodem bylo její těhotenství a následná starost o děti, ale v poslední době hraje soutěžně volejbal. P12 se stále věnuje hokeji, ale už ne vrcholově: „*Mmm... ano. Máme tady s chlapama soutěž.*” P13 uvedl: „*Ano rekreačně, přidal jsem si další sporty: beach volejbal, florbal, normální šestkovej volejbal.*” P14 už na začátku rozhovoru řekl, že se hokeji věnuje stále: „*...Od 6 let prakticky. Hrajeme s chlapama i teď jednu ligu. To už je skoro 38 let asi.*”

KATEGORIE 8: Prolínání schopnosti týmové práce ve sportu s profesí informantů

Tato kategorie nezahrnuje výsledky výzkumných otázek, ale pouze zajímavost z rozhovorů. Respondentům byly vždy na závěr položeny dvě otázky: „*Preferujete spíše sporty týmové nebo individuální?*” a „*Myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?*”

Dvanáct probandů odpovědělo, že více upřednostňují týmové sporty a celkem osm z nich odpovědělo, že upřednostňují týmové sporty a zároveň se to projevuje i v jejich profesi. Odpověď P1: „*Určitě, protože mám na starosti 16 podřízených, takže stoprocentně ano.*” P3 řekl: „*Tady co teď pracuji, tak asi jo. Tady kdyby si jel člověk sám na sebe, asi by tu dlouho nevydržel nebo asi by to k ničemu by to nevedlo.*” P4 uvedla: „*Samozřejmě, když je člověk neustále v kolektivu, tak si do života nese kolektivní schopnosti.*” P8 ani P9 neváhaly: P8: „*No určitě.*” a P9: „*Určitě.*” P11 je učitelkou na základní škole a poslední dobou se věnuje týmovým sportům: „*Určitě, protože pracuji s dětmi a zároveň jsem schopna jim tak nějak sekundovat ještě v tělesné výchově, takže určitě.*” P13 uvedl: „*Profesi...asi jo. Dá se tam dát rovnítko k tomu, protože téměř vždycky pracujete v týmu pokud nejste vyloženě sólista, nejste nějaký sám podnikatel. Takže ano týmový sport = týmová práce.*” a P14, který celý život hraje hokej, řekl: „*Tak dá se říct, že asi ano. Člověk nemyslí jen na sebe, je zvyklý pracovat v týmu a to asi nese s sebou celý život. Myslím si, že to asi pozitivní vliv má na to.*”

Tři informanti odpověděli, že upřednostňují týmové sporty, ale nepracují v týmu, takže se tato přednost u nich projevit nemůže. Odpověď P6: „*Ne, protože nepracuji v týmu.*” P7 uvedla obdobně: „*No v mé profesi přímo ne, protože nepracuji v týmu.*” P10 trochu váhala: „*To nevím, asi ne...to se asi neprojevuje, protože já pracuji jako účetní, takže nevím jak by se to mohlo nějak projevat.*”

Jeden respondent upřednostňuje týmové sporty, ale myslí si, že se to nějak zásadně neprojevuje v jeho profesi právě prostřednictvím sportu. P12 hraje od svých čtyř let hokej a nad touto otázkou se snažil zamyslet: „*Neumím posoudit, jestli to je díky tomu sportu nebo kdybych dělal něco jiného. Já jsem docela precizní člověk, jsem celkem detailista a myslím si, že sport mě naučil být poctivej a zároveň přísněj sám*

na sebe a i na okolí. Ale neumím úplně posoudit, jestli je to tím sportem, a kdybych dělal něco jiného, dělal rovnou nějakou školu nebo tak a tam mě rodiče vedli taky tak důsledně, jestli by to tak bylo nevím. Neumím to posoudit.”

Jeden dotazovaný upřednostňuje jak individuální sporty, tak týmové, ale myslí si, že se ani jedna přednost nějak zásadně neprojevuje v jeho profesi. P5: *„Myslím, že nějak zásadně ne...ale člověk v týmových sportech určitě utuží nějaké známosti, musí pracovat v týmu.”*

Jeden informant upřednostňuje individuální sporty celý život kvůli snažší organizaci, ale nemyslí si, že se to projevuje v jeho profesi, protože v týmu pracuje a nemá problémy pracovat v týmu. *„To myslím, že ne. To je tím, že člověk nemá tolik času. Ten individuální sport je výhodný v tom, že zrovna teď mam čas, jdu si zaběhat...zaplavat.”*

5 Diskuze

Autoři jako je Bouchard a Katzmarzyk (2010), Conrad a White (2016) nebo Machová a Kubátová (2009) se shodují, že pohybová aktivita tvoří jeden ze základních pilířů celkového zdraví člověka v každém věku. Pohybová aktivita se stává potřebou člověka již od jeho narození a po celý život je nedílnou součástí jeho zdraví. Spolu s dalšími determinanty zdraví se považuje za nejúčinnější prevenci před hromadně se vyskytujícími neinfekčními chorobami (Kokkinos, 2010). Pohyb v současné době využíváme spíše k rekreačním účelům, a proto je nezbytné dbát na pravidelnou pohybovou aktivitu. Pokud člověk stráví průměrně šest hodin denně sezením, zkracuje to jeho život v průměru o pět let. Například v USA a Velké Británii dospělí lidé tráví v průměru až 90 % svého volného času sezením. Studie, kterou prováděli vědci z německé univerzity Regensburgu, ukázala, že lidé, kteří strávili většinu času sezením, vykazovali o 66 % vyšší riziko vzniku rakoviny ve srovnání s těmi, kteří seděli v průměru nejméně. Druhy rakovin, ke kterým docházelo nejčastěji, byly rakovina tlustého střeva, plic nebo dělohy (Gutierrez, 2014). Nehledě na to, že obrovským problémem je nárůst obezity. Nadváhou a obezitou trpí až 54 % dospělé populace. U dětí je výskyt nadváhy a obezity na úrovni 19 % u chlapců a 9 % u dívek (Kalman et al., 2011). Snižování tělesné hmotnosti je jedním z hlavních úkolů WHO pro vyspělé i rozvojové země světa. Dostatečná pohybová aktivita společně se správnou výživou a stravovacími návyky populace je jedním z témat pro rozvoj aktivit v rámci národní strategie Zdraví 2020 (Zdraví 2020, 2014). Kalman a Hamřík (2012) konstatují, že vyšší medializace problematiky nízké úrovně pohybové aktivity by přispěla ke snížení počtu neaktivní populace. Důležitá je podpora pohybové aktivity na všech politických úrovních a propagace zdravého životního stylu již od dětství.

Otázky v první části rozhovoru se zaměřovaly na dětství, protože právě v tomto období si člověk osvojuje své návyky a zvyklosti (Hinckson et al., 2013; Hainerová, 2009). Probandů jsem se dotazovala, zda sportovali v dětství a jak často. Tyto odpovědi probandů jsou velmi klíčové, protože jsem se dozvěděla, že všichni se ve svém dětství věnovali sportu alespoň dvakrát týdně, někteří dokonce dvakrát denně. Už začátek

rozhovoru nám tedy naznačuje, že sportovcům zůstal návyk z dětství, protože můj výzkumný soubor tvořili jedinci, kteří v současné době sportují. Hinckson et al., 2013 ve své publikaci uvádějí, že děti, které se pravidelně hýbou, jsou celkově šikovnější. Nejedná se jen o pohyb, je prokázán pozitivní vliv na mentální aktivitu a v neposlední řadě je to návyk, který si děti přinášejí do staršího věku, kdy většinou zůstávají pohybově aktivní a vedou zdravější životní styl. Také je důležité, že u těchto dětí jsou dříve odhaleny případné vrozené vady pohybového aparátu, které jsou při včasnějším nálezu lépe řešitelné. Významné je tedy utváření návyků už v útlém věku, tudíž následující otázkou bylo, kdo informanty vedl v jejich dětství ke sportu. Více jak polovinu probandů ke sportu vedli rodiče, pouze dva vedla škola a dva probandy vedl trenér. Olivares, 2015 ve své studii, která se zabývala vlivem rodičů a učitelů tělesné výchovy na fyzickou aktivitu u adolescentů zjistila, že vliv rodičů je daleko větší než vliv pedagogů. Což se celkem shoduje v porovnání s výsledky mé práce, protože probandi označovali nejvíce vliv rodičů a jen někteří vliv pedagogů. Olivares, 2015 ve výsledku studie řekl, že by politické úsilí zaměřené na snížení pohybové inaktivity mělo být více kladeno na rodiče dětí a dospívajících než na jejich pedagogy. Ovšem důraz na pedagogy a celé školy z hlediska pohybové aktivity je velmi významný. Vyučovací program pro děti jak mateřských, tak i základních škol je třeba rozmyslet a sledovat jaké má působení školy na zdraví žáků, pedagogů, zaměstnanců nebo i rodičů a sledovat program s ohledem na možné důsledky pozitivní i negativní. Projekt, který zajišťuje výchovu ke zdraví u dětí, žáků, studentů i učitelů z tohoto pohledu se nazývá Škola podporující zdraví. Je to projekt Světové zdravotnické organizace (WHO), do kterého se zapojila i Česká republika. Vychází z usnesení vlády České republiky z roku 2002 k Dlouhodobému programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky - Zdraví pro všechny v 21. Století (Havlínová et al., 2006). Určitě bychom se měli věnovat výchově zdraví u dětí a mladistvých, protože výsledky z hlediska jejich pohybové aktivity jsou závažnější. „*Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*“ na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National Study (HBSC)“ zjistila, že velká část

školáků je nedostatečně pohybově aktivní. Téměř polovina dívek se intenzivně pohybuje méně než pět dní v týdnu a také pohybová aktivita u nich s rostoucím věkem klesá. Třetina patnáctiletých dívek je aktivní méně než tři dny v týdnu, přičemž pro dívky je velmi silným motivem k pohybu „vypadat dobře“ a s věkem tento argument sílí z 84 % na 93 %. U chlapců pohybové aktivity rostou od 11 do 13 let a v 15 letech klesá zpět na úroveň jedenáctiletých a nejen dívky, ale i chlapci v menší míře od pohybu očekávají, že budou „vypadat dobře“. Dalším významným ukazatelem je, že více než 80 % mládeže sleduje televizi do 5 hodin denně a závislost dívek na sledování televize je mírně nižší než u chlapců a „užívání PC“ je u dívek poloviční až dvoupětinová oproti chlapcům (Kalman et al., 2011). Z tohoto důvodu je potřeba dbát na utváření vzorců zdravého a aktivního životního stylu a už od útlého věku směřovat děti k pohybové aktivitě a celkové výchově ke zdraví.

Otázky v druhé části rozhovoru nám nastínily odpovědi na výzkumné otázky této bakalářské práce. První otázkou je, zda mohou provozované aktivity v dětství přispět k ovlivnění postoje k nim v dospělosti. Po provedeném výzkumném šetření se potvrdil předpoklad, že lidé, kteří pravidelně sportují v mládí, budou sportovat i v dospělosti. Všichni dotazovaní jsou si vědomi toho, že jejich sportování v dětství ovlivnilo jejich postoj k aktivnímu životnímu stylu v současnosti. Například Hainerová (2009) konstatuje, že pohybové návyky získané v dětství obvykle přetrvávají do dospělosti. Stejně tak článek v časopisu *American Journal of Preventive Medicine* popisuje studii, která se nazývá *Fyzická aktivita od dětství do dospělosti*. Tento rozsáhlý výzkum začal v roce 1980, kdy měření bylo prováděno na dětech v různém věku a po třech letech se měření několikrát zopakovalo až do roku 2001. Závěrem této studie bylo, že pravidelná fyzická aktivita provozovaná ve věku od 9 do 18 let výrazně zvyšuje pravděpodobnost, že bude jedinec aktivní i v dospělosti, což se naprosto shoduje s výsledky výzkumného šetření mé bakalářské práce. Studie také ukázala, že čím déle je jedinec v dětství fyzicky aktivní, tím více se zvyšuje pravděpodobnost, že bude aktivní i v dospělosti (Telama et al., 2005). Kromě výsledku, že pohybové aktivity v dětství ovlivňují postoj k aktivnímu životnímu stylu v dospělosti, jsem se v rozhovorech také dozvěděla, že často dochází k přenášení těchto návyků na potomky fyzicky aktivních

jedinců. Tato otázka nebyla zkoumána, přesto ale ze tří rozhovorů vyplynulo, že právě díky svému aktivnímu dětství, vedou ke sportu i své děti. Stejně tak Sigmund, 2008, ve své studii *„Vztahy mezi pohybovou aktivitou rodičů a inaktivitou a jejich 8-13letých dětí“* tvrdí, že pohybově aktivnější rodiče, otcové i matky, vychovávají pohybově aktivnější děti a naopak pohybově méně aktivní rodiče, vychovávají pohybově méně aktivní děti. Také z tohoto důvodu sledování vztahu mezi pravidelné pohybové aktivity dětí a jejich rodičů je důležitá tvorba efektivních intervenčních programů pohybové aktivity. Podpora, ale i samotná účast rodičů ve sportovních aktivitách, napomáhá zvyšovat pohybovou aktivnost jejich dětí. Mimo výše uvedené studie, také Kalakanis a spol. (2001) v jejich výzkumném šetření, které mapuje fyzickou aktivitu 8–12letých obézních dětí uvádí, že pohybová aktivita rodičů je výborným prediktorem intenzity pohybové aktivity u jejich dětí.

Odpovědi druhé výzkumné otázky nám ukázaly, jaká pozitiva a negativa mělo sportování v dětství u probandů. Dotazovaní za největší přínos nejčastěji označili sportovní zážitky ze sportu a setkání s kamarády na sportovištích. Dále probandi často zmiňovali přínos dobré fyzické kondice a také pozitivně označovali jejich sportovní všestrannost, kterou v dětství získali, protože dotazovaní se ve svém dětství často věnovali i více sportům zároveň a tudíž mají všestranné sportovní dovednosti, které v současnosti mohou využít při sportovních příležitostech s kamarády. Posledním pozitivem, které bylo v rozhovorech uvedeno, byly výlety. Na vrcholové úrovni dotazovaní ve svém dětství vyjžděli za sportem do zahraničí a tak se jako jedni z mála tenkrát podívali i do jiných zemí. Otázka *„Jaká negativa shledáváte na vašem aktivním dětství?“* probandy často zaskočila. Všichni informanti, na rozdíl od předcházející otázky, se museli více zamyslet, protože jejich nejčastější odpověď byla nakonec *„Žádná“*. Tato odpověď byla u šesti probandů. Ti, kteří uvedli jinou odpověď, nejčastěji řekli, že je sport zatížil na jejich zdraví. Dalším záporem bylo zranění, ale dotazovaní také uváděli, že měli méně času například na kamarády.

Otázky ve třetí části rozhovoru se zaměřovaly na současnou pohybovou aktivitu dotazovaných. V této části se potvrzovala první výzkumná otázka: Zda mohou provozované aktivity v dětství přispět k ovlivnění postoje k nim v dospělosti? Všichni

probandi výzkumu této bakalářské práce se stále věnují sportovním aktivitám, ať už stejným jako v jejich dětství nebo dokonce našli zálibu i v jiných sportech. Frekvence pohybových aktivit se zhruba shoduje s frekvencemi pohybových aktivit v dětství, až na výjimky, kde hraje roli například zranění. Výsledky studie Fyzická aktivita od dětství do dospělosti také ukázaly, že aktivní životní styl v dospělosti není závislý na druhu prováděné fyzické aktivity v dětství (Telama et al., 2005). Nezáleží tedy na tom, jaký druh sportu je v dětství vykonáván, ale podstatným výsledkem je, že jedinec má kladnější vztah ke sportu a pohybové aktivity se stávají součástí jeho života.

6 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala vlivem pohybových aktivit na aktivní životní styl v dospělosti. Je koncipována tak, aby informovala o prospěšnosti pravidelných pohybových aktivit a o důležitosti výchovy dětí k pohybu.

První část bakalářské práce je čistě teoretická a podala dostatečné informace o pohybové aktivitě a inaktivitě, dále o vývojových obdobích člověka v souvislosti s pohybem, také o motivaci, potřebách, dědičnosti a výchově ke sportu a v neposlední řadě informace o životním stylu, aktivním životním stylu a jeho změně. Druhá část bakalářské práce zahrnuje výzkumné šetření. To bylo provedeno kvalitativní metodou pomocí řízených rozhovorů. Retrospektivně byly zjišťovány údaje o sportování v dětství u dospělých jedinců.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, které vlivy ovlivňují aktivní životní styl v dospělosti. Například Hainerová ve své knize (2009) nebo publikace od Hinckson et al., 2013 uvádí, že pokud jedinci sportují už v dětství, je více pravděpodobné, že budou fyzicky aktivní i v dospělosti a právě proto jsem se při výzkumném šetření u probandů retrospektivně zaměřila na jejich školní věk a adolescenci. Já sama jsem prožila své dětství i období adolescence aktivně, věnovala jsem se volejbalu, badmintonu i jiným sportovním aktivitám a stále se jim věnuji, protože mám ze sportu pozitivní zážitky. Proto se můj názor naprosto shoduje s výsledky mé práce a například s publikací v časopisu American Journal of Preventive Medicine (Telama et al., 2005), že pravidelné pohybové aktivity v dětství mají vliv na aktivní životní styl v dospělosti.

První výzkumná otázka zněla: „Mohou pohybové aktivity provozované v dětství přispět k ovlivnění postoje k nim v dospělosti?“ Předpokladem bylo, že ano a to se také po provedeném výzkumném šetření potvrdilo. Všichni probandi se aktivně věnovali sportu v dětství i v dospělosti přibližně stejně pravidelně. Také si probandi myslí, že právě kvůli jejich aktivnímu dětství, sportují i dnes. Dále jsem se v rozhovorech dotazovala, kdo nebo co je vedlo ke sportování v dětství. Více jak polovinu dotazovaných vedli jejich rodiče nebo vlastní iniciativa a pouze dva probandy vedla škola a dva trenér.

Dále byla zkoumána pozitiva a negativa sportovních aktivit v dětství. Probandi měli na pohybových aktivitách nejraději zážitky ze sportu a setkání s kamarády na sportovištích. Druhým nejčastějším pozitivem pro informanty byla jejich fyzická kondice získaná z jejich pravidelné pohybové aktivity. Také označovali jejich sportovní všestrannost, kterou v dětství získali, protože dotazovaní se ve svém dětství často věnovali i více sportům zároveň a tudíž mají všestranné sportovní dovednosti. Posledním pozitivem, které bylo v rozhovorech uvedeno, byly výlety. Na vrcholové úrovni respondenti ve svém dětství vyjížděli za sportem do zahraničí a tak se jako jedni z mála tenkrát podívali i do jiných zemí. Negativní stránky sportovních aktivit naštěstí nebyly tak rozsáhlé, jako stránky pozitivní. Šest informantů neuvvedlo jediný negativní důsledek sportu. Ostatní nejčastěji uváděli zatížení na zdraví a zranění. Také probandi uváděli, že měli méně času například na kamarády.

V souvislosti s touto problematikou by bylo vhodné věnovat pozornost informovanosti především rodičům, ale také učitelům z hlediska výchovy k aktivnímu životnímu stylu. Zároveň také zjistit, do jaké míry se zajímají o životní styl svých potomků, zejména v otázce pohybové aktivity, protože budou-li mít rodiče vhodný a motivující přístup ohledně této problematiky ke svým potomkům, je větší předpoklad, že pro děti budou pohybové aktivity zábavou.

Výstupem mé bakalářské práce je objasnění postojů k pohybovým aktivitám a jejich ovlivnění sportem v dětství. Práce může být prospěšná jako zdroj informací pro laickou veřejnost k prohloubení jejich vědomostí o této problematice. Na základě zjištěných výsledků v mé bakalářské práci je možné tuto problematiku zpracovat v kvantitativním měřítku a zjistit, zda mezi proměnnými existují skutečně statisticky významné vztahy.

7 Seznam použitých zdrojů

ALDHOON HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita*. Praha: Maxdorf, 2009, 114 s. Novinky v medicíně, sv. 3. ISBN 978-80-7345-196-7.

BLUMENSTEIN, Boris, Ronnie LIDOR a Gershon TENENBAUM. *Psychology of sport training*. Oxford: Meyer & Meyer, 2007. ISBN 1841262021.

BOUCHARD, Claude (ed.) a Peter T KATZMARZYK (ed.). *Physical activity and obesity*. 2nd ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2010, xxi, 409 p. ISBN 9780736076357.

BREHM, Barbara. *Psychology of health and fitness: applications for behavior change*. Northampton, MA: F.A. Davis, 2014. ISBN 9780803640948.

Cardiovascular diseases [online]. Copenhagen: World health organization, 2016, [cit. 2015-11-23]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/cardiovascular-diseases2>

CARPENTER, Jeff. *Physical education self-management for healthy, active lifestyles*. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2007, xix, 251 p. ISBN 0736063625.

CATHALA, Hana. *Wellness: od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 168 s. ISBN 978-80-247-2323-5.

CONRAD, David and Alan WHITE. *Sports-based health interventions: case studies from around the world*. New York: Springer, 2016, 200 s. ISBN 9781461459958.

EDITED BY JAMES M. RIPPE. *Lifestyle Medicine*. 2nd ed. Hoboken: CRC Press, 2013, 1638 s. ISBN 9781439845448.

FLEMR, et al., *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze : (Praha, 19.-21. června 2013)*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014, 527 s. ISBN 978-80-246-2621-5.

GUTIERREZ, David. Natural Health News and Self-Reliance. *Sitting for long periods of time raises cancer risk by 66 percent Learn more: http://www.naturalnews.com/045770_cancer_risk_sitting_sedentary_lifestyle.html#ixzz3Y2vhRU3d* [online]. 2014 [cit. 2016-02-22]. Dostupné z: http://www.naturalnews.com/045770_cancer_risk_sitting_sedentary_lifestyle.html

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2008, 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.

HARRIS, Margaret a George BUTTERWORTH. *Developmental Psychology: A Student's Handbook*. Anotace. New York: Psychology Press, 2012, 384 s. ISBN 9781135844677.

Havlíňová, Miluše, et al. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. 223 s. ISBN 80-7367-061-5.

HINCKSON, Erica et al. Physical activity, dietary habits and overall health in overweight and obese children and youth with intellectual disability or autism. *Res Dev Disabil.* [online]. 2013, **34**(4):1170-8 [cit. 2015-10-27]. DOI: 10.1016/j.ridd.2012.12.006.

JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. 1. Vyd. Praha: Karolinum, 2012, 226 s. ISBN 978-80-246-2026-8.

KALAKANIS, Lisa, et al. 2001. Parental Activity as a Determinant of Activity Level and Patterns of Activity in Obese Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **72** (3), 202–209. DOI: 10.1080/02701367.2001.10608953.

KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, 2009, 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

Kalman, Michal a Zdeněk Hamřík, 2012. [online]. *Je nízká úroveň pohybové aktivity veřejněpolitický problém?* Olomouc: ORE-institut. [cit. 2016-04-12] Dostupné z: <http://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2013/02/05.pdf>

KALMAN, Michal, et al., 2011. [online]. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)“*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.[cit. 2016-04-12] Dostupné z: http://www.olympic.cz/financovani/docs/HBSC_2010_narodni_zprava_o_zdravi_a_zivotnim_stylu_deti_a_skolaku_offline.pdf

KOKKINOS, Peter. *Physical activity and cardiovascular disease prevention*. Sudbury, Mass.: Jones and Bartlett, 2010. ISBN 0763756121.

KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013, 115 s. ISBN 978-80-214-4731-8.

KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MCQUEEN, David V. *Global handbook on noncommunicable diseases and health promotion*. New York: Springer, 2013, xv, 481 pages. ISBN 1461475937.

MIOVSKÝ, Michal. *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule (snowball sampling)*. 1. vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-08-0.

OLIVARES, Pedro R. Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. *International Journal of Clinical Health* [online]. 2015, **15**(2): 113-120 [cit. 2015-10-27]. DOI: 10.1016/j.ijchp.2015.01.002. ISSN 16972600.

PAUKNEROVÁ, Daniela et al. *Psychologie pro ekonomy a manažery*. Publishing a.s., 2012, 264 s. ISBN 9788024776552.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

PETR FOŘT a [ILUSTRACE MONIKA WOLFOVÁ]. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 9788024710570.

PRESLEY-TURNER, Louise. *Život ve vlastních rukou: dosáhněte svých snů a buďte sami sebou*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 197 s. ISBN 978-80-247-4673-9.

Physical inactivity and diabetes [online]. Copenhagen: World health organization, 2015, [cit. 2015-11-23]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/news/news/2015/11/physical-inactivity-and-diabetes>

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010, 208 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.

SIGMUND, Erik, et al., 2008. Vztahy mezi pohybovou aktivitou rodičů a inaktivitou a jejich 8-13letých dětí. *Tělesná kultura*. **31**(2), 89-101. ISSN 1211-6521.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2006, 230 s. ISBN 8024612909.

SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Jak na obezitu a její komplikace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 139 s. Doktor radí. ISBN 9788024723952.

TELAMA, Risto et al. Physical Activity in Childhood and Adolescence as Predictor of Physical Activity in Young Adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* [online]. 2005, **28**(3): 267-273 [cit. 2015-10-27]. DOI: 10.1016/j.amepre.2004.12.003.

TIEFENBACHER, Angelika. *Trénink paměti: osvědčené tipy, metody a cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 153 s. Praxe & kariéra. ISBN 978-80-247-3177-3.

Valjent, Zdeněk. *Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl*. Česká kinantropologie. 2008, **12**(2), 42- 50. ISSN 1211-9262.

VEAL, Anthony James. *Leisure, sport and tourism, politics, policy and planning*. 3rd ed. Wallingford: CABI. 2010, VIII, 460 s. ISBN 9781845935238.

ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2011, 278 s. Sestra (Grada). ISBN 978-802-4740-621.

Zdraví 2020: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, 2014. ISBN 978-80-85047-47-9.

8 Klíčová slova

Pohybová aktivita

Pohyb

Sport

Motivace

Potřeby

Výchova

Životní styl

Aktivní životní styl

9 Seznam příloh

1. Otázky k rozhovoru
2. Jednotlivé rozhovory

Příloha č. 1: Otázky k rozhovoru

Jaký je váš věk a pohlaví?

Věnoval jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Byl to sport týmový nebo individuální?

Jak často jste se tomuto sportu věnoval?

Dělal jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnoval?

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

(Pokud ne, věnujete se nějakému jinému? (Co vedlo ke změně?))

Věnujete se i jiným sportům?

Jak často sportujete?

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Preferujete spíše sporty týmové či individuální?

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Příloha č. 2: Jednotlivé rozhovory

Rozhovor č. 1:

Jaký je váš věk a pohlaví?

48, muž.

Věnoval jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Ano.

A byl to sport týmový nebo individuální?

Týmový i individuální.

Takže jste se současně věnoval více sportům?

Ano...badmintonu, lyžování, lední hokej a hokejbal.

Jak často jste se tomuto sportu věnoval?

Řekl bych, že 4x týdně.

Dělal jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Hokejbal a badminton závodně. Lední hokej a lyžování rekreačně.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

K lyžování rodiče a k ostatním sportům jsem se přivedl sám.

Jak dlouho jste se těmito sportům věnoval?

Až do nástupu na základní vojenskou službu. Po základní vojenské službě závodně už jenom hokejbal a rekreačně zůstaly lyže, badminton a lední hokej... a cyklistika.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

Společně strávené sportovní zážitky s mými kamarády.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

Jenom zranění.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Stoprocentně, jsem si tím jistý.

Věnujete se těmito sportům i v současnosti?

Lední hokej rekreačně, cyklistika rekreačně a lyže rekreačně.

Věnujete se teď i jiným sportům, kterým jste se dřív nevěnoval?

To je právě cyklistika.

Jak často sportujete?

4x až někdy 5x týdně.

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Lední hokej, lyže, cyklistika.

Preferujete spíše sporty týmové nebo individuální?

Spíše v poslední době týmové.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Určitě, protože mám na starosti 16 podřízených, takže stoprocentně ano.

Rozhovor č. 2:

Jaký je váš věk a pohlaví?

43, muž.

Věnoval jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

No v dětství úplně ne, ale nevím co se bere za dětství...

Tak do těch 18 let.

Začal jsem v patnácti. V patnácti jsem byl tlustej, obézní, samáli se mi všichni a to mě vlastně přestalo bavit, tak jsem začal sportovat. No a od těch šestnácti, sedmnáti hodně triatlon.

Takže jste dělal sport týmový....vlastně triatlon je individuální.

No tréninky jsou samozřejmě týmové, ale závody jsou individuální. Kombinace plavání, kol a běh.

Jak často jste se tomuto sportu věnoval?

Ze začátku tak 2x týdně, potom i 5x týdně.

A dělal jste ho rekreačně, soutěžně...?

Závodně no.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Motivace toho okolí, abych nevypadal tak legračně :-). A kamarádi, protože z mého okolí také sportovali...

Mohl jste se tam s nimi vídat a také vás to bavilo?

Ano, přesně.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním mládí?

No jak říkám, tu partu kolem, což bylo fajn. A taky ta kondice trošku, že to člověku pomohlo potom, aby neměl potíže s nějakým během... i v rekreaci když jsme chodili nebo když jsme tady byli pomáhat v práci, tak nějak fyzicky na tom byl člověk dobře no.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním mládí?

No... přemýšlím, asi nejsou.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v mládí vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu v dospělosti?

No, to určitě. Jo tak měl jsem tam nějakou pauzu. Třeba řeknu, jsem skončil v těch dvaceti a musel jsem se věnovat něčemu jinému, ať už to byla škola, práce kariéra a tak. A zase jsem začal v těch třicetipěti zhruba tak nějak po tý třicítce, prostě mě to zase chytlo a chybělo mi to tak nějak. A ten styl, že se člověk tomu sportu věnuje, odpočine si při tom.

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

No, trénuju v podstatě pořád, ale už ne závodně.

Věnujete se i jiným sportům?

Volejbal výjimečně. V létě plavání.

Jak často sportujete?

Ted' tak 3x – 4x týdně.

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Tak pořád ten triatlon mi zůstal, takže chodím běhat, plavu a občas jezdím na kole.

Preferujete spíše sporty týmové nebo individuální?

No tak v podstatě díky tomu zaměření co jsem měl, tak to jsou individuální sporty. Někdy ten volejbal, ale to záleží jak se sejdou lidi.

A myslíte, že když preferujete spíše individuální sporty, že se to projevuje i ve vaší profesi?

To myslím, že ne. To je tím, že člověk nemá tolik času. Ten individuální sport je výhodný v tom, že zrovna teď mam čas, jdu si zaběhat...zaplavat.

Rozhovor č. 3:

Jaký je váš věk a pohlaví?

48, muž.

Věnoval jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

11 let hokeji.

Takže jste se věnoval týmovému sportu... a jak často jste se tomuto sportu věnoval?

Během těch jedenácti let každý den. To bylo tréninkové středisko mládeže, takže to se jelo od pondělka do neděle. Takže od té páté třídy do těch osmnácti...

Dělal jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Jo jo to se dělalo vrcholově, to bylo jako středisko mládeže jako je tady Motor, Písek a takže jako tak. Tak to bylo od těch mladších žáků po ten starší dorost vlastně každý den a vrcholově.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

K hokeji nikdo, to se chodilo na rybníky a pak byly ve škole nějaké ty akce. Takže mě to nějak začalo bavit, jako táta hrál fotbal, takže do sportu zrovna jo, ale že to bude hokej to zrovna nějak vyplynulo. Prostě byly akce ve škole a tam řekli třeba jo ty umíš bruslit. Byl to nábor, tak nabírali lidi a ty co vzali, tak buď u toho vydrželi nebo ne.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnoval?

Do těch osmnácti a pak ze zdravotních důvodů konec a pak zase nějaký sportování až v pozdějším věku.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

V tuhle chvíli nevím, ale tak jo, něco to asi dalo. Člověk je v tom kolektivu... nějak teď nevím.

Tak jestli vás to třeba bavilo, nějak vás to naplňovalo...

Jo, tak bavilo, jednak tam byla parta a druhá věc, že za rudejch se člověk mohl někam podívat za hranice, ne jenom do NDR apod. Takže se jezdilo ven, člověk v té době něco viděl. Jinak co mi to ještě dalo... vyplnil jsem čas, tak jsem se nikde neflákal (smích).

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

Negativní, trochu na tom zdraví se to odrazilo, protože to bylo zatížení a taky nějaké ty zranění, některé se i blbě doléčily a teď se to projevuje více samozřejmě...ale jinak jako nějak extra negativní tam asi nic nebylo, že by člověk o něco přišel tím, že byl furt někde na zimáku, tak to asi ne.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Tak jako ten sport asi jo, že člověk teď začal zase něco dělat. Po nějaký době to člověku chybí a to, že je potřeba se hejbat... Jo, je to potřeba. Jinak, že by mě to směřovalo

někam jinam nebo k něčemu vedlo, to ne... a je to hlavně ta práce v kolektivu... jo, že spíš mám rád ten kolektiv, než vyloženě individuální sporty.

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

No trošku jo, co mi to zdraví dovolí, tak jo.

Věnujete se i jiným sportům?

Jo tak nějaké to kolo, lyže, ale všechno je to rekreačně.

Jak často sportujete?

2x týdně.

Věnujete se tedy cyklistice, hokeji...

Lyže sezónně a to je tak všechno, jestli si jde člověk taky párkrát zaběhat... to je o tom zdraví, to zdraví už není takové.

Preferujete spíše sporty týmové nebo individuální?

U mě, já radši týmové.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Tady co teď pracuji, tak asi jo. Tady kdyby si jel člověk sám na sebe, asi by tu dlouho nevydržel nebo asi by to k ničemu by to nevedlo.

Rozhovor č. 4:

Jaký je váš věk a pohlaví?

Žena, 46 let.

Věnoval jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Ano.

Byl to sport týmový nebo individuální?

Sport týmový i individuální.

Takže jste se současně věnovala více sportům?

Ano více sportům najednou.

Jak často jste se těmto sportům věnovala?

3x – 4x týdně.

Dělala jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Rekreačně.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Rodiče a vlastní záliba.

Jak dlouho jste se těmto sportům věnovala?

Sportům se věnuji dodnes.

Jaké pozitivní věci shledáváte na Vašem aktivním dětství?

Více se sportovalo, děti dnes moc nesportují, chodí po obchodákách nebo sedí u her.

Co se týče mě, tak mě to naplňovalo a prostě mě to bavilo.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na Vašem aktivním dětství?

Ne, my jsme sportovali rádi, vždy jsme se těšili a dodnes nám to vydrželo.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Určitě. Své děti jsme vedli ke sportu a sami dodnes sportujeme.

Věnujete se těm sportům i dnes?

Většinou ano. Ale jen volejbal, který jsem hrála, hraji dnes soutěžně.

Věnujete se i jiným sportům?

Ano, například squash – ten tenkrát opravdu nebyl.

Jak často sportujete?

3x týdně.

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Volejbalu nejvíce, ale pro rekreaci si také ráda v létě vyjedu na kole, jdu zaplavat nebo s někým zahrát tenis. V zimě jezdím rekreačně na lyžích nebo si zahraju badminton nebo squash.

Takže preferujete spíše sporty týmové?

Ano, ale individuální také.

A myslíte, že když se nejvíce věnujete týmovému sportu, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Samozřejmě, když je člověk neustále v kolektivu, tak si do života nese kolektivní schopnosti.

Rozhovor č. 5:

Jaký je váš věk a pohlaví?

Muž, 49.

Věnoval jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Ano, fotbalu a stolnímu tenisu.

Takže jste dělal sport jak týmový, tak individuální.

Ano.

Jak často jste se tomuto sportu věnoval?

Fotbal častěji, to bylo skoro každý den nebo obden a pinčes asi dvakrát týdně.

Dělal jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Soutěžně, ale jako starší žák a mladší žák.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Otec a také já sám – bavilo mě to.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnoval?

Fotbalu asi do patnácti let. Stolní tenis asi 2 roky.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

Nevím...bavilo mě to a hlavně mi to dalo základy, že teď ve starším věku můžu dělat různé sporty.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

Asi žádné.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Určitě.

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

Fotbalu už ne. Stolnímu tenisu občas ano.

Co vedlo k tomu, že jste přestal hrát fotbal?

Asi úraz kolene.

Věnujete se i jiným sportům?

Ano.

Jak často sportujete?

V létě častěji, asi 3x týdně. V zimě to je tak 2x týdně.

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Volejbal, badminton, cyklistika, stolní tenis, v zimě běžky, spinning, plavání.

Preferujete spíše sporty týmové nebo individuální?

Více sportů dělám individuální, týmový je jen volejbal.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Myslím, že nějak zásadně ne...ale člověk v týmových sportech určitě utuží nějaké znalosti, musí pracovat v týmu.

Rozhovor č. 6:

Jaký je váš věk a pohlaví?

46, Žena.

Věnovala jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Ano.

Byl to sport týmový nebo individuální?

Individuálně týmový (smích)

A co to bylo za sport? *Lyžování.*

Tak řekněme individuální.

Jak často jste se tomuto sportu věnovala?

3x týdně.

Dělala jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Soutěžně.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Moje rodiče.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnovala?

8 let.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

Přímo k tomu sportu nebo i k jiným?

No pokud jste dělala i jiné sporty, tak celkově pozitivní věci k vašemu aktivnímu dětství.

Ano dělala jsem i jiné sporty. Dobrá fyzická kondice, spousta přátel, pevnější vztah s rodiči, protože mě všude doprovázeli.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

Nepřicházím na žádnou.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Určitě.

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

Jenom rekreačně.

Věnujete se i jiným sportům?

Ano.

Jak často sportujete?

3x týdně.

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Volejbalu.

Preferujete spíše sporty týmové?

Ano určitě.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Ne, protože nepracuji v týmu.

Rozhovor č. 7:

Jaký je váš věk a pohlaví?

50, žena.

Věnovala jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Aktivně ne, všechno co jsem dělala, tak jenom pasivně... teda ne pasivně, ale ne závodně.

Byl to sport týmový nebo individuální?

Spíše sporty týmové.

Jak často jste se tomuto sportu věnovala?

Určitě tak 3x – 4x týdně.

Takže jste říkala, že rekreačně?

Rekreačně.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Většinou ve škole jsem začala v nějakém kroužku, no většinou při škole.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnoval?

Průběžně celé dětství, dokud byla možnost.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

No, že jsem se zabavila, že jsem měla pohyb a že jsem byla ve společnosti kamarádů.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

Tam nevidím žádnou.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

To určitě.

Věnujete se těmto sportům i dnes?

Ano, pořád.

Věnujete se i jiným sportům?

Jo, objevily se sporty, které jsem nedělala.

Jak často sportujete?

Tak 3x – 4x týdně.

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Volejbal, lyžování, badminton.

Preferujete spíše sporty týmové či individuální?

Týmové.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

No v mé profesi přímo ne, protože nepracuji v týmu.

Rozhovor č. 8:

Jaký je váš věk a pohlaví?

44, žena.

Věnovala jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Ano.

Byl to sport týmový nebo individuální?

Individuální.

Jak často jste se tomuto sportu věnovala?

2x týdně.

Dělala jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Rekreačně.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Kamarádky.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnovala?

6 let.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

Že jsem sportovala a bylo to fajn být mezi lidma.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

To nemám žádné.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Určitě.

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

Ne. Dnes se věnuji volejbalu, hrajeme okres.

Věnujete se nějakému jinému?

Ano.

Co Vás vedlo ke změně?

Už mě nenaplňoval.

Věnujete se i jiným sportům?

Ano.

Jak často sportujete?

2x týdně.

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Volejbal, jízda na kole, lyžování.

Preferujete spíše sporty týmové nebo individuální?

Týmové.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

No určitě.

Rozhovor č. 9:

Jaký je váš věk a pohlaví?

41, žena.

Věnovala jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Ano.

Byl to sport týmový nebo individuální?

Individuální.

Jak často jste se tomuto sportu věnovala?

3x týdně.

Dělala jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Soutěžně.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

No asi rodiče ze začátku, potom trenéři.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnoval?

No takových 8 let.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

No, za prvé jsem se hezky bavila, za druhé jsem se naučila myslím dobře plavat a prostě mě to hrozně bavilo.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

Že jsem měla málo času, často jsem byla unavená a věčně mi byla zima na plovárně.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Myslím si, že jo.

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

Rekreačně.

Věnujete se i jiným sportům?

Ano.

Jak často sportujete?

3x týdně.

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Volejbal, chodím plavat, občas lyžovat v zimě, to je asi vše.

Preferujete spíše sporty týmové či individuální?

Týmové.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Určitě.

Rozhovor č. 10:

Jaký je váš věk a pohlaví?

41, žena.

Věnovala jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Ano volejbalu.

Takže to byl sport týmový a jak často jste se tomuto sportu věnovala?

2x v týdnu.

Dělal jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Soutěžně.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Vedl nás trenér, ale chtěla jsem sama se tomu věnovat.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnovala?

No asi 7 let.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

Shledávám na tom pozitivní to, že dnes aktivně vedu své děti ke sportu, sice ne k volejbalu, chytly se hokejky. A i dnes se aktivně snažím věnovat sportu.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

Negativní také, protože mám opotřebované tělo a bolí mě klouby.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Určitě ano.

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

Ano, hrajeme s ženskýmá okres.

Věnujete se i jiným sportům?

Ano.

Jak často sportujete?

Tak často, jak to tělo dá, ale tak 2x v týdnu určitě.

Jakým sportům se tedy v současnosti věnujete nejčastěji?

Takže volejbalu a potom ještě v zimě lyžování, běžkování, potom ještě plavání a to je asi vše.

Preferujete spíše sporty týmové či individuální?

Když je tým, tak týmové, ale pokud není tým, tak individuální.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

To nevím, asi ne...to se asi neprojevuje, protože já pracuji jako účetní, takže nevím jak by se to mohlo nějak projevit.

Rozhovor č. 11:

Jaký je váš věk a pohlaví?

40, žena.

Věnovala jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Jezdeckví.

Takže to byl sport individuální?

Ano, parkur.

Jak často jste se tomuto sportu věnovala?

V mladších žácích 4x týdně a potom ve starších 5x a v juniorech taky 5x týdně.

Dělala jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

No závodně.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Maminka, která taky jezdila v mládí. Takže vlastně přes maminku.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnovala?

Od šesti do pětadvaceti let.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

Určitě jsem si vypěstovala nějaký vztah ke sportu, zároveň ke zvířatům a rozvíjí to určitě fyzickou, člověk nesedí pořád doma. Je to i základ do budoucna.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

No... já ne, spíše moje okolí, které říkalo, že pořád smrdím koňma (smích). Asi ne, možná když člověk potom chodí 5x týdně, tak má méně času na kamarády a jediné tohle.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Určitě, každopádně. Podle mě každý člověk, který sportuje za mlada, tak to potom dělá až do pozdního stáří.

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

Dnes už pouze rekreačně.

Věnujete se nějakému jinému?

Ano.

Co Vás vedlo ke změně?

Těhotenství a děti.

Věnujete se i jiným sportům?

Ted' chodím hrát se stejně starými ženami volejbal a to je vlastně všechno, občas si jdu zaběhat.

Jak často sportujete?

2x týdně aktivně a sem tam potom třeba běh.

Preferujete spíše sporty týmové či individuální?

Ted' už týmové.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Určitě, protože pracuji s dětmi a zároveň jsem schopna jim tak nějak sekundovat ještě v tělesné výchově, takže určitě.

Rozhovor č. 12:

Jaký je váš věk a pohlaví? muž

41 za týden, ani ne. Za tři dni.

Věnoval jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Hokeji...

Takže jste se věnoval týmovému sportu... a jak často jste se tomuto sportu věnoval?

Od 4 let. Tak ta doba naše komunistická byla trošku jiná než je dneska, takže jsme víceméně sportovali každé den a celý den vždycky žej, i víkendy. Ale hokejové tréninky byly myslím ze začátku od dvou až tři dni týdně, ale pak postupně od těch šesti, sedmi let už asi 4x se zápasy 5x týdně.

Dělal jste ho tedy soutěžně nebo vrcholově?

No od čtyř soutěžně, a potom také vrcholově.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Tak můj tatínek samozřejmě, i mamka teda. Ale tatka je aktivně v hokeji. Šli jsme normálně na zimák, začalo se mi to líbit, takže samozřejmě nejdřív mě trénoval on a pak už samozřejmě si nás předávali trenéři, ale víceméně hokej je asi jeden z mála sportů, který musí být specializovanější co se týče bruslení. Takže když to řeknu laicky... prostě od čtyř, od šesti let jak nezačnete bruslit, až na výjimky někdo může začít v sedmi, v osmi a dožene to, ale to je fakt málo. V hokeji se prostě musí bruslit. Minimálně 3x týdně se od malička musí, na rozdíl od jiných sportů, kde může dělat všeobecná příprava a jakoby celkové zaměření, můžete hrát fotbal, bruslit, tenis, basket, volejbal, jenom míčové sporty, nebo atletiku to je jedno... a zaměřit se třeba v devíti, desíti... specializovat se dá, ale hokej bohužel nebo bohudík je blběj v tom, že opravdu musíte od těch čtyř až šesti let už začít chodit 3x týdně. A pak to samozřejmě už jakoby... nechci říkat profesionalizovat, ale už se trénuje každé den.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnoval?

No já jsem hrál relativně krátce, já jsem skončil v třiatřiceti, takže nějakých 30, 29 let. Já jsem dobrovolně v třiatřiceti skončil, protože už mě to nebavilo, ale jakoby hraju ho furt aktivně i za veterány toho národáku. A tady za starý pány Budějč chodíme pořád se udržovat. On zase hokej je jako jeden z dobrých sportů v tom, že když vás bolí kolena, záda nebo různé věci, tak bruslení nemá takovej vliv na kolena a na záda jako třeba běhání, fotbal, squash i ten tenis... jo jakoby hokej je dobřej v tom, že se dá hrát i do staršího věku s ortézama nebo bez ortéz... že se jenom kloužete v uvozovkách :-)) což je zase dobrý.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

Na to jsou dva úhly pohledu nebo tři. Jeden je jasně daný: dnešní doba a naše doba. My jsme vlastně neměli nic jinýho na výběr... televize nebyla, hry nebyly, počítače. U nás bylo vlastně celý sídliště nebo celý vesnice, města hráli sporty buď na nějakým hřišti uprostřed sídliště nebo za městem, za vesnicí, takže jakoby každé sportoval chtěl nechtěl a myslím si, že to bylo hezký dětství, bylo to zajímavý dětství. Dnešní doba je taková, že zase těch aktivit ty děti mají hrozně moc a už je to na rodičích, jestli děti budou sportovat nebo ne. My jsme skoro neměli na výběr, my jsme minimálně hráli na indiány nebo nějaký hry a běhali venku určitě. Dneska je ta doba nebezpečná, aby děti běhali někde sami. Takže dneska je to na rodičích víc, jestli ty děti dají sportovat,

protože když je nedají, tak ty děti sami od sebe sportovat nezačnou. Ani ve škole už to není takový povinný jako to bývalo dřív.

No a jestli vás to třeba v tom dětství bavilo...

Určitě mě to bavilo. Říkám, my jsme přišli ze školy, hodili jsme tašku do rohu a až do večera jsme byli venku na hřištích nebo na trenincích. Mě to bavilo, nelituju toho. I když samozřejmě ten druhý nebo třetí úhel pohledu je daný, že vám to zase vezme takový to úplně to dětství jakoby... ne že by jsme nehráli na idniány a nejezdili na tábory... jezdili jsme, ale přece jenom už od malička jsme jezdili na soustředění už i ty víkendy byly jakoby zabity, protože se jezdilo na turnaje, na zápoasy... takže jakoby takový to 'flákání' ztratíte, ztratíte i různé třeba plno výletů, že nemůžete jezdit na různé výlety na různý dovolený nebo takový... jenom v určitých termínech.

Takže tohle shledáváte třeba jako negativní?

Ne když to řeknu jako v negativní věci, já to tak nehodnotím...

A vidíte nějaké negativní stránky na vašem aktivním dětství?

Jako dítě jsem to určitě nevnímal, dneska toho taky nelituju. Ale je pravda, že když se na to dívám z jiný strany, tak samozřejmě, že vám to vezme jakoby to soukromí a to dětství... kamarády, ale to jsme zase měli kamarády u hokeje, takže já toho vůbec nelituju a jako když už se bavíme o tom, co vrcholovej sport. Ono totiž, když to děláte do nějaký střední nebo vysoký školy a skončíte a nejste profeisonál, tak to bych řekl, že je úplně ideální. Ale ten profesionální sport už nese svoje rizika zranění, přetíženosti... tam už je to opravdu dřina, už je to boj, ale samozřejmě to je každý zaměstnání, ale ten sport je obvlášt i psychicky těžkej. Tam už to zdraví může být poznamenaný a samozřejmě hokej je ještě takovej tvrdej sport. Ale na druhou stranu, já toho vůbec nelituju.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Jednoznačně. Určitě si myslím, že by měli sportovat všechny děti povinně, jako je to ve Švédsku, jako se to dneska děje v Kanadě... Finsko, dokonce už i Rusko má programy, kde prostě stát podporuje ve škole sporty. Je to úplně jedno, nemusíme mít profesionály všechny, ale všechny děti by podle mě měli povinně mít nějaké kroužky, ať sportovní nebo i jiný. Já to беру tak, že ten sport a hlavně kolektivní sport vás vychová do života, zocelí. Jo, prostě naučí vás bejt jakoby přísněj sám k sobě, okolí a na druhou stranu ohleduplnej i zastávat se kamaráda, taková ta parta, to soužití, chování, lidské vztahy. A v tej době to určitě bylo tak, nevím jak je to dneska, ale myslím si, že to bude podobný... že škola dohlížela i na prospěchy, takže když jsme se špatně učili, tak jsme nehráli hokej, takže myslím si, že i ta sociální výchova ty kolektivní sporty určitě dávají dětem řád a podporovat zodpovědnost vůči společnosti a vůči sobě. Myslím si určitě než se flákat někde u baráku.

A říkal jste tedy, že i dnes se věnujete hokeji, ano?

Mmm... ano. Máme tady s chlapama soutěž.

Věnujete se i jiným sportům?

Jak jsem řekl, tak my jsme vyrostly prostě na ulici a jakoby na těch hřištích veřejnejch i neveřejnejch, co komunisti pořádali, což byla velká výhoda. Takové ty různé soutěže i ve školách, ale po revoluci už to trochu opadalo. Ta tělovýchova byla dobrá, takže vlastně tím, že jsme se naučili všechny sporty v mládí, tak z nich těžíme do dneška.

Můžeme si zahrát všechny druhy sportů. Dneska už bych řekl, že se ty děti až moc specializují na jeden, dva sporty... nechci říct, že je neumí, ale někdy je vidět, že když já občas trénuju nějaký ty kempy a tak... a vidím někdy ty děti, že ostatní sporty jim moc nejdou a to je možná chyba, že by měla být všeobecná příprava.

A jak často teď sportujete?

Podle času, mám dceru, takže chodíme na tenis s malou. A sám tak dvakrát týdně hokejíček si hodim, někdy 3x. Někdy kolo, tenis, plavání. Jako pravidelně se snažím. Lyže taky, ale ta zima nám moc nepřeje :-).

Preferujete spíše sporty týmové či individuální?

Je pravda, že týmové jsou lepší co se týče emocí, srandy a party. Na druhou stranu ale mám rád i individuální sporty, protože tam zase si to můžete pokazit nebo udělat dobře sám. Ty kolektivní sporty jsou blbý v tom (což mě vždycky štvalo), že když jsem já hrál dobře a nedařilo se týmu, tak to bylo k ničemu a na druhou stranu když jsem kolikrát hrál špatně a týmu se dařilo, tak jsem se s tím svezl. Takže ty kolektivní sporty nejsou až tak jakoby ukázkou výkonnosti toho jedince, ale kolektivu... kdežto u toho individuálního sportu, to se mi vždycky líbilo víc a chtěl jsem dělat individuální sport kvůli tomu, že když je někdo dobřej, tak to dokáže a když je někdo špatněj, tak si to pokazí sám.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Neumím posoudit, jestli to je díky tomu sportu nebo kdybych dělal něco jinýho. Já jsem docela precizní člověk, jsem celkem detailista a myslím si, že sport mě naučil být poctivej a zároveň přísněj sám na sebe a i na okolí. Ale neumím úplně posoudit, jestli je to tím sportem, a kdybych dělal něco jinýho, dělal rovnou nějakou školu nebo tak a tam mě rodiče vedli taky tak důsledně, jestli by to tak bylo nevím. Neumím to posoudit.

Rozhovor č. 13:

Jaký je váš věk a pohlaví? muž.

43 mi bude letos.

Věnoval jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Od pěti let fotbalu.

Takže jste se věnoval pouze týmovým sportům?

Jo jo. Ze začátku fotbal, pak se k tomu přidal volejbal, basket... většinou míčový sporty.

A jak často jste se tomuto sportu věnoval?

3x týdně trénink a v sobotu a v neděli zápas. Vždycky byl zápas buď v sobotu nebo v neděli.

Dělala jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Soutěžně.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

No, asi sám. Přihlásila mě tam mamka. My jsme bydleli tady vedle fotbalového hřiště, takže se s tím tak jako počítalo, že budu hrát fotbal. Nic bližšího nebylo, žádné sportoviště. A bavilo mě to.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnoval?

Od těch 4 let až do dneška.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

No tak určitě, myslím si, že hlavně to byla kolektivní hra. Člověk měl kolem sebe lidi, na které se musel spolehnout v tý hře. No potom samozřejmě sportovní vyžití, volnej čas aktivně využitej, zábava při hře, po hře... řekl bych asi takhle.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

No, nějaké to zranění asi... výron v kotníku, zlomená noha, ale více či méně pozitiva převažujou.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Stoprocentně. Jasně bez diskuze.

Věnujete se tomuto sportu i dnes?

Ano rekreačně, přidal jsem si další sporty: beach volejbal, florbal, normální šestkovéj volejbal.

Jak často sportujete?

Minimálně 3x týdně když to jde.

A v současnosti se nejčastěji věnujete...

Tak je to ten fotbal a beach volejbal.

Také v létě kolo? V zimě lyže?

Určitě jo, zajedu si na kole, také plavání. V zimě když je sníh, tak ty lyže.

Preferujete spíše sporty týmové nebo individuální?

Spíš týmový.

A myslíte, že se tato přednost projevuje i ve vaší profesi?

Profesi...asi jo. Dá se tam dát rovnítko k tomu, protože téměř vždycky pracujete v týmu pokud nejste vyloženě sólista, nejste nějakej sám podnikatel. Takže ano týmový sport=týmová práce.

Rozhovor č. 14:

Jaký je váš věk a pohlaví?

44, muž.

Věnoval jste se ve vašem dětství aktivně nějakému sportu?

Ano, lednímu hokeji.

Takže to byl sport týmový tedy a dělal jste i nějaké jiné sporty?

No, jen ten hokej.

A jak často jste se tomuto sportu věnoval?

2x denně.

Dělal jste ho rekreačně, soutěžně nebo vrcholově?

Vrcholově.

Co / Kdo vás k tomu vedl?

Tak sám víceméně. Otec chtěl abych hrál fotbal, ale mě se líbil hokej, tak jsem hrál hokej. A v tom mě rodina nebo rodiče podporovali samozřejmě.

Jak dlouho jste se tomuto sportu věnoval?

Od 6 let prakticky. Hrajeme s chlapama i teď jednu ligu. To už je skoro 38 let asi.

Jaké pozitivní věci shledáváte na vašem aktivním dětství?

Kamarády, zážitky v partě, úspěchy s tím spojený, radost z výher. První návštěvy diskoték s kamarádama z hokeje a tak dále a tak dále.

A naopak jaké negativní stránky vidíte na vašem aktivním dětství?

No, tak zdravotní problémy k tomu produktivnímu střednímu věku jak se říká, nějaké to zranění... A samozřejmě i ten čas tomu obětoval člověk celý den prakticky, takže to mládí tím bylo trochu omezený, že vrstevníci si žili trochu jinak než my, kteří jsme vlastně znali akorát zimní stadion a postel k odpočinku.

Myslíte si, že tento pravidelný sport v dětství vás nasměroval k aktivnějšímu životnímu stylu?

Určitě.

Říkal jste, že se hokeji věnujete i dnes a věnujete se v současnosti i jiným sportům?

No ještě tenis k tomu provádíme s kamarádama z dětství, takže zůstáváme v kontaktu pohromadě. A ještě volejbal se nám teď přidal.

A třeba v létě kolo? V zimě lyže?

No jasně, tak já to беру tak jako obecně. Třeba ten tenis, že se snažíme se s kamarádama alespoň 4x – 5x týdně se sejít třeba i na squash nebo badminton.

Jak často sportujete?

Snažíme se denně, když to jde.

Preferujete spíše sporty týmové nebo individuální?

No tak ten týmovej, tam je samozřejmě problém se sejít v tolika lidech, takže v tomhle je ideální třeba ten tenis, sejít se s jedním hráčem nebo badminton, stolní tenis, beach volejbal, kde stačí čtyři lidi. Samozřejmě ten týmový sport jako je lední hokej, tam už je potřeba dvacet lidí což je problém, ale pravidelně se scházíme každé úterý i v létě dokonce na hokeji. Takže i individuální sporty i kolektivní.

A myslíte, že když jste celý život dělal týmový sport, že se to nějak projevuje i ve vaší profesi?

Tak dá se říct, že asi ano. Člověk nemyslí jen na sebe, je zvyklej pracovat v týmu a to asi nese s sebou celý život. Myslím si, že to asi pozitivní vliv má na to.