

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Úpolový sport a vybrané faktory kvality života

Diplomová práce

Autor: Michal Giridhári Semerák
Studijní program: N7507 / Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí práce: PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.

Hradec Králové

2020



Zadání diplomové práce

| | |
|-------------------------------|---|
| Autor: | Michal Giridhári Semerák |
| Studium: | P18P0641 |
| Studijní program: | N7507 Specializace v pedagogice |
| Studijní obor: | Sociální pedagogika |
| Název diplomové práce: | Úpolový sport a vybrané faktory kvality života |
| Název diplomové práce AJ: | Combative sport and selected factors of quality of life |

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se zabývá problematikou úpolových sportů jako náplně volného času a jejich vlivem na kvalitu života jedince. Teoretická část reflektuje hlavní teoretické konstrukty z psychologie sportu a sociologie sportu. Důraz je položen na roli pravidelné pohybové aktivity a vlastní vnímané užitečnosti jedince v subjektivně prožívané kvalitě života. Empirická část práce využívající smíšený výzkumný design, spočívá v realizaci šetření u cvičenců věnujících se úpolu. Cílem šetření je ověřit roli pravidelné pohybové aktivity v subjektivně prožívané kvalitě života. Výzkumná metoda: polostrukturovaný rozhovor a standardizovaný dotazník.

CANNEY, J. C. Health and fitness in the martial arts. Rutland, Vt.: Charles E. Tuttle, 1992. 1 sv. ISBN 0804818614. CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Flow the psychology of optimal experience. Pymble, NSW: HarperCollins eBooks, 2008. ISBN 9780061548123. FOJTÍK, Ivan a Ludvík MICHALOV. Základní úpoly, úpolové sporty a umění I. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1996, 131 s. ISBN 80-704-0204-0. KOMESTÍK, Blahoslav. Kinantropologie: (diskuze o pojmech, výzkumu a studiu). Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-686-6. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7. REGULI, Zdenko. Nové pohledy na úpoly. Těl. Vých. Sport. Mlád., 2007, roč. 73, 8/07, s. 27-30. ISSN 1210-7689. SEKOT, Aleš. Sociologie sportu. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4201-x. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5. VÍT, Michal a Zdenko REGULI. Úpolové aktivity - strategie a prostředek prevence sociálně-patologického jednání dětí a mládeže? In Sociální pedagogika ve střední Evropě. 2010.

| | |
|-------------------------------|---|
| Garantující pracoviště: | Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta |
| Vedoucí práce: | PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D. |
| Oponent: | PhDr. Václav Škop, CSc. |
| Datum zadání závěrečné práce: | 6.11.2014 |

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval pod vedením vedoucího diplomové práce PhDr. Stanislava Pelcáka, Ph.D. samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

.....
Michal Giridhárí Semerák

Poděkování

Děkuji panu PhDr. Stanislavu Pelcákovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a poskytnuté materiály. Mé poděkování též patří všem, kteří nějakým způsobem přispěli ke vzniku této práce.

Anotace

Semerák, Michal Giridhárí. Úpolový sport a vybrané faktory kvality života. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 72 s. Diplomová práce.

Diplomová práce pojednává o sportu, pohybové aktivitě a subjektivně prožívané kvalitě života u cvičenců. Charakterizuje dnešní dobu a její působení v rámci tématu, pohledem různých autorů a dopadů, kterými na nás působí. Detailněji se věnuje jevům, kterými jsou pohybová aktivita a sport a jejich působení na kvalitu života cvičence. Dále se věnuje vybraným psychologickým jevům působícím na kvalitu života jedince. V rámci sportu a pohybové aktivity se věnuje problematice spjaté s aktivitou a inaktivitou jedince. U těchto vybraných termínů představuje, jak pozitivní stránku, tak i negativní. Taktéž se věnuje vzájemnému prolínání daných faktorů mezi sebou a jejich přesahy. Výzkumné šetření využívá testovou baterii více standardizovaných dotazníků, doplněné o rozhovory.

Klíčová slova: pohybová aktivita, sport, úpol, kvalita života, smysl pro soudržnost

Annotation

Semerák, Michal Giridhári. Combative sport and selected factors of quality of life. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020. 72 pp. Diploma Degree Thesis.

The diploma thesis deals with the sport, physical activity and subjective quality of life of sportsmen. Characterizing this era and its influence within the topic by the views of different authors and influences which are affecting us. In detail it deals with phenomenons such as physical activity, sport and their influence on the quality of the life of sportsmen. Furthermore it deals with chosen psychological phenomenons influencing the quality of life of one. Within the sport and physical activity it deals with problematics related to activity and inactivity of one. Within these chosen topics presenting the positive side as well as negative. Last but not least it deals with the mutual correlations of the phenomenons and their overlaps. The research survey uses a test battery that compiles more standard questionnaires supplemented by interviews.

Keywords: physical activity, sport, combatative sport, quality of life, sense of coherence

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod..... | 1 |
| 1 Pohybová aktivita a sport | 2 |
| 1.1 Pohybová aktivita | 2 |
| 1.2 Sport | 5 |
| 2 Benefity z pravidelné pohybové aktivity | 8 |
| 2.1 Pohybová aktivita a sport ve vybraných souvislostech | 8 |
| 2.2 Pohybová aktivita a tělesná výchova u dětí a mládeže | 11 |
| 2.3 Pohybová aktivita a zdravý životní styl | 15 |
| 2.4 Sport a pohybová aktivita v kontextu kvality života..... | 17 |
| 3 Přesahy sportu a jeho dopady do společenské praxe..... | 22 |
| 3.1 Odvrácená strana sportu | 24 |
| 4 Vybrané faktory subjektivní kvality života..... | 28 |
| 4.1 Kvalita života | 28 |
| 4.2 Mindfulness a flow | 29 |
| 4.3 Stres a psychická zátěž..... | 31 |
| 4.4 Sociální opora a sense of coherence..... | 32 |
| 5 Vliv pravidelné pohybové aktivity na subjektivní kvalitu života cvičenců | 35 |
| 5.1 Cíl práce a hypotézy | 35 |
| 5.2 Design výzkumného šetření a výzkumná metoda | 36 |
| 5.3 Výzkumný soubor | 40 |
| 5.4 Výsledky a diskuse..... | 41 |
| 5.4.1 Změny kvality prožívání v průběhu experimentu | 41 |
| 5.4.2 Výsledky T-testu | 42 |
| 5.4.3 Výsledky korelací..... | 45 |
| 5.4.4 Doplnující informace SUPOS7 | 47 |
| 5.4.5 Kvalitativní část výzkumného šetření | 50 |
| 5.5 Shrnutí empirické části práce | 63 |
| Závěr..... | 64 |
| Seznam použité literatury..... | 65 |
| Seznam tabulek a grafů | 71 |
| Přílohy | 72 |

Úvod

Diplomová práce se ve stručnosti zabývá pohybovou aktivitou a sportem se zaměřením na vztah mezi nimi a psychosociální stránkou jedince skrze vybrané faktory.

Dnešní doba může klást na jedince mnohé nároky a působit mnoha stresory, když například Lipovetsky (2013) hovoří o nutnosti být neustále rychlejší, aby nás doba nezničila, což je myšlenka související s dromologií. Na to můžeme navázat myšlenkami Krause (2015). Pongs (2000) této problematice věnoval taktéž mnoho publikací. Přesahem do dalších oblastí by mohl být Mozga a Vitek (2005) a dalším sociologem, který tématu věnuje pozornost je i Giddens (2009). Dnešní společnost a dobu dle Sekota a Horna můžeme definovat jako konzumní, avšak pro Sekota důležitější je definování jako „sedavá společnost“, kdy následně se věnuje důležitosti sportu právě v rámci zvládnání dnešní doby, což je směr, který práce následuje. (Sekot, 2015, str. 11-13; Horn, 2006, str. 6-15)

Teoretická část práce charakterizuje pohybovou aktivitu a sport s jejich dopady na jedince včetně vybraných historických, filozofických a dalších přesahů, aby došlo k nástinu hloubky tématu. Práce tak vychází z oborů významných v této oblasti, jako je například kinantropologie, etika, sociologie, sociální pedagogika, sociální patologie, ale i sociologie sportu. Je potřeba neopomenout vliv psychologie sportu a dalších včetně psychologie zdraví a nemoci, která se věnuje mnoha salutoprotektivním faktorům, které nám pomáhají vypořádat se s tlakem a vlivem dnešní doby na jedince. Další část diplomové práce se věnuje vybraným faktorům ovlivňujících subjektivní pohodu a ladění jedince včetně copingu, flow, sociální opory, smyslu pro soudržnost a dalších.

Výzkumná část práce v kontextu zdravého životního stylu ověřuje možný pozitivní vliv úpolového sportu na subjektivní kvalitu života cvičenců. Jako výzkumná metoda je zvolen experiment a polostrukturovaný rozhovor.

1 Pohybová aktivita a sport

„Pohybem se rozkrývá to, co je podstatné a určující.“ (Hogenová, 2000, str. 7)

Filozoficky zaměřené úvodní tvrzení, avšak pohybová aktivita ve svých mnohých podobách se prolíná mnoha oblastmi vědy a nás samých. Pomáhá nám mnohé si uvědomit a mnohé překonat a zvládat. Pohyb je přirozenou součástí lidského života.

V rámci této kapitoly je upřesněno, co je pohybová aktivita, sport a další důležité termíny spjaté s touto tematikou.

Toto téma má přesahy do mnoha oblastí, ať už ekonomické, etické, kulturní, sociologické, marketingové, lékařské, filozofické, mediální, pedagogické, volnočasové, psychologické, armádní, rekreační a mnoha dalších. Právě o pohybové aktivitě a sportu a vybraných průnicích do ostatních oblastí pojednává tato kapitola, ale hlavně kapitoly následující.

Sport je znám již od počátku lidské civilizace a spolu s ní měnil i svou podobu. Některé prvky však zůstaly dodnes patrné a aktuální. Mezi ně například patří duch fair play. Stejně tak jako vysportované tělo a inteligence spolu s dobrými vlastnostmi jsou dnes stále ještě platné hodnoty, které mají svůj pravzor v kalokagathii.

Tato kapitola představuje základní termíny, jako je pohybová aktivita a další termíny. Ještě předtím, než představí výše zmíněné termíny, dojde i ke stručnému přiblížení na historii sportu, avšak s ohledem na zaměření práce se bude velmi rychle ubírat potřebným směrem daných termínů a posléze i dopadů a cílům následujících kapitol.

1.1 Pohybová aktivita

Ukotvení a přiblížení termínu pohybové aktivity bude provedeno skrze vybranou definici porovnanou s definicí ze sborníku a lexikonu, aby došlo k ukotvení termínu. Poté následují myšlenky ostatních autorů pro větší přehled v dané problematice.

Slovníková definice pohybové aktivity ze slovníku *Sportu a vědy o cvičení* je, že se jedná o „cvičení a všeobecné pohyby, které osoba vykonává jako součást jejich dne.“ (A & C Black Publishers Ltd, 2006, str. 161)

Na to rozšiřující kineziologický vhled může poskytnout Jenkins, který pohybovou aktivitu definuje jako, „*tělesný pohyb, který je utvářen kontrakcemi kosterního svalstva a který rozšiřuje spotřebu energie nad odpočinkovou úroveň.*“ (Jenkins, 2005, str. 182)

Pro porovnání ve slovenském sborníku sestaveného Broďánym a Kováčovou *Sport a rekreacia* můžeme zmínit, že definice uváděná Peškem a Šimonkem uvádí stejné závěry, jako ve výše zmíněném slovníku, avšak tito autoři uvádí, že se nejedná nezbytně jenom o sportovní aktivitu, ale o zmíněný komplex každodenních pohybů. (Pešek a Šimoněk in Broďány et al, 2019, str. 69)

V Lexikonu sportovního tréninku uvádí Dovalil pouze termín „pohybové schopnosti, pohybové dovednosti“ a pro nás klíčovou a pohybové aktivitě nejpodobnější „pohybovou činnost“, kterou definuje jako „projev motoriky člověka“, na základě které je schopen čelit výzvám a potřebám každodenního života. Dále uvádí, že lidský pohyb patří mezi „základní způsoby existence“. (Dovalil, 2008, str. 144-146) To je již v jistém slova smyslu definice přesahující i do oblasti filozofie, avšak o této oblasti více v kapitole věnující se dopadu pohybové aktivity a sportu.

Tyto uvedené definice jsou de facto za jedno, kdy různými slovy popisují jeden a ten samý jev, který je u některých autorů mírně rozšířený o další navazující myšlenky. Nyní práce popisuje doplňující a rozšiřující definice ostatních autorů pro získání komplexnějšího vhledu.

Kinantropologickou definici pohybové aktivity podle Psotty definujeme následovně: „Pohybová aktivita má komplexní charakter, který je určen vzájemnými vazbami biologické, psychické, psychomotorické a sociální stránky člověka. Pohybová aktivita je cílesměrnou, účelově zaměřenou činností, která může mít funkci adaptačního podnětu pro rozvoj psychomotorických dovedností a tělesné zdatnosti. Za určitých okolností může také působit na psychickou oblast člověka a podporovat socializační proces včetně interiorizace etických a estetických norem. Proto je pohybová aktivita předmětem zkoumání v různých kinantropologických podoborech.“ (Psotta, 2003, str. 5)

Z hlediska terminologického je potřeba osvětlit i pojmy pohybová aktivita a pohybové zatížení. Psotta v souvislosti s pohybovou aktivitou hovoří, že „pohybovou aktivitu lze chápat jako navenek pozorovatelné pohybové chování, které nutně vyvolává aktivaci metabolických a nervosvalových funkcí označovanou jako zatížení.“ Dále upřesňuje, že pohybová aktivita je termín nadřazený a shrnující celkově pohyb včetně vnitřních procesů v těle jedince a v rámci zatížení se jedná pouze o zmíněnou vnitřní odezvu na pohyb s tím, že koncepce zatížení rovná se pohybová činnost, je nesprávný. (Psotta, 2003, str. 8)

Výše zmíněné definice a náhledy na to, co je pohybová aktivita, vcelku uspokojivě ustanovují, co je pohybová aktivita.

Na závěr shrnutí tohoto tématu pohybové aktivity jsou uvedeny následující definice, kdy Sekot vidí pohybovou aktivitu coby ekvivalent pohybové činnosti, kdy se jedná o zvýšení požadavku na tělo při spotřebě energie, která bude vyšší, než klidový stav a následně uvádí výčet pracovních aktivit, včetně sportu. (Sekot, 2015, str. 26)

Sledováním pohybové aktivity dospějeme k tomu, že se jedná o aktivitu, která je vždy spojena s ohybem kloubů a celkově kosterním aparátem jedince, addukcí a abdukci svalových vláken. Toto všeobecně známé Psotta doplňuje o důležitost spalování energie a tím rozšiřuje o možnosti měření ve výzkumu, kdy se badatel může zaměřit právě na mnoho fyziologických projevů, a tím ji mapovat. Což potvrzuje stejnými závěry i Máček. (Psotta, 2003, str. 5; Máček, 2011, str. 1-3)

Sekot spolu s pohybovou aktivitou uvádí další termín, a to fyzickou aktivitu. Zde uvádí princip stejný, jako u pohybové aktivity, avšak v popisu dominují více somatologické pojmy a definice aktivity dle intenzity do kategorií. (Sekot, 2015, str. 27)

Tato fyzická aktivita se svým popisem již více blíží definici sportu, který je však rozebrán podrobněji v následující kapitole.

Schinke a Hanrahan dále rozvádí, že v rámci pohybové aktivity dochází k velké rozličnosti, ať již v oblasti cviků, ale i aktérů. Kde rozdíly mohou být v pohlaví, pohybových attributech, rase, věku, ale i v rámci třídy daného aktéra. (Schinke, Hanrahan, 2009, str. 46) Toto rozšíření zpětně se může promítnout do preferencí typu pohybové aktivity anebo také například do přístupu ke sportu, případně motivace, které mohou být již jistým způsobem prestiže.

Poslední uváděnou definicí, která přesáhne k dalšímu termínu, který je v práci klíčový a to sport, se dostaneme k Máčkovi, který nastíní i další termíny.

Máček uvádí ve spojitosti s pohybovou aktivitou následující důležité body. Pokud se jedná o vědomou pohybovou aktivitu, která má za cíl zlepšit zdraví těla a fyzickou zdatnost, jedná se o tělesné cvičení, pokud však k těmto bodům přidáme snahu o zvýšení tělesné výkonnosti, tak se již jedná o sportovní trénink. Rekreační tělovýchovu determinuje nízká nebo žádná soutěživost za současné regenerace fyzického i psychického charakteru. Dále uvádí dělení na výkonnostní sport a vrcholový, profesionální sport, kdy ve stručné definici stanovuje, že se jedná již o organizovanou činnost, zaměřenou a cílící na nějakou úroveň. (Máček, Radvanský, 2011, str. 1)

Tato definice je již přesahem ke sportu a sportovní aktivitě, které je věnována následující kapitola, zaměřující se na vydefinování těchto termínů.

Celkové shrnutí pohybové aktivity může být následující. V rámci pohybové aktivity se jedná o fyzický pohyb, při kterém dochází k využití kosterního a svalového systému za výdeje energie. Takovýto pohyb je nadřazeným termínem pro ostatní, protože jím jsou zaštitěny i termíny jako je sport, tělesná aktivita a veškerý cílevědomý pohyb organismu, u kterého vznikne nárůst energetického výdaje, zejména v oblasti metabolismu tuků.

1.2 Sport

Jeden přesah a průnik mezi pohybovou aktivitou, coby všeobecným globálním termínem zastřešujícím ostatní, tělesným cvičením zlepšujícím zdravotní stav a fyzickou zdatnost a finálně při záměrném zvyšování fyzické výkonnosti se práce dostala k termínu sportovního tréninku, jehož účelem byl právě záměr navýšení fyzické výkonnosti a posléze sport vrcholový a další, u kterého bylo typické cílit na nějakou úroveň výkonu, byl popsán v závěru předchozí kapitoly věnující se pohybové aktivitě.

Tato kapitola doplní tyto poznatky o další definice a názory autorů včetně přesahů, které dojdou rozmělnění tohoto termínu.

Rozšiřujícím pojímáním termínem v úvodu této kapitoly byla ve spojitosti se sportem zmíněna i zdatnost. Máček a Máčková ji definují jako „schopnost přiměřeně reagovat na všechny podněty z vnějšího prostředí“. Což rozvádějí i do roviny podpory a správného reagování na situace z oblasti sociální a psychické nároky spojené s lidským bytím. (Máček, Máčková, 2002, str. 51)

Volkwein-Caplanová popisuje sport jako termín nejvíce obecný, shrnující lidský pohyb a cvičení, který má v sobě mnoho významů od rekreačních volnočasových sportovních aktivit, vykonávaných za účelem kladného prožitku, fitness cvičení, zdravotně zaměřený sport, rehabilitační sport, prestižní sport, až vrcholový sport. Dále uvádí, že správný sport má v sobě zahrnuté jisté kategorie, které ho determinují. Sem právě spadá „fyzické úsilí, atletičnost, venkovní činnost, soutěživost, estetičnost, tělo formující pohyb“. (Volkwein-Caplan, 2009, str. 12)

Této myšlenky, že sport jako takový je velmi obsáhlý termín, který přesahuje do mnoha oblastí, se drží i Jansa, který v podobném duchu uvádí totéž, co Volkwein-Caplanová. (Jansa, 2018, str. 127)

Tato druhá definice ukazuje v jistém slova smyslu ustálený názor na to, co je sport. Tohoto názoru je i Slepíčková, která v souvislosti se sportem uvádí širokou škálu

termínů, které pod něj je možné zařadit, což třeba dříve nebylo možné. Klíčovým je právě i sport vrcholový a výkonnostní včetně dalších forem užívaných za účelem posílení zdraví anebo ryze rekreační, kdy se jedná o emoční zážitek a rekreaci, avšak to bude více rozvedeno v následujících kapitolách. (Slepičková, 2005, str. 28) Ta v rámci sportu ještě uvádí dělení sportu na „elitní, soutěžní, fitness, rizikový, požitkářský a kosmetický“, kdy první je jenom doménou těch, co se sportem i živí, zatímco druhý staví na sociálních kontaktech a jejich rozvoji, další pak na rozvoji zdatnosti a zdraví, rizikový na principu adrenalinu a riziku. V rámci požitkářského je její definice uvolněna a zahrnuje v sobě i sex a kosmetický sport se zaměřuje na zvýšenou péči o svůj vzhled. (Slepičková, 2005, str. 32-33) Nyní práce nastíní jisté přesahy, se kterými se může badatel v této oblasti potýkat.

Spjato se sportem a jeho definicí je si potřeba uvědomit i následující aspekt, který uvádí třeba Děkanovský, že sport jako takový sice zahrnuje nejčastěji pohybovou aktivitu, ale vrcholový sport a úspěch nemusí být spjat s onou pohybovou aktivitou, může se jednat například o intelektuální hry v podobě šachů, piškvorek nebo dovednostních aktivit, jako například závody formule 1, letecké závody a ostatní spadající do této kategorie. (Děkanovský, 2008, str. 16)

Sport a jeho role či místo v naší kultuře je Děkanovským uváděn jako význačný fenomén, kterému se začíná věnovat patřičná pozornost. Dále rozvádí sport jako formu a prostředek mezilidské komunikace a stav bytí, tedy že se jedná ve spojitosti se hrou o existencionalní fenomén. (Děkanovský, 2008, str. 22-23)

Toto rozvedení může být i paralelou, kterou se zaobírá mnoho autorů, a to socializací jedince během sportu, která je zvláště významným faktorem.

Na tuto myšlenku navazuje i Hughson, Inglis a Free, kteří rozvádí sport jako rituál a sociální status a prestiž, kdy mnohdy ani není třeba být aktivní, ale stačí být členy klubu sportovního a již na základě toho bude jedinec získávat pozitivní hodnocení od společnosti. (Hughson, Inglis, Free, 2005, str. 151-152) Sport jako rituál a jeho význam je již tématem, které může být bráno jako pozitivní dopad sportovní aktivity, proto ji zde nebude více rozvedeno z důvodu pozdějších kapitol, které blíže přiblíží klady a zápory sportu.

Ježek uvádí, že sport je denním chlebem pracovního režimu anebo se minimálně dostává na žebříček priorit, kdy po pracovním výkonu a stresu spojeným s dnešní dobou si lidé musí odpočinout, ať již v rámci organizované aktivity a profesionálního

sportoviště nebo v rámci domácích tělocvičen. Dále uvádí, že ideální a lidmi přijatelnou vzdáleností v případě dojíždění za sportovní aktivitou, je v rámci časového fondu do jedné hodiny. A v rámci dlouhodobých rekreačních pobytů vzdálenost nehraje již roli. Nemalý rozvoj také zaznamenala komercializace sportu v podobě různých utkání a sportovních zápasů. (Eger, Jakubíková, Ježek, 1998, str. 12-13)

Dělení typů sportovců je mnoho. Vhodně zvolené je dělení Ježka, který dělí sportovce na:

- „výkonnostní sportovce,
- masové sportovce,
- příležitostné sportovce a
- sportovně pasivní rekreanty nebo častěji sportovní diváky.“

(Eger, Jakubíková, Ježek, 1998, str. 15)

Sport a pohybová aktivita mají mnoho funkcí ve společnosti, a to i v oblasti individuální. Tato kapitola uvedla některé základní definice, co je považováno za sport, jaké jsou typy sportovců a nastínila i rozšíření tohoto termínu.

Shrnutí

Pohybová aktivita a sport jsou termíny zásadní, avšak ne zcela jednoznačně vymezené, kdy se dané termíny mnohdy velmi prolínají nebo spolu relativně dost souvisejí.

Pohybová aktivita je fyzickým úsilím, kdy jedinec uvádí tělo do pohybu a zapojuje svalový a kosterní systém při energetickém výdeji. Může se jednat jak o cvičení, tak i běžný pohyb, proto je pohybová aktivita termínem nadřazeným, a mnohdy může dojít i k neúmyslným užitím tohoto termínu, kdy je následně potřebné upřesnit, o jakou aktivitu se jedná.

Sportovní aktivita je definována v základním rámci jako aktivita, která je nad rámec naší pohybové aktivity, sledující nebo zahrnující některé další aspekty. Mezi tyto aspekty může spadat například soutěživost, zvýšení zdatnosti a výkonnosti.

Dané aktivity jsou praktikovány převážně jako volnočasové aktivity. Sekot v rámci četnosti fyzické aktivity, která je pro něho termínem pro sportovní aktivitu uvádí, že může jít o její absenci, a to v případě, že cvičenec nebyl aktivní v posledních dvou týdnech, dále pravidelnou, pokud cvičenec byl aktivní minimálně 5x během týdne po dobu větší než půl hodiny a poslední možností je dynamická, která je oproti pravidelné

praktikována 3x během týdne za využití více než poloviny kapacity srdeční a dechové. (Sekot, 2008, str. 58)

Pro účely této práce bude v rámci šetření práce zaměřena právě a převážně na třetí způsob fyzické aktivity, kdy však daná aktivita bude u cvičenců obsahovat i ostatní druhy.

Tímto shrnutím končí kapitola věnována přiblížení základních termínů.

2 Benefity z pravidelné pohybové aktivity

2.1 Pohybová aktivita a sport ve vybraných souvislostech

Historie sportu

Sport a s ním související sportovní aktivity jsou staré jako lidstvo samo. To například dokládá Grexa (2009), když ve své publikaci rozvádí sport a jeho historii od pravěku, jak byl zaznamenaný v podobě jeskynních maleb, až po současnost včetně vývoje v různých dobách a válečném včetně poválečného období. Setkáme se tak s vývojem sportu v podobě různých aktivit, až po hry či pouze vojenskou službu, ale také i inaktivní přístup z důvodu těžké doby a nedostatku času, kdy veškerý volný čas padl na obstarávání si obživy a posléze s rozvojem technologií k nabytí času a rozvoji sportu. Se sportem je důležité zmínit, že se velmi úzce pojí i s etikou a morálními hodnotami, jako je například čest.

Sport hraje důležitou roli v mnoha dalších odvětvích, a to i například v armádě, Prišćák a kolektiv (2008) sestavili významnou publikaci pod názvem Sport se jménem Dukla, která shrnuje důležitost sportovní a fyzické přípravy a průpravy u vojáků, kdy o nich hovoří jako sportovců, protože každý z nich musí splňovat podmínky na fyzickou zdatnost, a toho, jak právě mnoho sportovců reprezentujících naši vlast v průběhu let bylo z řad vojaček a vojínů, případně vyšších hodností. Dílo zahrnuje velkou škálu disciplín a poukazuje i na korelaci vybraných sportů, jako je například biatlon, box, běh, atletika, střelba, šerm, parašutismus, plavání či jiné aktivity, s armádním výcvikem, ať již dřívějších dob nebo i doby současné.

Tento aspekt, že sportovní příprava je i možnou předpřípravou pro armádní službu a obranu vlasti zachycuje i Mangan (2003), který tento trend sleduje v průběhu historie od počátku lidstva a gladiátorských her, až po dnešní dobu a její projev této myšlenky i na anglických školách v relativně nedávné době. Taktéž zachycuje, že sportovní utkání

může zastupovat v těžkých dobách otevřený konflikt, který je mezi stranami nebo státy patrný, což je již zavádějící k sociologickému a kulturnímu přesahu.

Tímto byla nastíněna historie sportu a náznaky jeho přesahu i sportovní příprava vojáků, další přesahy jsou popsány v následujících kapitolách. Dojde tak k pohledům filozofickým, sociologickým, medicínským a dalším subjektivně vybraným.

Filozofie sportu

„Pohybem se otevírá a zjevuje svět. ... Pohyb je poznání samo.“ (Hogenová, 2000, str.8)

Mnoho lidských myšlenek v humanitních sférách se odvíjí od filozofie, a proto i tato kapitola začala citací a úvahou nad dopadem přesahu sportu.

Hogenová dále uvádí, že život lidí nebo i samotného jednotlivce je jistým druhem pohybu, ať již třeba z hlediska později vzniklé historie lidstva, a tak filozoficky posouvá rovinu pohybu do filozofické sféry. Dále uvádí, že právě pohyb je oním aktem, který posune naše myšlenky dále a umožní nám poznat podstatné. (Hogenová, 2000, str.8)

Zde můžeme vidět i jistou paralelu s tradovaným tvrzením Alberta Einsteina, která říká, že problém nejlépe vyřešíme, pokud přeneseme vědomí na jinou úroveň, než na které daný problém vznikl.

Ať již půjde o koncept mindfulness, nebo flow, který popsal Csikszentmihalyi (2008), anebo bojová umění východu, či jógová cvičení nebo vědecký experiment, vždy nás pohyb posune k poznání, ať již to bude cílem nebo cestou.

Případně daný pohyb bude plnit jiný účel, ale bude platit princip Newtonova zákona o akci a reakci, kdy nás a naše aktivita posune dále.

Přesunutím se od pohybové aktivity blízké související se sportem dojdeme k poznatku, že využití sportu a pohybové aktivity nezůstává pouze u základních vědních a sportovních disciplín, ale promítá se i do dalších oblastí.

Následující kapitoly představí vybrané aspekty, kdy při svém popisu postupují od negativ k pozitivům a tím představí obě strany mince, aby budoucí výzkumník měl přehled, pokud možno co nejvíce komplexní shrnutí.

Fyziologie sportu a tělesná zdatnost

Tato část uvede základní informace o svalech, jejich fyziologii, druzích cvičení, aby bylo možné později lépe zařadit nebo popsat cvičence v části věnované vlastnímu šetření a uvede možnosti, kterými si může běžný člověk měřit výkonnost a sledovat progresivní nebo stagnující tendenci svého sportovního výkonu.

Tělesná zdatnost je něco, co se při sportu utváří i využívá. Máček, Máčková o ní hovoří jako o „schopnosti přiměřeně reagovat na všechny podněty z vnějšího prostředí“ a dále uvádí tři její složky. Jedná se o následující schopnosti. Schopnost:

- „maximálního výdeje energie aerobně nebo anaerobně,
- dokonale ovládat neurosvalové funkce, sílu a techniku a
- kontrolovat psychické faktory, motivaci a taktiku.“ (Máček, Máčková, 2002, str. 51)

Nyní více k funkci svalové. Sval jako takový je hlavní hybnou jednotkou, která spolu s kosterním aparátem nám umožňuje pohyb. Svalová vlákna se dělí na červená a bílá vlákna, kdy každé plní jednu ze svých funkcí, a to buď dlouhodobější aktivity anebo impulzivní svalové kontrakce umožňující nám prudký a rychlý pohyb, kterým je například sprint. Tuto základní somatologickou znalost hlouběji rozvádí Brož v publikaci Rušavého. (Rušavý, Brož, 2012, str. 21-23)

Podle typu zapojeného svalstva popisovaného v předchozím odstavci se dále pohyb dělí na aerobní a anaerobní, podle toho, zdali ke své činnosti potřebují kyslík anebo energii získávají z jiného zdroje Rušavý dále uvádí, že u anaerobních sportů dochází primárně k budování svalové hmoty například skrze posilování, a tyto sporty jsou charakteristické velkým silovým snažením obvykle o krátké době trvání, které je vhodné i u starších diabetiků z důvodu udržení aktivní svalové hmoty. (Rušavý, Brož, 2012, str. 38-39)

Spolu se sportem si můžeme klást otázku, jak dlouho by se měla aktivita provozovat za účelem zdravotních přínosů. Rušavý na základě zahraničních zkušeností uvádí, že 20-60 minut aerobního cvičení o střední či mírné zátěži při opakování 3-5x týdně zlepši naši výkonnost stejně tak v případě anaerobního cvičení trvajících 10 minut při vysoké intenzitě a opakování 2-3x denně. (Rušavý, Brož, 2012, str. 43)

Výzkumník zabývající se mapováním veličin sportu, pohybové aktivity a dalších se může zaměřit dle Psotty na mnohé ukazatele, ať již ryze exaktních nebo ostatních, kdy mezi nejzásadnější patří energetický výdaj, kyslík v krvi, srdeční aktivita, akcelerace, překonaná vzdálenost, dále dotazníky a pozorování. (Psotta, 2003, str. 15-31) V našem případě bude realizované dotazníkové šetření doplněné o rozhovor, avšak existují i jiná měření, kdy již běžné populaci jsou plně dostupná zařízení měřící i většinu uváděných faktorů.

2.2 Pohybová aktivita a tělesná výchova u dětí a mládeže

„Je-li dítě zdatné, je v dospělosti úspěšnější.“ (Galloway, 2007, str. 7)

V dnešní době se hojně diskutuje problematika nesportující a ani pohybové aktivě se nevěnující mládeže, která tak nejen ztrácí základní pohybové dovednosti počínaje jednoduchým chycením jim hozeného předmětu nebo již samotné hození předmětu někomu, ale také si vytváří mnohé zdravotní problémy spojené se sedavým životním stylem od obezity po psychické problémy.

Tuto myšlenku podporuje i Sekot, když popisuje trend současné mládeže v podobě úpadku zájmu o sport a přímo vyhýbání se mu v rámci náplně volného času. (Sekot, 2015, str. 7)

Následně na to můžeme navázat závěry Engela, který to rozvádí, že ve spojitosti se špatnou stravou, nedostatečným pohybem dochází k nerovnováze, která následně může vyústit v mnohé psychosomatické a somatopsychické poruchy, kdy v mnohých vidí společnou příčinu, a to stres. (Engel, 2009, str. 6-7) Zde je důležitou zmínkou i potřeba zdravého životního stylu v podobě správně volené a vyvážené stravy.

Tohoto trendu si všímá i Galloway, který spatřuje velikou důležitost právě v pohybu u mládeže, která se naučí nejenom ovládat své tělo, zlepší si své sebevědomí a s ním dle Gallowaye i získá právě sebevědomí nutné k úspěchu v životě, ale s velkou pravděpodobností se dle výzkumu vyhne i mnohým civilizačním a degenerativním onemocněním. (Galloway, 2007, str. 7-8)

Hogenová uvádí i hlubší pohled na tělesnou výchovu, kde uvádí výčet základních fyziologických aspektů a příznivých dopadů na jedince, které jsou známé z lékařských, psychologických a ostatních věd, které se nějakým způsobem dotýkají sportu nebo pohybové aktivity, ovšem tento aspekt rozšiřuje o „spoluvytváření habituálního smyslu lidského života“. (Hogenová, 2000, str. 10) Tímto dochází k přesunutí již do sociální oblasti a naznačuje prvky socializačního procesu.

Tělesnou výchovu v dnešním pojetí můžeme z filozofické roviny vrátit i k antickým ideálům, kdy tento bod nejlépe vystihuje Hogenová, když říká, že „tělesná výchova, sport, rekreace pohybem, to vše musí získat účel vyšší a důstojnější, totiž ovlivňovat podstatným způsobem náplň celého života od dětí po starce. Tělesná výchova se musí stát tím, co byla antická Kalokagathia...“ (Hogenová, 2000, str. 10)

Pohybovou aktivitou u dětí se zabývá i Máček, když říká, že pohybová aktivita dětí je „podkladem pro budoucí dobrý zdravotní stav v dospělosti“ a „nedostatek a nízká intenzita pohybové aktivity v dětském věku ohrožuje další vývoj i zdravotní stav a výkonnost v dospělosti.“ (Máček, 2011, str. 127)

Na toto navazuje i myšlenka Hogenové a to, že starání se o pohyb znamená schopnost postarání se o celý život. (Hogenová, 2000, str. 10) Tato myšlenka navazuje i na tradice bojových umění, která si kladou za cíl jít svou cestu hrdě a až do konce, kdy onoho konce máme docílit sami bez nutnosti, aby nám druzí pomáhali.

S ohledem na pozitivní dopad cvičenců uvádí Galloway výčet pozitiv, ze kterých budou uvedeny základní, že zdatné děti:

- mají radost ze života,
- jsou zodpovědnější,
- mají správně stravovací návyky,
- jsou chytré a další.

(Galloway, 2007, str. 10)

Výzkumy z oblasti sportu a jeho dopadu hezky mapuje a shrnuje Galloway a na základě jeho průzkumu realizovaných průzkumů je možné uvést, že:

- 12 výzkumů potvrdilo svým zaměřením přímý příznivý dopad pohybové aktivity na školní výsledky, intelektuální oblast a dosažené vzdělání.
- Z ostatních uváděných výzkumů 8 potvrdilo příznivý vliv na mozek, kognitivní procesy a psychické stavy.
- Dalším souhrnem 14 výzkumů důležitost a příznivé dopady zdravého stravování na úroveň intelektu, kognitivních funkcí jedince, zdraví, školního prospěchu, psychického stavu nebo sebevědomí a úspěch v sociální oblasti.
- Alarmujícím bylo zjištění 12 výzkumů, které refletovaly současný trend v podobě nárůstu obezity u dětí a snížení jejich pohybové aktivity.
- S ohledem na často slýchané námitky na škodlivost sportu uvádí 16 výzkumů, které potvrzují, že právě sport a pohybová aktivita s mírou a rozumem právě tělo posílí a udrží ho i dlouho ve stáří zdravé a případný výskyt negativních dopadů není o nic moc větší než v běžné populaci. (Galloway, 2007, str. 10-18)

V souvislosti s dětskou obezitou uvádí Máček, že pohybová aktivita je stále největší preventivní faktor a že riziko přetížení u dítěte je minimální, kdy nevhodnějším tréninkem je všestranně zaměřené cvičení. (Máček, Radvanský 2011, str. 128, 138-139)

Jakým způsobem se na tematiku dále nahlíží v zahraničí, může být přiblíženo Gatzem, Messnerem a Ball-Rokeachovou a jejich společnou publikací, ve které uvádí pozitivní dopady sportu na mládež v mnoha oblastech.

Oni samotní se zaměřují na šest klíčových oblastí, a to „fitness, zdraví a well-being“ coby jeden celek, kde hovoří o důležitosti rozvoje fyzické zdatnosti ve spojitosti s navazujícími termíny, což bude i z vybraného pohledu předmětem následujících kapitol, včetně toho, že člověk, který je fyzicky zdatný se lépe vyhne násilí páchanému na jeho osobě.

Další z klíčových oblastí je rozvoj „sociálních kompetencí“, které jedinci pomohou se zvládnutím problému v průběhu života, kdy právě dětská hra vytvoří rozličné interakce, při kterých se jedinec v rámci socializačního procesu mnohému naučí a posune dál ve svém vývoji. Dopad pozitivního vlivu sportu na úroveň a vztah mezi fyzickou aktivitou, přijetím vrstevníků a souborem dovedností jednání na úrovni mezilidských vztahů shrnují uvedením dvou výzkumů, které se danému tématu věnovaly.

Na sociální kompetence autoři navazují s „fyzickou zdatností pojící se sebevědomím“, kde důležitým bodem je, že právě sportem se dítě naučí to, co říká známé přísloví a to, že bitva může být prohraná, ale válka nikoliv. Dítě se tak naučí zdravě přijmout i svůj neúspěch a zůstat nadále sebevědomým i poté, co čelí neúspěchu, tak si právě vzpomene na své předchozí úspěchy. V této fázi je u dětí důležitá role trenéra nebo rodiče, který je právě tímto provede.

Navázáním je pak oblast „morálního vývoje“, kde dítě se naučí morálním hodnotám, duchu fair play a ohleduplnosti. Zde je velmi vyzdvihována role trenéra, který pomáhá svěřenci s rozvojem v této oblasti. Ze zajímavého a mnoho let známého pohledu uvádí i paralelu s bojovými uměními, kde respekt vůči soupeři je velmi důležitý, stejně jako psychická příprava i skrze meditaci a hlubší učení, které vedou i k pozitivnímu dopadu zjištěnému skrze výzkumy, kdy závěry uvedly, že tato forma cvičení se projevila v podobě nižší hladiny úzkosti, agrese, a právě růstem zdravého sebevědomí a sociálních dovedností.

Morální vývoj, jak byl nastíněn v předchozím odstavci, již naznačoval příchod další oblasti a to „agrese a násilí“, kdy obě oblasti na sebe vzájemně působí. Právě sport svými pravidly penalizuje špatné chování, odměňuje správné a vhodné vzorce chování a skrze aktivitu umožňuje mládeži naučit se zvládat agresi, která může plynout například z neúspěchu. Tímto způsobem právě dochází k menšímu výskytu juvenilní trestné činnosti, což autoři potvrzují rozborem dvou programů, které potvrdily, že sport byt' může naučit i špatnému chování, tak je převážně kladným a pozitivně formujícím faktorem působícím na mládež.

Poslední oblast, a to „vzdělání“, se věnuje a dochází ke stejným závěrům jako výše zmíněné dopady zjištěné Gallowayem, a to paralelu mezi sportem a prospěchem ve škole. (Gatz, Messner, Ball-Rokeach, 2002, str. 31-41)

Ve spojitosti s hodnotovým žebříčkem a dobrými vlastnostmi, jako je například čest a další, které si může jedinec osvojit právě v rámci vzdělávání a rozvoj skrze sportovní aktivitu, či tělovýchovu se dostává opět k vyšším ideálům pojetí sportu.

Hogenová uvádí přesah pohybové aktivity od fyzického k zásahům i v dalších oblastech, a to k přerodu a dopadu i do oblasti duchovní, kterou rozvíjí o myšlenky Descartova „psychofyzického paralelismu“. (Hogenová, 2000, str. 34)

Spojením filozofie a pedagogiky ve spojitosti s pohybovou aktivitou uvádí Hogenová zajímavou myšlenku, kdy vychází z antického dělení duše na tři části, kdy právě thymos je ta, jenž se rozvíjí a vytváří právě díky tělesné výchově, která následně přenesená do emotivní sféry bývá označena jako „statečnost, odvaha“, kdy ovšem je potřeba, aby byla vedena první, kterou je cit. (Hogenová, 2000, str. 88-89)

Debaty zasvěcené kalokagathii se, jak uvádí Hogenová, naplňují skrze péči o duši a tělo, což se později přenáší k nejvíce uznávané etické ctnosti a to výbornosti/zdatnosti, která se promítá do ideálu olympijských her. (Hogenová, 2000, str. 92-93)

Sport má mnoho pozitivních vlivů na mládež. Výše zmíněné potvrzuje i Houlihan ve své publikaci, avšak každá mince má svůj rub i líc, což rozvádí v podobě rizik, které čekají na mladého sportovce, který může být zneužíván v rámci výkonnostního sportu, kdy trenér a případně ostatní ho mohou tlačit za hranu možností a i k nezdravým návykům v podobě dopingů a dalších. (Houlihan, 2008, str. 106-107)

Toto riziko však nečeká jenom na vrcholového sportovce z řad mládeže, ale i dospělé populace. Proto se tato kapitola vrátí k tomuto tématu rizika sportu později. Nyní následuje samotné shrnutí této kapitoly.

Shrnutí

Kapitola ve stručnosti nastínila negativa sportovní a pohybové inaktivity včetně rychlého vzhledu na sportovní aktivitu u mládeže v dnešní době a citace vybraných závěrů z různých studií. Posléze došlo k popisu pozitivních a preventivních aspektů u mládeže, až po popis rozvoje hodnot, které je možné osvojit si právě v raném věku při sportu.

Sport a pohybová aktivita má mnoho neopomenutelných aspektů a rolí v životě dítěte. Od fyzické dovednosti a zdravotních dopadů, až po morální a etické ctnosti včetně dalších pozitivních psychických aspektů, které mu pomáhají v budoucím životě.

Z tohoto důvodu je právě tato kapitola důležitá, protože nastínila hodnoty, které jsou v sociálních interakcích a zvládání životních těžkostí a jejich překonávání velmi důležité, a právě sport má značný formující potenciál v této oblasti.

Dítě se musí naučit těmto věcem, protože posléze formují jeho budoucí úspěch v dospělosti a ovlivňují i širokou společnost a paletu jeho možností. Další kapitola uvede zdravotní dopady pohybové aktivity a sportu u dospělého jedince a další aspekty sportu a sportovní aktivity. Důležitým zjištěním je skutečnost, že pravidelná pohybová aktivita v dětství a adolescenci zpravidla přetrvává v produktivním věku i ve stáří.

2.3 Pohybová aktivita a zdravý životní styl

Pohybová aktivita a sport plní mnoho funkcí a napomáhá jedinci v mnoha ohledech, a tak zásadně ovlivňuje kvalitu jeho života, včetně psychických stavů. Stejně jako v předchozí kapitole dojde nejdříve k nastínění dopadů absence, případně nedostatku pohybové aktivity nebo i přesahu, co se týče sportu. Jak již bylo v předchozí kapitole uvedeno na základě výzkumů mnoho pozitiv, tak i přesto můžeme ve společnosti někdy slyšet pejorativní hlášku „sportem ke zdraví a trvalé invaliditě“. Toto však bylo vědecky skrze shrnutí výzkumů vyvráceno v předchozí kapitole, kdy život sportovců nikterak neutrpí na kvalitě života, ba naopak při komplexnějším shrnutí a pohybu s rozumem značně život zlepšuje. Naopak, dlouhodobá nebo celoživotní pohybová inaktivita představuje závažný rizikový faktor.

Fyziologické aspekty

Důsledky inaktivity a nedostatečné pohybové aktivity uvádí na základě studií Máček následující. Ortostatická labilita, snížená schopnost příjmu kyslíku, pokles objemu svalů, ztráta bílkovin, snížený objem cirkulující krve, pokles fibrinolytické

aktivity, vyplavování vápníku z kostí, změna metabolismu sacharidů, negativní dusíková bilance, poruchy koordinace pohybů, snížení metabolismu a místního prokrvení, kdy tyto dopady je možné sledovat již po krátké době bez pohybové aktivity. (Máček, Radvanský, 2011, str. 30-31) Tento popis je praktickým a fyziologickým přehledem toho, jak jedinec a jeho tělesná schránka bude chátrat.

Psychologické aspekty

Mezi další Máčkem uváděné problémy subjektivního rázu způsobené nízkou pohybovou aktivitou, které se vyskytují a kterým čelí lékaři u svých pacientů ve své praxi, jsou „dušnost při malé zátěži, rychlá únavnost, zvýšená nervozita, poruchy spánku, pocity slabosti, závratě, pocity pracovní neschopnosti, bolesti hlavy, bolesti v zádech, pocity studených končetin, bušení srdce,“ kdy tyto projevy mohou vyvolat u citlivého jedince skutečné choroby. (Máček, Radvanský, 2011, str. 31) Symptomy tohoto charakteru, které jsou zmiňovány v závěru, jsou již ukázkovým příkladem psychosomatických obtíží. Proto je důležité se pohybové aktivitě a ideálně rekreačnímu sportu věnovat. Stejně jako u dětí pak platí poznatky předcházejících kapitol, a to vliv například na snížení úzkosti. Kdy, pokud dojde k porovnání příznaků úzkosti, budou tam obsaženy i společné projevy jako na začátku tohoto odstavce.

Problematikou inaktivity se zabývá i Sekot, kdy právě v životním stylu dnešní sedavé společnosti, která nespoutuje, vidí hrozbu, že tímto způsobem dojde ke zkrácení života jedince a rozvoji mnoha kardiovaskulárních a civilizačních chorob. Dále hovoří o pohybové nedostatečnosti a dává výčet jejího projevu na psychickém stavu jedince. Ta se projevuje „impulzivností, podrážděností, sníženou schopností koncentrace a sebekontroly, v některých případech přímo zvýšeným psychosomatickým neklidem či dokonce agresivitou. (Sekot, 2015, str. 13, 16) Tento odstavec se promítl již v předchozí části, když byl popisován pozitivní dopad sportu u mládeže. Zde zmíněné problémy právě byly uváděny, že se sportem odstraňují, či jinak eliminují a snižují dopad působení na jedince. Body zmíněné v této kapitole je možné otočit a došlo by okamžitě k získání pozitivního dopadu sportovní a pohybové aktivity.

Tato kapitola ve své stručnosti shrnula vybrané prvky dopadů inaktivity na jedince. Je možné se věnovat rozboru více do hloubky, avšak základní nastínění dopadů na fyzickou stránku a duševní stránku jedince bylo naplněno, proto se práce ubere směrem pozitivního zaměření, a to přínosem sportu a pohybové aktivity.

2.4 Sport a pohybová aktivita v kontextu kvality života

Tato část rozebírá sport a pohybovou aktivitu z hlediska jejich přínosu na zdraví, psychický stav, well being, a pokud možno dalších oblastí. Dojde k rozboru účinků preventivních ve vybraných oblastech, stejně tak jako nástin i v oblasti terapeutického využití sportu. Na závěr je shrnutí a další kapitola věnována i praktickým informacím, které by se mohly hodit začínajícímu sportovci.

Zdravá strava

Abychom mohli začít sportovat a dle základní definice vykonávat aktivitu, která v sobě obsahuje energetický výdaj, je dobré opět věnovat pár řádků i tomuto tématu stejně, jako tomu došlo i například v kapitole věnované sportu mládeže. Právě potřeba nebo jiná pohnutka sportovat většinou může přimět jedince i ke zdravé stravě, a tím zlepšit kvalitu jeho života.

Spolu se sportem je v mnoha publikacích vyzdvihnuta důležitost právě stravy, což není výjimkou ani v publikaci Máčka, kde Radvanský uvádí, že v dnešní době nám nechybí žádná z makroživin a je i sporný hit dnešní doby v podobě doplňování některých stopových prvků. Dále pojednává o zdravé výživě a životním stylu ve spojení s pohybem, jako prevenci vzniku civilizačních chorob a důležitým faktorem za účelem udržení si správné tělesné hmotnosti a tzv. nutnosti vysoké konzumace bílkovin ve stravě, který jak uvádí, není vůbec potřeba při běžných pohybových a rekreačních aktivitách. (Máček, Radvanský, 2011, str. 119-120) Tato myšlenka samotná je jistým shrnutím pozitivního dopadu pohybové aktivity a stravy coby preventivním faktorem v boji s civilizačními chorobami.

Máček a Máčková se tomuto tématu věnují i v další publikaci, kde je i rozbor důležitosti jednotlivých složek potravy. Včetně vyššího množství příjmu bílkovin u silových sportů. Dále uvádí, v jakém složení a s jakým časovým odstupem jíst před závody a další specifika stravy u sportovců, ať již rekreačních nebo vrcholových. (Máček, Máčková, 2002, str. 16-21) Složení stravy sportovců je již v dnešní době velmi diskutováno, stejně jako u běžné populace, kdy je velmi patrný rozvoj mnoha alternativních dietologických směrů, které se liší právě ve složení obsahu těchto látek, popřípadě jejich zdroji. Mnoho autorů se věnuje problematice stravování, a tudíž je důležité ji zmínit i zde, aby bylo patrné, že strava hraje velmi důležitou roli i v této oblasti, avšak práce se zaměřuje více na ostatní aspekty světa pohybových aktivit.

S nadsázkou by se dalo říct, že sportující jedinec, aby podával potřebný výkon nebo se alespoň udržoval v požadované kondici, tedy musí být i dobře se stravující jedinec.

Somatika jedince

Psotta uvádí, že právě pohybová aktivita má velmi významný pozitivní vliv na zdravotní stav a zdatnost jedince, ba rovnou i celé populace. (Psotta, 2003, str. 5) Logicky, pokud je zdravý jedinec, tak více těchto jedinců pak již tvoří společnost a tím dojde i k mnohým pozitivním změnám mezi lidmi a v mnoha dalších sférách.

Sport má taktéž časté využití i v rámci boje s diabetem, což dokládá i Rušavý. „Sport mírné intenzity má u všech typů diabetu jednoznačně příznivý účinek. Fyzická aktivita zvyšuje inzulínovou senzitivitu u diabetiků 1. i 2. typu, má stěžejní úlohu v prevenci kardiovaskulární morbiditě i mortality ovlivněním rizikových faktorů aterosklerózy, přispívá k redukci hmotnosti, především viscerální tukové hmoty, a pomáhá budovat aktivní svalovou hmotu.“ Jsou závěry uznávaného profesora a doktora Zdeňka Rušavého, který dále dodává, že sport má i dopad na výdrž, kontrolu hladiny cukru a také že je jedním z důležitých preventivních faktorů v rozvoji diabetu. (Rušavý, Brož, 2012, str. 1)

Sekot uvádí s ohledem na medicínské závěry, že „pro zachování zdraví je pohyb naprostou nutností.“ Dále, že sport zlepšuje výkonnost organismu a nabízí široký výčet sportovních aktivit, kterými toho můžeme docílit. (Sekot, 2015, str. 13)

Rušavý taktéž uvádí globálnější účinky cvičení bez již uvedeného zaměření na prevenci a boj s diabetem, kdy uvádí, že „pravidelná fyzická aktivita je přínosná. Představuje prevenci kardiovaskulárních chorob, zvyšuje nebo udržuje objem metabolicky kvalitní svaloviny a snižuje objem viscerálního, po stránce aterosklerózy velmi rizikového tuku.“ (Rušavý, Brož, 2012, str. 13)

Tyto popisy poskytují náhled na zdravotní dopady sportu a pohybové aktivity všeobecně a ve spojitosti s diabetem. Dále pak je uváděn i obecnější pozitivní dopad sportu na somatickou stránku jedince.

Máček zaměřuje pozornost na rozbor mnohých dalších pozitivních dopadů sportu, pohybové aktivity, ať již v oblasti prevence nebo terapeutického využití. Mezi problémy, u kterých se tohoto využívá, uvádí pohybovou aktivitu jako prevenci osteoporózy, pohybovou aktivitu v dětském věku jako prevenci ICHS v dospělosti. Dále uvádí, že právě nedostatek pohybové aktivity může zapříčinit počátek stárnutí, a právě pohybová aktivita může proces stárnutí významně ovlivnit. (Máček, Radvanský, 2011,

str. 137-143) Zde se již sportovci dostává i náznak příznivosti dopadu sportu na procesy stárnutí, stejně jako vybraných problémů kloubního aparátu.

Máček uvádí, že „od zvýšené pohybové aktivity se očekává zpomalení, zastavení či dokonce odstranění negativních věkových změn. Měla by se zvýšit síla, flexibilita i kardiorespirační zdatnost...pravidelná pohybová aktivita minimálně střední intenzity snižuje riziko předčasného úmrtí.“ (Máček, Radvanský, 2011, str. 143;149) Srdce je jedním ze svalů těla. Bez něho by život nebyl, stejně jako bez ostatních svalů. Svaly je potřeba trénovat, jinak tělo ho přestane zásobovat běžným množstvím kyslíku, jako při provozování pravidelné sportovní aktivity a daná svalová schopnost člověka klesá. Tím se dá i z jiného úhlu pohledu vysvětlit výše zmíněné.

Imunita ve spojitosti se sportem je při nejmenším zajímavým aspektem, kdy Máček uvádí, že u vrcholových sportovců dochází na větší výskyt infekcí, zatímco „pohybová aktivita střední intenzity prováděná venku naopak imunitu zvyšuje.“ (Máček, Radvanský, 2011, str. 203) Spolu s tím souvisí i negativní stránka dopadu sportu, avšak o té se práce zmíní později. Logický rámec tohoto je, že na vrcholového sportovce působí velká zátěž, která se promítá na psychickém stavu atleta. Ten pod mnohdy existenčním tlakem musí podávat vysoké výsledky a sport tak ztrácí pozitivní dopad, který by mohl získat z důvodu, že již se nejedná o sport a dobrý požitek z něho, který by ho posiloval, ale stresor, který může snižovat právě kvalitu jeho života.

V rámci dalších využití a příznivých dopadů pohybové aktivity uvádí Máček, že v rámci léčby CHOPNu zvýšení pohybové aktivity způsobí i snížení potřeby podávaného kyslíku. Pozastavením se u respiračních problémů najdeme v rámci boje s astmatem důležitou roli pohybové aktivity jako terapie. Stejně tak jako přímo léčbu samotnou u všech stupňů diabetu. (Máček, Radvanský, 2011, str. 206-223)

Psychosociální stránka jedince

Kraus v Máčkově publikaci se věnuje důležitosti pozitivních dopadů pohybové aktivity na psychický stav jedince, kdy tato aktivita „podporuje vytrvalost, výkonnost a pocit souznění.“ Hlavním tématem jeho příspěvku však je využití pohybové aktivity u osob trpících epilepsií a její nutnost u chronických neurologických onemocnění. (Kraus in Máček, Radvanský, 2011, str. 223-231)

Dařová v Máčkově publikaci uvádí, že „v preskripci pohybových aktivit hraje velkou roli i motivace a adherence k pohybové aktivitě.“ Pokračuje výčtem mnoha proměnných, které tyto dva aspekty ovlivňují od sociálně psychologických prvků, jako

je setkávání se s přáteli při cvičení po typ či dostupnost trenéra a mnoho dalších psychologických procesů. (Daďová in Máček, Radvanský, 2011, str. 234)

Jak naložit se stresem je zmíněno většinou v každé publikaci zabývající se touto tematikou. Novák uvádí, že důležité je přeladit a následně uvádí, že poslech hudby, relaxace, ale i mnoho druhů pohybové aktivity včetně jógy nebo prostá práce je velmi dobrým copingovým nástrojem. (Novák, 2004, str. 106-113)

Řešíme-li pozitivní dopad psychologické úrovně v kombinaci s fenomenologií a prožitkem spjatým se sportem, tak i Hogenová uvádí, že „problémy existence se mohou řešit cestou čistého prožívání ve hře.“ (Hogenová, 2000, str. 16)

S mindfulness a potřebou vědomí se potýká také Hogenová ve svém díle, kde uvádí, že „daleko lepší je sportovat pro prožitky pro evidentní prožitky, které jsou vždy nepochybným a hlubokým stvrzením vlastní existence v určitém čase, prostoru a osmyslnění“. (Hogenová, 2000, str. 12)

V souvislosti, která je paralelou k flow uvádí Hogenová, že právě onen zážitek a prožitek ze sportu nás vysvobodí od našich starostí každodenního života a přenesení nás do přítomného okamžiku, čímž se opětovně dostáváme i k pojetí mindfulness. (Hogenová, 2000, str. 17)

Spojitosť a rozšíření kinantropologie rozšiřuje Hogenová za slovníkový rámec. Když říká, že „kinantropologie svými praktickými implikacemi zasahuje do problémů existence, zasahuje velmi podstatným způsobem do smyslu života jak jedince, tak společnosti. ... Kinantropologie se tak stává nejen návodem, jak cvičit.“ (Hogenová, 2000, str. 21)

Sport jako takový podporuje i vztahy dle Slepíčky, který se věnuje rozboru sociálních interakcí u sportovních skupin. Zvláště důležité prvky takového fungování je autonomie skupiny, sdílení intimity, která se sportem a pohybem těla pojí, to samozřejmě platí u skupin, které jsou menší, avšak již blíže neuvádí, aby se dalo přesněji určit, kdy již daný aspekt nebude platit. Dále hovoří o kohezivitě, která je velmi důležitým prvkem, ať již jedince nebo i sociální opory, ale i prostředku k dosahování výsledků. Dále vyzdvihuje i pozitivní hodnoty, které mohou být právě skupinou sdílené. (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009, str. 128-133)

Jak již v kapitole věnující se dětem a jejich pohybové aktivitě byla zmínka o socializační funkci sportu, tak i tuto myšlenku zastává Slepíčka. Ať již se bude jednat o získání společenské nebo vlastní identity, konformitu, sebepojetí, schopnost zvládat frustraci, svou povinnost vůči společnosti, solidárnost, identifikace se vzory,

sebeprosazení. To vše jsou hlavní socializační oblasti uváděné Slepíčkou v souvislosti se sportem. Jak je již pro Slepíčku typické, tak uvádí i negativní stránku tohoto procesu, kdy jedinec bude ovlivněn širším okolím anebo již v úzkém okolí sportovců, kde se vyskytují nežádoucí jevy a v rámci působení skupiny se dostane na scestí. (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009, str. 107-122) Tímto doplněním končí výčet různých autorů na téma přínosu pohybové aktivity v různých oblastech a následuje globálnější shrnutí, o čem předchozí kapitoly hovořily.

Shrnutí

Tyto kapitoly shrnuly negativní dopad pohybové a sportovní inaktivity a následně rozvedly příznivé dopady a působení sportovní a pohybové aktivity, kdy kapitoly navzájem utvářejí subjektivní a bohatý výčet pozitiv, vycházejí z mnoho odborných publikací. Takto postupovaly rozbořem u mládeže a dětí. Právě v dětském věku dochází k utváření hodnot a dalších vlastností jedince, které si s sebou nese v podobě sociální výbavy do budoucnosti. Přísloví říká, že co se člověk v mládí naučí, ve stáří jako když najde. Tohoto principu platí i zde. Závěry této kapitoly taktéž potvrzuje i Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009), kdy jejich publikace sloužila jako jakýsi dodatečný zdroj ověřující směr a závěry této práce.

Stejného potvrzení došlo i v rámci zjišťování výše zmíněných dopadů v dospělé populaci skrze publikaci Máčka, Máčkové (2002), kteří se věnují dopadům aktivity a inaktivity ve sportovní oblasti z velmi vědeckého exaktního pohledu a mnohá různá měření.

Sport a pohybová aktivita má mnoho pozitivních a tělu prospěšných přínosů. Může jít třeba o prevenci nemocí nebo stárnutí, stejně tak může dojít k užití v rámci terapie při různých nemocech. Z hlediska psychologického a sociologického dochází k budování mnoha důležitých faktorů. Ať již půjde o posilování nezdolnosti, sebevědomí, ovládnutí agrese, morální vývoj, socializaci anebo ryze copingový a relaxační nástroj, kterým jedinec disponuje, tak sport má velmi důležitou roli v životě velké části populace.

Toto vše shrnuje i Slepíčková (2005), když se věnuje a potvrzuje pozitivní dopady sportu v oblasti kvality života jedince, jeho životního stylu, zdraví, stejně tak jako v rámci rozšíření zdatnosti duševní i tělesné.

3 Přesahy sportu a jeho dopady do společenské praxe

Sport zasahuje i do oblastí ekologie, ekonomie a dalších společenských oblastí. Tato kapitola přiblíží stručně, že sport zasahuje do široké oblasti zájmů. Zvolené přiblížení je z oblasti trvale udržitelného rozvoje a ekologie, protože nejenom, že toto jsou nové trendy, kterými se společnost ubírá, ale také kde je vytvářena zátěž na prostředí, proto práce uvede, jakým způsobem sport ovlivňuje tuto společenskou oblast. Dále uvede ekonomičtěji pojaté dopady sportu ve společenské sféře.

Ve spojitosti se sportem, zvláště pak tím vrcholovým, je možné si klást i environmentální otázky aktuální v dnešní době, a to, jak je to s ekologickým dopadem sportu, olympiád, mistrovství a trvale udržitelným rozvojem. Na tuto otázku nabízí ve svém díle Doležal, kde popisuje Agendu 21 v souvislosti s tím, že závěry Světové konference o životním prostředí, ze kterých vychází, si osvojuje více států a včetně Olympijského hnutí. To právě bere tuto otázku zodpovědně a jeho program sleduje následující cíle:

- „zlepšení sociálně – ekonomických podmínek,
- ochranu a hospodaření se zdroji ve smyslu trvale udržitelného rozvoje,
- posílení úlohy velkých skupin.“

(Doležal, 2000, str. 4-5)

Doležal taktéž uvádí, že v souvislosti se sportem a OH se apeluje na sportovce a celou olympijskou vesnici, aby se chovali ekologicky, což následně pak ovlivňuje diváky a tímto způsobem jdou příkladem světu, ať již se jedná o užívání produktů z recyklovaných zdrojů, ale i podpory lokálních prodejců a využití lokálních surovin, zemědělců a dalších. (Doležal, 2000, str. 8) Tato myšlenka je velmi důležitá, protože se opět věnuje tématu předchozí kapitoly a to, že sportovci jsou svým druhem ikony, která má vliv na ostatní jedince, a proto jejich chování má značný potenciál ovlivňovat druhé, ať již v pozitivním nebo negativním slova smyslu.

Jakým způsobem se dále prosazuje práce se zdroji za účelem trvale udržitelného rozvoje v rámci této agendy, uvádí Doležal rozbořem následujících směrů, které věnují pozornost v oblasti materiálu, sportovního vybavení, tj. materiál, který je šetrný k přírodě a bezpečný, dále aby sportovní zařízení neprodukovala nebezpečné látky nebo nespotřebovala příliš velká množství energie. Oblast dopravy se zaměřuje i na blízké ubytování sportovců, aby nemuseli dojíždět a pokud ano, tak jim jsou k dispozici jízdni

kola nebo bezplatné využívání městské hromadné dopravy. Dále se věnuje péče energetickému šetření a také vhodné logistiky a skladování zásob včetně šetrného vodohospodářství. Těchto opatření se právě dosahuje skrze spolupráci velkých skupin dobrovolníků, žen, dětí, místního obyvatelstva, včetně nutnosti ho předem poznat. (Doležal, 2000, str. 11-17)

Olympijské hnutí a hry jsou zde již dlouho, stejně jako rozvíjející se nutnost ekologie, která se stává stále aktuálnějším fenoménem. Důležitost ekologického a šetrného chování k přírodě i v této oblasti mapuje Doležal skrze analýzu zpráv Mezinárodního olympijského výboru, který dohlíží i na ekologičnost. Z jeho závěru mapujícím hry od roku 1994 v Norsku, až po rok 2006 z Itálie je možné vidět výčet oblastí a jejich progresivní zlepšující se trend v oblasti ekologie a šetrného zacházení se zdroji včetně využívání obnovitelných zdrojů. (Doležal, 2000, str. 19-31)

Zdravotní a další benefity sportu již byly uvedeny v předchozích kapitolách. Sport má však dopad i do dalších oblastí nejen etiky, filozofie, pedagogiky, vojenství, ekologie, medicíny, psychologie. Dá se konstatovat, že sport zasahuje téměř do všech oblastí lidského bytí. Marketingové, případně ekonomické výhody sportu uvádí Jakubíková následující:

- „národní identita, identita s konkrétním místem,
- prestiž,
- rozvoj komunity,
- příležitost pro jednotlivce,
- ekonomické a zdravotní výhody.“

(Eger, Jakubíková, Ježek, 1998, str. 20)

Když se zmiňovala marketingová role, tak jeho úlohy rozvádí Jakubíková, avšak pro stručnost budou teď uvedeny pouze shrnuté, kdy se jedná o nabídky možností a služeb jednotlivcům i komunitě při získávání značné škály tržního segmentu. (Eger, Jakubíková, Ježek, 1998, str. 20)

Rozborem nabídky a produktu v oblasti sportu je pro účely této práce vhodné zmínit dělení produktů, které byť dělené ekonomicky souvisí i s oblastí psychologie a zážitkové pedagogiky, či pedagogiky volného času. Jakubíková dělí produkt na „hmatatelnou položku“ kam spadají hmotné předměty a statky a „nehmatatelnou položku (atmosféra, kvalita, zážitek, aj.)“. (Eger, Jakubíková, Ježek, 1998, str. 20)

Eger v rámci příloh ve své publikaci uvádí Deklaraci o významu sportu pro společnost, kde blíže rozvádí i dopad tělesných aktivit v rámci socializace, etiky a s tím související tolerance. (Eger, Jakubíková, Ježek, 1998, str. 58-59)

Tato kapitola nastínila v souvislosti s vybranými aspekty i průniky do přechozích kapitol, a hlavně splnila svůj účel demonstrovat vysokou provázanost sportu s dalšími vybranými oblastmi lidského bytí. Nyní bude následovat kapitola, která přiblíží aspekty, které se dále v rámci sportu promítají, a to zejména ty, které jsou nezcela příznivými.

3.1 Odvrácená strana sportu

Sport jako takový má mnoho pozitivních funkcí a vlivů na jedince. Stejně tak jako negativní dopad případné absence pohybu. Sport, jak již byl rozdělen na mnoho kategorií, tak tato kapitola ve stručnosti pro úplnost této práce nastíní negativní dopady sportovní aktivity, která je provozována, jak bylo již dříve zmíněno za hranou možností jedince. Záměr je tedy poskytnout základní rozhled v různých oblastech.

Psychologický a fyziologický aspekt

Sportovce a jeho výkon ovlivňuje mnoho faktorů a činitelů. Zamyšlením se nad nějakou pohybovou aktivitou vykonanou například v hodině tělesné výchovy nebo i jinde můžeme dospět k faktorům, mezi které patří například motivace nebo demotivace od okolí nebo ryze povětrnostní a atmosférické vlivy a v neposlední řadě i psychický a fyzický stav daného jedince. Faktory ovlivňující výkon také zmiňuje například Psotta v následujícím dělení faktorů, kdy dělí faktory na:

- „vnitřní faktory vnějšího výkonu“, kam začleňuje působení týmového ducha, kvalitu soupeře, jakým způsobem se daná aktivita vyvíjí a psychosociální faktory spjaté se sociodynamikou.
- „Psychické faktory – aktuální psychický stav, motivace, aj.“
- „Faktory prostředí“ zde uvádí „teplotu, vlhkost vzduchu, nadmořskou výšku, povětrnostní podmínky a povrch.“

(Psotta, 2003, str. 50)

Následující výčet uvádí faktory dle Máčka, které mají za následek ovlivnění výkonu při tréninku:

- „rozcvičení,
- zvýšení svalové teploty,
- inhalace kyslíku,
- intenzita zátěže,
- trvání cvičební jednotky (kdy sportovci cvičící 2x více neměli lepší výsledky, než jejich kolegové trénující polovinu času),
- frekvence tréninku,
- formy cvičení.“

(Máček, Radvanský, 2011, str. 41-47)

Máček spolu s kolektivem uvádí nejenom případy stresové zátěže spojené se sportem z hlediska fyziologického, ale jdou dále, kdy Máčková, Zeman a Rotman se věnují rozboru vlivu prostředí na výkonnost a způsob jejich zátěže. Mezi hlavní zkoumané činitele, které pak ovlivňují výkon organismu, jsou horko a s ním spojená i potřeba pít nebo také i chlad, kdy rozebírají možnost hypotermie a fyziologii při otužování. Dále pak pohybovou aktivitu ve vysokohorském prostředí se zaměřením na hypoxii, kdy uvádí, že trénink konaný ve vyšší nadmořské výšce za účelem vyššího výkonu v nižší není průkazným platným způsobem a následná pohybová aktivita v extrémních výškách a s ní spojenou nutností aklimatizace. (Máček, Radvanský, 2011, str. 77-113) Tento odstavec je prakticky jiným příkladem a paralelou s předchozím, kdy zde zmíněné faktory korelují s mnohými faktory v předchozím. Sport a podmínky, ve kterých je provozován, hrají důležitou roli a prostředí jako takové může být již značným stresorem na tělo a případně i psychický stav, kdy posléze může dojít k vyrušení pozitivního dopadu sportu, případně i k přímo negativní zkušenosti a prožitku ze sportu bez pozitiv zmíněných dříve.

Máček i Slepíčka a kol. shodně uvádí i podstatnou věc související již částečně se závislostním jednáním, kdy rozvádí abstinenci syndrom a jeho příznaky u osob, které pravidelně cvičí a následně jsou nuceny zanechat svých tréninků. Stejně jako vědeckých poznatků o tom, co fyziologicky probíhá v těle jedince a které faktory – poklesy hladin substancí těla to mohou způsobovat. (Máček, Radvanský, 2011, str. 191; Slepíčka et al., 2009, str. 236)

Kučera v Máčkové publikaci se věnuje problematice sportovní traumatologie a uvádí i mnohá dělení sportovních úrazů. Úrazy dělí na „úrazy vzniklé při rekreační pohybové aktivitě spontánního charakteru, úrazy při organizovaných formách tělesné výchovy a sportu, úrazy obecného charakteru, úrazy typické pro jednotlivé sportovní aktivity obecného charakteru“, vedle tohoto dělení je dobré doplnit i o citaci, že „prakticky neexistuje úraz, který by neměl konkrétní příčinu a mechanismus a nebylo by tedy možno mu při jejich znalostech předejít.“ (Kučera in Máček, Radvanský, 2011, str. 169-171) Tento aspekt je velmi důležitým, protože nepřimo poukazuje na důležitost mindfulness, která může být jedním z klíčových preventivních faktorů v boji proti sportovním úrazům.

Tato kapitola popsala různé stresory, které mohou působit negativně na cvičence, stejně tak jako rizika úrazovosti při sportu. Za touto kapitolou již následuje přesah do psychické roviny hodnot jedince, které mohou v souvislosti s vrcholovým sportem být značně prověřeny, kdy pod tlakem na výkon se dostane do stresu a za účelem jejich překonání začne užívat i nepovolené látky.

Rozpad hodnot a společenský vliv

V rámci kritického dopadu sportu hovoří Volkwein-Caplanová o tom, že vrcholový sport je již na tak vysoké úrovni, že se již jedná o výhru za každou cenu a mnohdy se již vytrácejí hodnoty, které sport dříve doprovázely a uvádí příklady dopingu nebo nevhodného chování sportovců. (Volkwein-Caplan, 2009, str. 54-59)

Stejně myšlenky v rámci dopingu a rozpadu hodnot ve sportu uvádí i autor, kterého je možné označit za předchůdce Volkwein-Caplanové a to Peter Arnold. Arnold stejné počínání popisuje a dokonce ho nazývá i syndromem s destruktivními tendencemi, který se velmi často ve sportu zjevuje za užití mnoha různých nedovolených látek. (Arnold, 1997, str. 22-24)

Existuje mnoho zmíněných definic a postojů na to, jaká je dnešní doba. O tom pojednává i úvod této práce, avšak k tomuto tématu předchozích odstavců může být doplňující myšlenka Hogenové, která v dnešní době vidí neustálou honbu za výsledky, které lidstvo považuje za svou nejvyšší životní hodnotu, s odkazem na sociologii hovoří o výkonové společnosti a přenesením tohoto problému i do sportu, kdy následně vyvstává i vedlejší efekt, a to v podobě užití dopingu a poklesnutí etických hodnot a ideálů sportovců v porovnání s dřívějším antickým světem, kde se všechny tyto

myšlenky čistoty a krásy zrodily. Tyto myšlenky však třeba budou stejně posunuty a chápány časem jinak. (Hogenová, 2000, str. 103-105)

Do této oblasti sice nezapadající, avšak důležité, jsou i úvahy, že jisté sportovní skupiny mohou být právě škodlivé pro ostatní členy, ať již v podobě špatné socializace, v podobě například rizikového sportu a co hůře i třeba dalších proměnných. Skupina jako taková může podpořit, avšak taktéž může dojít k nezapadnutí do skupiny, ostrakizaci a dalším nepříznivým projevům v rámci dané skupiny. Toto jsou jevy, které popisuje i Slepíčka, Hošek a Hátlová. (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009, 107-133)

Tento odstavec již ukazuje dopad širší než individuální, a to společensky širší. O něm však pojednávají následující odstavce.

Sport má průnik do mnoha oblastí, o kterých blíže píše Děkanovský (2008), když čtenář vyhledá jeho publikaci, může se dozvědět o širokém pojetí sportu. Sportu a jeho významné roli ve spojení s masmédií, která preferují vysílat sport, o který je zájem nebo historii sportu, kterak se začal tradovat, promítat do novin, literatury až po současná masmédiá. Následně sportu, který rozděloval nebo byl politickou propagandou, ať již se jednalo o Olympijské hry v Mnichově v politicky napjaté předválečné době nebo následně v době studené války o dobývání vesmíru a rozvoj vesmírných programů nebo sport jako odreagování se během války ve Vietnamu. Toto může být vnímáno jako kladný příklad, ale existuje tu i druhá strana.

Sport tedy měl a částečně i má schopnost lidi stmelovat a i rozdělovat, případně byl symbolikou jakési moci. V případě rozdělování je možné vidět i současnou odvrácenou stranu, kdy jednu vybranou část prezentuje například Kasal (2013) v publikaci zaměřující se na násilí odehrávané na stadionech.

O využití sportu hovoří i Volkwein-Caplanová v mezích politických, ekonomických a sociálních. (Volkwein-Caplan, 2009, str. 15-16) Zde je možné vidět, že se jedná o přesah, který byl již naznačen v části věnující se historii sportu.

Shrnutí

Sport se stává důležitým faktorem mnoha lidí a při nejmenší se dostává do povědomí široké společnosti. Tento fakt stihli využít i obchodníci, podnikatelé a mnoho dalších, kteří nabízejí mnoho vybavení pro sportovní a pohybové vyžití.

Bezesporu sport má mnohé pozitivní dopady v oblasti zdraví, ať již fyzického nebo duševního. Stejnou měrou má pozitivní dopad do oblasti vztahů a utváření osobnosti jedince. Také však s sebou nese i jistá rizika. Ať již půjde o špatnou skupinu

sportovců, kteří nejednají čestným způsobem, kdy například tyto vzorce naučí i nového sportovce nebo daná skupina sportovců odmítne druhého. To bude mít dopad na dospělého i dítě, kdy dítě to ponese hůře a utvoří si vzorec chování do budoucnosti, pokud nedojde k překonání tohoto zážitku pozitivním způsobem. Můžeme často vidět i rekreační sportovce, kteří si stanoví vysokou metu při tréninku a následně čelí frustraci, že se jim nedaří zopakovat nebo dosáhnout daný cíl. Tím se vystavují stresu, který pozitivní dopady může devalvovat nebo úplně vyrušit a sportující jedinec následně bude kromě stresorů v podobě vnějších vlivů čelit i stresu pocházejícího přímo z jeho vlastních myšlenek a postojů. Sportovní utkání na mnoha sférách může v sociální sféře lidi stmelit, stejně tak poštvat proti sobě a tím se dostává práce do globálnějších oblastí.

Sport přinese mnoho radostí, ale je potřeba, aby byl provozován „užíván“ správně, stejně jako kterýkoliv nástroj. Tato práce, a i kapitola zmínila i důležitost vědomí a aspektu mindfulness, který může být ve sportu jakousi pojistkou před vznikem sportovních úrazů. Těmto úrazům byla také věnována pozornost v této části práce. Nyní však práce uvede další vybrané přesahy sportu a následně ještě rozbor psychologických faktorů kvality života, aby bylo snazší se orientovat v praktické části práce.

4 Vybrané faktory subjektivní kvality života

4.1 Kvalita života

Kvalita života je termín, který je ve vědeckých kruzích značně ze široka pojímán včetně jeho definice, která má u různých autorů různě velké přesahy. Může se jednat buď o subjektivní vnímání jedince, jak je spokojen se životem. Jeho vnímání štěstí a příjemných prožitků a dalších faktorů, kdy se cítí naplněn a mající smysl života. Taktéž obsahuje i schopnost čelit stresu a nenechávat se jím vyvést z rovnováhy. Dále tento termín můžeme nalézt i ve spojitosti se stářím a seniory, kteří už nemusí být soběstační a jsou odkázáni na druhé nebo si z jiného důvodu nemohou užívat života jako dříve a poté se hovoří o nízké kvalitě života.

Hartl definuje kvalitu života jako „vyjádření pocitu životního „štěstí“; k nejobecnějším znakům patří soběstačnost při obsluze vlastní osoby a pohyblivost; psycholog jako míra seberealizace a duševní harmonie čili míra životní spokojenosti a nespokojenosti; sociolog. pocity a životní úroveň speciálních skupin“. Toto dále definuje jako měřítko u různých minoritních skupiny, jako jsou například senioři nebo nemocní

lidé. (Hartl, Hartlová, 2000, str. 284) Na toto téma se ve svém slovníku Jandrourek (2001) nevyjadřuje.

Hudáková a Majerníková hovoří o kvalitě života jako velmi širokém termínu. Dále jako o „kvalitativním“ a „subjektivním“ termínu, kdy kvalita života „závisí ve velké míře na zdraví, pocitu spokojenosti a na mezilidských vztazích“. Tuto definici následně rozvíjejí do ostatních oblastí, kdy třeba mezilidské vztahy zasahují do sociologických disciplín nebo ryze na jednotlivé aspekty, jako je například spokojenost s manželstvím, kontrolou života, volnočasovou náplní. Posledním důležitým bodem je také zmínka o důležitosti smysluplnosti života a spokojenosti s ním jako takovým. (Hudáková, Majerníková, 2013, str. 36-37)

Gurková taktéž hovoří o velmi širokém záběru tohoto termínu na základě různých autorů a hovoří o něm jako o „multidimenzionálním“ zahrnujícím spokojenost jedince s mnoha proměnnými jako je například percepce jedince, jeho osobnostní rysy, kognitivní zhodnocení života a mnoho dalších, kdy tento termín můžeme zkoumat v sociologickém kontextu a studovat národ a v něm vztahy obyvatel, jejich psychologické ladění nebo i historii a filozofii. V rámci měření se termínu věnuje z oblasti kvality života, kterou pojí s hodnotami lidí a jejich naplnění, která je hůře měřitelná a relativně velmi široká a pak kvantitativní faktory, které spadají do měřitelných a bude se jednat o možnost lidí uspokojit své potřeby. Taktéž do tohoto termínu zahrnuje spokojenost v oblasti „rodinné, společenské, pracovní, citové atd.“. (Gurková, 2013, str. 21-24)

Tyto uvedené autory a jejich názory o širokosti termínu a další také zastává ve své publikaci i Dvořáčková (2012).

Tato kapitola představila termín kvality života a nastínila jeho obšírnost. Kvalitu života by se dalo shrnout jako pocit prožívaného štěstí a spokojenosti se životem, který se skládá z mnoha složek od sociálních, materiálních po psychologické a schopnosti copingu. Z hlediska výzkumu v této oblasti existuje mnoho nástrojů zaměřujících se na jednotlivé faktory, které do kvality života spadají. Nyní následuje další důležitý faktor, který ovlivňuje kvalitu života jedince a spadá do tématu.

4.2 Mindfulness a flow

Mindfulness je v dnešní době tématem, které již lze považovat za všeobecně známou věc, protože publikací na toto téma pro širokou veřejnost bylo vydáno velké množství. Jedná se o vědomé bytí v okamžiku, který právě žijeme a uvědomování si velkého množství podnětů, které k nám přicházejí bez jakéhokoliv hodnocení a

posuzování. To však přijde v rámci života posléze, ale díky právě mindfulness můžeme žít hodnotnější život a konat lepší rozhodnutí, včetně dalších pozitiv.

Mindfulness podle Chaskalsona je metoda, která vede k „plnějšimu vnímání“ a „znamená uvědomění“, které přijde při pozornosti a vnímání okolí bez jakéhokoliv posuzování situace, což jsou pro něho i klíčové body. Jeho definice by se dala shrnout tak, že mindfulness je záměrné a bdělé soustředění se na žitý okamžik bez jakéhokoliv hodnocení situace, kdy například další autoři jako je například Williams a Penman uvádí zajímavou a pravdivou myšlenku, že s jedná o „probuzení se do našeho současného života“, což již může ukazovat i na hloubku cíle termínu. (Chaskalson, 2016, str. 14-16; William, Penman, 2011, str. 32-33) Hassonová nabízí rozšířenější dělení mindfulness a to na formální a neformální, kdy formální je vázaná na meditační pravidla a jisté prostředí a postup, zatímco neformální je uvědomováním si okolí v rámci každodenního života. (Hassonová, 2015, str. 9-10)

Dopady, které má mindfulness, jsou dopady pozitivními a jedná se o dopady v oblasti redukce stresu a depresí nebo terapeutického využití v rámci KBT, či zlepšení prospěchu u studentů, rozhodovacích schopností na základě získaného většího „objektivního“ množství informací a zlepšení zdraví všeobecně. Toto dále rozvádějí autoři jako Chaskalson (2016), Williams a Penman (2011), Goldstein (2013). V oblasti věnující se zkvalitnění života skrze mindfulness lidem s rakovinou a dalšími těžkými nemocemi se věnuje Bartley (2017). Oblast pozitivních dopadů a důležitost mindfulness ve sféře manažerské a pracovní hovoří Wells (2016).

Paralelou k mindfulness je koncept flow definovaného Csikszentmihalyim (2008). Kdy se jedná o aktivitu taktéž vědomou a koncentrovanou na právě přítomný okamžik a zážitek z něho. Specifikem flow je i to, že jedinec si užívá cestu k cíli, kdy cesta sama může být oním cílem.

Proč je tato kapitola uvedena v rámci práce, je velmi jednoduché zodpovědět. Oba tyto faktory mají zásadní vliv v případě aplikace na zdraví a přínos nejen v psychické oblasti jedince. Oba faktory zlepšují kvalitu života a taktéž v případě vědomého cvičení jsou důležitou prevencí úrazů, například již samotné rozcvičení a nepřetěžování se v rámci sportu a znalost hranic svého těla je jistou formou mindfulness, která se pak dá převést do vědomí pohybu, a to již úzce souvisí i s tradičními bojovými uměními, úpolem a myšlenkami východu, a v případě již zdravotního problému je klíčovým nebo nápomocným prvkem v rámci rekonvalescence.

4.3 Stres a psychická zátěž

Každý jedinec se s tímto aspektem lidského bytí již bezpochyby setkal, a to nejen na vlastní kůži, ale i skrze teoretické poznatky. Tudiž informace, že se jedná o odezvu organismu na působící tlak, kdy tělo začne reagovat vyplavováním adrenalinu za účelem přežití, a to nejčastěji skrze uváděný boj anebo útěk, což máme v genetické výbavě již od pračlověka. A právě dnešní doba, která neumožňuje příliš mnoho možností přímého útěku, nás nutí k přeorientování se na jiné copingové strategie, mezi které právě velmi často spadá v této práci diskutovaná pohybová a sportovní aktivita i mindfulness a další. Každý člověk tak má rozdílnou kapacitu čelit stresu na základě své kapacity a předchozích zkušeností. Co je pro jednoho příliš, to druhý nemusí postřehnout.

Novák hovoří o stresu jako o „typickém problému“ dnešní doby, u kterého nevidí nejmenší šanci na snížení tohoto druhu zátěže. Prognostickým pohledem říká, že stres bude větší z důvodu vyšších šancí, kterou sebou zákonitě ponese i větší nároky a paradoxně člověk, který o svých problémech tohoto charakteru nebude mluvit, bude na tom hůře než ten, který se o své problémy dělí. Blíže o těchto situacích říká, „že stres vyvolávají jak náročné a využívané šance, tak stav, kdy šance využívány nejsou.“ (Novák, 2004, str. 77) Již zmíněné dělení se o stresový problém může být znakem sociální opory. Co ještě může být těžkým stresorem, definuje Novák jasně, když říká, že to mohou být i pouze „negativní vzpomínky z minulosti“. (Novák, 2004, str. 88) Kam až může vést tlak ze stresu, a zvláště pak z jeho potlačování je velmi dobrou otázkou a předmětem studie. Novák uvádí, že od prostého výbuchu emocí si může člověk rozvinout širokou škálu zdravotních problémů od srdečních problémů, až po různé strachy a fobie. (Novák, 2004, str. 101) V této poslední myšlence je důležitý aspekt, a to projevit zdravým způsobem emoce, což lze právě třeba skrze zmíněnou pohybovou a sportovní aktivitu.

Tyto závěry podporuje i Ulrichová (2012) ve své publikaci. Ulrichová uvádí například, že se „ukázalo, že pohyb, fyzická námaha, rychlá chůze (která je nám i nejvíce dostupná) se považují za nejúčinnější protistresovou ochranu.“ (Ulrichová, 2012, str. 16) Další z oblastí, které je třeba věnovat pozornost, dle Engelse jsou každodenní aktivity, kdy toto zobecňuje v kapitole s názvem Každodenní pozornost a konceptu, že pozornost předchází uvolnění. Zde se následně odvolává na flow a pozitivní dopad působení eustresu včetně rizik vzniklých z dlouhodobého vytížení a vystavení se tak distresu. Zajímavou myšlenkou je, že v rámci udržení si dobrého zdraví

je potřeba udržet si správné vytižení, ať právě třeba již zmíněným cvičením. Mezi hlavní uváděné projevy přílišného vytižení pak uvádí „chronickou únavu, nedostatečnou koncentraci, bolesti hlavy, srdeční obtíže, bloky v myšlení, svalové napětí a nervozitu,“ mezi znaky malého vytižení pak „apatii, nejistotu, depresivní náladu, nedostatečný pocit sebehodnoty, nedostatečnou koncentraci a nedostatečnou motivaci.“ (Engel, 2009, str. 17-19) Coping, který uvádí Engels se opírá o mnohá cvičení a pohybové aktivity, které vedou k posílení a opětovnému nabytí sil i co se týče trvale udržitelného dobrého psychického stavu. (Engel, 2009, str. 6-7) Tímto končí část věnovaná stresu.

4.4 Sociální opora a sense of coherence

Další všeobecně známé faktory, které hrají roli ve sportu a kvalitě života jsou sociální opora a sense of coherence, které pomáhají jedinci překonávat překážky v životě a zůstat pozitivně naladěni. Sociální oporu Hart, Hartlová definují jako oporu na základě vztahů s okolím a od okolí, pomáhající zvládat stres zvýšením odolnosti a dostávat se přes krize osudu skrze síť sociálních vztahů, což přispívá k duševnímu zdraví, načež Jandourek uvádí stejnou definici včetně kladného dopadu na zdraví, rozšiřuje definici o druhy opory, kdy základním dělením je známé dělení na „informační a materiální“. (Hartl, Hartlová, 2000, str. 374; Jandourek, 2001, str. 177) Dělení sociální opory je velmi obsáhlé a její měření není vždy jednoduché, což dodává a rozvádí i Mareš, jehož definice pojmu je za jedno s výše zmíněnými (Mareš, 2002, str. 285-286). Sociální opora může úzce souviset i se socializací probíhající během sportu, kdy sportovci navzájem jsou spojeni aktivitou anebo i nějakým týmem, či klubem a v přátelském duchu si pomáhají a radí a navzájem se posilují. Samozřejmě je potřeba brát v potaz, že existuje i rivalita, která právě v tomto ohledu bude vyvracet toto tvrzení, avšak za optimálních podmínek rekreačního sportu bude vždy jistou měrou sociální opora zastoupena. Na toto téma by se však dalo uvádět nepřeborné množství paralel, kdy Slepíčka (2009) a jeho myšlenky byly naznačeny v předchozích kapitolách.

Sense of coherence známý termín Aarona Antonovského laicky přeloženo smysl pro koherenci a v populaci znám jako duševní soudržnost nebo integritu, taktéž označováno jako smysl pro soudržnost, který je dále znám jako schopnost jedince předvídat dění anebo pocit, že je pánem svého života, a tak zvládá stres. Dle Paulíka tento termín podporující právě odolnost proti zátěži a spolu s kognitivními procesy, osobností jedince a jeho chování vytváří spolu s příbuzným termínem, a to hardiness možnost adaptovat se na stresory a zvládat danou situaci. V rámci měření a rozšíření uvádí Mikšíka a jeho podobný konstrukt „psychické integrovanosti osobnosti“. (Paulík,

2010, str. 147) Leeová rozvádí smysl pro soudržnost jako copingovou metodu v rámci boje se stresem, kdy právě základní složky *srozumitelnost*, coby schopnost správným způsobem posuzovat realitu a okolní dění, *ovladatelnost*, jako schopnost rozumět a nést rány osudu – vidět v nich to dobré a poučení, *smysluplnost*, pocit že konání jedince má smysl i s jeho útrapy. (Leeová, 2005, str. 3-4) Toto jsou základní složky pomáhající jedinci vnímat v životě to dobré, a tak formovat jeho nezdolnost, která mu pomáhá překonávat stres a tlak dnešní doby.

Tímto končí i velká kapitola, která představila jednotlivé vybrané doplňující psychologické aspekty, které se v rámci sportu taktéž podílejí na jeho přínosu anebo se vzájemně ovlivňují a utvářejí tak dobrý pocit ze života, který následně ovlivní kvalitu života a spokojenost jedince s životem.

Souhrn teoretické části práce

Teoretická část práce se systematicky věnovala rozboru doby, aby došlo k nastínění vlivu doby a tlaku, kterým působí na jedince.

Následně došlo k rozvedení termínů spojených se sportem a pohybovou aktivitou od nástinu historie a jeho funkcí. Samotné rozvedení posléze bylo zaměřeno na oblast sociologickou a psychologickou s přesahy do potřebných sfér. Posléze byly probrány dopady daných aktivit. Kapitoly jsou rozbohem, který vždy zachycuje obě strany mince a je nejčastěji zakončen i svým shrnutím. Tudíž došlo k rozboru inaktivity i aktivity a pozitiv aktivity s přesahy do odvrácené strany sportu, a i jeho přesahu do ostatních oblastí za účelem nastínění provázanosti sportu, aby bylo ujasněno, že sport je velmi komplexní oblastí, kterou nelze vždy zcela pojmout, ale je třeba se specializovat na vybranou část, segment, či sektor.

Sport má značný pozitivní dopad a vliv na kvalitu života jedince a jeho život jako takový včetně zdraví a psychiky.

V závěru teoretické části došlo k rozboru vybraných psychologických aspektů, které souvisí s kvalitou života a sportem. Práce tak vytvořila půdu pro praktickou část, která následuje.

5 Vliv pravidelné pohybové aktivity na subjektivní kvalitu života cvičenců

5.1 Cíl práce a hypotézy

Výzkumná část práce se zabývá benefity pravidelné pohybové aktivity s důrazem na subjektivně prožívanou kvalitu života. Cílem je ověřit možný pozitivní vliv úpolového sportu na subjektivní kvalitu života cvičenců. Dílčím cílem je zmapovat další faktory, které ovlivňují její variabilitu. Pro realizaci výzkumu byl vzhledem k tématu použit smíšený design. Směřování smíšeného šetření, kdy Hendl (2012) a Žižlavský (2003) klasifikují zvolenou výzkumnou metodu jako preexperiment, je sledovat na základě dotazníků možný vliv sportu na ladění respondentů a jejich kvalitu života, případně faktory, které jej modifikují skrze vybrané, kdy u vybraných jedinců došlo k doplnění o polostrukturovaný rozhovor. Na základě poznatků teoretické části práce byly stanoveny následující hypotézy a výzkumné otázky.

P1: Předpokládáme zvýšení hodnoty aktivačního bloku aktuálního psychického stavu v posttestu oproti pretestu.

P2: Předpokládáme úbytek hodnoty dezintegračního bloku APS v posttestu oproti pretestu.

H1: Pravidelné cvičení zvyšuje subjektivní pohodu cvičence vyjádřenou SUPOS7

H1.1-0: Neexistuje statisticky významný vztah mezi cvičením a vyšší mírou aktivace cvičenců.

H1.1-A: Existuje statisticky významný vztah mezi cvičením a vyšší mírou aktivace cvičenců.

H2: Vyšší hodnoty SOC souvisejí s vyššími hodnotami procentuálního zastoupení komponent aktivačního bloku APS

H2-0: Neexistuje statisticky významný vztah mezi vyššími hodnotami Soc a vyššími hodnotami procentuálního zastoupení aktivačního bloku.

H2-A: Existuje statisticky významný vztah mezi vyššími hodnotami Soc a vyššími hodnotami procentuálního zastoupení aktivačního bloku.

VO1: Jaké benefity a vliv má pravidelné cvičení pro jedince?

VO2: Existují negativní stránky pravidelného cvičení?

VO3: Jaký má význam cvičení pro jedince?

VO4: Jaké psychické stavy pociťují cvičenci v souvislosti s cvičením?

5.2 Design výzkumného šetření a výzkumná metoda

Výzkumná metoda použitá v práci je experiment, který byl tradičně specifikován jako preexperiment využívající pretest, posttest a průběžné měření. Žižlavský v tomto kontextu uvádí sníženou míru interní validity a reliability z důvodu možného osobního růstu respondentů, kdy právě pro preexperiment je typická absence kontrolní skupiny mnohdy právě pro zvláštnost a specifičnost dané skupiny nebo etičnost šetření. V rámci preexperimentu uvádí tři druhy, kdy nejlepším z nich je, pokud může výzkumník učinit pretest a posttest, posléze jako druhý v pořadí uvádí situaci šetření, kdy není možné získat pretest, ale je k dispozici alespoň pro podobnou skupinu, kdy u obou provede posttest a možnost, kdy je proveden jen posttest bez možnosti kontroly na jiné skupině a pretestu. V tomto pořadí jsou druhy preexperimentu popsány od preexperimentu s největší interní validitou po ten s nejslabší interní validitou. Kdy tyto experimenty jsou postaveny na zkoumání kauzálních vztahů mezi proměnnými, avšak je potřeba opatrnosti v rámci tohoto zacházení. (Žižlavský, 2003, str 95-96) Podobný popis stručnější povahy nabízí i Hendl. (Hendl, 2012, str. 80) Jakým způsobem byl naplňován pretest a posttest uvádí následující odstavce.

Testová baterie v rámci pretestu zahrnovala 3 standardizované dotazníky, které respondenti měli dle zadání vyplňovat v klidovém stavu s možností dotazník vyplňovat v pohodlí domova. Jednalo se o metody SUPOS7, Bernský dotazník subjektivní spokojenosti (BSW-A) a SOC 29. Totožná baterie byla použita v posttestu. V průběhu experimentu respondenti opakovaně vyplňovali dotazník SUPOS7 (bez fyziologických údajů). Sběr dat probíhal pravidelně každý měsíc po dobu 8 měsíců v rozmezí měsíců březen až říjen, kdy samotné měření zachycovalo aktuální stav po cvičení. Zde bylo měření inspirováno experimentem Furnesse, Williamse, Veala et al. (2017). Na závěr experimentu byly s vybranými cvičenci provedeny polostrukturované rozhovory.

Škála subjektivního prožívání SUPOS 7.

Mikšíkův dotazník Supos 7, jak uvádí Pelcák na základě Mikšíka (1985), „umožňuje měření změn aktuálního psychického stavu v závislosti na působících situačních proměnných. Lze postihnout a interpretovat i vztahy mezi prožíváním a vnějším projevem jedince a klasifikovat situační proměnné z hlediska optimální (stimulující psychický rozvoj) a pesimální (vedoucí k maladaptivním projevům nebo k psychickému selhání) psychické zátěže. Metoda umožňuje postihnout obvyklý, dlouhodobý i aktualizovaný psychický stav v důsledku vlivu různých situačních vlivů:

1. běžně prožívané, obvyklé pocity a stavy (12 měsíců),

2. pocity a stavy za přesně vymezené období (např. uplynulý týden, za dobu pobytu na soustředění apod.),
3. aktuální psychické stavy za krátký časový úsek, jednoznačně vymezený (např. za posledních 24 hodin, před závodem či zkouškou, po ukončení závodu apod.).

Škála zaznamenává i směr a sílu změny psychického stavu od posledního měření. Ve svém komplexu je psychický stav zjišťován 7 komponentami, které jsou proporcionálně zastoupeny v jeho celkové, integrované struktuře. Uvedené komponenty se vyskytují u každého jedince v jeho běžných životních podmínkách a situacích, v charakteristických vzájemných relacích. Dynamické změny v exponovaných životních podmínkách a situacích se promítají do proporcionálních přesunů mezi komponentami, u každé z nich od proporce 0,00 (v dané struktuře psychického stavu zcela chybí) až po proporcii 1,00 (ovládla celou strukturu psychického stavu). Metodika umožňuje i registraci situačních proměnných, klíčových problémů v interakcích a ve vztazích, záznam psychosomatických obtíží a vegetativních projevů stresu. Pro zjednodušení záznamu bylo shodně s Mikšíkem (1985) použito místo proporcí procent, tj. p 1,00 = 100 %.“ (Pelcák, 2008, str. 83-84)

Tato informace je velmi důležitá, protože poukazuje na možnosti měření možného vlivu aktivity na pocit, který cvičenec zažívá. Toto se dále projeví v komponentech dotazníku, které Pelcák rozvádí následujícím způsobem:

1. „Psychická pohoda (PE) – pocity spokojenosti, příjemného naladění a příznivého psychického „nažhavení“ provázeného často prožitky euforie a sebedůvěry;
2. Aktivita, činorodost (A) – pocity síly a energie spojené s prahnutím po akci;
3. Impulzivita, odreagovávání se (O) – je definovatelná náladovostí, obtížným sebeovládáním, výbušností;
4. Psychický nepokoj, rozladěnost (N) – projevuje se psychickým a motorickým neklidem, rozmrzelostí, nespokojeností, resp. netrpělivostí a roztěkaností;
5. Psychická deprese (D) – pocity vyčerpání, pesimismus, otrávenost, pocity slabosti a zmoženosti, apatie;
6. Úzkostné očekávání, obavy (U) – pocity nejistoty, prožitky psychického napětí, úzkostná nálada, obavy z možných důsledků budoucího aj.;
7. Sklíčenost (S) – prožitky, které lze vyjádřit adjektivy: smutný, osamělý, přecitlivělý, nešťastný.

Škála použita pro objektivizaci emoční složky subjektivní pohody. Pozorujeme změny procentuálního zastoupení komponent APS v závislosti na cvičení. Každá z komponent může být od 0 do 100 %.“ (Pelcák, 2008, str. 84) Mikšíkovu novější škálu taktéž popisuje i Svoboda, Humpolíček, Šnorek (2013), avšak komponenty „struktury a dynamiky psychických stavů“ a pocitů v dotazníku SUPOS 8 popisují jako:

1. „Psychická pohoda;
2. Pocity síly a energie;
3. Prahnutí po akci;
4. Impulzivní reaktivita;
5. Psychický nepokoj;
6. Úzkost, obavy;
7. Deprese;
8. Sklíčenost;“ (Svoboda, Humpolíček, Šnorek, 2013, str. 368)

Tento dotazník by spíše odpovídal na Mikšíkův dotazník Supos8 s ohledem na vyrovnanost složek aktivačního a dezintegračního bloku. V této práci plní spíše funkci rozšiřující k informacím o metodě.

Bernský dotazník subjektivní spokojenosti (BSW-A)

Pelcák o tomto dotazníku, který sám využívá, uvádí následující: „Autorem Bernského dotazníku subjektivní pohody BSW-A (verze pro dospělé) je Grob (1991, 1995, 1998). Vychází z konstruktů osobní pohody (wellbeing) zahrnujícího kognitivní a afektivní komponenty, osobnostní dispozice a přechodné vlivy, vědomí sebe a sebezpřítání.“ Dále uvádí, že „dotazník je zaměřen na šest základních komponent subjektivní spokojenosti: POPŽ – pozitivní postoj k životu (7 položek), PRBL – prožívané problémy či uvědomování si problémů (7 položek), SOMP – somatické obtíže, tělesné těžkosti a reakce (8 položek), SEBÚ – sebeúcta či sebeocenení (3 položky), DEPN – depresivní nálady, depresivní ladění (4 položky), RADŽ – radost v životě (5 položek).“ (Pelcák, 2008, str. 88)

Sebeposuzovací stupnice deprese (SDS)

Pelcák (2008) uvádí, že „deprese je autorem definována jako syndrom současně se vyskytujícími příznaky a známkami z oblasti nálady, somatické, psychomotoriky a psychologie. SDS obsahuje seznam 20 položek. Každá položka odráží určitý charakteristický rys deprese. Všechny 20 položek dohromady zahrnuje příznaky deprese v jejich plné šíři. Poměrně často používaným termínem „deprese“ se označuje:

1. afekt, který je subjektivním pocitem krátkého trvání,

2. nálada, která je déle trvajícím stavem,
3. emoce, která zahrnuje subjektivní prožívání nějakých objektivních skutečností, a
4. onemocnění nálady definované charakteristickými symptomy a syndromy.

SDS je určena pouze k popisu deprese ve smyslu onemocnění nálady.“ (Pelcák, 2008, str. 86) Samozřejmě popis tohoto dotazníku je obsáhlejší, avšak pro účely této práce je výše uvedené postačující. Svoboda, Humpolíček, Šnorek (2013) tento dotazník v rámci sebeposuzovacích stupnic taktéž rozvádějí a k posuzovacím stupnicím uvádějí, že je „lze definovat jako vymezené kontinuum nebo rozměr, na němž či kolem něhož se umísťují úsudky. Je to metoda sloužící k záznamu jednotlivých vlastností posuzované osoby nebo předmětu posuzovatelem, a to způsobem, který zajišťuje určitou objektivnost.“ (Svoboda, Humpolíček, Šnorek, 2013, str. 437)

Dotazník nezdolnosti typu SOC 29

K tomuto dotazníku Antonovského o 29 položkách uvádí Pelcák následující: „Respondenti si mohou vybrat odpověď na 7bodové škále se dvěma zakotvujícími frázemi. Dotazník obsahuje 11 položek na srozumitelnost, 10 na zvládnutelnost a 8 na smysluplnost. Třináct z těchto položek je formulováno negativně, z tohoto důvodu musí být hodnoceny obráceně. Vysoké skóre vždy vyjadřuje silný pocit koherence (SOC). Administraci lze realizovat individuálně nebo skupinově, vyplnění 29položkového dotazníku SOC trvá 15–20 minut. Respondent musí odpovědět na všechny otázky, při nezodpovězení více než 4 z 29 položek není výsledek validní. Validitu podle autora rovněž snižuje tendence k extrémní odpovědi (1 nebo 7).“ (Pelcák, 2008, str. 82) Dodatečné informace k tomuto dotazníku včetně shrnutí mnoha výzkumů, včetně Pelcákova, kdy byl užit, uvádí ve své publikaci i Slabý (2017).

Polostrukturovaný rozhovor

Tento rozhovor je postaven, jak uvádí Miovský, na již předem definovaném souboru otázek, na které tazatel získává odpovědi, kdy nemusí být dodrženo pořadí otázek za účelem získání co nejpřesnějších odpovědí. V rámci přípravy se jedná o náročnější variantu oproti rozhovoru volnému. Prostředí, ve kterém je rozhovor realizován, má taktéž značnou váhu a roli v rámci autenticity a zachování kvality výpovědí, a proto rozhovory proběhly na místech, která si respondenti zvolili, kde se cítili bezpečně a komfortně. (Miovský, 2006, str. 159-160)

Polostrukturovaný rozhovor byl zvolen z důvodů, o kterých hovoří i Miovský. Mezi jeho uváděné přínosy patří, že eliminuje nevýhody strukturovaného a volného rozhovoru a současně z těchto metod vytěžuje maximum, což napomáhá zachování

autentičnosti a oproti strukturovanému rozhovoru zvyšuje možnost zachycení přesnosti a výtěžnosti. Uváděných nevýhod není příliš, kdy mezi hlavní patří možnost neudržení plynulosti anebo směru rozhovoru a nutnosti se doptat, kdy posléze může dojít k narušení konzistence výpovědi nebo odvedení od tématu, avšak to je již aspekt, který se týká tazatele. (Miovský, 2006, str. 161-162)

5.3 Výzkumný soubor

Respondenti pro specifický výzkum této diplomové práce byli vybráni z řad sportovců bez ohledu na věk nebo pohlaví, kdy jediným kritériem bylo být aktivní a minimálně po dobu posledního roku se věnovat úpolovému sportu, kterým se zabývá i Reguli (2005). Jednalo se tedy o specifický výběr respondentů z řad cvičenců sebeobrany, bojových sportů a bojových umění, případně s nimi úzce souvisejícími, tak aby splňovali tato kritéria právě dle Reguliho (2005).

V rámci šetření přislíbilo účast 19 respondentů, avšak v době, kdy začal průzkum, jich několik odřeklo. Výzkum zahájilo 14 cvičenců z různých oblastí úpolu, kdy ovšem do konce šetření vydrželo pouze 11 z nich (N=11). Vybraní cvičenci byli vybráni z řad cvičenců převážně sebeobrany a dále krav magy, taekwonda, aikida, thajského boxu a kali, kdy v rámci volného času se také ještě někteří cvičenci věnovali běhání, posilování, lukostřelbě, případně jiným bojovým nebo sportovním aktivitám.

5.4 Výsledky a diskuse

5.4.1 Změny kvality prožívání v průběhu experimentu

Jak si stála skupina respondentů v rámci průměrů pretestu a posttestu v rámci procentuálního zastoupení jednotlivých komponent aktuálního psychického stavu zjišťovaného skrze SUPOS7 je vyjádřeno v grafu č. 1, který současně ověřuje stanovené předpoklady.

Graf 1 Zastoupení složek průměrného psychického stavu pretestu a posttestu



Vysvětlivky: Pe-psychická pohoda (uváděná norma 12-35%), A-aktivita (uváděná norma 13-29%), O-odreagování se (uváděná norma 5-16%), N-nepokoj (uváděná norma 5-17%), U-úzkost (uváděná norma 4-16%), D-deprese (uváděná norma 5-17%), S-sklíčenost (uváděná norma 6-15%).

Z grafu je patrné, že hodnoty měření se po dobu měření změnila. Došlo k nárůstu hodnoty u vybraných položek aktivačního bloku, a to položek psychické pohody a aktivity. Zatímco u položek dezintegračního bloku došlo k poklesu hodnot, až na nepatrný výkyv hodnoty u sklíčenosti, kde ovšem nárůst činil pouze několik desetin procenta. Na základě tohoto zjištění přijímám oba předpoklady.

P1: Předpokládáme zvýšení hodnoty aktivačního bloku aktuálního psychického stavu v posttestu oproti pretestu. – přijímám

P2: Předpokládáme úbytek hodnoty dezintegračního bloku APS v posttestu oproti pretestu. – přijímám

Dalo by se tedy předpokládat, že sport má tendenci zvyšovat pocit subjektivní pohody a minimalizovat negativní dopady působící na jedince. Jak si daná data a hypotézy stojí v rámci statistických metod, představí práce vzápětí.

5.4.2 Výsledky T-testu

V rámci ověření první hypotézy spolu se stanovenou nulovou a alternativní hypotézou byl použit dvouvýběrový párový t-test na střední hodnotu. S ohledem na statistické přesné využití by bylo potřeba většího souboru, aby byly výsledky statisticky vypovídající, avšak v rámci této práce se jedná o potvrzení či případné vyvrácení hypotézy, kdy následuje i část rozhovorů s respondenty pro ověření poznatků teoretické části a této výzkumné o kladném vlivu sportu na jedince. Pro velmi exaktní měření by bylo třeba mít nejdříve skupinu vytvořenou náhodným výběrem a zjistit, jestli splňuje normální rozložení a jakých nabývá výsledků například skrze Shapiro-Wilkův test, kdy tuto problematiku dále rozebírá Bubeníček (2019). Ovšem tento test pro absenci dat s ohledem na specifika preexperimentu absentuje, což v rámci této práce není nutné a přechází se tudíž rovnou ke dvouvýběrovému párovému t-testu.

Výpočty byly provedeny v programu excel. Ze 3 možností výpočtů byla zvolena t-statistika středních hodnot. Hypotézy ověřované touto metodou byly následující.

H1: Pravidelné cvičení zvyšuje subjektivní pohodu cvičence vyjádřenou SUPOS7

H1-0: Neexistuje statisticky významný vztah mezi cvičením a vyšší mírou aktivace cvičenců.

H1-A: Existuje statisticky významný vztah mezi cvičením a vyšší mírou aktivace cvičenců.

Data v rámci hypotézy 1 zkoumající aktivační blok v rámci pretestu a posttestu byla vyhodnocena v excelu skrze analýzu dat a její výsledky obsahuje tabulka č. 1

Tabulka 1 Dvouvýběrový párový t-test na střední hodnotu (aktivační blok)

| Dvouvýběrový párový t-test na střední hodnotu | | |
|--|-----------------|-----------------|
| | <i>Soubor 1</i> | <i>Soubor 2</i> |
| Stř. hodnota | 57,48364 | 64,41235 |
| Rozptyl | 357,4015 | 604,4923 |
| Pozorování | 11 | 11 |
| Pears. Korelace | 0,739535 | |
| Hyp. rozdíl stř. hodnot | 0 | |
| Rozdíl | 10 | |
| t Stat | -1,38723 | |
| P(T<=t) (1) | 0,097755 | |
| t krit (1) | 1,812461 | |
| P(T<=t) (2) | 0,195509 | |
| t krit (2) | 2,228139 | |

Vysvětlivky: *Soubor 1* – hodnoty aktivačního bloku v rámci pretestu, *Soubor 2* – hodnoty aktivačního bloku v rámci posttestu, podmínky pro platnost $H1-0$ $|t\ Stat| < t\ krit (2)$, podmínky platnosti $H1-A$ $|t\ Stat| > t\ krit (2)$, hladina průkaznosti 0,05.

Tyto výpočty nám poskytují informaci na základě kritických hodnot o shodnosti středních hodnot souborů, a tudíž dochází k potvrzení nulové hypotézy. Toto bylo ověřeno například i skrze funkci T.Test, avšak analýza dat obsahuje i tento údaj, který potvrzuje nulovou hypotézu. Na tomto základě, kdy nedošlo k potvrzení rozdílnosti středních hodnot, lze považovat závěr, jako kdyby byly shodné, tudíž platnost nulové hypotézy. Z čehož vyplývá, že **H1: Pravidelné cvičení zvyšuje subjektivní pohodu cvičence vyjádřenou SUPOS7. – Nepřijímám.** Co tento výsledek znamená nebo možná interpretace je uvedena v následující diskusi.

Diskuse

Při pohledu na střední hodnoty je vidět rozdílnost, avšak ze statistického hlediska nebyla nikterak patrná, aby byla zamítnuta nulová hypotéza. Lze tedy říct, že v souboru našich respondentů nedošlo k statisticky signifikantnímu prokázání vlivu cvičení na subjektivní pohodu. Specifičnost skupiny respondentů, kdy každý cvičenec již po dobu jednoho roku i déle cvičil pravidelně, bude s největší pravděpodobností stát za tímto výsledkem. Již v rámci pretestu respondenti dosahovali horních hranic hodnot aktivačního bloku, tudíž dosahovali stropu typických hodnot naměřených pro běžnou společnost, a tudíž normální rozložení hodnot.

Dalo by se tedy říct, že respondenti již vykazovali zvýšené hodnoty kvality života a spokojenost pravděpodobně díky cvičení, a tudíž posun v rámci posttestu nebyl

takový, aby byl považován za statistický významný. Laicky řečeno kapacita jejich spokojenosti byla již značně naplněna.

Tento závěr by odpovídal i na výsledky t-testu provedeného s dezintegračním blokem, kdy výsledky jsou v tabulce 2, která by byla interpretována podobně a diskuse by vedla ke stejným závěrům. Zde by bylo jenom rozvedení o to, že každý čelí stresu ve svém životě a nelze ho zcela eliminovat, aby úplně vymizel. Proto pokles hodnot, u již naplněného člověka, sice je, avšak nikoliv signifikantně patrný.

Tabulka 2 Dvouvýběrový párový t-test na střední hodnotu (dezintegrační blok)

| Dvouvýběrový párový t-test na střední hodnotu | | |
|--|-----------------|-----------------|
| | <i>Soubor 1</i> | <i>Soubor 2</i> |
| Stř. hodnota | 42,51636 | 35,58793 |
| Rozptyl | 357,4015 | 604,4732 |
| Pozorování | 11 | 11 |
| Pears. Korelace | 0,739522 | |
| Hyp. rozdíl stř. hodnot | 0 | |
| Rozdíl | 10 | |
| t Stat | 1,387164 | |
| P(T<=t) (1) | 0,097764 | |
| t krit (1) | 1,812461 | |
| P(T<=t) (2) | 0,195529 | |
| t krit (2) | 2,228139 | |

Vysvětlivky: Soubor 1 – hodnoty aktivačního bloku v rámci pretestu, Soubor 2 – hodnoty aktivačního bloku v rámci posttestu, podmínky pro platnost H1-0 $|t \text{ Stat}| < t \text{ krit} (2)$, podmínky platnosti H1-A $|t \text{ Stat}| > t \text{ krit} (2)$, hladina průkaznosti 0,05.

V rámci tohoto t-testu by taktéž byla přijata nulová hypotéza z následujících a nepřijetí H1.

H1.2-0: Neexistuje statisticky významný vztah mezi cvičením a nižší mírou dezintegrace cvičenců.

H1.2-A: Existuje statisticky významný vztah mezi cvičením a nižší mírou dezintegrace cvičenců.

Sport je pozitivní faktorem v životě mnoha cvičenců a má schopnost je posouvat v mnoha ohledech. Tato závislost by se však lépe měřila u osob začínajících s úpolem na rozdíl od dlouhodobých cvičenců, byť druh úpolu má taktéž vliv na agresi jedince a ta následně může souviset s jejich laděním. Právě verifikace vyšší míry agrese u zápasníků MMA oproti jiným úpolovým sportům, včetně uvedení hodnot běžné populace, je i závěr šetření realizovaného Orságem. (Orság, 2019, str 44-51)

5.4.3 Výsledky korelací

Druhá hypotéza **H2: Vyšší hodnoty SOC souvisejí s vyššími hodnotami procentuálního zastoupení komponent aktivačního bloku APS** spolu se stanovenou nulovou a alternativní hypotézou.

H2-0: Neexistuje statisticky významný vztah mezi vyššími hodnotami Soc a vyššími hodnotami procentuálního zastoupení aktivačního bloku.

H2-A: Existuje statisticky významný vztah mezi vyššími hodnotami Soc a vyššími hodnotami procentuálního zastoupení aktivačního bloku.

Výsledky v rámci korelačního testu provedeného v rámci programu excel vyšly následujícím způsobem. Předpokladem bylo, že dvojrozměrný základní soubor má normální rozložení a korelační koeficient ρ a náhodný výběr z tohoto souboru má rozsah n a koeficient korelace r . Nulová hypotéza $\rho = 0$. Při testovacím kritériu

$$t = \frac{r}{\sqrt{1-r^2}} \cdot \sqrt{n-2}$$
. Tato veličina má Studentovo rozložení s $n-2$ stupni volnosti $t(n-2)$.

Z toho vyplývá závěr, jestliže $|t| > t_p(n-2)$ zamítneme H_0 .

Aplikace za použití testu s testovacím kritériem. $t = \frac{R}{\sqrt{1-R^2}} \sqrt{n-2}$ s nulovou hypotézou: $\rho = 0$
 R , resp R^2 lze získat užitím funkce excelu linregrese nebo z grafu závislosti přidáním lineárního trendu nebo s použitím funkce korelace v doplňku Analýza dat. R zjistíme pomocí funkce korelace, viz příložená tabulka 3, kdy tato hodnota činí 0,789738, což znamená $R=0,789738$ a $R^2=0,623686$. Následně dosazením do testovacího kritéria dojdeme k výsledku $t=3,862146$. Kritická hodnota vypočtená funkcí TINV činí 2,262157. Touto funkcí jsme tedy zjistili $t_{0,05}(11-2)=2,570582$. Závěrem tedy je $t > t_{0,05}(9)$, proto zamítáme H_2-0 o lineární nezávislosti. Na tomto základu tedy přijímáme *H2-A: Existuje statisticky významný vztah mezi vyššími hodnotami Soc a vyššími hodnotami procentuálního zastoupení aktivačního bloku.*

Tabulka 3 Korelace mezi Soc a kvalitou prožívání (aktivační blok)

| | Soc | Aktivační blok |
|----------------|-------------|----------------|
| Soc | 1 | |
| Aktivační blok | 0,789737656 | 1 |

Vysvětlivky: Soc – zastoupení hodnot smyslu pro soudržnost, Aktivační blok – zastoupení hodnot aktivačního bloku, korelace průkazné na hladině 0,05.

Na základě výpočtů a zjištěných parametrů v tabulce korelace došlo ke zjištění prokazatelného vztahu, tudíž nepřijímám vyvrácenou nulovou hypotézu, a přijímám alternativní.

Závěrem je, že hypotézu číslo 2 – *Vyšší hodnoty SOC souvisejí s vyššími hodnotami procentuálního zastoupení komponent aktivačního bloku APS – přijímám.*

Diskuse

Diskuse nad korelacemi bude stručnější z důvodu obsáhlého popisu metody, která zjišťovala korelaci jako takovou, kdy v případě nutnosti jsou obě metody popsány blíže například Chráskou (2016). Vyšší hodnoty aktivačního bloku již byly rozebrány v předchozích částech práce. Ovšem spolu se subjektivní pohodou souvisí i spousta dalších proměnných. Pro náš účel byl zvolen smysl pro soudržnost, kdy bylo očekáváno, že právě u cvičenců úpolu budou obě hodnoty spolu korelovat právě pro zkušenosti a rozvoj v rámci tréninků, které mohou být značně tvrdé a představovat zátěžovou situaci, která posouvá cvičence dále a učí je i závislostem jejich počínání a víře ve vlastní sílu, což se i tímto potvrdilo. Kontrolně, stejně jako v rámci t-testu, došlo i zde ke kontrolnímu provedení korelací dezintegračního bloku a soc při nulové hypotéze: *Neexistuje statisticky významný vztah mezi vyššími hodnotami Soc a nižšími hodnotami procentuálního zastoupení dezintegračního bloku.* A alternativní: *Existuje statisticky významný vztah mezi vyššími hodnotami Soc a nižšími hodnotami procentuálního zastoupení dezintegračního bloku.* Postupem, stejně jako v rámci předchozí kapitoly, jsme dospěli k závěru a přijetí hypotézy, že **vyšší hodnoty Soc souvisejí s nižšími hodnotami procentuálního zastoupení komponent dezintegračního bloku APS.** Což je nastíněno v tabulce 4. Tento výpočet by se taktéž dal uvést jako další samostatná hypotéza s vlastní diskusí.

Tabulka 4 Korelace mezi Soc a kvalitou prožívání (dezintegrační blok)

| | Soc | Dezintegrační blok |
|--------------------|--------------|--------------------|
| Soc | 1 | |
| Dezintegrační blok | -0,789737656 | 1 |

Vysvětlivky: Soc – zastoupení hodnot smyslu pro soudržnost, Dezintegrační blok – zastoupení hodnot dezintegračního bloku, korelace průkazné na hladině 0,05.

Na toto téma se závěry výzkumu a výzkumu autorů, jako je například Slepíčka a další, shodují, že právě úpolový sport pomáhá svým cvičencům zvládat náročné situace, snižovat míru stresu a zvyšovat odolnost právě skrze vystavení se tvrdému cvičení a v neposlední řadě i rozvoji self-efficacy. Stejně závěry uvádí i Kříž, kdy self-efficacy opět svou povahou může souviset se smyslem pro soudržnost. (Kříž, 2018, str. 39-41) Právě ono cvičení má tendenci cvičence naučit nejenom klidu, ale i jistému zvládnutí situací a jejich porozumění ve smyslu pocitu koherence.

V rámci vlivu cvičení sebeobrany skrze realizaci pretestu a posttestu zaměřeného na cvičení a self-efficacy při hladině průkaznosti 0,01 došla Suchardová závěru, že cvičení zvýší tuto hladinu oproti necvičícím, což opět souvisí s vnímáním sebe sama a soudržností jedince. (Suchardová, 2018, str. 38)

5.4.4 Doplnující informace SUPOS7

U jedinců, kteří ukončili svou účast v šetření předčasně, anebo vyplnili pouze vstupní dotazník, byly naměřené následující průměrné hodnoty v rámci vstupního měření uvedené v tabulce 5, kde jsou i hodnoty respondentů, kteří neodstoupili od výzkumu.

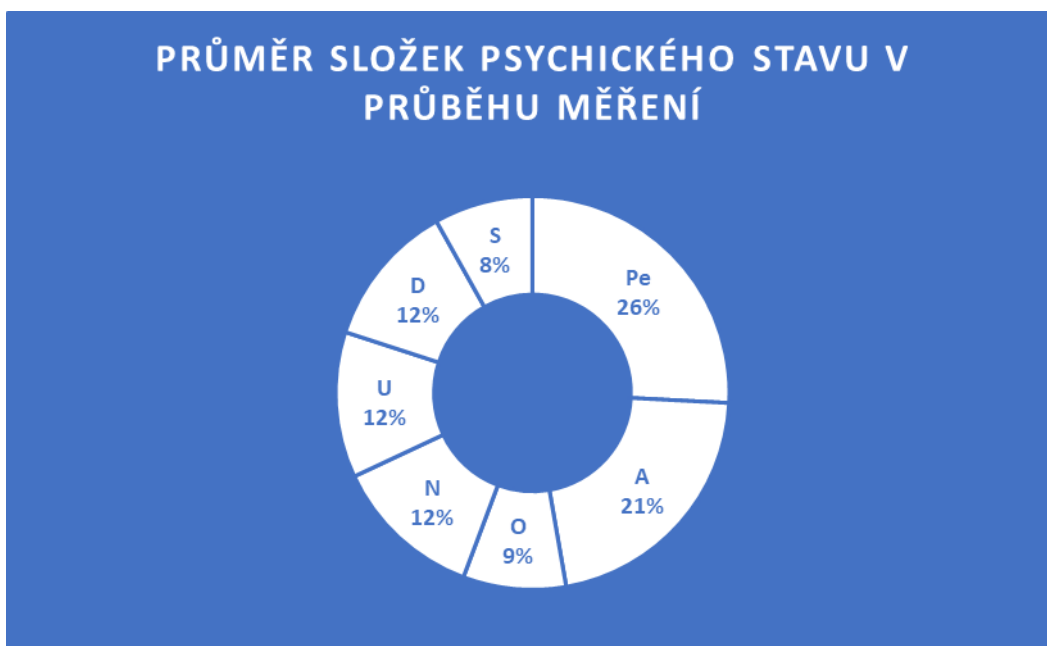
Tabulka 5 Zastoupení složek průměrného psychického stavu v pretestu u respondentů

| Hodnoty složek psychického stavu v procentech u respondentů v rámci pretestu | | | | | | | | |
|--|-------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| % zastoupení | | PE | A | O | N | U | D | S |
| | Nedokončili | 24,67 | 22,92 | 6,97 | 12,17 | 16,70 | 9,74 | 6,83 |
| | Dokončili | 25,54 | 22,35 | 9,60 | 11,53 | 12,82 | 10,72 | 7,45 |

Vysvětlivky: Pe-psychická pohoda (uváděná norma 12-35%), A-aktivita (uváděná norma 13-29%), O-odreagování se (uváděná norma 5-16%), N-nepokoj (uváděná norma 5-17%), U-úzkost (uváděná norma 4-16%), D-deprese (uváděná norma 5-17%), S-sklíčenost (uváděná norma 6-15%).

Z tabulky vyplývá, že u respondentů, kteří nevydrželi do konce šetření a odstoupili, není příliš veliký rozdíl v aktivačním a dezintegračním bloku oproti respondentům, kteří vydrželi až do konce, avšak to mohlo být ovlivněno zdravotním stavem a případným laděním respondenta, kdy jeden trpěl ulcerózní kolitidou a druhý mononukleózou, ovšem z důvodu, že počet těchto respondentů byl velmi malý, a to pouze tři respondenti, nelze konstatovat nic více. Pro porovnání s celkovým souborem, kde jeden respondent trpěl pouze alergií. V rámci shrnutí výsledků je zajímavým aspektem průměr hodnot respondentů, kteří dokončili šetření, aktuálních prožívaných stavů po tréninku, kdy tato data jsou obsažena v grafu 2.

Graf 2 Procentuální zastoupení komponent APS v průběhu experimentu



Vysvětlivky: Pe-psychická pohoda (uváděná norma 12-35%), A-aktivita (uváděná norma 13-29%), O-odreagování se (uváděná norma 5-16%), N-nepokoj (uváděná norma 5-17%), U-úzkost (uváděná norma 4-16%), D-deprese (uváděná norma 5-17%), S-sklíčenost (uváděná norma 6-15%).

Z grafu je patrné, že dané hodnoty již nejsou tak ve prospěch aktivačního bloku, jako tomu bylo v rámci výstupního měření, ale i tak je zachycen nepatrný nárůst oproti pretestu, což je očekávaný výsledek a hodnoty se všechny drží v uváděné normě. Důvodem pro to je, že někteří respondenti procházeli těžkými životními situacemi a tudíž, ať již po rodinné nebo zdravotní stránce, došlo ke značným výkyvům jejich subjektivní pohody, a tudíž se toto ovlivnění promítlo v rámci naměřených hodnot. Nyní práce nastíní ještě pohled na hlavní část souboru respondentů a zastoupení deprese.

Hodnoty deprese u cvičenců

Řada studií uvádí pozitivní vliv pravidelné pohybové aktivity na depresi. Závažnost depresivní symptomatologie ovlivňují polaritu obvyklého psychického stavu i aktuální psychický stav v různých situačních kontextech. Z pohledu změn SDS indexu nedošlo k nikterak signifikantní změně, kdy průměrné výsledky zůstaly vždy v rámci klinického dojmu v kategorii „normální, nejeví známky deprese“. Což potvrzují i průměrná data za soubor (N=11) v tabulce 6.

Tabulka 6 Průměrné hodnoty SDS indexu v rámci vstupního a výstupního měření

| Průměrné hodnoty SDS indexu | |
|-----------------------------|-----------|
| | SDS index |
| Pretest | 47,84 |
| Posttest | 47,05 |

Vstupní hodnocení nabývalo vyšší hodnoty a výstupní měření naměřilo průměrnou hodnotu o 0,79 bodu nižší. Tato změna je sice k lepšímu, avšak nelze z ní v rámci rozsahu tohoto šetření vyvozovat hlubší závěry a slouží pouze jako případné vodítko, že sport by mohl mít dopad i v rámci této hodnoty, pokud by se jednalo ryze o kvantitativní šetření s mnoha respondenty. Respondenti, kteří nedokončili, dosahovali stejného globálního klinického dojmu, až na jednoho, u kterého vyšla přítomnost středně silné, až zcela vyjádřené deprese. Celkem vyšlo, že v rámci pretestu bylo 6 respondentů s převahou aktivačního bloku a z toho 4 z nich dosahovali SDS indexu pod 50 tzn. stav, kdy nejví známky deprese. V rámci posttestu došlo k nárůstu na 9 respondentů s převahou aktivačního bloku a v rámci měření deprese 7 z nich mělo výsledek, že nejví známky deprese. Svou roli mohly sehrát tzv. intervenující proměnné, u kterých se blíže zastavíme.

Další faktory životního stylu ovlivňující výsledky experimentu

Specifickým salutogenním rysem respondentů, který vyplynul z dotazníků je, že v rámci konání výzkumu byli všichni nekuřáci, až na jednoho, který v rámci kouření uvedl zřídka, avšak ve výstupním dotazníku již měl vůbec, počty cigaret bylo u všech zahrnuto bez. A v rámci vstupního dotazníku pouze 6 uvedlo pití kávy v rozmezí 1-2/denně. Jeden z těchto respondentů v rámci výstupního šetření již kávu nepil. Zbylí respondenti kávu dle získaných dat nepijí a pouze jeden z nich pije alkohol. V celkovém měřítku výstupní dotazník poukazuje na 11 respondentů, kteří nepijí, avšak na počátku šetření vstupního dotazníku 4 z nich uvedli pití, avšak ve velmi malém množství a z hlediska frekvence by spadali do příležitostných uživatelů. Je tedy možné konstatovat, že respondenti s největší pravděpodobností žijí zdravým životním stylem bez těchto látkových závislostí, kdy tyto výsledky nabývaly podobných hodnot i v rámci měsíčních měření, a to i v rámci minimálních žaludečních obtíží, které mohou korelovat s důležitostí stravy, o které bylo pojednáno i v rámci teoretické části práce.

Ohledně složení skupiny, kromě již zmíněné vysoké odlišnosti v praktikovaných úpolech a jejich kombinacích, byla skupina složena z 6 žen různých věkových skupin od 18 let a 5 mužů. Právě složení skupiny při o trochu větším zastoupení žen mohlo být faktorem, který mohl taktéž hrát jistou roli v rámci měření.

S ohledem na příliš velkou interindividuální variabilitu prožívání jednotlivců tak u výsledků a v některých případech následných průměrů v rámci souboru nebylo možné efektivně statisticky využít dat, což bylo ovlivněno i malým souborem respondentů. Bylo využito informací získaných i v rámci dotazníku Supos7 a jeho druhé strany, kdy položka nemoci jedinců v rámci pretestu a posttestu byly vyplněny až na alergii u jednoho respondenta jako bez a podobného kladného výsledku bylo dosaženo i v oblasti ostatních somatických potíží, tudíž se pozornost zaměřila na hlavní činnosti, které poskytují náhled do hlavních činností respondentů a jejich *potíží při realizaci daných aktivit a nepříjemných prožitků* s nimi spojenými. Bylo složité z důvodu interindividuální variability jedinců vytvořit škálu tak, aby nezanikly rozdíly a výjimečnost odpovědí. Z tohoto důvodu bude uveden subjektivní výčet nejzajímavějších potíží při realizaci a hlavních nepříjemných prožitků.

Potíže při realizaci:

Zde klíčovým faktorem, který převládal, byl nedostatek času zastoupený 10x, pak byly jako další uvedené potíže stres, únava a vyčerpání.

Hlavní nepříjemné prožitky:

Mezi hlavní nepříjemné prožitky se zařadil stres a vyčerpání, které byly dohromady zastoupeny 10x

V rámci obou složek v rámci pretestu a posttestu bylo zajímavé zastoupení úraz, nemoc, a to u čtyř respondentů, kdy u dvou šlo o operativní řešení problému s dlouhodobou rekonvalescencí. Toto zjištění je faktorem, který mohl značně ovlivnit data.

Zajímavým prvkem, který určitě hrál roli v ladění, byl rozvod v jednom případě a v druhém „nový pánský objev“. Tímto končí všeobecný přehled o respondentech a nyní následuje konkrétní šetření u jednotlivých vybraných cvičenců.

5.4.5 Kvalitativní část výzkumného šetření

Pro zpřesnění informací o možném pozitivním vlivu pravidelné pohybové aktivity na celkovou kvalitu života cvičenců byly provedeny polostrukturované rozhovory. Vybraných šest respondentů, s jejichž daty pro bližší nastínění informací o nich včetně přepisu krátkých rozhovorů, je uvedeno zde. Číslování respondentů je ponecháno

původní, kterým byli označeni ve výzkumu. Vybranými respondenty byli ženy i muži. Došlo k výběru jedinců, kteří měli velmi vysoké a dobré výsledky (označeni zelenou barvou) nebo naopak dosahující velmi pesimálních hodnot při kombinaci s úrazem (označeni červenou barvou). Dále bude uveden i respondent, u kterého se výsledky zlepšily (žlutá barva), kdy právě v rámci pretestu nepřevládala aktivační blok, avšak v rámci posttestu již ano, bez barvy respondent, kde se jednalo o relativně ustálené hodnoty a tyrkysově označený respondent, kde byl výskyt zranění a obstojného copingu.

Respondent č. 1

Respondent číslo jedna vykazoval hodnoty nezdravého jedince ve všech ohledech včetně růstu pozitivních salutogenních hodnot dotazníku. Z tohoto důvodu byl vybrán pro rozhovor. V rámci hodnot byl stálý bez vyšších výkyvů. U ostatních položek nevykazoval žádné nezvyklosti. Mezi nejčastější aktivity uvedl na prvním místě rodinu, což je i náznak pravděpodobné sociální opory, posléze pak sport a práci. Vybrané základní údaje jsou shrnuty v tabulce 7.

Tabulka 7 Vybrané údaje respondenta č. 1 - muž

| Respondent č. 1 | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|------|------|------|-----|
| | | Pe | A | O | N | U | D | S |
| Hodnoty SUPOS7 % | Pretest | 26,5 | 26,5 | 11,8 | 8,8 | 11,8 | 5,9 | 8,8 |
| | Posttest | 36,4 | 36,4 | 13,6 | 4,5 | 0,0 | 9,1 | 0,0 |
| | Průměr.8měsíců | 32,8 | 28,3 | 9,2 | 10,0 | 4,8 | 11,5 | 3,6 |
| Hodnoty SDS indexu | Pretest | 42,5 (bez známek deprese) | | | | | | |
| | Posttest | 42,5 (bez známek deprese) | | | | | | |
| Bernský dotazník | | Popž | Prbl | Somp | Sebú | Depn | Radž | |
| | Pretest | 35 | 19 | 8 | 17 | 6 | 21 | |
| | Posttest | 36 | 23 | 19 | 17 | 6 | 22 | |
| Soc29-procentuální zastoupení | | Comprehen. | Manageability | Meaningfulness | | | | |
| | | 34,29 % | 37,14 % | 28,57 % | | | | |

Vysvětlivky: Pe-psychická pohoda (uváděná norma 12-35%), A-aktivita (uváděná norma 13-29%), O-odreagování se (uváděná norma 5-16%), N-nepokoj (uváděná norma 5-17%), U-úzkost (uváděná norma 4-16%), D-deprese (uváděná norma 5-17%), S-sklíčenost (uváděná norma 6-15%). Popž-pozitivní postoj k životu (škála {7až42}), Prbl-prožívané problémy, jejich uvědomování si(škála {7až42}), Somp-somatické obtíže (škála {8až48}), Sebú-sebeúcta (škála {3až18}), Depn-depresivní ladění (škála {4až24}), Radž-radost ze života (škála {5až30}).

S tímto respondentem byl posléze s jeho souhlasem proveden i rozhovor, kdy přepis a hlavní body jsou uvedeny zde.

1. Co Ti přináší cvičení sebeobrany?

*Cvičení mi přináší **uklidnění**, tím je myšleno **vybití nahromaděných starostí**. Třeba z práce i z osobního života pomocí fyzické únavy. Díky cvičení sebeobrany i cvičení obecně jsem schopen se poté **klidněji a podle svých zkušeností i lépe rozhodovat**. Cvičení sebeobrany dalo do mého života již od útlého věku jistý **řád a disciplínu**, který si držím již několik let.*

2. Myslíš, že Ti cvičení něco bere?

*Cvičení mi **nebere nic**, naopak cvičení právě sebeobrany mi v životě velice **pomohlo se vyrovnat s astmatem**, kdy před začátkem cvičení sebeobrany jsem měl problém vyjít do prvního patra, aniž bych musel použít dýchací prostředek na rozvolnění dýchacích cest. Po nějaké době jsem se začal **zlepšovat jak ve cvičení sebeobrany, tak i po zdravotní stránce**. Jediné, kdy mi sebeobrana brala, tak v případech, kdy byly **špatně časově naplánované tréninky a já někdy i když nerad musel zanedbávat například čas strávený s rodinou**.*

3. Co pro Tebe cvičení sebeobrany znamená v životě?

***Směr**, který mi v životě dost pomohl **a dal mi základy jak do života sportu, tak i do běžného života**.*

4. Jak cvičení sebeobrany ovlivnilo Tvůj život?

*Od 5 let jsem začal cvičit Karate. V tomto směru jsem se pohyboval do 7. třídy základní školy. Poté jsem přešel na základní sebeobranu, kdy jsem se jí aktivně věnoval do 20 let. Cvičení mě **ovlivnilo jen pozitivně.....poskytlo mi jistou hrdost a zdravé sebevědomí, ... úctu, jak k ostatním lidem, tak i k protivníkovi a dalo mi to jistou dávku pokory**.*

5. Jakou máš obvyklou náladu před cvičením?

*Většinou se na trénink **těším a jsem plný energie**. Někdy se stane, že během dne mám tolik aktivit, že na většinou večerní trénink se mi moc nechce, ale to je zcela zřídka.*

6. Jakou máš obvyklou náladu po cvičení?

***Vždy skvělou, mám radost z pohybu a dobrý pocit po vydařeném tréninku**. Sice jsem většinou **utahaný, ale vždy v dobré náladě**.*

7. Je něco, co bys mi chtěl ještě sdělit v souvislosti se cvičením?

Asi není potřeba. Cvičení je super věc a svůj život si bez něho nedokážu představit. Cvičení hodně dává, ale taky někdy bere. Třeba peníze za vybavení, doplňky stravy,

pomůcky ke cvičení. Přesto je to ta skvělá věc, co člověk může pro sebe dělat. O dost lepší než se válet jen po hospodách. Ale každý má jiné koníčky že?

Z rozhovoru s respondentem je patrný přínos na jeho zdraví a osobnost v různých ohledech.

Respondent č. 3

Respondentem číslo tři byla žena s převažujícími hodnotami dezintegračního bloku, a tudíž s převahou pesimálního ladění, což je patrné z tabulky 8. Tyto hodnoty byly v rámci analýzy aktivit značně ovlivněny zraněním, které se promítlo v rámci 5 měsíců a následně 6x zastoupené žaludeční obtíže spolu se 7x vyskytujícími se špatným probouzením. V rámci hlavních aktivit se jednalo o pestrý mix, kdy kromě cvičení byly mezi uvedenými aktivitami rehabilitace, škola, tanec a práce, což je v dnešní době bohatý mix, který může být silným stresorem sám o sobě. Dále v rámci hodnot soc se jedná o nejnižší skóre v rámci naměřených hodnot spolu s výskytem depresivního ladění.

Tabulka 8 Vybrané údaje respondenta č. 3 - žena

| Respondent č. 3 | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|---|---------------|----------------|------|------|------|------|
| | | Pe | A | O | N | U | D | S |
| Hodnoty Supos7 - procentuální | Pretest | 13,9 | 13,9 | 0,0 | 11,1 | 27,8 | 19,4 | 13,9 |
| | Posttest | 11,6 | 4,7 | 4,7 | 18,6 | 20,9 | 16,3 | 23,3 |
| | Pr.8měs | 13,8 | 5,3 | 5,6 | 16,9 | 22,8 | 20,5 | 15,3 |
| Hodnoty SDS indexu | Pretest | 65 (středně silná, až zřetelně vyjádřená deprese) | | | | | | |
| | Posttest | 75 (těžká, až extrémně těžká deprese) | | | | | | |
| Bernský dotazník | | Popž | Prbl | Somp | Sebú | Depn | Radž | |
| | Pretest | 20 | 27 | 37 | 4 | 16 | 14 | |
| | Posttest | 24 | 21 | 45 | 9 | 12 | 15 | |
| Soc29-procentuální zastoupení | | Comprehen. | Manageability | Meaningfulness | | | | |
| | | 31,19 % | 33,94 % | 34,86 % | | | | |

Vysvětlivky: Pe-psychická pohoda (uváděná norma 12-35%), A-aktivita (uváděná norma 13-29%), O-odreagování se (uváděná norma 5-16%), N-nepokoj (uváděná norma 5-17%), U-úzkost (uváděná norma 4-16%), D-deprese (uváděná norma 5-17%), S-sklíčenost (uváděná norma 6-15%). Popž-pozitivní postoj k životu (škála {7až42}), Prbl-prožívané problémy, jejich uvědomování si(škála {7až42}), Somp-somatické obtíže (škála {8až48}), Sebú-sebeúcta (škála {3až18}), Depn-depresivní ladění (škála {4až24}), Radž-radost ze života (škála {5až30}).

Jakou roli hraje sport u respondentky a jaký má přínos je patrné z rozhovoru.

1. Co Ti přináší cvičení sebeobrany?

Jakousi jistotu, že v případě potřeby budu schopná se ubránit útočníkovi nebo někomu pomoci. Také mi to přináší fyzickou zdatnost, odolnost, postřeh,... využití periferního vidění a dlouhodobou koncentraci.

2. Myslíš, že Ti cvičení něco bere?

*Možná mi **bere svobodu** v tom smyslu, že **cítím zavázanost pomoci**, když mám prostředky a nějaké znalosti. Myslím, že bych nedokázala přihlížet a nezasáhnout.*

3. Co pro Tebe cvičení sebeobrany znamená v životě?

*Znamená pro mě **fyzický rozvoj** a využití již zmíněného **postřehu a koncentrace**. Rozvíjím schopnost používat různé nástroje a metody k obraně. **Vnímám, že není důležitá výška nebo hmotnost, ale technika a výdrž**, kterou se může každý naučit, takže to pro mě znamená šanci úspěchu v konfliktu.*

4. Jak cvičení sebeobrany ovlivnilo Tvůj život?

*Na první místo bych dala **více zranění**, než jsem kdy předtím měla. Dále si **dávám** větší **pozor na to, co se děje kolem mě**, takže automatické vytváření obranné strategie, aniž by byla využita. **Vnímám** problémové **lidi** a snažím se odhadnout jejich chování.*

5. Jakou máš obvyklou náladu před cvičením?

*Dost často jsem **unavená** vzhledem k tomu, že se tréninky konají v pátek večer. Většinou se ale těším, protože nemám žádné povinnosti do školy. Cítím se **nervózní, rozladěná a roztěkaná**.*

6. Jakou máš obvyklou náladu po cvičení?

*Cítím se **uvolněná, šťastná**, že jsem udělala něco pro svoje zdraví a rozvoj v této oblasti. Po cvičení se cítím **zbavena stresu a tlaku** pocházejícího z **okolních vlivů**.*

7. Je něco, co bys mi chtěla ještě sdělit v souvislosti se cvičením?

Nic mě momentálně asi nenapadá.

U respondentky byla zastoupena mnohá zranění a s nimi spjatá rehabilitace a mnoho aktivit, což vyplynulo i z dotazníku. Rozšířená vnímavost může taktéž být bodem ku prospěchu, anebo také zde spíše dalším stresorem spolu s pocitem povinnosti pomoci, což by dohromady odpovídalo na výše zmíněné vyšší hodnoty pesimálního ladění v rámci dotazníků. Přínos cvičení však byl spatřován v rozvinutí myšlení a vnímavosti, stejně jako koncentrace, odolnosti a posílení těla.

Respondent č. 5

Pátým respondentem byl muž, který stejně, jako první respondent vykazoval vysokou míru nezdolnosti v rámci naměřených hodnot. V rámci zastoupení aktivit se jednalo o cvičení a práci. V rámci příjemných prožitků v rámci aktivit byl výskyt uvolnění, relaxace, pohoda a odreagování. Žádné další obtíže nebyly u respondenta zaznamenány.

Tabulka 9 Vybrané údaje respondenta č. 5 - muž

| Respondent č. 5 | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|----------------------------|---------------|----------------|------|------|------|-----|
| | | Pe | A | O | N | U | D | S |
| Hodnoty Supos7 - procentuální | Pretest | 34,8 | 34,8 | 13,0 | 8,7 | 0,0 | 4,3 | 4,3 |
| | Posttest | 44,4 | 44,4 | 11,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Pr.8měs | 41,8 | 41,0 | 2,4 | 5,5 | 3,2 | 3,8 | 2,4 |
| Hodnoty SDS indexu | Pretest | 37,5 (bez známek deprese) | | | | | | |
| | Posttest | 36,25 (bez známek deprese) | | | | | | |
| Bernský dotazník | | Popž | Prbl | Somp | Sebú | Depn | Radž | |
| | Pretest | 40 | 7 | 23 | 18 | 4 | 26 | |
| | Posttest | 38 | 7 | 11 | 18 | 4 | 25 | |
| Soc29-procentuální zastoupení | | Comprehen. | Manageability | Meaningfulness | | | | |
| | | 34,67 % | 36,67 % | 28,67 % | | | | |

Vysvětlivky: Pe-psychická pohoda (uváděná norma 12-35%), A-aktivita (uváděná norma 13-29%), O-odreagování se (uváděná norma 5-16%), N-nepokoj (uváděná norma 5-17%), U-úzkost (uváděná norma 4-16%), D-deprese (uváděná norma 5-17%), S-sklíčenost (uváděná norma 6-15%). Popž-positivní postoj k životu (škála {7až42}), Prbl-prožívané problémy, jejich uvědomování si(škála {7až42}), Somp-somatické obtíže (škála {8až48}), Sebú-sebeúcta (škála {3až18}), Depn-depresivní ladění (škála {4až24}), Radž-radost ze života (škála {5až30}).

Rozhovor s respondentem č. 5 byl poněkud obtížnějším z důvodu problému navázání vhodné atmosféry a důvěry. Z tohoto důvodu se nepodařilo získat obsáhlé odpovědi.

1. Co Ti přináší cvičení sebeobranu?

Duševní rozvoj do života.

2. Myslíš, že Ti cvičení něco bere?

Ne. Spíš dává.

3. Co pro Tebe cvičení sebeobranu znamená v životě?

Posunutí sama sebe v životě.

4. Jak cvičení sebeobranu ovlivnilo Tvůj život?

Přináší mě sebejistotu v životě a duševní očistu.

5. Jakou máš obvyklou náladu před cvičením?

Dobrou.

6. Jakou máš obvyklou náladu po cvičení?

Super. Vyčistím si hlavu.

7. Je něco, co bys mi chtěl ještě sdělit v souvislosti se cvičením?

Je to super věc do života, hlavně v dnešním světě násilí. Doporučuji hlavně ženám.

Respondent působil velmi sebejistým, vyrovnaným a disciplinovaným dojmem. Jeho odpovědi byly stručně a důrazně proneseny ve snaze být objektivní. Odpovědi vesměs

potvrdily i výsledky a disciplinovanost respondenta. I přes problémy, kterým čelí v životě, je jeho zvládnání příkladné.

Respondent č. 7

Respondentem číslo 7 byla žena, která je zde uvedena. V rámci naměřených hodnot docházelo k různým změnám, avšak nedošlo k nikterak kritickým výsledkům i s ohledem na operaci, kterou respondentka prodělala pár měsíců před započítím šetření. Vše se v rámci údajů uvedených v tabulce 10 drželo v rámci hodnot aktivačního bloku. Mezi uvedené hlavní činnosti spadalo cvičení, škola, práce a různá relaxace.

Tabulka 10 Vybrané údaje respondenta č. 7 - žena

| Respondent č. 7 | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|---|---------------|----------------|------|------|------|------|
| | Pe | A | O | N | U | D | S | |
| Hodnoty Supos7 - procentuální | Pretest | 26,7 | 26,7 | 10,0 | 13,3 | 6,7 | 13,3 | 3,3 |
| | Posttest | 26,7 | 23,3 | 6,7 | 13,3 | 13,3 | 6,7 | 10,0 |
| | Pr.8měs | 26,3 | 24,8 | 10,7 | 9,1 | 10,4 | 12,9 | 5,8 |
| Hodnoty SDS indexu | Pretest | 50 (hranice bez deprese a známky minimální deprese) | | | | | | |
| | Posttest | 43,75 (bez známek deprese) | | | | | | |
| Bernský dotazník | | Popž | Prbl | Somp | Sebú | Depn | Radž | |
| | Pretest | 30 | 15 | 22 | 15 | 8 | 21 | |
| | Posttest | 38 | 16 | 14 | 16 | 4 | 23 | |
| Soc29-procentuální zastoupení | | Comprehen. | Manageability | Meaningfulness | | | | |
| | | 29,10 % | 39,55 % | 31,34 % | | | | |

Vysvětlivky: Pe-psychická pohoda (uváděná norma 12-35%), A-aktivita (uváděná norma 13-29%), O-odreagování se (uváděná norma 5-16%), N-nepokoj (uváděná norma 5-17%), U-úzkost (uváděná norma 4-16%), D-deprese (uváděná norma 5-17%), S-sklíčenost (uváděná norma 6-15%). Popž-positivní postoj k životu (škála {7až42}), Prbl-prožívané problémy, jejich uvědomování si(škála {7až42}), Somp-somatické obtíže (škála {8až48}), Sebú-sebeúcta (škála {3až18}), Depn-depresivní ladění (škála {4až24}), Radž-radost ze života (škála {5až30}).

Rozhovor s respondentkou probíhal dobře a došlo k navození důvěry již v úvodu, z tohoto důvodu byl úvod volným rozhovorem nad všeobecným tématem sportu, kdy byly vytěženy následující informace, které byly posléze doplněny o otázky připravené k rozhovoru.

Z úvodního volného rozhovoru na téma přínosu sportu.

V první řadě jedinec získá nějakou zálibu, něco, v čem se může realizovat. Potkává se s lidmi, kteří mají podobné zájmy, podobné smýšlení. Zvýší se jeho fyzická kondice a nepochybně se začne, jako v každém sportu, zabývat i svou psychickou. Bojové umění člověka dostane do stavu, kdy si začne uvědomovat sám sebe. Možná se zastaví v dnešní uspěchané době a více času bude věnovat sobě a věcem důležitějším než povrchním cílům dnešní společnosti. Začne se zajímat o své zdraví, o zlepšování fyzické

i psychické kondice, o dobré vztahy mezi ním a blízkými. V neposlední řadě přinese cvičení takového umění jedinci zvýšení sebevědomí. Člověk se cítí lépe, když ví, že mu o něco jde, a že je schopný se o sebe postarat i v krizových situacích.

1. Co Ti přináší cvičení sebeobrany?

Mně osobně přináší právě všechno to, co jsem řekla před chvílí. Navíc mě tréninky baví, je to pro mě místo, kde není čas řešit problémy, kterými se jinak zabývám a stále dokola na ně myslím. Člověk se musí zpřítomnit, být teď a tady. Myslet na to, co dělá, plně se soustředit. Myslet na to, aby přežil, aby se ubránil. Trochu přeháním, ale je to vlastně přesně tak. Na nic jiného není prostor.

2. Myslíš, že Ti cvičení něco bere?

Cvičení mi hodně dává, nenapadá mě nic, co by mi mělo brát. Možná energii (smích) Člověk je někdy po tréninku úplně vyčerpaný. Ale i to je krásný pocit! Takže asi ne, nic mi nebere.

3. Co pro Tebe cvičení sebeobrany znamená v životě?

Je to můj koníček, něco, v čem se můžu realizovat a odreagovat.

4. Jak cvičení sebeobrany ovlivnilo Tvůj život?

Když jsem s bojovým uměním začínala, bylo mi asi patnáct. Vždycky mě lákalo něco takového zkusit, ale matka se o mě bála a nechtěla mě na nic podobného pouštět. Nakonec jsem ji přemluvila a začala chodit na dětské tréninky. V té době jsem byla docela velký introvert a měla jsem problém se sebevědomím. Sebeobrana mi hodně pomohla. Trenér to s dětmi uměl, každého povzbuzoval, chválil, vždy věděl, jak postupovat v konkrétních situacích a jak se k nám zachovat. Začala jsem si více věřit, a navíc jsem asi poprvé v životě chodila na kroužek, který mě opravdu bavil.

5. Jakou máš obvyklou náladu před cvičením?

Většinou mívám dobrou náladu, jsem optimista. Někdy jsem se musela přemlouvat, abych na trénink šla, třeba když jsem byla unavená ze školy nebo z práce. Věděla jsem, že právě trénink mi pomůže, abych se cítila lépe, a nakonec jsem se tam vždycky těšila.

6. Jakou máš obvyklou náladu po cvičení?

Ještě lepší než před ním. (smích) Jsem spokojená sama se sebou, že dělám něco užitečného a něco, v čem se s každým tréninkem zlepšuji. Někdy hodně pomalu, holka s mojí postavou (respondentka je útlá a malého vzrůstu) to nemá jednoduché, ale jistě. Ten pocit je nezaměnitelný, je to podobné, jako když člověk uběhne maraton. Nemusí být vítězem mezi ostatními, stačí, že překonal únavu a zvítězil nad sebou samým.

7. Je něco, co bys mi chtěla ještě sdělit v souvislosti se cvičením?

*Jestli se někdo necítí šťastný, tak ať začne s nějakým sportem. Právě štěstí se **nachází v nekomfortní zóně**. Nikdy ho nenajdeme doma na gauči při sledování televize.*

Zde se prokázal v rámci výpovědi respondentky vliv nejen trenéra, ale byl patrný vliv cvičení i na okolí a vztahy s ostatními včetně dopadů na osobnost cvičence podobně jako u ostatních v oblasti sebepoznání, růstu, sebevědomí a rozvoji zdraví nebo tělesné schránky.

Respondent č. 9

Respondentem číslo 9 byl muž, který v rámci vstupního dotazníku spadal laděním do dezintegračního bloku a následně v rámci výstupu a průměrů se vypracoval. Z tohoto důvodu byl zvolen k výzkumu detailnějšímu. Jediným aspektem je, že v rámci Zungova dotazníku dosahoval spodních hodnot na přítomnost minimální nebo lehké deprese. Mezi hlavními aktivitami kromě sportu, byla přítelkyně, brigády a shánění práce spolu se školou, což mohlo ovlivňovat ladění směrem, který byl popsán výše. Po zdravotní stránce nebyly zaznamenány žádné vážnější problémy. Podrobnější údaje jsou obsaženy v tabulce 11 a rozhovoru pod ní.

Tabulka 11 Vybrané údaje respondenta č. 9 - muž

| Respondent č. 9 | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|-------------------------------------|---------------|----------------|------|------|------|------|
| | | Pe | A | O | N | U | D | S |
| Hodnoty Supos7 - procentuální | Pretest | 16,2 | 13,5 | 10,8 | 13,5 | 21,6 | 13,5 | 10,8 |
| | Posttest | 28,0 | 20,0 | 4,0 | 12,0 | 12,0 | 8,0 | 16,0 |
| | Pr.8měs | 28,6 | 23,8 | 9,8 | 10,4 | 12,0 | 8,4 | 7,0 |
| Hodnoty SDS indexu | Pretest | 55 (minimální nebo lehká deprese) | | | | | | |
| | Posttest | 52,5 (minimální nebo lehká deprese) | | | | | | |
| Bernský dotazník | | Popž | Prbl | Somp | Sebú | Depn | Radž | |
| | Pretest | 27 | 16 | 18 | 13 | 14 | 13 | |
| | Posttest | 30 | 21 | 19 | 15 | 12 | 14 | |
| Soc29-procentuální zastoupení | | Comprehen. | Manageability | Meaningfulness | | | | |
| | | 34,81 % | 35,56 % | 29,36 % | | | | |

Vysvětlivky: Pe-psychická pohoda (uváděná norma 12-35%), A-aktivita (uváděná norma 13-29%), O-odreagování se (uváděná norma 5-16%), N-nepokoj (uváděná norma 5-17%), U-úzkost (uváděná norma 4-16%), D-deprese (uváděná norma 5-17%), S-sklíčenost (uváděná norma 6-15%). Popž-pozitivní postoj k životu (škála {7až42}), Prbl-prožívané problémy, jejich uvědomování si(škála {7až42}), Somp-somatické obtíže (škála {8až48}), Sebú-sebeúcta (škála {3až18}), Depn-depresivní ladění (škála {4až24}), Radž-radost ze života (škála {5až30}).

Rozhovor s respondentem byl velmi specifickým pro jeho filozofickou povahu a ladění, tudíž pro tazatele oříšek, jak navázat nebo na co se doptat, avšak data vytěžená i tak poskytují vhled na respondenta a jeho prožívání.

1. Co Ti přináší cvičení sebeobrany?

Cvičení sebeobrany je rozhodně dobré, že učí ověřené techniky, při opakovaném tréninku se člověk učí vnímat chvíle, kdy, kterou z nich může použít v konkrétní fázi souboje. Poskytuje mi možnost vypnout hlavu a učit se následovat vlastní instinkty a rozpoznávat síly své i protivníka. Líbí se mi, že cvičí jak sílu, tak hbitost, tak poddajnost.

2. Myslíš, že Ti cvičení něco bere?

Bere mi naivitu o svých bojových schopnostech. (smích) Občas energii a iluze myslí.

3. Co pro Tebe cvičení sebeobrany znamená v životě?

Cesta bojovníka, příjem, výdej, jin, jang... Větší vnímavost vůči jevům okolo mě, větší zaujetí pro detail...Respekt vůči jinakosti a individualitě každého člověka. Každý okolo mě je mi učitelem.

4. Jak cvičení sebeobrany ovlivnilo Tvůj život?

Zlepšilo moji disciplínu, dochvilnost a koncentraci.

5. Jakou máš obvyklou náladu před cvičením?

Různou, od spokojenosti přes depresi až po vztek.

6. Jakou máš obvyklou náladu po cvičení?

Většinou se cítím uvolněnější, sebevědomější a průbojnější. Hodně ale záleží na tom, jak mi daná lekce šla a jestli jsem se něco naučil. Pokud mi něco nejde, občas můžu cítit frustraci a únavu.

7. Je něco, co bys mi chtěl ještě sdělit v souvislosti se cvičením?

Nejlepší sebeobrana je ta, která rozvíjí více technik.

Cvičení respondentovi, stejně jako v předchozích případech, pomáhá například s rozvojem mindfulness, ale i respektu a dalším dobrým vlastnostem. Taktéž se zde projevuje jistá frustrace a neuspokojení v případě neúspěchu, avšak to je způsobeno přechodem respondenta z nekontaktních umění na plnokontaktní systém, s čímž se pojí i odpověď na to, co bere toto cvičení, kdy vzalo právě „naivitu“ získanou v rámci předchozích zkušeností.

Respondent č. 14

Respondent číslo 14 byl respondent, který kromě cvičení zažíval i strasti spojené se studiem, avšak zásadní změnou, která způsobila velmi značný výkyv v naměřených hodnotách, byla operace a to i z důvodů přidružených zdravotních komplikací. To vyústilo v rámci měsíčních měření k mírné převaze dezintegračního bloku na dobu tří měsíců po operaci. Následně došlo k posunu do aktivačního bloku z důvodu uvedené „lásky“, kdy tento vztah netrval dlouho a vzápětí další měsíc se přesunul pod vlivem rozchodu opět do převahy dezintegračního bloku a následující měsíc opět k vzestupu do aktivačního, který si udržel až do posttestu. Naměřený souhrn vybraných hodnot je uveden v tabulce 12.

Tabulka 12 Vybrané údaje respondenta č. 14 - muž

| Respondent č. 14 | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------|---------------------------|---------------|----------------|------|------|------|------|
| | | Pe | A | O | N | U | D | S |
| Hodnoty Supos7 - procentuální | Pretest | 38,7 | 38,7 | 16,1 | 0,0 | 3,2 | 0,0 | 3,2 |
| | Posttest | 47,4 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 5,3 | 0,0 | 0,0 |
| | Pr.8měs | 22,0 | 20,9 | 11,2 | 11,9 | 12,2 | 11,7 | 10,1 |
| Hodnoty SDS indexu | Pretest | 27,5 (bez známek deprese) | | | | | | |
| | Posttest | 35 (bez známek deprese) | | | | | | |
| Bernský dotazník | | Popž | Prbl | Somp | Sebú | Depn | Radž | |
| | Pretest | 42 | 7 | 10 | 18 | 9 | 28 | |
| | Posttest | 42 | 9 | 13 | 18 | 5 | 29 | |
| Soc29-procentuální zastoupení | | Comprehen. | Manageability | Meaningfulness | | | | |
| | | 32,54 % | 38,46 % | 28,99 % | | | | |

Vysvětlivky: Pe-psychická pohoda (uváděná norma 12-35%), A-aktivita (uváděná norma 13-29%), O-odreagování se (uváděná norma 5-16%), N-nepokoj (uváděná norma 5-17%), U-úzkost (uváděná norma 4-16%), D-deprese (uváděná norma 5-17%), S-sklíčenost (uváděná norma 6-15%). Popž-pozitivní postoj k životu (škála {7až42}), Prbl-prožívané problémy, jejich uvědomování si(škála {7až42}), Somp-somatické obtíže (škála {8až48}), Sebú-sebeúcta (škála {3až18}), Depn-depresivní ladění (škála {4až24}), Radž-radost ze života (škála {5až30}).

Popisované problémy respondenta se promítly značně i v naměřených hodnotách. Klíčovým nebo při nejmenším zajímavý aspekt byl, že v rámci pooperačních stavů respondent ztratil schopnost cvičit jako dříve, což uvádí jako objektivní potíže při realizaci hlavní činností, které byly škola a cvičení. Nyní bude uveden přepis rozhovoru a jeho klíčových částí.

1. Co Ti přináší cvičení sebeobrany?

Uvolnění. Míru **koncentrace**, při které dovedu **dosahovat vyšších výsledků**, právě díky **klidu**, který to s sebou nese.

2. Myslíš, že Ti cvičení něco bere?

Nevím o ničem. Možná zranění...to bere lidem, ale to jenom pokud, že cvičí a nemyslí, což je asi nejčastější důvod zranění. Samozřejmě můžou být špatné náhody, ale nemyslím si, že pokud si někdo je vědom toho, co dělá, že může dojít zranění.

3. Co pro Tebe cvičení sebeobrany znamená v životě?

Klid. Je to jediná z mála věcí, které mají smysl... Jasná pravidla. Uhni nebo budeš zasažen. Nic víc. Jistota je věc, která v dnešním světě již moc není. Tady je.

4. Jak cvičení sebeobrany ovlivnilo Tvůj život?

Hodně mě naučilo... Pokoru. Rozvahu. Taky to, že tělo je jenom nástroj, který dovede hodně, ale potřebuje správnou údržbu. Naučí hodně v rámci fyzikálních zákonitostí pohybu, ale také to má veliký přínos právě do oblasti hodnot. Nikde v životě jsem ještě neviděl, že by lidi, i kteří stojí proti sobě, měli tolik vzájemného respektu a úcty. Berou se tací, jací jsou. Nevím. To, že v okamžiku souboje se může hodně stát, naučí přijmout i smrt. Nebo ji vnímat... To asi souvisí s tou pokorou zpětně.

5. Jakou máš obvyklou náladu před cvičením?

Dobrou. Sice někdy můžu cvičit a dostat věci ze sebe, ale právě tento druh sportu naučí klidu, a že je i ten klid třeba mít, jinak se stávají úrazy. Sám jsem jednou takhle dobře inkasoval. (Smích).

6. Jakou máš obvyklou náladu po cvičení?

Velmi dobrou. Člověk zapomene na spoustu nesmyslných problémů, kterým čelíme jako lidstvo dnes a denně.

7. Je něco, co bys mi chtěl ještě sdělit v souvislosti se cvičením?

Spíše každému. Cvičte! Lidem chybí spousta hodnot, tady se mohou naučit být lepší verzí svého já. Získat pokoru a naučit se respektu vůči ostatním a nebýt takoví...no to, co dnes vidíme. Odměnou jim bude i zdraví a okolí lepší soužití (smích)... Soužití ve smyslu, že nebudou tak egocentričtí, a přitom budou mít svou hodnotu a čest, takže i preventivně si pomohou v případě, že se bude něco dít.

Respondent č. 14 si na základě zjištěných údajů prošel velmi těžkou životní etapou, při které mu cvičení pak opět pomohlo se postavit na nohy. V rámci rozhovoru je zajímavý prvek, že většina odpovědí směřuje k závěru, že sport rozvíjí hodnotový žebříček a učí to, co pro respondenta vypadá, jako již zapomenuté hodnoty. Nyní následuje již shrnutí rozhovorů a diskuse nad nimi.

Diskuse

S ohledem na menší počet otázek v rozhovoru a jejich otevřenost probíhalo sycení menšího počtu výzkumných otázek na základě výskytu odpovědí v rozhovoru bez ukotvenosti ke konkrétní otázce. Důležité přínosy v rámci jednotlivých otázek jsou uvedeny tučně jako hlavní, pokud bylo možné z výpovědí vybrat nějaké hlavní.

VO1: Jaké benefity a vliv má pravidelné cvičení pro jedince?

Tato otázka byla sycena převážně odpověďmi z otázek 1, 4 a 6. Hlavní odpovědi je možné rozdělit do dvou oblastí, a to na fyzickou stránku a duševní stránku.

Fyzická obsahovala prvky jako zvládnutí astmatu, zlepšení **zdraví, fyzickou zdatnost**, sílu, hbitost, poddajnost, odolnost, postřeh a méně specifikované jako periferní vidění, **schopnost ubránit se** nebo pomoci, užitečnou činnost, dosažení vyšších výsledků.

Duševní obsahovala zklidnění, odreagování, klid rozhodnost, disciplínu a řád, hrdost, úctu, respekt a hodně často zastoupené sebevědomí, pokoru, koncentraci, dochvilnost a společnost stejně laděných lidí.

VO2: Existují negativní stránky pravidelného cvičení?

Tato otázka byla sycena odpověďmi z otázek 2 a 4, kdy zaměření otázky bylo na ztráty související s cvičením. Odpovědi, která byla častá, bylo, že není **nic**, co by cvičení bralo. Taktéž se však zobrazila odpověď související s problematikou **času**, který je potřeba cvičení věnovat mnohdy na úkor ostatních aktivit, avšak to je již otázkou organizování tréninku. Zajímavé odpovědi byly zastoupeny například ve ztrátě svobody z důvodu nutnosti pomoci, ta se též objevila spolu se ztrátou vynaložené **energie** na cvičení, což bylo hodnoceno, jako kladný pocit. Posléze se objevila problematika zranění a kuriozní výpovědi v tom, že cvičení bere naivitu o bojových schopnostech.

VO3: Jaký má význam cvičení pro jedince?

Tato otázka byla sycena odpověďmi z otázek 3, 4 a 6. Zde se zobrazovaly odpovědi, jako životní směr, základy do života v různých oblastech, duševní rozvoj, posunutí se v životě, koníček, realizace a odreagování, cestu, jistotu, smysl a pravidla, zaujetí pro detail, respekt vůči jinakosti a individualitě. Zajímavým prvkem bylo přijetí smrti.

VO4: Jaké psychické stavy pociťují cvičenci v souvislosti s cvičením?

Tato otázka byla sycena odpověďmi z otázek 5 a 6. Před cvičením byla velmi často uvedena dobrá nálada a klid, ale i třeba únava, až na krajní jako například deprese, vztek. Po cvičení bylo ladění velmi dobré u všech respondentů, až na cvičence, který cvičil nejkratší dobu a zmínil i frustraci v případě neúspěšného tréninku. Únavu nespatřujeme jako zvláště významný faktor, nýbrž jako souvislost.

Rozhovory jako takové přinesly výsledky v podobě přínosů na tělo i psychiku cvičence, kdy se jednalo například o prvky zvládnání stresu, sociální opory nebo mindfulness. To zde bylo právě uvedeno, shrnuto bez větší selekce pro přehled. Dále poskytly informace o ztrátách spojených s tréninkem nebo jaký význam cvičení nabývá v životě jedince. Poslední údaj nenápadnou formou mapoval ladění před a po cvičení. Získané výsledky jsou podobné i výsledkům předešlých autorů jako je Kříž (2018) a Křížem uváděné starší výzkumy v této oblasti.

5.5 Shrnutí empirické části práce

Tato kapitola ve stručnosti shrnuje výsledky realizovaného šetření. Stanovený cíl, zmapovat vliv úpolového sportu na kvalitu života a odhalit případné faktory, které ji ovlivňují skrze vybrané metody, byl naplněn.

Celkem vyšlo, že v rámci pretestu bylo 6 respondentů s převahou aktivačního bloku a z toho 4 z nich dosahovali SDS indexu pod 50 tzn. stav, kdy nejeví známky deprese. V rámci posttestu došlo k nárůstu na 9 respondentů s převahou aktivačního bloku a v rámci měření deprese 7 z nich mělo výsledek, nejeví známky deprese.

Posun respondentů byl patrný v rámci předpokladů, které byly naplněny. V rámci jednotlivých hypotéz došlo k přijetí hypotézy o korelaci aktivačního bloku a smyslu pro soudržnost. Zatímco u druhé o vlivu cvičení na ladění jedince došlo k zamítnutí pro statisticky nesignifikantní výsledky, avšak tento výsledek byl s největší pravděpodobností ovlivněn již právě specifikací cvičenců, kteří cvičí déle jednoho roku anebo pro interindividuální variabilitu prožívání cvičenců, kteří si procházeli rozdílnými problémy od úrazu, rozvodového řízení, až po operace. Přesto však v rámci krátkých rozhovorů byl zaznamenán přínos do oblasti tělesné i duševní. V rámci diskuse byly všechny výsledky rozebrány.

Závěr

Diplomová práce představila dnešní dobu a možné vlivy skrze představení vybraných autorů. Posléze se věnovala rozboru hlavního tématu, pohybové aktivitě, sportu a jejich dopadům. Jak kladným, tak nezcela pozitivním, a to v různých životních periodách. Tématiku sportu a pohybové aktivity práce plnila poznatky z mnoha vědních disciplín a oborů včetně uvádění i různých přesahů.

Práce poté zacílila na vybrané psychologické aspekty, které se taktéž promítají v rámci sportu a pohybové aktivity a mají značný vliv v oblasti kvality života jedince.

Samotné šetření spočívající v experimentu trvajícím osm měsíců bylo realizováno skrze standardizované dotazníky a polostrukturovaný rozhovor u vybraných cvičenců. Vybranými respondenty byli cvičenci, kteří již po dobu minimálně jednoho roku cvičili v rámci libovolného úpolu.

Cíl teoretické části spočívající v přiblížení problematiky sportu včetně pohybové aktivity s jejich vybranými vlivy na jedince, jeho zdraví a ladění byl naplněn.

Na to navázala posléze praktická část, která využila dat získaných v rámci zvolených standardizovaných dotazníků. Praktická část vycházela z teoretické, kdy mnohé aspekty se v rámci šetření opětovně objevily. Došlo tak k potvrzení předpokladů o pozitivním vlivu cvičení na jedince. V rámci ověření hypotéz statistickými metodami se jednalo o orientační zjištění vlivu sportu na ladění jedince, kdy se neprokázal statisticky významný vliv cvičení u dlouhodobě cvičících, ale prokázalo se zjištění statisticky významné provázanosti ladění jedince na jeho smysl pro soudržnost. Výsledky byly vždy podrobeny diskusi. Ze statistických metod byl využit T-test a korelace. Posléze na základě sesbíraných dat a výsledků vybraných cvičenců byli vybráni cvičenci k bližšímu rozboru skrze rozhovor, který byl taktéž podroben diskusi. S ohledem na malou skupinu pokročilých cvičenců a interindividuální variabilitu prožívání cvičenců, kteří zažívali i různé obtížné životní situace, došlo k vybraným závěrům. V rámci rozhovorů došlo k vyzdvihnutí pozitivního přínosu cvičení na kvalitu života jedince.

Tímto došlo k detailnímu rozboru u vybraných cvičenců včetně rozboru celé skupiny, a tím i naplnění stanového cíle praktické části, kterým bylo ověřit roli úpolového sportu v subjektivně prožívané kvalitě života cvičence.

Seznam použité literatury

1. A & C Black Publishers Ltd. *Dictionary of Sport and Exercise Science*. Velká Británie: Bloomsbury Publishing, 2006. ISBN 978-1-4081-0205-3.
2. ARNOLD, Peter J. *Sports, ethics and education*. Herndon, VA: Cassell, 1997. ISBN 0-304-70001-0.
3. BARTLEY, Trish. *Mindfulness: a kindly approach to being with cancer*. Malden, MA: John Wiley & Sons, 2017. ISBN 9781118926277.
4. BUBENÍČEK, Jan. *Shapirův-Wilkův test*. Brno, 2019. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Andrea Kraus.
5. CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow the psychology of optimal experience*. Pymble, NSW: HarperCollins eBooks, 2008. ISBN 9780061548123.
6. DĚKANOVSKÝ, Jan. *Sport, média a mýty: zlatí hoši, královna bílé stopy a další moderní hrdinové*. Praha: Dokořán, 2008. Bod (Dokořán). 183 s. ISBN 978-80-7363-131-4.
7. DOLEŽAL, Tomáš. *Ekologické problémy současného sportu*. Praha: Český olympijský výbor, 2000. Olympijská knihovnička (Český olympijský výbor). 31 s.
8. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
9. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
10. EGER, Ludvík, Dagmar JAKUBÍKOVÁ a Jiří JEŽEK. *Komunální tělovýchova a sport: plánování, řízení a financování komunální tělovýchovy a sportu v obci*. Vyd. 1. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998. 74 s. ISBN 80-7082-477-8.
11. ENGEL, Siegbert. *Bez stresu za 15 minut: 8 krátkých programů pro tělo i duši*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. 95 s. ISBN 978-80-247-2611-3.
12. FURNESS, Kirsty, Matt n. WILLIAMS, Jaimie f. VEALE a Dianne h. GARDNER. Maximising Potential: The Psychological Effects of the Youth Development Programme Project K. *New Zealand Journal of Psychology* [online]. 2017, 46(1), 14-23 [cit. 2019-03-13]. ISSN 0112109X. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&an=124564215&scope=site>

13. GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné.* Praha: Grada, 2007. Děti a sport. 144 s. ISBN 978-80-247-2134-7.
14. GATZ, Margaret, Michael A. MESSNER a Sandra BALL-ROKEACH. *Paradoxes of youth and sport.* Albany: State University of New York, c2002. ISBN 0-7914-5323-5.
15. GIDDENS, Anthony a REVISED AND UPDATED WITH PHILIP W. SUTTON. *Sociology.* 6th ed. [rev. & updated]. Cambridge, UK: Polity, 2009. ISBN 9780745643571.
16. GOLDSTEIN, Joseph. *Mindfulness: a practical guide to awakening.* Boulder, CO: Sounds True, 2013. ISBN 978-1-62203-063-7.
17. GREXA, Ján. *Přehled světových dějin sportu.* Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4505-7.
18. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník.* Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
19. HASSON, Gill. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti.* Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5213-6.
20. HENDL, Jan. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat.* 4., rozš. vyd. Praha: Portál, 2012. 734 s. ISBN 978-80-262-0200-4.
21. HOGENOVÁ, Anna. *Etika a sport.* Praha: Karolinum, 1997. 119 s. ISBN 80-7184-499-3.
22. HORNE, John. *Sport in consumer culture.* New York: Palgrave Macmillan, 2006. 200 s. ISBN 0-333-91286-1.
23. HOULIHAN, Barrie. *Sport and society.* 2nd ed. Los Angeles, CA: SAGE Publications, 2008. ISBN 978-1-4129-2135-0.
24. HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství.* Praha: Grada, 2013. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4772-9.
25. HUGHSON, John, David INGLIS a Marcus FREE. *The Uses of Sport: A Critical Study.* Oxon: Routledge, 2005, 212 s. ISBN 0-415-26047-7.

26. CHASKALSON, Michael. *Mindfulness za 8 týdnů: revoluční plán pro čistou mysl a zklidnění životního tempa*. Přeložila Gabriela SPÁČILOVÁ. V Brně: BizBooks, 2016. ISBN 978-80-265-0517-4.
27. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
28. JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.
29. JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
30. JENKINS, Simon P. R. *Sports science handbook: the essential guide to kinesiology, sport and exercise science*. Brentwood, Essex: Multi-Science, c2005. ISBN 0906522374.
31. KASAL, Josef. *Násilí na stadionech jako odraz kultury*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. 218 s. ISBN 978-80-7435-362-8.
32. KRAUS, Blahoslav. *Sociální deviace v transformaci společnosti*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-575-2.
33. KRÍŽ, David. *Psychologické souvislosti tréninkové zátěže – vliv úpolových sportů na zvládání náročných situací*. Brno, 2018. Bakalářská diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Iva Burešová.
34. LEE, Annette V. *Coping with disease*. New York: Nova Biomedical Books, c2005. ISBN 1-59454-276-7.
35. LIPOVETSKY, Gilles a Sébastien CHARLES. *Hypermoderní doba: od požitku k úzkosti*. Praha: Prostor, 2013. Střed (Prostor). ISBN 978-80-7260-283-4.
36. MÁČEK, Miloš a Jiřina MÁČKOVÁ. *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita, 2002. ISBN 80-210-1604-3.
37. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, c2011. 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.
38. MANGAN, J. A. *Militarism, sport, Europe: war without weapons*. Portland, OR: F. Cass, 2003. ISBN 0-7146-8295-0.
39. MAREŠ, Jiří. Diagnostika sociální opory u dětí a dospívajících. *Pedagogika*. 2002, LII(3), 267-289. ISSN 0031-3815.

40. MIKŠÍK, Oldřich. *Psychická integrita osobnosti*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1985. 289 s. ISBN neuvedeno
41. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
42. MOZGA, Jaroslav a Miloš VÍTEK. *Společenské aspekty rizik*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005. ISBN 80-7041-750-1.
43. NOVÁK, Tomáš. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. Psychologie pro každého. 140 s. ISBN 80-247-0695-4.
44. ORSÁG, Marek. *Agresivita osob participujících v tréninku úpolových systémů*. Brno, 2019. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Michal Vít.
45. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.
46. PELCÁK, Stanislav. *Smysl pro soudržnost A. Antonovského v prevenci, léčbě a podpoře zdraví*. Brno, 2008. Disertační práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Ivo Plaňava.
47. PEŠEK, Zbyněk a Jaromír Šimonek in BROŽÁNI, Jaroslav a Natália KOVÁČOVÁ. *ŠPORT A REKREÁCIA 2019: Zborník vedeckých prác*. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2019. Str. 69-79. ISBN 978-80-558-1415-5.
48. PONGS, Armin. *V jaké společnosti vlastně žijeme?: společenské koncepce - srovnání*. České vyd. 1. Praha: ISV, 2000. Sociologie (ISV). ISBN 80-85866-59-5.
49. PRIŠČÁK, Jaroslav, Ivana ROHÁČKOVÁ, Arnošt ŠULC a Petr LAKOMÝ. *Sport se jménem Dukla: šedesát let armádního vrcholového sportu 1948-2008*. Praha: Ministerstvo obrany - Agentura vojenských informací a služeb, [2008]. 367 s. ISBN 978-80-7278-468-4.
50. PSOTTA, Rudolf. *Analýza interminentní pohybové aktivity: (se zvláštním zřetelem ke sportovním hrám)*. Praha: Karolinum, 2003. 124 s. ISBN 80-246-0692-5.
51. REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. V Brně: MU FSpS, 2005. ISBN 80-210-3700-8.

52. RUŠAVÝ, Zdeněk a Jan BROŽ. *Diabetes a sport: příručka pro lékaře ošetřující nemocné s diabetem 1. typu*. Praha: Maxdorf, c2012. Jessenius. 183 s. ISBN 978-80-7345-289-6.
53. SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.
54. SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.
55. SCHINKE, Robert J. a Stephanie J. HANRAHAN. *Cultural sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2009. ISBN 978-0-7360-7133-8.
56. SLABÝ, Martin. *Smysl života, nezdolnost a závislost na alkoholu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5063-6.
57. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
58. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
59. SUCHARDOVÁ, Štěpánka. *Kurz sebeobrany a jeho vliv na vybrané komponenty sebepojetí*. Brno, 2018. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Jaroslava Dosedlová.
60. SVOBODA, Mojmír a Pavel HUMPOLÍČEK, ŠNOREK, Václav, ed. *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0363-6.
61. ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.
62. VOLKWEIN-CAPLAN, Karin A. E. *Culture, Sport, and Physical Activity*. 2nd ed. Adelaide: Finidr, 2009. ISBN 978-1-84126-147-8.
63. WELLS, Caryn M. *Mindfulness: how school leaders can reduce stress and thrive on the job*. Lanham: Rowman & Littlefield, [2016]. ISBN 9781475826203.

64. WILLIAMS, Mark a Danny PENMAN. *Mindfulness: an eight-week plan for finding peace in a frantic world*. Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2011. ISBN 978-1-60961-198-9.
65. ŽIŽLAVSKÝ, Martin. *Metodologie pro Sociální politiku a sociální práci*. Brno: Masarykova univerzita, 2003. 142 s. ISBN 80-210-3110-7.

Seznam tabulek a grafů

Grafy:

Graf 1 Zastoupení složek průměrného psychického stavu pretestu a posttestu.....41

Graf 2 Procentuální zastoupení komponent APS v průběhu experimentu.....48

Tabulky:

Tabulka 1 Dvouvýběrový párový t-test na střední hodnotu (aktivační blok).....43

Tabulka 2 Dvouvýběrový párový t-test na střední hodnotu (dezintegrační blok).....44

Tabulka 3 Korelace mezi Soc a kvalitou prožívání (aktivační blok).....45

Tabulka 4 Korelace mezi Soc a kvalitou prožívání (dezintegrační blok).....46

Tabulka 5 Zastoupení složek průměrného psychického stavu v pretestu u respondentů.....47

Tabulka 6 Průměrné hodnoty SDS indexu v rámci vstupního a výstupního měření....49

Tabulka 7 Vybrané údaje respondenta č. 1 – muž.....51

Tabulka 8 Vybrané údaje respondenta č. 3 – žena.....53

Tabulka 9 Vybrané údaje respondenta č. 5 – muž.....55

Tabulka 10 Vybrané údaje respondenta č. 7 – žena.....56

Tabulka 11 Vybrané údaje respondenta č. 9 – muž.....58

Tabulka 12 Vybrané údaje respondenta č. 14 – muž.....60

Přílohy

Standardizované dotazníky využití v rámci šetření

[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

SUPOS-7

Jméno: Narození: Věk:

Vzdělání: Povolání:

ZA ZNAMENÍM STUPĚŇ PRŮBĚHU A STAVU UVEDENÝCH POCITŮ A STAVŮ

| | |
|--|------------------------------|
| | během posledních 24 hodin |
|--|------------------------------|

zakroužkovat příslušnou hodnotu

1 = zřídka (mírně) 2 = často (středně) 3 = soustavně (velmi silně)

| | |
|----------------------------|---------------------------|
| 0 1 2 3 spokojený | 0 1 2 3 nespokojený |
| 0 1 2 3 energický | 0 1 2 3 neenergičtý |
| 0 1 2 3 náladově vyrovnaný | 0 1 2 3 náladově vybušený |
| 0 1 2 3 roztomilý | 0 1 2 3 nespokojený |
| 0 1 2 3 optimistický | 0 1 2 3 nejistý |
| 0 1 2 3 vtipný | 0 1 2 3 pesimistický |
| 0 1 2 3 klidný | 0 1 2 3 neklidný |
| 0 1 2 3 mírně | 0 1 2 3 silně |
| 0 1 2 3 náladově vyrovnaný | 0 1 2 3 náladově vybušený |
| 0 1 2 3 netrpělivý | 0 1 2 3 klidný |
| 0 1 2 3 úzkostně naladěný | 0 1 2 3 prožívající |
| 0 1 2 3 zmocněný | 0 1 2 3 vyčerpaný |
| 0 1 2 3 přecitlivělý | 0 1 2 3 |

| | | | | | | |
|----|----|---|---|---|---|---|
| | PE | A | O | N | D | E |
| HS | | | | | | |
| P | | | | | | |

ZÁZNAM DNE v hodin

Situační pozadí
Hlavní činnost
1.
2.
3.

Objektivní údaje při ježdění:
1.

Hlavníjemné příznaky:
1.
2.
3.

Hlavníjemné zážitky:
1.

OBJEKTIVNÍ ÚDAJE A DALŠÍ ÚDAJE

| vábec ne | zřídka (mírně) | často (silně) | soustavně (velmi) | | těžko se vdechovat | musím dýchat ústy | mám hrůzné sny | bez obtíží | |
|----------|----------------|---------------|-------------------|----------------|--------------------|-------------------|----------------|------------|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | bolesti hlavy | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | žalud. potíže | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | nechutenství | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | potlivost | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | poruchy spánku | + | | + | + | + |
| 0 | 1 | 2 | 3 | nutkání na WC | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | tělesná únava | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | kouření | | | | | |

Jiné obtíže (jaké):

Nemoc:

Užívání léků (druh, množství):

Alkohol (druh a množství):

Denně vypil kávy: Počet cigaret:

Teplota: Tlak: Teplota:

Zungova sebeposuzovací stupnice deprese (SDS)

| Zaznam na karte | Nikdy nebo zřídka | Dostí čas |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Jsem ... skvěle | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ráno ... nejlepe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Jsou ... dy je | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. V ne ... potíže se spánkem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Jím ... hořství jídla jako dřív | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Sex ... a myšlenky na ... ale činí potěšení | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Vš ... že ubývám na váze | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. M ... se zácpou | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. S ... uší rychleji než ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. U ... i bez příčiny | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. M ... avě jasno jako ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. S ... vídám totéž | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. ... bokoj a nev ... du | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. ... ný naděje d ... a | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. ... te podráždě ... vykle | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. ... se rozhod ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. ... že jsem už ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. ... ým životě ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. ... že pro ostat ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. ... ch zemí ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. ... stejně ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hrubé skóre | | |
| SDS index | | |

Instrukce pro vyplnění:

Přečtěte si pečlivě každou větu. Pro každou položku zaškrtněte ve sloupcích ten kroužek, který nejlépe vyjadřuje, jak jste se cítil/cítila v průběhu posledních dvou týdnů.

Dodržíte-li dietu, u položek 5 a 7 odpovídejte, jako kdybyste na dietě nebyl/a.

Bernský dotazník subjektivní spokojenosti (BSW-A)

Jméno :

Věk:

Vzdělání :

Povolání, délka praxe:

V dotazníku jsou uvedeny 44 položek, které se týkají subjektivní spokojenosti se životem. Každá položka je vyhodnocena na 6 stupňů (1-6) vyjma položky 4, která je vyhodnocena na 5 stupňů (1-5). Každým odpovídáním se udává, jak často se s danou věcí setkáváte. Zamyslete se nad každou položkou a odpovězte, jak často se s ní setkáváte.

Příklad: Můj život je velmi zajímavý.

VZOR

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 40. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 43. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 44. ...kvůli němu jsem měl/a) jste v posledních dnech o něco méně spokojený/a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

VZOR

VZOR

| 4. SEBÚ | | | |
|-------------|---------------|---|--------|
| 1. Jsem | dobře | 1 | |
| 2. Cítím | státní | 1 | |
| 3. Mám | poz | 1 | |
| 5. DEPN | | | |
| 4. Nec | mi nic dělat | 1 | 5 6 |
| 5. Ztr | sem zájem o | 1 | 5 6 |
| 6. Už | c nezajímá | 1 | |
| 7. My | že můj život | 1 | |
| 6. RADŽ | | | |
| 8. se vám v | ch několika t | | že ... |
| 9. e byl | protože se | 1 | 5 |
| 10. ? | protože vás | 1 | 5 6 |
| 11. byl p | protože vás | 1 | 5 6 |
| 12. e se cí | ně vy | 1 | 5 6 |
| 13. e cítil | ně vy | 1 | 5 6 |
| 14. te měl | věci a | 1 | 5 6 |

| | |
|------|--|
| POPŽ | |
| PRBL | |
| SOMP | |
| SEBÚ | |
| DEPN | |
| RADŽ | |

Dotazník nezdolnosti typu SOC

870

Vysvětlení: U každé otázky máte 2 možnosti – A a B a pod nimi škálu se sedmi body. Podle toho, ke které z odpovědí se více přikláníte a jak moc souhlasíte, zakroužkujte číslo.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------------------|---|---|-------------------|-----------------|---|----------------------|
| Rozhodně souhlasím | | | Nemohu rozhodnout | Spíše souhlasím | | Rozhodně nesouhlasím |

1. Když jsem se s... že v...
 b) nemá nikdy... b) má... dy

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

Když jsem v minulosti měl... ělat... e byla... á sp... ce s...
 lidr... (a) jste pod...
 že t... de uděláno... b) ž... áno

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

Zr... konale li... niž denně p... te do sty... mó...
 d...
 dka má... cit... jej... sto

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

pocit, že... ímát... kolen...
 řídka má... jej ve... o

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

tal se Vá... in... a) překv... ováním li...
 yslel(a),... ol...
 dy se to... b) t...
 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

lo se V... e Vás zklama... mž j... ěřoval... nimi... počítal
 y se t... lo... b) t... u bylo...
 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

7... t je...
 a) ... za... žná... st
 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

8... posud:
 a) n... smysl a... velic... smy...
 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

9. M... , že se s... raved...
 a) ve... b) velmi... nebo n...
 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

V uplynulých letech...
Váš život byl...
b) Všechno...
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
většina... které v budoucnu budete...
a) ...
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
te... že jste v ne... situaci...
a) ...
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
13. ...
a) ...
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
14. ...
a) cíl... je dobrý...
b) ptáte se...
proč vlastně žijete

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
...
nejasně...
b) ...
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
...
a) ...
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
17. ...
a) ...
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
18. ...
a) už...
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
19. M...
a) velmi často je mám...
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

20. Když děláte něco, máte-li nějaký dobrý pocit, jak často v tu chvíli jistě...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

21. Stává se vám někdy, že máte pocit, že byste měli něco dělat, ale nemáte...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

22. Čekáte někdy, že Vás někdo v životě...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

23. Myslíte si, že vy jste...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

24. Když Vám někdo řekne, že...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

25. Když se Vám něco stane, zjistíte, že...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

26. Když se Vám něco stane, zjistíte, že...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

27. Když se Vám něco stane, zjistíte, že...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

28. Jak často máte pocit, že...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

29. Jak často máte pocit, že...
a) ten pocit mám velmi často
1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

b) ten pocit mám jen zřídka