

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Brno 2008

Jana Göpfertová

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií Brno

Sport a jeho vliv na rozvoj osobnosti

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Vedoucí bakalářské práce:
doc. PhDr. Aleš Sekot, CSc.**

**Vypracovala:
Jana Göpfertová**

Brno 2008

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci na téma „Sport a jeho vliv na rozvoj osobnosti“ vypracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Brno 20.3.2008

.....
Jana Göpfertová

Poděkování

Velmi děkuji doc. PhDr. Aleši Sekotovi, CSc. za cenné rady a připomínky, které mi v průběhu práce poskytoval, za jeho vstřícný a profesionální přístup.

OBSAH:

Úvod	2
1. Vymezení pojmů	4
1.1 Sport	4
1.2 Sportovně pohybová aktivita	4
1.3 Hra	5
1.4 Zdraví	6
1.5 Osobnost	6
2. Tělesná výchova a sport v dějinách lidstva	7
2.1 Sokol	10
3. Sport z hlediska psychologie	12
3.1 Psychologická příprava	12
3.2 Vývoj osobnosti pohybem z hlediska ontogenetického	12
3.3 Vliv tělesné výchovy a sportu na osobnost	13
3.4 Sport a rodina	18
3.5 Socializace sportem	20
3.6 Vrcholový sport versus rekreační sport	21
4. Charakter	24
4.1 Formování charakteru	24
4.2 Vliv sportu na formování charakteru	25
5. Děti a sportovní aktivita	25
5.1 Pohybová aktivita a škola	26
5.2 Svět dítěte	28
5.3 Psychologie dětské hry	28
5.4 Jenom si hrát nestačí	30
5.5 Kompetice ano nebo ne	31
5.6 Sportovní příprava dětí	32
5.7 Psychologická příprava dětí	32
5.8 Význam aktivního sportu dětí a mládeže	33
6. Spinning	34
6.1 Historie spinningu	34
6.2 Vliv spinningu na osobnost člověka	35
7. Ve zdravém těle zdravý duch	35
7.1 Sport v psychoterapii a prevenci duševních onemocnění	37
8. Kritiky sportu	37
9. Průzkum	40

Závěr	42
Resumé	43
Anotace	45
Seznam použité literatury	46
Seznam příloh	48

Úvod

V dnešní uspěchané době patří **sport k jedněm z nejvíce diskutovaných jevů společnosti 21. století**. Moderní doba přináší stále více druhů sportů, mezi nimiž máme možnost výběru. Samozřejmě jsou kladeny velmi vysoké nároky na sportovní výkony, tím řečeno na sportovce, ale i trenéry. Každý chce ve své oblasti dosahovat co nejvyšších výkonů, bohužel někdy za každou cenu. Může se stát, že cena, kterou sportovec za svůj sen platí je často velmi vysoká.

Myslím, že **každý z nás vnímá sport jinak**. Pro někoho je hrou, pro jiného zábavou, láskou, ale také utrpením a nutným zlem. Je pravda, že ne každý má talent pro sportovní činnost. Každý má svou vlastní oblast, ve které vyniká, ať už je to literatura, fyzika, výtvarnictví nebo sport. Myslím, že každý člověk jako dítě sní o tom, čím bude, až vyroste. Zřejmě si většinou vybíráme atraktivní povolání jako právníci, lékaři apod. Já jsem jako malá chtěla být zpěvačkou. Později se samozřejmě moje tužby staly reálnějšími, vždy jsem ovšem věděla, že ať budu dělat cokoli, sport bude vždy součástí mého života.

Sport, resp. tělesnou kulturu můžeme chápat jako součást lidské aktivity, která se odehrává v různém prostředí, především přírodním a společenském. Při přiměřeném a tvořivém uskutečňování určité sportovní činnosti nebo tělesné aktivity se sport může stát oblastí seberealizace, dokonce uměním, rozvíjet osobnost člověka ve smyslu dosahování harmonie ve všech jejích složkách, v širším smyslu přispívat ke zdravému, harmonickému rozvoji rodiny, národa nebo i celé společnosti. Sport v takovémto slova smyslu ale spíše představuje naše tužby a ideály, které je často těžké sladit s aktuálním stavem vývinu člověka i současnými kulturně-sociálními podmínkami naší doby.

V každém případě je **sport jedním z faktorů, které nesporně ovlivňují osobnost jedince, ať už v pozitivním nebo negativním směru.** Na nejnižším stupni lze vyzdvihnout především pěstování schopností soutěživé akceschopnosti, uplatňování sportovních dovedností, pěstování osobní angažovanosti a především utužování přátelských vazeb. Pro někoho může být sport neodmyslitelnou součástí aktivně

zaměřeného způsobu života, pro jiné formou pasivního přijímání vzrušujícího způsobu rozptýlení a pro další pouze okrajovou stránkou všedního dne. Sport bezpochyby zvyšuje pravděpodobnost úplnější komplexnosti procesu socializace a vyšší úrovně sociálních vazeb.

Cílem mé práce bude ilustrovat různé socializační dopady sportu v různých fázích života jedince a vliv tělesné výchovy a sportu na osobnost jedince. Zároveň bych chtěla srovnat význam komerčního a rekreačního sportu a definovat cíle sportu v oblasti komerční a rekreační. Stejný druh sportu se může stát ve stejné době prostředkem pro zlepšení fyzické kondice jedněch a zároveň cílem k dosažení určitého výkonu spojeným např. se získáním určité finanční odměny druhých.

2. Vymezení pojmů

1.1 Sport

Pokud bych měla nějakým způsobem charakterizovat sport, zřejmě bych si dovolila citovat definici dle Evropské charty sportu, kde se **sportem rozumí všechny formy tělesné činnosti, které prostřednictvím organizované účasti nebo bez ní si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů anebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.** I slovník cizích slov se víceméně drží této definice. Dle něj se jedná o **tělesnou nebo pohybovou činnost, hry apod. prováděné zpravidla soutěživou formou a organizovaně nebo rekreačně nebo jakákoli jiná činnost provozovaná ze záliby a pro zábavu.** Tím pádem tedy není položena ostrá hranice mezi sportem a jinými formami pohybových aktivit, např. tancem. Rozhodující je vždy, s jakým cílem danou činnost provozujeme. Pokud se chceme tancem projevovat nebo zdokonalovat fyzicky a duševně, pak je i tanec sportem.

Sport je sociální konstrukt, neboť je aktivitou vznikající a vyvíjející se ve vzájemném soužití lidí. Byl tedy historicky vzato konstruován, a tedy utvářen, v rámci kulturně podmíněných sociálních vztahů. Jako takový má nezastupitelné a nesmírně ilustrativní sociální, politické a ekonomické vztahy. Sport je pro jedny terčem kritických snah o organizační změnu, pro jiné naopak znamená prostředí, ve kterém se cítí bezpečně a staví se tak proti jakýmkoli zásadnějším změnám. (Sekot 2003: 9)

1.2 Sportovně pohybová aktivita

Sportovně pohybová aktivita představuje jeden ze základních fenoménů lidského bytí a podílí se na všech složkách dění moderní společnosti. Je jedním ze základních elementů procesu přispívajícího ke kvalitě života a ke zdraví. Součástí tohoto procesu je harmonicky vyrovnaná osobnost ve sférách bio-psycho-sociální pohody každého jedince. Základním atributem bytí člověka je činnost a dějinnost. Činnost člověka lze v jistém smyslu nazvat pohybem, pohybem biologickým a společenským. Společenský

vývoj je výsledkem neustálých změn, mění se prostředí, ideje, kultura a v závislosti na nich se mění i lidé a vztahy mezi nimi.

Pohyb je základním prvkem sportovně pohybových aktivit. Objímá totálně vše, je médiem našich zájmů, potřeb, pudů, citů, lásky i nenávisti. Pohyb pojmáme především jako činnost těla. Proto ho nelze oddělit, vyčlenit z jeho svázanosti s tělem. Pohyb je nejen projevem života, ale je i nositelem informace o procesech ve vnitřním prostředí, o stavu vnitřních orgánů, ale především o stavu mysli. Pohyb je základním způsobem existence člověka, a to nejen jako mechanická lokomoce či prostý projev svalových činností, nýbrž jako výraz existenční potřeby oduševnělého těla.

1.3 Hra

Hra – „specifická výrazová forma chování a činnosti lidí různého věku, hlavně ale dětí, u nichž je předpokladem i nástrojem jejich zdravého vývoje“. Toliko Velký sociologický slovník. V širším spektru her, máme zde na mysli zejména hry nácvikové či pohybové, zaměřující se na zkoušení vlastních sil, obratnosti a sportovní dovednosti. Pedagogické hledisko správně připomíná, že hra jako forma zábavy, zkušenosti, poučení a osobnostního rozvoje je výchovná metoda libá, protože baví, umožňuje prožívat, má smysl, je zprostředkovatelem rolí, umožňuje modelově simulovat, prozrazuje osobnostní charakter a umožňuje poznávat sama sebe. I zde však narážíme na paradox doby, kdy na jedné straně narůstá rozsah i význam herních aktivit a na druhé straně dochází k jejich omezování a deformování v diváckou pasivitu. Přitom může dojít i k sociologicky významnému stavu, kdy rozvoj masových sportovních a rekreačních her cestou profesionalizace může přinášet kultivaci spíše únikové prostřednosti a vyvolávat stereotyp či dokonce nudu. (Sekot 2003:114)

1.4 Zdraví

Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. Tyto pojmy obsahuje základní definice zdraví Světové zdravotnické organizace (World Health Organization):

„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“

V souvislosti s otázkou zdraví a duševní hygieny se nejčastěji setkáváme s problematikou nedostatečné pohybové aktivity. Sportovně pohybová aktivita má velký vliv na zdraví jedince a je označována jako základní prvek zdraví. Pohybová činnost je jednou z nejvýznamnějších potřeb člověka, zejména v dětském věku. (Blahutková, Řehulka, Dvořáková 2005: 13,14)

Souvislost mezi sportováním v dětství a mládí a zdravotním stavem v dospělosti je téma zasluhující si dalšího systematického odborného studia: Přinejmenším však lze souhlasit s hypotézou, že zdravý fyzický pohyb v dětství a dospívání umocňuje pravděpodobnost sportování i v dospělosti. Odtud pak můžeme odvodit, že sportování v dětství má nepřímý vliv na zdravotní stav v dospělosti. V tomto kontextu zpravidla stojíme před problémem validního zjišťování fyzických aktivit dětí a mládeže: Je mnohem snazší měřit fyzickou kondici jedince než kvantifikovat konkrétní formy cvičení a sportování. (Sekot 2006: 125)

1.5 Osobnost

Psychologických definic osobnosti je celá řada. Žádná z nich však nepostihuje tento jev přesně a úplně. Důraz je kladen na **jedinečnost, celistvou organizovanost, biologickou a sociální podmíněnost, aktivitu, vývoj**. Ačkoliv se mnohdy hovoří o jednotlivých jakoby izolovaných vlastnostech osobnosti, schopnostech apod., nikdy nemůžeme zapomenout, že osobnost je složitým integrovaným celkem tělesných i duševních znaků, permanentně se vyvíjejícím v prostředí, které se také vyvíjí. Narušení integrace tohoto složitého celku je patologické. Přes uvedené terminologické i metodologické obtíže budeme v našem textu vycházet z pracovního předpokladu, že

osobnost je individuálně organizovaný celek duševního života, vyvíjející se v integraci neurofyziologických funkcí a sociálních vztahů v aktivní interakci s prostředím.

Psychologické studium osobnosti má pro celou oblast tělesné kultury nesporný význam. Jen těžko by např. bylo možno vychovávat člověka (cílevědomě formovat jeho osobnost) bez znalostí psychologických zákonitostí lidské psychiky, podobně jako by nedostatek poznatků o těchto zákonitostech znehodnocoval výsledky studia sportovní činnosti a jejich praktické využití. Nic na tom nemění ani skutečnost, že dosud nemůžeme považovat za plně a přesvědčivě vědecky prokázaný, i když teoreticky i prakticky plausibilní předpoklad, že **osobnost sportovce se jako celek odlišuje v obecném smyslu od ostatní populace.** (Paulík 1986: 23,24)

Je víceméně jasné, že zejména soutěživými hrami je ovlivňována, ne-li utvářena osobnost jedince. A to, trůfám si tvrdit, v jakémkoli životním období. Ať už je vám pět, patnáct, či padesát, sport, dle mého názoru může vaši osobnost jakýmkoli způsobem, mnohdy i zásadním ovlivnit.

2. Tělesná výchova a sport v dějinách lidstva

Již staří Řekové...bývala to oblíbená věta dřívějších gymnazijních profesorů. Gymnazijní vzdělanost, postavená v minulosti na důkladné znalosti antické literatury, dávala bezpočet příkladů k tomu, aby se na nich dokládalo, že něco existovalo již před dávnými lety, že se nejedná o výmysl „moderního“ 19. či 20. století. Všichni tuto větu ostatně známe z literárních děl a filmových scénářů Jaroslava Žáka (středoškolského profesora a autora úspěšných knih ze studentského či sportovního prostředí, ale i aktivního atleta pražské Slavie) i z Drdovy povídky Vyšší princip. Přesto je jen málo skutečností, na které by platila tak univerzálně jako na počátky tělesných cvičení a sportovního zápolení.

Již staří Řekové cvičili a sportovali a tyto jejich činnosti dodnes patří k největšímu a snad je možno bez jakékoliv nadsázky říci i k nejznámějšímu poselství, které nám jejich doba i pro naše staletí zanechala.

Sportovní závody, které se jako mimořádně významné společenské akce konaly u příležitosti řady slavností, vtiskly specifický výraz celé řecké kultuře. Postupně se také rozšiřuje celá paleta jednotlivých disciplín a doba konání her se z původně jednodenních prodlužuje. Tím dochází i k rostoucímu počtu aktivních účastníků. Jedny z nejstarších a dnes nejnámějších antických her se konaly v Olympii, po níž dostaly i svůj název. **První olympijské hry jsou obvykle spojovány s rokem 776 před naším letopočtem.** Vítězové dostávaly zprvu hodnotné ceny, avšak brzy poté, co se hry začaly konat pouze ve čtyřletých intervalech, byli již odměňováni pouze posvátným vavřínovým věncem.

Právo na tělesnou výchovu a tím i na sportovní zápolení bylo v demokratických Athénách jedním z politických práv občanů. Nevztahovalo se pouze na otroky, kteří byli jakýchkoli politických práv zbaveni. Ovšem již samotná skutečnost, že bylo mezi politická práva občanů zařazeno, svědčila výmluvně o tom, jaké postavení tělesná výchova v antickém světě měla a jaké vážnosti se obecně těšila.

S rozvojem athénské společnosti a s její postupnou diferenciací docházelo i ke změnám v postavení tělesné výchovy. Narůstající složitost válečného umění, spolu s nechtím širších vrstev obyvatelstva se bojů účastnit, vedla k vytváření žoldnéřského vojska. Tvrdému fyzickému výcviku, který byl řízen specializovanými trenéry z povolání a při němž hrála významnou roli i strava, se podrobovali již pouze vojáci. Z jejich řad pak vycházeli i první sportovní závodníci z povolání.

V období evropského středověku se zájem o tělesná cvičení v podstatě redukoval převážně jen na nejrůznější dvorské či rytířské kratochvíle. Vedle nich se samozřejmě věnovala pozornost také tělovýchovným činnostem, které pro rytíře, šlechtice i panovníka měly jak výrazně praktický, tak i zábavný, a tedy rekreační význam. Patřily k nim jízda na koni, šermování různými druhy zbraní a střelba z luku či kuše. V lidových vrstvách se objevovala tělesná cvičení spíše nahodile, převážně u příležitosti nejrůznějších místních slavností. Soustavná péče o tělesná cvičení, známá ve starověku, zmizela. Ve společnosti, ovládané křesťanskou ideologií plnou představ o hříšnosti lidského těla, byla upozaděna i helénistická péče o jeho krásu, zdraví a čistotu.

K zásadním změnám dochází až v období renesance, kdy došlo k oživení myšlenek a ideálů antiky. **Lidé znovu objevují radost ze zdravého a krásného těla, jež může být zdrojem radosti i samo o sobě a současně také základem mnohé tvůrčí činnosti.**

Bylo by jistě neodpuštělné, kdyby zde chyběla zmínka o zcela mimořádném velikanu českého, ale současně i evropského pedagogického myšlení. Touto osobností byl **Jan Amos Komenský**. Ve svém mimořádně rozsáhlém pedagogickém díle vycházel z přesvědčení, že tělesný pohyb je nejen nedílnou součástí mladého věku, ale že současně je i nezbytnou potřebou k uchování lidského zdraví. Věnoval proto značnou pozornost především problematice hry a není možné mu upřít, že formuloval i první obecnější charakteristiku hry jako takové.

Od platnosti školského zákona z roku 1869, prodlužující povinnou školní docházku na osm let, měl již být na obecných a měšťanských chlapeckých školách tělocvik povinným předmětem, na školách dívčích ale pouze předmětem nepovinným.

Tak jak se přibližoval **konec 19. století**, měnily se i podmínky pro tělesnou výchovu a školní tělocvik. Osvícené městské a obecní rady začaly zřizovat dětská rejdiště k provozování her, výuka školního tělocviku začala být sledována školními lékaři, nové školní budovy byly již stavěny s tělocvičnami, při školních budovách se měla zřizovat hřiště, a to i za cenu toho, že by se jeho zřízením zrušila školní zahrada. Velké diskuse se vedly okolo školního tělocviku na dívčích školách, na nichž byl stále pouze nepovinným předmětem.

Při časté a zanícené argumentaci pro rozvoj tělocviku ve školách se však argumentovalo nejen jeho zdravotním významem, ale i jeho dalšími přínosy. Například tím, že provozování tělesných cvičení vede nejen ke kázni, smyslu pro kolektiv a posiluje odvalu, ale že přispívá také k tomu, že žáci pak umějí i slušně pozdravit. To byl argument, na který úřady slyšely.

V posledním desetiletí 19. století projevilo zvýšený zájem o tělesnou výchovu na středních školách i Ministerstvo kultu a vyučování. V roce 1890 vydalo toto ministerstvo výnos, který věnoval pozornost špatnému tělesnému stavu žáků a ukládal

školám, aby pro jeho zlepšení organizovaly a za každého počasí prováděly pravidelné vycházky, které by byly spojeny s poznáváním okolí školy, s poznáváním přírody a historických památek. V dalších letech se tyto vycházky staly nejrozšířenější tělovýchovnou činností na většině škol. (Morkes: Tělesná výchova a sport mládeže 2003: 69,č. 8, s.2-11)

2.1 Sokol

Založení Sokola v roce 1862, jedné z nejvýraznějších organizací v rodícím se spolkovém životě, pak přineslo nejen masové rozšíření tělocviku i mimo školy, ale organicky propojilo tělocvičné aktivity s národním a vlasteneckým hnutím a s široce koncipovanou osvětovou prací. Sokol se také velmi aktivně a záslužně podílel na výškolení prvních kvalifikovaných učitelů tělesné výchovy. Zejména díky Sokolu je naše tělovýchova známá ve světě jedinečností masových vystoupení. Sokol přitahoval příslušníky všech společenských vrstev bez rozdílu politického smýšlení a náboženské orientace.

Z masově tělovýchovného hlediska spočívá význam Sokola především v jeho **Všesokolských slotech**, které přiváděly k aktivní pohybové a tělovýchovné aktivitě široké masy lidí a položily tak základy naší světové tradice hromadných tělovýchovných vystoupení.

Zatímco na půdě sportu je mírou efektivnosti tréninku soutěžní výkon či vítězství, jde v tělovýchovném vystoupení o pohybovou dokonalost, kolektivní sladěnost s hudbou, kvalitu kompozice a choreografii skladeb a jejich dynamiku. K povaze tělovýchovných vystoupení patří i reflexe dobového společenského klimatu s jasným ideovým či politickým zaměřením. A to jak v konkrétním případě Sokola, tak z pohledu dalších organizačních a ideových forem masových tělovýchovných vystoupení jako kupříkladu **Orla, Dělnické tělovýchovné jednoty nebo poválečných Spartakiád**. (Sekot 2003: 49,50)

I. Všesokolský slet se konal v roce 1882 u příležitosti 20. výročí založení Sokola v Praze a zúčastnilo se ho pouze 720 cvičenců – mužů. Ženy se začaly sletů zúčastňovat až od roku 1901. Postupně narůstal i celkový počet cvičenců na sletech, např. na prvním poválečném sletu v roce 1920 se sešlo 81 352 mužů, žen, dorostenců, dorostenek, žáků a žákyň. Čísla jasně signalizují celkově rostoucí emancipaci žen, které předváděly více rytmických prvků a kontrastní cvičení střídáním kleků a stojů v zástupech. Cvičení mužů doráželo dobový vliv švédské gymnastické školy. Dorostenci se tu poprvé objevili ve spartansky rezných krátkých kalhotách, bosí a s nahou hrudí.

Tradice všesokolských sletů ve své původní masové podobě byla násilně ukončena politickým zvratem dramatického roku 1948, který na další dvě generace předznamenal vývoj totalitně orientované společnosti, kde hromadná tělovýchovná vystoupení sloužila pouze politickým a ideologickým účelům.

Polistopadový Sokol stál před nelehkým úkolem vrátit masové tělovýchově její smysl a poslání. **XII. všesokolský slet v roce 1994** ukázal složitost návratu k celospolečenské a národem podporované myšlence sokolského odkazu. Široká veřejnost byla více orientovaná na ekonomickou transformaci a materiální hodnoty, navíc měla v živé paměti ideologicky orientované a nikoli spontánně organizované Spartakiády a proto nezaznamenal u veřejnosti větší ohlas a byl záležitostí nadšenců z řad především starší generace a venkovské populace. Podobně na tom byl i následující **slet v roce 2000**, který se uskutečnil pouze díky velkému nadšení a odhodlání věci masové tělovýchovy oddaných Sokolů.

Názory na Sokol a smysluplnost masových tělovýchovných vystoupení dnes podléhají „korozi času“. Jsou nepochybně poznamenány kritikou údajného sokolského nacionalismu. Jeho další existence ve smyslu pokračovatele slavné tradice naší tělovýchovy bude jistě v mnohém vázána i na naši schopnost a ochotu budovat společnost, která klade důraz na veřejně prospěšné činnosti a všestranný rozvoj člověka. (Sekot 2003: 54)

3. Sport z hlediska psychologie

3.1 Psychologická příprava

Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti.

Opakovaná zkušenost potvrzuje, že sportovní výkon je limitován jak funkčními možnostmi člověka, tak jeho psychikou. Např. při hodnocení výsledků téhož sportovce nebo družstva bývá často obtížné vysvětlit značné kolísání výkonů, a to třeba ve dvou po sobě krátce následujících startech. Někdy se setkáváme s výkonem o mnoho slabším, než byl výkon v soutěži nebo tréninku krátce předtím. Při analýze příčin se při relativní stabilitě kondiční, technické a taktické připravenosti logicky dospívá k lidské psychice. **Psychické činitele** proto patří neoddělitelně mezi komponenty struktury sportovních výkonů, jejich rozpoznávání a především ovlivňování tvoří v podobě psychologické přípravy přímou součást tréninku. (Dovalil a kol. 2002: 199)

3.2 Vývoj osobnosti pohybem z hlediska ontogenetického

Dle mnoha studií vývoje a rozvoje lidské osobnosti hraje pohyb nezastupitelnou roli. Již v období novorozeneckém, kojeneckém můžeme u dítěte pozorovat řadu pohybů, které mohou mít jak reflexní povahu, které v průběhu dalšího vývoje mizí, tak i ty, kterými se nám snaží kojeneček vyjádřit, že ho bolí břicho, či chce změnit polohu ležení, později sezení.

V pozdějším období (4 a více let) již dítě pociťuje radost z pohybu, zejména pokud se učí novým dovednostem a daří se mu to. Tělovýchova v tomto období nabývá jiného významu, dochází k lepšímu zvládnutí pohybových úkolů. Dítě si lépe uvědomuje pohyb a požitek z pohybu. Velký důraz je v tomto období kladen na

základní pohybové aktivity jako je běhání, skákání, lezení, jejichž zdrojem jsou dětské hry. Radost z pohybu a hry jsou primárním motivačním činitelem, který zaujímá nezastupitelné místo při rozvoji osobnosti dítěte a zároveň co se týče pozitivního vztahu ke sportu.

Následující období adolescence je plné vnitřních rozporů, proto se může objevit jak přílišná stimulace k tělesné výchově, tak celková pasivita k jakékoli, ať už sportovní či jiné aktivitě a děláni čehokoli.

V období dospělosti již můžeme pozorovat u jedinců vyhraněný zájem o některý druh sportu nebo naopak absolutní nečinnost. I když se může samozřejmě stát, že typický nesportovec se najde v pozdějším období dospělosti a stane s z něj vášnivý lyžař, běžec či cyklista. Faktem ovšem je, že těžko kdy dosáhne takové výkonnosti jako jedinec, který sportuje od malička, což s sebou může přinést snížení motivace nebo úplnou ztrátu zájmu o sport. V průběhu pozdní dospělosti ovlivňují postupně výkonnost i motivační faktory.

3.3 Vliv tělesné výchovy a sportu na osobnost

Systematická tělesná činnost působí na osobnost mnohostranně. Materiální bází tohoto působení jsou cvičením stimulované neurofyziologické a biologické děje v organismu včetně jeho řídicích center. Záměrné opakování pohybů vyvolává v CNS změny pozitivně ovlivňující adaptaci osobnosti na podmínky činnosti a zlepšující její řízení.

Pravidelné cvičení navozuje biochemickou přestavbu (zvýšení enzymatické aktivity) CNS, napomáhá zdokonalení základních dynamických vlastností nervových procesů síly, pohyblivosti a vyváženosti vzrušení a útlumu a také zvyšuje plastičnost nervového systému. Biochemické změny umožňují snášet větší námahu, oddalují nástup únavy, podporují zvýšení výkonnosti nervových buněk. Podobně působí rovněž zvýšení síly a vyváženost vzrušení a útlumů.

Vyšší pohyblivost nervových dějů dosažená tréninkem je základem pro zrychlení pohybových reakcí. Dále přispívá k prohloubení diferenciaci vnímaných předmětů a rychlejšímu zpracování takto získaných informací.

Zlepšení adaptace, schopnost snášet větší vypětí podmíněná tělesným cvičením má také význam duševně hygienický. Duševní hygiena se zaměřuje na cesty získání, udržení a prohloubení duševního zdraví. Duševní zdraví je úzce vázáno se zdravím fyzickým a obecně je charakterizováno stavem pohody podloženým vyváženými vztahy člověku k prostředí i k sobě samému. **Zdravý jedinec se odpovídajícím způsobem projevuje v mezilidských vztazích i v různých činnostech.** Sport a pohyb je pro něj zdrojem pocitů uspokojení. Rozvíjení různých schopností osvojování nových dovedností, zvyšování odolnosti naplňuje cvičícího vědomím vlastní síly, schopností překonávat překážky, podporuje jeho sebedůvěru a zvyšuje jeho sebehodnocení. Pochvala, uznání ostatních motivuje další úsilí. Dlouhodobé působení pochval jako odměny má také výraznější účinek než různé tresty s cílem donutit žáka k určité činnosti.

Souhrnně lze říci, že pravidelná systematická cvičení či trénink se podílí na celkové pozitivní tělesné i psychické kondici.

Mentálně hygienický účinek tělesné výchovy a sportu lze spatřovat také v jejich prevenci narušení zdraví. Záměrná pohybová aktivita kompenzuje jednostrannost dnes často převažujících duševních zátěží, umožňuje odreagování napětí z běžných starostí a obtíží. Svým zájmovým, dobrovolným charakterem působí jako hra s emočním pozitivním vzrušením, je dobrým prostředkem relaxace a regenerace sil. Znamé jsou např. tzv. **běhy za zdravím**, které se mohou stát vedle prevence i součástí terapie některých onemocnění (např. onemocnění kardiovaskulárního aparátu). Vedle dobré fyzické i psychické kondice pomáhají také tělesná cvičení udržovat přiměřený vnější vzhled člověka a také tím se podílejí na jeho zdravém sebevědomí.

Pozitivní vliv tělesné výchovy a sportu nacházíme také v osobnostní motivační sféře (zájmy, hodnoty, postoje). S tím také souvisí kladné působení na utváření mezilidských vztahů, v nichž shoda zájmů, hodnot postojů apod. lidi sblíží.

Školní tělesná výchova, ale i pravidelné provozování sportu, působí poměrně značně na denní režim již od začátku školní docházky. V souvislosti se sportem je třeba racionálně plánovat plnění povinností i odpočinek, je třeba respektovat určité zásady životosprávy apod. (Paulík 1986: 126-128)

Mladý adept sportovní slávy brzy pozná, že cesta k dobrému výkonu je dlouhodobá a někdy trnitá, ale při dobrém vedení se projevy osobnosti, které jsou s touto cestou spojeny, zpevňují a případně i přenášejí do jiných životních oblastí. A to je vlastně ten **největší přínos sportu k rozvoji osobnosti**, o který bychom měli usilovat, neboť právě tím je zároveň možné posílit celou společnost.

Sport přináší řadu situací, jež se velmi často opakují (vypětí, fauly, trénink v únavě) a tyto situace přinášejí podněty, jež mohou vést i ke zlovykům, pokud si jich sportovec nevšímá. V tom je síla sportu, že může posloužit i jako nástroj výchovného působení.

Sport je činnost, v níž nerozhoduje věk, ani původ či protekce. Je nanejvýš demokratický. Sportovní výkon je společností uznáván, respektován je tedy i ten, kdo jej dosáhne. Mladý člověk, který hledá svou samostatnou tvář, svoje já, svou nezávislou osobnost, nachází ve sportovní činnosti možnost se prosadit.

Vidina úspěchu ovšem může doléhat ze všech stran. Není proto divu, že **pro mladé sportovce je výkon a úspěch alfou a omegou všeho** a vnitřně vše další mohou podceňovat a zlehčovat. Tak se snadno dostávají i do rozporu s morálkou. Sama znám ze svého okolí spoustu takovýchto případů. Nejhorší je pak situace, když se jedinci, který chce být poctivý a spravedlivý, ostatní vysmívají. Toho se mladí nejvíce obávají a raději pak zaprou i svoje lepší já. Pubescentní mládež dokáže být velmi krutá, zvláště k těm, kteří se nějakým způsobem vymykají většině. Ať už v pozitivním nebo negativním směru. A to je úkol pro vychovatele, trenéry a především rodiče, aby vysvětlili svým potomkům, že chovat se v souladu s morálkou, snažit se o úspěch ve sportu nebo ve škole je správné. I když se někdy trenéři slova vychovatel bojí a někteří se ho přímo otevřeně zřikají, jejich role je vtahuje i do této úlohy. Ovšem karatelský a kazatelský způsob výchovného působení má evidentně malou naději na úspěch a stejně tak pouhý výklad norem.

Ovlivňování postojů sportovce je důležité, neboť **sport je komplexní činnost, v níž se každý uplatňuje celou svojí osobností**. Nemůžeme však pominout mentalitu a zaměřenost mladých sportovců. Je nutno vycházet ze sportovních činností samotných a veškeré výchovné působení s nimi spojovat. Jen tak máme dobrý předpoklad, že je přijmou.

Mládež vidí většinou jen samotnou sportovní činnost, která ji přitahuje a nechápe hned na počátku, co vše je se sportovním růstem spojeno: pravidelnost celodenního rytmu, jídla, pití, sprchování i celodenní hygiena, spánek, regenerace, masáž, psychické uvolnění. To vše ke sportu nedílně patří a mnozí mladí sportovci se všemu musí teprve učit. Trenér má mít na paměti, že to nejsou jen konkrétní činnosti, ale že jde i o utváření postojů sportovce k těmto činnostem. Tím spíše, že žádný trenér nemůže kontrolovat svoje svěřence celý den. Měl by však trvale působit především na tyto vlastnosti osobnosti sportovce:

- A. *Sebeuvědomování*
- B. *Sebecit, sebehodnocení*
- C. *Sebeovládání*
- D. *Zodpovědnost*

Na vývoji vztahu mladého adepta sportu k požadavkům režimu může trenér dobře sledovat: jak si začíná uvědomovat sebe sama, jak hodnotí svoje vyhlídky a možnosti, a zda se už naučil potlačovat bezprostřední přání a chápat sport jako činnost, které musí přinést i určité oběti, pokud jde o vlastní pohodlí a chutě. Podaří se to, když trenér akceptuje tyto požadavky postupně, jako podmínku vyšší výkonnosti. Ještě lépe, když se podaří prosadit tyto požadavky ve vědomí sportovce jako návod k životu, v němž má svoje místo pevné zdraví, tělesná krása, do níž patří i čistota těla a prostředí, v němž se pohybuje, a zodpovědnost za vlastní konání. Kromě verbálního působení je důležitá i prezentace příkladů, nikoliv ovšem strojených, které přinášejí spíše paradoxní efekty.

Sportovní výkon

Někdy se říká, že **sportovní výkon je též kritériem vývoje osobnosti**. Setkáváme se však i s případy sportovců, které tyto tvrzení nepodporují. Musíme si

ovšem být vědomi toho, že v každé specifické činnosti lidí, a takovou sport bezesporu je, lze dosáhnout úspěchu různými cestami i při nekomplexním vývoji osobnosti. V oblasti výkonu by nemělo chybět působení trenéra na následující vlastnosti a charakteristiky sportovce:

E. Cílevědomost a houževnatost

F. Sebevědomí a odvaha

G. Čestné soutěžení

H. Odolnost při neúspěchu

V řadě výzkumů bylo zjištěno, že **mezi sportovci se nacházejí nejrozličnější osobnostní struktury a typy**. Ale u těch neúspěšnějších nechybí výraznější rozvoj uvedených vlastností. Exponovanost především vrcholového sportu a nadměrné odměny vedou i k nadměrnému riskování. Problémem je proto i otázka uměřenosti v rozvoji cílevědomosti, odvahy atd., ne pouze v jejich nedostatečném rozvoji.

Sportovní pohyb má i svoji krásu v ladnosti a harmonii, sportovec by měl být veden i ke správnému držení těla, pružnosti, uvolněnosti pohybů. Přispívá to k sebeuvědomění, prosazování bez přehnané agresivity (ve smyslu poškození soupeře), tedy spíše asertivnosti.

V této oblasti působení má trenér k dispozici obvykle nejvíce času, má také nejvíce možností k ovlivnění sportovce. Musí si ovšem všimnout nejen např. nedostatků v technice, taktice, kondici, ale i psychických funkcí a vlastní osobnosti. Jedním z hlavních problémů neúspěchu některých trenérů je právě jejich jednostrannost, nízká úroveň diagnostiky těchto stránek a stimulativního výchovného působení.

Oblast sociální

Mnozí sportovci si ani neuvědomují, že **sport je činnost jakoby samoučelná**, že nepřináší přímé užitečné produkty pro společnost. De facto má vnitřní smysl jen pro toho jedince, kterému dává potěšení z překonání určité osobní mety, radosti a uspokojení z výsledku vlastního snažení. Sport má však i svoji hodnotu a rozměr sociální. To, že sportovní výkon má cenu jen na pozadí uznání ostatních lidí, nelze

přehlédnout. Sport je většinou provozován zejména ve skupinách a to patří k jeho přednostem. Je soutěží, ale i spoluprací.

Tato skutečnost je zejména mladým sportovcům vzdálená a teprve s léty zkušeností si tuto stránku sportovní činnosti uvědomují. Úkolem trenéra je proto dbát aspoň na hlavní charakteristiky osobnosti a rozvíjet u svých svěřenců:

CH. Smysl pro spolupráci

I. Toleranci k druhým (jedincům i kolektivům)

J. Chápání místa sportu v životě jedince, kolektivu i společnosti

Emocionální zážitky, které sportovní činnost přináší, se netýkají jen uspokojení sportovce samotného, ale mají odraz i v bezprostředních vztazích ke členům skupiny i sportovní veřejnosti. Utvářejí se tu přátelské vazby na celý život (a to dokonce i mezi bývalými soupeři), což poukazuje na silný sociální náboj sportu. V těchto vztazích by trenér měl udržet rovnováhu soutěžení a spolupráce, podpořit tolerantnost, formovat nadhled. (Dovalil a kol. 2002: 219-221)

3.4 Sport a rodina

Vztahy rodiče – děti mohou být v procesu účasti na sportovních činnostech ovlivněny jak pozitivně, tak negativně. Pokud dochází ke shodě motivů a očekávání, pak zpravidla dochází k posilování vzájemných vztahů. Pokud jsou však děti ze strany rodičů vystaveny neadekvátním tlakům a aspiracím, může naopak dojít k ohrožení či narušení těchto vztahů. Děti z rodin s nízkým příjmem či z neúplných rodin nemají zpravidla stejné příležitosti: vyrůstat jako chudý pravděpodobně znamená, že sportovní výbava je něčím vzácným a účast na některých sportovních činnostech spíše omezená či přímo nedostupná.

Čím vyšší význam přisuzují rodiče sportu, tím silněji děti chápou sport jako hodnotnou a atraktivní činnost. Dospělí by měli podporovat děti v účasti jak na organizovaných tak na neformálních spontánních sportovních aktivitách. Účast na organizovaném sportu zpravidla orientuje děti výrazněji na hodnotu vítězství než

v případě dětí sportujících neorganizovaně. Organizované programy však tlumí v dětech zájem o sport bez jasných pravidel a formální zacílenosti.

Vcelku lze nalézt **pozitivní socializační dopady sportu** především v pěstování schopností soutěživé akceschopnosti, uplatňování sportovních dovedností, pěstování osobní angažovanosti a utužování přátelských vazeb. Sport tak zvyšuje pravděpodobnost úplnější komplexnosti procesu socializace a vyšší úrovně sociálních vazeb. (Sekot 2002: 31)

Pocházím ze sportovně založené rodiny, hlavně můj otec je i ve svých 55 letech vášnivým sportovcem, věnuje se celé řadě sportů. Zejména cyklistice, lyžování, hokeji, tenisu, v neposlední řadě plavání. Díky němu se umím postavit jak na tenisový kurt, volejbalové hřiště, svému manželovi uplavu již po 50 metrech a na horském kole jsem absolvovala již pěknou řádku závodů.

V dětství jsem nenáviděla naše rodinné dovolené, protože jsem tušila, že od rána budu nucena společně s bratrem hrát softball, minigolf, budeme muset jezdit na kole, plavat. Kdykoli jsme přijeli k nějakému rybníku nebo jakékoli jiné vodní nádrži, pořádaly se závody, kdo bude na druhém břehu dřív. Záviděla jsem tehdy všem dětem, které se svými rodiči jezdili k moři, protože to se nedá přeplavat.

Nyní jsem svému otci neskonale vděčná, protože jsem si vzala za muže bývalého reprezentanta ve veslování, tudíž okruh našich nejbližších známých tvoří samí sportovci. Díky mému tatínkovi si nepřipadám jako „kopyto“, když se jde hrát volejbal, jede se na lyže nebo na kolo.

Domnívám se, že pokud jsou děti vedeny ke sportu již od malička, dokáží se ve svém budoucím životě i lépe prosadit, neboť je neskolí první neúspěch, nevzdávají se tak snadno a jsou vytrvalejší.

Současná uspěchaná doba bohužel příliš nenahrává tomu, aby byly děti ze strany rodičů vedeny k nějaké pohybové aktivitě, což je velká škoda. Na druhou stranu si myslím, že když se chce, tak všechno jde a trávit rodinné víkendy v nákupních

a zábavních centrech namísto procházky v přírodě, je záležitost, kterou mohou ovlivnit právě a jenom rodičové.

3.6 Socializace sportem

Socializace je trvalý, nikdy nekončící proces probíhající v kontextu trvání sociální interakce a utváření proměn našich představ a ideálů. Linie našeho zájmu o vztah společnosti a sportu v rovině socializace aktualizuje řadu relevantních sociologicky dimenzovaných otázek: Co přivádí děti a mládež ke sportu? Co dětem taková účast na sportovních aktivitách přináší? Co vůbec lidé hledají ve sportovní zkušenosti? Většina informací z oblasti socializace sportem naznačuje, že participace dětí na neformálních i organizovaných formách sportu je ovlivňována dostupností příležitostí, podporou rodinných příslušníků, kamarádů, názorových vůdců a nejbližší komunitou a konečně vnímavostí potencionálního dětského účastníka sportovních aktivit. (Sekot 2002: 28)

Všichni dobře víme z vlastní zkušenosti nebo již můžeme vidět na svých potomcích, že děti chtějí nejčastěji dělat to, co dělá jejich kamarád nebo nejoblíbenější spolužák ve třídě. Ať je to sport nebo modelářství, dramatický kroužek. Bohužel někdy děti tíhnou i k těm negativním vzorům. **Až ve věku kolem 13ti let si děti začínají vybírat** i podle sebe a snaží se dělat hlavně to, co baví je. V každém případě je ale pozitivní vzor v podobě sportujícího kamaráda prospěšný v jakémkoli věku.

Právě na půdě sportu se výrazně projevují socializační specifika v dimenzích příslušnosti k pohlaví. Vzorec ochrany (tím i omezování) dívek a povzbuzování fyzické samostatnosti hochů je praktikováno během celého období dětství. Pro socializační proces je důležité, že již ve věku 2-5 let si děti začínají uvědomovat svoji sexuální identitu a tím i formovat představy a vzory chování, které jsou od nich jako od příslušníků ke skupině podle pohlaví očekávány. I když se individuální představy v tomto směru mohou lišit v závislosti na sociální příslušnosti a kulturní úrovni rodiny, existuje určitý všeobecný vzor charakteristický pro naši kulturní sféru. Dívky tak nejsou sice zrazovány od sportovních her, ale jejich čas pro hry a sportovní činnost je

rodičovskou autoritou více usměrňován a kontrolován, než v případě hochů. Když kupříkladu **desetileté děvče** žádá své rodiče o povolení ke hře, uslyší asi jednu z následujících omezujících replik: „*Hraj si v blízkosti domu*“, „*s kamarády, které znám*“, „*dej na sebe pozor*“. Tato forma podmíněného povolení neovlivňuje pouze vývoj dovednosti malých dívek, ale navíc může i omezovat povahu her a neformálních sportovních činností sdílených s přáteli v pozdějším věku.

Chlapci nejsou zpravidla vystaveni takto silné rodičovské kontrole a obvykle pronikají do světa fyzické dovednosti a sportovních her už v poměrně mladém věku. S přibývajícím věkem roste i jejich důvěra v možnosti výhod organizovaného výkonnostního sportu jako zdroje osobního uspokojení či dokonce profesní aspirace. Sport je u hochů obecně chápán jako nedílná součást vývoje dozrávání v muže. U dívek se výraznější úloha sportu v procesu osobnostního zrání spíše nepředpokládá. Tato skutečnost se aktualizuje zejména socializačním procesem v období adolescence. (Sekot 2006:49)

Ačkoli nemůžeme jednoznačně a prokazatelně potvrdit přímý vztah mezi provozováním sportu a pozitivními socializačními dopady, je zřejmé, že žádoucí průběh socializačního procesu s vazbami na sport nepochybně souvisí. Přitom je třeba vzít na vědomí, že samotná fyzická zkušenost ještě sama o sobě nemusí být tím největším přínosem socializace na půdě sportu. Být rychlejší než ostatní, trefit se do branky či vyhrát závod není z pohledu socializace zdaleka tak důležité, jako zpětná vazba od těch, kteří hrají v životě jedince důležitou roli. Právě prostřednictvím těchto vazeb a vztahů se utváří prakticky stimulativní chápání úspěchu a prohry, tedy kategorií dále rozvíjených a aplikovaných v každodenním životě mimo arénu sportu. (Sekot 2002: 29)

3.6 Vrcholový sport versus rekreační sport

Sportovci, a cyklisté zejména, všechno zapírají. Zapírají všechny bolesti, protože to musíte udělat, abyste dokončili závod. Je to sport, při kterém člověk zneužívá sám sebe. Jste na kole celý den, šest sedm hodin za každého počasí, jedete po kočičích

hlavách a po štěrkku, v blátě, větru, dešti, dokonce i krupobití a nepoddáváte se bolesti. Všechno bolí. Bolí vás záda, bolí vás chodidla, bolí vás ruce, bolí vás krk, bolí vás nohy a samozřejmě vás bolí zadek.

Cyklistika je sport, který odměňuje zralé závodníky. Vyžaduje tělesnou odolnost, která se získává lety a smysl pro strategii, který přichází pouze se zkušeností.
(Armstrong 2002: 14)

Takto charakterizuje vrcholový sport světoznámý cyklista a několikanásobný **vítěz Tour de France Lance Armstrong**. Domnívám se, že člověk, který se dokáže poprat se smrtelnou chorobou, poté se postavit na start vyčerpávajícího několikanásobného cyklistického závodu a ještě vyhrát, mluví spíše o svém způsobu a pohledu na trénink a závodění celkově. Ne všichni cyklisté a sportovci všeobecně zastávají stejný názor a chovají se podobně. Otázkou je, zda dosahují stejných výsledků.

Na druhé straně potkáváme velké množství rekreačních sportovců, kteří vydávají často mnohem více ze svého tělesného fondu, než by si úroveň závodu, který podstupují, zasluhovala. Často můžete na „hobby“ bikerských závodech vidět mnoho „nedělních“ cyklistů, kteří bojují do poslední chvíle, i přesto že se při projíždění cílem pohybují ve druhé polovině všech startujících.

Pohled na to, co je ještě rekreační a co už vrcholový sport je sporný, zejména pokud chceme hodnotit osobní přístup jednotlivých sportovců. Z tohoto hlediska je toto rozdělení velmi individuální.

Dle Sekota (2006) lze na základě analýz relevantní literatury a v souladu s prakticky reflektovanou povahou soudobého sportu shrnout, že:

Výkonnostní vrcholový sport

- Zdůrazňuje zejména sílu, rychlost, ovládnutí protivníka, posouvání hranic lidských možností, nezměrné úsilí o vítězství a mistrovský titul.
- Je založen na ideji, že sportovní mistrovství je výsledkem soutěživého úspěchu a výsledků dosažených na bázi systematické oddanosti tvrdé sportovní přípravy, umocňované ochotou k oběti a bolesti a zřeknutí se zdraví a duševní pohody.

- Klade důraz na vytváření a překonávání rekordních výkonů, vymezováním lidského těla nikoli jako cíle, nýbrž prostředku sportovní činnosti při využívání technologie jeho kontroly a monitorování.
- Praktikuje selektivní systém výsadního postavení fyzicky nejzdatnějších a sportovně nejúspěšnějších.
- Vytváří a udržuje hierarchické autoritativní struktury, v jejichž rámci jsou sportovci podřízeni trenérům a trenéři dále podřízeni vlastníkům a správcům sportovních klubů.
- Pěstuje antagonistický myšlenkový princip, podle kterého jsou sportovní soupeři chápáni jako nepřátelé.

Vrcholový sport má nesporně významný dopad na sport v obecné rovině. K jeho negativním dopadům se správně přičítá, že „odvádí masy lidí od aktivního sportování tím, že jim nabízí pasivní podívanou diváckého sportu“. Zároveň však nabízí pozitivní impulzy aktivního přístupu ke zdraví a fyzické kondici. (Krawczyk 2004: 96)

Zájmový rekreační sport

Kondičně rekreační sport se odvíjí jako aktivita volného času kombinací vztahů mezi lidmi, mezi tělem a duchem, a mezi fyzickou aktivitou a prostředím.

Přítom:

- Důraz je kladen na osobní projev, prožitek, dobrý zdravotní stav, vzájemné porozumění a podporu spoluhráčů i protihráčů.
- Soustředěnost na posilování (nikoli samoúčelnou sílu) jako výslednice tělesných aktivit přinášejících radost a pocit duševní a tělesné pohody.
- Otevřenost účasti je založena na přizpůsobení různosti fyzických dovedností.
- Demokratická rozhodovací struktura je charakterizována kooperací, sdílením moci a reciprocitou vztahů trenér-sportovec.
- Interpersonální podpora je odvozována od principu soutěže s někým, nikoli proti někomu, protihráči nejsou nepřátelé, ale ti, kteří udělují soupeření povahu vzájemného testování. (Coakley 2001: 94-95)

Volnočasový či zájmový rekreační sport je svojí povahou subsystémem moderního sportu, který v sobě zahrnuje všechny druhy sportovních aktivit, které nejsou odvozovány ambicí vítězství, rekordů a materiálních odměn. Úspěch na regionální či

lokální úrovni je pak nejvyšší aspirační úroveň zájmového sportu. Zpravidla však nesměřuje k žádné úrovni soupeření, vyjma té, která se vztahuje k osobě samotného sportujícího jedince. Příkladem může být jogging cílící k překonání předcházejícího výkonu, cykloturistika dosahující většího kilometrového výkonu než předešlá kondičně rekreační trasa nebo úsilí o udržení fyzické kondice zejména u starších sportujících. Princip vítězství či prohry je však mnohdy – spíše nepřímou a neuvědoměle – přítomný i v tomto primárně nesoutěžním typu sportu.

V zásadě můžeme konstatovat, že z pohledu základních sociálních a hodnotových charakteristik je **vrcholový sport** vytržen z běžného sociálního kontextu, zatímco **volnočasový rekreační sport** je v něm hluboce zakotven. V konfrontaci obou těchto dominantních forem sportu dochází i ke ztrátě smyslu pro adekvátní chápání poslání sportu, což může vést i k vitálnímu nebezpečí pro jeho další existenci. (Sekot 2006: 55-58)

4. Charakter

4.1 Formování charakteru

Charakter je jednou ze základních složek celé osobnosti a můžeme ho považovat za volní dispozici. Vyjadřuje sebekontrolu, poslušnost, tvrdost a autonomnost. Je celostním jevem. Sport formuje a upevňuje charakter jedince, jenž je integrací mnoha vlastností. Mnohé z nich lze sportem rozvinout a upevnit (například zásadovost, čestnost, smysl pro spravedlnost, otevřenost apod.). S rozvojem mravních citů souvisí i rozvoj volních vlastností. Jsou výsledkem úsilí, které musí sportovec vynaložit k překonávání nejrůznějších objektivních a nepochybně i subjektivních překážek. Posiluje se schopnost regulovat intenzitu, směr i rozsah úsilí k dosažení sportovního výkonu.

Řekla bych, že na **formování charakteru** se podílí i řada ostatních činitelů jako jsou sociální prostředí nebo vlastní aktivity člověka. Je proto neoddiskutovatelné, že

sport a zvláště některé jeho disciplíny mají vliv na formování vlastností celého charakteru.

4.2 Vliv sportu na formování charakteru

V odborné literatuře lze nalézt informace o tom, jaké **charakterové vlastnosti sport vychovává**. Hovoří o rozhodnosti, sebekontrolě, loajalitě, spolupráci, odvaze, vytrvalosti, sebedůvěře, poctivosti a mnoha dalších. Pravda je, že praxe četné příklady přinášela a i dosud přináší, není to však tak jednoduché a jednoznačné. Sport je v tomto ohledu vyzdvihován i zavrhován, zejména v souvislosti s některými jevy sportu vrcholového. (Dovalil a kol. 2002: 217)

Sport je důležitým prostředkem při vytváření ideálů, tvorbě životních priorit, morálky a osobnosti jako takové. Provozování každého sportu, zejména trénink ve sportu velmi často bolí, člověk musí zatnout zuby a vydržet mnohdy i nemalou bolest. Proto sportem formujeme a vytváříme sílu vůle, cílevědomost, snahu, vytrvalost, houževnatost. Vedlejším produktem pak může být i sebeovládání a kultivovanost v chování celkového projevu osobnosti člověka. Jedinec působí navenek vyrovnaněji, klidněji. Zejména u kolektivních sportů se člověk učí krotit svoji aktivitu, vyjadřování jenom svých názorů a postojů, snaží se s ostatními vycházet a dohodnout se. Je velmi důležité naučit se zapojovat do hry, aktivně přicházet s novými nápady, plánovat útočné akce.

5. Děti a sportovní aktivita

Lidské bytí a jednání se projevuje v pohybu. I když se organismus nachází ve zdánlivém klidu, přesto se pohybuje prostřednictvím dýchaní, oběhu krve a tlukoucího srdce. Proto je **pohyb lidskou přirozeností** a bez možnosti pohybu člověk víceméně nežije nebo, v případě dlouhodobě nemocných, nemůže takovýto život být plnohodnotným.

Pohyb je zároveň i komunikace, neboť první a základní formou komunikace vyvíjejícího se dítěte je právě neverbální komunikace, řeč těla. Pohybem si dítě v předškolním věku zpřístupňuje své vlastní tělo, své bezprostřední okolí věcí a osob sobě blízkých i neznámých. Pohyb současně umožňuje i vývoj jedince. Pohybování hraje jednu z hlavních rolí, jelikož každý projev člověka vůči jeho okolí představuje svým původem a charakterem pohyb. Jednáním, a to znamená také pohybem člověk roste a zraje. (Hanke: Tělesná výchova a sport mládeže 1997:63, č.4,s.12-14)

5.1 Pohybová aktivita a škola

Jestliže si vytýčíme za cíl kultivaci osobnosti, např. prostřednictvím školního vzdělávání, vyhovíme dítěti pouze tehdy, budeme-li respektovat jeho **pohyb jako základní formu jeho já**. Pohyb je pro nás lidi samozřejmým elementem každého projevu života, stejně jako žáka ve škole.

V České republice se učení ve škole stále stejně odehrává převážně v kognitivní rovině, tělesná výchova je zařazována do rozvrhu v maximálním počtu hodin 2–3 týdně. Tím škola ani nevyhovuje podmínkám vývoje dětí a mladistvých, ani nepřihlíží k moderním poznatkům posledních 70 let, kdy byl zkoumán vztah utváření osobnosti člověka. Poznatky takto získávané vyústily do základní fáze, že vzdělávání člověka se uskutečňuje prostřednictvím vzdělávání pohybového.

Zbývá se jen zeptat, proč mají žáci při vyučování setrávat převážně na příliš nízkých židlích a třeškat celých 45 minut pohledem sem a tam mezi svým stolem, tabulí a vyučujícím. Často jsou tímto u dětí vyvolávány emoce, které se projevují v tělesné aktivitě, která je ale bohužel chápána spíše jako rušení než jako elementární výrazový prostředek.

Jak by tedy měla škola vypadat, aby se lépe vyhovělo celkové osobnosti? Dle mého názoru by měla škola být více naplněna pohybem, to znamená, že by měl být pohyb více začleněn do celkové koncepce, celistvějšího utváření vyučovacího procesu. Aktivní uspořádání přestávek by měly podporovat drobné pohybové hry prováděné

v delším časovém rozmezí, než je jen nutné pro změnu vyučovací místnosti. (Hanke: Tělesná výchova a sport mládeže 1997:63, č.4,s.12-14).

Vzpomínám si na svoje léta ve školní lavici, kdy byly vysvobozením hodiny tělesné výchovy, přirozeně, ale také hodiny hudební výchovy. Vyučoval nás postarší pan učitel, který nás při zpěvu doprovázel na housle a všem nebo téměř všem ve třídě rozdával hudební nástroje, ale i nástroje, které snad ani hudebními nelze nazvat a my všichni jsme takto vytvořili mnohočlenný hudební orchestr. Důležité ovšem bylo, že jsme mohli s nástroji putovat po třídě, pohybovat se v rytmu hudby, tančit. Bohužel v šesté třídě odešel do důchodu, vystřídal ho paní učitelka, která pravděpodobně neměla pochopení pro jeho styl vyučování a my zbytek hodin hudební výchovy strávili opět ve statické sedící poloze.

V období puberty, před a po něm se v rámci utváření hodnotové orientace formují a přetvářejí také **postoje k tělesné výchově a sportu**. Velmi v tomto období záleží na učiteli, jak dokáže v této citlivé vývojové etapě individuálně přizpůsobit své jednání vůči žákům. Zřejmě je zde silná touha po ocenění, dosažení úspěchu, obava ze zesměšnění před třídou většiny z nich. Přitom v souvislosti s tělesným vývojem je často jejich rychlost, obratnost a vůbec pohyblivost poněkud omezená. Je třeba při hodnocení jejich výsledků v tělesné výchově přistupovat k žákům tak, aby v jejich postojích k tělesné činnosti převládaly pozitivní momenty. Je to důležité. Vždyť aktivní sportovní činnost končí v mnoha případech s ukončením základní nebo střední školy jednou pro vždy.

Zájmy lze charakterizovat jako druh postojů, charakteristických pozitivním vztahem k předmětu zájmu doprovázeným pozitivními emocemi. Ve sportu nachází uplatnění řada rozmanitých zájmů obecnějšího (o pohyb) nebo specifitějšího rázu (kopená, hokej, bruslení apod.). Výzkumy postavení zájmů o tělovýchovu ve struktuře osobnosti naznačují, že se dají předpokládat určité rozdíly ve vlastnostech mezi osobami zajímající se o tělovýchovné aktivity a osobami bez tohoto zájmu (Knotek např. uvádí, že osoby zajímající se o tělovýchovnou činnost výrazněji než osoby nespportující preferují celkovou aktivitu, řešící „bojový“ přístup k překážkám a pořádku). Je také možno vyslovit hypotézu o tom, že vztah ke sportování je otázkou obecnějších

hodnot, zatímco aktivní provozování sportu se více váže ke konkrétním osobnostním vlastnostem.

Hodnoty – zobecněné vztahy ke skutečnosti, vznikají abstrakcí postojů. Ovlivňují způsob života, v němž shrnují určité normy správného jednání. Každému jedinci je vlastní stupnice hodnot, řazená podle významnosti (zdraví, úspěch, přátelství, ocenění výkonu apod.). Tělovýchovná a sportovní činnost je pro mnoho lidí nedílnou součástí jejich hodnotového žebříčku (hierarchie hodnot). (Paulík 1986: 34,35)

5.2 Svět dítěte

Vyrůstající děti se rozvíjejí zejména pod společným vlivem rodičů a školy. Bezespornu největší **vliv na tvorbu osobnosti dítěte mají rodiče**. Nelze však opomenout úlohu školy, zejména pedagogů, ale i spolužáků a školního autoritativního prostředí jako takového. Škola je odpovědná podporovat rozvoj osobnosti dítěte vzděláním a výchovou.

Životní podmínky dětí a mladistvých v rodině a ve volném čase se v posledních letech nesmírně změnily. Nezměnilo se však nutkání k pohybu. Dětem ovšem chybí příležitost k vybití své přebytečné energie pohybem. Velká nabídka počítačových her, nedostatek času rodičů a v neposlední řadě i nezáměr rodičů vytěsnilo pohybové hry s míčem a další pohybové a komunikativní aktivity. To může mít za následek úbytek mnoha příležitostí k osvojení si základních pohybových dovedností. Nedostatek pohybu má za následek nejistotu v nových situacích, která se může projevat emocionální nestabilitou, pocitem méněcennosti a sociálním ústupem ze skupiny.

5.3 Psychologie dětské hry

V naší společnosti je obecně kritizované, zejména stran odborníků tvrzení, že **hra je proces přinášející dětem jen potěšení**. Domnívám se, že všichni můžeme s klidným svědomím konstatovat, že tato teorie je platná pouze v případě, že hra přináší

dítěti potěšení tehdy, když je výsledek pro dítě zajímavý. Každou hru provází silné pocity nelibosti, když průběh a výsledek nevychází ve prospěch dítěte. Vývoj hry lze spojovat se změnami motivů a potřeb. Už v předškolním věku provází vývoj dítěte rozvoj specifických potřeb, jsou to bezprostředně nerealizovatelná přání. Tato přání chce malé dítě uskutečnit ihned. Nikdo asi nezná 3leté dítě, které by chtělo něco udělat až za tři dny. Cesta od přání k vyplnění je obvykle krátká. Kdyby nebylo potřeb, které se nedají hned realizovat, nebylo by hry. Výzkumy toto tvrzení podporují.

Nejde však jen o nesplněná přání, ale i o zobecňovací tendenci. **Uvědomění stoupá s věkem, dítě si nejprve nic neuvědomuje a prostě si hraje.** Později ovšem ve školním věku, kdy si je už dítě vědomo motivů svého jednání získává hra určitá pravidla. Dokonce i hry fantazijní, které obsahují domnělé situace odkoukané od dospělých. Ve hře si dítě samo přikazuje, co smí a co nesmí, vlastně si hraje na dospělé – to jsou hry spojené s rolí. Tím, že dítě neposlouchá své vlastní impulsy, ale řídí se pravidly, celá struktury hry, může získat větší potěšení. Toto vnitřní sebeřízení je začátkem autoregulace, význam činnosti – což je hlavní u dětí předškolních – přechází od provedení po výsledek. Význam jednání je pak hlavní, ale ani jednání samo není lhostejné (potěšení ze hry samé).

Ve hře je dítě svobodné, určuje svoje kroky samo. Je to však jen relativní svoboda, protože se podřizuje určitému významu, jedná podle významu předmětu (i hračky) či hry. Běhání bez cíle dítě otravuje, hra je přinejmenším vzpomínka na něco reálného (jako např. hra na slavného hráče). Ve sportovních hrách je pro cíl už zcela dominující.

V současné době však můžeme pozorovat i velké **obtíže při dětských sportovních hrách.** Příčiny mohou být v přehnané a předčasné orientaci na cíl, na výsledek. Děti jsou podněcovány vysokou odměnou, důsledek je ten, že **silný efekt očekávání** výsledku přehluší všechno ostatní, nejen potěšení ze hry, ale dokonce i zachování všech pravidel. Nastupuje snaha po vítězství za každou cenu – i vlastního zdraví a zdraví soupeře.

A jsme u **podvádění a dopingu.** Troufám si říci, že v dětském věku ještě není příležitost k dopingu a odvaha k podvádění tak vysoká, každopádně se tato věková

hranice, kdy mladí sportovci sahají po nedovolených přípravcích neustále snižuje. Domnívám se, že je zde v první řadě úkol pro rodiče, a to vštípit dětem zásadu nepoužívání těchto látek a snaha vzbudit u nich radost z dosaženého úspěchu férovým způsobem. Často se však setkáváme s případy, kdy právě tyto nedovolené látky jsou podávány sportujícím dětem právě z rukou rodičů. Je třeba vychovávat děti k tomu, aby braly výhru a úspěch ve sportu i v jakémkoli jiném odvětví jako výsledek svojí houževnatosti a píle, nikoli jako snahu něco obejít, zašvindlovat nebo někoho podvést. Radost z dobrého umístění, kterého jsme dosáhli podvodem ani nemůže být tak velká a hlavně upřímná. Sport a hra je vlastně vyjádřením osobnosti člověka k okolí a právě tam se projevuje poctivost nebo nepoctivost sportovce.

5.4 Jenom si hrát nestačí

Pro dítě je **hra postupně prostředkem formování dětského kolektivu** a začlenění jedince do něj. To, jak si dítě hraje a s čím, je do značné míry ovlivňováno vlivem prostředí (v nejširším smyslu kulturou).

„**Zlatý věk**“ **dětské hry** bývá lokalizován do mladšího školního věku (8–10 let). Svůj význam však hra neztrácí ani v dospělosti. Ve hře se projevuje poměrně málo různých „zábran“, člověk se většinou chová spontánně.

Ve výchovně vzdělávacím procesu na druhém stupni ZŠ i na středních školách mají sportovní hry své pevné místo. Při účelném využití jsou nezanedbatelným výchovným prostředkem, přesahujícím rámec školní tělesné výchovy. (Paulík 1986: 85)

Vlastním **cílem sportovní hry** je překonat soupeře v ovládnutí míče, kotouče apod. a vyjádřit to dosažením většího počtu branek, bodů, her atd. než soupeř, a to tak, jak to předepisují pravidla jednotlivých her. To je cíl sportovní; mimoto připisujeme hrám ještě zejména cíle pedagogické: pohybový a tělesný rozvoj, přínos k rozvoji některých psychických funkcí a vlastní osobnosti, k procesu socializace. Pro jednotlivé hráče mají subjektivně hry často i další smysl, např. relaxační až terapeutický, uspokojování potřeb sociálního kontaktu atd. (Svoboda, Vaněk 1986: 26,27)

5.5 Kompetice ano nebo ne

Slovo **kompetice** je odvozeno z původního latinského slova *competitio* (v angl. *competition*). Když nahlédneme do českého slovníku, zjistíme, že mu odpovídá několik českých slov: soutěž, utkání, závodění, závod, soutěžení. V podrobnějším vysvětlení se můžeme dočíst, že je to úsilí o uplatnění, o nejlepší výkon, o úspěch před druhými v nějaké činnosti. A jsme u výkladu, který je stěžejní pro tuto práci. Efekty soutěžení na hodnocení a sebehodnocení dětí i dospělých a problémy kooperace v souvislosti se soutěží mohou mít značný vliv a posléze i dopad na formování a osobnost jako takovou.

Ve společnosti byla a je **soutěž obvykle považována za dobrý způsob jak motivovat k nejvyšším výkonům**. V této atmosféře jsme snad byli vychováváni všichni. Tato skutečnost má však několik stránek. Od soutěžení se často očekává, že přiměje lenochy k co největšímu výkonu. Ne vždy se to ovšem podaří. Zastánci kompetice věří, že snaha překonávat druhé vyúsťuje do větší produktivity a vyššího výkonu. Často se ovšem setkáváme s tím, že tato snaha je podpořena nedovolenými způsoby, v případě dětí podváděním a švindlováním, u dospělých v případě vrcholového sportu, dopingem.

Další předpoklad dobré motivace k nejvyšším výkonům se opírá o neprokázaný fakt, že **děti preferují účast v kompetičních činnostech** víc než v kooperačních a že kompetice zvyšuje tedy účast dětí na pohybových aktivitách. Objevuje se názor, že děti, které preferují kompetici si často myslí, že kompetiční činnosti jsou více ceněny kamarády a dospělými a úspěchem v soutěži s jinými si chtějí získat jejich uznání. Avšak zatímco některé děti rády soutěží, jiné ne. Mnohokrát jde dětem především o to, aby se v družstvu udrželi a proto se snaží spolupracovat a hrát, jak nejlépe to jde. Některé se ovšem podřizují až příliš, víceméně se „věší“ na kolektiv, aby nezůstaly samy v pozadí a někam patřily. Jedná se většinou o silně konformní jedince, kteří by se sami o sobě těžko kdy dokázali prosadit.

Zastánci kompetice ovšem prohlašují, že participace ve sportu podporuje mravní vývoj jedince a tvorbu charakteru. Přestože kompetiční sporty nabízejí mnoho příležitostí k projevení charakteru, neexistují důkazy o tom, že kompetiční sporty

vytvářejí charakter a mají pozitivní vliv na tvorbu osobnosti. Je zde ovšem řeč o soutěživých sportech, nikoli sportování jako takovém. (Dobry, Tělesná výchova a sport mládeže 2002:68, č. 6,s.2-10)

Ne všichni odborníci však s tímto názorem pravděpodobně budou souhlasit.

5.6 Sportovní příprava dětí

Soustavnější tréninková činnost začíná v některých sportovních odvětvích již **v 6-7 letech**, zahajuje se a pokračuje po dobu věku dětí. Za tento věk se považuje návštěva základní školy, tj. přibližně do 15 let.

Protože **děti nejsou „malí dospělí“**, do dospělosti se vyvíjejí, měl by si trenér klást nejen otázky, co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit. Nelze přehlížet ani otázky, kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat první kroky mladých sportovců.

Hlavním **cílem přípravy v dětském věku** je vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon. Tyto předpoklady by měly umožňovat zvýšení a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou optimální podmínky. Trenér dětí musí dbát na to, aby omezoval možná rizika sportování a nepoškodil své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické. Fyzické poškození je jednodušeji zjistitelné (např. skolióza páteře) a může mít závažné důsledky pro další vývoj dítěte. Psychické poškození je neméně vážné, ale jeho diagnostika nebývá jednoduchá. Může se projevit jako úzkostnost, frustrace, strach z vlastního projevu apod. (Dovalil a kol. 2002: 290,291)

5.7 Psychologická příprava dětí

Psychologická příprava u dětí směřuje především k získávání odolnosti, důvěry ve vlastní schopnosti a sebevědomí. Není na místě poraženectví ani přeceňování

vlastních možností, které obvykle vede k podceňování soupeře. Zdravé sebevědomí a přiměřená touha po měření výkonů v soutěžích patří k primárním cílům psychologické přípravy u dětí.

Další úkoly psychologické přípravy se týkají **motivace**. Jde o to vést děti k tomu, aby se chtěly zlepšovat a rozvíjet svou výkonnost. Optimální je, když samy chtějí trénovat a mají snahu si spíše přidávat. Užitečně působí např. motivační hesla v šatnách či na sportovištích, která jednoduchým a srozumitelným způsobem dětem připomínají základní principy tréninku a zásady pro podání dobrého sportovního výkonu.

Zvláště v mladších letech psychologická příprava velmi těsně souvisí s širším výchovným působením. (Dovalil a kol. 2002: 300)

5.9 Význam aktivního sportu dětí a mládeže

Socializační účinky sportu na děti a mládež vyčerpávají širokou paletu osobních a společenských přínosů, které primárně vycházejí z imperativu všestrannosti osobnostního vývoje jedince v harmonickém souznění s potřebami dané společnosti. Zejména u dětí se tak zdůrazňuje prospěšnost rozvíjení všech typů pohybových schopností – rychlosti, obratnosti, síly, vytrvalosti a pohyblivosti.

Osvojování si **hodnoty pravidelného zdravého tělesného pohybu** upozorňuje na motivační důležitost prvních kontaktů se sportem. Ve většině známějších výzkumů se potvrzuje primárně stimulující postavení rodiny a více méně zanedbatelná role učitele. Je to, jak jsme již naznačili, přirozené již z toho důvodu, že dítě získává první sportovní a herní zkušenosti již před nástupem školní docházky. Rodina také logicky nese na svých bedrech i materiální, technické a organizační důsledky podpory sportovní činnosti dětí. V případě kolektivních sportů jsou motivačními názorovými vůdci spíše vrstevníci a party.

6. Spinning

6.1 Historie Spinningu

Spinning je tréninkovým programem, který je určen pro všechny věkové kategorie sportovců. Takže se na hodině spinningu můžete setkat jak se studenty, tak s lidmi, kterým je hodně přes padesát let, přičemž všichni odchází se stejně dobrým pocitem z jízdy a s uspokojením. Díky jeho unikátním principům, jednoduchosti, účinnosti a bezpečnosti je používán jako způsob tréninku vrcholových sportovců i jako nástroj na postupné zlepšení kondice nespportovců. Co však stálo za jeho zrodem?

Ponořme se nejprve do 80. let minulého století, kdy osobní trenér, držitel černého pásu a dálkový cyklista **Johnatan Goldberg**, známý jako „Johnny G“ spinning program vytvořil. Při své přípravě na nejtěžší dálkový závod na světě „Race Across America“ hledal možnost, jak částečně přesunout svůj tréninkový program do místnosti. V té době jistě netušil, že tím odstartuje vznik prvního **indoor-cyclingového programu** spinning. První lekce probíhaly v jeho garáži v Los Angeles, kde byl položen základní kámen tohoto skupinového sportu. Pod vedením Johnnyho G bylo postaveno první funkční spinningové kolo. Prvních 150 kol vyrobil sám Johnny G. Ručně.

Spinning programu se účastnilo stále více Johnnyho tréninkových partnerů a kamarádů. Ke zvýšení tréninkové motivace volil Johnny odpovídající hudbu. Tento nový a fascinující skupinový trénink stále ukazoval nové cesty. Od fitnesscentra v Santa Monice a Los Angeles až po New York. Rozšířil se na obou pobřežích Spojených států. Kvůli enormně se zvyšující poptávce začala v roce 1995 sériová výroba kol Johnnyho G. Spinning expandoval na další kontinenty. Největšího boomu se spinning logicky dočkal v Evropě. Největšího úspěchu dosahuje v Itálii, Německu, Anglii, Holandsku a překvapivě také v České republice a na Slovensku. (www.spinning.cz)

6.2 Vliv spinningu na osobnost člověka

Již šestým rokem se tomuto sportu aktivně věnuji jako instruktorka . Za tu dobu jsem vystřídala několik spinning center a mými hodinami prošly stovky lidí. O vlivu sportovní činnosti se proto přesvědčuji každý týden. **Spinning je aerobní cvičení**, které na rozdíl od aerobiku navštěvují mnohem více i muži. Proto není jednoduché si stoupnout před dvacet takových „namakaných“ sportovců, kteří se přišli podívat, cože je to za bláznů, kteří jezdí hodinu na kole, které se nehýbe a ještě k tomu hraje muzika.

Mohu říci, že začátky byly opravdu těžké. Takovýchto „namakanců“ bylo skutečně hodně. Velice často se stávalo, že po každé hodině jsem čelila ostré kritice mnoha poloprofesionálních cyklistů, ale i hokejistů, fotbalistů i jiných sportovců. Všichni namítali, proč by měli platit za to, že budou jezdit na rotopedu, když ho povětšinou mají všichni doma a ještě se u toho nechat „buzerovat“. Jenže moje zkušenost a mnoha jiných majitelů rotopedů je taková, že tento stroj často končí jako věšák na šaty nebo jen lapač prachu. Není vůbec jednoduché si doma poté, co člověk přijde unavený z práce sednout na rotoped a vydržet na něm šlapat alespoň hodinu. Není tam nikdo, kdo by pomohl motivovat, povzbudit a vůle každého z nás je velmi slabá. V tom, domnívám se, je ten obrovský úspěch spinningu. Nejenže se ve spinningové místnosti setká 20 lidí, kteří se navzájem motivují, dodávají sílu, ale dokáží se navzájem povzbudit a ještě si stihnou před hodinou a po ní povykládat, co bylo v práci a jak se mají děti.

Na vlastní oči zde mohu vidět, jak mnozí, kteří přišli naštvaní z práce, z domu, či se jen špatně vyspali, odcházejí s úsměvem a dobrým pocitem, že pro sebe něco udělali.

7. Ve zdravém těle zdravý duch

Správná životospráva je základním předpokladem efektivního fungování celého lidského organismu, jeho fyzické i psychické stránky. Moderní věda prověřila vzájemnou spojitost tělesných a duševních pochodů organismu, o kterém hovoříme jako o psychosomatické jednotě.

Je nad slunce jasné, že pokud je člověk nemocný nebo se jen necítí dobře, na **duševní pohodě** mu to příliš nepřidá. Proto je třeba pečovat o svoje tělo nejen co se týče exteriéru, i když uznávám, že pro mnoho žen je návštěva u kadeřníka nebo kosmetičky spojená s velkým duševním uvolněním, ale i zevnitř. A tady se právě nabízí možnost fyzické aktivity, neboť při fyzické námaze tělo vyplavuje tzv. hormony štěstí – **endorfiny** a ty jsou pak příčinou naší dobré nálady. Spoustu vysoce profesně postavených osobností velmi aktivně sportuje, tedy, jak jim čas dovolí. Všichni se ale shodnou na tom, že není nic lepšího, než si jít po dni stráveném za pracovním stolem pořádně zaběhat nebo alespoň navštívit hodinu spinningu nebo aerobiku.

Je známé, že **fyzická aktivita** souvisí se změnou nálad, má **euforizační účinky**. Tyto se objevují zejména při aktivitách aerobního charakteru (s intenzivním zásobením organismu kyslíkem) a současně posilňovacího, opakujícího se, rytmického charakteru (např. běh, cyklistika, tanec). Celkové zlepšení nálady pod vlivem tělesného cvičení se ukázalo i v některých dalších individuálních sportech, např. v karate a ve vzpírání, kde jde o intenzivní práci s dechem.

Další zjištění dokonce naznačují, že **fyzická aktivita může snižovat riziko objevení se depresí** jako duševního onemocnění a podílet se na léčbě depresí lehčího, středního stupně.

Fyzické cvičení, sportovní hra **mají uvolňující účinek** na člověka. Lidé se po cvičení stávají méně agresivní, hněv se jednoduše cvičením „vypaří“. Fyzický pohyb by se tedy mohl stát „všelákem“ na lidskou zlobu – teoreticky, kdyby všichni lidé sportovali, bylo by na světě dobře. Tak jednoduché to však není. Samotné, i intenzivní fyzické cvičení, nemusí hněv odstranit, aspoň ne dlouhodobě. Některá výzkumná zjištění ukazují, že uvolňující účinek cvičení trvá jen omezenou dobu. Potom se napětí, hněv, agrese objeví znova a projeví i v chování – dokonce výrazněji než u lidí, kteří předtím necvičili. (Macková 2003: 109,110)

7.1 Sport v psychoterapii a prevenci duševních onemocnění

Terapie pohybem a tancem patří dnes k čím dál oblíbenější součásti různých terapeutických programů pro nejrůznější onemocnění. I v našich podmínkách se využívá už několik desetiletí jako součást režimu v psychiatrických léčebnách (např. pro neurotické pacienty, alkoholiky apod.). **Úspěšnost** pohybové terapie se uvádí i při léčbě lehčí deprese, nejrozličnějších drogových závislostí, poruch příjmu potravy, překonávání následků psychického traumatu, somatických onemocnění atd., ale vždy jako součást komplexního terapeutického postupu.

Domníváme se, že možnosti fyzického pohybu jako léku zdaleka nejsou dostatečně prozkoumané a ještě čekají na svoje bohatší uplatnění **v oblasti prevence** i léčby onemocnění typických pro dnešní dobu. Zvláště v případech dětí a mládeže, kde je ho možné považovat přímo za podmínku zdravého vývinu a prevence vývojových poruch. Jako součást léčby se v současnosti používá např. při poruchách spání, specifických poruchách učení atd.

Celková **terapeutická hodnota pohybu** na fyzické úrovni spočívá zejména v tom, že fyzický pohyb (v podobě aerobních i relaxačních cvičení) podněcuje pohyb na energetické úrovni (látkové výměny, metabolismu), čímž navozuje už vzpomínané euforické stavy a další změny v prožívání na duševní úrovni. (Macková 2003: 113)

8. Kritiky sportu

Kritiky sportu nejsou vůbec nové. Např. Wilson (1962), který popisuje život v Anglii v době Shakespearově, uvádí odsouzení tehdejšího „footballu“ autorem z r. 1583! Důvodem byly negativní emoce, které hra vzbuzovala, i četná zranění. Zajímavý je postoj Lesgaftův (1952), který je považován za zakladatele vědeckého systému tělesné výchovy v Rusku (zemřel v r. 1909). Lesgaft včlenil do svého systému – po návštěvě Anglie – i sportovní činnosti provozované na zdravém vzduchu a kolektivní hry. Odmítal však soutěže, které podle jeho názoru působily nepříznivě na mravní vlastnosti i vůli soutěžících. (Svoboda, Vaněk 1986: 13)

V současné době můžeme najít spoustu literatury, která se zabývá tematikou zvyšování výkonů, zlepšování fyzické kondice, přináší návody jak být lepšími, vytrvalejšími, odolnějšími, zdatnějšími, jak vyhrávat. Málokde se ovšem dočteme také o tom, že **sport zároveň bourá někde socializační návyky** a vztahy jedince. Přináší s sebou žárlivost, násilné projevy, snahu o vítězství za každou cenu. Nemluví se o tom, že sport stále více dělá ze sportovců stroje na výrobu úspěchu a uznání, v neposlední řadě nástroje k získávání peněz. Jeden šikovný tenista nebo fotbalista dokáže uživit celou řadu manažerů, masérů, lékařů...

Vrcholoví sportovci mají za roky strávené tréninkem a závoděním vypracovaný **návyk na sport** a v případě absence fyzické aktivity se u nich mohou projevovat stejné abstinenční příznaky jako u člověka závislého na drogách nebo nikotinu. V případě nějakého fyzického zranění a nemožnosti tréninku je jejich psychika vystavena obrovskému tlaku a je velmi těžké se s tímto poprat. Psychiatři toto nazývají **pozitivními závislostmi**, i když je otázkou, zda se některá ze závislostí dá pokládat za pozitivní. Zní to sice jako paradox, ale mezi pozitivně závislé lze zřejmě zařadit například některé až fanatické vyznavače běhu pro zdraví. Rekreačnímu běžci tedy může běh přinášet stejně závratné pocity, jaké dává narkomanovi droga. Nic na tom nemění ani fakt, že běžec dosahuje tohoto pocitu přirozenými prostředky.

Výzkumy prováděné na potkanech, kdy obyčejní potkani, kterým bylo umožněno běhat, měli vyšší sklon k návyku na alkohol, dokazují, že přirozená a pozitivní závislost může za určitých okolností přerůst v klasickou drogovou negativní závislost.

Je tu samozřejmě i neustálá **možnost úrazu**, tendence dosahovat špičkových výkonů za každou cenu, zaměření některých sportovců hlavně na různé výhody plynoucí z dosažených dobrých výkonů. Časté zdroje **negativního působení sportu** na člověku jsou např.: předčasná specializace, neuvážené zacházení s odměnami, dlouhodobé jednostranné zatěžování až přetěžování organismu bez dostatečné kompenzace.

Ve snaze dosáhnout rychle maximální výkonnosti se někdy přeceňuje význam specializace a nedoceňuje se rozvoj obecných předpokladů mladých sportovců

(schopnosti, morálně volní vlastnosti apod.). V takovém případě se sice může dosáhnout relativně brzy úspěchu ve výkonech, ale sport přitom vlastně **přestává působit ve smyslu žádoucího všestranného rozvoje osobnosti**. Špičková výkonnost není bez speciální přípravy prakticky možná, ale předčasná specializace a zanedbání rozvoje širší báze výkonnosti vede k tomu, že do kategorie dospělých přecházejí mnozí jedinci, u nichž nejsou dostatečně rozvinuté „základy“. Nedostatečný rozvoj obecných vlastností a schopností potom limituje další růst výkonnosti. I tím lze vysvětlit nápadný pokles výkonnosti dosud talentovaných a úspěšných dorostenců a juniorů při přechodu do seniorských kategorií.

Nežádoucím důsledkem rozvoje jen některých schopností a dovedností (ve sportu především senzomotorických) jsou nedostatky např. v oblasti rozvoje intelektu, tvořivosti, což brání sportovci v realistickém sebehodnocení a sebezpozorování i v širším sebeuplatnění a tvořivém přístupu k vlastní sportovní činnosti a přípravě na ni. Pak je sportovec „deklasován na úroveň výkonového robota“, jehož úkolem je produkovat maximální výkon bez „zbytečného“ rozmyšlení a rozptylování. (Paulík 1986: 129)

Vrcholový sportovní výkon balancující na hranici lidských možností totiž nepředpokládá pouze dokonalé zdraví a vrcholnou fyzickou kondici, žádá si víc: *být zdravý než zdravější a výkonnější než maximálně výkonný*. A tuto rovnici „řeší“ velmi účinně právě výkonnost podporující látky. Či možná jinak vyjádřeno: Zdraví poškozující látky. Z této jednoduché rovnice můžeme výhledem do budoucna usoudit, že zvyšující se touha po nových rekordech povede souběžně i k růstu pokušení používat právě doping. Přirozeně i k vyvíjení stále sofistikovanějších metod, jak paralyzovat stále silnější volání po zpřísnění a racionalizaci systému kontroly drogové scény na půdě sportu. Jde o jeviště, kde zřejmě i budoucí vývoj přinese stále pestřejší využívání (rozumějme zneužívání) různých podpůrných látek v řadě kombinací za souběžného vyvíjení dalších prostředků, komplikujících průkaznost příslušných testů.

S trochou trpké ironie se tak můžeme obávat stavu, kdy budoucí vrcholový sportovní velikán bude stát před možností (rovnající se v některých případech kariérní nutnosti) používat „některé látky legální“, jiné, „které nelze testy odhalit“, další, „maskující samotný test“ a jiné, „které prozatím testy odhalit nelze“.

Kondiční i vrcholový sport by měl spojovat přinejmenším jeden zásadní, individuálně a společensky významný, zájem: Podpora zdravého životního stylu, radosti z pohybu, sportovního soutěžení, opojení z radosti ze života. Překonáváním nerovnosti přístupu ke sportovním aktivitám v souladu se zásadou „sport pro všechny“ přispějeme k všelidsky pozitivně prostoupenému imperativu pěstování sportu jako individuálně a sociálně harmonizujícího činitele v životě jedince i společnosti. (Sekot 2006: 373-382)

9. Průzkum

Co se týče názoru rekreačně sportující veřejnosti na problematiku motivace ve sportu, osobních cílů a vlivu sportovní činnosti na celkovou osobnost člověka, rozhodla jsem se pro účel vypracování mé bakalářské práce sestavit malý **dotazník** (příloha č. 1), který vyplnilo 20 respondentů. Průzkum jsem prováděla ve **Weisser sport centrum v Brně, na Hrnčířské ulici**, kde působím jako instruktorka spinningu. Vyhodnocovala jsem celkem **20 dotazníků, z nichž 14 bylo vyplněno ženami, 6 muži**. Věk dotazovaných se pohyboval v rozmezí od **20 do 52 let**. Dotazník byl vypracován formou otevřených otázek. Účelem bylo nepodsouvat respondentům subjektivní odpovědi a získat co nejvíce názorů.

Dotazník tvořilo celkem **9 otázek**, první tři se týkaly **důvodů návštěvy spinningových lekcí, četnosti návštěv a výběru konkrétní hodiny spinningu**.

Z vyhodnocených odpovědí mohu konstatovat, že většina klientů, 13 se shodlo na důvodu návštěvy lekcí spinningu kvůli zlepšení nálady a psychickému odpočinku. 4 respondenti, ženy, uvedly jako důvod návštěvy spinningu snahu zhubnout a zbývající 3 chtějí zvýšit fyzickou kondici. Tento výsledek potvrzuje, že spinning má pozitivní vliv na náladu sportovců a napomáhá psychické relaxaci. Téměř všichni navštěvují spinning 1x týdně, zejména z časových důvodů, 4 klienti chodí na spinning 2x týdně. Důvody k výběru konkrétní hodiny jsou víceméně dle časových možností klientů.

Další tři otázky se týkaly **motivace (hudbou, instruktorem, hudebním stylem)** při spinningové lekci. Důvodem položení těchto otázek bylo zjistit, zda může něco nebo

někdo, v tomto případě instruktor, který pouští hudbu ovlivnit počet klientů na hodině. Polovina dotazovaných odpověděla, že hudbu při spinningu vnímá jako nástroj pro dodržení rytmu. Pro druhou polovinu klientů je hudba pouze doprovodným prvkem, ale bez ní si spinning nedokážou představit. Určitým motivujícím faktorem jsou známé písničky. Klienti si, dle svých časových možností, vybírají instruktora na kterého chtějí chodit, alespoň tak to uvedlo 5 z nich. Zbýlých 5 nemá z důvodu zaneprázdněnosti možnost výběru. Na spinning jdou, když jim to vyjde. Z těchto odpovědí lze vyvodit, že osobnost instruktora je velmi výrazným motivujícím činitelem při výběru spinningové lekce. Dle mého názoru a dle mých osobních zkušeností se na lekci sejdou vždy velmi podobné osobnosti.

Posledními třemi otázkami jsem se snažila zjistit, **zda jsou klienti na spinningu spokojeni, co jim spinning přináší**, zda by spinning doporučili svým známým a jaké jsou jejich pocity po každé jednotlivé lekci.

Všichni dotazovaní by spinning doporučili svému známému. Mohu potvrdit, že téměř na každé lekci se některý „starý“ návštěvník objeví s někým „novým“. Tomuto nasvědčují i odpovědi na otázku jak se o spinningu dověděli, neboť opět všichni dotazovaní přišli na spinning na základě doporučení od známého. Z toho usuzuji, že jsou spokojeni se spinningem jako formou tělesné aktivity i konkrétními lekci. Co se týče pocitů po skončení spinningové lekce, respondenti odpovídali dle svých subjektivních pocitů: uklidnění, uspokojení, dobrá nálada, dobrý pocit, radost z pohybu.

Po vyhodnocení všech dotazníků jsem dospěla k názoru, že všichni respondenti navštěvují spinningové lekce zejména kvůli svému dobrému pocitu po skončení hodiny, dobré náladě, která se vlivem působení endorfinů (hormonů dobré nálady) dostavuje. Myslím si, že velká část chodí na spinning i proto, že je to dobrý důvod pro setkání s přáteli. Každý týden se na hodině vidí se stejnými lidmi, se kterými si mají o čem popovídat, mají stejný zájem a podobný cíl.

Závěr

Je známo, že **sport má dobrý vliv na tělesný i psychický stav člověka.** Sportovec se často ocitá v situacích, kterými jiní lidé neprocházejí, proto právě ve sportu můžeme mluvit o výchově. Pokud platí, že se osobnost formuje v činnosti a interakci se zděděnými dispozicemi a působením prostředí i výchovy, pak do toho musíme zahrnout i sportovní činnosti. V případě dětí, která nechtějí nebo se bojí sportovat, protože jim to nejde, je důležitý přístup učitele k dítěti. Dítě sice musí absolvovat to, co učitel žádá, ale je třeba zvolit vhodné metody, které mohou pomoci, aby dítě dané úkoly zvládlo. Často může pomoci dobře zvolená pohybová hra, která přináší potěšení a zároveň měří rychlost, vytrvalost a vlastní síly. Postata hry a sportu není ve vítězství, ale ve hře a sportování samém, a jak praví přísloví: Nezdár není hanbou, hanbou je strach z pokusu. Pokud jsou vychovatelé v tomto tvrzení přesvědčení, pak často najdou způsob jak stimulovat žáky. Právě na vychovatelích je, aby mladé lidi dokázali nadchnout k činnostem, které je povedou k hodnotám, a tak jim vlastně zprostředkovali možnost dobře a smysluplně trávit volný čas. Ale přiznejme si, není to vždy jednoduché a vyžaduje to často velké úsilí.

Nezastupitelnou roli v tomto nelehkém úkolu hraje samozřejmě **rodina.** V dnešní uspěchané době, kdy se často rodina sejde pohromadě pouze o sobotách a nedělích je velmi obtížné děti systematicky vést k nějaké činnosti, ať už sportovní či jiné. Proto je důležitý vzor, podpora rodičů, přístup, jak k dítěti, tak i ke sportu a trávení volnému času všeobecně.

Sportovat je možné začít v každém věku. I lidé, kteří provozovali sport pouze ze sedaček svých obývacích pokojů často propadají sportovní euforii a začnou investovat někdy nemalé peníze na permanentky ve fit klubech, kupují sportovní náčiní a nářadí, kola, lyže. Je potřeba takovéto nadšence neodrazovat od počátečního nadšení a pokud možno jim pomoci při možných neúspěších, podporovat v dalších pokusech. Pokud vydrží a opravdu se stanou „závislými“ na nějakém druhu sportu nebo návštěvě byť jedné hodiny aerobiku či spinningu týdně, je to jen dobře a svojí pílí a vytrvalostí v sobě objeví své „lepší“ já.

Resumé

Ve své bakalářské práci se zabývám tělesnou výchovou a sportem a zejména jejich vlivem na rozvoj osobnosti člověka.

Práce je rozdělena do **devíti kapitol**. V **první kapitole** se zabývám vysvětlením obecných pojmů týkajících se sportu, volného času a osobnosti člověka, ve **druhé kapitole** jsem se pokusila ve zkratce nastínit vývoj sportu zejména v České republice. Dlouze jsem se pozastavila u části pojednávající o vzniku a vývoji Sokola v naší republice.

Třetí kapitola se zabývá sportovní činností z hlediska psychologie. Snažila jsem se zde nastínit důležitost psychologické stránky osobnosti při tělesné výchově a sportu.

Čtvrtá kapitola krátce poukazuje na vliv sportovní činnosti na osobnost člověka, zejména pak na utváření charakterových vlastností osobnosti jedince.

V **páté** a nejobsáhlejší kapitole jsem se zaměřila na dětský svět, důležitost pohybových aktivit pro děti, ale i podílu a úrovni tělesné výchovy v současném školství. Snažila jsem se vyzdvihnout přínos aktivního pohybu pro děti, ať již po stránce fyzické tak psychické.

Šestá kapitola, pojmenovaná Spinning se věnuje tomuto odvětví sportu, které je v naší republice obklopeno mýty a ne ještě dostatečnou informovaností veřejnosti o účelu tohoto sportu. Snažím se popsat a vyzdvihnout klady spinningu.

V **sedmé kapitole** ve zkratce definuji některé formy fyzického pohybu jako léku a pozitivního přínosu tělesných aktivit pro duševní stav člověka.

Osmá kapitola je zaměřena na některá úskalí sportu, zejména se zde zabývám dopingem a současnou situací na poli profesionálního sportu.

V **deváté** kapitole je popsán malý průzkum, který jsem provedla v rámci své odborné praxe ve Weisser sport centrum v Brně. Vyjmenovávám zde důvody, z jakých lidé navštěvují sportovní centra a zejména spinningové lekce.

Anotace

Moje bakalářská práce se zabývá sportem a jeho vlivem na rozvoj osobnosti v různých životních etapách. Poukazuje na důležitost tělesné výchovy a sportu v období dětství a zvláště pak v dětském kolektivu. Zároveň se zaměřuje na pozitivní vliv sportu i v dospělosti.

Klíčová slova

Děti, hra, osobnost, psychologie, rodina, spinning, sport, tělesná výchova, trénink, volný čas

Annotation

My bachelor thesis deals with sport and its effect on personality development in different periods of life. It highlighted the importance of physical training and sport in childhood, in particular in the children's collective. The thesis also focused on positive effects of sport in adulthood.

Keywords

Children, play, personality, psychology, family, spinning, sport, physical education, training, free time

Seznam použité literatury

A. Knihy

1. ARMSTRONG, L., JENKINS, S., *Návrat do života*, Praha: Triton, 2002, 237 s. ISBN 80-7254-257-5
2. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š., *Pohyb a duševní zdraví*, Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-7315-108-1
3. COAKLEY, J., *Sport in Societies: Issues and Controversies*, New York: McGraw-Hill, 2001
4. DOVALIL, J. a kol., *Výkon a trénink ve sportu*, Praha: Olympia, 2005, 331 s. ISBN 80-7033-760-5
5. CHOUTKA, M.: *Sport a společnost*, Praha: Olympia, 1978, 168 s.
6. JANEK, M.: *Cesty rozvoje osobnosti*, Praha: Mír, novinářské závody, n.p., 1989, 168 s.
7. KRAWCZYK, Z., *Sport in Changing Europe*, European Journal for Sport and Society. Vol. 1, No.2, p. 96
8. MACKOVÁ, Z., *Šport ako duševný zážitok, Nové trendy v športovej psychológii*, Univerzita Komenského v Bratislavě ve vydavatelství UK, 2003, 145 s. ISBN 80-223-1816-7
9. PAULÍK, K., *Psychologie tělesné výchovy a sportu*, Pedagogická fakulta v Ostravě, 1986, 186 s.
10. SEKOT, A., *Sport a společnost*, Brno: Paido, 2003, 191 s. ISBN 80-7315-047-6
11. SEKOT, A., *Sociologie sportu*, Brno: Paido, 2006, 410 s. ISBN 80-7315-132-4
12. SVOBODA, B., VANĚK, M.: *Psychologie sportovních her*, Praha, Olympia 1986, 190 s.
13. WILSON, J.D., *Life in Shakespeare's England*, London, Penguin Books, 1962

B. Časopisy

1. MORKEŠ, *Tělesná výchova a sport mládeže*, Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze, 69, 2003, č. 8: 2-11
2. HANKE, *Tělesná výchova a sport mládeže*, Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze, 63, 1997, č.4: 12-14

3. DOBRÝ, *Tělesná výchova a sport mládeže*, Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze, 68, 2002, č. 6: 2-10

C. Internetové stránky

1. <http://www.spinning.cz/default.aspx?section=22>

Průzkum

Vážení sportovní přátelé,
obracím se na Vás s žádostí o zodpovězení následujících dotazů. Odpovědi budou sloužit výhradně pro bakalářskou práci na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií v Brně. Dotazník je anonymní a získané údaje nemohou být žádným způsobem zneužity.

Děkuji Vám za spolupráci.

Jana Göpfertová

-
- Pohlaví: muž žena
 - Věk:
-

1. Jaké jsou Vaše důvody k návštěvě spinningových lekcí?

2. Jak často spinning navštěvujete?

3. Jaké jsou Vaše důvody pro výběr spinningové lekce?

4. Jste na spinningu motivováni hudbou?

5. Jste motivováni instruktorem?

6. Jaké hudební styly na spinningu preferujete?

7. Doporučili byste spinning svému známému?

8. Jak jste se o spinningu dověděli?

9. Mohli byste zkusit popsat Vaše subjektivní pocity po skončení lekce?