

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

FYZICKÁ AKTIVITA JAKO NÁPLŇ VOLNÉHO ČASU VE 20. STOLETÍ. SROVNÁNÍ  
SOKOLA A FITNESSCENTRA

Vedoucí diplomové práce: Dr. phil. Hana Chyzy

Autor: Bc. et Bc. Markéta Fialová

Studijní obor: Navazující Pedagogika volného času

Forma studia: Kombinovaná

Ročník: 2.

2017

## **Prohlášení**

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

*Bc. Markéta Fialová*

## **Poděkování**

„Děkuji vedoucí diplomové práce Dr. Phil. Haně Chyzy za vstřícnost, cenné rady, připomínky, metodické vedení práce a za čas, který mi věnovala při konzultacích. Děkuji také všem zúčastněným, kteří se podíleli na uskutečnění výzkumu, bez kterého by práce nemohla vzniknout.“

## Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>6</b>
<b>1 Volný čas .....</b>	<b>9</b>
1.1 Funkce volného času.....	10
1.2 Specifika volného času v konzumní společnosti .....	11
<b>2 Fyzická aktivita .....</b>	<b>14</b>
2.1 Fyzická aktivita ve volném čase .....	16
2.2 Tělesnost .....	16
2.3 Tělesná kultura.....	18
2.4 Fyzická aktivita a její vliv na zdraví.....	20
<b>3 Sokol .....</b>	<b>24</b>
3.1 Založení Sokola .....	24
3.2 Sociologický kontext vzniku Sokola .....	25
3.3 Sokol ve 20. Století.....	27
3.4 Aktuální stav Sokola ke 155. výročí vzniku .....	30
<b>4 Fitnesscentrum .....</b>	<b>32</b>
4.1 Sociologický koncept vzniku fitnesscentra.....	32
4.2 Fitnesscentrum ve 20. Století.....	32
<b>5 Metodika výzkumu .....</b>	<b>34</b>
5.1 Hlavní a dílčí výzkumné otázky .....	35
5.2 Charakteristika výzkumného soboru.....	37
5.3 Struktura dotazníku .....	40
5.3.1 Průběh sběru dat.....	42
5.3.2 Metodika zpracování dat z dotazníku .....	42
5.4 Pozorování .....	45
5.4.1 Průběh sběru dat.....	45
5.4.2 Metodika zpracování dat z pozorování.....	46
<b>6 Vyhodnocení a interpretace dat.....</b>	<b>47</b>
6.1 Parametr přínos .....	47

6.2 Parametr klima .....	52
6.3 Parametr komunikace.....	57
6.4 Parametr materiální vybavení a finance.....	61
6.5 Parametr skladba a nabídka PA .....	67
6.6 Parametr náplň PA .....	69
6.7 Interpretace výsledků pozorování .....	71
6.8 Interpretace výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám .....	73
<b>Závěr .....</b>	<b>76</b>
<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>79</b>
<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>84</b>
<b>Seznam obrázků.....</b>	<b>86</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>87</b>
<b>Příloha I .....</b>	<b>88</b>
<b>Příloha II.....</b>	<b>92</b>
<b>Přílohy III .....</b>	<b>96</b>
<b>ABSTRAKT .....</b>	<b>100</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>101</b>

## Úvod

Fyzická aktivita je přirozenou součástí lidského života, která se těší velké společenské oblibě, obzvláště na přelomu 20. a 21. století. O problematice fyzické aktivity bylo sepsáno velké množství odborných, či méně odborných textů, statistik, či analýz, popisujících její vliv na bio-psycho-sociálně-spirituální koncept zdraví.<sup>1</sup>

20. století jako století spojované s pokrokem, přichází s kulturním převratem, kdy se vlivem nahrazení tělesné práce stroji zvýšil zájem o provozování fyzické aktivity ve volném čase. Zájem o lidské tělo stoupá ve společnosti na významnosti a stává se středem pozornosti různých oblastí. Tělo je uzpůsobené k pohybu, a to jakémukoliv, přestává být jen pouhá pasivní hmota, ale nástroj realizující pohyb a tím i zároveň život. Tělo je prostředkem popisujícím sebe jako objekt a zároveň prostředkem popisujícím sebe jako subjekt. Svou mluvou dokáže komunikovat s vlastním „já“ a zároveň svými gesty ovlivňuje i své okolí. Každý jedinec by měl být schopen naslouchat svému tělu a umět reagovat na vnitřní pohyb, který je v něm vykonáván. Vnitřní pohyb nás zpravuje o aktuálním stavu našeho těla, který může souviset se zdravotním stavem, psychickým rozpoložením či kvalitou života.<sup>2,3</sup>

Fyzická aktivita, dále PA, přináší také zkušenost fyzické síly, vytrvalosti a zdatnosti. Vlivem aktivace kosterního svalstva, dochází v těle k fyziologickým změnám a tím i změnám psychickým. Mechanizmy působení cvičení mohou při pravidelném opakování dosáhnout pozitivních harmonizujících změn v lidském těle.<sup>4</sup>

Ke vzniku této práce mne inspirovala následující východiska. Pohybová aktivita je často volena jako forma naplnění volného času, zároveň je spojována se zdravým životním stylem, který je považován téměř za fenomén 20. i 21. století. Z mého pohledu existuje velké množství nestrukturovaných a zavádějících informací týkajících se problematiky aktivního trávení volného času. Špatná interpretace takovýchto informací ze strany účastníků PA může následně vést ke zhoršení jejich zdravotního stavu. Nabízené informace postrádají jasnou strukturu, pochází z různých zdrojů, a proto je nutná potřeba získání „správných informací“. Nesprávné informace mohou také vznikat vlivem silného působení reklamy v oblasti provozování PA ve volném čase. Vlivem převahy marketingu a honu za získáním profitu

<sup>1</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd., s. 44

<sup>2</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd., s.166-169

<sup>3</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 6-8, 18-20, 35-37 [online]

<sup>4</sup> Srov. SLEPIČKA, P.;HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 16-17

mohou na povrch vykrytalizovat mylné představy návštěvníků center o správných důvodech proč provozovat PA a o nutných investicích do materiálového vybavení, doplňků stravy či dalších nezbytností k vykonávání PA.

Aktuálnost tématu bych ráda prezentovala na dvou povahově odlišných typech zařízení, Sokol a fitnesscentrum. Sokol a fitnesscentrum fungují ve 20. století jako dvě platformy poskytující prostor pro vykonávání fyzické aktivity, čímž přispívají k rozvoji tělesné zdatnosti a zvýšení kvality života. Sokol vychází ve své filosofii z národních tradic, podporuje fyzickou zdatnost, zdravé sebevědomí, společenskou pospolitost a sociální vazby. Naproti tomu je filosofie fitnesscentra postavena na povrchních hodnotách, na vzhledu a fyzické estetice. Hlavním hybatelem v jeho konání je právě výše zmíněný marketing. Základní hodnotu lze vyčíst již ze samotné reklamy, která je přesně zacílena na konzumní a povrchní společnost: „vypadám dobře, cítím se dobře.“ Povahová odlišnost obou zařízení vytváří z mého pohledu otázku, zda je možno popsat nějaký vliv jejich fungování na společnost a popřípadě jakými efekty na společnost cílí a zda je možno pozorovat tento vliv i na kvalitě života.<sup>5,6</sup>

Vzhledem ke složitosti výzkumu a provázanosti více aspektů, které mohou přispět k lepšímu analyzování zkoumaného problému, jsem si zvolila tři hlavní cíle práce.

1. Zjistit, zda respondenti v rámci vybraných parametrů (klíma, komunikace, pohybová aktivita v zařízeních) ve věkové skupině 18 – 30 let vnímají své členství v současném Sokole či současném fitnesscentru jako přínosné.
2. Zjistit dle jakých parametrů se rozhodují dotazovaní Sokola či fitnesscentra pro daný typ zařízení pro provozování PA ve svém volném čase.
3. Porovnat na vybraných příkladech a faktorech tyto dva typy zařízení. V čem jsou společné a v čem jsou odlišné.

Zkoumané parametry byly zvoleny záměrně. Klíma v daném zařízení je odrazem jednotlivých lidí i sociálních skupin, které zařízení navštěvují. Komunikace a komunikační dovednost je základem moderní společnosti, pokud jedinec ovládá umění komunikovat, je ve většině případech i dobrým týmovým pracovníkem či rádcem. Pohybová aktivita v zařízeních a vše s ní spojené může naznačovat směr, jakým se zařízení ubírá a na jakých hodnotách staví.

---

<sup>5</sup> ČOS – Čeká obec sokolská

<sup>6</sup> Srov. FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka.*

Diplomová práce je rozdělena na úroveň teoretickou a výzkumnou. Teoretická část je souborem vysvětlujících jevů a termínů k dané problematice. Výzkumná část práce pak vychází z předpokladu naplnění populační potřeby po aktivním trávení volného času. Pomocí kvalitativních metod výzkumu zjišťuje možný pozitivní přínos Sokola a fitnesscentra pro cílovou skupinu a zároveň obě zařízení mezi sebou konfrontuje na základě zjištěných informací. Výsledky kvalitativního výzkumu jsou porovnávány s teoretickou částí a graficky zaznamenány.

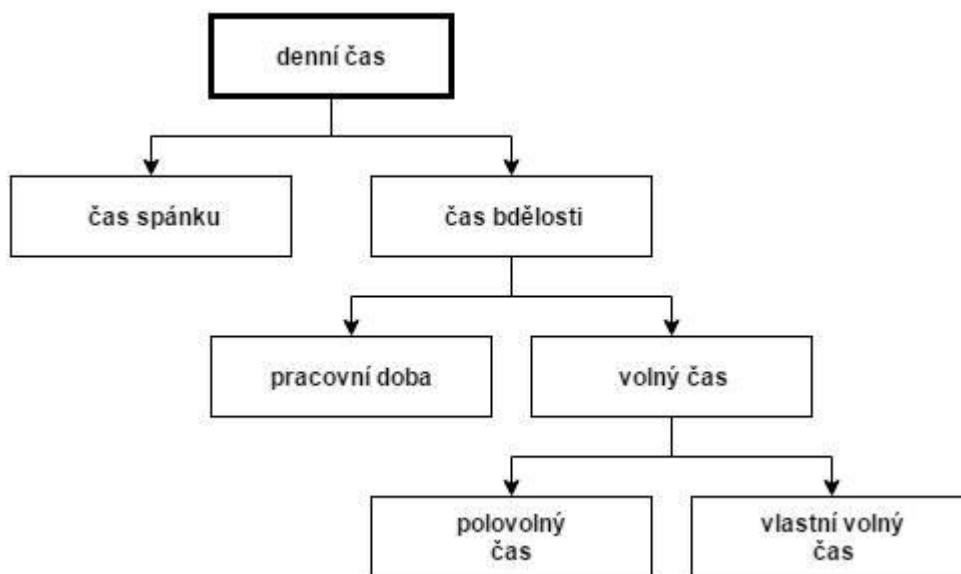
V závěru práce provedu diskusi. Pomocí dostupné české i zahraniční literatury uvedené v teoretické části práce, porovnáám teoretické poznatky o fyzické aktivitě provozované ve volném čase, zejména v zařízení Sokol a fitnesscentrum se zjištěnými daty z výzkumu. Na základě mých zjištěných výsledků se pokusím navrhnout další možná východiska, která by navazovala na tento výzkum. Do podkladů sesbíraných během výzkumu je možné nahlédnout v přílohách této diplomové práce.



# 1 Volný čas

Volný čas je přirozenou součástí lidského života. Jeho chápání a výklad se měnil v průběhu vývoje společnosti. Veškerý život probíhá v čase, ten je chápán pouze jako relativní veličina, která je z fyzikálního hlediska určena změnami v rámci struktury hmotného světa, jež určuje hmota a prostor. V různých kulturách je nahlíženo na vnímání času odlišně s důrazem na jinou podstatu daného chápání. Evropský kulturní prostor je ovlivněn především židovskými, křesťanskými a islámskými hodnotami.<sup>7</sup>

Ačkoliv fenomén volného času existuje již od starověku, pojem volný čas vznikl z nutnosti vymezení volna vůči pracovní době jako moderní pojem. Diplomová práce vychází z předpokladu pozitivního definování volného času. Tedy takového, kdy jedinec může se svým volným časem nakládat zcela svobodně a volný čas je vymezen na základě jeho kvality. Německý pedagog Wolfgang Nahrstedt definuje volný čas velmi detailně z hlediska časových oken během dne. Jeho dělení zachycuje Obr. 1. Dle Nahrstedta je polovolný čas upotřeben pro nezbytné činnosti mimo zaměstnání a vlastní volný čas je chápán jako ten skutečně disponibilní určený k libovolnému jednání.<sup>8</sup>



Obr. 1 Dělení denního času dle Nahrstedta

<sup>7</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 2 [online]

<sup>8</sup> Srov. Tamtéž. s. 4, 12

Ačkoliv je volný čas skutečně dobrovolný, nemůžeme opomenout jistou souvislost s pracovní činností. Dle Theodora Adorna se propojení práce a volného času projevuje ve dvou směrech. „*Za prvé, produkty práce vzniklé v pracovní době vytváří základnu pro možnosti volného času a tak působí více nebo méně silně na volný čas jedinců i celé společnosti a podílí se na stanovení cílů, obsahů a forem volného času. A za druhé se současně i pracovní doba stává závislá na volném čase, v němž se realizuje rekreace, potřeba, sociální kontakty, kulturní vývoj, politické rozhodování a pozitivní nebo negativní společenská atmosféra.*“<sup>9</sup> Jisté ovlivnění volného času a práce je závislé na trhu. Práce či pracovní činnost se proměnila buď v produktivní práci, tedy materiální hodnoty, nebo se sama stala zbožím, čili službou. Bohužel ve dnešní společnosti stále více nabývá na síle negativní určení volného času, tedy fakt, že člověk i v době kdy nepracuje, zůstává ovlivněn svým konzumem a výdaji peněz ve službách produkce. Intenzivní reklama, marketing, média a sdělovací prostředky napomáhají konzumně využívat čas, kdy člověk není v práci. Volný čas je tedy chápán jako sociální vymoženost, nebo jako důsledek pokračující průmyslové racionalizace. Kvantitativní rozšíření volného času, je dle Ronalda Ingleharta jeden z projevů kulturního převratu moderní doby, který charakterizuje rostoucí konzumní orientace, hédonismus, nové ocenění zábavy, hry, komunikace, družnosti a novým stylem práce.<sup>10</sup>

## 1.1 Funkce volného času

S tím jak se v průběhu společenského vývoje měnila populace a její potřeby, měnila se rovněž i funkce volného času. Od původních třech základních funkcí, rekreační, náboženské a sociální, pocházejících ze starověku, se funkce VČ posunula jiným směrem. Eduard Weber definoval tři základní funkce moderního volného času, a to regenerace sil, kompenzace jednostranné práce a vlastní orientace v životě.<sup>11</sup> Horst Opaschowski pak ve svém díle rozšiřuje funkce VČ na následující:

- Volný čas jako rekreace (zotavení)
- Volný čas jako kompenzace (vyrovnání toho, co se v ostatním životě nedostává či nedaří)
- Volný čas jako katarze (osvobození a odreagování od potlačených emocí a napětí)
- Volný čas jako ventil (ventil k uvolnění přebytečné energie)

---

<sup>9</sup> ADORNO, T. W. *Stichworte. Kritische Modelle 2*, s. 222-224

<sup>10</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 4-5, 12 [online]

<sup>11</sup> Srov. WEBER, E. *Freizeitgesellschaft, Freizeiterziehung*, s. 73-74

- Volný čas jako konzum (prostředek k užívání věcí a produktů)
- Volný čas jako kontrast (protiklad vůči práci)
- Volný čas jako doba podobná práci (kongruenční teorie) <sup>12</sup>

## 1.2 Specifika volného času v konzumní společnosti

19. a 20. Století s sebou přineslo spolu s industrializací výraznou koncentraci pracovních nároků na jedince. Volný čas patří podle Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) mezi 24 sociálních indikátorů, dle nichž se hodnotí životní kvalita v určité zemi. Bohatost země, ještě nemusí signalizovat kvalitní život. Pokud má být volný čas znakem životní kvality, znamená to, že k zaměstnání a finanční zajištěnosti existenčního minima, musíme připojit ještě další nehmotné hodnoty, které dělají společenský život lidštější a důstojnější.<sup>13,14</sup> Opaschowski popisuje, jakým směrem by se měl odvíjet kvalitní život následovně: *„Kvalitativní vývoj směrem k humánní, sociálně spravedlivé a ke změnám otevřené demokratické společnosti musíme chápat jako proces individuálního a společenského osvobození od závislosti a nátlaku, existenčního minima, celoživotního osudového určení prostředí, společenské determinace rolí muže a ženy a totality role zaměstnance. Musíme jej chápat jako pedagogický a politický cíl osvobození k sebeurčení (realizace principu svobody), spolurozhodování (realizace principu pokroku), sociální spravedlnosti (realizace principu solidarity), rovnosti šancí (realizace principu spravedlnosti), životní kvalitě (realizace principu humanity).“*<sup>15</sup> Ne vždy se daří tento trend následovat, díky ekonomické a mediálnímu tlaku ve společnosti.

Volný čas se bohužel stal pro široké vrstvy obyvatelstva spíše znakem sociálního vzestupu a pokroku. Pokrok potvrzuje rovněž konzumně orientovaný životní styl silně zachvacující státy moderního světa. Problémy ve společenské, hospodářské a ekologické oblasti upozorňují na eventuelní změny v uvažování a jednání lidí. Pod tlakem dosáhnout vývojové úrovně západu se populace dostává do neustálého ekonomického tlaku, životního napětí, stereotypu a životní nespokojenosti. Volný čas a soukromí lidí je tedy silně orientováno na spotřebu, honbu za materiálními produkty a užíváním života. Lidé očekávají stupňování štěstí, spokojenosti a získání pomyslné svobody enormním využíváním služeb, nákupem zboží a tím i uspokojení komplexu zdánlivě důležitých potřeb. Jedná se vlastně

<sup>12</sup> KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 14 [online]

<sup>13</sup> Srov. Tamtéž, s. 12

<sup>14</sup> Srov. HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*, s. 31

<sup>15</sup> OPASCHOWSKI, H. *Pädagogik der Freizeit*, s. 14

o ztrátu morálně hodnotového žebříčku, ve snaze zaplnit a vykompenzovat pocit subjektivního selhání a zklamání jedince v průběhu všedního dne.<sup>16</sup> Náplň volného času vyplývá z kontextu pracovního života. Ve snaze zbavit se vnějšího tlaku, který neustále působí na lidskou psychiku s pocitem odreagování, se stále více lidí uchyluje k tzv. osamělému stylu trávení volného času. Společnost touží být separována od chaosu a nátlaku a lidé se stahují ke svému individuálnímu prožívání. Tráví svůj volný čas mezi lidmi, ale nechtějí být s nimi nijak spojováni, angažováni a kontaktováni. Jedinec chce mít volný čas pouze pro sebe, aniž by se musel přizpůsobovat někomu dalšímu. Hledá útočiště kde vykompenzovat neustálý nátlak a pocit svázanosti ze stresových pracovních situací. Volný čas je totiž silně svázán s multidimenzionálním systémem zvaným společnost. Ronald Inglehart provedl dlouhodobé srovnání společnosti na základě uspokojování potřeb dle Maslowovy hierarchie. Od počátku 70. let 20. století můžeme hovořit o kulturním převratu, kdy myšlenka uspokojování svých potřeb byla silně svázána se společenskými jistotami, neboli materiálními hodnotami. V průběhu 21. století se hladina materialismu v západních zemích snížila a dále se odvíjí spíše směrem estetickým a sociálním. Inglehartův výzkum jasně zaznamenává souvislý proces změny hodnotové orientace od materialismu k postmaterialismu. Tím bychom nechtěli říci, že význam materiálních hodnot klesá. Ve skutečnosti roste hédonistický trend, který se projevuje rostoucími, někdy až přehnanými nároky ve společnosti, které signalizují vyšší citlivost pro postmaterialistické hodnoty, jež jsou estetické a sociální. Nejedná se tedy o návrat k duchovním a tradičním dimenzím života. Trend dokresluje stoupající ekonomická jistota, zajišťující dostatek prostředků k uspokojení fyziologických potřeb. Nyní nastává příležitost k uspokojení i potřeb nefyziologických.<sup>17,18</sup> Básnický řečeno: „*Ne samým chlebem žije člověk, zejména tehdy, když má chleba dostatek...*“<sup>19</sup> Vývojový trend volného času je smutnou záležitostí a jistá daň za pokrok a globalizaci. Bohužel nelze separovat vliv společnosti od možnosti volby trávení volného času. Volný čas je sociální záležitostí a vždy reflektuje sociální situaci a kulturní nastavení dané populace. Sociální kontext je podmíněn ekonomickým vlivem a nikdy nepřestane participovat na obsahové náplni volného času. V tržní ekonomice je důležitým bodem poptávka a obchodní zájem. Díky zaopatřenější společnosti mohl trh nastartovat business ubírající se směrem investice do zážitku. Vzbudit zájem mezi lidmi investovat do volného času nepodléhá stejnému marketingovému plánu, jako když chce prodejce profitovat

---

<sup>16</sup> Srov. PALA, G.; JENČO, J. *Volný čas dospělých na počátku 21. Století*, s.13

<sup>17</sup> Srov. FREYSINGER, J.V.; KELLY, R.J. *21 st Century Leisure: Current Issues Second Edition*, s. 114-116

<sup>18</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 15-16 [online]

<sup>19</sup> Tamtéž. s. 16

z materiálních statků. Po příjemně stráveném volném čase si jedinec odnáší pouze individuálně vnímaný vnitřní pocit a stav, který vzniká dle jeho subjektivně nastaveného vnímání pro estetično. Marketingové plány jsou cíleně zaměřeny na sociálně slabší, nevyrovnané, povrchní a snadno zmanipulovatelné jedince, nebo na pomyslný pocit úlevy a odreagování od stresových okamžiků běžného života. Vyprodukovaný ziluziovaný marketingovaný tah často ukazuje dokonalou stránku života, která je zbavena problémů a opravdového reálného obrazu fyzická a mezilidských vztahů. Takový obraz utlumuje v lidech přirozený pud odhodlanosti bojovat za svá práva, přirozenou asertivitu a schopnost překonávat problémy a řešit je samostatně. Lidé si vytváří mylný obraz o krásném životě, který jim z mediálních serverů neustále masíruje mozek a který málokdy mohou mít. Volný čas je skutečně uznávaným segmentem ekonomického profitu země a zároveň odráží i národní vyspělost. Kvalita a priority ve výběru hodnot pro trávení volného času budou změněny až tehdy, když se změní i společnost a její smýšlení.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Srov. FREYSINGER, J.V.; KELLY, R.J. *21 st Century Leisure: Current Issues Second Edition*, s. 122-126, 163-172

## 2 Fyzická aktivita

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) definuje dle pokynů EU fyzickou aktivitu, dále PA, následovně: „*Jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň*“<sup>21</sup> Do této obecné definice spadají veškeré podoby tělesné aktivity. To znamená pohybová aktivita vykonávaná ve volném čase, pohybová aktivita vykonávaná v souvislosti se zaměstnáním, pohybová aktivita provozována doma, či v jeho blízkosti a nakonec pohybová aktivita spojená s dopravou.

Fyzická aktivita úzce souvisí se zdravím a kvalitou života. Lidské tělo je stvořeno a uzpůsobeno k pohybu a proto k optimálnímu fungování a zamezení vzniku nemocí potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu.<sup>22</sup> Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje provozovat denně minimálně 30 minut uměřené tělesné aktivity. Například chůze, tanec, plavání, turistika či komerční sport. Nebo 75 minut kombinace energeticky méně náročně a intenzivnější zátěže. Tato doporučení jsou relevantní pro všechny zdravé osoby ve věku od 18-64 let, pokud zdravotní podmínky nenaznačují jinak. Platí bez rozdílu pro všechny dospělé osoby bez ohledu na pohlaví, rasu, etnický původ či výši příjmu.<sup>23</sup> Sedavý životní styl je rizikovým faktorem pro rozvoj mnoha chronických nemocí, včetně kardiovaskulárních chorob, které největší měrou zapříčiňují smrt v západních civilizacích. Aktivní způsob života naopak s sebou přináší spoustu dalších výhod v oblasti sociální a psychologické. Existuje dokonce přímá souvislost uváděná mezi fyzickou aktivitou a průměrnou délkou života, pohybově aktivní lidé obvykle žijí déle než ti neaktivní. Lidé, kteří změnili svůj životní styl od sedavého způsobu života k aktivnímu, udávají pocity lepšího citění z hlediska pohybového i duševního, zároveň se těší vyšší kvalitě života.<sup>24</sup>

V lidském těle dochází v důsledku pravidelné fyzické aktivity k morfoloogickým a funkčním změnám, které mohou zabránit vzniku určitých nemocí nebo je oddálit a zlepšit tím naši výkonnost při tělesné námaze. Existuje již několik důkazů, které svědčí o prospěšnosti pohybové aktivity a jejich vlivů přinášejících pozitivní zdravotní benefity jako např.:

---

<sup>21</sup> MŠMT. Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. s. 4 [online]

<sup>22</sup> Srov. tamtéž, s. 4 [online]

<sup>23</sup> WHO. Physical Activity and Adults. [online]

<sup>24</sup> Srov. MŠMT. Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. s. 4 [online]

- *snížení rizika kardiovaskulárních chorob*
- *prevence nebo oddálení vzniku arteriální hypertenze a zlepšení regulace arteriálního krevního tlaku u osob trpících vysokým krevním tlakem*
- *dobré výkonnosti kardiopulmonálních funkcí*
- *stabilní úroveň metabolických funkcí a nízkého výskytu cukrovky druhého typu*
- *zvýšeného využívání tuků, které může napomáhat udržování tělesné hmotnosti a tím snížení rizika obezity*
- *sníženého rizika určitých typů rakoviny, například rakoviny prsu, prostaty a tlustého střeva*
- *zvýšení mineralizace kostí v mládí, které přispívá k prevenci osteoporózy a zlomenin ve starším věku*
- *zlepšení zažívání a regulace střevního rytmu*
- *udržování a zlepšování svalové síly a vytrvalosti a následně zvýšení funkční výkonnosti při provádění činností každodenního života*
- *udržování motorických funkcí včetně síly a rovnováhy*
- *udržování kognitivních funkcí a snížení rizika depresí a demence*
- *nižší úroveň stresu a s tím spojeného zlepšení kvality spánku*
- *zlepšení sebehodnocení a sebeúcty a zvýšení elánu a optimismu*
- *snížení absence v práci (pracovní neschopnosti ze zdravotních důvodů)*
- *nižšího rizika pádů u dospělých velmi vysokého věku a prevence nebo oddálení chronických nemocí spojených se stárnutím<sup>25</sup>*

Pozitivní přístup k fyzické aktivitě je nutný začít budovat již od raného věku dítěte. S dospělostí se příležitosti věnovat se pohybu snižují, proto je potřeba vybudovat již během rané výchovy pevný vztah k pohybu a začlenit jej do běžného života. Položit tak pevné základy zdravého životního stylu, který bude součástí vyvíjející se osobnosti. I ti, kteří se rozhodnou změnit svůj životní styl v dospělosti, mohou dosáhnout zlepšení svého zdraví. Zvýšení úrovně pohybové aktivity může i po dlouhé době nečinnosti dosáhnout pozitivních změn. Fyzická aktivita navíc utužuje veřejné zdraví. Nedostatek fyzické aktivity snižuje kvalitu života, která se odráží nejen na jednotlivci samotném, ale na celé společnosti. Zhoršené zdravotní stránky členů populace zatěžují rozpočty zdravotnictví a hospodářství. Je proto velmi důležité klást ve společnosti velký důraz na odvrácení úbytku tělesné aktivity. Příhodným prostředkem pro povzbuzení tělesné aktivity v populaci jsou sportovní hnutí, která

<sup>25</sup> MŠMT. Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. s. 4 [online]

díky svému zájmu populace o sport, mohou dosahovat dalekosáhlejšího vlivu, nežli společenská hnutí.<sup>26,27</sup>

## 2.1 Fyzická aktivita ve volném čase

Provozování fyzické aktivity ve vlastním volném čase je ve společnosti velmi žádané a pro člověka i zcela přirozené. Ze sociologických výzkumů volnočasových priorit můžeme usuzovat, které oblasti zájmu jsou pro společnost důležité. Sport a fyzická aktivita jsou právě jedním z nich. Začátkem 21. se fyzická aktivita staví na pozici jednoho z nejvíce obsáhlého, celosvětově zainteresovaného typu aktivity, kterého se lidé účastní. Proslavenosti sportu napomohli rovněž olympijské hry a později i různé mezinárodní soutěže, které byly zveřejňovány v médiích. Pro většinu zainteresovaných je fyzická aktivita provozovaná ve volném čase spojována se zábavou a odreagováním. Není divu, sport přejal u dospělé populace z velké části funkci hry. Ta patří mezi důležité kulturní faktory. Během provozování sportu člověk participuje svou podstatou na bezúčelnosti a nahodilosti „hry“ a jejích pravidel, čímž vybočuje z všedního dne. *„Během evoluce člověka se začala stále více prosazovat emancipace motoriky, což znamená vymanění části motoriky z vážné služby adaptačním dějům a její zapojení do služeb imaginativního pohybového procesu, pohybu „jakoby“. Ten můžeme psychologicky charakterizovat jako hru, věc neváznou, samouúčelnou, často zbytečnou a energeticky plýtvavou. Děj je posuzován z hlediska existenčních adaptačních procesů.“*<sup>28</sup> Provozování fyzické aktivity je navíc spojováno s určitým rituálním charakterem. Tělesné úkony a snaha o konkrétní fyzický výkon hrály významnou roli ve všech kulturách. Provozování sportovní aktivity s sebou nese navíc jistou míru soutěživosti, čímž ovlivňuje emotivní naladění jedince a přirozenou asertivitu.<sup>29,30,31,32</sup>

## 2.2 Tělesnost

V souvislosti s pohybovou aktivitou nesmíme opomenout také prvek související s kultem. Ve zjednodušené podobě se jedná o „kult těla“. Sportovní výkon podávaný během fyzické aktivity je oslavou fyzické síly a krásy. Fyzická aktivita se stala ve světě moderních

---

<sup>26</sup> Srov. MŠMT. Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. s. 5 [online]

<sup>27</sup> Srov. Komise evropských společenství. *Bílá kniha o sportu*, s. 3 [online]

<sup>28</sup> SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 11

<sup>29</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 25-26 [online]

<sup>30</sup> Srov. OPASCHOWSKI, H.; PRIES, M.; REINHARDT, U. *Freizeitwirtschaft. Die Leitökonomie der Zukunft*, s. 219

<sup>31</sup> Srov. REINHOLD, P. *Zukunft: Freizeit: Wissenschaft*, s. 539

<sup>32</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd., s. 65-67



vlivů jednou z posledních oblastí lidského života, která vyžaduje vnímat člověka celistvě s jeho fyzickými i duševními schopnostmi. Tělo není již pouhá pasivní hmota, ale nástroj realizující pohyb a tím zároveň i život. Kromě společenských hodnot přináší sport a provozování fyzické aktivity s sebou také zkušenost fyzické síly, vytrvalosti a zdraví. Zejména fyzická aktivita provozovaná individualizovaně směřuje k ideálu krásného těla. Tělo se tím stává nositelem a vnější prezentací vnitřního já. „*Pohyb živé bytosti je základním projevem jejího života. Motorika se promítá do schopnosti vnímat, hodnotit a užívat prostorové vztahy. Tělo je hlavním prostředkem sebevnímání, sebeepochopení a interakce s okolím. Prostřednictvím pohybu těla je umožněno vnímání změn. To, jak se vnímáme a hodnotíme, ovlivňuje zásadním způsobem naše chování a prožívání.*“<sup>33</sup> Teorii sebepojetí rozpracoval William James. Vychází z předpokladu dvojí povahy „jáství“ lidského vědomí. Koncept lépe vystihuje anglické označení, které dokáže pojmově rozlišit naše české „Já“. První „Já“, vlastní „Já“ anglicky známe jako „I“, je charakterizováno jako subjekt duševní činnosti. Takové já, které poznává své okolí. Druhé „Já“ anglicky známé pod pojmem „Me“ naopak popisuje jako objekt duševní činnosti. Tedy mé „Já“ je pozorováno jinými zvenčí. Tělo má zároveň svou mluvu a styl vyjadřování, které splývá s vlastním „já“. Já jsem tělo a prostřednictvím něho vnímám, prožívám a zaujímám subjektivní vztah ke světu prostřednictvím těla. Do konceptu sebepojetí můžeme zahrnout sumu všeho, co člověk může nazvat jako vlastní. Celá množina je rozdělena do složek materiálních, sociálních a duchovních. Do materiální složky pak spadá i představa o vlastním těle, tedy tělesné já i jiné materiální a hmotné statky. Tělesné sebepojetí je součástí struktury osobnosti, bývá ovlivněno zkušenostmi a vztahem k druhým.<sup>34</sup>

Fyzická aktivita zesiluje vnímání sebe sama skrze vlastní tělo, navíc poskytuje silný smyslový zážitek, jehož efekt se může projevovat v mezilidských vztazích. Současné chápání fyzické aktivity, zejména té individuální, je navíc spojováno s novým vztahem, a to vztahem k tělu, můžeme hovořit o tělesné kultuře. Lidské tělo se stává středem zájmu společnosti v mnoha ohledech.<sup>35</sup> „*Mladí lidé chtějí hezky vypadat, chtějí se dobře cítit a chtějí prožívat intenzivně to, že jsou tělem, a to buď formou příjemného pohodlí anebo naopak extrémní námahy.*“<sup>36</sup> Zvýraznění tělesnosti a smyslových zážitků je reakcí na útlak a odsun, kterých se moderní civilizace dopouští na lidském těle. Doposud bylo lidské tělo chápáno jako nástroj

---

<sup>33</sup> SLEPIČKA, P.;HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 32

<sup>34</sup> Srov. JAMES, W. *The Principals of Psychology*, s. 197-200

<sup>35</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 26 [online]

<sup>36</sup> Tamtéž, s. 26

duše. Díky technickému pokroku se stal tento nástroj často přebytečný, někdy je dokonce chápán jako rušivý element. Člověk však chce, jako psychosomatická bytost, prožívat a vnímat svůj život také svými smysly, tělesně. Proto se fyzická aktivita a prožívání vlastní tělesnosti přesunulo do oblasti volného času. Kurt Weis uvádí konkrétní znaky moderní civilizace, které se odrazily na vnímání vlastního těla a které mohou objasnit zvýšený význam individualizovaného sportu a pohybu pro člověka.

- *tělesnost a tělesná zdatnost ztratili svůj přirozený význam pro fungování společnosti a společenského systému*
- *intelektualizace společenského života způsobila, že tělesná síla a rychlost je zdrojem uznání nikoli v běžném životě, ale v prostředí sportovního soutěžení*
- *zdokonalením strojů a nástrojů se tělesná práce stále více vytrácí*
- *vytrácí se rovněž používání a využívání smyslů*
- *vnímání je stále více redukováno na vidění, vlastní zážitek je nahrazován informacemi z druhé ruky*
- *můžeme sledovat všeobecný trend k abstrahování (ignorování) lidského těla*
  - *čas je chápán abstraktně*
  - *peníze jsou abstraktní*
  - *přístroje reagují jen na nepatrné podněty (zmáčknutí knoflíku, hlas)*
  - *možnost virtuální reality – člověk přestává potřebovat vnější prostředí*
- *bohužel i křesťanské církve někdy přispívají k tomuto trendu (odtělesnění)*
- *také ve válečné technice poslední doby dochází k „derealizaci“*
- *informace jsou předávány stále menšími a výkonnějšími médii*
- *pro komunikaci se už nevyžaduje fyzická přítomnost, ba ani ne komunikace ve stejném čase.*<sup>37</sup>

## **2.3 Tělesná kultura**

Sklobení chápání těla a komplexnosti i různorodosti kultury, jsou základní předpoklady pro uchopení jevu, který nazýváme tělesnou kulturou. Tělesná kultura je subsystém kultury sociální. Podstatou tělesné kultury je pohyb a jeho funkce ve vztahu individua a společnosti. Cíl životního pohybu, je defakto smyslem našeho života. Proměnit kvalitu života znamená dodat člověku hodnotný život. Podstatou každé fyzické aktivity

---

<sup>37</sup> KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 26-27

je pohyb, ať už pohyb mechanický, biologický či sociální. Nás ovšem nebude zajímat podstata ani způsoby provádění pohybových činností, viz. biomechanika, antropomotorika či fyziologie. Ale jejich důsledky na individuální a jeho prostřednictvím pochopitelně i společenský život člověka, tedy podíl tělesné kultury na zkvalitňování činnosti ve všech sférách života.<sup>38,39</sup>

Existuje několik typů motorik, které zasahují do životních situací. Některé si mnohdy ani nemusíme uvědomovat. Je to motorika skrytá, ale o člověku mnoho vypovídá. Ač se to může zdát nespojitelné, vnitřní pohyb těla prezentuje vně tělo samotné. Vzpřímené držení těla, lidská lokomoce, dorozumívající a výrazová motorika (gesta, pohyb), to vše souvisí s vnitřním pohybem. Běžná životní motorika - suma pohybových činností, jež zabezpečují denní život a s tím funkce spojené, jsou od přírody zautomatizované. Stejně tak pracovní motorika a veškeré pohyby, realizované v profesních činnostech. Od všech výše zmíněných motorik se ale jedna liší. Tou je tělocvičná motorika. Jde o specifický druh lidské motoriky a sumu všech možných tělesných cvičení, která chápeme jako konkrétně motivované a účelné pohybové jednání zaměřené na fyzické a jeho prostřednictvím i na psychické a sociální zdokonalování člověka. Jde o specifickou formu lidského pohybu i o metodu, aplikovanou v procesu rozvoje lidského individua. Zde se tělocvičná motorika odlišuje od ostatních, zatímco ty ostatní jsou zaměřené vně člověka, tělocvičná motorika je zaměřena na člověka samotného. Neexistuje žádná jiná činnost, která tak cílevědomě rozvíjí fyzickou i psychickou zdatnost a jejím prostřednictvím zdraví, pohybové schopnosti a dovednosti, mnohé psychické schopnosti a vlastnosti i sociální úroveň člověka.<sup>40</sup> V současné době tedy můžeme tělesná cvičení charakterizovat jako záměrné, volní, konkrétně motivované a účelné pohybové jednání, kladně ovlivňující stav lidského organismu, po stránce fyzické, psychické a sociální. Za určitých přesně stanovených podmínek.<sup>41</sup> Tělesná kultura se podílí na tvorbě osobnosti člověka. Definice osobnosti pochází z psychologie, která jej definuje nejprve obecně a pak vztahem ke konkrétní činnosti. Na základě toho můžeme tvrdit, že člověk je determinován společenskými vztahy a tedy i díky pohybu a pohybové aktivitě, jež vykonává.

Veškerá činnost člověka a realizace všech jeho funkcí je orientována systémem hodnot, které přijal za vlastní. Sám systém hodnot je ovšem výsledkem dlouhodobého procesu a vlivu prostředí, které na člověka působí. Člověk se realizuje ve společenských vztazích,

---

<sup>38</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 54

<sup>39</sup> Srov. HODÁŇ, B. *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vtahy*, s. 37

<sup>40</sup> Srov. HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*, s. 16-22

<sup>41</sup> HODÁŇ, B. *Úvod do studia tělesné kultury*, s. 10

ty vyjadřují souvislost různých jevů nebo částí určitého celku, jsou výsledkem vztahu mezi lidmi, vznikají v procesu jejich společenské, materiální a duchovní činnosti, tedy v kultuře populace jako takové. Přehnaný zájem tělesnem vyvolávaný vlivem moderní společnosti může mít za následek přemrštěnou orientaci vlastní osoby na tělesný vzhled.<sup>42</sup>

## 2.4 Fyzická aktivita a její vliv na zdraví

Zdraví je komplexním vyjádřením určitého stavu organismu člověka, který je podmíněn celou řadou významných proměnných, jež jsou podobnými redukcemi nutně opomíjeny. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví takto: „*Zdraví je stav úplného tělesného, duševního, a sociálního blaha, ne jen pouhá absence nemoci či oslabení.*“<sup>43</sup> Zdraví tedy chápeme jako biopsychospirituální model, konstruovaný z fyzické, psychické a sociální homeostázy. Jak již bylo zmíněno v úvodu druhé kapitoly, lidské tělo je stvořeno a uzpůsobeno k pohybu a proto k optimálnímu fungování a zamezení vzniku nemocí potřebuje pravidelnou pohybovou aktivitu. Pohybová cvičení jsou primárně zaměřena na kosterní svalstvo. Působí na fyziologické a tím i psychické změny osobnosti. Od minulého století se do tělesných cvičení začínají stále více dostávat prvky autoregulační a harmonizující, které čerpají ze systémů východních cvičení. Mechanizmy působení cvičení fungují následovně:<sup>44</sup>

- *Změna intenzity a distribuce podráždění a útlumu v mozku*
- *Změna rytmicity působené ve smyslu vnucování rytmů*
- *Rozkolísávání regulačních pochodů s následným dosažením jejich vyšší stability*
- *Posunutí vegetativní rovnováhy směrem k parasimpatikotonii, tzn. trvalé snížení srdeční a dechové frekvence, krevního tlaku*
- *Soustavné dráždění sliznic a reflexogenních zónvedoucích k postupnému snížení úrovně jejich dráždivosti, výsledkem je ústup neúčelného reagování na přirozené podněty*<sup>45</sup>

Zdraví tedy odráží celkovou vyrovnanost osobnosti po všech stánkách. Jednotlivé složky, fyzickou, psychickou a duševní, nemůžeme od sebe oddělit, abychom mohli hovořit o zdravém jedinci. Podstatou dosažení zdraví je pak dodržení zdravého životního stylu. Ten je ovšem výsledkem subjektivního vnímání osobnosti a jejího zdraví. Každý jedinec

---

<sup>42</sup> Srov. HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*, s 25

<sup>43</sup> Tamtéž, s. 22

<sup>44</sup> Srov. SLEPIČKA, P.;HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 16-17

<sup>45</sup> SLEPIČKA, P.;HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, s. 17

si na základě svého subjektivního vnímání, tedy svých vlastních zkušeností, hledá své místo ve světě, které se snaží zaplnit dle svých dosažených kompetencí, možností a příležitostí, jež mu vnější podmínky dovolují. Cesta životem a pohyb, který nás pohání neustále kupředu k dosažení životního cíle, nejsou vždy jednoduché a často nám přichází do cesty spousta překážek, které vyvolávají v jedinci pocit nutné odezvy. Životní situace a události, jejichž prožití vede k nutnosti jedince na ně reagovat na úrovni psychologické, fyziologické, behaviorální i sociální, netvoří homogenní skupinu. Proto je třeba rozlišovat charakteristické znaky sociálních situací, které zvyšují stresogenní vliv na jedince a tím ovlivňují jeho zdraví.

Stresové situace, vznikají vlivem působení vnějších stresorů způsobujících rozhození rovnováhy organismu. Milan Nakonečný definuje stres následovně: „*Stres je stav organismu, který vzniká v okamžiku, kdy je organismus vystaven nepříznivým faktorům (stresorům), a jeho obranné reakce mají za úkol udržet organismus v homeostázy (stav udržování stálého vnitřního prostředí organismu) a zabránit tak jeho poškození.*“<sup>46</sup> Jaro Křivohlavý by mohl krásně doplnit základní definici stresu pana Nakonečného, pokud tvrdí, že o stresu hovoříme tehdy, pokud míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnosti či možnosti jedince tuto situaci zvládnout. Obecně jde o tzv. nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení homeostázy organismu. Stres a napětí jsou známkou nestability psychické složky osobnosti, čímž narušují koncept biopsychosociálního vnímání zdraví. Nepříznivé sociální jevy, mohou mít vliv na počátek onemocnění. Aaron Antonovský se zaměřil na studium sociálních faktorů, které mají vliv na vznik onemocnění a na udržení dobrého zdravotního stavu. Jeho středem zájmu ovšem nebyla patogeneze, tedy hledání mechanismů způsobující nemoc, nýbrž salutogeneze, zaměřená na pátrání po faktorech posilující zdravotní stav a ozdravný proces v situaci onemocnění, nebo při vystavení jakékoli zátěži. K lepšímu pochopení slova salutogenze nám pomůže termín salutor, jež je opakem slova stresor a působí jako činitel nebo faktor pozitivní, podporující a dodávající energii. Antonovský se zaměřil na otázku, proč někteří lidé, za stejně obtížných situací nemoci podlehnou a někteří ne. Vychází z předpokladu, že člověk není nikdy zcela zdravý, pouze se jeho zdravotní stav nachází na pomyslné přímce mezi kladným a zdravým pólem zdraví.<sup>47,48</sup>

---

<sup>46</sup> NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*, s. 40

<sup>47</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 1. vyd. 166-169

<sup>48</sup> Srov. GEYER, S. *Some conceptual considerations on the sense of coherence*. [online]

Antonovský přichází s termínem „Sense of coherence“ ,dále SOC, neboli pocitu koherence a smyslu pro integritu, který se salutogenezí souvisí. SOC vychází z vnitřní síly, která se snaží pomyslnou váhu od zdravého a nemocného pólu zdraví vyrovnávat, nebo ještě lépe směřovat pouze k tomu zdravému. SOC nepostihuje jen tělo fyzicky, ale rovněž zapojuje vnitřní energizující síly, jako jsou psychika, emoce a myšlení, které celkovému konceptu napomáhají. Pokud jedinec disponuje silnými vnitřními silami, vykazuje jako osoba známky energie, bdělosti a přítomnosti. Pokud ovšem převládají slabší vnitřní síly, jedinec tíhne k lenosti, únavě až vyčerpání. V rámci salutogeneze tedy hovoříme nejen o faktorech, které příznivě působí na zdraví člověka, ale zároveň o zdravě orientovaném přístupu k životu. Salutogeneze je příležitost svobodného a dobrovolného rozhodnutí, participovat vlastní osobou na faktu být zdravý, kdy jedinec využívá vnitřních i vnějších salutorů pro harmonizaci člověka.<sup>49,50,51</sup>

Nyní uvedu přímou souvislost salutogeneze a pohybové aktivity. Dle Křivohlavého se salutogeneze zabývá obecnými faktory, které posilují zdraví a tělesný stav. Nejedná se o protektivní faktory cílené pouze na konkrétní onemocnění, ale obecně proti všem možným druhům zdravotních rizik. Pohybová aktivita dle WHO působí příznivě na zdraví jedince, můžeme ji zařadit do množiny salutorů, spolu s dalšími spoličiniteli vnitřního cítění a energiemi člověka, vědomě se podílejících na zdraví. Zdravotně orientované chování je utvrzováno motivy kognitivně emočních podmínek jedince. Vědomé uvědomování si být zdravý a chtít být zdravý, pak lze chápat jako součást pocitu koherence, vztahující se úzce ke zdraví, jako k obecnému životnímu pocitu. Každá depresivní situace či nemoc jsou signálem našeho těla, které se nás snaží upozornit na problém, musíme tedy na nemoc nahlížet jako na informační zdroj, který nám umožní zhodnotit naši aktuální životní situaci a dát prostor ke změně životního stylu. Předpokladem salutogeneze je tedy celková změna a postoje k životu, kdy my budeme vládci sebe sama. S tím jde ruku v ruce uvědomění si zodpovědnost za svá rozhodnutí, chování a za to kým a jací jsme. Pokud se necháme strhnout negativními pocity, ztrácíme pak svou integritu.<sup>52,53,54</sup>

---

<sup>49</sup> Srov. GEYER, S. *Some conceptual considerations on the sense of coherence*. [online]

<sup>50</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 1. vyd., s. 24

<sup>51</sup> Srov. ANTONOVSKÝ, A. *Salutogenese. Entmystifizierung der Gesundheit*, s. 31

<sup>52</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví. I. vyd.*, s. 24-25

<sup>53</sup> Srov. MADSEN, T.; VENTEGODT, S.; MERRICK, J. *Sense of Coherence and Physical Health. Testing Antonovsky's Theory*. [online]

<sup>54</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 3. Vyd, s. 139

Pozitivní životní faktory, salutory, posilují člověka, povzbuzují jeho mysl, dodávají mu sílu, oporu, odvalu a výdrž k dalšímu překonávání a zdolávání v boji se stresory. Jedním z příkladů těchto salutorů může být i fyzická aktivita. Pokud jedinec cvičí dlouhodobě, pravidelně, v přesvědčení, že právě pohybová aktivita smysluplně ovlivňuje jeho zdraví, jsou splněny všechny předpoklady pro posílení odolnosti člověka, při vystavení stresoru. Pokud ovšem již tělo zaznamená přítomnost nějakého stresoru, je třeba se zamyslet nad tím, jak danou situaci vyřešit a nezapomenout na vlastní přičinění, pomocí vnitřních zdrojů odolnosti.<sup>55,56</sup>

Pohybová aktivita ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale má také vliv na zlepšení řady psychických projevů. Pomáhá při depresivních stavech, při snižování úrovně úzkosti, při zvyšování kladného sebehodnocení a v posilování psychiky v v boji se stresem.<sup>57</sup> Pokud člověk vykonává nějakou činnost smysluplně, kdy je smyslem života myšlena určitá hierarchie životních hodnot, napomáhá nám pak tato činnost při rozhodování se, při zvládnutí úkolů, při výběru životní cesty a cíle, při rozhodnutí jaké výzvy od života přijmout, nebo co na sobě a ve svém životě změnit.<sup>58,59</sup>

---

<sup>55</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd., s. 170

<sup>56</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*, s. 173

<sup>57</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 3. vyd., s. 139

<sup>58</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 1. vyd., s. 34

<sup>59</sup> Srov. MADSEN, T.; VENTEGODT, S.; MERRICK, J. *Sense of Coherence and Physical Health. Testing Antonovsky's Theory*. [online]

### 3 Sokol

Sokol vystupuje v této práci jako reprezentant tradiční, historické organizace, která navzdory krkolomným nesnázím, jímž čelila v průběhu své existence, přetrvala až do 21. století, kdy se opět dostává do podvědomí národa a roste na síle. Síla této organizace je dechberoucí. Ačkoliv se politické mocnosti několikrát pokusili o její rozpuštění, nedala se zlomit a dokázala své jméno proslavit v celém světě.

#### 3.1 Založení Sokola

Kořeny Sokola vyrůstají již od druhé poloviny 19. Století. Okolnosti jeho vzniku byly zdoluhavé a pevně spjaté s historickými okolnosti 19. Století. Po odvolání národem nenáviděného ministra Bacha a jeho absolutismu roku 1859, došlo v Rakousko-Uhersku k uvolnění poměrů. Významné osobnosti české literatury jako například Josef Kajetán Tyl, Karel Havlíček Borovský, Jan Neruda či Karolína Světlá inspirovali a apelovali na obrodu českého národa. Jejich činnost byla doprovázena zakládáním kulturních spolků na podporu nové kulturní osvěty a povznesení morálního sebevědomí národa. Doba národního obrození se stala významným prostředkem pro kulturní rozkvět a emancipaci českého národa. Jednalo se o podporu nejen po sociální stránce, ale i tělesné. Doba přála rovněž vzniku tělocvičných ústavů. Členem jednoho z nich, českého ústavu Malypetrova, byl i Miroslav Tyrš. Ten se významně podílel s Juliem Grégrem na předložení stanov nového spolku Jednoty pražské, tehdejšímu místodržitelství, roku 1861. Stanovy byly schváleny a na 16. února 1862 byla svolána do Malypetrova ústavu valná hromada. Ta odsouhlasila vznik nového spolku a toto datum bývá označováno za založení Sokola. Jméno Sokol, bylo však použito poprvé v listopadu 1864. Označení Sokol pochází z názvu černohorských revolucionářů, což vzbuzovalo mezi tamními úřady nevoli. Starostou spolku byl jmenován Jindřich Fügner, a místopředsedou Miroslav Tyrš. Spolu s dalšími členy spolku se významně podíleli na jeho šíření a propagaci v rámci celého národa i do zahraničí. Jejich proslavení napomohly světoznámé prvky, jako například heslo „Tužme se!“, razené Miroslavem Tyršem, pozdrav „Nazdar!“ navrhovaný Josefem Barákem, či tykání a oslovení „bratře“ propagované Jindřichem Fügnerem. Ten byl rovněž průkopníkem odstranění jakéhokoliv kastovníctví v Sokole. Josef Mánes namaloval první prapor a skici prvních krojů, které byly později upraveny Františkem Ženíškem.<sup>60,61</sup>

---

<sup>60</sup> Srov. KOZÁKOVÁ, Z. Česká obec sokolská. *Založení Sokola*. [online]



### 3.2 Sociologický kontext vzniku Sokola

Hlavní filosofická myšlenka sokolství byla položena výše zmíněným Miroslavem Tyršem, který již ve své literární tvorbě poukazoval na prameny staročeské tělesné kultury, významu tělesných cvičení a jejich individuálního i společenského uplatnění. Tyršovy idee byly inspirovány antickým Řeckem, které ve své kultuře neopomíjelo vztah k tělu. Řecký ideál člověka byl chápán jako krásno, které není prezentováno pouze zvenčí, ale i zevnitř. Tyrš chápal přesný význam antického slova „kalokagathie“, které vyjadřuje spojení krásného a dobrého, krásy a ctnosti jako dvou společných jmenovatelů, které bez sebe navzájem nefungují. Symbiotické spojení krásna, prezentující tělesný i duševní harmonický rozvoj jedince, bylo dle Tyrše velice důležité pro společenské uplatnění. Tyrš postavil ideál člověka tělesně zdatného, duševně a sociálně vyspělého, připraveného pracovat a bránit svůj národ. Každý člověk by měl v maximální možné míře pečovat o svůj všestranný rozvoj, který je spojován s občanskou povinností a sociální rolí každého občana. Jeho původní představa o člověku se měla promítnout do výchovného působení činnosti Sokola.<sup>62</sup> Výsledkem činnosti měla být národní obroda, která jako své hlavní prostředky využívá kulturní, morální a tělesnou úroveň. V celkové ideologii nešlo o pouhou krátkodobou vidinu dočasného zalíbení, šlo o vytvoření specifického životního stylu, dlouhodobého způsobu života, díky kterému budou lidé schopni jednat a konat. Vedle důležitosti individuálního rozvoje, je také kladen důraz na principy lidské vzájemnosti, na potřeby sdílení se, o nutnosti vytváření vzájemné důvěry, spolupráce, podpory a občanské odpovědnosti. Lidské propojení a sounáležitost ve společnosti byly pro Sokol zcela zásadní. Vzájemnou mezilidskou propojenost prezentovala dobrovolnost a dobrovolná práce, která se stala pro Sokol typickou. Odhodlání vykonávat aktivitu, různého nasazení, bylo nutno spojit s vytrvalostí. S jedním z důležitých hesel, na které Tyrš neustále apeloval. Je nutné vytrvat a nepolevit ve své činnosti, i za předpokladu nelibosti, je neustále nutné pracovat na rozvoji své osobnosti po vzoru kalokagathie.<sup>63,64</sup>

Miroslav Tyrš ve své stati „*Náš úkol, směr a cíl*“, která byla publikována v prvním čísle I. ročníku časopisu Sokol roku 1871, informuje o práci Sokola ve prospěch národa. Apeluje na obrodu a povzbuzení věcí národních. Ve svém výkladu nezapomíná opomenout důležitost vnějších i historických vlivů, které nepříznivě ovlivňují národní sebevědomí. Neení

---

<sup>61</sup> Srov. ŽIŽKA, J. *Dějiny a současnost Sokola*.

<sup>62</sup> Srov. HODÁŇ, B. *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*, s.123

<sup>63</sup> Srov. HOGENOVÁ, A. *K filosofii sokolství*, s.16-21

<sup>64</sup> Srov. TYRŠ, M. *Úvahy a řeči o věci sokolské*, s. 25

důležitá velikost národa, aby byl silný. Menší národy by se pouze měli více snažit, aby jejich existence byla vidět. Jednotlivci by měli konat zodpovědně ve prospěch a rozmach národa bez ochabnutí a s neustálou vytrvalostí. Důrazně zmiňuje důležitost národní soudržnosti, práce pro národ ve prospěch jeho rozkvětu, odolnost vůči všem nepřítelům národa a veškerou iniciativu vykonávat dle demokratických a morálních pravidel. Tyršův odkaz Sokolu je obrovský a jeho náměty a myšlenky jsou dodnes hlavním smyslem vedení této organizace.

65

Jaroslav Nešpor se ve svém díle „Hledání úlohy a místa sokolství v současné společnosti“ pokusil o shrnutí Sokolské filosofie do několika bodů. Zdůrazním zde ty nejpodstatnější v historii Sokola:

- Sokol byl první český tělocvičný spolek, který se vyznačoval úsilím o povznesení českého národa a šířením národního vědomí.
- Sokolství vyjadřuje vztah k vlastnímu tělu, zdraví a životu. Dále k vlastní rodině a národu.
- Sokolství vyjadřuje zodpovědnost jednotlivce za celek, vyjadřuje vztah k ideálu bratrství mezi lidmi a přátelství mezi sportovci celého světa.
- Sokolství je mravní opora pro pevné životní postoje, výchova ke kázi a brannosti.
- Sokolství je úcta k historii a hrdost na to, že jsem členem Sokola. Hrdost na to, že jsem členem organizace, která od svého založení hájila demokratické zásady a která se hlásí a vyjadřuje vztah k lidským hodnotám.
- Sokolství vyjadřuje odhodlání bránit výše zmíněné lidské hodnoty a ideály.
- Sokol se za každé politické situace a historické etapy pokoušel udržet naději v demokratický vývoj společnosti.<sup>66</sup>

Kromě filosofické myšlenky byly zachyceny i podstatné prvky v oblasti kulturního dění a rozvoje teoretické stránky fyzické aktivity. Některé prvky zůstávají zachovány do 21. století, popřípadě je jejich podoba upravena požadavkům moderní společnosti. Mezi tyto prvky patří:

- Sokol vypracování a zdokonalení tělocvičného názvosloví.

---

<sup>65</sup> Srov. TYRŠ, M. *Náš úkol, směr a cíl*, s. 3-15

<sup>66</sup> NEŠPOR, J. *Hledání úlohy a místa sokolství v současné společnosti*, s. 146-147

- Sokol založil tradici veřejných vystoupení. Český vzor byl následně inspirací pro zahraniční sokolské jednoty.
- Sokol vybudoval několik tisíc sokoloven, které byly nejen tělocvičnami, ale i kulturními a společenskými středisky měst a obcí. Budoval sportoviště, hřiště a plovárny. Vytvořil tak materiální základnu pro tělocvičnou a sportovní činnost.
- Sokol se zaměřil na pěstování tělocviku a mnoha sportovních odvětví mezi dospělými a zejména mezi mládeží.
- Sokol organizoval sportovní soutěže, všesokolské slety. Svou organizací se podílí na tělovýchovném, sportovním, kulturním i společenském životě.<sup>67</sup>

Dalo by se říci, že hlavní filosofická myšlenka sokolství promlouvá k celému národu skrze aktivní vykonávání pohybu, jež je člověku zcela přirozené. Po hlubokém prozkoumání idee, na povrch vyplynou souvislosti, které svými následky od obyčejné a prosté aktivity dosahují až k hodnotovému utváření podoby národa. Filosofie sokolství dokázala vychovat odolné, vytrvalé, všestranné, zralé a rozhodné osobnosti, které mají pevně zakořeněný hodnotový systém.

### 3.3 Sokol ve 20. Století

Od založení Sokola uběhlo již spousta let a původní myšlenka Sokola bývala díky politickému vlivu a loby mocných politických aktérů v průběhu své historie překroucena do různých výkladů. Ačkoliv se Sokol snažil zůstat jakkoli apolitický, ne vždy se podařilo prosadit ve společnosti původní myšlenku. Ke konci 19. Století se ideou sportovní jednoty začaly inspirovat další města a obce, které se shlukovaly od žup. Výsledkem tohoto působení bylo vytvoření dalších tělocvičných spolků, které následně připadly jednotně pod zaštiťující organizaci, Českou obec sokolskou, založenou roku 1889. V průběhu 20. století prošel Sokol mnohými etapami, které se podepsaly na jeho vnější prezentaci ve společnosti.

Po vypuknutí 1. Světové války bylo na frontu povoláno mnoho mužů. Válečná angažovanost se nevyhnula ani členům Sokola. Ačkoliv byla činnost sokolstva ministerstvem vnitra v listopadu 1915 rozpuštěna, z důvodu vidiny možné hrozby nebezpečí, v tak silném spolku vůči státu, nebáli se sokolové jednat. Sokolové však již v té době sehráli důležitou historickou úlohu při vytváření československých legií ve Francii a v Rusku. Za první světové války Sokolové silně sympatizovali se členy tzv. Maffie, politické skupiny podporující

---

<sup>67</sup> NEŠPOR, J. *Hledání úlohy a místa sokolství v současné společnosti*, s. 146-147

činnost T.G.Masaryka v zahraničí, vedené Eduardem Benešem. V předsednictvu působil Josef Scheiner, tehdejší starosta Sokola. V okamžiku zahájení válečných operací se na území Dohodových mocností nacházely desetitisíce Čechů a Slováků. Část z nich byla přesvědčena, že vítězná válka proti Rakousko-Uhersku a Německu bude zároveň počátkem samostatnosti jejich národa. Někteří sokolové se zapojili do zahraničního odboje, vedeného T.G. Masarykem a Štefánikem, kde bojovali za samostatný stát v zahraničních legiích. Československé legie byly organizovány v sokolském duchu. Participace a kázeň byla dobrovolná, řízení vycházelo ze sokolských stanov a velení využívalo sokolského názvosloví. Legionáři tak plně splnili a podpořili původní myšlenku Miroslava Tyrše a dokázali tak, že jeho filosofie opravdu funguje ve prospěch národa.<sup>68,69,70</sup> „V den vzniku Československa, 28. Října 1918, rozhodlo vedení České obce sokolské o vytvoření tzv. Národní stráže. Rodící se republice chyběly mocenské opory, především armáda, protože legionáři, kteří se měli stát jejich základem, se ještě nestačili vrátit do vlasti. Ukončení Národních strážů však činnost sokolů neskončila, dobrovolníci se opět zapojili do bojů.“<sup>71</sup> „Mezi válkami prožíval Sokol svůj zlatý věk. Program Sokola byl vždy všestranný, přitažlivý pro všechny vrstvy a věkové kategorie. Kromě pravidelného cvičení se pořádaly různé soutěže, veřejná vystoupení, akademie, kulturní besedy, šibřinky, výlety, zájezdy do ciziny, tábory mládeže, divadelní a loutková představení, hudební a pěvecké koncerty, přednášky, výstavy, vydávala se řada časopisů a příruček. Vyvrcholením činnosti se staly všesokolské slety.“<sup>72</sup>

Další existenční zkouška zasáhla Sokol v době 2. Světové války. Její počátky však započaly již před jejím vypuknutím, kdy byli členové Sokola vystaveni silnému politickému tlaku ze všech stran. Vytrvání a odhodlanost členů Sokola se stala trnem v oku nepřátelskému Německu. Sokolské slety byly silně orientovány na potřeby silného národa bránícího republiku. Po vpádu Německých vojsk do republiky, Sokoli nepřestali projevovat svou soudržnost a poskytovali své prostory, tělocvičny, jídlo, oděv a pomoc uprchlíkům. Založili dokonce Obec sokolskou v odboji. Překonat nepříznivé období se dařilo pomocí demokratických hesel a rozhodování v činnosti Sokola s cílem nepovevit politickému nátlaku. V dubnu roku 1941 byla činnost Sokola zrušena na příkaz Hermána Franka, ve snaze oslabit národ ve prospěch okupantů. Po nástupu Reinharda Heydricha do funkce zastupujícího

---

<sup>68</sup> Srov. BURIAN, M. *Česká obec sokolská – sokolský odboj*. [online]

<sup>69</sup> Srov. MACH, O. *Sokol, československé legie a 28. Říjen 1918*. s. 6

<sup>70</sup> Srov. HAVLÍČEK, V. *Sokolstvo, jeho myšlenka, organizace a vývoj*.

<sup>71</sup> BURIAN, M. *Česká obec sokolská – sokolský odboj*. [online]

<sup>72</sup> ČOS. *Historie Sokola*. [online]

říšského protektora, byla spuštěna silná krvavá represe pod názvem „Akce Sokol“, při které byli systematicky zatýkáni vedoucí členové České obce sokolské. Samotný Heydrich pak usiloval o úřední výměr o rozpuštění České obce sokolské. Sokol byl svou masovou organizovaností hrozbou při odbojovém hnutí. Sokoli ovšem dosáhli zadostiučinění, když se podíleli při atentátu na Reinharda Heydricha. Sokolové se zapojili do bojů během druhé světové války na všech frontách. Porážka nacistického Německa pro ně byla osvobození okupované vlasti ale i příležitost k uchování a utrvzení tradičních sokolských ideálů. Během války přišla Česká obec sokolská o 80 % svých členů dle podkladů a dochovaných odpovědí. V dubnu roku 1940 byla v Paříži založena Sokolská župa zahraniční, se kterou čeští sokolové velmi sympatizovali.<sup>73,74</sup>

Po ukončení druhé světové války zavládla mezi Sokoly úleva a pocit naděje v lepší zítřky. Krátce po osvobození došlo ke spontánní obnově činnosti. Sokol byl chápán jako pevná opora demokracie proti vznikajícímu komunistickému tlaku. Jejich doufání ovšem nemělo dlouhé trvání. Po komunistickém převratu v únoru 1948 došlo k plíživé likvidaci Sokola. Komunisté vedli tzv. akční výbory, jejichž prostřednictvím měla být provedena „očista od reakčních živlů“. Sokolové se přesto bránili a na podporu demokracie a prezidenta Beneše uskutečnili jeden z nejznámějších sokolských sletů 18. června 1948. Sokolové jasně demonstrovali svůj odbor proti nastupující diktatuře a Klementu Gottwaldovi. KSČ ve snaze o totální nadvládu a zbavení se všech nepřiznivců lidově demokratického režimu, rozhodl o úplné podřízení Sokola komunistickému vedení. Někteří byli vyloučení, někteří zbavení své funkce. Zájem o organizaci ze strany lidu se rapidně snížil a roku 1952 došlo k jejímu zrušení po 90 letech své činnosti. Odhodlaní a pevní zastánci Sokola i přesto razili ideály a myšlenky Sokola nadále. Někteří imigrovali do zahraničí, kde se pokoušeli uchovat prvotní myšlenku.<sup>75</sup>

Vize podobající se současné verzi Sokola se mohla teprve řádně začít rozvíjet po listopadu 1989 díky sametové revoluci. Myšlenka přetrvala díky otevřenému odkazu všech předchozích generací, které vizi ovlivňovali, formovali a uchovávali. Obnovení Sokola bylo projednáváno na sjezdu České obce sokolské roku 1990. Pud pro znovuoobnovení Sokola byl hnán silou, jež vycházela z tradičních a historických hodnot této organizace. Rovněž fakt posledního zrušení Sokola komunistickou stranou a jeho nahrazení sjednocenou tělovýchovou přispěl k činu. Právě komunistický vliv a dvougenerační odstup zapříčinily hlubokou propast

---

<sup>73</sup> Srov. BURIAN, M. *Česká obec sokolská – sokolský odboj*. [online]

<sup>74</sup> Srov. HAVLÍČEK, V. *Sokolstvo, jeho myšlenka, organizace a vývoj*

<sup>75</sup> Srov. BURIAN, M. *Česká obec sokolská – sokolský odboj*. [online]

mezi původními myšlenkami Sokola a povědomím veřejnosti. Zde tkví kámen úrazu a největší bariéra při uplatnění a znovuprosazení Sokola v moderní společnosti 20. a 21. století. Současná společnost nedokáže docenit vlastní tradice a hodnoty svého národa. Neustále sledujeme trendy a vývoj jiných národů a v zaslepení opomíjíme vlastní dědictví a bohatství, které nám bylo dopřáno z rukou našich předků.<sup>76</sup> Současnou situaci by mohla změnit osvěta a vzdělavatelská činnost mezi cvičenci a lektory, kteří jsou v Sokole aktuálně činní. Vedoucí sokolských jednot vyrůstali pouze v době sjednocené tělovýchovy a proto nejsou se základní myšlenkou Sokol a filosofie Tyrše tak hluboce spjati. Stejně tak cvičební programy a režimy nejsou zcela sjednoceny, z důvodu chybějící jednotné a všem známe ideologie. Jedním z mnoha dalších tíživých důsledků komunistické vlády a tudíž další neprospěch pro současný Sokol, je jeho finanční stránka. Sokol usiloval u navrácení majetku, který mu byl během znárodnění odebrán, avšak boj s legislativou není vždy jednoduchý. Totalitní režim navíc vytvořil ve společnosti jistý atak vůči organizovanosti a organizovanému chování. Společnost tíhla k pocitu oprostění se od všech pravidel, řádů a konvencí. Tento trend zapříčiňuje i narušení a nestálost mezilidských vztahů. Situaci navíc podpořil vznik komerčního sportu, který nabyl na popularitě.<sup>77</sup> Problém moderní společnosti je nedostatečná morální a hodnotová vyspělost cvičenců. Pro mnoho lidí je docházení do Sokola pouze výhodou levné možnosti provozovat fyzickou aktivitu. Nechápu bohatství organizace, které vycházelo z původních čistých hodnot a z ideálu kalokagathie, demokracie a bratrství. Sokol může působit jako zastaralá organizace umožňující vykonávat pohyb každému.<sup>78</sup>

### 3.4 Aktuální stav Sokola ke 155. výročí vzniku

*„Aktuální podoba Sokola po přelomu z 20. na 21. století opět nabývá na síle. 27. února oslavil Sokol již 155. výročí od svého vzniku. Sokol v uplynulých letech prokázal, že má své pevné místo v konkurenčním prostředí zájmových občanských sdružení organizujících zájemce o nejrůznější tělovýchovné a sportovní činnosti. Programem Sokola je vzájemně provázaný soubor sportovních, pohybových, kulturních a společenských aktivit, které se uskutečňují v tělocvičných jednotách. Činovníci, cvičitelé a trenéři sokolských tělocvičných jednot jsou nejen nositeli a organizátory sokolského tělovýchovného a sportovního programu, ale společně s ostatními členy vytvářejí společenského prostředí pro utváření mravního*

<sup>76</sup> HODAŇ, B. *Sokolství a současnost*, s. 83-110

<sup>77</sup> NEŠPOR, J. *Hledání úlohy a místa sokolství v současné společnosti*, s. 140-148

<sup>78</sup> ŽITNÁ, J. *Roky 1990 a 2010 – přemýšlejme*.

*postoje sokolství, prostředí pro uchovávání sokolských idejí.*<sup>79</sup> Posláním České obce sokolské je zvyšovat tělesnou zdatnost svých členů a vychovávat je k čestnému jednání v životě soukromém i veřejném, k národnostní, rasové a náboženské snášenlivosti, k demokracii a humanismu, k osobní skromnosti a ukázněnosti, k lásce k rodné zemi a úctě k duchovnímu dědictví našeho národa. Cílem činnosti je dále přispívat ke zvyšování duchovní, kulturní a fyzické úrovně naší demokratické společnosti prostřednictvím tělesné výchovy a sportu, výchovy k mravnosti, společenské a kulturní činnosti.<sup>80</sup>

Původní idea Sokolství je stále aktuální i na začátku 21. století. I přes krkolomné překážky, kterým na své cestě musela čelit, se hodnota sokolské filosofie probíjela až do současné doby. Univerzální hodnotou sokolství je všestrannost tělesného, duševního a sociálního rozvoje osobnosti člověka. Dnešní sokolství je navíc obohaceno přidanou hodnotou odkazu ušlechtilých činů členů Sokola z období válek, nesvobody a jejich odhodlanosti jednat za každé situace férově, dle demokratického smýšlení, práva a morálky.<sup>81</sup> Doklady o stále rostoucí popularitě Sokolského hnutí potvrzují výroční zprávy a výpovědi členů ke 155. jubileu vzniku Sokola. Starostka České obce sokolské, Hana Moučková, uvádí k aktuálnímu výročí stošedesát tisíc členů, zastoupených ve všech věkových generacích. Zastoupení mladých lidí do věku dvacetišesti let tvoří dokonce dvě třetiny. Finanční nákladnost je v současné době zanedbatelná, spolkový členský příspěvek činí ročně 500 korun pro dospělého a 200 korun pro děti. Česká obec sokolská funguje z členských příspěvků a ze spoludotací od ministerstva školství. Finance se snaží investovat do rekonstrukce majetku a prostor sokoloven. Ty jsou často ve špatném času pod tíhou historie.<sup>82</sup>

*„Aktuální činnost České obce sokolské stojí na třech pilířích. Prvním je nevykonnostní podoba jakéhokoli sportu. Dospělí cvičí zkrátka pro radost a děti umí udělat kotrmelec. Druhý pilíř je již vykonnostní. Sem patří vrcholoví sportovci, kteří jezdí na soutěže a mistrovství. Někteří olympionici pochází z řad sokolských. Třetí pilíř je významný a odlišuje činnost Sokola od všech ostatních sportovních spolků. Je to činnost uměleckých těles. Pod touto činností se skrývají divadelníci, loutkaři, pěvecké sbory a další. Nadstavbou všeho je ještě společenský život, do kterého spadá pořádání plesů či šibřinek.*<sup>83</sup>

---

<sup>79</sup> ČOS. *Poslání České obce sokolské* [online]

<sup>80</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>81</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>82</sup> Srov. MOUČKOVÁ, H. 16. Února 2017 rozhovor starostky České obce sokolské. [online]

<sup>83</sup> Tamtéž.

## 4 Fitnesscentrum

Fitnesscentrum v této práci představuje zástupce moderní organizace, vyskytující se od doby, kdy ve společnosti vzrostl na popularitě fenomén jménem fitness. Fitness je cizím slovem označení pro fyzickou zdatnost, kterou potřebujeme k tomu, abychom mohli každý den fungovat bez problémů, zvládali problémy během dne a měli dostatek energie pro plnohodnotně strávený život.<sup>84</sup>

### 4.1 Sociologický koncept vzniku fitnesscentra

Vznik trendu fitness a tedy i fitnesscenter byl podmíněn zvýšením sociálního zájmu o lidské tělo. Jde o změnu životní filosofie, podmíněnou změnou socio-ekonomických vztahů ve 20. století. Lidský pohyb je vlivem technického pokroku a nahrazení fyzické práce stroji snižen na minimum. Pohybová aktivita a její prospěšnost ve vztahu ke zdraví byly ohroženy. Z toho důvodu vznikl prostor pro zaplnění společenské díry, v podobě realizace fitnesscentra, jako místa, kde je možné svou fyzickou zdatnost trénovat. V důsledku ochabnutí zájmu o duševní a morální hodnoty, vzrostl společenský zájem o tělesnost a vše s tím spojené. Vnímání tělesného krásna už nevychází z holistického komplexu osobnosti, ale pouze z vnější skořápky, tedy těla samotného. Tělesné krásno začíná být milně zaměňováno s tělesným zdravím. Zdravé tělo je totiž takové, které je krásné, mladé, štíhlé a úspěšné. Myšlenka esteticky poutavého tělesného vzledu je díky strategickým marketingovým tahům umocněna a přehnaně zveličována. Populaci je navíc neustále nabízena z mediálních platforem. Nárůst ekonomické stability přispívá k přesunu zájmu od základních fyzických potřeb, k potřebám estetickým a postmaterialistickým, zabírajících se pouze tělesnem, které iluzionisticky vytváří možnost lepších inetersociálních vztahů a vyššího společenského docenění.<sup>85,86</sup>

### 4.2 Fitnesscentrum ve 20. Století

20. století, je stoletím pokroku, které s sebou přináší i rozmach mediálních, sociálních a sdělovacích prostředků, zejména ve druhé polovině století. Mediální vliv, který si masově podmaňuje populaci milnou představou vidiny zdravého těla, upozorňuje na důležitost libého tělesného vzhledu. Myšlenka fitnesscentra staví svůj koncept na vnitřním pocitu nespokojenosti s vlastním tělem a tudíž nutnosti na něm pracovat. Tělo se stalo nástrojem

<sup>84</sup> Srov. BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness; Fitness*. Vyd. 1. Praha. Karolinum, s. 15

<sup>85</sup> Srov. FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*

<sup>86</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*, s. 15-16 [online]



a cílem propagace marketingových strategií a prostředkem mediální komunikace s populací a jejími sociálními strukturami.<sup>87</sup> Jelikož je fitnesscentrum privátní záležitostí, podléhá kritéria propagace pouze vlivu svého majitele. Prostor pro demokratické šíření svého názoru a nekontrolovanost informací v této oblasti způsobila nadměrný výskyt nepodložených a zkreslujících informací ohledně fenoménu fitness. Fitness je souvislý komplex složený nejen z fyzického cvičení, ale i dalších činitelů, které se na fitness světě podílí. Těmi jsou např. strava, móda, kosmetická péče a investice do přeměny tělesných proporcí, které se rovněž stávají prostředkem reklamy. Silnou stránkou fitnesscentra je zaměření na individuální potřeby jedince, ty jsou odrazem aktuálních trendů ve společnosti. Snaží se v návštěvnicích vybudovat pocit uspokojení jeho tužeb v oblasti o zevnějšek a vykompenzovat tak pocit nespokojenosti z jiných životních situací.

Moderní společnost využívá estetického vzhledu k překroucení přirozeně se vyskytujících součástí života, které mu dodávají na plnohodnotnosti, bohatosti a zkušenosti. Jedná se o stárání a jeho přirozené projevy na tělesné schránce, v případě žen změna tělesných proporcí po porodu, či běžné projevy změny tělesné schránky odrážející lidskou bohatost zkušeností. Přirozené stárnutí a nutné smíření se s projevy času na vlastní osobě mohou působit protektivně proti marketingovým a mediálním tlakům společnosti. Bohužel má mediální vliv masovou působnost a díky němu dosahují fitnesscentra velké společenské oblibě.<sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> Srov. JIRÁK, J.;KÖPPLOVÁ, B. *Média a společnost: Stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*, s. 16-20

<sup>88</sup> Srov. EVANS, L. *Social MediaMarketing: Strategies for Engaging in Facebook, Twitter, Other Social Media*, s. 17-20

## 5 Metodika výzkumu

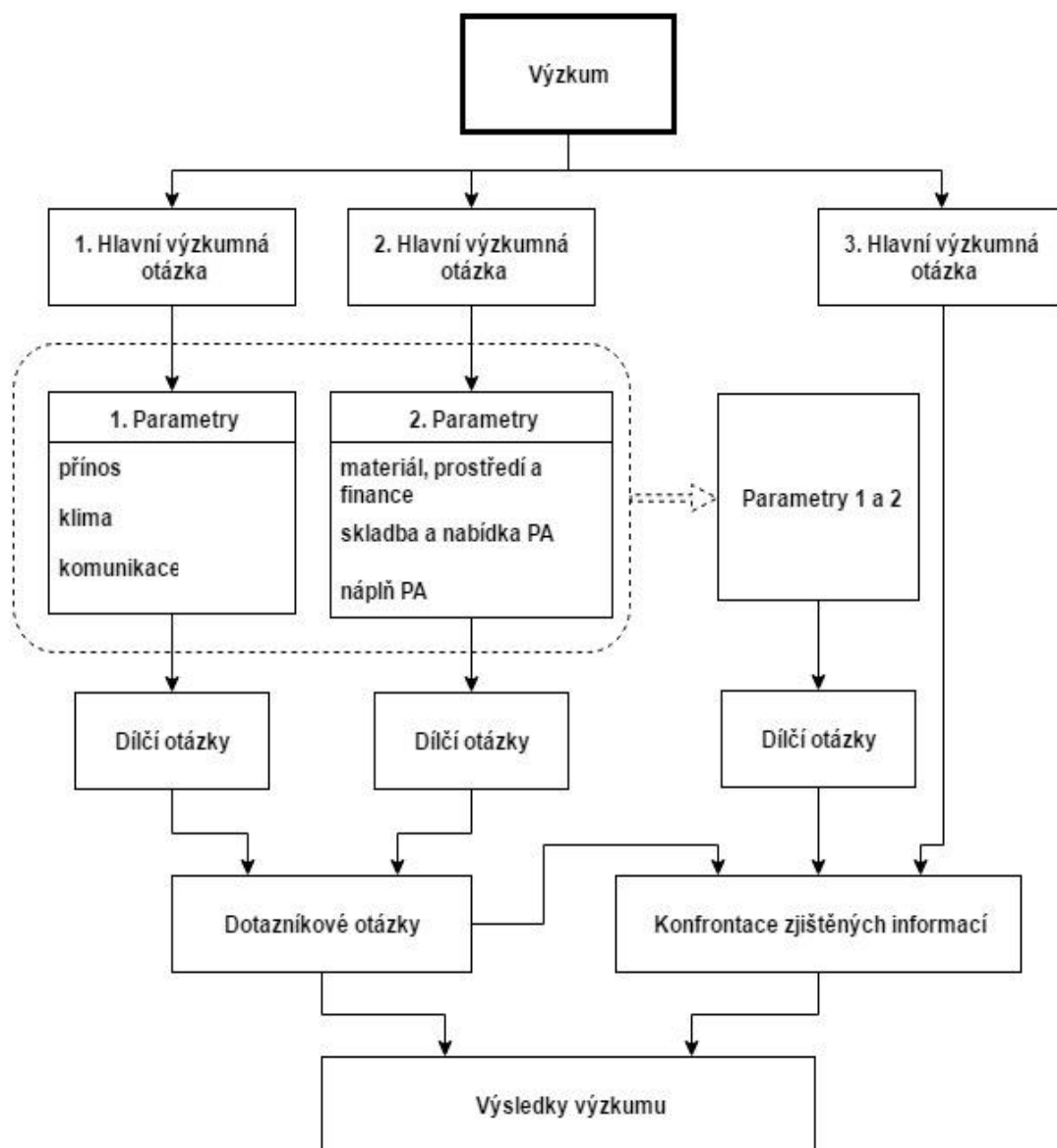
K výzkumu sloužila triangulace metod sběru dat. První z nich je metoda sběru teoretických dat a jejich následná analýza neboli rešerše. Terénní výzkum je složen z více metod techniky sběru dat, je nutné jednotlivé části rozdělit a popsat pro lepší přehlednost a srozumitelnost. Diagram na Obr. 2 zachycuje vývojovou linii výzkumu od položení hlavních výzkumných otázek až po zjištění výsledků. V terénu byly využity metody kvalitativního sběru dat formou otevřeného strukturovaného kvalitativního dotazníku k návštěvníkům Sokola a fitnesscentra. Vedení kvalitativního výzkumu podléhalo metodám zakotvené teorie, která představuje sousledný chod systematických induktivních postupů.<sup>89</sup> Dle Strausse a Corbinové je *teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena, vytvořena a prozatímně ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů.*<sup>90</sup> Získaná data byla dále zpracovávána formou kódovací techniky, která představuje specifické způsoby nakládání se získanými daty od nejjednodušších, otevřené kódování, přes složitější, axiální kódování až po ty nejkonkrétnější a nejobsáhlejší, selektivní kódování.<sup>91</sup> Výsledná zjištění výzkumu z fitnesscentra a sokola byla společně konfrontována. Dále byla terénní data sbírána pomocí pozorování, které bylo skryté a zúčastněné. Během pozorování jsem jako vnější zúčastněný pozorovatel sledovala dění v Sokole a ve fitnesscentru. Šlo o pozorování celkového „klimatu“ zařízení, ze kterého byl pořízen písemný záznam.

---

<sup>89</sup> LEWIS-BECK, M.; BRYMAN, A.; FUTING LIAO, T. *The SAGE Encyclopedia of Social Science Research Methods*, s. 440

<sup>90</sup> STRAUSS, A.; CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*, s. 14

<sup>91</sup> Srov. Tamtéž. s. 39-41



Obr. 2 Diagram vývojové linie výzkumu

## 5.1 Hlavní a dílčí výzkumné otázky

Ze třech hlavních cílů vyvstávají tři hlavní výzkumné otázky, které jsou detailně rozvedeny do dílčích otázek. V každé výzkumné otázce figurují zkoumané parametry, které slouží k lepší orientaci, analýze a vyhodnocení výzkumu.

1. Jsou výše zmíněná volnočasová zařízení v rámci vybraných parametrů (klima, komunikace, pohybová aktivita) respondenty ve věku 18 - 30 let vnímána jako přínosná? Pokud ano, čím?

Parametry pro zkoumání: *komunikace, klima, přínos*

**Dílčí výzkumné otázky:**

1. Cítíte se dobře?
2. Komunikujete lépe s partnerem?
3. Komunikujete lépe se svým okolím?
4. Jak zvládáte své povinnosti?
5. Vnímáte rozdíly mezi dny s PA a bez ní?

**2. Dle jakých parametrů se rozhodují dotazovaní Sokola či fitnesscentra pro daný typ zařízení pro provozování PA ve svém volném čase?**

Parametry pro zkoumání: *materiální vybavení, finance, skladba a nabídka PA, náplň PA*

**Dílčí výzkumné otázky:**

1. Jaké je materiální a prostorové vybavení jednotlivých zařízení?
2. Jaká je dostupnost místní i finanční sportovního zařízení?
3. Jaká je skladba a nabídka PA v jednotlivých zařízeních?
4. Jaké kurzy účastníci PA navštěvují?

**3. Jaké hlavní společné či rozdílné znaky mají oba typy výše zmíněných zařízení v souvislosti s vybranými faktory?**

Parametry pro zkoumání: *komunikace, klima, přínos, materiální vybavení, prostředí (dostupnost), finance, skladba a nabídka PA, náplň PA,*

**Dílčí výzkumné otázky?**

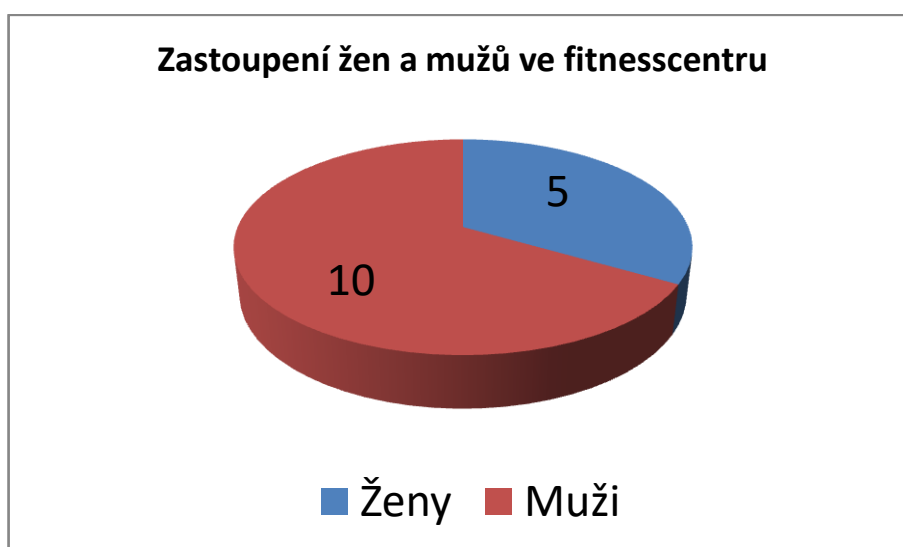
1. V čem se liší a shoduje fitnesscentrum a Sokol při komunikaci se svými návštěvníky?
2. Vnímají komunikaci s okolím návštěvníci fitnesscentra a Sokola stejně nebo odlišně?
3. V čem se liší či shoduje klima ve fitnesscentru a v Sokolu?
4. V čem se liší a shoduje přínos obou výše zmíněných zařízení pro své návštěvníky?
5. Jaký je rozdíl a shoda v materiálovém vybavení obou zařízení?

6. Jaký je rozdíl a shoda v místní a finanční dostupnosti obou zařízení?
7. V čem se shoduje a liší skladba a nabídka PA v obou zařízeních?
8. V čem se shoduje a liší náplň PA v obou zařízeních?

## 5.2 Charakteristika výzkumného souboru

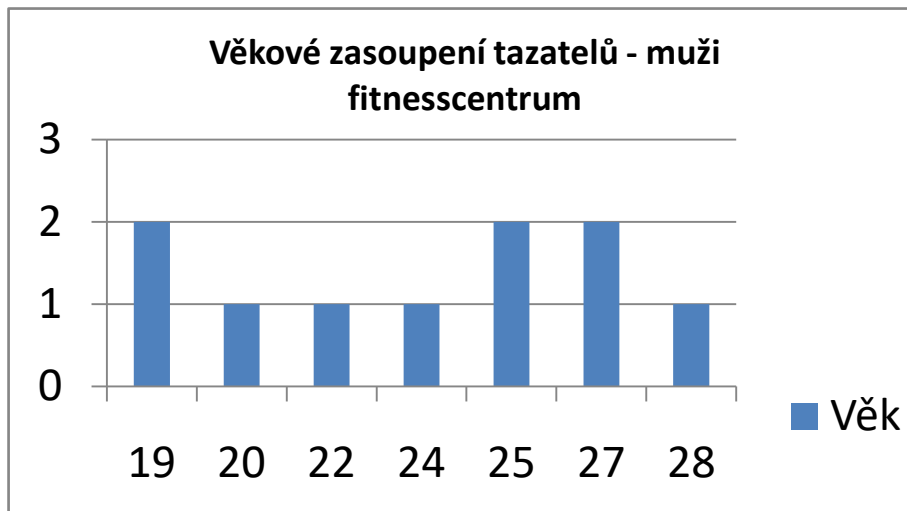
Výzkumný soubor obsahuje 30 respondentů ve věkovém rozmezí od 18 – 30 let, kteří navštěvují Sokol či fitnesscentrum. Soubor byl rozdělen přesně na dvě poloviny, aby byly zajištěny stejné výchozí podmínky v počtu dotazovaných v obou sledovaných zařízeních, tedy na 15 ze Sokola a 15 z fitnesscentra. Věková skupina byla vybrána záměrně jako reprezentant největšího procentuálního zastoupení klientů v obou organizacích.<sup>92</sup> Vzhledem k náročnosti sběru dat nebyly dále specifikovány požadavky na pohlaví či dosažené vzdělání. Jisté omezení v různorodém složení skupin bylo vzato v potaz. Zastoupení jednotlivých skupin dotazovaných reprezentují následující tabulky a grafy.

### FITNESSCENTRUM

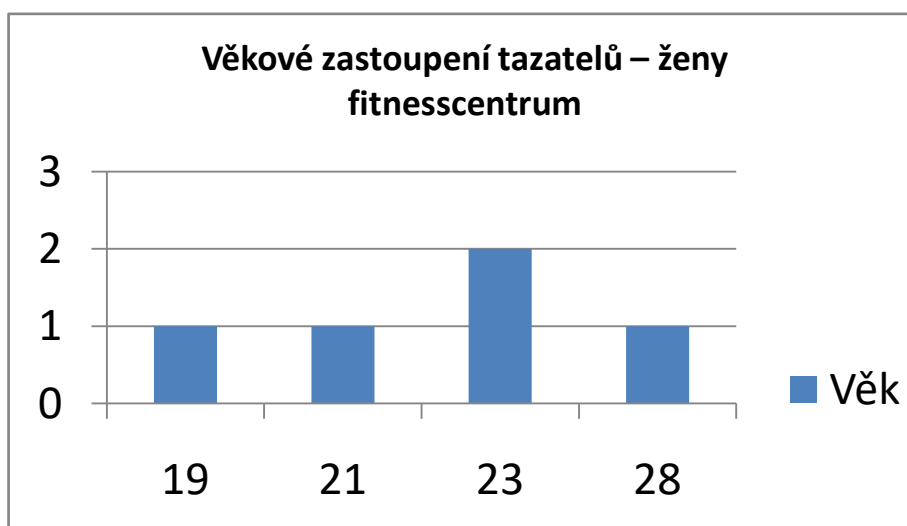


Obr. 3 Zastoupení mužů a žen ve fitnesscentru

<sup>92</sup> Srov. MOUČKOVÁ, H. 16. Února 2017 rozhovor starostky České obce sokolské. [online]



Obr. 4 Věk mužů dotazovaných ve fitnesscentru

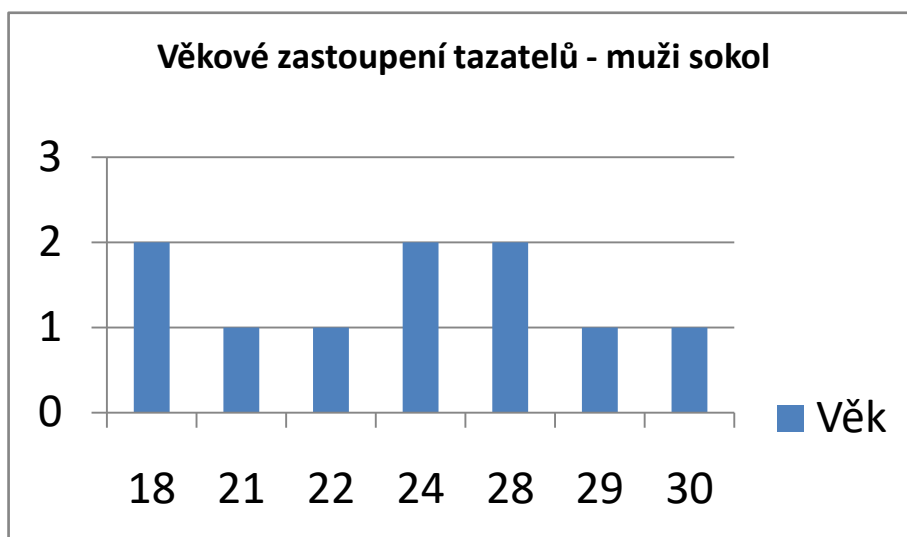


Obr. 5 Věk žen dotazovaných ve fitnesscentru

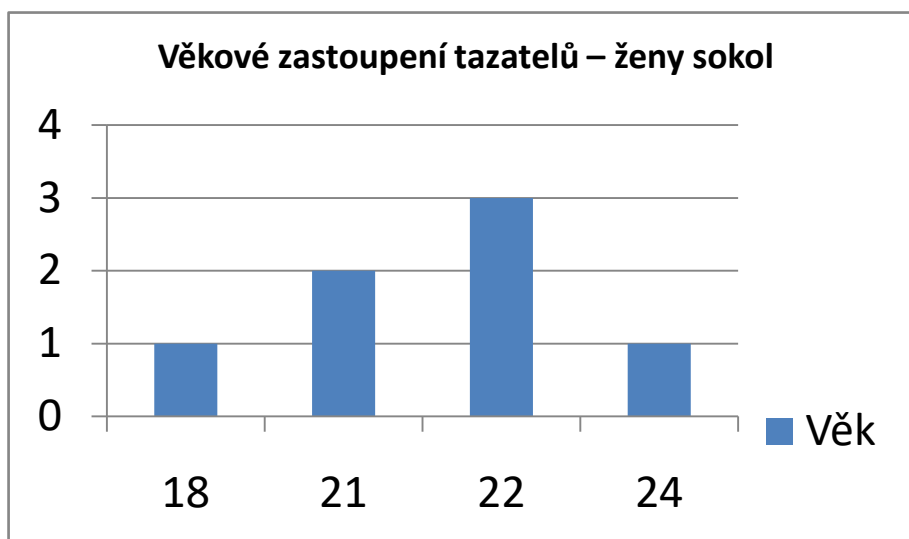
## SOKOL



Obr. 6 Zastoupení žen a mužů v Sokole



Obr. 7 Věk mužů dotazovaných v Sokole



Obr. 8 Věk žen dotazovaných v Sokole

K výzkumnému souboru patří také Sokol a fitnesscentrum, kteří byli pozorováni výzkumníkem, během zúčastněného pozorování.

### 5.3 Struktura dotazníku

Dotazník byl složen z osmnácti otázek, které systematicky vycházely z předem sestaveného konceptu. K hlavním výzkumným otázkám, byly přiděleny parametry ke zkoumání, které byly dále nápomocny pro položení dílčí výzkumných otázek. Z nich byly postupně formulovány finální otázky položené v dotazníku tak, aby tazatelé neobjevili spojitosti v problematice a odpovídali čistě dle svého aktuálního rozpoložení. Otázky vznikaly formou strukturovaného kvalitativního dotazování. Nevýhodou takového typu dotazování je možné utváření linie dotazování vlastní představou výzkumníka. Odpovědi respondentů mohou být předem určeny množinou operacionalizovaných fragmentů.<sup>93</sup> Tato informace byla vzata v potaz a při tvorbě otázek bylo dosaženo co nejvyšší možné eliminace zaujatosti ze strany výzkumníka. I přes zmíněné nevýhody, byla tato metoda vzhledem k časové omezenosti výzkumu a počtu dotazovaných, zvolena jako nejpříjemnější.

Finální dotazník byl předložen dvěma nezájatým respondentům k vyplnění. Pomocí pilotního testu bylo dále možné nejasné otázky přeformulovat, či upravit časovou náročnost na vyplnění dotazníku. Následující Tab. 1. zobrazuje vývojovou linii dotazníkových otázek

<sup>93</sup> Srov. HENDL, M. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*, s. 168



a zkoumané parametry přiřazené k hlavním otázkám a jejich skrytý obsah přenesený na dotaznících otázek.

**Tab. 1 Zkoumané parametry pro hlavní výzkumné otázky a jejich přenesení do dotazníku**

Hlavní výzkumné otázky	Parametry ke zkoumání	Otázka v dotazníku
<b>1. otázka</b>	Přínos	1, 4, 5, 6
	Klima	7, 9, 11, 15
	Komunikace	4, 10, 18
<b>2. otázka</b>	Materiální vybavení, finance	2, 3, 12, 13
	Skladba a nabídka PA	14, 17
	Náplň PA	8, 16

Kvalitativní dotazník byl sestaven z 18 otevřených otázek dle jednotlivých výše zmíněných parametrů, které mají usnadňovat rozšifrování získaných informací rozdělením do kategorií. Tyto kategorie sloužily rovněž jako první vodítko při vytváření otevřeného kódování. Kvalitativním zjišťováním dat jde o získání ucelených informací o zkoumaném problému. Jedná se o induktivní metodu, při které nejprve pracujeme nejprve s daty, a za pomoci vykrystalizování dílčích faktů potvrzujeme či formujeme teorii. Model induktivní teorie bychom mohli zobrazit následovně: Data → tvrzení → teorie.<sup>94</sup> „V induktivním případě proces vývoje teorie obvykle zahrnuje simultánní aplikaci deduktivního postupu, protože data souvisle používáme k návrhu a přezkušování elementů vznikající teorie“.<sup>95</sup> Jednou z mnoha výhod kvalitativního výzkumu je rovněž intenzivní šetření zkoumané skutečnosti, identifikaci vztahů a zkoumání mnoha aspektů u mála objektů. Postup flexibilně reaguje na zjištěné informace a za minimálního využití statistických metod.<sup>96</sup>

Forma zjišťování pomocí dotazníku byla zvolena pro menší časovou náročnost a možnost získání většího počtu dotazovaných. Otázky dotazníku byly vytvářeny dle strukturovaného plánu.

<sup>94</sup> Srov. HENDL, M. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*, s. 33

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 33

<sup>96</sup> Srov. REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*, s. 41

### 5.3.1 Průběh sběru dat

Sběr dat probíhal blokově od poloviny prosince 2016 do poloviny ledna 2017. Tvůrce výzkumu se osobně dostavil do jednotlivých zařízení, kde se pokoušel získat požadované respondenty pro vyplnění dotazníku. Jednalo se o dvě návštěvy Sokola a dvě návštěvy fitnesscentra v Českých Budějovicích v rozmezí od pátku do soboty, v čase od 18:00 do 22:00. Zvolené dny a časy byly vybrány po zhlédnutí časového rozvrhu obou zařízení za předpokladu, že v dané termíny bude i vyšší frekvence návštěv cílové skupiny a v kontextu možných časových dispozic tazatele.

Ve fitnesscentru byli všichni oslovení požádáni o vyplnění dotazníku na místě. Bohužel ne všichni byli ochotni a 4 respondenti si odnesli dotazník domů s tím, že ho při další návštěvě fitnesscentra odevzdají. V Sokole naopak všichni oslovení dotazník vyplnili okamžitě, avšak z důvodu aktuální přítomnosti malé různorodosti dotazovaného vzorku, byla nutná ještě jedna osobní návštěva.

### 5.3.2 Metodika zpracování dat z dotazníku

Pro organizaci a následnou prezentaci dat z kvalitativního dotazníku bylo nutno nejprve data zredukovat následně zobecnit do kategoriálních systémů. *Konstrukcí kategoriálních systému se myslí návrh popisného systému kategorií pro systematickou klasifikaci a rozřídění dat, přičemž se silněji nebo slaběji vychází přímo z nashromážděných dat. Jejich pomocí uspořádáváme datový materiál tím, že ho přiřazujeme k různým nadpisům.*<sup>97</sup> Při kvalitativním výzkumu se kategoriální systémy vytváří tzv. ad hoc z empirického materiálu pro aktuální potřeby výzkumu. Zde byly kategoriální systémy zúženy předem definovanými parametry oblastí pro zkoumání.

Zjištěná data v jednotlivých kategoriích byla dále zužována pomocí kódování. Nejprve kódováním otevřeným, kterým je proces rozebírání, prozkoumávání, porovnávání, konceptualizace a kategorizace údajů. Jde o vytvoření pojmů, které označují jednotky textu, tedy o přidělení jména novým jevům, které se v textu vyskytují. Vytvořené pojmy (jevy) jsou dále kategorizovány, porovnávány dle podobnosti a rozdílnosti a seskupovány ty z nich, které se zdají příslušné stejnému jevu. Zjištěné vlastnosti jevů jsou dále zaznamenávány

---

<sup>97</sup> HENDL, M. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*, s. 215

a pozorovány v různých dimenzích svého výskytu.<sup>98</sup> „V tomto procesu jsou rovněž zvažovány a zkoumány naše vlastní i cizí domněnky o jevu, což může vést k novým objevům“.<sup>99</sup>

Axiální kódování je následný krok po otevřeném kódování. Jde o soubor postupů, pomocí nichž jsou údaje po otevřeném kódování uspořádány novým způsobem. Jedná se o vytváření spojení mezi kategoriemi a subkategoriemi. Důležitým faktorem je vytváření nového způsobu kombinací spojení mezi vytvářenými kategoriemi a subkategoriemi. Nejde však o vzájemné uspořádání hlavních kategorií s cílem vytvořit souhrnné teoretické formulace. Cílem axiálního kódování je bližší určení kategorie či jevu, pomocí podmínek, situací či jevů, které jej dále zapříčiňují a pomocí následků těchto jevů, které by se mohly dále projevit.<sup>100</sup>

Po přiřazení určitých jevů do skupin dle axiálního kódování, nastává proces selektivního kódování. „Jedná se o proces, kdy se vybere jedna centrální kategorie, která je pak systematicky uváděna do vztahu k ostatním kategoriím. Tyto vztahy se dále ověřují a kategorie, u nichž je to třeba, se dále zdokonalují a rozvíjejí“.<sup>101</sup> Selektivní kódování je posledním krokem zpracování získaných dat, který umožní integraci kategorií, či jevů do zakotvené teorie. Během vytváření kategorií, které postupně rostly a rozvíjely svou bohatost a různost pomocí dynamického rozvoje vlastností, bylo možno postupně sledovat vzájemné vztahy mezi jednotlivými kategoriemi. Aby byl ovšem výzkum dostatečně přehledný a čitelný, bylo nutné jej převést, tedy integrovat a systematicky rozvinout do obrazu reality, který bude pojmově zřejmý, srozumitelný a hlavně zakotvený do původní teorie. Prakticky to znamená nalezení hlavních témat a kategorií, které budou ústředním bodem vznikající teorie, a které budou ostatní témata dále integrovat. Teorie vykrystalizuje v okamžiku teoretické saturace, když již žádné další kódování nepřináší nové poznatky.<sup>102,103</sup> V následujícím obrázku můžeme vidět schéma zakotvené teorie dle Glassera a Strausse.

---

<sup>98</sup> Srov. STRAUSS, A.; CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*, s. 42-43

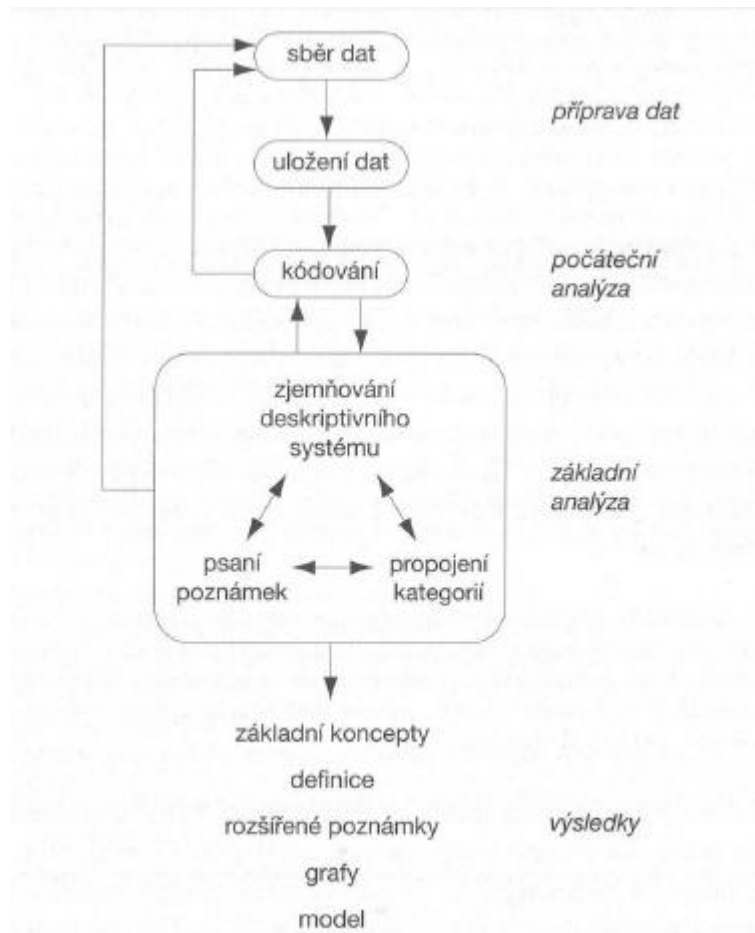
<sup>99</sup> Tamtéž, s. 43

<sup>100</sup> Srov. STRAUSS, A.; CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*, s. 70

<sup>101</sup> Srov. Tamtéž, s. 86

<sup>102</sup> Srov. HENDL, M. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*, s. 251

<sup>103</sup> Srov. STRAUSS, A.; CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*, s. 87



**Obr. 9** Blokové schéma zakotvené teorie podle Glasera a Strausse <sup>104</sup>

Jelikož byl výzkum uskutečněn formou strukturovaného dotazníku, hrozilo riziko nepřesného výkladu znění otázky ze strany dotazovaného. Pokud se dotazovaný zeptal tvůrce výzkumu na upřesnění znění otázky, pokusil se odpovědět. Ne všichni dotazovaní však pokládali doplňující otázky. Možné riziko zkreslení odpovědí bylo vzato v potaz.

<sup>104</sup> HENDL, M. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*, s. 250

## 5.4 Pozorování

Pozorování je prostředek pro zachycení co největšího spektra situací v dané skupině. „Vědecké pozorování je definováno jako technika sběru informací založená na zaměřeném, systematickém a organizovaném sledování smyslově vnímatelných projevů aktuálního stavu prvků, aspektů, fenoménů, atd., které jsou objektem zkoumání.“<sup>105</sup> Cílem pozorovatele je vybrat vhodné načasování, ve kterém se budou nacházet aktéři ve vhodných a zajímavých situacích pro výzkum. Proces pozorování je dělen do tří typů, popisné, fokusované a selektivní, které fungují jako trychtýř. Dle sousledného postupu dojdeme k získaným informacím, které jsou koncentrovanější a detailně obsáhnou pozorovanou situaci.<sup>106</sup>

V tomto výzkumu byla metoda pozorování zvolena pouze jako doplňující metoda, k hlavnímu strukturovanému kvalitativnímu dotazování, jež měla vnést do zkoumání další přínosná data pro vytváření teorie. Jednalo se o pozorování nestandardizované, zúčastněné. „Pro nestandardizované pozorování je typický dosti nízký až nulový stupeň formalizace, což v praxi znamená, že často je určen jen cíl nebo předmět pozorování a o dalších aspektech jeho realizace má pozorovatel možnost rozhodovat průběžně a samostatně.“<sup>107</sup> Pozorovatel vstoupil do pozorované oblasti a podílel se na skupinovém životě a aktivitách sledovaných objektů. Neměl by ovšem svou přítomností chod nijak narušovat, či měnit a v případě získávaných informací si udržet odstup svého subjektivního vnímání.<sup>108</sup>

### 5.4.1 Průběh sběru dat

Průběh sběru dat probíhal pomocí psaného záznamu na papír, při jednotlivých návštěvách ve sportovních zařízeních. Tvůrce výzkumu se pokusil zapadnout do „klimatu“ zařízení, aniž by narušil jeho chod. Pokoušel se zaznamenat veškeré vnější podněty, které by mohly být přínosné pro výsledky výzkumu. Při pozorování dodržel maximální možnou míru odstupu od subjektivních představ a minimalizovat projev anekdotismu, který často bývá důvodem chybné interpretace dat z výzkumu.

Již samotný sběr dat upozorňoval na jisté odlišnosti obou zařízení. V případě Sokola byla navázána spolupráce a komunikace ihned při první návštěvě a to doslova bez problémů. Na straně fitnesscentra se vyskytl problém. Při prvním oslovení fitnesscentra výzkumník

---

<sup>105</sup> REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*, s. 94

<sup>106</sup> Srov. HENDL, M. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*, s. 198

<sup>107</sup> REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*, s. 94

<sup>108</sup> Srov. Tamtéž, s. 96-97

narazil na neochotu spolupracovat. Teprve na druhý pokus, kdy předkládal několik argumentů na obhájení výzkumu, který je nestranný a nijak nenaruší chod zařízení, ani neposkvrní jeho vizitku, bylo svoleno k sebrání dat.

#### **5.4.2 Metodika zpracování dat z pozorování**

Písemný záznam výzkumník rozdělil na jednotlivé sekvence, jimž přiřadil nadřazené skupiny a jevy. Metoda odpovídala technice kódování, tentokrát šlo o slučování společně se vyskytujícími jevy či sociálních významů. Podstatu vzniklých kódů se výzkumník pokusil zachytit do tabulky uvedené ve výsledcích výzkumu.

## 6 Vyhodnocení a interpretace dat

Aby srozumitelnost jednotlivých kroků nezanikla, byla zpracována každá kategorie zkoumaného parametru zvlášť pro fitnesscentrum i Sokol. A teprve výsledky ze selektivního kódování byly navzájem konfrontovány mezi sebou. Proces kódování je poznámkově složitý a dlouhý proces, tvůrce výzkumu se proto pokusil o instrumentální zúžení vzniklých jevů tak, aby vystihly podstatu. Z toho důvodu budou zaznamenány konečné názvy jevů, které vykrytalizovaly z nejvyšší četnosti odpovědí. Rozbory odpovědí jednotlivých otázek jsou řazeny dle příslušnosti k parametru, ne dle sousledného chodu z dotazníku.

### 6.1 Parametr přínos

#### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 1

První otázka vztahující se k problému společenského přínosu obou zařízení pro cílovou skupinu, je otázka číslo 1. Její zpracování a vzniklé kódy zachycuje následující Tab. 2.

Tab. 2 Kódování první dotazníkové otázky

1. Proč jste si vybral/a právě toto sportovní zařízení?		
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Dostupnost
		Sport, který nabízí
		Tradice
		Možnost pohybu
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Dostupnost
		Nabídka služeb
		První v ČB - tradice
		Nejlepší v ČB

Získané kódy jsou dále konfrontovány mezi sebou. U jednotlivých jevů nastala naprostá shoda v jeho označení i významu, ovšem v některých případech došlo pouze k poloshodě, kdy se označení shodovalo, ovšem skrytý význam se lišil. V případě neshody se vzniklé jevy neshodovaly označením i významem. Výsledky zobrazuje následující Tab. 3.

**Tab. 3 Konfrontace vzniklých kódů první dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Možnost pohybu	Nejlepší v ČB
POLOSHODA	Tradice, nabídka	
SHODA	Dostupnost	

V případě naprosté shody v dostupnosti je zcela zřejmé, že pro návštěvníky obou zařízení je jeho umístění důležité. Ačkoliv tento jev není pro parametr přínos zcela objektivní, následující jevy kde došlo k poloshodě a neshodě již mohou vytvářet jisté propojení s parametrem přínos. U jevu tradice a nabídka můžeme vidět shodu v obou zařízeních, ovšem po detailnějším vysvětlení, se jejich chápání poněkud liší. V případě tradice návštěvníků sokola byl význam slova postaven na tradičních kořenech, které položila jejich rodina či kamarádi. Volně přeloženo, mí příbuzní, či kamarádi chodí do Sokola již roky, a já jsem tedy začal rovněž navštěvovat Sokol jako zařízení. V případě návštěvníků fitnesscentra, byl smysl tradice uváděn do kontextu daného fitnesscentra jako toho nejstaršího a nejlepšího v Českých Budějovicích a z toho důvodu není lepší možnost vybrat si jiné. Rovněž slovo nabídka bylo vyloženo dvěma způsoby. Návštěvníci sokola jsou členy sokola kvůli nabídce sportovních aktivit, které nabízí a kvůli možnosti provozovat jejich oblíbenou aktivitu. Návštěvníci fitnesscentra jsou rovněž jeho příznivci kvůli nabídce, ovšem ve smyslu ne jen nabídka čistě sportovních aktivit, ale celkové nabídky a péče, která je jim, jako zákazníkům poskytována. Nejde tedy jen o čistě sportovní aktivitu, ale rovněž o zázemí, které fitnesscentrum poskytuje, o komfort a nabídku dalších služeb. Absolutní neshoda pak nastává v bodě, který lehce souvisí s nástinem neshody u jevu nabídka. Návštěvníci sokola uvedli jako důvod jejich návštěvy možnost provozovat sportovní aktivitu a vykonávat pohyb. Naopak návštěvníci fitnesscentra chodí do sportovního zařízení, protože je nejlepší, dle jejich uvážení.

#### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 4

Další otázkou vztahující se k parametru přínos byla dotazníková otázka číslo 4. Výsledky vzniklých kódů zaznamenává Tab. 4.

**Tab. 4 Kódování čtvrté dotazníkové otázky**

<b>4. Jak se cítíte v den, kdy jdete do sportovního zařízení?</b>		
<b>Sokol</b>	Získané	Těším se
	jevy/kódy	Dobře



		Normálně
		Známí
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Motivace
		Těším se
		Dobře
		Pocit po cvičení

Zde byl celkový dojem z obou zařízení téměř totožný a v obou případech se vzniklé jevy nesly v pozitivním citění. Povětšinou převažoval pocit natěšenosti a celkového pozitivního pocitu ze dne, kdy dotazovaní plánují fyzickou aktivitu. Pouze v jednom vyvstalém jevu se dotazovaní neshodují, který bychom mohli dále nazvat jako důvod, proč pocitují pocit těšení se na fyzickou aktivitu. Návštěvníci Sokola se v den provozování fyzické aktivity těšili na známé, které v zařízení potkají. Naopak návštěvníci fitnesscentra se těší na pocit po cvičení. Na to, kdy se budou moci pochválit, že udělali něco pro své tělo a jak dobrý výkon odvedli. Výsledek shody a neshody zaznamenává Tab. 5.

**Tab. 5 Konfrontace vzniklých kódů čtvrté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Známí	Pocit po cvičení
SHODA	Pozitivní naladění	

#### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 5

Pátá dotazníková otázka se vztahuje k plnění svých povinností v den, kdy je provozována fyzická aktivita. Pokud již můžeme zpracovat do teorie výsledek předchozí otázky, tedy vliv pozitivního naladění v den kdy je fyzická aktivita provozována, může tak pátá otázka simulovat možný přínos lepší produktivity v dny, kdy fyzickou aktivitu vykonáváme, oproti dním, kdy vykonávána není. Vzniklé kódy vyvstalých jevů najdeme v Tab. 6.

**Tab. 6 Kódování páté dotazníkové otázky**

<b>5. Jak zvládáte své povinnosti v den, když víte, že Vás čeká sportovní aktivita a proč?</b>		
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Stejně
		Přízpůsobení

		Rychlost
		Lépe
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Stejně
		Přizpůsobení
		rychlost

Z výsledků je vidět jasná shoda v obou zařízeních. V obou případech více jak polovina dotazovaných nezaznamenala žádný rozdíl mezi plněním svých úkolů v den, kdy fyzickou aktivitu vykonávají a kdy nikoliv. Druhá polovina, téměř celá, uvedla, že v den kdy fyzickou aktivitu vykonávají, musí své povinnosti přizpůsobit tomu, že chtějí fyzickou aktivitu provozovat. Jednalo se o přizpůsobení různého druhu, ovšem hlavní slovo zde hrál čas a organizace. Pokud dotazovaní mají více úkolů, musí buď zrychlit své pracovní tempo, nebo si lépe zorganizovat a rozplánovat své povinnosti, nejen v daný den, ale v průběhu celého týdne. Výsledek této otázky by mohl lehce evokovat schopnost lepší osobní organizace, morálky a pracovního odhodlání, pokud dotazovaní vykonávají fyzickou aktivitu. Dva dotazovaní respondenti ze Sokola dokonce sdělili, že jejich povinnosti zvládají lépe a dokonce rychleji v důsledku lepšího naladění z výkonu fyzické aktivity. Tento fakt rovněž koresponduje s výsledky předchozí otázky, kdy dotazovaní projevili pozitivní naladění z návštěvy sportovního zařízení.

#### DOTAZNÍOVÁ OTÁZKA Č. 6

Poslední otázka spadající do parametru přínos se týkala rovněž subjektivního vnímání rozdílnosti dnů s fyzickou aktivitou a dnů bez ní. Tentokrát ovšem nešlo jen o povinnosti, ale o zhodnocení celkového dne. Výsledky značí Tab. 7.

**Tab. 7 Kódování šesté dotazníkové otázky**

<b>6. Vnímáte nějaký rozdíl mezi dny, kdy sportovní aktivitu vykonáváte a kdy ne? Pokud ano, uveďte jaký.</b>		
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Nevnímám
		Čas na jiné věci
		Subjektivní vnímání své osoby
		Zdravotní stav
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané	Nevnímám

	jevy/kódy	Čas na jiné věci
		Subjektivní vnímání své osoby

Z výsledků je patrné, že se odpovědi dotazovaných z obou zařízení moc nelišily. Možnost označit vzniklé kódy stejným pojmenováním se tedy nabízela, ovšem opět se trochu lišila významová chápání daného sdělení. Výsledky zaznamenává Tab. 8

**Tab. 8 Konfrontace vzniklých kódů šesté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Zdravotní stav	x
POLOSHODA	Subjektivní vnímání své osoby	
SHODA	Nevnímám, čas na jiné věci	

U této otázky polovina dotazovaných návštěvníků sokola a třetina návštěvníků fitnesscentra zodpověděla, že si není vědoma žádného rozdílu. Ostatní dotazovaní již ano. Četnost odpovědí, kdy dotazovaní sdělili, že při vynechání sportovní aktivity mají čas na jiné zájmy, byla zhruba stejná. Ovšem náhrada jiné aktivity za sportovní, není legitimní argument pro tento výzkum. Zajímavá zjištění nastala v případě poloshody, kdy dotazovaní sdělili subjektivní vnímání své osoby. U odpovědí návštěvníků Sokola, byl následek nevykonávání sportovní činnosti přiřazen k pozitivní odpovědi. Tedy, že se i v případě nevykonávání fyzické aktivity cítí dobře, plní energie, zdravě a pracují stále rychle. Oproti tomu dotazovaní ve fitnesscentru pojmenovali následek nevykonávání fyzické aktivity negativně. Např. cítím se špatně, nesvůj, jsem nervózní. Pokud byla odpověď myšlena kladně, vztahovala se k autoevaluaci, kdy dotyční pociťovali radost sama ze sebe. V případě úplné neshody byl vysloven výrok vykonávání fyzické aktivity kvůli zdravotní stránce, ta byla zmíněna pouze u dvou dotazovaných ze Sokola.

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PARAMETRU PŘÍNOS

Ze zjištěných jevů vyvstalých z odpovědí dotazníkového šetření můžeme usoudit, že žádný dotázaný nevidí negativní vliv vykonávání fyzické aktivity na své vlastní osobě, ve svém životě, v pracovních povinnostech či ve vztahu k jiným. Pokud si dotazovaní nejsou vědomi žádného rozdílu, který by významně odlišil den s vykonáváním fyzické aktivity a kdy nikoliv, může to znamenat skryté integrování fyzické aktivity do života, aniž by si dotazovaní něčeho všimli. Sport považují jako jakýsi projev rituálu. Zde by byl jistě zajímavý průzkum v opačném směru, zda by si dotazovaní uvědomovali rozdílnost, pokud by žádnou fyzickou

aktivitu vůbec nevykonávali. Poslední skupina dotazovaných, která si rozdílnost uvědomuje, vidí u dní s fyzickou aktivitou jen možný přínos a pozitivum pohybu ze svého subjektivního vnímání. Zvládají lépe organizaci svých povinností, pracují efektivněji, rozvíjí svou emocionální stránku, zdravou asertivitu, zdravotní stav a vztahy k jiným lidem.

## 6.2 Parametr klima

Výsledky získané pro parametr klima bylo těžké detekovat. Strukturované dotazování a nepřímý styk tvůrce výzkumu s dotazovaným zapříčinil občasný špatný výklad smyslu otázky a odpověď nebyla natolik obsáhlá, jak by tvůrce očekával.

### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 7

Tab. 9 Kódování sedmé dotazníkové otázky

7. Jak se cítíte potom, co vstoupíte do budovy sportovního zařízení?				
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Natěšeně		
		Pozitivně		
		Plný energie		
		Beze změny		
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Motivovaně		
		Natěšeně		
		Dobře		
		Důvod proč sem jdu	Lidi	
			Odreagování	
			Můj pokrok	
			Pocit, že musím	

Tab. 9 zobrazuje výsledné jevy, které byly v obou zařízeních povětšinou podobné. V případě Sokola můžeme hovořit přímo o superlativech. Dvanáct dotazovaných uvedlo pozitivní naladění po vstupu do zařízení. Pouze ve třech případech dotazovaní uvedli žádnou změnu, nebo po vstupu nic nepociťují. Můžeme tedy konstatovat pozitivní atmosféru v zařízení ve všech ohledech. V případě fitnesscentra vznikly jevy rovněž pozitivního naladění. Ovšem významně často se v odpovědích objevovalo slovo motivace. Danou situaci krásně popisuje pobídkový a činnostní model motivace dle Smékala. V individuu existují přítomné emoce, které mají tendenci se opakovat pokud jsou libé, zároveň je zdroj motivace

považován v činnosti, která je sama sobě cílem a ne pouhým prostředkem k dosažení cíle.<sup>109</sup> Poslední jev vyvstalý ve fitnesscentru, který v sobě schovával důvod, proč tam lidé chodí, odhalil malé odlišnosti ve vnímání návštěvníků. Jejich pocit po vstupu do zařízení byl pozitivní z důvodu nadšení a touhy vidět své známé, jiní se chtěli odreagovat a „vypnout“ po celodenní práci. Několik dotazovaných však vnímalo vstup do zařízení negativně, kvůli pocitu že musí jít sportovat, cítí únavu, ale chtějí se překonat. Jejich pohnutky nejsou spojeny přímo se zařízením, ale až s důsledky návštěvy zařízení, které se pak projeví.

**Tab. 10 Konfrontace vzniklých kódů sedmé dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Čistá radost ze sportu	Důvod proč sem jdu
SHODA	Pozitivní atmosféra, pozitivní cítění po vstupu do budovy	

Pozitivní naladění značí kladné emotivní pohnutky a projevy pro rozhodnutí znovu navštívit sportovní zařízení. Tab. 10 zaznamenává jasnou shodu v případě pozitivního vnímání klimatu svých návštěvníků. Drobný rozdíl nastal v několika případech výroku, kdy dotazovaní cítí negativní pocit, protože sami nechtějí činnost provozovat, ale těší se na výsledek toho, proč tam chodí. Povětšinou se jednalo o snahu zlepšit vizuální stránku, či fyzický výkon své osoby. V Sokole žádný návštěvník neuvedl jiné důvody než radost z příjemného prostředí a z nedočkavosti provozovat vybranou aktivitu. V případě Sokola návštěvníci chodí do zařízení pouze kvůli čisté radosti ze sportu.

## DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 9

**Tab. 11 Kódování deváté dotazníkové otázky**

<b>9. Jak se cítíte ve skupině lidí, se kterou vykonáváte fyzickou aktivitu? Odpověď zdůvodněte.</b>			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Dobře	
		Vztah k druhým	Tým
			Přátelství
			Dlouhodobá přátelství
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Dobře	
		Vztah k druhým	Společný cíl
			Motivace

<sup>109</sup> SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*, s. 260-261

			Pot
			Přirozenost

I v této otázce nastala jistá shoda mezi dotazovanými v obou zařízeních. Dotazovaní se cítí dobře, opět se potvrdil pozitivní vliv provozování fyzické aktivity na psychický stav. Drobné nuance nastaly ve výzkumu interpersonálních vztahů. Návštěvníci Sokola vidí skupinu lidí, která je obklopuje jako tým, do kterého patří. Jako skupinu přátel, ve které přátelské vztahy fungují dlouhodobě, nebo se přirozeně nové vytváří. Návštěvníci fitnesscentra si uvědomují svůj společný cíl, kvůli kterému chodí do sportovního zařízení. Společné pocity ovšem nesdílí. Mají stejný cíl, ale každý na něm pracuje individuálně. Rovněž jev motivace ukazuje na silné intrapersonálně zaměřené vnímání. Přímá citace jedné z odpovědí: „*Když vidím druhé, mám větší motivaci něco dělat.*“ Návštěvníci fitnesscentra vidí své okolí jako konkurenci. Ačkoliv mají společný cíl, mohou být kamarádi, baví je to, ale nechtějí s nimi kooperovat a pracovat společně. Roste tím přirozený konkurenční boj, kdy se jeden srovnává s druhými. Jasně shody a neshody významového chápání vzniklých jevů zaznamenává Tab. 12.

**Tab. 12 Konfrontace vzniklých kódů deváté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Tým, přátelství, podpora	Motivace, pot, konkurence, individualita
SHODA	Pozitivní pocity	

## DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 11

**Tab. 13 Kódování jedenácté dotazníkové otázky**

<b>11. Jak se cítíte, když skončíte s kurzem, či s vykonáváním fyzické aktivity a proč?</b>		
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Fyzické vyčerpání
		Spokojenost
		Odreagování
		Zdraví
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Fyzické vyčerpání
		Spokojenost

		Nová energie
		Čistá hlava

V Tab. 13 vidíme vzniklé kódy z jedenácté dotazníkové otázky. Tato otázka byla často chybně vyložena ze strany dotazovaných, kdy dotyčný uvedl své fyzické pocity po sportovním výkonu, ale neuvedl již, proč je má. Pouze tři dotazovaní uvedli, patrný pozitivní vliv jistých chemických faktorů v těle, které se dostaví po fyzickém výkonu. Vyvstálé kódy se v obou zařízeních téměř shodují. Návštěvníci se cítí fyzicky unavení, ale zároveň spokojení sami se sebou. Pociťují uvolnění, odreagování a jakoby nový restart dosavadních myšlenek. Tato tvrzení, jasně dokazují, že fyzická aktivita funguje jako jeden z prostředků tréninku odolnosti vůči stresu. Pouze jeden dotázaný ze Sokola uvedl pocit radosti, protože udělal něco pro své zdraví. Ostatní dotázaní se zaměřovali na psychické uvolnění. Tab. 14 zaznamenává vzniklé shody obou zařízení. Neshoda zde nenastala.

**Tab. 14 Konfrontace vzniklých kódů jedenácté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
SHODA	Pozitivní pocity, odreagování, spokojenost	

## DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 15

Patnáctá dotazníková otázka se zdála podobná jako otázka číslo jedenáct. Vztahovala se k pocitům během a při cvičení. Výsledné jevy dokazují a potvrzují shodu v pociťování návštěvníků zařízení a zároveň korelují s otázkou číslo devět, která popisuje vztahy ve skupině cvičících. Získané jevy značí Tab. 15.

**Tab. 15 Kódování patnácté dotazníkové otázky**

<b>15. Jak se cítíte během vykonávání fyzické aktivity a bezprostředně po ní?</b>			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Spokojeně	
		Unaveně	
		Energie	
		Stav během	Skvělé, nabití energie
		Stav po	Skvělé, vybití energie
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Spokojeně	
		Unaveně	

		Dobře	
		Stav během	Trpím, náročnost, bolest
		Stav po	Skvělé

Z procesu kódování byla zjištěna shoda v obou zařízeních v následujícím. Dotazovaní cítí fyzické zapojení a vyčerpanost, které však poskytuje pocit spokojenosti, pozitivního naladění a nabití nové energie. Odlišnost ovšem nastala u některých jevů, které vystihují pocit během cvičení a po něm. Dotazovaní ze Sokola pociťují během cvičení novou energii, cítí se skvěle a vesele. Po cvičení cítí, že svou energii odevzdali, avšak pocit radosti z odvedené činnosti přetrvává. Naproti tomu dotazovaní z fitnesscentra uvedli pocit trápení, náročnosti a bolesti jak stav během cvičení. Tento pocit byl spojen s negativním vnímáním, kdy aktér oné činnosti touží po tom, aby už skončila. Pak teprve pocítí stav pozitivního blažení a uvolnění. Můžeme tvrdit, že návštěvníci Sokola provozují fyzickou aktivitu s nadšením, protože pociťují radost jak během provozované aktivity, tak i po ní. Návštěvu Sokola shledávají jako přínosnou a cítí se zde neustále příjemně. V případě návštěvníků fitnesscentra nemůžeme zcela říci, že by činnost jimi provozovaná naplňovala jejich potřeby a tužby. Návštěvníci chodí do zařízení kvůli účelovému a následnému pocitu po cvičení, cvičení tak má být prostředkem k něčemu dalšímu. V Tab. 16 můžeme vidět zaznamenané shody a neshody vzniklých kódů.

**Tab. 16 Konfrontace vzniklých kódů patnácté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Neustálá radost, pocit spokojenosti	Pocit trápení vs. pocit spokojenosti
SHODA	Pozitivní pocity, odreagování, spokojenost	

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PARAMETRU KLIMA

Po analýze získaných jevů vzešlo z kategorie klima jedno jisté zjištění. Návštěvníci obou zařízení navštěvují daná sportovní zařízení z důvodu pocitu spokojenosti a následné uvolněnosti, který jim návštěva přináší. Vlivem fyziologických přeměn, ke kterým při sportovní aktivitě v těle dochází, shledávají svou osobu po sportu vyrovnanější a jejich vnímání se zrcadlí v asertivním vystupování. V žádném případě nebyl zjištěn pocit



dyskomfortu, či nepřátelského naladění. I přesto můžeme v obou zařízeních popsat jisté odlišnosti, převážně vzhledem k ostatním přítomným, kteří se současně nacházejí ve sportovním zařízení. Návštěvníci Sokola berou své kolegy jako týmové spoluhráče, se kterými se přátelí a vzájemně se podporují. Naproti tomu návštěvníci fitnesscentra vidí ve svých kolezích konkurenci. Ačkoliv se nejedná o žádný souboj, vzbuzuje přítomnost jiných cvičících pocit touhy být lepší než on. Výsledek této kapitoly jasně naznačuje, jakým směrem jsou jednotlivá zařízení zacílena. Fitnesscentrum sází na sílu individuality, na podporu subjektivních pocitů a potřeb návštěvníka. Sokol naopak podporuje kolektivní chování a právo participovat na veškerém rozhodování a jednání stejnou mírou.

### 6.3 Parametr komunikace

Otázky k parametru komunikace měly odhalit, zda existuje nějaká souvislost navštěvování sportovního zařízení s dovedností lépe komunikovat s ostatními lidmi a navazovat interpersonální vztahy. Některé okolnosti mohou být shodné se zjištěním z parametru klima.

#### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 9

Tab. 17 Kódování deváté dotazníkové otázky

9. Jak se cítíte ve skupině lidí, se kterou vykonáváte fyzickou aktivitu? Odpověď zdůvodněte.			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Dobře	
		Vztah k druhým	Tým
			Přátelství
			Dlouhodobá přátelství
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Dobře	
		Vztah k druhým	Společný zájem
			Někdo ve stejném prostoru jako já

Tab. 17 zobrazuje vzniklé kódy deváté dotazníkové otázky k tématu komunikace. Všichni dotazovaní zodpověděli, že se ve skupině s ostatními lidmi cítí dobře, uvolněně a pohodově. Rozdílnost nastala v jevu, který byl nazván jako vztah k druhým lidem. K tomu, aby byla komunikace uskutečněna, potřebujeme někoho, kdo bude impuls vysílat a někoho, ke komu informace pomocí komunikačního kanálu doputuje. Z odpovědí dotazovaných

ve fitnesscentru vyplývá, že vnímají své spolucvičící kolegy pouze jako někoho, kdo je s nimi ve stejném prostoru, nemají s nimi žádný vztah. Vnímají je jako ty, kteří mají podobný zájem, či cíl, ale nevyvolávají další podněty pro možnost šíření komunikace. Naproti tomu dotazovaní v Sokole nazvali své kolegy jako kamarády, dokonce i dlouhodobé kamarády a jako týmové hráče. Pokud někoho nazveme kamarádem, znamená to, že s ním, navazujeme konverzaci převážně pozitivního charakteru. Budujeme schopnost komunikace s druhými lidmi. Týmová spolupráce navíc dokáže formovat charakter a je nutné respektovat postavení své i ostatních. Dobře fungující tým, lze sestavit pouze ze členů, kteří mezi sebou vzájemně komunikují. Následující Tab. 18 vystihuje konfrontaci vzniklých jevů z obou zařízení.

**Tab. 18 Konfrontace vzniklých kódů deváté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
SHODA	Pozitivní nálada, dobré vztahy	
NESHODA	Tým, přátelství	Individualita, respektují druhé

V obou zařízeních se dotazovaní cítí dobře, mohli bychom usuzovat, že v obou panuje přátelská atmosféra a v obou jsou tedy teoreticky vytvořeny vhodné podmínky k rozvoji komunikace. Ve fitnesscentru se návštěvníci navzájem respektují, vědí, že tam jsou kvůli stejnému cíli, jak již bylo zaznamenáno v parametru klima, ale nesdílí své pocity s druhými, čímž je prvek komunikace omezen pouze na nutnou konverzaci potřebnou ke vstupu do zařízení. Návštěvníci Sokola vidí ve svých kolezích přátele a tým. Drží spolu a vzájemně se podporují. Týmový duch lépe podporuje komunikační dovednosti a schopnost vyjádřit svůj názor.

#### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 10

**Tab. 19 Kódování desáté dotazníkové otázky**

<b>10. Našel/našla jste si ve sportovním zařízení nové přátele?</b>			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	ANO	Nové
			Známe se dlouho
		Žádná odpověď NE	
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	ANO	Nové
			Máme stejný cíl

		NE
--	--	----

Tab. 19 nastiňuje vzniklé jevy v problematice navazování vztahů a hledání nových přátel v zařízení. Pozitivním zjištěním bylo, že v obou zařízeních silně převyšovala odpověď ano. U Sokola dokonce nebyla žádná odpověď negativní. Zajímavým příspěvkem do výzkumu byla zmínka o možném původu vzniku přátelství ve fitnesscentru. Dotazovaní uvedli, že jsou jejich přátele, protože mají stejný cíl a mají stejný zájem jako oni. Tímto zájmem či cílem byla většinou snaha dosáhnout lepší vizuální prezentace svého zevnějšku. Zde jsem si jako výzkumník musela položit otázku, zda by návštěvníci fitnesscentra opravdu považovali své spolucvičící kolegy za kamarády, i kdyby neměli onen stejný zájem? Mohli bychom spekulovat o tom, zda vytváření kamarádských vztahů v Sokole není stejného původu, ovšem z odpovědí dotazovaných vznikaly pouze jevy pozitivního charakteru, v duchu dlouhodobých přátelství, či na bázi kamarádského vztahu, kde si mohou o všem podiskutovat. Nikdo z návštěvníků Sokola neuvedl odpověď ne. Tato možnost se ovšem v případě fitnesscentra objevila několikrát. Dle získaných odpovědí můžeme nabýt dojmu, že v obou zařízeních je možné nalézt nové přátele, v obou případech jsou vytvořeny vhodné podmínky pro navázání kontaktu. Rozdílnost vzniká v povaze ono přátelství. Ve fitnesscentru vznikají většinou pouze průčelová přátelství, kdežto v Sokole vznikají přátelství „skutečná“. Konfrontaci jevu zaznamenává Tab. 20.

**Tab. 20 Konfrontace vzniklých kódů desáté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
SHODA	ANO	
NESHODA	Žádné NE, skutečná přátelství	Výskyt NE, cílená přátelství

#### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 18

**Tab. 21 Kódování osmnácté dotazníkové otázky**

<b>18. Myslíte si, že navštěvování sportovního zařízení nějak ovlivnilo Vaše vztahy k jiným lidem, ať už na pracovišti, v rodině nebo mezi známými? Uveďte proč.</b>			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	ANO	Respekt k jiným
			Vyrovnanost
			Lépe komunikuji
		NE	

<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	ANO	Sebejistota
			Lepší tělo - > lepší komunikace
			Pozitivní naladění
		Ne	

Osmnáctá dotazníková otázka zjišťovala, jak navštěvování sportovního zařízení ovlivnilo vztahy a komunikaci k ostatním lidem. Tab. 21 zaznamenává vzniklé kódy. Jen nepatrné množství dotazovaných v obou zařízeních nezaznamenalo žádnou změnu. Tato informace nijak nepřispěla do výzkumu. Nadále bylo tedy pracováno s kódy, které mají souvislost s interpersonálním jednáním, i z důvodu vyššího procentuálního zastoupení. Dotazovaní ze Sokola uvedli jako důvod pozitivní změny vztahů k ostatním spíše morálně hodnotnější aspekty. Pozorují na sobě lepší komunikaci, respektují a váží si více druhých lidí, jsou pozornější k jejich životním situacím a příběhům. Vlivem provozování sportovní aktivity je jejich chování a nálada stabilnější, tím pádem jsou vyrovnanější při konfrontacích ve složitějších mezilidských situacích. Naproti tomu dotazovaní z fitnesscentra stavěli své zlepšení mezilidských vztahů na základě zlepšení svého fyzického vzhledu a psychické podpory, kterou jim jejich fyzický pokrok poskytoval. Výstavba kvalitnějšího interpersonálního styku na pouhých povrchních hodnotách nemá dlouhodobý efekt. Ačkoliv, jak uvedli dotazovaní z fitnesscentra, jejich sebevědomí dostalo podporu a tím pádem i jejich asertivní vystupování a prezentace na veřejnosti ve styku s ostatními lidmi. V následující Tab. 22 můžeme nalézt konfrontaci vzniklých kódů z osmnácté dotazníkové otázky.

**Tab. 22 Konfrontace vzniklých kódů osmnácté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
SHODA	ANO, ovlivnilo	
NESHODA	Na základě morálních hodnot	Na základě fyzických (povrchních) hodnot

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PARAMETRU KOMUNIKACE

Po analýze vyvalstálých kódů ze zjištěných informací můžeme uzavřít parametr komunikace jako přínosný pro rozvoj mezilidských vztahů. Provozování fyzické aktivity vede k psychické vyrovnanosti a odolnosti, která napomáhá lepší komunikaci s druhými lidmi. Buduje přirozený respekt, autoritu a zdravé asertivní chování. V případě Sokola byl pozitivní

efekt vystaven spíše na morálněji hodnotnějších výrocích, kdy si lidé váží navzájem toho druhého, při kolektivních sportech formují svůj charakter i empatii a zároveň mají vyrovnaný přednes a vyjadřování při styku s veřejností. Toto zjištění má velký společenský efekt. Kolektivně provozovaná činnost v Sokole formuje zdravé, sebevědomé a reprezentativní osoby, které staví své vztahy k jiným osobám na ryzích hodnotách.

Dotazování z fitnesscentra vidí rovněž posun pozitivním směrem v mezilidských vztazích. Původ tohoto posunu je budován spíše z povrchních hodnot. Tížený psychický efekt, který napomáhá v mezilidských vztazích, nevychází z formování lidské povahy či vlivem hormonálních pochodů, které ovlivňují chování pouze krátkodobě. Hlavní stavební kámen má základy podepřené ve vizuální prezentaci vlastního těla. Návštěvníci fitnesscentra navštěvují zařízení převážně kvůli snaze dosáhnout změn ve své tělesné konstrukci. Na tělesném vzhledu nadále budují vztahy s ostatními. Mají asertivnější chování, nebojí se navazovat nové vztahy a jejich chování je vyrovnanější. Musím zde však upozornit i na možné riziko, které budování vztahů na estetických hodnotách přináší. Krása a tělesná přitažlivost dokáže zapůsobit při první styku s cizím člověkem. Vizuální proporce mohou lehce zabrnkat na strunu sympatie, ovšem na charakter člověka a jeho osobnost bychom měli nahlížet bez vnější skořápky. Lidská duše se skrývá uvnitř. Pokud se někdo nechá svést lákadlem krásna, není schopen kvalitního vztahu s ostatními lidmi, je vystaven riziku depresivního chování a neustálého porovnání se s jinými pouze v estetickém obrazu. Ačkoliv nejsou tělesné hodnoty základem morální ctnosti, výsledek má i v případě fitnesscentra pozitivní přínos ve vývoji mezilidských vztahů.

#### **6.4 Parametr materiální vybavení a finance**

V následujících parametrech bylo předmětem zkoumání spíše materiální zázemí a nabídka služeb. Prozkoumáváním těchto parametrů je možné vystopovat jistou souvislost mezi morálními hodnotami a konzumem návštěvníků zařízení. V Tab. 23 najdeme vzniklé kódy z druhé dotazníkové otázky.

## DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 2

Tab. 23 Kódování druhé dotazníkové otázky

<b>2. Hraje pro Vás místní dostupnost sportovního zařízení nějakou roli? Zdůvodněte odpověď.</b>			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	ANO (53 %)	Je v centru
			Čas na jiné věci
		NE (47 %)	
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	ANO (80 %)	Je v centru
		NE (20 %)	

Analýza druhé dotazníkové otázky nebyla příliš složitá. Odpovědi byly zpravidla jasné a strohé. Ačkoliv se jedná o kvalitativní výzkum, zde by bylo vhodné zařadit i drobnou statistiku z hlediska četnosti odpovědí. Zhruba pro polovinu dotazovaných ze Sokola není dostupnost zařízení důležitá. Ačkoliv ze zpracování první dotazníkové otázky vyvstal jev dostupnost jako jeden z faktorů, který hraje roli ve výběru sportovního zařízení. Zde se ukázalo, že zhruba polovině dotazovaných na dostupnosti až tak nezáleží. Navštěvují toto zařízení zkrátka proto, že s ním sympatizují. Druhá polovina dotazovaných ze Sokola, uvedla skutečně dostupnost jako velké pozitivum pro výběr zařízení. Budova Sokola je umístěna v Centru Českých Budějovic, dotazovaní tedy uvedli možnost úspory času při cestě z práce, a lepší dostupnost MHD. Odpovědi dotazovaných ve fitnesscentru byly podobného rázu, umístění ve středu města je pro ně velmi důležité a to dokonce až u 80 % dotazovaných. V jednom jevu ovšem nastal nesoulad odpovědí. Návštěvníci Sokola uvedli ušetřený čas, který jim byl poskytnut díky výhodné místní dostupnosti jako prospěšný, z hlediska jeho využití na jiné aktivity, či povinnosti. Návštěvníci fitnesscentra v ušetřeném čase žádný potenciál nevidí. Konfrontaci vzniklých kódů zaznamenává Tab. 24.

Tab. 24 Konfrontace vzniklých kódů druhé dotazníkové otázky

	Sokol	Fitnesscentrum
SHODA	Hraje pro mne roli	
NESHODA	ANO ->Potenciál časové úspory	Časový potenciál nezmíněn

### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 3

Tab. 25 Kódování třetí dotazníkové otázky

<b>3. Hrají pro Vás finanční náklady, které jsou nezbytné pro vykonávání fyzické aktivity nějakou roli? Zdůvodněte odpověď.</b>			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	ANO (53 %)	Levnější sport
			Peníze na jiné aktivity
		NE (47 %)	Vůbec nehrají
			Investice do zdraví
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	ANO (67 %)	Cena/kvalita
		Ne (33 %)	Chci to dělat

Rovněž u třetí dotazníkové otázky bylo vhodné zpracovat trochu statistiky, jelikož i zde byly odpovědi stručné a jejich výsledek pomohl při zpracování celkového obrazu v dané problematice. Výše členských příspěvků v Sokole, 900 Kč ročně,<sup>110</sup> je v porovnání s průměrnou cenou jednotlivých či permanentních vstupů ve fitnesscentru zanedbatelná. Roční členství ve fitnesscentru činí 7800 Kč.<sup>111</sup> I přesto skoro polovině dotazovaných v Sokole nezáleží na financích investovaných do sportovní aktivity. Po analýze získaných odpovědí bylo zjištěno, že finance jsou pro polovinu členů dotazovaných ze Sokola vedlejší, jde jim pouze o sport, nebo považují peníze investované do sportu jako investici do zdraví. Druhé polovině dotazovaných jde o finanční částku investovanou do sportu, uvědomují si, že potřeba uspokojení vykonáváním nějakého pohybu je dostačující v prostorách Sokola. Víc k tomu nepotřebují. Finance, které navíc ušetří, mohou investovat do jiných zájmů či aktivit. Paradoxem bylo zjištění, které vyvstalo z kategorizace kódů pro fitnesscentrum. Zde zhruba dvěma třetinám dotazovaných záleží na částce, kterou musí do sportu investovat a i přesto navštěvují dražší sportovní zařízení. Jejich hlavním kritériem pro výběr sportovního zařízení je poměr ceny a kvality. Již z tohoto zjištění můžeme vyvodit závěr, že tito lidé touží i po jiných službách než jen sport. Jde jim o ucelenou nabídku služeb. Zbýlé třetině, které na ceně nezáleží, jde pouze o investici do jejich zájmu. Mají své hobby, které je baví a chtějí být v pohodlí. Konfrontaci vzniklých kódů nalezneme v následující Tab. 26.

<sup>110</sup> T.J.Sokol České Budějovice. *Stanovy – členské známky sport 2017*. [online]

<sup>111</sup> Cena pochází z aktuálního ceníku fitnesscentra, pro zachování anonymity, nejsou webové stránky zveřejněny

**Tab. 26 Konfrontace vzniklých kódů třetí dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
SHODA	Hraje pro mne roli	
NESHODA	Polovinu nezajímá cena, Investice do zdraví, peníze na jiné aktivity	Třetinu nezajímá cena, poměr cena/kvalita

## DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 12

**Tab. 27 Kódování dvanácté dotazníkové otázky**

<b>12. Jaký je Váš názor na materiální a prostorové vybavení sportovního zařízení, které navštívujete?</b>		
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Není přepych, ale stačí
		Vše co potřebuji, mám
		Snaží se o to nejlepší
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Vše co potřebuji, mám
		Špičková kvalita
		Prostor pro zlepšení

Dvanáctá otázka byla zaměřena na zjištění spokojenosti svých návštěvníků s materiálním a prostorovým zázemím zařízení. Jak již bylo uvedeno výše, Sokol funguje ze členských příspěvků, dotací ministerstva školství, darů, či ze zisků ze slavností pořádaných ku příležitosti oslav nebo výročí. I přesto jsou všichni jeho návštěvníci spokojeni s tím, co jim Sokol poskytuje. Mají veškeré vybavení nutné pro vykonávání sportovní aktivity a s tím se spokojí. Navíc si uvědomují štedrosti organizace Sokol, které nejde o zisk, nýbrž o zdravý sport, která se snaží i tak poskytovat co nejvíce svým návštěvníkům. Klienti fitnesscentra jsou až na drobné výjimky také spokojeni s vybavením a prostory zařízení, které navštívují. Někteří vyžadují špičkové vybavení k pocitu spokojenosti a ocenění kvality. Ti co spokojeni nejsou, by ocenili lepší zázemí v šatnách, modernější stroje a např. wellness. Platí za návštěvu zařízení vyšší částku a chtějí za ně odpovídající služby. Tab. 28 zobrazuje konfrontace vzniklých kódů z dvanácté otázky.



**Tab. 28 Konfrontace vzniklých kódů dvanácté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Snaží se, pro sport mám vše	Kvalita, prostor pro zlepšení
SHODA	Mám vše, co potřebuji	

### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 13

**Tab. 29 Kódování třinácté dotazníkové otázky**

<b>13. Přál/a byste si něco změnit na materiálním a prostorovém vybavení sportovního zařízení, které navštěvujete? Prosím zdůvodněte odpověď proč ano a proč ne.</b>			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	ANO (20 %)	Rekonstrukce budovy
		NE (80 %)	
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	ANO (54 %)	Interiér, stroje, wellness
		NE (46 %)	

Analýza poslední otázky v této kategorii jen potvrdila zjištění z předchozích analýz. I zde byla pro lepší názornost použita lehká statistika. Osmdesát procent dotazovaných ze Sokola nemá potřebu něco měnit ve stávajícím stavu. Zbýlých dvacet procent by uvítalo zainvestování do rekonstrukce budovy. Jejich výpovědi svědčí o jisté pokoře a skromnosti. Mají kde sportovat, mají vše, co potřebují a jsou spokojeni. Naproti tomu více jak polovina dotazovaných návštěvníků fitnesscentra není spokojená s aktuálním stavem interiéru, uvítali by nové stroje, pomůcky ke cvičení, více lekcí či přístavbu wellness. Jejich touhy po změnách jsou silně motivovány chůtíkem po svém vlastním pohodlí a po dosažení komfortu v zařízení. Jen necelá polovina dotazovaných je spokojena s tím, co fitnesscentrum nabízí. Konfrontaci vzniklých kódů značí Tab. 30.

**Tab. 30 Konfrontace vzniklých kódů třinácté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Péče o budovu	Péče o své pohodlí a komfort
SHODA	NE	

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PARAMETRU MATERIÁL, PROSTŘEDÍ A FINANCE

Parametr materiál, prostředí a finance zahrnuje do své množiny široké spektrum okolností, které mohou ovlivnit šetření. Po poskládání vzniklých jevů do uceleného kontextu vznikla následující teorie. Návštěvníci Sokola navštěvují pravděpodobně toto zařízení i díky jiným hodnotám, než jen pouhé ukojení potřeb po provozování fyzické aktivity. Ačkoliv se budova Sokola nachází v centru, je tedy návštěvnost lépe dosažitelná, polovině návštěvníků vůbec nezáleží na jejím umístění. Sympatizují s ideologií zařízení, mají rádi společnost a prostředí, kvůli kterému jim nevádí cestovat i dále. Navíc ušetřený čas raději investují do jiných aktivit, čímž obohacují a rozvíjí svou osobnost o další dovednosti, či mezilidské kontakty. Můžeme vidět i lehkou souvislost s tím, jak si umí organizovat svůj čas, aby jej rozumně využili a byli produktivní. Váží si jeho hodnoty pro vykonávání smysluplných věcí. Návštěvníci fitnesscentra jsou nároční v místní dostupnosti sportovního zařízení. Rovněž vidí možnost úspory času, ovšem nedokázali pojmenovat či vůbec nazvat k čemu je tato úspora prospěšná.

Rovněž i problematika finanční stránky potvrzuje sdělení v odstavci výše. Návštěvníci Sokola nelpí tak ostře na finanční investici do sportu jako návštěvníci fitnesscentra. Ačkoliv je členství ve fitnesscentru dražší, nedělá jeho klientům problém zařízení nadále navštěvovat. Musí mít pro tuto volbu další důvody, které je ovlivňují. Tímto důvodem je zřejmě touha po uspokojení potřeb v podobě konzumu, komfortu a kvality. Návštěvníci fitnesscentra chtějí být za své peníze opečováváni, chtějí si dopřát pohodlí a možnost cítit se dobře. Je možné, že si touto touhou kompenzují nedostatek čehosi v jejich osobním životě, což může být projevem odolnosti vůči nepříznivé situaci, vycházející z jejich životních hodnot. Návštěvníci fitnesscentra se prakticky považují za konkurenci. Své cvičící kolegy vidí buď jako tělesnou motivaci v tom, být lepší po fyzické stránce a tudíž i po psychické stránce. Anebo jako psychickou podporu, která pohladí jejich ego, pokud vidí někoho, kdo nezvládne to samé co oni, nebo pokud nevypadá jako oni. Návštěvníci Sokola svou finanční investici do sportu natolik neřeší, raději by ji investovali do hodnotnějších oblastí, kde je vidět i přidaná hodnota této investice. Touto hodnotou jsou další zájmy, koníčky, či rozvoj vlastní osoby. Je nadmíru jasné, které zařízení může poskytnout svým návštěvníkům lepší pohodlí. Fitnesscentrum nabízí lepší vybavení, modernější stroje, nejlepší kvalitu. Ale i přesto nejsou jeho návštěvníci zcela spokojeni, neustále by něco vylepšovali. Návštěvníci Sokola si uvědomují slabší vybavenost jejich zařízení, ale nezáleží jim na tom. Mají podmínky vhodné proto, aby vykonávali fyzickou aktivitu v dostačujícím prostředí, a víc nepotřebují. Jsou spokojeni.

Takovéto osoby jsou vyzrálé, mají v sobě nastavené hodnoty pro míru nasycení jejich blahobytu. Dokážou ocenit i skryté hodnoty v aktuálnosti zážitku a jeho procítění, aniž by se nechali omámit leskem vnějšího pozlátka. Shledávám zde i malý prosopolečenský a prosociální efekt. Člověk jako jedinec, či rodina, navštěvující Sokol, dokáže lépe investovat a zužitkovat finance, ať už je investuje do svého vzdělání, zdraví, zájmů či zkrátka do jiné sféry. Vložené investice budou ku prospěchu, rovněž pro ekonomiku. Pokud lidé budou investovat pouze do svého vzhledu, bude sice krásné se na ně podívat, ale uvnitř budou prázdní.

## 6.5 Parametr skladba a nabídka PA

Následující parametr byl zaměřen pouze na nabídky obou zařízení. Šlo o spokojenost návštěvníků s tím, co zařízení nabízejí. Vzniklé jevy zaznamenávají následující tabulky.

### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 14

Tab. 31 Kódování čtrnácté dotazníkové otázky

14. Jak jste spokojená/ý s nabídkou a časovou dostupností fyzických aktivit nabízených sportovním zařízením? Zdůvodněte odpověď			
Sokol	Získané jevy/kódy	Vyhovuje mi	
		Široká nabídka	
Fitnesscentrum	Získané jevy/kódy	Vyhovuje mi	
		Upravit	Otevírací doba
			Více skup. lekcí

Tab. 31 zaznamenává vzniklé kódy ze čtrnácté dotazníkové otázky. Odpovědi na tuto otázku byly v obou zařízeních celkem sjednocené. Většina byla spokojena s tím, co zařízení nabízí. Pouze tři dotazovaní z fitnesscentra by rádi prodloužili otevírací dobu a rozšířili nabídku skupinových lekcí. Dotazovaní ze Sokola byli zcela spokojeni s tím, co jejich zařízení nabízí. Někteří svůj zájem cílí pouze na jeden sport a nemají potřeby se realizovat v něčem jiném. Jiní naopak oceňují širokou pestrost nabídky sportovních aktivit. Tab. 32 značí konfrontaci vzniklých kódů čtrnácté dotazníkové otázky.

Tab. 32 Konfrontace vzniklých kódů čtrnácté dotazníkové otázky

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Úplná spokojenost	Výskyt nespokojenosti
SHODA	Vyhovuje mi	

## DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 17

**Tab. 33 Kódování sedmnácté dotazníkové otázky**

17. Přál/a byste si něco změnit v nabídce fyzické aktivity a proč?			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	NE (80 %)	
		Nemám přehled (20 %)	
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Ne (80 %)	
		Upravit (20 %)	Ceny
			Přidat silové lekce

Jak je vidět ze vzniklých kódů v Tab. 33, odpovědi se smyslově velmi podobali předchozí otázce tohoto parametru. I zde bylo vhodné zpracovat statistiku pro lepší představivost při zpracování problému. 80 % dotazovaných ze Sokola si nepřeje nic měnit ve stávající nabídce fyzických aktivit, jelikož jsou spokojeni. Zbylých 20 % nemá přehled o všech sportech, které Sokol nabízí, ovšem rovněž si nepřejí nic měnit. Z jejich nezájmu můžeme vyvodit úplnou spokojenost v jejich aktuálním výběru provozovaného sportu. Dotazovaní z fitnesscentra byli rovněž z 80 % spokojeni. Zbylých 20 % by rádo snížilo ceny za vstup nebo by uvítalo více silových lekcí. Je zajímavé, že ačkoliv je Sokol cenově přijatelnější a jeho nabídka sportovních aktivit je opravdu pestrá i přesto 20 % nespokojených setrvává ve fitnesscentru. Tito lidé touží po naplnění i jiných potřeb, zejména v oblasti pohodlí a komfortu, které fitnesscentrum nabízí. Konfrontace vzniklých kódů sedmnácté dotazníkové otázky zaznamenává Tab. 34.

**Tab. 34 Konfrontace vzniklých kódů sedmnácté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Úplná spokojenost	Výskyt nespokojenosti
SHODA	Vyhovuje mi	

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PARAMETRU SKLADBA A NABÍDKA PA

Parametr skladba a nabídka volně navazuje na možnou vznikající teorii nastíněnou ve výsledcích předchozího parametru. Výsledky tohoto parametru přispěli k nahlédnutí do spokojenosti návštěvníků jednotlivých zařízení. Dotazovaní ze Sokola jsou nadmíru spokojeni s nabídkou a skladbou lekcí či sportů, které toto zařízení poskytuje. Našli si svůj koníček, svou oblíbenou sportovní aktivitu, kterou pravidelně navštěvují. Nebo dále kombinují více aktivit, kterým se nebrání přizpůsobit, nebo se naopak o další sport nezajímají.

Jejich poptávka je uspokojena. V případě dotazovaných z fitnesscentra se projevila jistá známka nespokojenosti. Rádi by upravili otevírací dobu a zvýšili nabídku skupinových lekcí. Toto zjištění může opět vypovídat o charakteru jedinců navštěvující fitnesscentrum a o touze po konzumu a neustále neukojitelnosti, ačkoliv pro své potřeby mají vše dostačující, jak naznačuje teoretická část práce.

## 6.6 Parametr náplň PA

Parametr náplň byl zacílen na zjištění typu sportovních preferencí dotazovaných v zařízeních. Zda využívají kolektivní sporty, nebo raději cvičí individuálně.

### DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 8

Tab. 35 Kódování osmé dotazníkové otázky

8. Jaké kurzy navštěvujete? Cvičíte raději skupinově nebo individuálně a proč?			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Skupina (87 %)	Motivace
			Tým
		Kombinace (13 %)	Pestrost
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Skupina (20 %)	
		Kombinace (13 %)	
		individual (67 %)	Ruší mě
			Nechci se přizpůsobovat

Z Tab. 35 a ze vzniklých kódů jasně vyplývá, kterým směrem se ubírají návštěvníci obou zařízení. Pro lepší vykreslení četnosti získaných jevů byla použita statistika. Návštěvníci Sokola z 87 % navštěvují kolektivní sporty. Zbylých 13 % dotazovaných kombinuje sporty kolektivní (skupinové) s individuálním cvičením. Znamená to, že 100 % navštěvuje skupinová cvičení. Důvodem jejich návštěv byly často shodné motivy. Za pozitiva kolektivních sportů uváděli týmového ducha, týmovou podporu svých kolegů, silnou motivaci, kterou dokáže kolektiv vytvořit a hlavně pozitivní vliv na formování charakteru. Naproti tomu dotazovaní dávají z 67 % přednost individuálnímu cvičení. Důvodem jejich rozhodnutí je převážně touha po samotě a klidu. Ostatní cvičící je ruší a nechtějí se nikomu během cvičení přizpůsobovat, snaží se pracovat pouze na sobě a na svém vzhledu či egu. 20 % dotazovaných navštěvuje skupinová cvičení, se kterými jsou spokojeni z důvodu motivace, jelikož vidí své kolegy a mají větší odhodlání pracovat. Zbylých 13 % kombinuje oba typy cvičení. V Tab. 36 vidíme konfrontaci vzniklých kódů osmé dotazníkové otázky.

**Tab. 36 Konfrontace vzniklých kódů osmé dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Kolektiv, týmovost, spolupráce	Individualita, uzavřenost

**DOTAZNÍKOVÁ OTÁZKA Č. 16**

Na poslední dotazníkovou otázku odpovídali jen ti, kteří navštěvují skupinová cvičení. Cílem otázky bylo zjištění, jaký typ skupinových cvičení v daném zařízení převyšuje. Výsledné jevy dokumentuje Tab. 37.

**Tab. 37 Kódování šestnácté dotazníkové otázky**

<b>16. Pokud navštěvujete skupinová cvičení, uveďte jaká a proč?</b>			
<b>Sokol</b>	Získané jevy/kódy	Zaměření	Tanec
			Posilování
			Kolektivní sport
<b>Fitnesscentrum</b>	Získané jevy/kódy	Zaměření	Posilování
			Bojové sporty

Není skupinový sport jako skupinový sport. Dotazovaní návštěvníci upřednostňují jako skupinová cvičení kolektivní sporty, kde jedinec musí kooperovat s druhým kolegou v týmu. Ti co se spíše zaměřují na skupinová cvičení, ve kterých jste jen jednou postavou ve skupině, ačkoliv i to přenáší pozitiva k větší motivaci, se zaměřují spíše na taneční a silové lekce. Dotazovaní ve fitnesscentru navštěvují pouze skupinová cvičení, ve kterých je jedinec aktuálně přítomen, ale pokud nechce, nemusí projevovat náklonnost či respekt k druhým. Dotazovaná z fitnesscentra preferují spíše silové a bojové sporty. V následující Tab. 38 najdeme konfrontaci vzniklých kódů šestnácté dotazníkové otázky.

**Tab. 38 Konfrontace vzniklých kódů šestnácté dotazníkové otázky**

	Sokol	Fitnesscentrum
NESHODA	Kolektiv, jemnost	Silovost, agresivita, samota
SHODA	Podpora skupiny	

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ PARAMETRU NÁPLŇ PA

Klíčovým bodem zájmu v parametru náplň fyzické aktivity, bylo vypořádat možné souvislosti s náplní fyzické aktivity a jejím prosociálním přínosem. Výsledné jevy vzniklé v parametru byly v obou zařízeních natolik odlišné, abychom mohli definovat jisté známky rozdílnosti i v případě společenského přínosu. U návštěvníků Sokola silně převládala skupinová forma cvičení. Důvodem jejich volby byl silný hnací motor, který ve skupině vzniká v podobě motivace a podpory jednotlivých členů. Působení skupiny dokáže formovat charakter, jednotlivce. Pocitem sounáležitosti, prospěšnosti a vědomí, že jako tým mohou fungovat lépe, vzniká společná kooperace, jež přináší pozitiva celé skupině. Člověk, který někam patří, buduje svou osobnost na široce postavené základně mezilidských vztahů, dokáže jednat vyrovnaně i v krizových situacích.

Návštěvníci fitnesscentra naopak v nadpoloviční většině upřednostňují individuální cvičení, jen pětina dotazovaných využívá možnosti cvičit ve skupině. Důvodem jejich rozhodnutí je touha být nezávislý a neovlivněný v tom, co právě dělám a co chci dělat, na úkor slabosti nebo síly jiných. Je to jistá známka nepřizpůsobivosti a neochoty s někým se sžít. Člověk je ze své přirozenosti tvor společenský, pokud se záměrně vyhýbá skupině a populaci, může to být známka anomálie či patogenního projevu ve výkladu nějakého společenského efektu, nebo dokonce porucha ve vývoji osobnosti, kdy jednotlivá vývojová stadia nedosáhla svého vrcholového bodu zdolání společenské překážky. Dá se říci, že fitnesscentrum podporuje spíše individuálně založenou politiku, která staví na uspokojení potřeb každého zvlášť a pokud možno co nejlépe. Svou existencí skrytě rozkládá společnost na jednotlivé kousky, které existují vedle sebe, ale ne dohromady.

### 6.7 Interpretace výsledků pozorování

Následující Tab. 39 zaznamenává vzniklé jevy, které vycházely jako nadřazené kategorie zkoumaných oblastí ze strany výzkumníka. Jednalo se o snahu zachytit vizuální stylizaci zařízení bez subjektivního zkrácení a o popis situací během sběru dat.

Tab. 39 Záznam jevů vzniklých z pozorování

SLEDOVANÝ JEV	SOKOL	FITNESSCENTRUM
Po vstupu do budovy	Interiér budovy vypadá použitě, velké prostory, ticho, klid	Nový interiér, upravenost, čistota, hlasitá hudba

Paní na recepci	Vlídne vystupující postarší paní, usměvavá, sedící v malé místnosti s jedním stolem židlí a malou televizí	Mladá, upravená a energická slečna za barem, obklopeným energetickými nápoji, tyčinkami, kávovarem a reklamními letáčky s nabídkou služeb
Privítání	Příjemné, srdečné, přátelské	Příjemné, přátelské avšak citově neutrální
Ochota spolupracovat	Okamžitá pomoc, vřelý přístup a snaha zapojit se	Spolupráce až na druhý pokus, distancovanost zařízení, nechť zapojit se do aktivního výzkumu
Ochota spolupráce zaměstnanců	Výborná spolupráce, ochota pomoci a poradit, plná zaujatost problémem, angažovanost všech přítomných	Distanc ze strany zaměstnanců. Udělení svolení k provedení výzkumu, ovšem s minimálním narušením běžného chodu
Ochota spolupráce dotazovaných	Projev nadšení z poskytnuté pomoci, přátelské přijetí, okamžitá ochota s vyplněním dotazníku z 90 % po prvním oslovení. Získání veškerých informací na první pokus	Po prvním oslovení nastalo zaváhání téměř u většiny dotazovaných, zhruba třetina neměla zájem dotazník vyplnit ihned, ale až doma. Výzkumník se rovněž setkal s odmítnutím vyplnění dotazníku
Komunikace s dotazovanými	Dotazovaní projevili zájem při vyplňování dotazníku, komunikovali s výzkumníkem i na další různá témata, která se vztahovala k jeho výzkumu	Pouze 3 dotazovaní projevili známky snahy o navázání dalšího kontaktu, který byl nad rámec prováděného výzkumu
Atmosféra	Přátelská, uvolněná, milá	Přátelská, milá, usměvavá
Poskytnutí zázemí	Nabídnutí prohlídky prostor zařízení, poskytnutí vlastního místa pro odložení potřebných materiálů pro výzkum	Poskytnutí vlastního místa pro odložení potřebných materiálů pro výzkum, nabídka občerstvení
Ostatní klienti	Sestava různých věkových kategorií, přicházející a odcházející jako jednotlivci, či skupiny, zdravé tělesné proporce	Sestava různých věkových kategorií, přicházejí a odcházejí jednotlivě, směs zdravě vypadajících tělesných proporcí a vyrýsovaných těl
Rozloučení	Milé, srdečné s nabídkou poskytnutí další pomoci, pokud bude třeba. Přání zdu na závěr	Milé, přátelské, přání zdu na závěr

Výsledky pozorování přinášejí dokreslující záznamy z vnější, od nezaujatého pozorovatele. Pokud pomineme prvotní zaváhání fitnesscentra po oslovení se snahou o výpomoc, najdeme následující shody a rozdílnosti v obou zařízeních. V obou případech se dostavil pocit uspokojení, ovšem jeho načasování přišlo v odlišnou dobu. Ve fitnesscentru zafungovalo příjemné klima ihned po vstupu do budovy. Materiální vybavenost poskytovala pocit komfortu, bezpečí a motivace. Slečna na recepci byla zřejmou stylizací mladého



a perspektivního člověka. Celkový dojem zapadal do společného konceptu, který celistvě fungoval. Vstupní hala budovy Sokola byla naopak velice tichá, prázdná, ne příliš útulně zařízená, ovšem světlo nastalo při komunikaci s paní na recepci, která svou osobitostí a přehledem rozzářila celý prostor. Celková spolupráce se zaměstnanci a se členy Sokola probíhala velice přátelsky a pozitivně. Paní z recepcce dovedla pozorovatele na místo, kde probíhala právě sportovní aktivita, představila pozorovatele cvičencům a pomáhala s navazováním kontaktu. Pozorovatel byl přijat mezi členy, aniž by pociťoval náznak přetvářky. Ve fitnesscentru nastal malý problém při způsobu oslovení tamních klientů. Pozorovatel byl usazen na příjemné a pohodlné místo s nabídkou občerstvení, ovšem neměl svou přítomností narušovat běžný chod zařízení. Zaměstnanci nebyli nijak nápomocni s vytvářením kontaktu mezi pozorovatelem a potencionálním adeptem pro vyplnění dotazníku. Vznikla jakási sociální bublina. Pozorovatel pociťoval mírné napjetí, které vzniklo při oslovení klienta. Během čekání na sebrání veškerých materiálů měl možnost výzkumník pozorovat další návštěvníky zařízení. Ve fitnesscentru bylo čím se kochat. Návštěvníci přicházeli ve slušivém značkovém oblečení, pod nímž se rýsovala silueta svalů. Přicházeli a odcházeli jednotlivě. S paní na recepci se pouze pozdravili a zaplatili nutné výdaje. U Sokola bylo naopak možné vyzorovat přirozené nadšení přicházejících a odcházejících osob. Návštěvníci zařízení preferovali pohodlné oblečení, někteří rovněž značkové, jiní se zaměřili spíše na funkčnost. Avšak pod oblečením vypadaly jejich postavy zdravě. Návštěvníci se sdružovali ve skupinách, které mezi sebou komunikovaly. V zařízení se neustále točil život.

Po sebrání potřebných informací popřáli zaměstnanci obou zařízení pozorovateli mnoho zdaru a úspěchu. Rozloučení proběhlo opět v klidném duchu a v příjemné atmosféře. Abychom uzavřeli následující odstavec. Každé zařízení mělo jiné benefity, kterými zaujalo své klienty. Fitnesscentrum cílí na sílu individuálního přístupu s nabídkou občerstvení a doplnku potřebných k dosažení tíženého výsledku, kdežto Sokol sází na přirozenost, kolektivní spolupráci, lidskost a radost z pohybu.

## **6.8 Interpretace výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám**

V následujících řádcích se pokusím o zodpovězení hlavních výzkumných otázek, které byly stanoveny v úvodu výzkumu. Obsah dílčích otázek byl promítnut v parametrech, které byly k hlavním otázkám přiřazeny.

**1. Jsou výše zmíněná volnočasová zařízení v rámci vybraných parametrů (klíma, komunikace, pohybová aktivita) respondenty ve věku 18 - 30 let vnímána jako přínosná? Pokud ano, čím?**

Po obsahové analýze zjištěných výsledků z parametru komunikace, klíma a pohybové aktivity je zřejmé, že obě zařízení pozitivně působí na věkovou skupinu 18-30 let. Můžeme tedy tvrdit že obě zařízení pro cílovou skupinu přínos mají. Nabízejí svým návštěvníkům příležitost pro vykonávání fyzické aktivity, bez ohledu na to, o jaký typ fyzické aktivity se jedná. Fyzická aktivita je jednou z posledních oblastí lidského života, která vyžaduje vnímat člověka celistvě s jeho fyzickými i duševními schopnostmi. Zároveň je jedním z pozitivně protektivních faktorů (salutorů), které kladně ovlivňují, posilují, podporují a determinují kvalitu života, zdraví, výkonnost, zdatnost a odolnost jedince vůči stresorům. Svou činností se tedy obě zařízení podílejí na zlepšování zdravotního stavu společnosti a na celkovém udržování lepšího sociálního klímatu, díky vyšší vyrovnanosti svých návštěvníků. Fyzická aktivita navíc zesiluje vnímání sebe sama skrze vlastní tělo, působí jako autoregulační a harmonizující prvek, podporuje celkovou zdatnost a fyzickou odolnost jedince. Poskytuje navíc silný smyslový zážitek, jehož efekt se může projevovat v mezilidských vztazích. Návštěvníci sami uvádějí i viditelné zlešení svých organizačních schopností, pracovních povinností, komunikačních kompetencí i psychickou vyrovnanost. Potvrzují tak východiska teoretické části práce.

**2. Dle jakých parametrů se rozhodují dotazovaní Sokola či fitnesscentra pro daný typ zařízení pro provozování PA ve svém volném čase?**

Druhá výzkumná otázka již vycházela z předpokladu odlišnosti obou zkoumaných zařízení. Týkala se materiální vybavenosti a celkových služeb, které zařízení nabízejí, jeho dostupnosti jak místní, tak finanční. Návštěvníci obou zařízení vykazovali jistou závislost pozorovaných jevů s charakteristikou zařízení. Návštěvníci Sokola se nechávají ovlivnit při výběru zařízení trochu více morálně hodnotnějšími faktory, než návštěvníci fitnesscentra. Při své volbě uvažují logicky nad volným časem, který jim byl poskytnut pro jejich obohacení a snaží se jej smysluplně zužitkovat. Při rozhodování se řídí hlavně svými zájmy, nenechají se ovlivnit lákavostí a množstvím nabídek, které je jim společností poskytováno. Při provozování fyzické aktivity u nich hraje významnou roli pocit „cítit se dobře“. Zdají se být vyrovnaní a tak bez výhrad akceptují a přijímají veškerou vybavenost a služby co Sokol nabízí, ačkoliv jsou materiální možnosti Sokola omezenější v porovnání s fitnesscentrem. Návštěvníci fitnesscentra jsou naopak silně zaměřeni na uspokojení svých potřeb z hlediska

konzumu. Dalo by se tvrdit, že jsou typickým prototypem spotřební společnosti. K materiální vybavenosti a službám jsou mnohem kritičtější, mají pocit, že by se dalo ještě něco zlepšit. Jejich zmíněné potřeby vykazovaly známky materiálnosti a konzumu, rádi by se cítili pohodlně, s vidinou návratnosti jejich investovaných peněz. Paradoxním zjištěním bylo, že návštěvníci fitnesscentra přikládali finanční investici do fyzické aktivity vyšší váhu, ačkoliv je členství ve fitnesscentru dražší. Během provozování fyzické aktivity by rádi pocítili pocit námahy, kterého by nemohli dosáhnout bez kvalitního vybavení v zařízení. Místní dostupnost byla v případě obou zařízení téměř stejná, v centru města. Dostupnost byla důležitým ukazatelem všech dotazovaných.

### **3. Jaké hlavní společné či rozdílné znaky mají oba typy výše zmíněných zařízení v souvislosti s vybranými faktory?**

Poslední otázka se pokoušela konfrontovat obě sledovaná zařízení, v čem se shodují a v čem se liší. Obě zařízení se shodují v tom, co společnosti nabízejí a jak se jejich nabídka odráží na kvalitě života jejich návštěvníků. Obě zařízení svou činností zlepšují kvalitu života, zdravotní stav a psychický stav svých návštěvníků. Tento bod byl víceméně jediný, ve kterém se zařízení stoprocentně shodují. Neshody zařízení vycházejí zejména z důvodu vzniku organizací. Sokol staví svou činnost na tradičních hodnotách pocházejících již z antiky, oslavě vlastního těla, zdraví a života, opírající se o historické kořeny ve snaze utvářet hodnotově vyzrálé a všestranně rozvinuté jedince, respektující a podporující ostatní občany národa. Vlivem nepříznivých historických událostí 20. století však upadly původní myšlenky Sokola do pozadí. Návštěvníci v 21. století již tolik nevnímají původní hlubokou myšlenku zakladatelů Sokola. I přesto z obsahové analýzy vyplývá, že návštěvníci zařízení vyhledávají vedle fyzické aktivity i společenský kontakt a pocit sounáležitosti k ostatním návštěvníkům. Na straně druhé pak stojí fitnesscentrum, komerčně motivované zařízení privátní sféry, vznikající díky absenci tělesné práce ve společnosti. Fitnesscentrum nevychází z morálních hodnot, ale vychází z potřeb moderní společnosti, založených na individualitě. Návštěvníci fitnesscentra spíše nevyhledávají během fyzické aktivity společenský kontakt a vedle ní očekávají navíc lepší vybavenost a nabídku dalších služeb.

## Závěr

Diplomová práce se zabývala problematikou fyzické aktivity vykonávané ve VČ ve 20. Století. Cíli práce bylo zodpovězení tří výzkumných otázek zjišťujících subjektivní názory členů Sokola a fitnesscentra na vybrané faktory. A na základě získaných odpovědí, spolu s objektivním názorem výzkumníka konfrontovat činnost obou zařízení dle prospěšnosti pro návštěvníky ve věku 18 – 30 let.

V teoretické části práce popisují odborné informace vztahující se k problematice fyzické aktivity a jejího vlivu na kvalitu života po fyzické i psychické stránce. Na tento popis navazuje představení dvou zařízení, Sokola a fitnesscentra, poskytující zázemí pro rozvoj tělesné zdatnosti ve 20. Století. Výzkumná část práce vycházela ze zakotvené teorie, tedy předpokladu naplnění populační potřeby po aktivním trávení volného času. Průzkum byl realizován pomocí kvalitativního strukturovaného dotazníku na patnácti respondentech ze Sokola a fitnesscentra ve věku 18-30 let a pomocí pozorování, které sloužilo pouze k doplnění získaných informací průzkumníkem, jako nezainteresované osoby.

Analýza výzkumné části prokázala, že fyzická aktivita vykonávaná ve VČ skutečně působí na kvalitu života, ovlivňuje subjektivní vnímání své osoby, což se následně projevuje na interpersonálních vztazích. Pravidelným vykonáváním fyzické aktivity se pozitivně formuje sebevědomí osobnosti. Díky provozování fyzické aktivity potvrdili jedinci i lepší schopnost organizace svého času a pracovních povinností, hlavně díky smysluplnému nakládání se svým volným časem. Potvrdil se rovněž vliv fyzické aktivity jako pozitivního salutoru při koherentním vnímání osoby ve vztahu ke zdraví a při zvládnutí stresových situací. Jedinci po vykonání fyzické aktivity vlivem fyziologických změn pociťují lepší vztah sami k sobě a lépe prezentují svou osobu vně.

Konfrontace obou zařízení provedená na základě sledovaných parametrů jen potvrdila teoretická východiska práce. Návštěvníci Sokola naznačují vedle fyzické aktivity i zájem o společenský kontakt a pocit sounáležitosti k ostatním návštěvníkům. Uvědomují si sílu skupinového cvičení a pocit z vykonané fyzické aktivity považují za radost. Návštěvníci fitnesscentra naopak tíhli spíše k individualitě a ke kvalitnímu zabezpečení zařízení v oblasti materiální i v nabídce služeb. Výzkum byl realizován ve 21. století. Teoretické podklady se opírají o informace vycházející převážně z 20. století, které bylo v dané problematice průlomové. I přesto výsledky poměrně kopírovaly teoretickou linii

diplomové práce. Možným aspektem ne příliš odlišných výsledků může být také fakt, že přelom století není dosud tak vzdálený, a vývoj populace je aktuálně poměrně stálý, ve srovnání s událostmi uplynulého století.

Pro výzkum je nutné poznamenat i zjištění poskytnutá průzkumníkem, který mohl posuzovat pouze přímo viditelné faktory během své návštěvy zařízení. Při obou návštěvách panovala ve vzduchu příjemná atmosféra, pouze ve fitnesscentru narazil průzkumník na prvotní zaváhání při ochotě spolupracovat. Vizuálně ovšem zaznamenal odlišnost tělesných proporcí návštěvníků z fitnesscentra, kteří se častěji pyšnili o poznání vypracovanějším a tudíž esteticky libějším tělem, než návštěvníci Sokola. Dále si všiml viditelných změn v materiální vybavenosti jednotlivých zařízení. To je pravděpodobně způsobeno i vlivem financování jednotlivých zařízení. Sokol funguje pouze ze členských příspěvků a za podpory státu, kdežto privátní fitnesscentrum získává finance ze svých marketingových strategií při prodeji služeb a produktů společnosti.

Z výše uvedeného šetření si dovoluji vyvodit následující tvrzení vztahující se k fyzické aktivitě vykonávané ve volném čase:

- Je důležité provozovat fyzickou aktivitu pravidelně, nejlépe každý den, pro dosažení cílených dlouhodobých fyziologických změn, které následně příznivě ovlivňují naše zdraví i psychický stav a odolost vůči stresorům. Na budování kladného vztahu k fyzické aktivitě je potřeba pracovat již od dětství.<sup>112,113,114,115</sup>
- Vykonávání fyzické aktivity podporuje volnočasovou kompetenci, ale zároveň pozitivně formuje i vztah ke svým povinnostem a pracovnímu nasazení.<sup>116,117</sup>
- Je potřeba podporovat více organizací, pracujících na stmelování a utužování organizací. Práce v týmu, jakákoliv, přináší pozitivní motivaci, formuje charakter a respekt k druhým. Individualita vede k uzavřenosti, stagnaci rozvoje a utlumení přitopeného sociálního chování.

---

<sup>112</sup> Srov. MŠMT. *EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health – Enhancing Physical Activity*

<sup>113</sup> Srov. WHO. *Physical Activity and Adults*

<sup>114</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd

<sup>115</sup> Srov. ANTONOVSKY, A. *Salutogenese. Entmystifizierung der Gesundheit*

<sup>116</sup> Srov. KAPLÁNEK, M. *Nauka o volném čase*.

<sup>117</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd

Výsledky praktického výzkumu tak mají jasnou oporu v teoretické části práce, čímž můžeme tvrdit, že vykonávání fyzické aktivity ve VČ prostřednictvím Sokola a fitnesscentra dle sledovaných parametrů přispívá celkové prospěšnosti společnosti a zvyšuje kvalitu života jak po fyzické, tak po i psychické stránce.

## Seznam použitých zdrojů

### Tištěné zdroje

- ADORNO, T. W. *Stichworte. Kritische Modelle 2.* Frankfurt 1969. Citováno dle NAHRSTEDT, Wolfgang. Freizeitpädagogik, 223. In HIERDIES, Helmwart (Hg.) *Taschenbuch der Pädagogik.* Bd. 1. Baltmansweiler : Pädagogischer Verlag 1986.
- ANTONOVSKY, A. *Salutogenese. Entmystifizierung der Gesundheit.* Tübingen: DGVT – Verlag, 1997. ISBN 3-87159-136-X
- BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness; Fitness.* Vyd. 1. Praha. Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-X
- EVANS, L. *Social MediaMarketing: Strategies for Engaging in Facebook, Twitter, Other Social Media.* Indianapolis. Que Publishing, 2010. ISBN 978-0-7897-4284-1
- FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka.* Vyd. 1. Praha. Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7
- FREYSINGER, J.V.; KELLY, R.J. *21 st Century Leisure: Current Issues Second Edition.* State College, Pennsylvania. Venture Publishing, Inc, 2004. ISBN 1-892132-53-2
- HAVLÍČEK, V. *Sokolstvo, jeho myšlenka, organisace a vývoj.* Praha ČOS (Česká obec sokolská), 1948
- HENDL, M. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace.* Praha. Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9
- HODAŇ, B. *Sokolství a současnost.* Olomouc. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2003. ISBN 80-244-0716-7
- HODAŇ, B. *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy.* Olomouc. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2000. ISBN 80-244-0201-7
- HOGENOVÁ, A. *K filosofii sokolství.* In: *Sokolství od XIX. do XX. století,* edit.: Hodaň, B. 1. vyd., Olomouc. Hanex Olomouc, 2003. ISBN 80-857835-40-1

- HOGENOVÁ, A: Kvalita života a tělesnost. Praha. Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0457-4
- JIRÁK, J.;KÖPPLOVÁ, B. Média a společnost: Stručný úvod do studia médií a mediální komunikace. Praha. Portál, 2003. ISBN 978-80-7367-287-4
- KAPLÁNEK, M. Nauka o volném čase. Skriptum. České Budějovice. Jihočeská univerzita a v Českých Budějovicích – Teologická fakulta – katedra pedagogiky, 2011
- KŘIVOHLAVÝ, J. Pozitivní psychologie. 1. vyd. Praha. Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 1. vyd. Praha. Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 3. vyd. Praha. Portal, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4
- MACH, O. Sokol, československé legie a 28. Říjen 1918. Praha. ČOS (Česká obec sokolská), 2004
- NAKONEČNÝ, M. Základy psychologie. Praha. Academia, 2002. ISBN 80-200-0689-3.
- NEŠPOR, J. Hledání úlohy a místa sokolství v současné společnosti. In: Sokolství od XIX. Do XXI. století, edit.: Hodaň, B. Olomouc. Univerzita Palackého, fakulta tělesné kultury, 2003. ISBN 80-80857835-40
- OPASCHOWSKI, H. Pädagogik der Freizeit/ herausgegeben von Reinhold Popp, Marianne Schwab. Hohengehren. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2003. ISBN 3-89676-709-7
- OPASCHOWSKI, H.;PRIES, M.; REINHARDT, U. Freizeitwirtschaft. Die Leitökonomie der Zukunft. Hamburg. Lit Verlag Dr. W. Hopf, 2006. ISBN 3-8258-9297-2
- PALA, G.; JENČO, J. Volný čas dospelých na počiatku 21. storočia. Prešov. Prešovská univerzita v Prešove Gréckokatolícka teologická fakulta, 2008 ISBN 978-80-8068-877-6
- REICHEL, J. Kapitoly metodologie sociálních výzkumů. Praha. Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6
- REINHOLD, P. Zukunft: Freizeit: Wissenschaft. Festschrift zum 65. Geburtstag von Univ. Prof. Dr. Horst W. Opaschowski. Wien. Lit Verlag GmbH, 2005. ISBN 3-8258-8619-0



SLEPIČKA, P.;HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. Univerzita Karlova v Praze. Nakladatelství Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5

STRAUSS, A.; CORBINOVÁ, J. Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie. Brno. Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X

ŠVARŤÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K.; a kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha. Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0

TYRŠ, M. Náš úkol, směr a cíl. Rádce sokolský 6. vydání. Praha. Česká obec sokolská, 1920.

TYRŠ, M. Úvahy o řeči a věci sokolské. Praha. ČOS (Česká obec sokolská), 1912. ČNB 000635809

WEBER, E. Freizeitgesellschaft, Freizeiterziehung, 73. In ZÖPFL, Helmut (Hg.) *Kleines Lexikon der Pädagogik und Didaktik*. Donauwörth : Auer 1970

ŽITNÁ, J. Roky 1990 a 2010 – přemýšlejme. Sokol 2010.

ŽIŽKA, J. Dějiny a současnost Sokola. Pelhřimov. Nová tiskárna, 2005. ISBN 80-86402-14-2

## Elektronické zdroje

BURIAN, M. Česká obec sokolská. *Stojíme pevně, připraveni s novou silou za lepší příští své drahé vlasti i bojovat*. [online]. [cit. 2017-02-22]

Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/5500/sokolsky-odboj>

Česká obec sokolská. Sokol – eu. *Historie sokola*. [online]. [cit. 2017-03-01]

Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/173/historie-sokola>

Česká obec sokolská. Sokol – eu. *Poslání české obce sokolské*. [online]. [cit. 2017-03-01]

Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/5458/poslani-ceske-obce-sokolske>

EVANS, L. *Social MediaMarketing: Strategies for Engaging in Facebook, Twitter, Other Social Media*. Indianapolis. Que Publishing, 2010. ISBN 978-0-7897-4284-1

FLENSBORG-MADSEN, T.;VENTEGODT, S.; MERRICK, J. Sense of Coherence and Physical Health. Testing Antonovsky's Theory. *TheScientificWorldJOURNAL*, 6. vol. TSW Holistic Health & Medicine. 2006. ISSN 1537-744X

Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17370017>

GEYER. S. *Some conceptual considerations on the sense of coherence*. *Social Science & Medicine*. Volume 44, Issue 12, 1997 [online]. [cit. 2017-02-22]

Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(96\)00286-9](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(96)00286-9)

JAMES, W. *The Principals of Psychology*, s. 197-200. Get any book of free on. [online]. [cit. 2017-03-25]

Dostupné z: [www.Abika.com](http://www.Abika.com).

Komise evropských společenství. *Bílá kniha o sportu*. Brusel. KOM 2007, 2007 [online]. [cit. 2017-03-25]

Dostupné z: [chrome-extension://oemmndcblldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.olympic.cz/financovani/docs/Bila\\_kniha\\_sport\\_cze.pdf](chrome-extension://oemmndcblldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.olympic.cz/financovani/docs/Bila_kniha_sport_cze.pdf)

KOZÁKOVÁ, Z. Česká obec sokolská. *Založení Sokola*. [online]. [cit. 2017-02-22]

Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/5404/zalozeni-sokola>

LEWIS-BECK, M.; BRYMAN, A.; FUTING LIAO, T. The SAGE Encyclopedia of Social Science Research Methods. SAGE Publications, Inc. 2004. ISBN online 9781412950589. [online]. [cit. 2016-01-10]

Dostupné z: <https://www.crossref.org/iPage?doi=10.4135%2F9781412950589>

MOUČKOVÁ, H. 16. *Února 2017 rozhovor starostky České obce sokolské Hany Moučkové.* Česká obec sokolská. Sokol – eu. Vysílali a psali o 155 letech Sokola. 2017. [online]. [cit. 2017-03-01]

Dostupné z: <http://www.sokol.eu/obsah/7341/lidovkycz>

MŠMT. EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health – Enhancing Physical Activity. Biarritz. 2008. [online]. [cit. 2017-03-25]

Dostupné z: <chrome-extension://oemmnadbldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.msmt.cz/file/20028/download/>

The scientific World. FLENSBORG-MADSEN, T.; VENTEGODT, S.; MERRICK, J. *Sense of Coherence and Physical Health. Testing Antonovsky's Theory.* TheScientificWorldJOURNAL (2006) 6, ISSN 1537-744X. [online]. [cit. 2016-12-10]

Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17370017>

T.J.Sokol České Budějovice. Stanovy – členské známky sport 2017. [online]. [cit. 2017-01-30]

Dostupné z: <http://www.sokol-cbu.cz/sokolcb/infoprocleny/stanovy/>

WHO. Physical Activity and Adults. [online]. [cit. 2017-03-25]

Dostupné z: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/)

## Seznam tabulek

Tab. 1	Zkoumané parametry pro hlavní výzkumné otázky a jejich přenesení do dotazníku .....	41
Tab. 2	Kódování první dotazníkové otázky .....	47
Tab. 3	Konfrontace vzniklých kódů první dotazníkové otázky .....	48
Tab. 4	Kódování čtvrté dotazníkové otázky .....	48
Tab. 5	Konfrontace vzniklých kódů čtvrté dotazníkové otázky .....	49
Tab. 6	Kódování páté dotazníkové otázky .....	49
Tab. 7	Kódování šesté dotazníkové otázky .....	50
Tab. 8	Konfrontace vzniklých kódů šesté dotazníkové otázky .....	51
Tab. 9	Kódování sedmé dotazníkové otázky .....	52
Tab. 10	Konfrontace vzniklých kódů sedmé dotazníkové otázky .....	53
Tab. 11	Kódování deváté dotazníkové otázky .....	53
Tab. 12	Konfrontace vzniklých kódů deváté dotazníkové otázky .....	54
Tab. 13	Kódování jedenácté dotazníkové otázky .....	54
Tab. 14	Konfrontace vzniklých kódů jedenácté dotazníkové otázky .....	55
Tab. 15	Kódování patnácté dotazníkové otázky .....	55
Tab. 16	Konfrontace vzniklých kódů patnácté dotazníkové otázky .....	56
Tab. 17	Kódování deváté dotazníkové otázky .....	57
Tab. 18	Konfrontace vzniklých kódů deváté dotazníkové otázky .....	58
Tab. 19	Kódování desáté dotazníkové otázky .....	58
Tab. 20	Konfrontace vzniklých kódů desáté dotazníkové otázky .....	59
Tab. 21	Kódování osmnácté dotazníkové otázky .....	59
Tab. 22	Konfrontace vzniklých kódů osmnácté dotazníkové otázky .....	60
Tab. 23	Kódování druhé dotazníkové otázky .....	62
Tab. 24	Konfrontace vzniklých kódů druhé dotazníkové otázky .....	62

<b>Tab. 25</b>	<b>Kódování třetí dotazníkové otázky .....</b>	<b>63</b>
<b>Tab. 26</b>	<b>Konfrontace vzniklých kódů třetí dotazníkové otázky .....</b>	<b>64</b>
<b>Tab. 27</b>	<b>Kódování dvanácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>64</b>
<b>Tab. 28</b>	<b>Konfrontace vzniklých kódů dvanácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>65</b>
<b>Tab. 29</b>	<b>Kódování třinácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>65</b>
<b>Tab. 30</b>	<b>Konfrontace vzniklých kódů třinácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>65</b>
<b>Tab. 31</b>	<b>Kódování čtrnácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>67</b>
<b>Tab. 32</b>	<b>Konfrontace vzniklých kódů čtrnácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>67</b>
<b>Tab. 33</b>	<b>Kódování sedmnácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>68</b>
<b>Tab. 34</b>	<b>Konfrontace vzniklých kódů sedmnácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>68</b>
<b>Tab. 35</b>	<b>Kódování osmé dotazníkové otázky .....</b>	<b>69</b>
<b>Tab. 36</b>	<b>Konfrontace vzniklých kódů osmé dotazníkové otázky .....</b>	<b>70</b>
<b>Tab. 37</b>	<b>Kódování šestnácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>70</b>
<b>Tab. 38</b>	<b>Konfrontace vzniklých kódů šestnácté dotazníkové otázky .....</b>	<b>70</b>
<b>Tab. 39</b>	<b>Záznam jevů vzniklých z pozorování.....</b>	<b>71</b>

## Seznam obrázků

Obr. 1	Dělení denního času dle Nahrstedta .....	9
Obr. 2	Diagram vývojové linie výzkumu .....	35
Obr. 3	Zastoupení mužů a žen ve fitnesscentru .....	37
Obr. 4	Věk mužů dotazovaných ve fitnesscentru.....	38
Obr. 5	Věk žen dotazovaných ve fitnesscentru .....	38
Obr. 6	Zastoupení žen a mužů v Sokole.....	39
Obr. 7	Věk mužů dotazovaných v Sokole .....	39
Obr. 8	Věk žen dotazovaných v Sokole.....	40
Obr. 9	Blokové schéma zakotvené teorie podle Glasera a Strausse .....	44

## **Seznam příloh**

<b>Příloha I</b>	<b>Nevyplněný dotazník</b>
<b>Příloha II</b>	<b>Příklad vyplněného dotazníku ze Sokola</b>
<b>Příloha III</b>	<b>Příklad vyplněného dotazníku z fitnesscentra</b>

## **Příloha I**

### **DOTAZNÍK**

Dotazník k diplomové práci na téma:

**Fyzická aktivita jako náplň volného času ve 20. Století. Srovnání Sokola a fitnesscentra.**

Dobrý den,

Jmenuji se Markéta Fialová, jsem studentka navazujícího oboru Pedagogika volného času na Teologické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Zpracovávám diplomovou práci se zaměřením na provozování fyzické aktivity ve volném čase. Konkrétně se zaměřuji na dvě zařízení, sokol a fitnesscentrum, jako dvě odlišná působiště poskytující fyzickou aktivitu pro veřejnost.

Součástí diplomové práce je dotazník, zaměřený na návštěvníky Sokola a fitnesscentra ve věku od 18-30 let. Dotazník je zcela anonymní a odpovědi v něm uvedené budou použity pouze pro potřeby této diplomové práce.

Ráda bych Vás touto cestou poprosila o spoluúčast na výzkumu pomocí vyplnění tohoto dotazníku. Prosím o co nejupřímnější zodpovězení otázek. Časová náročnost vyplnění odpovídá zhruba 15 minutám.

Děkuji za Vaši pomoc.



**VĚK:**

**POHLAVÍ:**

**DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ:**

**1. Proč jste si vybral/a právě toto sportovní zařízení?**

.....  
.....

**2. Hraje pro Vás místní dostupnost sportovního zařízení nějakou roli? Zdůvodněte odpověď.**

.....  
.....

**3. Hrají pro Vás finanční náklady, které jsou nezbytné pro vykonávání fyzické aktivity nějakou roli? Zdůvodněte odpověď.**

.....  
.....

**4. Jak se cítíte v den, kdy jdete do sportovního zařízení?**

.....  
.....

**5. Jak zvládáte své povinnosti v den, když víte, že Vás čeká sportovní aktivita a proč?**

.....  
.....  
.....

**6. Vnímáte nějaký rozdíl mezi dny, kdy sportovní aktivitu vykonáváte a kdy ne? Pokud ano uveďte jaký.**

.....

.....  
.....

**7. Jak se cítíte potom, co vstoupíte do budovy sportovního zařízení?**

.....  
.....

**8. Jaké kurzy navštěvujete? Cvičíte raději skupinově nebo individuálně a proč?**

.....  
.....  
.....

**9. Jak se cítíte ve skupině lidí, se kterou vykonáváte fyzickou aktivitu? Odpověď zdůvodněte.**

.....  
.....

**10. Našel/našla jste si ve sportovním zařízení nové přátele?**

.....  
.....

**11. Jak se cítíte, když skončíte s kurzem či s vykonáváním fyzické aktivity a proč?**

.....  
.....  
.....

**12. Jaký je Váš názor na materiální a prostorové vybavení sportovního zařízení, které navštěvujete?**

.....  
.....  
.....

**13. Přejete si něco změnit na materiálním a prostorovém vybavení sportovního zařízení, které navštěvujete? Prosím zdůvodněte odpověď proč ano a proč ne.**

.....

.....

.....

**14. Jak jste spokojená/ý s nabídkou a časovou dostupností fyzických aktivit nabízených sportovním zařízením? Zdůvodněte odpověď.**

.....

.....

.....

**15. Jak se cítíte během vykonávání fyzické aktivity a bezprostředně po ní?**

.....

.....

**16. Pokud navštěvujete skupinová cvičení, uveďte jaká a proč?**

.....

.....

**17. Přejete si něco změnit v nabídce fyzické aktivity a proč?**

.....

.....

.....

**18. Myslíte si, že navštěvování sportovního zařízení nějak ovlivnilo Vaše vztahy k jiným lidem, ať už na pracovišti, v rodině nebo mezi známými? Uveďte proč.**

.....

.....

.....

## **Příloha II**

Následuje scan jednoho z vyplněných dotazníků ze Sokola.

VĚK: 28

POHLAVÍ: MUŽ

DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ: VYSOKÉ ŠKOLENÍ  
Bc.

1. Proč jste si vybral/a právě toto sportovní zařízení?

v korfbalovém klubu působím od 10 let  
zaujal mě korfbal, ne sešel

2. Hraje pro Vás místní dostupnost sportovního zařízení nějakou roli? Zdůvodněte odpověď.

umístění je pro mě ideální -> dostupnost je jak  
M40 tak i kolo či automobil

3. Hrají pro Vás finanční náklady, které jsou nezbytné pro vykonávání fyzické aktivity nějakou roli? Zdůvodněte odpověď.

ne, neproji - platím pouze klubové příspěvky

4. Jak se cítíte v den, kdy jdete do sportovního zařízení?

na trénink se těším

5. Jak zvládáte své povinnosti v den, když víte, že Vás čeká sportovní aktivita a proč?

úplně stejně jako ostatní dny; sportu se věnuji  
od dětství, => není problém kombinovat sport a  
práci

6. Vnímáte nějaký rozdíl mezi dny, kdy sportovní aktivitu vykonáváte a kdy ne? Pokud ano uveďte jaký.

sportuji 5 dnů v týdnu; ve dnech volna regeneruji

7. Jak se cítíte potom, co vstoupíte do budovy sportovního zařízení?

úplně stejně jako před vstupem - na trénink  
se těším

8. Jaké kurzy navštěvujete? Cvičíte raději skupinově nebo individuálně a proč?

v sobotu pouze korfball

9. Jak se cítíte ve skupině lidí, se kterou vykonáváte fyzickou aktivitu? Odpověď zdůvodněte.

známe se více než 15 let; cítím se teď zcela uvolněně

10. Našel/našla jste si ve sportovním zařízení nové přátele?

ano

11. Jak se cítíte, když skončíte s kurzem či s vykonáváním fyzické aktivity a proč?

záleží na intenzitě tréninku

12. Jaký je Váš názor na materiální a prostorové vybavení sportovního zařízení, které navštěvujete?

pro korfball plně dostává

- v rámci atletické přípravy by se měly rozšířit

13. Přejete si něco změnit na materiálním a prostorovém vybavení sportovního zařízení, které navštěvujete? Prosím zdůvodněte odpověď proč ano a proč ne.

ano - v rámci atletické přípravy bych ocenil  
více pomůcek a materiálů

14. Jak jste spokojená/ý s nabídkou a časovou dostupností fyzických aktivit nabízených sportovním zařízením? Zdůvodněte odpověď.

tréninky jsou každé úterý a pátek -> plně vyhovuje

15. Jak se cítíte během vykonávání fyzické aktivity a bezprostředně po ní?

většinou převládá spokojenost

16. Pokud navštěvujete skupinová cvičení, uveďte jaká a proč?

korfbal - hraji ho už 18 let

17. Přejete si něco změnit v nabídce fyzické aktivity a proč?

ne

18. Myslíte si, že navštěvování sportovního zařízení nějak ovlivnilo Vaše vztahy k jiným lidem, ať už na pracovišti, v rodině nebo mezi známými? Uveďte proč.

kollektivní sporty zcela určitě formují charakter  
a pomáhají budovat mezilidské vztahy

## **Přílohy III**

Následuje scan jednoho z vyplněných dotazníků z fitnesscentra



VĚK: 28

POHLAVÍ: ŽENA

DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ: INH. (MAGISTERSKÉ)

1. Proč jste si vybral/a právě toto sportovní zařízení?

Vyhovuje mi velký počet solových lehu, jejich variabilita cena je však celkem vysoká.  
→ kde se tedy vidět, že jsem schopna si připlatit.

2. Hraje pro Vás místní dostupnost sportovního zařízení nějakou roli? Zdůvodněte odpověď.

Určitě! Auto nemám vždy k dispozici, tak musím být registrována částečně MHD, v blízkosti fitka!

3. Hrají pro Vás finanční náklady, které jsou nezbytné pro vykonávání fyzické aktivity nějakou roli? Zdůvodněte odpověď.

Poměr kvalita/cena je nejdůležitější!

4. Jak se cítíte v den, kdy jdete do sportovního zařízení?

Jak kdy. Většinou se těším na ten pocit po cvičení. Občas se nechce, ale jábnuje člověk vyjde z baráku každé se chci jít cvičit.

5. Jak zvládáte své povinnosti v den, když víte, že Vás čeká sportovní aktivita a proč?

Pokud chce člověk nějak vypadat a mít fyziku, musí to jít. Za tím nemám děti, kdyby ano, přednost dala jim.

6. Vnímáte nějaký rozdíl mezi dny, kdy sportovní aktivitu vykonáváte a kdy ne? Pokud ano uveďte jaký.

Pokud nemám den/dva udělám si drinky doma. Týden je kratší, že člověku pohyb chybí.

7. Jak se cítíte potom, co vstoupíte do budovy sportovního zařízení?

Dobry' pocit, ke' jsem nezůstala doma.

8. Jaké kurzy navštěvujete? Cvičíte raději skupinově nebo individuálně a proč?

Yalove' lebre poměření na cele' ke' to/BO.SU, TRX, problemove' partie, ... ) Skupinove' cvičení me' více motivuje k lepšímu výsledku. Sama si neumím „dat do těla“

9. Jak se cítíte ve skupině lidí, se kterou vykonáváte fyzickou aktivitu? Odpověď zdůvodněte.

„Spolusmiceci“ jsou v pohodě. Pokud jsem uplně ke' něčím nejhorší, jsem naštrvana' na sebe, ke' musím pěkě hodně makat na sobě. Ale neubím

10. Našel/našla jste si ve sportovním zařízení nové přátele?

ANO! : A ke' jich je!

11. Jak se cítíte, když skončíte s kurzem či s vykonáváním fyzické aktivity a proč?

Myslím, ke' nejde se užít špatně. A když holi' nějaká část těla, je to jen dobre' znamení

12. Jaký je Váš názor na materiální a prostorové vybavení sportovního zařízení, které navštěvujete?

Nestěžuje si. Hygiena - desinfekce a ubrousky slouží k utření náradí, podlahy → → což se dodržuje. Mne' osobně nic nestěžuje.

13. Příklad/a byste si něco změnit na materiálním a prostorovém vybavení sportovního zařízení, které navštěvujete? Prosím zdůvodněte odpověď proč ano a proč ne.

nenapadá mě nic. Líbilo by se mi ale  
možnost vlastní špičky (brýla na vrabec  
zelohe), abych si nemusela tákat věci (boty)  
pořád s sebou.

14. Jak jste spokojená/ý s nabídkou a časovou dostupností fyzických aktivit nabízených sportovním zařízením? Zdůvodněte odpověď.

sabotížik ledu je hodne a jsou dopoledne  
i odpoledne a i o víkendech → SUPER

15. Jak se cítíte během vykonávání fyzické aktivity a bezprostředně po ní?

jak kdy, i 100% sportovec ma "prédny"  
Nikdy "BEHEM" křim a "PO" je vždy skvěle.

16. Pokud navštěvujete skupinová cvičení, uveďte jaká a proč?

BOSU, TRX, problemové partie, fyzio, power  
yogur - baru mě variabilita a proměním  
všechy partie těla

17. Příklad/a byste si něco změnit v nabídce fyzické aktivity a proč?

nenapadá mě nic

18. Myslíte si, že navštěvování sportovního zařízení nějak ovlivnilo Vaše vztahy k jiným lidem, ať už na pracovišti, v rodině nebo mezi známými? Uveďte proč.

možná malinko respekt u ostatních  
a sama mám lepší náladu, což se  
odrážejí i na vztahu k ostatním (positivně)

## **ABSTRAKT**

FIALOVÁ, M. *Fyzická aktivita jako náplň volného času ve 20. století. Srovnání Sokola a fitnesscentra*. České Budějovice, 2017. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Dr. Phil. Hana Chyzy

**Klíčová slova:** fyzická aktivita, volný čas, Sokol, fitness, zdraví, sense of coherence

Práce se zabývá fyzickou aktivitou vykonávanou jako náplň volného času ve 20. století. Porovnává mezi sebou dvě zařízení zajišťující a poskytující zázemí pro rozvoj tělesné zdatnosti, kterými jsou Sokol a fitnesscentrum. Jejich detailní popis a problematiku obsahuje Teoretická část práce. Praktická část práce pak vychází z předpokladu naplnění populační potřeby po aktivním trávení volného času. Pomocí kvalitativních metod výzkumu zjišťuje možný pozitivní přínos Sokola a fitnesscentra pro cílovou skupinu a zároveň obě zařízení mezi sebou konfrontuje na základě zjištěných informací. Získaná data z výzkumu jsou pak porovnávána s teoretickým podkladem.

## **ABSTRACT**

FIALOVÁ, M. *Physical activity as a leisure time activities in the 20th century. The Comparison of Sokol and fitnesscenter.* České Budějovice 2017. Diploma thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology, Department of Education. Supervisor Dr. Phil. Hana Chyzy

**Key words:** Physical activity, leisure time, Sokol, fitness, health, sense of coherence

This thesis deals with physical activity as a leisure time spending in the 20th century. It compares two organizations which provide conditions for developing physical fitness – the Sokol and fitness center. The theoretical part is focused on detailed description of both organizations and basic terms of the topic. The practical part is based on an assumption that today society needs to spend time on active leisure. It uses information obtained from a question-form and observation in order to determine positive influence of both organizations on the society. There is also a comparison of the Sokol and fitness center which is based on outcome from gathered data. Obtained information and theoretical premise are compared at the end of the thesis.

