

### ***Sportovně pohybové aktivity: konceptuální východiska***

Diskuze na téma fyzická činnost či pohybové aktivity vyžadují v daném kontextu náležité konceptuální osvětlení. Nedávný formálně statistický pohled na problematiku pak nabízí následující koncepty:

*Pohybová aktivita*: tělesný pohyb produkující kosterní svalstvo. Vyžaduje výdej energie a přináší pozitivní zdravotní účinky. Zpravidla vyžaduje pouze nízké či středně intenzivní úsilí typické kupř. pro aktivní formy dopravy, výstup po schodišti, práci na zahradě, domácí práce, tanec či ruční mytí auta. Naopak pohybová pasivita nepřináší podporu zdraví a fyzické kondice. Již pravidelná mírná pohybová aktivita je zdraví prospěšná, když vyžaduje denní energetický výdej 150 kalorií či týdenní výdej 1 000 kalorií (Hoeger and Hoeger, 2011, p. 6-7). Doporučený minimální počet kroků je pak 10 000 denně.

Na jiném místě je pohybová aktivita chápána jako jakákoli strukturovaná či opakující se pohybová aktivita prováděná či praktikovaná s cílem zlepšení fyzické zdatnosti (Pink, 2008, s. 3). Pohybová aktivita z této perspektivy vyžaduje plánovaný, strukturovaný a opakující se tělesný pohyb za účelem zlepšení či udržení jedné či více komponent fyzické zdatnosti. Příkladem cvičení je chůze, běh, jízda na kole, aerobní cvičení, plavání či posilování. V souladu s koncepcí WHO je klíčový koncept pohybová aktivita z hlediska struktury členěn na *tělesnou výchovu, aktivní hru, aktivní domácí práce, tanec, tělocvičnou rekreaci, sport a aktivní formy dopravy* (Strategic InterGovernmental forum on Physical activity and health, 2004).

*Cvičení*: Plánované, uspořádané a opakované pohyby těla podporující zlepšení či udržení jedné či více součástí tělesného zdraví (Caspersen and al., 1985, p. 126). Cvičení je obvykle chápáno jako aktivita vyžadující vitálně intenzivní úsilí (Hoeger & Hoeger, 2011, p. 7).

*Fyzická zdatnost (fitness)*: Soubor zdravotních kritérií (vytrvalost srdečního a dechového výkonu, svalová síla, pružnost) a výkon vázaný (dovednosti, rychlost, obratnost, psychická odlonost, schopnost soustředění) na schopnost provádět pohybové aktivity (fyzické činnosti). Schopnost přiměřeně se vyrovnávat s běžnými i mimořádnými požadavky každodennosti bez pocitů vyčerpání a s dostatečnou energií věnovanou volnočasovým a rekreačním aktivitám (Hoeger & Hoeger, 2011, s. 19).

*Wellness*: Trvalé a záměrné úsilí směřující k dobrému zdravotnímu stavu a vysoké úrovni fyzické a duševní kondice, které zahrnuje ve smyslu *kvality života* dimenzi fyzickou, emotivní, mentální, sociální, enviromentální, profesní a duchovní (Hoeger and Hoeger, 2011, s. 13). Přitom jde o komplex vzájemně provázaných kondičních faktorů podporujících pozitivní schopnosti podpory zdraví, emoční stability, mezilidké komunikace, sociálních kontaktů, respektu k přírodnímu prostředí a profesní spokojenosti.

*Sport*: Aktivita vyvolávající fyzickou námahu, dovednosti či motorickou koordinaci jako primární ohnisko aktivity, s prvky soutěživosti, kde pravidla a vzory chování a jednání existují formálně na organizovaném principu (Pink, 2008, p. 3 - 8).

*Sportovně rekreační aktivita*: využívání prostředků tělesné výchovy na zvyšování tělesné zdatnosti, upevnění zdraví, regeneraci tělesných a psychických sil člověka, formování lidského těla a prožívání kultivované zábavy (Moravec et al., 2002).

*Rekreace* je v tomto kontextu specifikována jako činnost zaměřená na obnovení vyčerpaných sil a kompenzaci vlivů vyplývajících z běžných socio-profesních rolí člověka, z jednostranné práce a nesprávných životních návyků. Přitom vedle důležitých fyziologicko-somatických aspektů obsahují i významný prožitkový charakter.

*Komunální rekreace*, chápaná z kinantropologického pohledu, není výkonově orientovaná a soutěžní činnost, nýbrž hra, zábava, odpočinek a rekonvalescence pro aktivní většinu (Flemr et al; 2009).

Pohyb i v dnešní moderní době hraje důležitou roli v životě každého člověka. Pomáhá udržet lidský organismus v dobrém zdravotním stavu a tělesné i duševní kondici. Lidské tělo je velice důmyslně k pohybu uzpůsobeno, a jestliže jej nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, která je pak snadno nahrazována tukem. V Chartě volného času z roku 2002 se praví: „Všichni lidé mají základní lidské právo na volnočasové aktivity (tedy i aktivity pohybového a sportovního charakteru), které jsou v souladu s normami a hodnotami společnosti“. *Sport* je zde správně chápán jako fyzická aktivita praktikovaná bez ohledu na míru organizovanosti širokou plejádou motivů na zlepšení fyzické kondice, upevnění zdraví, zlepšení fyzické zdatnosti a psychické pohody, formováním sociálních vztahů, výkonem, vítězstvím či odměnou. *Pohybová aktivita* je forma pohybu člověka v prostoru a čase založená na svalové činnosti provázená zvýšeným energetickým výdejem a v různém kontextu nabývající ve

spektru forem zejména podobu bazální, běžně každodenní, zdraví podporující či sportovní, dovednostní, kondiční pohyb. Pohybová aktivnost zahrnuje široké spektrum aktivit počínaje kupř. chůzí, herní činností, jízdou na kole, práci na zahradě či kondičním během nebo aerobikem (Hendl, Dobrý, et al. 2011). Pohybová aktivita je v odborné literatuře zpravidla systematizována v kategoriích spontánní neorganizovanosti a organizovanosti s důrazem na rozlišení její frekvence, intenzity, doby trvání a jejího druhu. *Pohybovou nedostatečnost* (pohybovou inaktivitu) pak můžeme vymezit jako „chování jedince, projevující se velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit a absencí strukturovaných pohybových aktivit dovednostního charakteru“ (Mužík, & Vlček, 2010, s. 14). Pohybové aktivity patří k základním fyziologickým potřebám člověka; platí to vzdor skutečnosti, že nedostatek pohybu zpravidla nepocítujeme tak intenzivně jako nedostatek potravy či tekutin. Již od narození se díky přirozené potřebě pohybu utváří tzv. svalový korzet, který je nezbytný pro správný vývoj kostry a vzpřímené držení těla. Navíc fyzické aktivity podporují činnost vnitřních orgánů a podporují zdravý mentální vývoj. Naopak nedostatek pohybu přináší svalovou dysbalanci, projevující se nerovnovážným vývojem tělesných proporcí, známou kupříkladu vadným držením těla a ortopedickými potíži; v pozdějším vývoji jedince i srdečními a dýchacími komplikacemi (Mužík, V., ed., p. 137).

Odborná a populárně vědní literatura sice potvrzuje všeobecné sdílení pozitivních dopadů pohybových aktivit, zároveň však zpravidla trpce konstatuje nízkou účinnost osvětových kampaní a administrativních opatření na téma „pohybem ke zdraví“.

Praktické projevy sedavé společnosti úzce souvisejí i s materiální povahou daného prostředí právě tím, že přímo ovlivňují možnosti a meze praktikování sportovně pohybových aktivit. Existence rekreačních ploch ve volné přírodě, otevřenost přístupu ke školním zařízením, sportovním klubům a fitless centrům, kvalita cyklistických tras, stav hřišť a údržba parků, to vše nesporně ovlivňuje míru reprodukování sedavého způsobu života na jedné straně a podporu aktivního pohybu na druhé straně. Nepřekvapuje tak, že úpadek zdravého pohybu je patrný zejména v zanedbaných chudinských oblastech či čtvrtích, zejména etnických ghettech. Stejně i nemateriální produkty lidské interakce v podobě sociálního klimatu s typickým spektrem idejí a hodnot spoluutvářejí možnosti a meze praxe zdravého životního stylu: Smysluplné všeobecně pozitivně přijímané sociální vztahy přispívají k utváření harmonické osobnosti a jsou úrodnou půdou pro pěstování dobré fyzické a psychické kondice (Kawachi et al; 1996). *Synergická úloha materiálního a sociálního prostředí* se tak podílí na rozsahu a kvalitě pohybových aktivit jako nedílné součásti kvality života. Zejména v

urbanizovaném prostředí tak narůstá význam speciálních zón denní rekreace se sítí bezpečných cyklistických a bruslařských stezek, pěších a běžeckých tras. Místní podmínky pro sportovně pohybové aktivity nesporně přispívají k popularizaci zdravého životního stylu a kompenzaci sedavého způsobu života. Mnohdy zásadní roli hraje v individuální rovině i sociální status determinovaný profesionální pozicí, úrovní vzdělání, finančním potenciálem a majetkem: Být bohatý znamená jistě výhodu při výběru sportovně pohybových aktivit a utváření zdravého životního stylu cestou osobního rozhodnutí v souladu s danou životní situací (Cockerhame et al., 1997). V kulturně a ekonomicky vyspělých zemích tak příslušníci středních a vyšších sociálních vrstev praktikují aktivní životní styl jako reflexi hodnotové orientace na vyváženost intelektuálních a pohybových aktivit. Dobrý zdravotní stav a dobrá fyzická kondice jsou chápány jako *osobní hodnota*, kterou je třeba kultivovat a chránit ve jménu podpory životní vitality a radosti ze života. S nižším sociálním statutem zpravidla klesá víra v osobní možnosti naplnit imperativ kvality života a tudíž je oslabována i ochota praktikovat sportovně pohybové aktivity jako jeho nedílnou součást.

### ***Sportovně pohybové aktivity jako sociologický fenomén***

Sportovně pohybové aktivity se vyvíjejí v určitém kulturním klimatu a jsou výslednicí sociálně podmíněného hodnotového směřování, utváření vzorců činností a jednání. Tato skutečnost může uvozovat řadu naléhavých otázek: Jakou úlohu hraje sport v životě jedince a jakými cestami spoluutváří jeho osobnostní rysy a životní styl? Jak lze nahlížet proces sportovní angažovanosti z hlediska životního směřování? Co vůbec znamená sport v životě moderního člověka, jak se liší jeho vliv v rovině rekreačního a výkonnostního sportu? Jaký osobnostní dopad může znamenat ukončení sportovní kariéry? Je sport nedílnou a ničím nezastupitelnou součástí rozvoje jedince a společnosti? A zejména: Co si obecně můžeme představit pod pojmem socializace sportem?

Výzkumné závěry většiny sociologických šetření zkoumajících vztah sportovní účasti a osobnostních rysů jedince však zpravidla narážejí na obtížnost utváření obecně ilustrativních závěrů. Vrcholový sport totiž působí na svoje nositele v nestejně míře a není dále natolik jedinečný a nezastupitelný, aby nemohl být z hlediska socializačních dopadů kompenzován i jinak. Shrnutí závěrů široké plejády prací vztahujících se k socializačním účinkům sportu tak dovoluje vyslovit i následující hypotézy:

- Sport je natolik programově a situačně rozrůzněn, že nabízí i *různost zkušeností* odrážejících se ve variabilitě socializačních procesů.

- Lidé rozhodující se pro aktivní sportovní činnost jsou již svoji povahou zpravidla odlišní od nesportujících, a proto je nesmírně obtížné abstrahovat právě ty charakterové rysy, které jsou budovány primárně sportovní činností.
- Sportovní aktivity jsou různě hodnoceny různými účastníky, a tedy stejné sportovní programy mají pluralitou účastníků nestejný hodnototvorný a hodnotící výměr. Proto i praktické dopady sportovní činnosti na každodenní život svých nositelů se v souladu s jejich „osobnostním naturelem“ různí.
- Význam, průběh a dopad sportovní zkušenosti se v průběhu osobnostního zrání mění zejména v konfrontaci se silicím vlivem nabývání životních zkušeností.
- Je v povaze socializace, že i hodnototvorný význam aktivního sportu je odvozován z osobnostně prožívaných sociálních vztahů a je spoluutvářen i sociálními a kulturními kontexty sportovní participace.
- Srovnatelné socializační rysy na půdě sportu je možné nacházet i na půdě jiných aktivit. Proto jedinci sportovně pasivní mohou nalézat jiné formy socializačně přínosných hodnotných činností, než které nabízí sport.

Komparační studie zkoumající skupiny sportovců s „nesportovci“ v souladu s výše uvedenými závěry nedošly proto k příslušným prokazatelným odlišujícím socializačním charakteristikám. J. Coakley se proto domnívá, že *sport* se z hlediska socializačních účinků projevuje zejména v kontextu:

- Příležitostí prověřovat a rozvíjet vlastní schopnosti a identitu i mimo rámec sportu.
- Přístupu ke zkušenostem mimo rámec šatny a hrací plochy.
- Formování nových vztahů, včetně sféry mimo sport.
- Poučení, jak sportovní zkušenost možno prakticky využít i v jiných oblastech života.
- Příležitostí jednat s jedincem jako s komplexní osobností a nikoli jako jednostranně rozvinutým sportovcem.
- Šancí být kompetentní, zodpovědný a uznávaný i mimo úzký rámec sportu (Coakley, 2001, p. 92 - 93).

### ***Socializace sportem – fenomén sociálních skupin ve sportu***

Sport se vyvíjí v určitém kulturním klimatu a je výslednicí sociálně podmíněného hodnotového směřování, utváření vzorců činností a jednání. Z tohoto zorného úhlu pohledu se otevírají otázky týkající se socializačního významu sportu: Jakou úlohu hraje sport v životě jedince a jakými cestami spoluutváří jeho osobnostní rasy a životní styl? Co vůbec znamená sport v životě moderního člověka, jak se jeho dopad v rovině rekreačního a výkonnostního vrcholového sportu? Je sport nedílnou a nezastupitelnou součástí rozvoje jedince a společnosti? A zejména: Co si obecně můžeme představit pod pojmem socializace sportem?

Socializace obecně je komplexní proces, v jehož rámci se člověk stává prostřednictvím společenských vztahů a kontaktů sociální bytostí, schopnou cestou osvojování si daných norem, hodnot a způsobů jednání chovat jako člen určité skupiny či společnosti. Z individuální perspektivy nás socializace vybavuje schopností komunikovat, myslet, řešit problémy a osobně a neopakovatelně se přizpůsobovat prostředí, ve kterém žijeme. Sportovně pohybové aktivity pak jsou nedílnou součástí všestranného rozvoje člověka na cestě aktivního přístupu k životu a aktivního životního stylu. V rámci socializace se učíme vhodně zaujímat a hrát svoji individuální sociální roli, tedy chování, které se od nás v konkrétní situaci očekává. Stejně tak jsme si vědomi, že socializační aspekty na půdě sportu odrážejí i stimulující význam obdivu a uznání okolí ve smyslu posílení osobní sebedůvěry a vytváření společenského kreditu. Soudobá sociologie k tomu poznamenává, že tak kupř. orientace na sportovní činnost dětí a mládeže posiluje pocit individuálního významu právě v soudobém prostředí soutěživého ducha moderní společnosti. A to spíše u hochů než u dívek (Coakley, 2001, p. 85 – 93). Můžeme vcelku shrnout, že vliv působení sportovních aktivit vždy přímo či zprostředkovaně souvisí s „osobnostním naturelem“ a že hodnotový význam aktivního sportu je odvozován z osobnostně prožívaných sociálních vztahů a je spoluutvářen i sociálními a kulturními kontexty sportovní účasti (Sekot, 2008, p. 19 – 33).

Dosavadní závěry badatelů v oblasti socializačních důsledků v rovině různých úrovní sportu tak shrnují, že aktivní pravidelné sportování umocňuje příležitost prověřovat a rozvíjet vlastní schopnosti a identitu i mimo rámec sportu, otevírá nové možnosti sociálních kontaktů a přispívají k šanci být osobnostně kompetentní, zodpovědný a uznávaný i mimo úzký rámec sportu (Coakley, 2001, p. 92 – 93). Přitom však musíme mít na zřeteli, že sport právě svoji šíří aktivní angažovanosti a různosti motivů a očekávání je natolik silně sociálně a kulturně determinovaný jev, že je nesmírně obtížné porozumět všem pozitivním i negativním faktorům v celém socializačním kontextu.

Je neochybné, že význam sportu a jeho praktické osobnostní důsledky se generují a projevují nejvýrazněji v kontextu sociálních skupin. Sociální skupina je souhrnem osob spojených systémem vzájemných vztahů, sdílejících dlouhodobě společně uvědomovanou hodnotu (či hodnoty) či společný zájem. Z našeho odborného pohledu je zřejmé, že rekreační volnočasový sport je hodnotově motivován osobní kondicí, utužením zdraví, důrazem na relaxaci a navazováním a upevňováním přátelských vztahů. Oproti tomu výkonnostní sportovec je formován primárně prostřednictvím malých sociálních skupin, kde převládají vzájemné vztahy cestou bezprostředních kontaktů „tváří v tvář“ (face to face). Pro svět vrcholového sportu pak jde o situaci, kdy tyto bezprostřední vztahy musí být v souladu se skupinovým étosem zaměřeným na výkonnost a vítězství; tedy v prostředí, kde působí celý komplex racionalizace sportovní přípravy ve sportovních zařízeních opřených o odborné trenérské a manažerské znalosti a dovednosti.

Koučové, trenéři, manažeři a všichni organizační výkonní pracovníci na poli sportu by měli být vedeni společnou snahou vést, formovat a organizovat sportovní kluby a zařízení ve jménu přitažlivosti, atraktivity a prestiže. Zde stále větší význam sehrává schopnost vytvářet a udržovat dobré vztahy s veřejností. Běžně je tato funkce skryta v působení tzv. public relations, tedy pěstování klubové či oddílové image ve vztahu k okolnímu světu, k veřejnosti. Přitom je třeba neztrácet ze zřetele, že kredit sportu obecně je z podstatné části tvořena i souhrnem osobních image všech, kteří se různými způsoby na fungování sportu podílejí – tedy počínaje samotnými sportovci, přes trenéry, kouče, majitele klubů, sponzory, žurnalisty, a jak jsme o tom pravidelně přesvědčováni – i samotnými sportovními fanoušky. Dobrý trenér a kouč by nejen v této souvislosti měl znát osobnostní rysy a neformální vazby svých svěřenců natolik, aby byl schopen zejména v mezních situacích ovlivnit jejich jednání osobní přirozenou autoritou či prostřednictvím vlivu samotné sportovní skupiny.

### ***Sportovní hra jako prostředek sociální komunikace***

Sportovně pohybové aktivity představují jeden ze základních fenoménů lidského bytí, jak v moderní, tak postmoderní společnosti a jsou integrální součástí socio-kulturního světa.

Prostředí sportovních aktivit má významné a nesmírně ilustrativní sociální a politické atributy, které působí na populaci všech věkových stupňů a dotýkají se přímo nebo zprostředkovaně její biologické i sociální podstaty.

Zcela výjimečnou roli v širokém procesu sociálních vztahů, jejich budování i stratifikace zaujímá hra jako nedílná součást socio-kulturního vývoje lidstva. Sportovní hra následně vznikla a rozvíjela se v souladu s politickým, ekonomickým a sociálním charakterem společnosti a stala se významným rituálem sociálních celků a prostředkem sociálně komunikačních procesů. Přitom zejména týmové sportovní hry považujeme za součást sportovních aktivit se značně zvýrazněnými komunikačními pochody a následnou přirozenou socializací všech zúčastněných (Charvát 2001).

Komunikace v týmových hrách přináší svým aktérům-hráčům specifické vysoce účelové prostředí, které ovlivňuje i osobní život sportovce mimo vlastní herní proces a soutěžní zápolení. Hodnotově koncentrované prostředí hráčů, trenérů a celých realizačních týmů, spolu s masmédií a komunitami příznivců tak vytváří specifické sociální mikroklima, které vyžaduje životní rytmus odlišný od běžné populace (Charvát, 2005).

Komunikační procedury na půdě sportovních her můžeme rozdělit na obecnou sociální komunikaci všech členů sportovní society a komunikaci herní, jakousi týmovou „herní mluvu“ v průběhu vlastní hry.

Obecná sociální komunikace, jako přirozený projev člověka co by společenské bytosti, umožňuje fungování běžného sociálního života (soužití) i ve specifickém herním prostředí, které charakterizuje soubor jejich členů od hráčů až po celý realizační tým. Za herní komunikaci považujeme projevy jednoty myšlení směřující k naplnění taktických atributů konkrétní týmové hry v konkrétním místě a času. Předpokladem úspěšné herní komunikace je znalost jednotlivých subjektů hry (spoluhráčů), anticipace jejich herních projevů a herního myšlení, ale i předvídání možných činností soupeře. Obě naznačené komunikační procedury mají své verbální i neverbální specifické prostředky, které charakterizují celý proces komunikace sociální skupiny, kterou tvoří členové týmu.

Komunikační procesy však vznikají i mezi aktéry hry, tedy mezi hráči a jejich realizačními týmy na jedné straně a širokou komunitou diváků či žurnalistů na druhé straně.. Stovky, někdy tisíce očí příznivců soupeřících týmů sledují svoji oblíbenou hru a své oblíbené hráče. Vzájemná verbální, ale hlavně nonverbální komunikace vytváří diváckou kulisu, kterou



svými mimoslovními komunikačními projevy (zvl. divení se výrokům rozhodčích, předstírání zranění, provokující grimasy, ale i uklidňující gesta podporující fair play, atd.) hráči, trenéři a další členové týmů ovlivňují opačnou stranu interakčního procesu – diváky.

Osobnost sportovce lze chápat jako otevřený dynamický systém s programovanou činností a s určitým chováním k prostředí. Chování sportovce má jak individuální, tak společenskou dimenzi (Dovalil, 2002), kterou uplatňuje v tréninkovém procesu, ve hře, ale i v psychosociální interakci s diváky. Hráč, jako člen takovéto specifické sociální skupiny, absolvuje často složitý proces, který má řadu dílčích komponentů. Na etapy a průběh náročného psychosociálního procesu komunikace a následné adaptace existuje řada názorů. Dobře tuto situaci v obecné rovině vysvětluje Szczepaňsky (1966), který rozděluje uvedený proces na fáze: a) sblížení s předstupněm snášenlivosti a kompromisu, b) souhlasnost, shodu s připuštěním odlišností, c) připodobnění, společné názory, překonání rozdílů, d) sjednocení – úspěšné dovršení procesu sociální adaptace. K těmto popsáním fázím je pro specifickou sociální skupinu – družstva týmové hry – nutno začlenit schopnost vytvářet herní komunikaci, která je předpokladem týmového výkonu. Úspěch herního projevu je pak také výsledkem vyrovnané a konstruktivní komunikace mimo vlastní herní týmový proces.

Sociálně komunikační proces, jako fenomén vysokého významu právě pro sportovní hry, popisuje Cikler (1970) jako situaci, kdy se nový člen skupiny seznamuje s jejími hlavními činnostmi, s jejími jednotlivými členy, se skupinovými ideami a rituály, s očekávanými rolemi jednotlivých jejích členů; postupně získává představu o míře prestiže a kreditu jednotlivých členů sportovního týmu a osvojuje si tak své očekávané postavení v jeho rámci. Délka socializační adaptace závisí zejména na principech fingování takovéto skupiny a její ochtě přijmout nového člena jako integrální součást její funkční struktury. Významnou měrou ovlivňuje takovýto nesnadný proces socializace pochopitelně i její vlastní aktér zejména schopností adaptace v novém sociálním prostředí. Zde není jistě od věci připomenout nepochybně ne vždy bezproblémové přizpůsobování cizích hráčů kupř. ve fotbalových týmech, uvědomíme si již jen počáteční obtíže spojené s jazykovou komunikací či odlišným přírodním klimatem v kulturně značně odlišném prostředí.

V herním týmu probíhá celá řada interakčních vztahů a vazeb, jejich základem je postavení jednotlivých hráčů v týmu. Ten je zpravidla složen z hráčů výborných, průměrných a nejslabších. Výborní hráči, jako opory družstva, disponují velkou dávkou autority a v klíčových situacích se na ně upírá největší míra pozornosti. Někteří z nich přijali roli vůdců

a osvojují si práva rozhodování v mezních situacích. Status dominance je někdy nominuje do role kapitána, od kterého se očekává utváření týmu prospěšných interpersonálních vazeb na zásadě respektu před přirozenou autoritou. Průměrní hráči pak tvoří nejpočetnější skupinu týmu (personál) a bývají základem družstva pro svoji „pracovitost“ a výkonovou spolehlivost. Zpravidla se vyznačují vstřícností a tolerancí v mezilidských vazbách a jejich vztahy bývají rovnoměrně rozděleny jak k výborným hráčům, tak k hráčům slabším. Nejslabší hráči se snaží co nejrychleji vyrovnat lepším hráčům a v tomto smyslu mají tendenci k obdivnému vyhledávání nejlepších hráčů a stávají se mnohdy jejich nedůstojnými „přívěsky“. Často toto přátelství ze strany výborných hráčů nebývá založeno na bázi upřímnosti, ale spíše vyplývá z očekávání výhod a týmové podpory (Severa, 1992).

Výkonnostní stratifikace týmu přináší tedy problémy v sociálních vztazích a může komplikovat žádoucí formy komunikace. Tato skutečnost pak může ohrozit benefity „herní uvolněnosti“ snížením soudržnosti a vstřícné týmové kolegiality. V týmech, kde silně vážne obecná i herní komunikace, může nastupovat i *mobbing* jako skrytý proces vedoucí k zachování osobní nedotknutelnosti stávajících členů týmů prostřednictvím vyloučení nově příchozích. Naopak týmy, kteří našli vhodný komunikační řetězec sociálních vztahů, jsou uvolněnější a vytvářejí pro své členy podnětější herní a společenské prostředí

Sociální adaptace v individuálních sportovních hrách jsou charakteristické některými nestandardními sociálními vztahy, komunikačními zvláštnostmi interakčních procesů a složitostmi v procesech sociální adaptace.

Předpokladem „úspěchu“ v rozvíjení harmonizujících komunikačních a návazně interakčních procedur je sociální adjustace, tedy utváření prostředí, ve kterém se členové týmu cítí dobře a kde jsou vytvořeny předpoklady pro pozitivní vztahy mezi členy týmu. Projevy opravdového přátelství s pocity spoluúčasti a spoluodpovědnosti jsou v týmových sportovních hrách běžné (Vaněk, 1996). Naopak sociálně patologické jevy (zášť, radost z neúspěchu, šikana, *mobbing*) sociální adjustaci značně komplikují a silně narušují proces sociální adaptace právě v prostředí týmových a individuálních sportovních aktivit.

Pocity nadřazenosti opírající se o výkonnost, spolu se zlomyslností, krutostí a závistí, řadíme mezi negativní jevy, které právě ve sportovním zápolení nachází velmi často živnou půdu. Edukační trenérský proces musí být veden s plnou pedagogickou kompetencí, aby nenarušil zdravé sebevědomí, osobní jistotu a celkovou individualitu sportujícího jedince (Nykodým, 2006). Správnou cestou na tomto poli je i promyšlený proces sociální komunikace

cílicí k přátelským vztahům jak na půdě sportu, tak v širším sociálním prostředí. Prostředí soutěžního sportu tak klade na jeho účastníky specifické nároky právě na poli socializace právě tím, že jde k cílenému naplňování jak herní, tak sociální komunikace.

### ***Agrese ve sportu jako specifický projev lidské hostility***

Sport, jako specifická pohybová aktivita a projev kultury je ve svém vývoji poznamenán i projevy hostility a agresivity. Přitom již v raném období lidstva mnohostrannost pohybových aktivit ve smyslu nástroje přežití a solidární kooperace na jedné straně a prostředek zabíjení na druhé straně, umožnila existenci hostility a agresivity. Někteří badatelé tak vidí ve sportu typický projev životního způsobu, obyčejů a ideálu barbarství, násilí a agresivity. Tedy spatřují ve sportu výrazné znaky hrubosti, násilí či výraz neefektivní samoučelné aktivity, která chce působit dojmem vážnosti, důležitosti a úctyhodnosti.

Diskutabilní, sporné či jasně negativní stránky jsou patrné i v současnosti, kdy se vrcholový mediálně přitažlivý sport stává jednou z nejpobulárnějších forem masové kultury. Především v elitních sportech mimořádného diváckého zájmu se hodnota vítězství, dosahování rekordních výkonů a maximální odměna stávají cílem, ke kterému je třeba dojít v krajním případě i za cenu pošlapání zásad fair play a ztráty radosti, nadšení a euforie ze sportovního výkonu: tedy tak říkajíc „za každou cenu“. Sportovní příprava je tak mnohdy jen nezbytnou (a nemilovanou) cestou k dosažení co nejvýhodnější pozice na spolinekompromisního sportovního klání. Prohra není přirozeným výrazem jedné stránky čestného soupeření, ale stává se obávaným krachem. Namísto pochopitelného smutku, smíření, pokory, inspirace, uznání předností soupeře se dostavuje touha po odvetě, znovunabytí superiorního postavení ve sportovním klání. Navíc v případě zejména mediálně adorovaných „sportovních idolů“ či „supermanů“ nejde primárně o přirozený rozvoj člověka prostřednictvím fyzického zdokonalování, ale o generování jedince jako vysoce výkonného sportovního automatu schopného spolehlivě dosahovat očekávané výsledky bez ohledu na hranice lidských možností. Z niterné vybavenosti takového „stroje“ snášlivost a tolerance podléhá dominantnímu direktivu touze po vítězství i cestou hostility a agresivity. Ta se pak z pohledu sportovního diváka projevuje příznaky intolerance, neobjektivnosti, vulgarity či dokonce xenofobie. To přirozeně platí zejména v mezních situacích boje o nejvyšší příčky na pomyslném Olympu vrcholového sportu. Na běžné úrovni soutěživého výkonnostního a zejména rekreačního volnočasového kondičního sportu však zpravidla dominuje zpravidla

princip tolerance a radosti ze sdílení společného zájmu o všestranný individuální rozvoj. Přitom však slastné pocity sportovního vítězství, dosažené i s pomocí pravidly dovolené agrese, anebo rozdávaní radosti sobě či sportovním divákům můžeme považovat za eticky pozitivní (Lorenz, 2003).

Soudobý sport je reflexí hodnotové ukotvenosti liberální výkonové společnosti. Výkon je to, co se cení. Cesty k jeho dosažení stojí spíše stranou pozornosti. Sport tak může na jedné straně být jedinečným zdrojem pozitivní motivace a platformou třibení mimořádných talentů; či neopakovatelnou příležitostí upevnování pozitivních mezilidských vztahů; na druhé straně se může stát arénou nelítostného boje o dosažení jinak nedostupného společenského uznání a materiálních odměn přesahujících v některých případech smysluplného zdůvodnění. V zásadě však běžné úrovně a formy sportování upevňují mezilidské vztahy, podporují étos přátelského soupeření, přispívají k překonávání rasových či náboženských či ideologických předpokladů. A co jistě nelze opomenout: prostřednictvím sportu se účinně reguluje a usměrňuje osobní či dokonce sociální tenze, agresivita a konflikty sportujících i diváků. Sport tak je jedinečným zdrojem emocionálních zážitků, přispívá k překonávání degradujících pocitů nudy, kompenzuje šedivou každodennost barvitosti jedinečných zážitků, ventiluje nahromaděnou agresivitu a v neposlední řadě je stále přitažlivější platformou dosahování jinak nedosažitelných individuálních kariér a zdrojů osobního uspokojení. Vedle svých nezpochybnitelných socializačních funkcí nabízí i jedinečnou formu sociální mobility cestou sportovních individuálních kariér a sportovní mobility (Sekot, 2008, p. 103 – 120).

**Sport** je tak starý jako lidstvo samo, proto i projevy hostility a agresivity v historických činnostech podobných sportu se projevují od počátku lidské společnosti. Při zrodu sportovních aktivit v nejstarším období lidských dějin stála práce, instinkt a intelekt. Boj o existenční přežití vyžadoval sílu, odvahu, statečnost v boji, spravedlnost, velkorysost, ušlechtilost, vzdělanost a pochopitelně jejich kultivaci.

Od prvopočátku se projevovala **ambivalence „pravěkého sportu“**, který na jedné straně existoval jako nástroj přežití a solidární kooperace, na straně druhé jako prostředek zabíjení, boje a války. Právě v této druhé variantě dostávala průchod hostilita a agresivita. T. L. W. Adorno (1967) tvrdí, že sport je obyčej a ideál barbarské doby, doby násilí, útlaku a kořistnictví. Charakterizuje ho hrubost, násilí a agresivita. Je pseudoaktivitou, kanalizací energie, investicí do nesmyslné činnosti s podvodnými znaky vážnosti a významnosti. Podobně T. Veblen (1999) chápe sport jako pozůstatek života aristokratických vrstev,

disponujících množstvím volného času, jehož využití se snažily povýšit na ústřední hodnotu života. Tento styl glorifikuje válku a přípravu na válku, soupeření a zisk kořisti.

**Negativa sportu** jsou všeobecně známá i v současnosti. Především ve vrcholovém sportu se vítězství stává kořistí lovce medailí a rekordů, obchodem, takže sport přestává být čistou radostí, nadšením, euforií. Prohra se stává finančním krachem, namísto pochopitelného smutku, smíření, pokory, inspirace, uznání předností soupeře. V případě sportovních supermanů už nejde o rozvoj člověka prostřednictvím fyzického zdokonalování, ale o jeho redukci na vysoce výkonný sportovní automat. Mizí snášenlivost a tolerance a zůstává jen hostilita a agresivita. Ta se ve svém přesahu ze sportovců na diváky projevuje se jako intolerance, vulgárnost, xenofobie, nacionalismus.

Ve sportu se vedle ušlechtilé zábavy a zdravé seberealizace projevuje nenávisť, násilí (včetně násilností obecnosti), **porušování fair play**, nenasytná ideologie úspěchu, výkonnostní a výsledková manipulace, nerespektování pravidel, užívání dopingu, megalomanství a primadonství. Na společenské úrovni se projevuje politické zneužívání sportu, nacionalismus a šovinismus směřující k přehlížení, nevráživosti a nenávisti k jiným národům či společenstvím.

Ve sportu však jako v individuálním a společenském fenoménu převládají **pozitivní prvky**, zakódované v samotné humánní podstatě sportu. Už na úsvitu lidských dějin byly fyzické aktivity nenahraditelné v procesu socioantropogeneze.

**Antické olympijské hry** v starověku umocňovaly helénistickou integraci jinak rozdrobených městských států. Právě sportovní aktivity stály při zrodu vysoké kultury starověkých Řeků, kteří považovali sport a cvičení za systémovou součást života, za atribut občanství: Ve válce s Peršany nerozhodla o vítězství kvantita, ale kvalita dobrovolně a uvědoměle sportovně vyspělých individuí.

Pocit stavovské výlučnosti feudálů upevňoval **systém rytířské výchovy**, kodifikovaný v celé **středověké Evropě**. Významnou úlohu hrála tělesná cvičení v období humanismu a renesance, inspirovaná starořeckou kalokagathii: Starat se o své zdraví cvičením bylo projevem sebevědomí vzdělaného občana.

V **novověku** se tělovýchova a sport podílely na **formování moderní občanské společnosti** i celého kapitalistického systému. Vznik a institucionalizace moderního sportu v Anglii byly podmíněny stejnými duchovně-ideologickými silami jako. Institucionalizace

sportu (spolky, kluby, svazy) se od 19. století podílela na formování moderní občanské společnosti. Rozvinutost spolkového hnutí je jedním z indikátorů občanské společnosti, vyjadřujícím právo občanů zakládat si vlastní instituce, uspokojovat své zájmy a podílet se na správě věcí veřejných.

Přítomnost **hostility a agrese** ve sportu nepochybně determinuje kvalitu a podoby sportu. Hodnocení sportu jako společenského fenoménu je také ambivalentní. Sport není jen odraz společnosti, ale i scéna, která produkuje a reprodukuje kulturu, determinuje mezilidské vztahy, a tím i celou společnost v její protikladnosti. Sport svou snahou o **dosahování stále vyšších výkonů** odráží typický znak liberální výkonové společnosti, čímž přináší pozitivní motivaci. Sport **upevňuje mezilidské vztahy**, umožňuje překonávání sociálních, rasových, náboženských a názorových předsudků. Prostřednictvím sportu se **reguluje** a usměrňuje **napětí**, agresivita a konflikty sportujících i diváků. Sport také **poskytuje emocionální zážitky**, zahání nudu, kompenzuje každodenní fádní rutinu, ventiluje agresivitu v přijatelné míře, protože je regulovaný sportovními pravidly. Sport je ideálním **prostředím pro socializaci**, protože je chápán jako struktura sociálních norem, pravidel, statusů a rolí. Nejen socializuje člověka a začleňuje ho do společnosti, ale je i prostředníkem sociální mobility – přechodu do jiného statusu (Leška, 2005).

### ***Přehled projevů hostility ve sportu***

Nejčastějším **spouštěcím momentem hostility** je závist, žárlivost, fanatické uctívání symbolu, hyperambice, chorobné hájení vlastního teritoria, falešný pocit nadřazenosti a v neposlední řadě i choroba.

Uvedené komponenty jsou symptomatické pro sport. Z individuálního hlediska touha po vítězství (i po vítězství za každou cenu) vyvolává u sportovního soupeře závist vůči úspěšnějšímu, žárlivost na jeho výkony. Hostilita se může projevit i vůči členům vlastních sportovních anebo realizačních týmů.

Z aspektu společenského jsou spouštěcími faktory hostility **nenávisť k nepříteli** při lovecké nebo vojenské ochraně teritoria vlastního rodu, kmene, národa. Bojová a vojenská příprava byly od prvopočátku součástí tělesných cvičení právě tak jako rituály a soutěže, nejednou spojené s fanatickým uctíváním symbolů, klubů či státní reprezentace.

Tak jak se v životě společnosti neprosadily humanitní ideály ve všech oblastech, ani sport neplnil automaticky jen pozitivní poslání. Neplatí, že poměry ve světě se stále zlepšují a lidstvo se soustavně mravně a fyzicky zdokonaluje.

Sport byl od svého vzniku jako biologicko-psychologický jev spjatý s **uvolněním, hrou, rozptýlením, zábavou a soutěžením**. V sociální rovině se od počátku projevoval jako sociální jev, determinovaný sociokulturní úrovní konkrétní společnosti stejně jako hodnotami, které tato společnost uznávala (D. Leška, 2005). Prvek soutěživosti, tak typický pro sport, podle Huizingy *„uděluje hře, která je sama o sobě mimo dobro či zlo, jistý etický obsah. Napětí podrobuje zkoušce hráčovy schopnosti: Jeho tělesnou sílu, vytrvalost, důvtip, odvahu, schopnost vydržet, a zároveň jeho síly duševní, protože při všem úsilí o vítězství ve hře musí zachovat předepsané hranice dovoleného*. Skutečná kultura vyžaduje vždy a v každém směru *fair play*. Ten, **kdo kazí hru, porušuje samu kulturu** (Huizinga, 1971).

Už na úsvitu lidských dějin byly v procesu antropogeneze fyzické aktivity neodmyslitelné a nenahraditelné. Činnosti podobné sportu se zrodily s potřebou přežití, při společném úsilí v existenčním boji o život, v povinnosti kooperovat. Hry, „herní“ rituály, cvičení a zábavy plnily socializační funkci, upevňovaly organizační a mentální formování dané society, učily koordinaci činností a subordinaci v rámci přidělených rolí. Objevily se i „ekecheirické“ prvky. Při velké iniciační slavnosti, kdy byli mladíci přijímáni do společenství mužů, se nejen oni ocitali mimo obvyklý zákon a běžná pravidla: V celém kmene utichly spory, všechny činy odplaty se dočasně zastavily (Huizinga, 1971).

Jiné činnosti však byly spojené s nutností zabít zvíře či člověka v nelítostném boji o přežití. V tomto případě je spíš možné hovořit o „lorenzovské“ agresivitě a nevyhnutelném egoismu, vynucených existenční nevyhnutelností: nešlo o zabíjení pro zabíjení (Grexa, 2003).

V starověkých civilizacích registrujeme další negativní i pozitivní posuny. Celá tělesná kultura, hry, cvičení, soutěže a rituály se odvíjely od účelové **branně-vojenské výchovy** a přípravy. Dokonce i lov se měnil z hry a demonstrace síly a obratnosti privilegovaných vrstev na krutou nesmyslnou zábavu a zabíjení. O nelidskosti a nesmyslnosti gladiátorských soubojů ani nehovoře (Grexa, 1998).

Olympijské či panhelénské hry starověkých Řeků uskutečňovaly helénistickou integraci rozdrobených řeckých městských států, roztroušených v oblasti Středomoří. Právě sportovní aktivity stály při zrodu vysoké kultury starověkých Řeků, kteří chápali **sport a**

**cvičení jako systémovou součástí života**, ušlechtilé naplňování scholé – volného času, jako atribut občanskosti. Ctnost, čest, šlechtnost a sláva stály od počátku v oblasti soutěžení, tj. hry, a to nejen u starých Řeků (Huizinga, 1971). Starořecký ideál kalokagathie postuloval **harmonii tělesné a duševní krásy**. Pod ní se rozuměla ušlechtilost, vysoká míra mravnosti, slovo agathos znamená šlechtný.

Celé období evropského feudalismu bylo poznamenáno odmítáním tělesnosti, které postulovala křesťanská církev. Přesto se ve středověku rozvinulo velké množství her a tanců, které jednak navazovaly na předfeudální tradice, jednak byly novou herně-zábavní reakcí na nové životní podmínky jako pohybové vyjádření života a spontánní přirozené radosti z tohoto pohybu. Avšak jediným uceleným a kodifikovaným systémem evropské středověké výchovy byla **rytířská výchova**, výlučně **vojenská příprava** těžkooděnců. Vojenský aspekt byl prioritou i ve středověkých městských „bratrstvech“ – šermířských a střeleckých spolcích (Grexa, 1998). Středověká města vedla převážně obranné války, takže altruistický projev měl v porovnání s egoismem převahu. Systém rytířské výchovy feudálů vedle upevňování pocitu stavovské jednoty zároveň prostřednictvím kodifikovaných rytířských ctností nesl v sobě i vysoký mravní náboj, často však jen v latentní poloze.

Tehdy objevený **antický tělocvik** a odvozovaná tělesná cvičení hrály v **období humanismu a renesance** pozitivní úlohu. Starat se o své zdraví pomocí cvičení bylo projevem zodpovědnosti a sebevědomí vzdělaného člověka. Fyzické aktivity a rehabilitace tělesné výchovy mládeže i dospělých postrádaly symptomy agrese a egoismu. Realizovaly se přesně v duchu odkazu starořecké kalokagathie: být tělesně krásný a mravně ušlechtilý.

**Novověk** postavil proti sobě tělovýchovné systémy a novodobý sport. Oba proudy se zrodily paralelně s nástupem kapitalismu a nacionálních států, kdy si národní společenstva vytvářela svůj nacionální obraz. Tělovýchovné a sportovní korporace specifickou formou přispěly k **formování národního ducha** a národní výchovy, právě tak jako k národnostní nesnášenlivosti. Například vznik německého turnerstva a českého sokolstva byl motivovaný národněpoliticky. Ale i vytváření francouzského a švédského systému souviselo s objednávkou tělesné přípravy branců nově vznikajících armád s prezenční službou (Grexa, 1998).

Odlišný vývoj měl **moderní sport**, který se formoval v Anglii jako v předním reprezentantu kapitalistické formace. Vznik moderního sportu byl podmíněn shodnými duchovně-ideologickými silami jako kapitalismus a prosazoval se shodným tempem a



formami. Principy kapitalistické ekonomiky jsou založeny na výkonu, na konkurenčním boji, soutěživosti při podávání maximálních výkonů. Tyto prvky se transformovaly do široké sféry zábavně-sportovní činnosti, především do sportovních aktivit. Anglická pedagogika využívala **sport jako výborný výchovný prostředek a přípravu do praktického života**.

I když se anglický sport obohacoval o prvky pestrých etnických her a zábav z kolonií, formoval se jako ryze britský produkt. Za poměrně krátkou dobu, od druhé poloviny 19. století, se vyvíjel sport už jako univerzální kulturní vzor. Postupně vznikala globálně institucionalizovaný sport s jednotným systémem pravidel, s kooperací, vznikem nadnárodních a světových soutěží. To však neznamená, že po internacionalizaci sportu nedocházelo a nedochází k regionálním, nacionálním a mezistátním animozitám, k projevům hostility. Postupně se sport dokonce stal propagačním artiklem zemí, především totalitních států, kde zároveň pomáhal pěstovat militantnost, rasovou, třídní a náboženskou nenávisť, oddanost a poslušnost nedemokratickému režimu.

S **ambivalentním** charakterem vstupuje **sport** do **21. století**. Na jedné straně zůstává aktivní i divácký sport důležitou součástí moderního způsobu života, na druhé straně je v důsledku profesionalizace a specializace stále silněji vtahován do sféry zábavy masové kultury a stává se ekonomicky výnosnou součástí globální a národní ekonomiky (Sekot, 2003). Vrcholový sport i tělesná cvičení a rekreace se stávají zbožím. Konkurence ekonomická i sportovní, čili soutěživost, jsou živnou půdou pro všechny obdoby hostility. Étos sportu je vystaven novým nebezpečným tlakům. V postmoderní konzumní společnosti často přestávají platit užívané etické normy, roste bezbřehá svoboda individua, stále rostoucí spotřeba materiálních statků se stává dominantní hodnotou a měřítkem sociálního úspěchu, čímž se spotřeba zboží mění z prostředku na samotný účel. Podle W. Welsche cílem se nestává rozvoj a růst, ale uspokojování individuálních potřeb (Urbánek, 2003).

Sportu hrozí, že se stane jednou z variant pseudokultury, a převládne v něm násilí (včetně násilí diváků), porušování fair play, ideologie úspěchu, výkonnostní a výsledková manipulace, nerespektování pravidel, užívání dopingu, megalomanství a primadonství, politické zneužívání sportu, nacionalismus a šovinismus.

### *Přelomový mezník – princip fair play*

Až do novověku platila ve sportu a v aktivitách sportu podobných nepsaná morální pravidla. Místy až brutální životní styl v pravěku, starověku a středověku až na malé výjimky (antické olympijské hry, středověké rytířské turnaje o čest) nekodifikoval etické zásady do sportovních aktivit. Až s příchodem „gentlemanského“ sportu v anglických vyšších školách a univerzitách se v rámci výchovy sportem kodifikoval princip *fair play*. Zásada férovosti povýšila sport ze zábavy na výchovný prostředek. Celosvětový rozměr principům *fair play* vstúpil zakladatel novodobých olympijských her Pierre de Coubertin.

Podle J. Huizingy vyžaduje skutečná kultura vždy a v každém směru *fair play*. **Sport** považuje za významný kompenzační jev, který dostatečně **nahradil ztrátu herních forem** v životě společnosti a který jako společenská funkce stále rozšiřuje svůj význam v soužití lidského společenství (Huizinga,1971). Jenže podle něho se sport od poslední čtvrtiny 19. století vyvíjí tím směrem, že hra se chápe stále vážněji. Není už hrou, ale nestává se ani vážnou záležitostí. A vyslovuje tvrdý názor – v životě společnosti zaujímá sport místo vedle vlastního kulturního procesu, který se vyvíjí odděleně od sportu: „*Ani olympiády, ani silně propagovaná mezinárodní utkání nemohou pozdvihnout sport k tomu, aby se stal kulturně tvořivou činností. Ať je jakkoliv významný pro účastníky i diváky, zůstává neplodnou funkcí, v níž starý herní faktor z velké části odumřel. Toto pojetí je přímo protichůdné běžnému veřejnému mínění, které označuje sport v naší kultuře za herní prvek nejvyššího stupně. Tím sport v žádném případě není, neboť právě nejlepší část své herní náplně ztratil*“ (Huizinga,1971).

Tam, **kde končí sportovní etika** vyjádřená *fair play*, **začíná zlo** v některé ze svých podob. Proto boj za „čistotu sportu“ rezonuje i v materiálech evropských institucí. V ustanovení článku 15. b Statutu Rady Evropy, v Kodexu sportovní etiky je v čl. 5 následující definice: ... *Fair play znamená mnohem více než jen dodržování pravidel. Zahrnuje pojmy přátelství, respektování jiných a soustavné zachovávání sportovního ducha. Pod fair play se rozumí způsob myšlení, nejen způsob chování. Věnuje se otázkám, jak vyloučit podvádění, nesportovní chování, doping, násilí (fyzické i verbální), sexuální obtěžování a zneužívání dětí, mladých lidí a žen, vykořisťování, nerovnost příležitostí, nadměrnou komercializaci a korupci.*

Je zřejmé, že současný eticky rozkolísaný svět s relativizací morálky potřebuje sport jako prostředek humanizace individua i světa, který bude člověka fyzicky zdokonalovat i duchovně zušlechťovat. Duchovní kvalitu určitě neobohacují projevy hostility, pouze určitá

míra kreativní a pozitivní agrese. Z tohoto faktu vyplývá, že při výchově sportovních a tělovýchovných pedagogů je třeba **akcentovat etickou přípravu** a výchovu v praktických podobách.

Jen v takovém případě bude sport plnohodnotnou alternativou k pasivnímu způsobu života, jen tehdy bude plnit celospolečenské a kulturní poslání.

### ***Sportovní hra jako prostředek sociální komunikace***

Sportovně pohybové aktivity představují jeden ze základních fenoménů lidského bytí, jak v moderní, tak postmoderní společnosti a jsou integrální součástí socio-kulturního světa.

Prostředí sportovních aktivit má významné a nesmírně ilustrativní sociální a politické atributy, které působí na populaci všech věkových stupňů a dotýkají se přímo nebo zprostředkovaně její biologické i sociální podstaty.

Zcela výjimečnou roli v širokém procesu sociálních vztahů, jejich budování i stratifikace zaujímá hra jako nedílná součást socio-kulturního vývoje lidstva. Sportovní hra následně vznikla a rozvíjela se v souladu s politickým, ekonomickým a sociálním kolorytem společnosti a stala se významným rituálem sociálních celků a prostředkem sociálně komunikačních procesů.

Týmové sportovní hry považujeme za součást sportovních aktivit se značně **zvýrazněnými komunikačními pochody** a následnou přirozenou socializací všech zúčastněných (Charvát 2001).

**Komunikace v týmových hrách** přináší svým aktérům-hráčům poněkud nestandardní vysoce účelové tréninkové prostředí, které ovlivňuje i osobní život sportovce mimo vlastní tréninkový proces a soutěžní zápolení. Hodnotově zúžené prostředí hráčů, trenérů a celých realizačních týmů, spolu s masmédií a komunitami příznivců vytváří specifické **sociální mikroklima**, které vyžaduje životní rytmus odlišný od běžné populace (Charvát, 2005).

Komunikační procedury ve hrách můžeme rozdělit na **obecnou sociální komunikaci** všech členů sportovní společnosti a **komunikaci herní**, jakousi týmovou „herní mluvu“ v průběhu vlastní hry.

Za **obecnou sociální komunikaci** lze považovat tu, která umožňuje běžný sociální život (soužití) ve specifickém herním prostředí, které charakterizuje soubor jejich členů od hráčů až po celý realizační tým.

Anglický psycholog Colin Cherry považuje komunikaci za přirozenou „sociální událost“. Člověk zavedl četné komunikační soustavy, a díky tomu se stal možný jeho sociální život. Dodejme k tomu, že slovo komunikovat opravdu znamená „souhlasit s někým“. Pokud tedy komunikujeme, znamená to, že se stáváme jednotou, tedy „máme stejné myšlenky“ nebo se vzájemně chápeme. Důsledkem takového způsobu uvažování je konstatování, že skupina jedinců tvořící účelové sportovní prostředí jsou subjekty, které vzájemně komunikují.

Za **herní komunikaci** považujeme projevy jednoty myšlení směřující k naplnění taktických atributů té které týmové hry. Předpokladem úspěšné herní komunikace je znalost jednotlivých subjektů hry (spoluhráčů), anticipace jejich herních projevů, herního myšlení, ale i předvídání možných činností soupeře. Obě naznačené komunikační procedury mají své verbální i neverbální specifické prostředky, které charakterizují celý proces komunikace sociální skupiny, kterou tvoří členové týmu.

**Komunikační procesy** však vznikají i mezi aktéry hry, tedy hráči a jejich realizačními týmy a širokou komunitou diváků. Stovky, někdy tisíce očí příznivců soupeřících týmů sledují svoji oblíbenou hru a své oblíbené hráče. Vzájemná verbální, ale hlavně nonverbální komunikace vytváří diváckou kulisu, kterou svými mimoslovními komunikačními projevy (zvl. divení se výrokům rozhodčích, předstírání zranění, provokující grimasy, ale i uklidňující gesta podporující fair play, atd.) hráči, trenéři a další členové týmů ovlivňují opačnou stranu interakčního procesu – diváky.

Osobnost sportovce lze chápat jako otevřený dynamický systém s programovanou činností a s určitým chováním k prostředí. Chování sportovce má jak individuální, tak společenskou dimenzi (Dovalil 2002), kterou uplatňuje v tréninkovém procesu, ve hře, ale i v psychosociální interakci s diváky.

**Hráč jako člen takovéto specifické sociální skupiny** absolvuje často složitý proces, který má řadu dílčích komponentů. Na etapy a průběh náročného psychosociálního procesu komunikace a následné adaptace existuje řada názorů. Nám velmi blízká je interpretace Szczeпаňského (1966), který rozděluje uvedený proces na fáze: a) sblížení s předstupněm

snášenlivosti a kompromisu, b) souhlasnost, shodu s připuštěním odlišností, c) připodobnění, společné názory, překonání rozdílů, d) sjednocení – úspěšné dovršení procesu sociální adaptace. K těmto popsaným fázím je pro specifickou sociální skupinu – družstva týmové hry – nutno začlenit schopnost vytvářet herní komunikaci, která je předpokladem týmového výkonu. Úspěch herního projevu je pak také výsledkem vyrovnané a klidné komunikace mimo vlastní herní týmový proces.

**Sociálně komunikační proces** popisuje Cikler (1970) jako situaci, kdy se nový člen skupiny seznamuje s hlavními činnostmi skupiny, s jednotlivými členy, s ideami a rituály skupiny, s očekávanými rolemi, statusy a normami činností. **Délka socializační adaptace** závisí zejména na fungující skupině, jejím zájmu přijmout nového člena nebo členy. Významnou měrou ovlivňuje nesnadný proces socializace vlastní aktér – objekt procesu, jeho vlastnosti, někdy vyplývající z osobnostní typologie. Člověk jako bytost přírodně společenská se rozvíjí vlastní aktivitou. Lze ji chápat jako otevřený dynamický systém s programovanou činností a s určitým chováním k danému prostředí.

V herním týmu probíhá celá řada interakčních vztahů a vazeb, jejich základem je postavení jednotlivých hráčů v týmu. Ten je zpravidla složen **z hráčů výborných, průměrných a nejslabších**. Výborní hráči, jako opory družstva, disponují velkou dávkou autority a v klíčových situacích se na ně upírá největší míra pozornosti. Někteří z nich přijali roli vůdců a osvojují si práva rozhodování v mezních situacích. **Status dominance** je někdy nominuje do role kapitána, od kterého se očekává utváření interpersonálních vazeb a **vytváření pevných kohezních elementů**. Tato sociální procedura však může být narušena četností vůdcovských osobností, nebo pocity některých hráčů, kteří přicházejí do týmu s předurčením statusu dominance, který však osobnostně nenaplnují. **Průměrní hráči** tvoří nejpočetnější skupinu týmu (personál) a bývají základem družstva pro svoji „pracovitost“ a spolehlivost ve výkonech. Zpravidla se vyznačují vstřícností a tolerancí v mezilidských vazbách a jejich vztahy bývají rovnoměrně rozděleny jak k výborným hráčům, tak k hráčům slabším. *Nejslabší hráči* se snaží co nejrychleji vyrovnat lepším hráčům a v tomto smyslu mají tendenci k obdivnému vyhledávání nejlepších hráčů a stávají se jejich nedůstojnými „přívěsky“. Často toto přátelství ze strany výborných hráčů nebývá upřímné (Severa, 1992).

**Výkonnostní stratifikace** týmu přináší tedy problémy v sociálních vztazích uvnitř society a limituje komunikační proces. Uvedené sociální procesy ohrožují „herní uvolněnost“ a signalizují snížení koheze týmu. V týmech, kde končí obecná i herní komunikace, nastupuje

*mobbing* jako skrytý proces vedoucí k zachování osobní nedotknutelnosti stávajících členů týmů prostřednictvím vyloučení nově příchozích. Naopak týmy a příchozí, kteří našli komunikační řetězce sociálních vztahů, prožívají opačné tendence vyjádření motivačními mechanismy, jsou společensky i herně uvolnění. Obě možné varianty fungování malých sociálních skupin v týmových hrách ovlivňují herní výkon.

**Sociální adaptace v individuálních sportovních hrách** jsou charakteristické některými nestandardními sociálními vztahy, komunikačními zvláštnostmi interakčních procesů a složitostmi v procesech sociální adaptace.

Předpokladem „úspěchu“ u rozvíjení komunikačních a návazně interakčních procedur je **sociální adjustace**, jejíž podmínkou je duševní rovnováha sportujícího, vytvářející předpoklad kladného vztahu vůči druhým. Projevy opravdového přátelství s pocity spoluúčasti a spoluodpovědnosti jsou v týmových sportovních hrách běžné (Vaněk, 1996). Fungující interakční procesy v individuálních sportovních aktivitách jsou podmíněny cílenou osobní snahou jedince *překonávat negativní vnější vlivy* často s hostilitním podtextem. Sociálně patologické jevy (zášť, radost z neúspěchu, šikana, mobbing) směřují ke sportujícímu s cílem oslabit sociální adjustaci a přerušit proces sociální adaptace v prostředí komunity individuálních sportovních aktivit.

Vytvoření specifické sociální skupiny v individuálních sportovních hrách předpokládá naplňování dílčích *kladných atributů* tvořící se skupiny. Podmínkou *koheze* vznikající society je úspěšný komunikační proces, který otupí lidský negativismus, který se objevuje u všech věkových kategorií. Pocity nadřazenosti často dané sociálně-ekonomickou stratifikací rodin, fyzickou akcelerací a možnou výkonnostní odlišností, spolu se zlomyslností, krutostí a závistí, řadíme mezi negativní jevy, které právě v individuálních hrách nachází velmi často živnou půdu. Edukační trenérský proces musí být veden s plnou pedagogickou kompetencí, aby nenarušil zdravé sebevědomí, osobní jistotu a celkovou individualitu sportujícího jedince (Nykodým, 2006). **Cestou k úspěchu je promyšlený proces sociální komunikace** jejímž výsledkem by měla být interakce směřující k naplnění kvality sociálních vztahů v individuálních hrách.

Výkonnostní stratifikace uvnitř týmu přináší problémy v sociální i herní komunikaci, která často ovlivňuje interakční podoby. Uvedené psycho-sociální procesy ohrožují „herní uvolněnost“, kreativitu jak individuální, tak týmovou a signalizují snížení koheze týmu a následně i výkonu.

Jako možný tlumicí prostředek neuspokojivých procesů v komunikaci vidíme pedagogicko-psychologickou kompetenci trenéra, která vychází ze znalosti prostředí, ve kterém se realizuje tréninkový a soutěžní proces. Úspěšná **sociální opora** osoby nebo skupiny osob s důvěrou, se schopností komunikovat a kreativními přístupy, zmírní nebo úplně potlačí negativní klima ve skupině-týmu.

Výsledkem vysoce kompetentních přístupů mohou být vhodné komunikační pochody, tvůrčí interakční procesy a následná zcela přirozená socializace.

**Prostředí sportovních her** je charakteristické nadstandardními socializačními procesy. V societách týmových her se tvoří určité účelové sportovní prostředí, které je předpokladem naplňování atributů jak **sociální, tak herní komunikace**. Některé zvláštnosti lze pozorovat v **individuálních sportovních hrách**, které vyžadují nadměru promyšlený **proces sociální komunikace** směřující ke kvalitě sociálních vztahů. Výsledkem kompetentních přístupů mohou být komunikační pochody a z nich vyplývající interakční procesy s následnou přirozenou socializací hráčů.

Sportovní hry svou rozmanitostí a neopakovatelností procesů přitahují množství příznivců, kteří nacházejí v široké herní proceduře zdroj svého individuálního životního uspokojení.

### ***Chůze a jízda na kole – přirozená forma udržování a rozvoje tělesné zdatnosti: aktivní formy dopravy***

Žijeme v kulturním prostředí často trefně charakterizovaném jako sedavá společnost. Ztrácí se totiž tradiční potřeba fyzické námahy a obecněji pohybových aktivit ve třech důležitých oblastech života jedince a společnosti: v práci, domácnosti a v osobní dopravě. Zatímco první dvě oblasti v důsledku technického pokroku a změn v charakteru práce přenášejí nutnost fyzické námahy zásadním a zřejmě definitivním zásahem na stroje, otevírá se v oblasti individuální dopravy možnost znovuoživit možnosti přirozené potřeby pohybu cestou cyklistiky a chůze.

Dnes doporučení pohybové aktivity pro zdraví veřejnosti směřují k běžným pohybovým aktivitám, zejména k chůzi a jízdě na kole jako prostředků aktivní dopravy. Stále silněji zaznívají hlasy zdůrazňující významnou úlohu sektoru dopravy v oblasti podpory pohybové aktivity (Hamřík, 2013, p. 24 – 26). Podpora aktivního transportu, chůze a jízdy na kole, je akcentována i Světovou zdravotnickou organizací jako základní ekologický, ekonomický a zdravotně prospěšný pilíř strategií zaměřených na podporu pohybových aktivit (Dombois et al., 2002). Přitom jsem si i z pohledu situace v naší republice plně vědomi, že současné dopravní podmínky nejsou ve většině případů motivačně podpůrným faktorem preference chůze či jízdy na kole před veřejnou dopravou či osobním automobilem. A to i za situace, kdy se odhadem v polovině případů jedná o vzdálenost do práce kratší než 5 km, což odpovídá cca 45 minutám svižné chůze či čtvrt hodině jízdy na kole. Nehledě na neodmyslitelnou skutečnost, že vysoká úroveň motorizované dopravy přímo či nepřímo ovlivňuje zdraví celé populace (dopravními nehodami, stresem dopravní zácpy, hlukem) a negativně působí i z hlediska ekologického (znečištěné ovzduší) a ekonomického (závislost na dovozu pohonných hmot a nákladech na individuální automobilovou dopravu). Sdílíme běžně deklarované názory Světové zdravotnické organizace, že v rostoucí řadě evropských regionů je možné nahradit ekonomicky a psychicky náročnou dopravu kupř. do zaměstnání chůzí či jízdou na kole. Narůstající a stále těžko zvladatelný silniční provoz tak mohou v řadě případů nahrazovat jízdní pruhy pro cyklisty, budování a zprovoznování cyklotras, cyklostezek a pro chůzi bezpečné a z hlediska místní infrastruktury logicky budované pěší trasy. Je praxí ověřená zkušenost, že lidé preferují chůzi a jízdu na kole jako aktivní formu dopravy zejména tehdy, když je vybudována její relevantní vyhovující a bezpečná infrastruktura (World Health Organization, 2006). Světová zdravotnická organizace spolu s Evropskou sítí podporující pohybové aktivity (HEPA) tak cestou programu „Aktivní životní styl cestou každodenní dopravy“ (Physical Active life through Everyday Transport) propaguje zvýšení podílu chůze a jízdy na kole v běžném rytmu každodennosti a doporučuje alespoň 30 minut denní chůze či jízdy na kole. Přitom apeluje na sedavou společnost naší kulturní sféry připomínkou obecného nedostatku pohybové aktivity, který může být s výhodou kompenzován právě strategií aktivního transportu (Hamřík, p. 25).

*Aktivní doprava* je považována jako důležitý zdroj přirozeného pohybu ve všech fázích života – zejména v mladém věku a ve stáří, kdy jsou pro to vytvořeny i vhodné ekonomické a právní podmínky: Děti a mládež ještě nejsou jako řidiči součástí každodenní individuální dopravy a pro seniory je *chůze* jednou z nejprospěšnějších forem pohybu. Českým žákům a



studentům je tak doporučována chůze jako mnohdy nejspokladnější forma dopravy do školy za situace, kdy náš průměrný student by měl denně ujit v průměru 10 – 11 tisíc kroků (Chmelík et al, 2010, p. 37). Zde nelze ignorovat empirické zjištění nedávného výzkumu našich středoškoláků o tom, že „jedinci trpící nadváhou a obezitou provozují signifikantně méně často chůzi ve srovnání s jedinci s optimální hmotností“ (Mužík and Vlček et al. 2010, p. 149).

Chůze je jednou z nejlepších forem pohybové aktivity. Nevyžaduje žádné speciální vybavení nebo dovednost. Tuto činnost lze v podstatě vykonávat kdekoliv a kdykoliv, samostatně, s rodinou či přáteli. Přitom je velmi důležité, že chůze je dostupná drtivě většině lidí a to bez ohledu na pohlaví, věk či sociální status. Je navíc bezpečná a dobře zapadá do něžného pracovního rytmu každodennosti. Chůzi lze zpravidla snadno individuálně regulovat co do intensity, délky a frekvence. Její zdravotní benefit v rostoucí míře oceňují i čeští odborníci v oblasti tělovýchovného lékařství a preventivní medicíny (Matouš, Matoušová, Vondruška, Barták aj.)

Chůze je v poslední době velmi opomíjená; dříve člověk ušel několik kilometrů denně, dnes je to nezdřídka i jen několik desítek metrů. A přitom rychlá chůze je poměrně energeticky vydatná. Dnes se připomíná, že při chůzi to nejsou nohy a ani paže, které určují pohyb, ale spíš boky. Jejich pohyb dodává chůzi rytmus a rychlost; kupř. při zrychlení by se boky měly přirozeně pohybovat souběžně se zrychleným krokem. Při chůzi je přitom důležité soustředit se na vykonávání správných pohybů a nechávat ji pouze jako běžný pohyb. Správná chůze musí být pokud možno plynulá a kroky musí být stejně dlouhé. Páteř by při ní neměla nijak trpět – nejdřív je třeba došlápnout na patu a postupně přenášet těžiště těla dopředu ke špičce. Přitom se pata odlehčuje, až se chodidlo úplně zvedne ze země a noha se špičkou se odrazí s dotažením a zároveň protažením zadní strany končetiny a stažením hýžďových svalů. Důležité je také správně zapojovat svaly na nohou, aby netrpěly kolena a kyčle. Zjednodušeně lze říci, že správná chůze vychází už z palce u nohy, díky čemuž se zapojují všechny svaly kolem chodidla. Nelze zapomínat na správné dýchání a práci rukou. Trup by měl být rovný a přirozeně uvolněný. Pravidelná svižná chůze, tedy rychlejší chůze, při níž se člověk trochu potí, ale ještě může bez většího zadýchávání konverzovat, umožňuje relaxovat na čerstvém vzduchu a po dostatečně dlouhé době vyplavuje hormony dobré nálady. Hlavně posiluje srdce, čímž ho pomáhá udržovat déle zdravé. Chůze posiluje i další

svaly a kosti, díky čemuž napomáhá snižovat riziko vzniku a dalšího rozvoje osteoporózy, zlepšuje koordinaci pohybu a okysličuje a prokrvuje mozek.

Chůze je ideální i pro jedince s vysokým krevním tlakem, kloubními problémy nebo pro starší lidi (u nichž by jiný, pro ně nový sport vedl k nezdravému zatěžování kloubů a vazů). Člověk, který bude pravidelně chodit, se pravděpodobně dožije vyššího věku a až do vysokého stáří se mu budou zdravotní problémy a potíže s hybností spíše vyhýbat. Stejně i *plavání* představuje druh pohybové aktivity, který díky pohybu ve vodě téměř nezatěžuje klouby. Proto je pro mnoho starších či zdravotně postižených lidí jedním z mála druhů pohybu, který mohou vykonávat. Plavání je však oblíbené u všech věkových kategorií. Počet spálených kalorií do značné míry závisí na plaveckém stylu a rychlosti. A co je z kondičního hlediska důležité: Plavání zaujímá přední místo v aktivitách, které posilují srdeční činnost. Při plavání zapojujete a posilujete téměř všechny svalové skupiny – paže, záda, hrudník, hýždě i nohy.

Chůze tvoří nejvýznamnější součást pohybových aktivit v adolescentním věku, zhruba v 60% a je považována za činnost hodnou podpory ze strany tvorby přátelského „chodeckého prostředí“ (Neuls, 2010, p. 38). To je nesporně nejúčinněji utvářeno rozmanitostí krajiny, blízkostí příležitostí pro chůzi (jak v každodenním rituálu cesty do práce, tak za nákupy či zábavou). Zejména blízkost příjemných, bezpečných a smysluplně vedoucích chodeckých tras v řádu několika minut od místa bydliště je výrazným předpokladem podpory této aktivní formy dopravy a fyzické aktivity.

Stejně i dostatečné množství dosažitelných „zelených cyklistických tras“ je významným faktorem masové cyklistiky jako aktivní formy dopravy (Charriere et al., 2010, p. 28). *Cykloturistika* se stala i hlavním tématem tzv. Evropského týdne mobility pořádaného v září 2010 v Dánsku, které jako vůdčí země evropské cyklistiky pod heslem „Prodluž si život aktivním pohybem“ je i pro nás významně inspirativní na poli zdravého životního stylu cestou pravidelného pohybu. I ve Velké Británii jsou v kontextu akce ECDT (England's Cycling Demonstration Town) zaznamenávány příznaky zvýšeného zájmu o cyklistiku jako formu aktivní dopravy zejména do školy a zaměstnání (Cavill et.al., 2010, p. 105). Česká odborná produkce v této souvislosti upozorňuje na zvýšenou popularitu cyklistiky zejména jako formy rekreační víkendové aktivity a soutěžního sportu; masové rozšíření jako aktivní formy dopravy nás v kontextu enormní individuální automobilové dopravy snad čeká již v blízké budoucnosti. Tím spíše, že rámec systematických programů aktivního životního stylu

dokládá vysoce efektivní podporu motivace pohybovým aktivitám cestou otevřeného přístupu právě k cyklostezkám, chodeckým trasám a místním sportovním aktivitám (Kahn et al., 2002).

Jízda na kole je z hlediska zdravotního efektivnější než chůze, intenzita fyzického úsilí je zpravidla vyšší: Jsou rytmicky využívány velké kosterní svaly, střídají se fáze aktivního záběru a odpočinku. Na základě reprezentativních šetření bylo zjištěno, že jízda na kole má velké preventivní zdravotní činky. Vyhodnocením sledování krevního tlaku, hladiny cholesterolu a BMI bylo zjištěno, že ti, kdo nejezdí na kole, vykazují o téměř 40% vyšší mortalitu než pravidelní cyklisté (Anderson et al., 2000, p. 1621 - 1628). Přitom nutno přičíst k pozitivům cyklistiky i skutečnost, že je vzhledem kupř. k běhu méně náročná z hlediska zatížení pohybového aparátu.

Cykloturistické trasy jsou u nás užívány zejména pro rekreační sportování, zatímco cyklistické stezky slouží spíše každodennímu praktickému využití jako aktivní forma dopravy (Schwarzhoffová, 2010, p. 39). Věříme, že zvýšenou bezpečností jako jasně prostorově oddělený dopravní pás od silnic se vbrzku stanou ekonomicky nenáročnou, ekologicky šetrnou a zdravě prospěšnou každodenní aktivitou co nejširšího spektra naší společnosti.

Rostoucí popularitu v našem kulturním prostředí získává právě jízda na kole. U nás, jak již bylo konstatováno, zejména jako volnočasové rekreační víkendová forma sportování, na západ od našich hranic tradičně i jako praktická aktivní forma dopravy do školy, zaměstnání, návštěvy přátel, nákupy, zábavou. Celkový komfort cyklistických tras je zejména v zemích jejich značného rozsahu stále více zvyšován i důrazem na imperativ bezpečnosti, zajišťující bezproblémový provoz širokému spektru pravidelných uživatelů (Janežič et al., 2010, p. 49).

Chodíme zpravidla proto, abychom se dostali z místa A do místa B; často je však chůze sama o sobě nikoli nejelementárnějším prostředkem změny pozice jedince, ale i jedinečným zdrojem příjemného prožitku, kompenzací sedavého způsobu života, příležitostí sdílení přátelských vztahů, smysluplnou náplní volného času, zklidnění nervového systému, cesty k „vyčištění hlavy“, pozvednutí nálady, formy kondiční pohybové aktivity a zlepšení fyzického stavu a duševní pohody. Pozitivní dopady relaxační chůze jsou zvláště blahodárné v kontextu pěstování sociálních vztahů a prevenci proti osobní izolaci seniorů při souběžném zlepšování zdravotního stavu a odolnosti srdečním onemocněním, nadváze a obezitě (Morris and Hardman, 1997, p. 320).

Zorný úhel elementární formy aktivní dopravy - chůze - může sehrát důležitou klinickou úlohu při rehabilitaci pacientů, zvláště starších osob, a jedinců fyzicky či psychicky znevýhodněných. Výhody pravidelné chůze se projevují i na půdě profesí: poštovní doručovatelé mají mnohem menší výskyt srdečních onemocnění a vysokého krevního tlaku než kupř. představitelé typických sedavých zaměstnání jako úředníci či pracovníci pásové výroby (Morris et al., 1953).

Chůze je rytmická, dynamická aerobní aktivita dlouhých kosterních svalů přinášející řadu pozitivních zdravotních dopadů při minimálních negativních účincích. Chůze, dynamičtější než běžná a praktikovaná pravidelně při nejméně 70 % srdečním zatížení, se přímo podílí na udržování dobré fyzické kondice především v oblasti kardiovaskulární kapacity a vytrvalosti. Pro každodenní život je tak zdrojem fyzické odolnosti a rezervy v situacích mimořádné tělesné zátěže. V tomto smyslu není od věci připomenout téměř sto let staré a přitom stále vtipné a moudré rčení: „Mám dva lékaře – moji levou a moji pravou nohu“ (Trevelyan, 1913, p. 56). Chůze je v každém případě přirozená běžně a snadno dosažitelné forma fyzického pohybu. Zejména směrem k seniorům je pak směřována informace: „Na rozdíl od běhu je při chůzi vždy jedna noha na zemi a je tak výrazně sníženo případné riziko zranění či možnost poškození kloubů (Sutherland et al; 1993, p. 23). Vedle plavání a jízdě na kole, je chůze vysoce účinnou a masově dostupnou formou pohybu přinášející procvičování kosterních svalů a posilování srdeční činnosti a dechové kapacity. V této souvislosti pak přirozeně zejména dlouhodobost, pravidelnost, postupné zvyšování „tréninkových dávek“ přináší výrazně kondiční a zdravotní zlepšení. V tomto kontextu můžeme „trénink“ vymezit jako cílený intenzivní fyzický pohyb prováděný pravidelně, dlouhodobě a s vysokým osobním nasazením. Chůze je jednou z nemnohých forem nenáročného fyzického pohybu, který při dostatečné úrovni pravidelnosti a intenzity přináší zlepšení fyzické kondice a snížení nadváhy či obezity a navíc není vystavena případným zraněním jako kupř. aerobik či jogging. Proto je, jak již bylo naznačeno, zvláště blahodárná pro seniory či osoby se sníženou možností jiných forem sportovně pohybových aktivit. Stále populárnější forma chůze v podobě „*nordic walking*“ jako blahodárná forma pohybové aktivity pak individuální zdravotní prospěšnost umocňuje komplexnějším svalovým procvičováním i hodní poloviny těla a vyšší úroveň rovnovážné stability bezpečnosti této nové formě masové turistiky a aktivní dopravy.

Chůze ve všech úrovních intenzity přináší energetický výdej a je tudíž neselhávajícím prostředkem snižování nadváhy a obezity. Je navíc nejpřirozenějším zdrojem dobrého fungování a udržování kosterní síly a hybnou silou energetické výměny. Přitom se aktualizuje

dvojit způsob fungování tohoto principu: 1. Aktuální, krátkodobé účinky, 2. Dlouhodobé účinky kumulující pravidelné navyklé formy fyzické činnosti v řádu týdnů, měsíců či roků (Morris and Hardman, 1997, p. 307).

Chůze je zpravidla uváděna jako přirozená pohybová forma prevence řady onemocnění a přitom v tomto směru neexistuje mnoho empiricky laboratorně ověřených výzkumů. Existuje však dostatek důkazů o pozitivním významu pravidelné chůze při prevenci srdeční mrtvice a dýchacích potíží, blahodárných účincích ve snižování vysokého krevního tlaku a svalových onemocněních a v procesu rehabilitace srdečních a dýchacích onemocnění. Novější odborná doporučení vyžadují od chlapců ve věku 6 - 17 let 13 000 kroků denně, od stejně starých dívek 11 000 kroků. Pro dospělé se doporučuje 10 000 kroků denně (Tudor-Locke et al., 2002). Doporučený počet kroků za minutu se pohybuje v závislosti na věku, terénu a konkrétní situaci na 130 kroků. U lidí dosahujících v denním režimu 130 - 150 minut chůze, nebo 90 minut rekreačního běhu nebo aerobního cvičení obdobného rozsahu, je pozorováno významné snížení úmrtnosti. U starších lidí takto zdravotně blahodárně působí denní dávka chůze již v rozsahu 2,5 kilometru (Hendl and Dobrý, 2011). V souladu s doporučením HEPA nutno připomenout i další pohybové aktivity, které jsou součástí každodennosti: domácí práce, zahradničení, procházka se psem, chůze do schodů.

Chůze je *nejpřirozenější pohybová aktivita*, kterou je možné praktikovat v běžném každodenním režimu, bez potřeby zvláštních dovedností, organizačních příprav a výbavy. Chůze může být vhodně praktikována v domácím i profesním režimu: Připomeňme si dlouhé pomalu se vlekoucí řady aut s jedním pasažérem (řidičem) v dopravních špičkách, kdy v řadě případů ekonomicky, ekologicky a zdravotně prospěšnější půlhodina chůze ze zaměstnání stojí před stresujícím a nákladným zmarněním času v autě či čekáním na veřejnou dopravu. Chůze – na rozdíl od řady jiných forem *dopravy* – jako její *aktivní forma* - umožňuje snadnou individuální regulaci intenzity, trvání a frekvence, a to za situace, kdy patří nesporně k formám dopravy nejbezpečnějším. A na rozdíl od řady dalších pohybových aktivit není výrazněji omezována postupujícím věkem: Je lehce přizpůsobitelná sezónním výkyvům roku, není závislá na vůli okolí, je ji téměř kdykoli a kdekoli možno snadno praktikovat a působí osobně integrujícím a z hlediska habituálních formativním způsobem. Stane-li se neodmyslitelnou součástí individuálního životního stylu jako integrální součást každodennosti, přináší nesporně řadu výhod: těch zjevných, uvědomovaných i těch skrytých, spíše tušených. Chůze je tak zřejmě tím nesporněji dosažitelným a přitom vysoce účinným nástrojem čelícím zhoubným dopadům sedavé společnosti, v neposlední řadě navozováním

silně nezávislého pocitu osobního blaha. Pravidelná chůze a tzv. wellbeing jsou tak nesporně dvě organicky pozitivně spjaté veličiny.

Je přirozené, že chůze přináší pozitivní účinky v závislosti na prostředí a zejména intenzitě. Běžně je odborníky považována pro zdravého jedince prospěšná svižná chůze (cca 6,5 km/hod) v trvání nejméně 30 minut většinu dnů v týdnu. Zřejmě si umíme představit, jaké individuální a celospolečenské blahodárné účinky na veřejné zdraví by tato praxe znamenala v případě masového sdílení! Tím spíše, že objem chůze v naší kulturní sféře přebujelého automobilismu a pasivních forem zábavy klesá. Platí to i pro děti a mládež, což nepřímo odráží růst nadváhy a obezity a proporce pasivních forem trávení volného času. Nepřekvapuje pak, že napohled zdraví čtyřicátníci nejsou mnohdy schopni (či ochotní?) ujít půldruhého kilometru do mírného kopce rychlostí vyšší než 3 – 4 km/hod. Přitom se ocitáme v jakémsi začarovaném kruhu příčin a účinků: Zejména obézní jedinci nejsou zpravidla nakloněni pravidelné chůzi nad rámec „nezbytnosti“ a tím reprodukují své váhové a zdravotní problémy, které se stávají „argumentem“ odporu k chůzi.

Je neoddiskutovatelné, že chůze je součástí zdravého, normálního, ekonomicky, ekologicky a racionálně uvažujícího jedince. Silně znečištěné životní prostředí, kontaminované ovzduší, jedovatý opar dopravní zácpy – to vše zpětně brání v řadě možných ohledů radostnému praktikování chůze. O škodlivých účincích automobilového provozu – zejména znečištění ovzduší v důsledku extrémně rozšířené kamionové dopravy – nemluvě. Ne náhodou tak dochází k postupnému zvyšování důrazu odborníků na aktivní formy dopravy – počínaje budováním pěších zón a rozšiřováním sítě cyklistických stezek konče. Pěší turistika a cyklistika se tak stávají jedním z nejrozšířenějších sportovně pohybových aktivit, které vedle praktických funkcí navíc nekladou větší finanční, materiální a organizační nároky na běžné provozování (na rozdíl třeba od sjezdového lyžování, pobytu ve fitness centrech či provozování tenisu nebo ledního hokeje). I zde však praktická pravidelná účast od jedince vyžaduje osobní iniciativu spojenou zpravidla s individuálně různě náročnými stadii překonání pasivního sedavého způsobu života, zvažování aktivních forem trávení volného času, pevného rozhodnutí pro aktivní pohyb a dostatek vůle být trvale pohybově aktivní (Morris and Hardman, 1997, s. 327). Odměnou pak bývá jedinečný úlevný pocit osobní svěžesti, smysluplnosti denního režimu a navození trvalého stavu, který je běžně nazýván a chápán jako *wellness, stav celkové životní pohody*.

Bezmála jednu dekádu kupř. Ministerstva dopravy trpce konstatuje, že dopravní situace ve městech ČR není řešena systémově a nejsou dostatečně uplatňována opatření ke zklidnění

center měst, včetně vytváření podmínek pro cyklistickou a pěší dopravu. Přitom jedním z deklarovaných cílů dopravní politiky ČR do roku 2013 bylo zvýšení ochrany více zranitelných účastníků provozu (cyklistů a chodců). Zvýšení míry aktivního transportu v poměru k ostatním druhům dopravy dopravní politika ČR téměř neřeší. Vzdor skutečnosti, že příklady strategických dokumentů podpory pohybových aktivit jako nástroj komunální politiky v řadě zemí západní Evropy (příkladně zejména Dánsko, Velká Británie) ilustrují efektivní cesty zvýšení pohybových aktivit i cestou podpory chůze a cyklistiky jako „nejjednodušší volby“ a to i z hlediska urbanismu a plánování a zlepšování podmínek a příležitostí být pohybově aktivní.

Zásadním dokumentem z oblasti rozvoje cyklo dopravy je Národní strategie cyklistické dopravy České republiky (Centrum dopravního výzkumu, 2004), kterou vydalo Centrum dopravního výzkumu ČR pro potřeby Ministerstva dopravy ČR. Cyklistika je zde vnímána jednak jako cyklo doprava a cykloturistika, ale je v tomto dokumentu spojována také s podporou pohybové aktivity u obyvatelstva a podporou ochrany životního prostředí ČR. V cyklostrategii jsou definovány čtyři základní priority:

- rozvoj cyklistiky jako rovnocenného prostředku dopravní obsluhy,
- rozvoj cyklistiky pro posílení cestovního ruchu,
- rozvoj cyklistiky pro posílení ochrany životního prostředí a zdraví,
- zajištění koordinace s dalšími resorty a subjekty.

Velmi pozitivním faktem z pohledu podpory pohybové aktivity je, že cyklostrategie akcentuje využití jízdního kola nejen v cestovním ruchu, ale také v aktivní dopravě do zaměstnání, na úřady, k nástupištím na městskou hromadnou dopravu, k obytným zónám atd. Podporuje tak zároveň budování doprovodné infrastruktury, cyklistických parkovišť, půjčoven apod.

### ***K problematice sportovního fandovství perspektivou žurnalistické sebereflexe***

Sport je sociologií, jako výraz dané kultury ilustrován jako konzumní statek vysoce ilustrativně na pozadí kolektivu fandů. Ukazuje se totiž, že zatímco pro masy lidí koleko aktivní činnost či forma jedinečné podívané, znamená velmi málo, pro nepřehlédnutelnou masu lidí hraje sport významnou úlohu v utváření jejich sociální a kulturní identity.

Konzumace sportovní podívané nejen na stadionech, ale i zprostředkovaností masových médií je tak pro mnoho lidí důležitou součástí světa hodnotových preferencí a forem trávení volného času. Přitom je třeba rozlišovat mezi sportovním divákem, sportovními fanoušky, ultras a hooligans. Tato hodnotově odlišitelné čtyřstupňová plejáda vychází v prvně jmenovaném případě z divácké obliby sportu obecně a postupně graduje mírou provázanosti k určitému klubu či týmu a vrcholí krajní formou sportovní loajality postrádající objektivní pohled na sport a vykazující především na půdě fotbalu jasné znaky ochoty k násilnému konfliktu s fanoušky soupeřícího týmu (Sekot, 2008, s. 146 – 167, Mareš et al., 2004, s. 11 – 14).

Pozoruhodný vhled do problematiky fotbalového fandovství lze nesporně lehce ironickou a přitom vtípnou formou zaznamenat z pera amerického sportovního publicisty J. Queenana (Queenan, (2004) . Tento desítky let na poli sportovní žurnalistiky působící oddaný fotbalový fanoušek bilancuje na prahu šesté dekády života klady a zápory své divácké oddanosti fotbalu a trpce konstatuje spíše její negativa. Předně si klade stále naléhavější otázku, zdali oddané sportovní fandovství není skrytou formou kompenzace neuspokojené profesní kariéry, nedobrých partnerských vztahů či výraz nedostatku soudnosti či zdravého intelektu. Pohledem dlouholetého sportovního komentátora a fotbalového fanouška pak vyslovuje domněnku o podobnosti fandovství s primitivní kmenovou příslušností a nevylučuje ani jeho funkci kompenzace za ztracené dětství či výraz rozladěnosti nad vlastními životními neúspěchy. A pokračuje v těchto úvahách otázkou, zdali zejména fotbalové fandovství nedokládá obecnou tendenci mužů preferovat sportovní podívanou před interakcí s nejbližší rodinou. Obecnějším pohledem na svět sportu pak konstatuje, že k pochopení étosu fandovství je třeba vzít na vědomí, že sport je z hlediska možných forem integrace nesporně jeden z nesilnějších fenoménů soudobého světa, „přínejmenším pro muže“. Právě ti snáze akceptují skutečnost, že soudobý vrcholový elitní sport je stále agresivnější, spojený s osobními obětmi a postrádající původní romantiku společně sdíleného soupeření. Navíc bezprecedentní osobní nároky na úspěch ve vrcholovém sportu přinášejí preferenci diváctví před aktivním sportovním zápolením. A Queenan jde ve svých úvahách ještě dál, když si klade otázku, zdali sportovní fandovství není určitou formou kompenzace vrozené agrees či dokonce násilí v člověku a po desetiletích svého angažmá na poli sportovního fandění doporučuje spíše relaxaci na půdě sexu: ten je méně finančně náročný, lze při jeho provozování sedět či ležet, nevylučuje kouření cigarety a je možné ho provozovat doma v teple i v období sezónní nepohody.



Životní bilance na poli intenzivního sportovního fandovství pak citovaného autora vede k trpkému bilancování: sedm let absorbovalo za život sledování oblíbeného týmu, čtyři roky zápasy týmu soupeře, stejnou dobu sledování týmů ke kterým neměl žádný fandovský vztah, tři roky strávené (a zmarněné) vzrušenými diskusemi s cizími fandami. A to vše v krutém porovnání s časem stráveným nevyhnutelnými pozitivními činnostmi, které kromě spánku vykazují nepoměrně nižší „časové dotace“. Neradostná bilance časové a finanční náročnosti oddaného fotbalového fandovství pak podněcuje Queenana rozvíjet své formálně rozevláté názory dál: Fanoušek, který alespoň jednou za život nepomyslel na násilí vůči soupeřícímu fandovi není ve skutečnosti „žádný fanoušek“; fandovství je přirozenou formou emocionálního života normálního muže. A navíc je touha vítězit zcela přirozená a je tak samotnou esencí fandovské zkušenosti. A stran vztahu fotbalového fandovství k rodině jistě se záměrnou provokativní nadsázkou uzavírá: Manželství je sice prima instituce, ale je to „jen“ jistá fáze v životě muže; děti jsou mohou být zdrojem radosti a emočního naplnění, ale „stejně nás jednou opustí“.

Bystré a trpce vtípné osobité postřehy amerického fotbalového fanouška v dalším sledu glosují v obecnější, a tedy i sociologicky podnětější rovině, obecnější vztah fandovství k barvitě scéně sportu. S odkazem na vrcholové úrovně profesionálního sportu pak Queenan opět „hořkosladce“ konstatuje, že mnoho vynikajících sportovců lze přirovnat ke knězi, který slouží Bohu, kterému však nevěří. A naopak zároveň pozitivně oceňuje fanoušky, kteří jsou oddáni sportovnímu soupeření, zatímco sportovci „bývají oddáni penězům“. Navíc vyslovuje pocit, že v případě sportovců jde o spíše utilitární oportunistickou spřízněnost s určitým týmem, což v případě fanoušků není pravděpodobné již tím, že úspěchy a neúspěchy svého týmu dlouhodobě a bez hmatatelných výhod přímo „žijí“. A nedají se proto „koupit či prodat“, opět na rozdíl od „sportovně mobilních“ a týmově nestabilizovaných sportovců. Ti ve většině případů nejsou svými sportovními preferencemi ukotveni v určitém místě či regionu, na rozdíl od fanoušků. Kterí ke svému klubu či týmu mají hluboký osobní nesmazatelný vztah daný zejména narozením, prožitky v dětství a dospívání.

A jaký odkaz zanechává tato kontroverzní, nesporně však zajímavá práce, ve svém závěru? Její autor je zmitán pocity oddanosti i nevole vůči sportu. Jeho fandovství mu vzalo mnoho „ztraceného“ času a nákladů, které mohly být investovány efektivněji a smysluplněji. Přirovnává tak fandovství ke kouření. Jde prostě o špatný návyk, který je zpravidla získáván v dětství či mládí a kterého se jen s největšími obtížemi lze nadobro zbavit.

### ***Co společnost očekává od sportovně pohybových aktivit?***

Vzájemné vztahy mezi sportem a společností jsou zpravidla viditelně pozorovatelné v medializovaných televizních sportovních událostech. V tomto kontextu čelíme typické reflexi pasivního konsumerismu sportu jako důležité součásti masové kultury: lidé (společnost) očekávají od sportu vrcholný výkon, vzrušující podívanou kompenzující monotónní běh každodennosti. Navíc za určitých okolností nacházejí ve vrcholovém sportu osvěžující zdroj patriotismu a utvářejí si dále i sportovní mediální ikony a hrdiny jako objekt masového obdivu zejména za situace jejich obecné absence ve společnosti (zejména na půdě politiky).

Sedavý způsob života zásadně vytěsňuje přirozené pohybové aktivity ze života mas lidí za situace, kdy naopak následně narůstá význam aktivního způsobu života: *Individuální zodpovědnost* za hodnotu lidského zdraví zvyšuje význam pocitu osobní spokojenosti a životní pohody. Lidé, kteří cítí osobní zodpovědnost za svůj fyzický a psychický stav spatřují zpravidla ve sportovně pohybových aktivitách nezastupitelný zdroj pocitu osobní harmonie, respektu k okolí, a v neposlední řadě i vlastní sebeúcty.

Obecný rámec diskuzí na téma vzájemných vztahů sportu a společnosti přináší vládním institucím úkol hledat a nalézat ve sportu zdroj *zdroj reálných příležitostí aktivního sportování* pro všechny sociální a demografické skupiny obyvatelstva. Aktualizuje se zejména potřeba uvést v život životaschopné programy sportovně pohybových aktivit pro seniory, tělesně a duševně handicapované, sociálně znevýhodněné. Reálné šance efektivní tělesné výchovy na školách jsou tak nově nastaveny spíše než na hodnoty měřitelného výkonu na utváření pozitivního a radostného vztahu k pohybovým aktivitám přesahujícím rámec školy směrem k celoživotní potřebě pohybu jako nedílné součásti všestranně aktivně žijícího jedince. Trvalá vůle zvrátit všeobecný trend sedavého způsobu života a rostoucí obezity obyvatelstva pak nepochybně znamená i existenci dostatku politické vůle a relevantní koncepční vládní politiky podprující aktivní způsob života. Právě zde se otevírají nové horizonty rozvoje občanské společnosti; stejně tak masové média čeká zvýšená zodpovědnost za propagaci zdravého aktivního životního stylu.

Diskutovat fenomén sportovně pohybových aktivit znamená i věnovat zvýšenou pozornost změnám životního stylu, důrazu na smysluplnou náplň volnočasových aktivit, docenění významu zdravotní prevence. Svět sportu a aréna pohybových aktivit se tak nezbytně nutně

musí stát životadárnou platformou co největšího počtu obyvatel: již dnes jsme svědky rostoucí popularity nových sportovních disciplín a her, přístupných a proto přitažlivých lidem bez rozdílu věku, pohlaví a pohybových a fyzických kompetencí. V této souvislosti očekáváme, že pozitivně socializační význam sportovně pohybových aktivit bude stále výrazněji reagovat na:

- Aktuální růst podílu *seniorů* ve společnosti a tím i ekonomického a humanistického významu *zdravotně preventivních opatření*. Zde se opakovaně aktualizuje důraz na podporu chůze a cyklistiky jako aktivní formy dopravy.

- Zvýšenou pozornost nutno zaměřit k fenoménu *postoje ke sportovně pohybovým aktivitám*, reflektujícím danou situaci v dimenzích věku, vzdělání, ekonomického postavení, kulturní úrovně či místa bydliště. Zde narážíme na jedné straně na „argumenty“ bránící pravidelnému osvěžujícímu provozování sportovně pohybových aktivit: příliš mnoho práce a povinností, nedostatek financí, absence vhodných sportovišť či zdravotní stav. Přitom však zpravidla nečelíme ničemu prostšímu než lidské pohodnosti a lenosti. Právě zde leží velmi nesnadný úkol přirozenou cestou přesvědčit lidi o vysoce pozitivní hodnotě pravidelného pohybu: stejně tak jako není snadné pochopit a „vzít za své“, že řada drobných životních radostí stojí svým hodnotovým přínosem nad mnohdy nákladnými a časově a organizačně náročnými požitky.

- České prostředí musí být připraveno i na složitou situaci *etnických minorit*, reflektujících specifické postoje nejen k pohybovým aktivitám, nýbrž i k souvisejícímu hodnotovému ukotvení názorů na vzdělání, práci, společenské povinnosti, vztahy mezi pohlavími, stravovací zvyklosti, užívání návykových látek, chápání času a význam životního dlouhodobého plánování (Sekot, 2010a). Zejména v případě romské minority je problém převládající absence respektu před pravidly a řádem negativně transformován nechutí k pravidelnému pohybu jako formy všestranného osobního rozvoje; romští školáci tak nejsou zpravidla součástí extrakurikulárních pohybových aktivit (Hastrmanová and Houdek, 2007).

- *Tělesná výchova na školách* se v kontextu překovávání negativních důsledků sedavé konzumní společnosti musí výrazněji zaměřit na přípravu dětí a mládeže na aktivní celoživotní účast na sportovně pohybových aktivitách typu turistika, kondiční rekreační sport, aktivní formy dopravy. Právě tím je naplňován imperativ humanistického poslání tělesné výchovy jako „výchovy člověka k péči a osobní zodpovědnosti o zdravé tělo“.

° *Sociální a materiální* synergické prostředí vytvářející předpoklady, formy, možnosti a meze sportovně pohybových aktivit přináší důraz na koncepční systematické budování sportovních zařízení počínaje parky, hřišti, zelenými plochami, sportovními kluby, plaveckými bazény, cyklotrasami, in-line stezkami tak, aby co největší počet lidí mohl pravidelně, nenákladně, bezpečně provozovat volnočasově kondiční sport.

° Koncept sportovně pohybových aktivit je mnohadimenzionální fenomén, v jehož rámci bychom měli rozvíjet a kultivovat zejména aspekt *zdravého aktivního životního stylu*. Přitom jsme si vědomi, že aktivní přístup k životu zpravidla přináší i aktivní pohyb, zatímco „odevzdanost osudu“ generuje spíše pohybovou pasivitu a sedavý způsob života. Čeká nás tedy složitá cesta k hledání a nalézání vztahů a následně i podmínek pro utváření aktivního přístupu k životu v dimenzích sociálního statusu, profesionální pozice, finanční situace, majetku, místa bydliště či rodinného stavu. Ti bohatší mají nepochybně větší prostor pro volbu životního stylu a tedy i praxi pravidelného sportování. Postrádající finanční zdroje má zpravidla možnosti sportování omezené: tím spíše, že bývá osobními postoji a životním směřováním spíše pasivní. Přitom ale platí: rozhodnutí o přijetí aktivního přístupu k životu je primárně *osobní volbou*. Můžeme tak shrnout: Zdravý životní styl je utvářen osobním chováním a jednáním ovlivňovaným přirozeně možnostmi a mezemi daného sociálního prostředí. A zde by právě měly být vytvářeny podmínky pro co nejmenší závislost na finanční stránce přístupu k rekreačnímu sportování. Pro všechny a všude.

° Fenomén pohybových aktivit úzce souvisí i s postupující *urbanizací sportovních zařízení*. Plánování a budování sportovních zařízení by tak jako vysoce strategická záležitost veřejné správy mělo cílit k co nejefektivnějšímu využití takovýchto zařízení pro masový rozvoj sportu a navždy zatratit velikášské (stejně jako neefektivní) nákladné projekty typu „multifunkční“ Sazka Aréna. Na jedno však nesmíme zapomínat: K nejkritičtějším faktorům možností a mezi podpory rekreačních sportovně pohybových aktivit trvale patří *sedavý způsob života* a v neposlední řadě lidské přirozenosti vlastní *lenost a pasivita*, přinášející bezpřehý seznam „důvodů“ překážek fyzickému pohybu. Tím se však nijak nesnižuje naše povinnost přiblížit obecně vysoký kredit sportu v naší společnosti rostoucí potřebě praxe pravidelného masového sportování.

° Významnou součástí očekávání společnosti ze strany světa sportovně pohybových aktivit je zvýšená pozornost životnímu stylu a zdravotnímu stavu kategorie lidí starších šedesáti let – *seniorů*, zejména pak lidí ve starobním důchodu. I v relevantních materiálech Evropské unie

stále více zaznívá názor, že aktivní trávení volného času realizované aktivitami sportovního charakteru má významný vliv na socializaci člověka a jeho integraci do společnosti. Z perspektivy aktivního způsobu života mívají velké problémy jedinci v důchodu v souvislosti se ztrátou sociálního postavení a nepřipraveností na smysluplné trávení volného času. Právě sport je prostředek jak si ji jedinec může udržet. Pohybová aktivita právě v této fázi života člověka sehrává významnou roli v oblasti tvorby a podpory jeho zdraví, kultivace nových horizontů socializace. Výběr pohybové aktivity by se měl vždy odvíjet od zdravotního stavu, ve kterém se senioři nachází, a rozhodně by se měla pohybová aktivita provádět na doporučení lékaře. Výběr by se měl rovněž odvíjet i od změn, které jsou součástí stáří, ať už jsou to individuální či subjektivní pocity cvičence. Zdravotnické organizace doporučují cvičit 3x týdně po dobu 1 hodiny, nebo 5x do týdne půl hodiny.

Co se týče intenzity zatížení, tak ta by měla být na začátku cvičení nejmenší a v průběhu by měla být mírnější, nebo střední. Je už na každém zvlášť, jakou intenzitu zátěže zvolí. Pokud to dovolí zdatnost, může být intenzita větší (klidně i 70% maxima po dobu kolem 5 minut při každém cvičení). Pro udržení kondice seniorů je důležitá hodná délka zatížení, pravidelnost pohybu a jeho optimální intenzita. Od padesátého roku věku se ve fitness centrech doporučuje seniorům mírnější a obezřetnější přístup k jejich tělesným propozicím. Přitom stále platí, že posilování kosterního svalstva je velice důležité hlavně také v pokročilejším věku. Redukují se však cviky hlavou dolů, používání nadměrných hmotností, nebo časté střídání poloh. Součástí ukončení tréninku v posilovně by se měl stát strečink. Ve skupinových cvičeních bývají často oblíbenější psychomotorické hry. V těchto hrách se klade důraz hlavně na samotný prožitek z pohybu. Nejedná se zde o maximální nasazení, výkonu, či vítězství nad ostatními. Hlavní náplní psychomotoriky je hra, při které se cvičenci poznávají navzájem a poznávají rovněž své tělo a prostředí kolem sebe. Na lepší úroveň se dostává také komunikace s ostatními. Výhodou je také odstraňování zábran, stresu a strachu.

Právě demografický výhled prudce *rostoucího růstu podílu seniorů* aktualizuje potřebu nabídky aktivit nejen pohybových, ale i jiných zájmových aktivit pro seniory. Zde může silně motivační úlohu zejména pro seniory sehrát tanec, nebo jednoduché kroky na hudbu, rytmická cvičení, nebo kreativní pohyby na hudbu jsou vhodná cvičení, která se používají nejen na rozehřátí organismu, ale také zapojují jedince do kolektivu. Tyto aktivity přinášejí nejen radost, ale také podporují funkce paměťové, koordinační a prostorově orientační. Zájem v poslední době roste i o cvičení s východní filozofickou orientací. Typu jóga, tai-či, čchi

kung. Zde pohlíží východní medicína na člověka jako na celek, uvažuje o něm i v souvislosti s prostředím, ve kterém žije (Štilec, 2004). Většina z východních cvičení pracuje s energií, která je uvnitř každého z nás. S pozitivním vztahem k prováděným cvikům, s dýcháním a uvědoměním si vlastního těla. Důležitá je zde koncentrace a trpělivost.

Pravdou je, že populace seniorů se dle prognóz stále zvyšuje a je pravděpodobné, že nabídka aktivit nejen pohybových, ale i jiných zájmových aktivit pro seniory, pořádaných jednak soukromými, nebo státními organizacemi, bude zvyšovat a rozšiřovat a dá se také očekávat větší specializace v tomto pohybovém odvětví. Proto je třeba vytvářet podmínky pro to, aby si i lidé v neproduktivním věku mohli volit mezi množstvím nabízených aktivit takové aktivity, které je budou činit šťastnější, zdravější a odolnější proti negativním vlivům okolního světa a stresujícím projevům stáří.

### ***Seznam literatury***

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christerson, G. M., (1985). Physical activity, exercise and physical fitness. *Public Health Reports*. Vol. 1 (2), p. 125 – 131.

Cahill, N. et al. (2010) Increasing cycling in rural towns in England: A cost-effective investment. *Gymnica*, vol. 40, no. 30, p. 10. Olomouc, Czechia: Univerzita Palackého

Cikler, J. (1969). *K sociologii malých společenských skupin*. FTVS UK Praha, Czechia: SPN.

Coakley, J. (2001). *Sport and Society: Issues and Controversies*. New York: Routledge.

Cockerham, W. et al., (1997). Conceptualizing contemporary health styles. *Sociological Quarterly*, 38, 321 – 342.

Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha, Czechia: Olympia.

Hamřík, Z. (2013). *Podpora pohybové aktivity a komunální politika v České republice*. Disertační práce. Olomouc, Czechia: Univerzita Palackého.

Hastrmanová, Š., & Houdek, L. (2007). Romské etnikum a sport: Percepce, přínosy a omezení. *Aktuální otázky sociologie sportu*. Praha, Czechia: UK FTVS.

- Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha, Czechia: Karolinum.
- Hoeger, W.K., & Hoeger, S.A. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellnes. A Personalized Program*. Eleventh Edition. Wadsworth: International Edition.
- Huizinga, J. (1971). *Homo ludens. O původu kultury ve hře*. Praha, Czechia: Mladá fronta
- Charriere, H. (2010). Neighborhood facilities and greenspace are related to walking and cycling in French adults. *Gymnica*, vol. 40, no. 30. Olomouc, Czechia: Univerzita Palackého.
- Charvát, M. (2008). *Hostilita ve sportovním prostředí*. Brno, Czechia: BMS creative.
- Charvát, M. (2001). Hra jako sociální jev. In *Human movement*. AWF, Wroclaw, Poland.
- Charvát, M. (2005). Sportovní aktivita jako prostředek sociální adaptace. In *Adaptácia v tréningovom procese*. Trnava, Slovakia: Slovenská technická univerzita.
- Janežič, M. et al., (2010). Safety cycle training course in the framework of European project life cycle. *Gymnica*, vol. 40, no. 30. Olomouc, Czechia: Univerzita Palackého.
- Kahn, E.B. et al. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *Americal Review of Preventive Medicine*. 22, s. 73 – 107.
- Kawachi, I. et al. (1996) A prospective study of social network in relation to total mortality and cardiovascular disease in the men in the USA. *Journal of Epidemiology Community Health*. 50, 245-251.
- Kolektiv autorů. (2013). *Pohybová aktivita dospělé populace v ČR*. Brno, Czechia: Masarykova univerzita.
- Lorenz, K. (2003). *Takzvané zlo*. Praha, Czechia: Academia.
- Moravec, R. Et al. (2002). *Eurofit: Tělečný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava, Slovakia: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Morris, J. N., et al. (1997). Walking to health. *Sports Medicine*. May, vol. 23, no. 5, 306-332.

Mužik, V. (ed.). 2007. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno, Czechia: Paido.

Mužik, V. and Vlček, P. (2010). *Škola, pohyb a zdraví. Výzkumné výsledky a projekty*. Brno, Czechia: Masarykova univerzita a MDS.

Neuls, F. (2010). Walking and referred corelates in Czech adolescent girls. *Gymnica*, vol. 40, no. 30, p. 38. Olomouc: Univerzita Palackého.

Nykodým, J. a kol. (2006) *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno, Czechia: MU, 2006, 120 s.

Pink, B. (2008). *Defining Sport and Physical Activity: a conceptual model*. Cambera, Australia: Australian Bureau of Statistics.

Queenan, J., (2004) *True Believers: The Tragic Inner Life of Sports Fans*. Picador

Sekot, A. (2004). *Sport a společnost*. Brno, Czechia: Paido.

Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Brno, Czechia: Masarykova univerzita a Paido, 412 s.

Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha, Czechia: Grada Publishing.

Sekot, A. (2014). *Sociologie sportu: Aktuální problémy*. Brno, Czechia: Masarykova univerzita.

Severa, L. (1992). *K problematice malých sociálních skupin ve sportovních hrách*. Diplomová práce. Brno, PdF MU, vedoucí M. Charvát.

Schwarzhoffová, E. (2010). Cyclotourism in the Czech Republic. *Gymnica*, vol. 40, no. 30, p. 39-43. Olomouc: Univerzita Palackého.

Sutherland, D.H. et al.; (1993). Kinematics of normal walking. *Human walking*. Baltimore: Williams and Wilkis.

Szczepanski, J. (1963). *Elementarne pojecia socjologii*. Warszawa, Poland. (Český překlad, 1966).

Štílec, M. (2004). *Pohybově relaxační programy pro starší občany*. Praha, Czechia: Karolinum



Vaněk M. (1990). Význam pohybové aktivity pro duševní rovnováhu. In *Sborník Vědecké rady ÚV ČSTV - 21*, Praha: Olympia, s. 15-19.

## **Glosář**

### **Agrese**

Chování, které vědomě a záměrně (intencionálně) poškozuje druhého, ubližuje mu, způsobuje mu utrpení, omezuje ho a násilně mu brání ve výkonu činností, které chce vykonávat.

### **Aktivní zdraví**

Koncepce zdůrazňující individuální zodpovědnost za vlastní zdraví cestou pravidelných harmonizujících sportovně pohybových aktivit, vyvážených stravovacích zvyklostí a pěstování duševní pohody.

### **Alternativní sporty**

Sportovní aktivity naplňující volný čas, motivované nesoutěžními výzvami, charakteristické všeobecnou přístupností, ohledem a vzájemnou podporou všech zúčastněných, zodpovědností vůči životnímu prostředí a péčí o zdraví; zpravidla výraz specifického pojetí hlavního proudu sportu na půdě životního stylu mladých lidí.

### **Anomie**

Ztráta pocitu smyslu smysluplného směřování ve společnosti, kdy je vážně narušen princip sociální kontroly chování jednotlivců.

### **Asimilace**

Přizpůsobení se okolní většinové (majoritní) společnosti za cenu rezignace na udržování y pěstování vlastní kulturní tradice.

### **Autorita**

Moc, jejíž projevy jsou akceptovány těmi, kterých se její uplatňování týká.

### **Byrokracie**

Součást formální organizace, kdy pravidla a hierarchická struktura slouží uplatnění principu maximální efektivity. Jinak i běžné označení pro nesrozumitelný a občansky ne zcela vstřícný způsob vyřizování občanských záležitostí.

### **Celebrity**

Vyšší horní vrstva známých osobností prezentovaných zpravidla masovými médii.

### **Cvičení**

Obvykle chápáno jako aktivita vyžadující vitálně intenzivní úsilí. Jde o pohybovou aktivitu vyžadující zpravidla plánovaný, strukturovaný a opakující se tělesný pohyb za účelem zlepšení či udržení jedné či více komponent fyzické zdatnosti.

### **Delikvence**

Obecně činnost porušující zákonné nebo jiné normy chování a způsobující společnosti nebo jednotlivci újmu

### **Deviace**

Chování narušující očekávané standardy jednání a chování skupiny či společnosti.

### **Diskriminace**

Odepírání příležitostí a rovných práv jedincům či skupinám z důvodů předsudků či z jiných libovolných příčin.

## **Divácké násilí**

Různorodá skladba sportovních diváků nese s sebou i hodnotově zakotvenou různost motivů, očekávání a reakcí divácké účasti. Tato skutečnost již sama o sobě zakládá možnosti konfliktů, vyplývajících zpravidla z nezvládnutí postojů k samotné hře či z existence názorových neshod: Z tohoto zorného úhlu můžeme vymezit na intrapsychické a interpersonální Divácky neslučitelné projevy na herní úroveň, výkon jednotlivých hráčů a sudích, názor na reakce fanoušků soupeřícího týmu, komentování práce pořadatelů či policie.

## **Doping**

Látky či metody, které na jedné straně zvyšují neférovým způsobem výkonnost a na druhé straně ohrožují zdraví sportovců.

## **Ekonomický systém**

Sociální instituce výroby, distribuce a spotřeby zboží a služeb.

## **Elita**

Skupina těch nejlepších v určité oblasti lidské aktivity; vybraná vrstva lidí společných politických, ekonomických a kulturních zájmů.

## **Etnikum**

Skupina odlišená národním původem či růzností kulturních vzorců.

## **Fair play**

Způsob myšlení a chování, založený na principu čestného soupeření v souladu se zásadami slušného sportovního chování a jednání. Odpor k podvádění, doping, fyzickému i verbálnímu násilí, nerovnosti šancí, korupci a nadměrné komercializaci; soupeř je chápán jako respektovaná součást sportovního klání, nikoli jako nepřítel.

## **Fanzin**

Časopis sportovních fanoušků, zejména fotbalových ultras.

## **Fascinace sportem**

Jev či proces kompenzující zpravidla neuspokojivé individuální prožívání života sledováním násilí, hrubostí a hysterie v divácky přitažlivých sportovních odvětvích. Snaha oživit a překonat šed' každodennosti mimořádným diváckým zážitkem.

### **Fitness hnutí**

Od poloviny sedmdesátých let dvacátého století sílí hnutí, jehož nosnou myšlenkou je pozitivní přínos fyzických aktivit k celkové kondici a zdraví jedince; důraz na rozvoj fyzické síly a zdatnosti.

### **Fyzická zdatnost**

(fitness) Soubor zdravotních kritérií (vytrvalost srdečního a dechového výkonu, svalová síla, pružnost) a výkon vázaný (dovednosti, rychlost, obratnost, psychická odlonost, schopnost soustředění) na schopnost provádět pohybové activity (fyzické činnosti). Schopnost přiměřeně se vyrovnávat s běžnými i mimořádnými požadavky každodennosti bez pocitů vyčerpání a s dostatečnou energií věnovanou volnočasovým a rekreačním aktivitám

### **Gender role**

Očekávání týkající se patřičného chování, postojů a jednání v souladu s ženskou či mužskou rolí.

### **Globalizace**

Vzájemná propojenost obyvatel planety Země ve smyslu provázanosti problémů a forem jejich řešení v rámci nejednoznačně působících ekonomických, politických, kulturních či ekologických dopadů.

### **Globalizace komerčního sportu**

Cesta maximalizace zisku hlavních hráčů sportu rozšiřováním hranic trhu; nástroj uvádění produktů nadnárodních společností na světový trh na půdě sportu.

### **Hodnota**

Materiální či nemateriální objekt, ke kterému je zaujímán hodnotící postoj, připisuje se jí nějaký význam a snaha po jeho dosažení je chápána jako nutnost.

### **Hostilita**

projevy nepřátelství vyjadřující trvalou tendenci nepřátelsky myslet a jednat a to až k hranici agrese.

### **Hooligans**

(hoolifans) – Krajní forma sportovního diváctví: vysoká míra skupinové stability, integrity, homogenity, koheze, stálosti, autonomie, násilného chování, projevů nacionalismu a xenofobie, nízká úroveň skupinové propustnosti a krajně subjektivní hodnocení zápasů. Primárním cílem je vyvolat konflikt či bitku s obdobnými skupinami soupeřova týmu. Svoji totožnost zdůrazňují především streetwearovým oblečením oblíbených odlišujících značek, vlajkami, šálami a navenek i vydáváním fanzinů (časopisů sportovních fanoušků) či působením na webových stránkách. Zejména na půdě fotbalových utkání jsme svědky rasistických, antisemitických a nacionálně-šovinistických projevů.

### **Hra**

Výrazová pohybová aktivita provozovaná především pro radost a to buď spontánně či v souladu s formálními pravidly. Na půdě sportu jedinečný výraz bezprostředního osobního prožitku a touhy předvést škálu fyzických dovedností.

### **Hromadná tělovýchovná vystoupení**

Aktivní kolektivní prezentace konkrétních výsledků pohybových aktivit cvičenců s ideovým zaměřením odrážejícím vztah ke společenskému a politickému dění. V našich podmínkách historicky nepřehlédnutelné všeskokolské slety či spartakiádní vystoupení.

### **Hubris**

Tendence některých výkonnostních a zejména vrcholových sportovců přitahovat za každou cenu diváckou pozornost a vytvářet image výjimečnosti i za cenu ztráty kontaktu s reálným životem každodennosti.

### **Image**

Vytváření komplexní představy, postojů, pocitů a soudů veřejnosti o osobnosti, firmě či organizaci.

### **Instituce**

Obecně praktikovaný způsob jednání sloužící k naplnění určité reálné či fiktivní potřeby., způsob jakým lidé v dané kultuře dělají určitou věc.

### **Integrace**

Zapojení do hlavního kulturního proudu při emancipovaném zachování vlastní etnické svébytnosti.

### **Konformita**

Podléhání převládajícím vzorům chování, jednání, myšlení a dominujícím hodnotovým či spotřebním vzorům.

### **Kontrakultura**

Forma subkultury programově odmítající společenské normy a hodnoty dominující majoritní společnosti a usilující o hledání a nalézání alternativního životního stylu.

### **Korupce**

Zneužití veřejné pozice pro osobní prospěch či zájem.

### **Kredit**

Uznání odvozené zejména z profesního působení jedince.

### **Kultura**

Soubor výtvorů lidské činnosti, materiálních a nemateriálních hodnot a uznávaných způsobů jednání, zobjektivizovaných a přijatých v nějaké pospolitosti a předávaných jiným pospolitostem i dalším pokolením. Totalita naučeného, sociálně přenášeného chování.

### **Lobby**

Nátlakové skupiny promyšleně a záměrně usilující o prosazení vlastní vůle a zájmů vůči zájmům veřejným.

### **Masová kultura**

Současné sdělování identických či obdobných obsahů, vycházejících z malého počtu zdrojů, velkým masám příjemců. Hry a zábavy velkých mas lidí.

## **Medializace**

Zvyšování významu individuálního mínění prostřednictvím jeho prezentace ve sdělovacích prostředcích.

## **Minoritní skupiny**

Podřízené skupiny, jejichž členové mají výrazně menší kompetence a vliv než dominující či většinové skupiny.

## **Moc**

Schopnost uplatňovat a vnutit vlastní vůli jiným.

## **Mocenská elita**

Úzká skupina lidí, majících ve svých rukách ekonomickou, politickou a vojenskou moc.

## **Morálka**

Normy mezilidských vztahů chápané jako nezbytný předpoklad harmonického vývoje společnosti.

## **Multikulturalismus**

Úsilí o možnost většího rozvoje pro etnické a rasové minority, zejména na půdě vzdělávání, kulturního projevu a dodržování tradice.

## **Násilí ve sportu**

Zneužití metod zastrašování a fyzického ataku jako součásti dosahování vítězství, budování osobních kariér a finančních benefitů.

## **Nepotismus**

zvýhodnění na základě příbuzenských či přátelských vztahů místo na základě zásluh.

## **Normy**

Hluboce zakořeněné standardy chování udržované ve společnosti

## **Občanská společnost**

Důsledné zakotvení společenských principů demokracie, vlivu občanských a zájmových organizací a plné respektování základních práv pro všechny, včetně sociálních minorit.

### **Obezita**

Nadbytečné nahromadění tukové tkáně, krajní projev nadváhy

### **Organizace**

Společenská skupina záměrně vytvořená k dosahování specifických cílů., umělý prostředek koordinace aktivit většího počtu lidí za určitým účelem. Je tvořena lidmi, kteří určitým způsobem něco dělají.

### **Osobnost**

Typické individualizované vzory jednání, postojů, hodnot, potřeb, charakteristik a chování.

### **Patologie sociální**

Souhrnný pojem označující nezdravé, nenormální, obecně nežádoucí společenské jevy, tedy společensky nebezpečné, negativně sankcionované formy deviantního chování.

### **Pohybová aktivita**

Tělesný pohyb produkující kosterní svalstvo. Vyžaduje výdej energie a přináší pozitivní zdravotní účinky. Nejpřirozenější formou pohybové aktivity je chůze, z pohledu aktivních forem dopravy pak cykloturistika.

### **Poslušnost**

Podřízení se vyšší autoritě v rámci hierarchické struktury.

### **Postindustriální společnost**

Společnost, jejíž ekonomický systém vychází ze zpracování, využívání a kontroly informací.

### **Postmoderní společnost**

Technologicky vyspělá společnost silně provázaná s konzumem spotřebních předmětů a mediálních představ. Rostoucí význam osobních mimořádných zážitků přesahujících rámec šedi každodennosti.



## **Prestiž**

Výraz ocenění, obdivu a distribuce nejvyšších hodnot společnosti, mezi které patří podíl na moci, profesionální odbornost a výkon či velikost majetku

## **Primární skupina**

Malá skupina vyznačující se bezprostředností intimity vztahů, principem podpory a spolupráce.

## **Profese**

Souhrnný výsledek dosaženého vzdělání, kvalifikace, dovednosti a zručnosti. Zpravidla hlavní zdroj příjmů, moci, prestiže a mobilních šancí.

## **Předsudek**

Negativní postoj vůči celé skupině lidí – kupříkladu s etnocentristickou tendencí považovat jednu kulturu či způsob života za nadřazený jiným.

## **Připsaný (získaný) status**

Získání společensky definované pozice bez ohledu na individuální schopnosti, nadání či povahové vlastnosti.

## **Public relations**

Záměrné úsilí dosáhnout harmonie s referenčním rámcem prostředí organizace cestou vzájemné informovanosti a oboustranného pochopení. Systematicky pěstovaná snaha vytvářet dobré jméno a pověst ve veřejnosti.

## **Publikum**

Volné seskupení charakterizované určitou pospolitostí zájmů, znalostí, potřeb a hodnot.

## **Reklama**

Placená, nepřímá forma propagace zboží, služeb a myšlenek zprostředkovaná zpravidla reklamními odborníky.

## **Rekreační sport**

Fyzická aktivita opírající se především o radost z pohybu, zvyšování fyzické kondice, psychické pohody, upevnění zdraví, prohlubování přátelských vztahů.

### **Rekreologie**

Teoretické aspekty rekreace a volného času.

### **Rituál**

Opakující se, neobvyklé a neměnné chování, chápané svými praktikujícími aktéry jako pozitivními faktor dosahování vlastních cílů a to vzdor skutečnosti neexistence příčinnosti takového jednání na jedné straně a jeho výsledku na druhé straně.

### **Rituály ve sportu**

Sportovci praktikují rituály jako prostředek psychické přípravy na zápas, utkání, hru, výkon; iracionální forma hledání a nalézání pozitivní reálné vazby mezi rituálními praktikami a žádoucím výsledkem sportovního zápolení.

### **Sankce**

Odměny a tresty reagující na chování týkající se sociálních norem.

### **Sedavá společnost**

Postindustriální (či postmoderní) společnost mizející nezbytnosti fyzické aktivity zejména ve sféře většiny profesí, na půdě domácnosti a v oblasti individuálních forem dopravy.

### **Sekundární skupiny**

Formální, neosobní skupiny postrádající bezprostřednost vztahů a vzájemné porozumění.

### **Sexismus**

Ideologicky zakotvené přesvědčení o nadřazenosti jedné skupiny dle pohlaví nad druhým.

### **Sexuální harassment**

Jakékoli nevíтанé sexuální náznaky spojené se systémem nadřazenosti a podřizenosti v určité organizaci; na půdě sportu kupř. ve vztahu trenéra a atletky.

### **Skupina**

Jakýkoli počet lidí odlišený principem provázanosti společných hodnot, norem a očekávání.

### **Socializace**

Proces, prostřednictvím kterého si lidé osvojují hodnoty, postoje a jednání přiměřené dané kultuře. Proces standardizace hodnotové orientace.

### **Sociální exkluze**

Absence či ztráta „místa ve společnosti“.

### **Sociální interakce**

Způsob, který lidé reagují na sebe navzájem.

### **Sociální mobilita**

Pohyb jedince či skupiny v rámci uspořádání pozic daného stratifikačního systému.

### **Sociální nerovnosti**

Nevyhnutelný výsledek stratifikace ve smyslu rozdílů v osvojování si bohatství, prestiže, popularity a moci.

### **Sociální status**

Společensky definovaná pozice v rámci širší společnosti., postavení, které jedince či skupina zaujímají ve společnosti.

### **Sociální struktura**

Způsob, kterým je společnost organizována do očekávaných sociálních skupin a vrstev, jejich vzájemných vazeb a vztahů mezi sebou.

### **Společenská činnost**

aměřenost na vyvolávání změněného chování, postojů nebo snah jednotlivců či skupin.

### **Sociální patologie**

Shrnující pojem pro nezdravé, nenormální, obecně nežádoucí společenské jevy, tzn. společensky nebezpečné, negativně sankcionované formy deviantního chování.

## **Sociální změna**

Důležitá změna kulturních vzorů chování, norem a hodnot.

## **Sociologie**

Systematické studium sociálního chování a lidských skupin, rozbor jevů a procesů probíhajících ve společnosti.

## **Sociologie sportu**

Sociologický pohled na mnohorozměrný vzájemný vztah sportu a společnosti, když sport je chápán jako významný sociálně kulturní fenomén.

## **Společenská třída**

V moderní společnosti jde o skupiny spočívající primárně na ekonomických rozdílech a odvozované z mnohorozměrných dopadů sociální mobility. K jejím základním znakům dnes patří profese, vlastnické vazby, stupeň sebeuvědomění, prestiž a míra uzavřenosti či vzájemné prostupnosti.

## **Společenská vrstva**

Velká skupina osob majících shodné, společensky významné a od ostatních odlišitelné znaky.

## **Společenství**

Místní jednotka sociální organizace vyznačující se pocitem pospolitostní sebeidentifikace a sounáležitosti.

## **Společenský život**

Soubor jevů a procesů realizovaných mezi lidmi.

## **Společnost**

Soubor institucí a zařízení, zajišťujících organizované uspokojování potřeb, regulování konfliktů a udržování a rozvoj kultury. Velké množství lidí žijících na stejném území, sdílejících stejné kulturní vzory a relativně nezávislé na okolním světě.

## **Sport**

Institucionalizovaná pohybová aktivita vyžadující systematické fyzické úsilí účastníků motivovaných zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem.

### **Sportovní diváci**

Vyznačují se značnou velikostí, heterogeností a propustností., na druhé straně nízkou úrovní skupinových charakteristik, jako je stálost, stabilita, integrita, koheze či míra kontroly. Tuto skupinu dále charakterizuje objektivnost hodnocení zápasů, neexistence násilného chování a rasismu.

### **Sportovní etika**

Uskupení norem obecně přijímaných ve vrcholovém výkonnostním sportu jako prostředek k dosažení maximálního úspěchu a jako výraz identifikace vrcholového sportovce plně oddaného hodnotám výkonu, vítězství a odměny.

### **Sportovní fanoušci**

Skupinová divácká forma vyznačující se vysokou mírou skupinové stability a integrace, klubismem a projevy patriotismu či nacionalismu. Zpravidla střední velikost, stálost, míra intimity a propustnost, nízký stupeň projevů násilného chování, subjektivní hodnocení zápasů. Jsou k určitému (zpravidla jedinému) sportu – zejména na půdě fotbalu - přitahování prostřednictvím oblíbeného týmu či hráče. Skupinu charakterizuje vidění sportovní scény na „MY“ a „ONI“ (fanoušci jiných klubů).

### **Sportovní migrace**

Soudobé postavení zejména elitního sportu v globálním kontextu je stále zřetelněji modelováno procesem pracovní migrace či mobility. Tento proces se týká primárně sportovců, ale zahrnuje i trenéry, funkcionáře, manažery a sportovní teoretiky. Jde o proces hledání co nejvýhodnějšího postavení na scéně sportu nejenom v rámci jednotlivých zemí, ale i kontinentů.

### **Sportovní motivace**

Široké spektrum motivační struktury sportovních pohybových aktivit zahrnujících zejména přirozenou potřebu pohybu, zdravotní prevenci a individuální seberealizaci.

## **Sportovní konformita**

Cílené upřednostnění sportovní přípravy na úkor profesní přípravy, studia, společenských povinností, rodinných vztahů, fyzické a psychické pohody. Krajní případem je zneužívání zakázaných výkon podporující metod a látek či pochota ke sportovnímu nasazení i v případě ohrožení zdraví či života.

## **Subkultura**

Segment společnosti, sdílející odlišné vzory morálky, hodnot a zvyků.

## **Stav**

Výraz se skupení společenských vrstev odvozujících své postavení z historicky nabytých práv (a povinností). Tradičně systém pozic a privilegií regulujících všestranně pospolitý život.

## **Symboly**

Gesta, předměty a jazykové projevy formující a formulující základy lidské komunikace.

## **Šikana**

Chování umožňující zpravidla v bezprostřední komunikaci fyzickým a psychickým týráním druhých získat pocit převahy, moci či určité výhody.

## **Ultras**

Vysoce homogenní „skalní“ fanoušci usilující o co nejspektakulárnější průběh utkání a vyhýbající se přitom přímým konfliktům, násilí a vandalismu. Jsou nositelé „choreografie“ utkání, k fandění používají pyrotechniku, transparenty, zpěv; charakterizovaní vysokou úrovní diváckých prožitků a zájmem o klubový život.

## **Veřejné mínění**

Veřejné sdílení názorů, kterým veřejnost může účinně reagovat na jakýkoli veřejně projevovaný jev či názor.

## **Veřejnost**

Soubor lidí sdílejících sociální, ekonomické či geografické podmínky, spojených určitým zájmem a schopností utvářet veřejné mínění.

## **Vliv**

Šíření moci prostřednictvím přesvědčování.

## **Výkonnostní sport**

Jedinečná vrcholová sportovní aktivita využívající sílu, rychlost a dovednost jako prostředek posouvání lidským možností a cesty k vítězství, rekordům, odměně a společenskému uznání.

## **Wellness**

Trvalé a záměrné úsilí směřující k dobrému zdravotnímu stavu a vysoké úrovni fyzické a duševní kondice, které zahrnuje ve smyslu kvality života dimenzi fyzickou, emotivní, mentální, sociální, enviromentální, profesní a duchovní. Přitom jde o komplex vzájemně provázaných kondičních faktorů podporujících pozitivní schopnosti podpory zdraví, emoční stability, mezilidské komunikace, sociálních kontakt či respektu k přírodnímu prostředí a profesní spokojenosti.

## **Závislosti**

Neschopnost kontrolovat chování a jeho důsledky.

## **Zdraví**

Stav komplexní fyzické, duševní a sociální pohody nad rámec prosté absence nemoci či churavění nebo nemohoucnosti.

## **Získaný (dosažený status)**

Je zpravidla zaujímán díky individuálnímu úsilí: studiem, pracovitostí, rozvíjením dovedností či konexemi.

## **Zvyk**

Ustálený způsob chování v určitých situacích: takový jaký se zpravidla nesetkává s vysloveně negativními reakcemi skupiny či širší veřejnosti.

## **Životní styl**

Specifický typ chování jedince nebo skupiny s trvalým zvláštním a odlišitelným jednáním, způsoby, zvyky a sklony.

