

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

## ZÁVISLOST NA SPORTU

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Brichcínová, Th.D.

Autor práce: Klára Šťastná

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3. ročník

2019

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s 47b zákona č.111/1998 Sb. V platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích, 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 prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum,

.....

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Kateřině Brichcínové Th.D. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Také chci poděkovat RNDr. Jánů Mišovičovi CSc. za konzultaci a pomoc s výzkumnou částí.

## **OBSAH**

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1 Klíčové pojmy.....	12
1.1 Sport.....	12
1.2 Pohybová aktivita .....	12
1.3 Kvalita života.....	13
1.4 Aktivní životní styl .....	13
1.5 Relaxace.....	13
2 Důvody proč začít aktivně žít .....	15
2. 1 Aktivní trávení volného času .....	15
2. 2 Zdravotní důvody.....	15
2. 3 Výchovná funkce sportu .....	16
3 Vliv sociálních médií a sítí na život současného člověka.....	17
3. 1 Co jsou sociální média a sítě.....	17
3. 2 Obsah sociálních médií/sítí.....	17
3. 3 Soukromí, sebe-odkryvání, utváření dojmu.....	18
3. 4 Online komunity .....	18
3. 5 Vliv sociálních médií, léčba a prevence závislosti na nich.....	19
Shrnutí kapitoly.....	20
4 Závislost.....	21
4. 1 Definice závislosti.....	21
4. 2 Znaký závislostí .....	21
4. 2. 1 Negativní návyky a závislosti .....	22
Shrnutí kapitoly.....	22
5 Závislosti na sportu.....	23
5. 1 Znaký závislostí na sportu .....	23
5. 2 Příčiny vzniku závislostí na sportu .....	25
5. 3 Psychické nemoci vyskytující se u sportovců.....	25
5. 3. 1 Bigorexie.....	25
5. 3. 2 Anorexie.....	26
5. 3. 3 Narcismus .....	26
5. 3. 4 Individualizace.....	27
5. 4 Pozitivní a negativní adikce .....	27

5. 5 Léčba závislosti (na sportu) .....	28
6 Závislost a sport z pohledu etiky .....	31
6. 1 Závislost z pohledu etiky .....	31
6. 2 Sport z pohledu etiky .....	31
6. 2. 1 Etika a doping .....	31
6. 2. 2 Fair play .....	32
6. 2. 3 Tlak na psychiku sportovce .....	32
6. 2. 4 Agrese ve sportu .....	33
6. 2. 5 Myšlenka olympijských her .....	33
6. 3 Etické zhodnocení závislosti na sportu .....	33
PRAKTICKÁ ČÁST .....	35
7 Sociální sonda .....	36
7.1 Východisko sondy .....	36
7.2 Hypotéza .....	36
7.3 Cíle .....	36
7.4 Metodika výzkumu .....	37
7.5 Dotazník a jeho vyhodnocení .....	37
7. 5. 1 Shrnutí vyhodnocení dotazníku .....	43
Závěr .....	44
Seznam použitých zdrojů .....	46
Seznam příloh .....	48
Abstrakt .....	51

## Úvod

Obor, který jsem si zvolila ke studiu, je Pedagogika volného času. Ta se zaměřuje na různé věkové kategorie. Ve volném čase je možné provozovat četné a různorodé aktivity. Ze všech těchto aktivit jsem pro svou bakalářskou práci zvolila jednu, která je mi nejbližší, a to sport. Aktivitu, která může při správném vykonávání prospět a přiblížit jedince ke zdravějšímu životnímu stylu, posílení sebevědomí a fyzické kondice. Ve své práci bych se chtěla věnovat odvrácené straně rekreačního sportu. Budu se zabývat okolnostmi, kdy se tato aktivita stane životní nutností, která upozaďuje ostatní stránky života a namísto jeho zpestřením se stává primárním životním cílem.

Téma bakalářské práce jsem si zvolila proto, že sport a zdravý životní styl obecně jsou v současné době velmi aktuálními tématy. Většina mladých lidí má nějaký sport či pohybovou aktivitu jako koníček, zálibu a způsob trávení volného času. Sport a pohybová aktivita mohou probíhat v kolektivu více lidí – fotbal, hokej, tancování. V těchto volnočasových aktivitách se skupině pravidelně věnují vedoucí, trenéři a na účastníky kladou jak fyzické, tak sociální požadavky (spolupráce), které daný sport vyžaduje. Dále jsou lidé, kteří mají sport a pohyb jako koníček a věnují se především individuálním aktivitám – běh, cyklistika, turistika, posilování, a většinou si sami rozhodují o tom, kdy a co budou dělat. Sama jsem dříve závodně tancovala a poté se začala intenzivně věnovat cvičení, takže jsem prošla skupinovým sportem a teď se věnují spíše tomu individuálnímu.

Díky tomu jsem se začala setkávat s lidmi, kteří cvičí téměř každý den nebo každý den a někdo i vícekrát denně, přestože nikdo z nich není profesionální sportovec. V souvislosti s tím mě napadla otázka, nad kterou jsem stále častěji přemýšlela, zda se tito lidé nestali na sportu závislími. Nejprve se mi to jevilo jako nepravděpodobné. Říkala jsem si: „Přece sportujeme proto, že sport má pozitivní účinky na naše zdraví“. Když jsem se nad tím dále zamýšlela, uvědomila jsem si, že je možné a reálné, být závislý na sportu. Pak následovalo zamyšlení nad tím, že zájmový sport nemusí mít vždy jen ty pozitivní důsledky, ale i negativní, které budou podrobněji rozpracovány v této práci.

Co se týče struktury práce - nejdříve definuji klíčové pojmy, které jsou s vybraným tématem spjaté. Následně bych chtěla uvést důvody, proč je pro nás pohyb a sport důležitý, k čemu napomáhá, a rozvést jeho pozitivní vlastnosti. Ve své práci chci pojednat také o vlivu sociálních sítí a médií, jelikož mladí lidé velmi často na svých sociálních profilech sledují lidi, kteří mají na zveřejňovaných fotkách „dokonalé“ postavy, jsou často příliš hubení nebo velice svalnatí. Mediální obraz těchto lidí si pak spojují s úspěchem a chtějí ho napodobit. Chtějí být jako oni. A proto začínají cvičit, a pokud se v krátké době nedostaví tentýž výsledek, přidávají tréninkové dávky často bez trenéra pouze s radami od ostatních cvičících. Dále bych chtěla okrajově charakterizovat a analyzovat znaky závislosti návykových látek (alkohol, drogy). Pokusím se v nich najít nějakou spojitost se závislostí na sportu a zjistit, zda jsou nějaké společné znaky, které by tuto závislost determinovaly. A stejně jako u závislosti na drogách se s postupem času závislost projeví nějakým z různých typů onemocnění, tak i u sportovců se mohou projevit některé druhy onemocnění, proto je toto téma v práci také popisováno. Práce, která se zabývá závislostí, by měla zahrnovat i její léčbu a prevenci, toto téma je ovšem velmi rozsáhlé a proto jsem do práce zahrнула jen nejdůležitější poznatky a informace. Poslední teoretickou kapitolou mé práce je závislost a sport z pohledu etiky, protože problém podle mého soudu vyžaduje etické posouzení.

Součástí mé práce je také praktická část, praktická část je částí výzkumnou. To znamená, že jsem sestavila dotazník pro sportovce a nadšence pohybových aktivit. V otázkách dotazníku jsou zakomponované i znaky závislosti na sportu. Snažím se zjistit, zda je vůbec možné si na sportu a pohybových aktivitách vytvořit závislost a zda lze lidi závislé na sportu charakterizovat znaky, které jsou uvedené v práci a jsou obdobné jako u jiných druhů závislosti. Další informací, kterou bych chtěla tímto výzkumem zjistit, je, jaký je hlavní důvod, proč lidé začínají cvičit nebo pokračují ve cvičení (zdravotní důvody, vzhled a postava, udržet se v kondici atd.). Zda převládá jeden důvod nebo jsou odpovědi nejednoznačné a každý cvičí z odlišných důvodů.

Předložená bakalářská práce má více než jeden cíl. Avšak hlavním cílem této práce je poukázat na aktuální problém dnešní doby - závislost na sportu. Díky teoretické části bude čtenář seznámen s tímto tématem a také s dalšími faktory, které se k hlavnímu tématu vztahují. V praktické části se pak práce soustředí na druhý cíl, kterým je na základě provedeného výzkumu odpovědět na otázku – zda se na sportu a

pohybových aktivitách opravdu dá vybudovat závislost a jaké rysy jsou pro ni charakteristické.

Základními a hlavními zdroji, o které se práce opírá, jsou:

- NEŠPOR K., *Návykové chování a závislost*
- SVOBODA B., *Pedagogika sportu*
- SLEPIČKA P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B., *Psychologie sportu*
- SLEPIČKOVÁ I., *Sport a volný čas*
- KUKAČKA V., *Zdravý životní styl*
- ŠEVČÍKOVÁ A., *Děti a dospívající*



## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Klíčové pojmy

## 1.1 Sport

*„Sport je významným sociálním jevem, je neoddělitelnou součástí společenského dění a odrazem životního způsobu. Může být náplní profesní orientace, mít podobu aktivní zábavy pro ty, kteří ho provozují, i formou pasivní zábavy pro diváky. Plní tím důležitou funkci náplně volného času.“<sup>1</sup>*

Sport jako takový se nejčastěji vyznačuje dvěma přístupy. První z nich můžeme nazvat i jako užší pojetí sportu. Vyznačuje se soutěžením, hrou. Tento přístup se využívá spíše, když člověk věnuje sportu na profesionální úrovni a je orientovaný na sportovní výkon, často pak spojován i se ziskem. Druhý přístup můžeme nazvat širším pojetím, které uvažuje o sportu spíše jako o zábavě, cvičení a aktivní rekreaci (z latinského slova *desportare*, můžeme přeložit jako rozptylovat se nebo bavit se). Dále si pod pojmem sport můžeme představit jakékoliv tělesné činnosti, ať už je provozujeme organizovaně s nějakou skupinou či individuálně. Sport má za cíl zlepšování tělesného, ale i psychického stavu jedince (toto je spíše cíl individuální). Dalšími cíli mohou být rozvoj vztahů ve společnosti nebo dosahování výsledků na různých soutěžích.<sup>2</sup>

## 1.2 Pohybová aktivita

Když se řekne slovo pohyb, můžeme si pod tím představit něco, co potřebujeme k přežití. Pohyb jako takový je dar a je jedním z nejdůležitějších aspektů života a každý člověk ho potřebuje k životu. Poté si ale můžeme představit pohybovou aktivitu jako něco, co je podobné sportu.

Jakákoliv pohybová aktivita je velmi důležitým znakem pro nás všechny. Pohyb je také hlavní součástí zdravého životního stylu člověka. K pohybu a sportu můžeme říci, že jejich význam v životě člověka stále roste a v různých oblastech života se vyvíjí stejně jako sám člověk.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> SLEPIČKA P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B, *Psychologie sportu*, s. 9.

<sup>2</sup> SLEPIČKOVÁ I., *Sport a volný čas*, s. 27,28.

<sup>3</sup> RYCHTECKÝ A., *Životní styl české mládeže*, s. 9.

### 1.3 Kvalita života

Kvalita života je velmi rozsáhlou kapitolou a zahrnuje mnoho způsobů, které nám umožňují jí dosáhnout. My se ale v této práci zaměříme na sport a právě sport je jedním ze znaků prožívání kvalitního života. Podle Slepíčky je člověk, který nesportuje, jen přežívající, jelikož sportování vyjadřuje kvalitu života a měl by to pro nás být jakýsi nadstandard. Díky sportování mají lidé více energie, vnitřního klidu, štěstí a radosti. Auto dále uvádí: „*Kromě toho, že je sport projevem, je i prostředníkem kvality života, potažmo nástrojem jejího zvyšování. Je přirozenou údržbou svalů, kostí, srdečně cévního a dýchacího systému. Tím zvyšuje kapacitu lidského zdraví. Přínos je i v oblasti vzhledové (estetické).*“<sup>4</sup>

### 1.4 Aktivní životní styl

Aktivní a zdravý životní styl souvisí s kvalitou života a tyto dvě kapitoly se vzájemně doplňují. „*Životní styl má jak mezi faktory kvality života, tak mezi faktory podmiňující zdraví zvláštní postavení. Člověk ho může ovlivňovat. Vhodnou volbou životního stylu může alespoň částečně směřovat k naplňování životní spokojenosti a pozitivně ovlivňovat své zdraví.*“<sup>5</sup>

Aktivní životní styl chápeme jako zdravý životní styl, který je doprovázený nějakou pohybovou aktivitou a tato pohybová aktivita by měla probíhat v pravidelných intervalech. K termínu aktivní životní styl se často přiřazuje i pojem fitness. Fitness míří přímo a především k dosažení spojení fyzické a duševní krásy, což je možná pro někoho překvapivé. Pro fitness je charakteristický pravidelný trénink, který může být kombinací jak vytrvalostních tréninků, tak například i nabíráním svalové hmoty. Intenzita takového cvičení je někdy velmi náročná a nemusí mít vždy kladný dopad na tělo a zdraví člověka.<sup>6</sup>

### 1.5 Relaxace

K jakémukoliv aktivnímu pohybu a sportu jistě nezbytně patří i prostor na relaxaci. Vždy bychom měli mít na paměti, že když podáme nějaký fyzicky náročný výkon (ať už jde o cokoliv – turistika, běh, sportovní zápas a podobně), musíme dát tělu na oplátku také chvíle odpočinku a relaxace.

---

<sup>4</sup> SLEPIČKA P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B, *Psychologie sportu*, s. 229-231.

<sup>5</sup> SLEPIČKOVÁ I., *Sport a volný čas*, s. 44.

<sup>6</sup> KUKAČKA V., *Zdravý životní styl*, s. 10.

Co vlastně znamená slovo relaxace? Relaxace slouží k uvolňování svalových vláken a dále také nervového napětí. Relaxace je nezbytnou součástí dnešního moderního světa, jelikož naše životy jsou velmi uspěchané. V dnešní době jsme totiž v neustálém stresu a dáváme tělu většinou málo času na odpočinek. Bez relaxace a regenerace totiž trpí jak fyzicky, tak psychicky (duševně) celistvý lidský organismus.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> KUKAČKA V., *Zdravý životní styl*, s. 135.

## 2 Důvody proč začít aktivně žít

### 2. 1 Aktivní trávení volného času

V první řadě si člověk musí uvědomit, co vlastně volný čas je a jak by si ho měl správně organizovat. Volný čas je ten, který nám zbývá po našich každodenních pracovních povinnostech, práci v domácnosti a nutné regeneraci, tedy spánku. Je mnoho způsobů, jak můžeme volný čas trávit.

Rozdělujeme hlavní dva, kterými jsou aktivní a pasivní trávení volného času. Pojmeme aktivní trávení volného času se myslí právě nějaký sport, pohybová aktivita či jen procházka. Jednoduše něco, u čeho jsem aktivní. A pasivní trávení volného času je například sledování televize, poslech hudby, počítačové hry, videa a podobně. Každý člověk si může vybrat, jak chce trávit svůj volný čas. A samozřejmě každý člověk vyzkouší za svůj život obojí, avšak nám jde o to, co je častější nebo pravidelnější. „Kvalita a množství volného času jednotlivců totiž vypovídá o úrovni rozvoje a kvalitě celé společnosti.“<sup>8</sup>

### 2. 2 Zdravotní důvody

*„Pohyb je základním projevem života. Druh a množství našeho pohybu jsou rozhodujícím činitelem, na kterém závisí náš zdravotní stav. Působí i na naši náladu a duševní výkon. Pomocí pohybu se rozvíjí mnoho orgánů a funkčních okruhů těla, a tak je zle uchovávat aktivní na dlouhou dobu.“<sup>9</sup>*

Pro lidi, kteří žili o mnoho let dříve, byl pohyb jednou z hlavních denních aktivit. V té době lidé moc netrpěli na různá onemocnění. Je to hodně zapříčiněno tím, že v dnešní době se pohyb u lidí vytrácí a moderní technologie změnilы tvář světa. Lidé mají spíše sedavá zaměstnání a také zpohodlněli, tím pádem začali trpět různými nemocemi z nedostatku pohybu, které dříve nebyly tak časté. Například se vytrácí tělesná a také duševní vytrvalost, vzniká nadbytek tělesného tuku v těle, klesá naše svalová hmota, lidé mají sníženou flexibilitu, sníženou obranyschopnost organismu a mnoho dalšího. Naopak když budeme mít pravidelný pohyb, bude to sloužit jako

---

<sup>8</sup> KORVAS P., *Aktivní trávení volného času*, s. 51.

<sup>9</sup> KUKAČKA V., *Zdravý životní styl*, s. 15.

prevence proti různým onemocněním. Pohybová aktivita a zátěž je ovlivněna několika lidskými faktory a je tedy velmi individuální.<sup>10</sup>

Oba autoři se shodují a ve svých knihách tvrdí, že pohybové aktivity mohou jedincům velmi prospívat. Mají pozitivní vliv na člověka a jeho organismus. A hlavním důvodem proč zařadit nějaké pohybové aktivity do svého života je prevence různých neinfekčních onemocnění. Korvas uvádí seznam zdravotních benefitů pohybových aktivit, které snižují rizika různých chorob:

- Snížení vysokého krevního tlaku
- Udržování příznivé hladiny krevního cukru
- Posilování imunitního systému
- Zlepšení metabolismu
- Zvyšuje odolnost vůči únavě a stresu
- Stimuluje produkci endorfinů v mozku (dobrá nálada)

Toto jsou jen hlavní vybrané pozitivní účinky pohybových aktivit. Další věc, kterou si musíme uvědomit a ve které se autoři shodují, je že ta aktivita, ať už jde o cvičení nebo jiný pohyb, by měla být pravidelná. A také, že pohybová aktivita je záležitostí individuální. To znamená, že nebude jedna daná věc platit pro všechny.<sup>11</sup>

### 2. 3 Výchovná funkce sportu

Vztah sportu, výchovy a výchovného působení na jedince. Sport je pohybovou aktivitou, to znamená, že jeho základní výchovnou funkcí bude utváření si jistého návyku na sport a pohybovou aktivitu. Jak již bylo zmíněno, pohyb má mnoho pozitivních účinků, ať už na lidský organismus, zdraví člověka nebo může sloužit k tělesnému, a duševnímu rozvoji. Z pohledu pedagogiky a psychologie víme, že člověk se lépe učí a přizpůsobuje různým návykům i způsobům chování již v mládí, což se tedy týká i výchovy ke sportu. Výchova ke sportu s sebou nese i mnoho dalších pozitivních vlastností pro člověka, například pevná vůle, odhodlanost, samostatnost, připravenost k riziku, schopnost řešení problémů, vytrvalost. Jmenovaných pozitiv není snadné dosáhnout, avšak dá se to zvládnout. Právě pro tato pozitiva se stávají vrcholoví sportovci vzorem pro dnešní mládež.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Tamtéž, s. 15.

<sup>11</sup> KORVAS P., *Pohybové aktivity ve volném čase*, s. 13.

<sup>12</sup> CHOUTKA M., *Sport a společnost*, s. 144.

### 3 Vliv sociálních médií a sítí na život současného člověka

#### 3. 1 Co jsou sociální média a sítě

V roce 2009 byly sociální sítě nejnovějším a také nejpoužívanějším komunikačním prostředníkem. Jejich prostřednictvím je možné navázat kontakt s lidmi z různých koutů světa. S přáteli, které osobně známe, ale i s lidmi cizími či slavnými.<sup>13</sup>

Dále se sociální média velmi často označují jako nástroje a služby, díky kterým spolu mohou lidé virtuálně komunikovat a sdílet s ostatními téměř cokoli - fotky, videa, hudbu, filmy a mnoho dalšího. Pod sociální média v největší míře spadají sociální sítě (Facebook, Instagram, Twitter), dále servery, přes které se mohou sdílet videa (Youtube, Stream), nebo různé blogy, kde lidé píšou články na určitá témata. Mnoho dospívajících takto našlo způsob, jak se začlenit do společnosti a také do určitého kolektivu lidí.<sup>14</sup>

#### 3. 2 Obsah sociálních médií/sítí

*„Užívání médií slouží široké škále potřeb pramenících z osobní společenské situace jednotlivce. Má se tedy za to, že příčiny užívání médií leží v sociálních nebo psychologických okolnostech, které jsou vnímány jako problémy, a média jsou užívána pro jejich řešení (tedy pro uspokojování potřeb) v oblasti vyhledávání informací, sociálních kontaktů, rozptýlení, sociálního učení a osobního rozvoje.“<sup>15</sup>*

V dnešním světě mladých lidí je sledování sociálních sítí a médií velmi populární činností. Člověk má potřebu sdílet většinu ze svého života právě na sociálních sítích. Ještě před pár lety by nám přišlo nesmyslné sdílet na internet fotky či videa běžných každodenních aktivit, například - co mám právě k obědu, jaký nový kousek oblečení jsem si koupila, co dělám ve svém volném čase či práci. Lidé tam také přidávají fotografie svých krásných postav, to jak zdravě a dietně jedí, kolikrát chodí do posilovny, videa, kde cvičí a tak dále. Ten, kdo se na to dívá, pak přemýšlí například nad tím, že by chtěl mít také takovou postavu a podobně. Nejvíce populární na sociálních sítích je právě to „krásné“ a „dokonalé“. Většinou si tam lidé jen vytvářejí jakousi masku dokonalosti, a domnívám se, že právě proto se to nazývá virtuální svět, jelikož ten reálný není vždy tak dokonalý jako na fotkách.

---

<sup>13</sup> ŠEVŠÍKOVÁ A., *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*, s. 23.

<sup>14</sup> BOYD D., *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*, s. 18.

<sup>15</sup> MCQUAIL D., *Úvod do teorie masové komunikace*, s. 349, 350.

### 3. 3 Soukromí, sebe-odkrývání, utváření dojmu

Soukromí a sebe-odkrývání k sobě mají velmi blízko. Sebe-odkrývání je proces, kterým sdělujeme informace ostatním. Soukromí můžeme chápat jako kontrolu a intenzitu toho, co sdělujeme. Přemýšlíme nad tím, kde je naše hranice a do jaké míry budeme informovat ostatní o našem životě a soukromí.<sup>16</sup>

*„To, co sdělujeme ostatním, se skládá z toho, co se rozhodneme s nimi sdílet ve snaze udělat na ně dobrý dojem. Normy, kulturní vztahy a instituce, v nichž se toto poskytování odehrává, pomáhají definovat širší kontext pro vnímání těchto představení.“<sup>17</sup>*

Proto se lidé často rozhodují, co zveřejní, aby je okolí mohlo vnímat v tom nejlepším světle. Například: Lidé se často snaží dělat dobrý dojem v tom, jak jsou šťastní a spokojení, přestože se tak cítit nemusí, mohou mít mnoho starostí a depresí. Mladí lidé často přidávají zamilované fotky na první pohled šťastného vztahu, aby jim druzí mohli závidět, ale už na sítích neukazují, že se mohou hádat nebo mít nefunkční vztah. Podobné příklady bychom mohli uvést i v souvislosti se sportem. Někdo může sdílet se svými přáteli, jak si připravuje a dodržuje zdravou stravu a chodí pravidelně cvičit, ale když si dá někdy něco nezdravého, nebo relaxuje doma u televize, tak to už nesdílí, jelikož by to mohlo udělat špatný dojem na ostatní (přestože na tom nic špatného není).

### 3. 4 Online komunity

Online komunity jsou skupiny lidí, které mají společný zájem nebo téma. Lidé vytvoří na sociálních sítích „skupinu“ s názvem daného zájmu nebo tématu a ostatní lidé se tam postupně přidávají. Tyto komunity mohou být zakládány jak na kladných, tak i záporných, někdy až nebezpečných tématech. Nebezpečnými komunitami mohou být například ty, kde mají jako téma - poruchy příjmu potravy, ale navzájem se podporují právě například v anorexii a bulimii. Dále komunity, které se zaměřují na rasistické názory, a podobně.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> ŠEVČÍKOVÁ A., *Děti a dospívající online*, s. 57.

<sup>17</sup> BOYD D., *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*, s. 66.

<sup>18</sup> ŠEVČÍKOVÁ A., *Děti a dospívající online*, s. 144.



Já bych však chtěla poukázat na online komunity, které se zaměřují na téma sportu. Domnívám se, že každá komunita, i když je kladně a pozitivně zaměřená, má své plusy i mínusy. To je dáno hlavně tím, že do těchto skupin se může přihlásit kdokoliv. Zakladatelé těchto skupin většinou chtějí, aby tam měli hodně lidí. Proto povolí přístup do skupiny skoro každému. To znamená, že lidé se tam mohou navzájem motivovat, radit si, pomáhat si, ale také tam lidé mohou škodit, demotivovat a navzájem se urážet. Další důležitá věc je ta, že i když lidé v těchto skupinách chtějí ostatním poradit třeba podle vlastních zkušeností, tak by měli brát v potaz to, že každý člověk je jiný a na každého bude platit něco jiného. U cvičení, sportu a dalších věcí týkajících se tohoto tématu to platí obzvlášť. Například cvik, který jednomu pomůže, může druhému uškodit. Z toho vyplývá, že tyto online komunity, i když mají dobrou myšlenku a chtějí pomáhat, mohou zároveň i škodit.

### 3. 5 Vliv sociálních médií, léčba a prevence závislosti na nich

#### Vliv

Domnívám se, že sociální média a sítě na nás mají velký vliv a někdo se jimi nechá snadno ovlivnit. Mnoho mladých lidí na sociálních sítích sleduje své idoly a poté chtějí žít ten dokonalý život jako oni. Dalším negativním vlivem je zobrazování lidského těla ze strany médií, přičemž na ženy je kladen mnohem silnější tlak, než na muže. Některé ženy v televizních pořadech či módních časopisech jsou zobrazovány abnormálně štíhlé. V kulturním prostředí se poté u žen očekává právě to, co se publikuje v televizích a časopisech.

#### Léčba a prevence

*„V léčbě zatím dominuje kognitivně-behaviorální přístup. V rámci této terapie jsou pacienti vedeni k uvědomování si problematického chování a jeho spouštěčů, k sebemonitoringu a následné změně tohoto chování. Primárním cílem není úplná abstinence od počítače a internetu, ale nalezení umírněného užívání, avšak s abstinencí u problémových aplikací. Cílem je naučit se rozumnému užívání této technologie. Tato terapie rovněž cílí ke změnám v chování mimo počítač, k integraci jiných aktivit do života, rozvíjení koníčků, vztahů a podobně.“* I když se nám to nemusí tak zdát, závislost na internetu je novodobé téma a problém současné generace, přesto to stále není oficiální a odborně definovaná porucha. Léčba jakési závislosti na internetu je tedy

velmi omezená. Také je důležité říci, že internet a sociální sítě jsou součástí našich každodenních životů, proto nemůžeme závislost vyléčit k úplné abstinenci, jen k umírněnějšímu používání. Dalším problémem, který se pojí s tím, že internet je v našich životech již pevnou součástí, je vůbec rozpoznání závislosti od běžného používání a následné přiznání toho, že jsem opravdu závislým.<sup>19</sup>

Díky výše sepsaným problémům závislosti na internetu je důležitá prevence a měly by na ni být kladeny vyšší nároky. Základem by mělo být šíření tohoto tématu a problému do povědomí jak dětí, tak dospělých. Informace jako, co to je závislost, jaké jsou příznaky a také by se měla zařadit do kurikulárních dokumentů pro školy.

### Shrnutí kapitoly

Dle mého názoru jsou sociální média a sítě pro nás zajímavým nástrojem, avšak mohou mít jak pozitivní, tak i negativní dopad na jedince i společnost. Pomocí těchto médií se můžeme ledaco naučit, inspirovat se, vyhledat, ale neměli bychom je využívat nadměru a ke svému neprospěchu. Stále bychom měli mít na paměti, že je to jakýsi virtuální a nereálný svět, kde si lidé mnoho věcí dokáží vylepšit a zdokonalit. Nemusí to tak ale být v našem reálném životě, který by však měl být mnohem důležitější. Měli bychom mít i jiné druhy zábavy a hlavně bychom měli mít životní cíle v reálném světě, ne v tom virtuálním. Domnívám se, že problematice závislosti na internetu by mohla pomoci i pedagogika volného času, například: Rozvíjení skutečných sociálních reálných vztahů a kompetencí; Okamžitá reálná interakce mezi jednotlivými aktéry (psaní urážek na internetu, v reálném životě by to člověk třeba neřekl); Vedení pedagogem (na internetu si každý dělá, co chce); Práce kolektivu.

---

<sup>19</sup> ŠEVČÍKOVÁ A., *Děti a dospívající online*, s. 47, 48.

## 4 Závislost

### 4. 1 Definice závislosti

*„Je to skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednosti, než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák.“<sup>20</sup>*

### 4. 2 Znaký závislostí

Nešpor dále uvádí určité znaky závislosti:

1. znak: silná touha nebo pocit puzení užívat látku
2. znak: zhoršené sebeovládání
3. znak: somatický (tělesný) odvykací stav
4. znak: růst tolerance
5. znak: zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů
6. znak: pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků

První znak je jasný. Člověk touží po tom, aby si mohl látku vzít. Je to hlavní znak závislosti.

Druhý znak závislosti je často spojován s tím prvním, jelikož neúprosná touha po něčem souvisí i se zhoršeným sebeovládáním. Avšak toto tvrzení je pravdivé, ale i naopak, někdo může mít zhoršené sebeovládání, ale netrpí pocitem puzení/bažení po návykové látce.

Třetím znakem nebo spíše příznakem jsou tělesné odvykací stavy neboli také abstinenci příznaky, které se projeví po delším vysazení látky a tyto stavy by neměly být vysvětlitelné jiným onemocněním nebo poruchou. Do psychických příznaků řadíme různé úzkosti, strach, deprese a jiné, u tělesných se poté jedná o třes, pocení, zvýšený tep, vysoký tlak a tak dále.

Růst tolerance je také jedním z jasných znaků závislosti a myslí se tím, že člověk potřebuje zvyšovat svou dávku, jelikož tolik, kolik si vzal naposledy, už by mu při dalším užití látky nestačilo k uspokojení. Růst tolerance může vyplývat také z toho, že látka, kterou člověk přijme, je v těle postupem času rychleji odbourávána.

---

<sup>20</sup> NEŠPOR K., *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*, s. 9, 10.

U pátého znaku Nešpor uvádí, že se ptal v komunitě závislých žen, jak dlouho jim zabralo, než si sehnaly látku a další faktory, které s tím souvisejí (peníze, nákup, aplikace, zotavení). Ženy odpovídaly, že to zabralo veškerý jejich čas. Tím pádem ano, zanedbávaly jiné zájmy, protože tehle zájem byl pro ně hlavní.

Posledním znakem je pokračování v užívání přes důkaz škodlivých následků a u tohoto znaku je důležitá informovanost o škodlivých následcích. Dokud lékař nestanoví, že látka člověku nějakým způsobem škodí, není tento znak branný jako znak závislosti. Ten člověk, který se dozví, že mu látka škodí a bude pokračovat v jejím užívání, trpí tímto znakem závislosti.

To, že je člověk doopravdy závislý, se zjistí tak, že se během jednoho roku prokáží alespoň tři z šesti znaků závislosti.<sup>21</sup>

#### 4. 2. 1 Negativní návyky a závislosti

Negativní návyky a závislosti jsou trochu jiné, než které si představíme u závislosti na drogách, ale jsou také velmi silné a v některých případech mohou být i škodlivé pro lidský život. Negativní návyky jsou například hraní na automatech (gambling) nebo v kasinech. Těmi méně významnými závislostmi jsou také workoholismus (závislost na práci) nebo shopaholismus (závislost na nakupování).<sup>22</sup>

#### Shrnutí kapitoly

Existuje velmi mnoho typů a druhů závislostí. Samozřejmě nejvíce nebezpečné a nejnámější jsou ty na návykových látkách a ty ostatní bych poté nazvala jako závislosti běžného života – na kávě, na nakupování, na internetu, na sportu a tak dále. Když jsem hledala nějaké znaky závislostí, tak mě až překvapilo, jak jsou ty dané znaky vlastně univerzální a, i když byly vysvětlovány na příkladu návykových látek, můžeme je vlastně přirovnávat i k těm ostatním závislostem (například k závislosti na sportu, což nám přiblíží další kapitola).

---

<sup>21</sup> NEŠPOR K., *Návykové chování a závislost*, s. 9, 10.

<sup>22</sup> KUKAČKA V., *Zdravý životní styl*, s. 159.

## 5 Závislosti na sportu

Závislost na sportu, na pohybu či cvičení, se pomalu stává předmětem zájmu veřejnosti a je dnes častěji diskutovaným tématem, avšak tento problém závislosti se mezi lidmi vyskytuje už déle a odborníci tuto problematiku často opomíjejí. Velmi populárním koníčkem je cvičení ve fitness centrech, které se celkově pojí se zdravým životním stylem. Tento koníček může u někoho vést až k posedlosti, kdy člověk věnuje přehnaně velkou pozornost svému tělu, vzhledu a také stravě – označujeme jako závislost na pohybu.<sup>23</sup>

### 5. 1 Znaký závislostí na sportu

Chtěla bych se pokusit znaky závislostí, které se vztahovaly na alkohol a další psychoaktivní látky (pervitin, heroin, halucinogeny apod.), uvést do souvislosti se znaky závislosti na sportu. Tato kapitola je tedy inspirovaná Nešporem a já závislosti v této kapitole porovnávám se závislostí na sportu či cvičení. V čem mohou mít něco společného či naopak nemít.

Prvním výše uváděným znakem byl silný pocit látku užívat. Domnívám se, že je to základní projev každé závislosti. Něco, co chci mít každý den, skoro bez toho nemůžu být a dělám všechno proto, abych to získala, ať už jde o cokoliv. Jakákoliv forma toho, na čem člověk dokáže být závislý. K závislosti na sportu bych to převedla tak, že člověk si musí jít například zacvičit každý den. Když jeden den vynechá, tak si to vyčítá, nebo může být naštvaný či smutný.

Druhým znakem závislosti je zhoršené sebeovládání. Zhoršené sebeovládání by mohlo znamenat, že člověk se nedokáže ovládnout, aby tomu, co je předmětem jeho závislosti, odolal, například neschopnost prožít spokojeně den bez sportu.

Třetím charakteristickým znakem závislosti jsou změny tělesného stavu při odvykání si na nějakou látku. Tělesné abstinční příznaky se například mohou vyskytnout, pokud člověk zároveň se sportováním užívá nějaké látky (určité druhy suplementů či steroidy), které podporují růst svalů. Asi to není zatím dostatečně vědecky prověřeno, ale je zde přinejmenším riziko.

Čtvrtý znak závislosti se u závislosti na sportu vyskytuje zcela nepochybně a je pro ni typický. Tímto znakem je, že daná závislá činnost „narůstá“. Jako příklad se

---

<sup>23</sup> VAJSEJTLOVÁ B., *Když vás sport zabije aneb závislost na cvičení je jako droga*. [online]. [cit. 2019-01-25]. Dostupné z: [www.idnes.cz/onadnes/zdravi/zavislost-na-cviceni.A130211\\_152841\\_zdravi\\_pet](http://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/zavislost-na-cviceni.A130211_152841_zdravi_pet)

uvádí zvyšování dávek, což je logické, že po nějaké době by jedna a ta samá dávka neměla stejný účinek. U závislosti na sportu (opět uvádím příklad k cvičení), může člověk zprvu chodit cvičit dvakrát či třikrát do týdne. Když se však někdo stane závislým, nebude mu to stačit. A bude mít pocit, že aby dosáhl svého zadaného, či vysněného cíle, musí „zvýšit dávku“. To může dojít až k tomu, že člověk bude chodit cvičit každý den i vícekrát denně, což není zdraví prospěšné.

Předposledním uváděným znakem bylo, že člověk upřednostní činnost, na níž je závislý, před jinými důležitějšími životními povinnostmi nebo i zálibami. Člověk závislý na sportu si půjde raději zacvičit, než aby se například učil na zkoušku do školy nebo připravoval do práce. Ale zanedbání nebude tak markantní jako u člověka závislého na drogách, který bude celý den shánět prostředky na drogu a poté si užívat ten pocit z ní.

Posledním a zásadním znakem závislosti je, když člověk pokračuje v užívání návykových látek a neukončí užívání, i když ví, že to neprospívá jeho zdravotnímu stavu, ba i může jeho zdravotní stav ohrožovat/zhoršovat. Tento poslední znak je u závislosti na sportu rovněž patrný. Třeba poté co nějaký sportovec začne trénovat moc brzy po zákroku nebo operaci. Nebo když se člověk necítí dobře, může být nachlazený a i přes to jde na trénink do posilovny a cvičí. Tímto může tzv. „přechodit“ nějakou nemoc a poté ho dostihne ve větší míře, než kdyby dopřál tělu odpočinek.

*„Některé způsoby sebehodnocení sportovce se dotýkají jeho osobnosti a mají své zvláštní, často až patologii hraničící motivační důsledky. Předmětem debat bývá závislost na cvičení a sportu. Často okolí sportovce považuje za projevy závislosti zafixovaný zvyk sportovat, určitou režimovou neústupnost a tvrdohlavost. O případech psychologické závislosti na sportu je možné mluvit, až když se po přerušení tréninkových dávek dostaví abstinenční příznaky. Ty nemají ve sportu biologickou složku jako u drog, objevují se jen příznaky psychologické povahy (neklid, úzkost, pocity viny z vysazení).“* Slepíčka dále také poukazuje na zvyšování dávek u lidí, kteří se věnují cvičení. Projevem je, že chtějí cvičit čím dál více. Neberou ohled ani na zdravotní stav a cvičí i přes zdravotní problémy. Tímto autor zmínil dva znaky závislosti, které již známe od Nešpora (růst tolerance a pokračování v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků). To znamená, že se spolu autoři shodují.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> SLEPIČKA P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B., *Psychologie sportu.*, s. 236.

## 5. 2 Příčiny vzniku závislosti na sportu

Dle mého názoru existuje velmi mnoho příčin, které se podílejí na vzniku závislosti na sportu. Zprvu to jsou pozitivní pocity, které přicházejí, když člověk s cvičením začíná – zlepšení nálady, změna postavy, lepší kondice, slouží jako prevence k různým onemocněním. Při cvičení člověk vylučuje endorfiny (má lepší náladu) a je eliminován stres a úzkosti, takže není divu, že si ho lidé zamilují. Tato pravidelná aktivita však může přejít v opravdovou závislost a i když by nám měla pohybová aktivita napomáhat k lepšímu a zdravějšímu životnímu stylu, těm, kteří jsou na této aktivitě opravdu závislí, může velmi uškodit, hlavně tím, že člověk bez toho nemůže žít. Obětuje tomu svůj veškerý volný čas, má aktivitu na prvním místě a ostatní (rodina, přátelé a podobně) není tak podstatné. Závislí lidé si škodí i tím, že jejich tělo nemá dostatek odpočinku a regenerace (chodí cvičit i přes nemoc). U mladých lidí se domnívám, že také již zmiňovaná kapitola o vlivu sociálních médií hraje svou roli v příčinách závislosti na sportu. Ženy často věnují svému tělu mnohem více pozornosti, což může souviset s médii a jejich prezentací dokonalých postav. „Normální“ ženy jsou pak nespokojené, vnímají se méněcenně a to může být jejich spouštěcím faktorem k pohybu, cvičení a držení různých diet (u dívek tento faktor může souviset i s poruchami příjmu potravy).

## 5. 3 Psychické nemoci vyskytující se u sportovců

*„Mnozí trénují ve fitness centrech až do naprostého vyčerpání a úzkostlivě dbají na své stravování. Někjaký cíl, zúročení, přitom není na dohled, neboť tělesná zdatnost (fitness) je vždy relativní a dá se zdánlivě libovolně stupňovat. Lidé závislí na sportu mají dojem, že jejich tělesná kondice stále ještě není dokonalá. V rostoucí míře ztrácejí cit pro své tělo a dochází u nich ke skutečné ztrátě kontroly, neboť musí nutkavě provozovat svůj sport. V této souvislosti se také mluví o sportovní bulimii.“<sup>25</sup>*

### 5. 3. 1 Bigorexie

Kulturistika je považovaná za určitý druh sportu. V současné době se ale začíná mluvit o tom, zda se kulturistika ještě považuje za sport a zda lidé, kteří se jí věnují, netrpí nějakou poruchou/nemocí. Kulturisté většinou trpí poruchou, kdy ztrácí zdravý rozum v tom, jak tvarově vnímají svá těla. V literatuře se někdy mluví o obrácené anorexii, kdy si dívky myslí, že jsou příliš silné, přitom trpí viditelnou podváhou. U chlapců i mužů je to naopak. Oni si myslí, že jsou slabí a nevyvinutí, a proto používají mnoho

<sup>25</sup> RÖHR H. P., *Narcismus – vnitřní žalář: vznik poruchy, průběh a možnosti jejího překování*, s. 133.

zakázaných a zdraví nebezpečných doplňků, aby měli větší svalovou hmotu. Tuto poruchu nazýváme jako bigorexie a hlavním rizikem je dlouhodobé přetěžování těla, svalů a celého organismu. Tato porucha je také často spojována s užíváním dopingových látek, hlavními jsou anabolické steroidy (u kulturistů).<sup>26</sup>

### 5. 3. 2 Anorexie

Mentální anorexie je nemoc (a spíše psychologický problém), kdy dotyčný odmítá potravu kvůli snižování své tělesné hmotnosti. A i když postižení jedinci mají nízkou tělesnou hmotnost, mají strach z tloušťky a z toho, že by po nějakém jídle přibrali. Často si nemocní vyvolávají zvracení nebo používají různé chemikálie (projímadla, prášky proti hladu, prášky na odvodnění). Mnoho dívek trpících anorexií má taková dvě pravidla – jíst co nejméně a cvičit co nejvíce (intenzivní intervalové tréninky, při kterých se spaluje více kalorií).<sup>27</sup>

Jen pro zajímavost, jako u mužů je známou soutěží kulturistika, tak u žen je populárním sportem Bikiny fitness. Tato soutěž vyžaduje velmi náročnou přípravu žen jak po stránce fyzické, kdy chodí každý den (někdy i víckrát denně) do posiloven, tak po stránce psychické, kdy si musejí vážit každý gram svého jídla a držet přísné diety. Tyto ženy v soutěžní formě mají většinou minimum procenta tělesného tuku v těle, ztrácí menstruaci a odvodňují se.

### 5. 3. 3 Narcismus

Narcismus je poruchou, kdy má člověk problémy s pocitem vlastní hodnoty. Víceméně každý člověk si za svůj život prošel tím, že nebyl sám se sebou spokojený, trpěl nízkým sebehodnocením, avšak to ještě neznamená, že by měl poruchu patologického narcismu. U této poruchy člověk trpí labilním pocitem vlastní hodnoty, avšak na první pohled to není znát. Takový člověk většinou chce hodně pozornosti či obdivu a bojí se, že o tento pocit přijde. Když se tomu tak stane, projevuje se to zlostí a pomstychtivostí. Často se u lidí s touto poruchou střídají pocity méněcennosti a naopak všemohoucnosti.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> HOŠEK V., *Psychologie sportu – sebehodnocení ve sportu*, s. 236.

<sup>27</sup> NOVÁK M., *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*, s. 9.

<sup>28</sup> HEINZ P., *Narcismus - vnitřní žalář*, s. 149.



Otmar o narcismu uvádí, že je to porucha, při které člověk pocítuje nekonečný obdiv k sobě samému a jeho kráse. Také mluví o narcismu jako o přehnané sebelásce. Lidé trpící touto poruchou jsou tak fascinováni sami sebou a svou dokonalostí, že všechno ostatní je pro ně méně zajímavé či nezajímavé. Tito lidé se pak stávají pro ostatní nesnesitelnými.<sup>29</sup>

#### 5. 3. 4 Individualizace

Individualizace je v dnešní době mnohem rozšířenější, než tomu bylo dříve před dvěma desetiletími. Je projevem moderní společnosti. V západních státech je čím dál tím více apelováno na sebespozování, dále je také důraz kladen na osobní úspěch. V oblasti sportu jsou také individuální úspěchy projevem modernizace. Začíná se hovořit i o sportovních aktivitách s extrémními snahami, které jsou narcistické a primárně určené ke zlepšení vzhledu.<sup>30</sup>

#### 5. 4 Pozitivní a negativní adikce

O tom, jak dospívající budou trávit svůj volný čas, si většinou rozhodují oni sami. I když by to měla být svobodná a dobrovolná volba, jejich rodiče se jim samozřejmě snaží připomínat, že v dnešní době je mnohem více možností pro to, jak trávit volný čas, než měli oni dříve. Pro mladé lidi je velmi důležité najít nějaký svůj koníček. Dává jim to pocit, že patří do skupiny, klubu, party, která jim porozumí a má podobné zájmy. Koníčky a zájmy, které máme i v dospívání, většinou vyžadují určitá pravidla a řád. Zároveň ale poskytuje členům skupiny pocit bezpečí, a jelikož spolu mohou diskutovat o stejných věcech či událostech, tak i pocit porozumění. To znamená, že patřit do nějaké komunity či mít svůj koníček je pro mladé či dospívající dobrou věcí. Znepokojivé by bylo, kdyby jim tento zájem ovlivňoval všechny ostatní aspekty života.<sup>31</sup>

Křivohlavý je ve vztahu k pohybovým aktivitám toho názoru, že je třeba rozlišovat pozitivní a negativní adikci, tedy závislost. U té pozitivní adikce se u člověka, který je závislý na cvičení, začínají projevovat abstinční příznaky po přerušení této aktivity. To mohou být pocity jako úzkost, deprese, strach, neklid. Výhodou této pozitivní adikce je krátkodobé ovlivnění našeho psychického stavu, kdy při cvičení dochází k odreagování a útlumu stresu. U negativní adikce se toto označení používá

---

<sup>29</sup>OTMAR CH., *Jak se stát nesnesitelným*, s. 138.

<sup>30</sup>SLEPIČKOVÁ I., *Sport a volný čas*, s. 24,15.

<sup>31</sup>HINESOVÁ G., *Nebojte se vychovávat*, s. 259-262.

proto, že nastávají opravdová rizika (svým tréninkem stále zvyšuje mety, činnosti provádí v nadměrné míře, zanedbává ostatní povinnosti, zatěžuje celé tělo).<sup>32</sup>

Shrnutí pozitivní a negativní adikce:

Tato kapitola měla poukázat na hranici, která existuje mezi přirozenou a patologickou závislostí. Stejně jako na pohybu, jídle, ošacení a mnoha dalších věcech jsme závislí a potřebujeme je k přežití. Například pohyb je jedním z nejdůležitějších aspektů života, každý samostatný člověk je na něm závislý. Pořád je to však zdravá a přirozená závislost, není to ta patologická. Dalším příkladem může být jídlo. Také jsme na něm všichni závislí, bez něho bychom zemřeli a jíst je přirozené. Patologickou závislostí by poté bylo dennodenní přejídání až obžerství. Tuto kapitolu bych chtěla propojit se závislostí na sportu. Domnívám se, že když člověk sportuje kvůli tomu, aby byl v dobré kondici, protože ho to baví a dělá mu to radost, tak je to v pořádku a je to přirozená a zdravá závislost na pohybu a sportu. Sport byl do nedávna považován za jednoznačně „zdravé“ trávení volného času. Na druhou stranu, když člověk chodí cvičit každý den, vyčítá si, když jednou nejde, nebo chodí i přes to, že je nemocný, tak už se dá hovořit o patologické závislosti na sportu.

## 5. 5 Léčba závislosti (na sportu)

Toto téma je samozřejmě velmi obsáhlé a existují velmi odlišné názory na tuto problematiku. Proto do této práce uvedu jen to, co považuji za nejdůležitější.

Podle Rogerse máme určitá teoretická východiska léčby. Jedním z prvních kroků při léčbě, by mělo být přijetí své bezmoci a závislosti. Klient by měl vědět, že svou závislost už nemůže sám ovládat. Druhý krok, který souvisí s tím prvním, je poznání, identifikace a přijetí, což vyplývá z toho, že někteří lidé popírají a zlehčují své problémy. Používají to jako jakýsi způsob obrany, jelikož klienti většinou trpí pocitem strachu, studu a také chtějí nadále pokračovat ve své závislosti, jelikož je to pro ně lehčí, než se s ní snažit bojovat. Spiritualita a problém bezmoci je krokem, který pomáhá klientům věřit v něco, co je přesahuje (něco silnějšího). Spiritualita může být důležitým mezníkem v životě závislých lidí. Uvědomění, sebepoznání a sebekritika je

---

<sup>32</sup> KŘIVOHLAVÝ J., *Psychologie zdravý*, s. 141, 142.

také jedním z bodů, které autor uvádí. Jde o skupinové i individuální léčby a terapie, které mají klientovi pomoci uvědomit si své slabiny a naučit se je sdílet.<sup>33</sup>

Tato východiska léčby se pojí spíše se závislostí na drogách a dalších látkách, ale jednotlivé kroky se dají jistě převést i na závislost na sportu a dle mého názoru jsou velmi důležité pro prvotní zahájení léčení. Domnívám se, že dalším typem, který by mohl souviset se závislostí na sportu je vytváření pozitivního způsobu vnímání vlastního těla. Často se propojují pohybová aktivita s duševním cvičením. To mohou být například prvky jógy, taneční prvky, relaxační metody, meditace a podobně.

Představení principů jak se uzdravit, rozvíjet se, zůstat osvobozený od závislost a vyhnout se recidivě: Dopřát si dostatek odpočinku, jelikož náš mozek je neustále zaneprázdňený povinnostmi a řešením různých životních problémů. Vytvořit si optimální prostředí, což znamená nastavení duševního rozpoložení, které nám pomůže žít zdravý, vyvážený a úspěšný život. Důležitými faktory pro léčení jsou: Zvládnutí stresových situací; Soustředění se na cíl; Mít realistická očekávání; Očekávat problémy; Udržet si pozitivní postoj; Vyhledávat podporu a přijmout odpovědnost; Praktikovat nové věci, které jste si vybrali; Spojení s Bohem.<sup>34</sup>

Problém nespokojenosti s vlastním tělem je spojen s nízkým sebevědomím. Nadměrné cvičení a držení různých diet přináší výsledky, které jsou však krátkodobé. Nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje pozitivní vnímání sebe sama a vlastního těla je sebevědomí. Sebevědomí, jak už jsme uvedli, souvisí se spokojeností s vlastním tělem. Abychom dosáhli nějakých pozitivních změn, měli by se ve školách i ve volném čase začleňovat aktivity, které jsou zacílené na rozvoj a budování sebevědomí.<sup>35</sup>

Shrnutí léčby závislosti:

Domnívám se, že léčba jakékoliv závislosti je velmi obtížná. A když se řekne, léčba závislosti na sportu, je s ní v určitých případech spojeno mnoho dalších problémů, jako jsou poruchy příjmu potravy, bigorexie, nízké sebevědomí a tak podobně. Dle mého názoru, u pokročilých a závažných závislostí je určitě důležité vyhledat odbornou pomoc u psychologa. Co se týče těch méně závažných případů, tak se domnívám, že je velmi důležité umět si nastavit jakési správné nastavení mysli. Přijmout se takový, jaký

---

<sup>33</sup> ROTGERS F., *Léčba drogových závislostí*, s. 23-28.

<sup>34</sup> GRIFFINOVÁ V., *Cesta ke svobodě*, s. 130, 131, 158, 159.

<sup>35</sup> GROGAN S., *Body image – psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*, s. 151-153.

jsem, mít se rád, ale samozřejmě to neznamena nic se sebou nedělat. Jen si umět ty pohybové aktivity nastavit tak, aby mě to bavilo a dávalo to smysl, nechodit cvičit třeba při nemoci, protože si myslím, že musím cvičit pořád. Další důležitou částí je nastavení si života jako takového, nějakého zdravého životního stylu, který bude dlouhodobě udržitelný, a budu se v něm cítit dobře. Zařadila bych sem – dostatečný spánek (regenerace), pravidelnou snídani, pravidelnou, vyváženou a racionální stravu, udržování tělesné hmotnosti a určitě pohybovou aktivitu, jelikož ta je zdraví také velmi prospěšná, ale nesmí být přehnaná.

## 6 Závislost a sport z pohledu etiky

### 6. 1 Závislost z pohledu etiky

Dle mého názoru atributem toho, jak být dobrým člověkem, by měl být mimo jiné i přínos, zásluha a pomoc společnosti. Jenomže člověk, který je například závislý na alkoholu či drogách, po nějaké době není schopný dostatečně plnit svou společenskou funkci a s ní spojené povinnosti. Pro závislého člověka je jen ta droga nejdůležitější a udělá pro ní vše. V některých případech se to může dostat až do takové úrovně, že lidé kvůli tomu, aby měli drogu čím zaplatit, kradou v obchodech nebo si vydělávají prostitucí. Dalším rizikem u závislých jsou nemoci, jelikož alkohol nebo drogy velmi škodí celému organismu člověka, nebo riziko nakažení dalších lidí. To znamená, že z etického pohledu takovéto závislosti nejsou absolutně správné ani pro člověka, ani pro společnost.

### 6. 2 Sport z pohledu etiky

#### 6. 2. 1 Etika a doping

Mnoho lidí v současné době chce být úspěšnými, mít nějakou moc, chtějí úctu a také chtějí cítit nadřazenost nad ostatními. V dnešní době jde o to podat co nejlepší výkon ať už v zaměstnání nebo ve sportu a jiných činnostech (jsme výkonová společnost). Tím, že někdo podá skvělý výkon, ohromí druhé, získá si je a jakoby na chvíli podrobí. Proto se sportovci, hlavně ti vrcholoví často nechají zlákat, aby pro zlepšení výkonu použili nějakou zakázanou povzbuzující látku (někdy šlo o drogy jako třeba kokain). Tyto zakázané látky nazýváme jako doping. Na fenomén doping v dnešní době převládají dva hlavní názory. Za prvé liberální, který spojuje doping s dnešním reálným životem jako vynucený. Druhým názorem je názor konzervativní, který doping zcela odmítá. Z filosofického hlediska se na doping může nahlížet eticky a právně. Z pohledu etiky je toto téma hlubší a jaksi nekontrolovatelné, jelikož je tento problém často spojován se svědomím. Z hlediska té právní stránky se jedná spíše o legálnost a legitimnost, to znamená, že pokud by se doping měl řešit pouze z právního hlediska (zákony), pak zde již nemluvíme o etice. *„Etika a mravnost je pouze tam, kde rozhodnutí sportovce nepoužívat doping vychází z jeho svědomí. Tam, kde sportovec nebere zakázané látky ze strachu před odhalením, tam etično prostě vůbec nefunguje.“* Hogenová říká, že pokud opravdu chceme odstranit tento nešvar ze společnosti, neměli bychom na to jít přes

různé zákazy a sankce, jelikož tím vyvoláváme ve sportovci akorát strach vzít si látku kvůli nějakému postihu a to je jen povrchová stránka prevence. Abychom doping opravdu odstranili, musíme zapůsobit více do hloubky, vytvořením sportovního přesvědčení, že sportovec by měl vyhrávat čistě, fair play. Tím, že změním pohled lidí na vítězství a to tak, že hlavně vítězíme sami nad sebou a překonáváme své možnosti a hranice.<sup>36</sup>

### 6. 2. 2 Fair play

V současné době vycházíme z Kódu sportovní etiky, který vydala Divize sportu Rady Evropy v r. 1993. Fair play je definováno jako „mnohem více než jen hra podle pravidel. Zahrnuje i koncepty přátelství, respektování druhých sportovců a chování vždy v duchu pravého sportu. Je definováno jako způsob myšlení, ne pouze jako způsob chování. Součástí je i eliminace podvádění, používání nedovolených prostředků, dopingu, násilí (fyzického i slovního), vykořisťování, nerovnosti podmínek, nadměrné komercializace a korupce.“ Sportovní soutěže, hry, olympiády by měli sdružovat a vytvářet přátelství mezi národy a státy, je to náš společný zájem. Proto vznikla také deklarace, která v sobě zahrnuje toleranci a právě i fair play, která je jistě jedním z důležitých bodů ve sportovní etice.<sup>37</sup>

### 6. 2. 3 Tlak na psychiku sportovce

Další důležitou oblastí, na kterou se vrcholoví sportovci soustředí, je jejich psychika. Podle Šafáře jsou u sportovce důležité dvě věci. První je jeho vůle – nevzdávat se, vytrvat, posouvat se dopředu. Zároveň tou druhou důležitou věcí je znát svůj limit a svou hranici, kterou sportovec nepřekročí. Jenomže velmi často se u známých a vrcholových sportovců může projevit tlak, kterým na něj jeho okolí působí – jak fanoušci, trenéři, tak i sponzoři. Šafář podotýká: „*Ne každý v takovém prostředí dokáže odolat všem lákadlům, která jsou na hraně etiky nebo za ní.*“ Ve světě sportovců se často doping nevnímá jako něco velmi špatného, ale zřejmě nějaké výčitky mají, jelikož tvrdí, že když nějaký sportovec užívá zakázané látky, neznamená to, že by na závod nemusel tvrdě trénovat.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> HOGEROVÁ A., *Etika a sport*, s 102-104.

<sup>37</sup> SVOBODA B., *Pedagogika sportu*, s. 105.

<sup>38</sup> ŠRAJBROVÁ M., Na hraně limitů. *Hospodářské noviny*. 2018, č. 143, s. 4.

Jen pro zajímavost bych chtěla uvést – Goldmanovo dilema, což je anketa mezi sportovci, ve které se zjišťuje, zda by sportovec využil doping, kdyby měl zaručeno, že v závodu či soutěži vyhraje. Odpověď byla téměř u většiny ano.

#### 6. 2. 4 Agrese ve sportu

Agrese je tématem, se kterým se setkáváme velmi často a to nejen ve sportu, ale i celospolečensky (je to společenský problém). Agrese většinou začíná v mládí, avšak u některých jedinců přetrvává i do dospělosti. Agrese zjednodušeně znamená záměrné jednání s cílem ublížit jinému člověku. Jak už bylo řečeno, je to problém celé společnosti, ve sportu to znamená, že si neubližují jen hráči a sportovci mezi sebou, ale i diváci a fanoušci (často jde o velmi zbytečné konflikty, které ale mohou končit velmi zle).<sup>39</sup>

Domnívám se, že z pohledu etiky, je takové jednání, které by mělo ublížit jinému hráči za cílem vítězství nesprávné. A mělo by se proti tomu nějak zasáhnout (hlavně prevencí proti agresi, poté postihy, a podobně).

#### 6. 2. 5 Myšlenka olympijských her

Olympijská myšlenka je pojem, který do sebe zahrnuje mnoho dalších myšlenek o olympiádě. „*Komplex myšlenek, ideálů, které vymezují olympijské hnutí. Např. ideál člověka duchovní, fyzické, a morální vyváženosti, snaha po sebezdokonalování, fair play (sport jako „škola praktické rytířskosti“), účast ve sportu jako právo člověka bez jakékoliv diskriminace, sport jako součást národních kultur, olympijské hry jako setkání, symbolizující kromě výkonů také světovou solidaritu, toleranci, mírovou existenci. S takovými ideály, přišel, jak známo, koncem 19. století Francouz Pierre de Coubertin.*“<sup>40</sup>

#### 6. 3 Etické zhodnocení závislosti na sportu

„*Uvědomění, že člověk má také svojí odvrácenou stránku, k níž se moc nechce znát. Když to ale dokáže, uvědomí si její skrytou moc, začne s ní pracovat alespoň dovnitř,*

---

<sup>39</sup> SLEPIČKA P., *Psychologie sportu*, s. 165, 166.

<sup>40</sup> DOVALIL J., *O smyslu olympijských her a sportu vůbec*. [online]. [cit. 2019-02-6]. Dostupné z: [www.olympic.cz/docs/osmus/o\\_smyslu\\_olympijskych\\_her.pdf](http://www.olympic.cz/docs/osmus/o_smyslu_olympijskych_her.pdf)

*začíná tím budovat jádro pravé etiky. Nepříjemné setkání s tou druhou, horší stranou já, její vzetí na vědomí a dialog s ní je jádrem budování etického postoje.*“<sup>41</sup>

Domnívám se, že eticky relevantní důsledky závislosti jedince na sportu (stejně jako kterékoliv jiné závislosti) se v mnohém kryjí a odrážejí znaky závislostí, které jsem v práci již uváděla. Závislost na sportu mívá na okolí negativní dopad právě proto, že dotyčný preferuje činnost, na níž je závislý, před vším ostatním. Například matka se může věnovat sportu namísto péče o své děti nebo zaměstnanec může vykonávat sport v době, kdy by měl pracovat a podobně. Kromě toho člověk nese zodpovědnost za své zdraví, kterému nadměrným sportováním škodí. Navíc je zřejmé, že člověk závislý na sportu, a v souvislosti s tím často i na svém vzhledu, chce a upozorňuje jen na sebe (cítí se být nadřazený) a okolí je pro něj méně důležité. Může proto druhým dost ubližovat, ať už vědomě či ne zcela uvědoměle. Tento etický rozměr problému nelze přehlížet.

---

<sup>41</sup> Pánbůh nepotřebuje policajta. *Sport magazín*. 2017, roč. 20, č. 47, s. 38.



## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 7 Sociální sonda

### 7.1 Východisko sondy

Současná společnost vytváří všeobecný enormní tlak na výkon jednotlivce, a to jak v jeho profesní, tak i společenské sféře. Společně s tímto tlakem vytváří komerční média i obraz člověka s obecným požadavkem na jeho vzhled, a to i v oblasti odívání, tak i v oblasti jeho fyzického vzhledu. Stačí nahlédnout do různých časopisů a reklam v nich uvedených. Všude vystupují dobře oblečení muži a ženy se sportovně vypracovanou postavou. Že se ve skutečném životě nevyskytuje většina takto vypadajících lidí, je samozřejmé, nicméně lidé ve svých představách přijímají takto podaný obraz a často se mu chtějí vyrovnat. Úspěšný, „šťastný a dokonalý“ člověk je pak ten, kdo se stylově obléká a má svalnatou sportovní postavu. V honbě za tímto cílem pak může člověk obětovat svou duševní pohodu i zdraví. V souvislosti se všeobecnou propagací zdravého životního stylu, který zahrnuje jak speciální druhy stravy a diet (často velmi nereálných), tak i různé druhy sportovních aktivit, především stále „nové a účinnější“ způsoby fitness tréninků, které jsou až na doraz, přestože účastníci těchto tréninků nejsou žádní vrcholoví sportovci. Nechci tím v žádném případě říci, že současné fitness tréninky jsou špatné. Naopak si myslím, že v době, kdy fyzické práce ustupuje do pozadí, potřebují lidé ke svému životu adekvátní náhradu ve formě rekreačního provozování sportu. Problém dle mého názoru nastává ve chvíli, kdy běžný člověk, „neprofesionál“, obětovává cvičení téměř vše, stává se na něm závislým a opomíjí ostatní stránky života.

### 7.2 Hypotéza

Na cvičení a fyzické aktivitě je možné si vypěstovat závislost obdobnou jiným druhům závislosti.

### 7.3 Cíle

- zda a v jaké míře jsou rekreační sportovci závislí na pravidelném cvičení
- zda a do jaké míry ovlivňuje negativně závislost jejich život (upřednostnění cvičení před důležitějšími povinnostmi)
- zda se přemíra cvičení nějak negativně projevila na jejich zdravotním stavu (cvičení při nemoci, zhoršení zdravotního stavu nadměrným cvičením)

## 7.4 Metodika výzkumu

Vzhledem k omezenému rozsahu této práce a mým možnostem budou informace od respondentů získávány prostřednictvím anonymního dotazníku. Ten bude realizován na vzorku čtyřiceti návštěvníků různých druhů cvičení ve sportovním zařízení společnosti FIGHT CLUB, a to v období prosinec a leden 2018/2019.

## 7.5 Dotazník a jeho vyhodnocení

Dotazník jsem rozdělila na tři hlavní bloky a v každém z nich se zabývám určitým okruhem otázek, které spolu souvisí. V první řadě začínám blokem, který se věnuje okolnostem sportování či cvičení respondentů. V druhém bloku zjišťuji, zda se respondenti vyznačují znaky závislosti, které jsou obdobné jako u závislosti na návykových látkách a jsou uvedené v teoretické části práce. U posledního okruhu jsou otázky zaměřené na základní charakteristiku respondentů.

### **První blok otázek se zabýval okolnostmi sportování/cvičení.**

První otázka se ptá na to, kolik let respondenti aktivně sportují. Získala jsem následující odpovědi, uvedené v tabulce.

Tabulka 1 - Délka aktivního sportování (četnosti)

Méně než 2 roky	2
2 roky až 5 let	12
6 až 10 let	9
Více než 10 let	17

Tabulka ilustruje, že nejčastější odpověď – více než 10 let – uvedly více než dvě pětiny dotazovaných. Další velmi častou odpovědí bylo – 2 roky až 5 let – takto odpověděla o něco méně než třetina. Třetí nejfrekventovanější odpovědí bylo, že aktivně sportují 6 až 10 let. Tuto odpověď uvedla více než pětina. Méně než dva roky aktivně sportují pouze dva respondenti.

Další otázka zjišťovala, jak často respondenti sportují. Získala jsem následující odpovědi, uvedené v tabulce.

Tabulka 2 – Počet tréninků (týdně)

1x týdně i méně	6
-----------------	---

2x až 5x týdně	22
6x až 7x týdně	10
Více krát denně	2

Na tuto otázku byla nejpočetnější odpověď - 2x až 5x týdně, takto odpověděla více než polovina respondentů. Další frekventovanou odpovědí, na kterou odpověděla jedna čtvrtina, byla odpověď - 6x až 7x týdně. Poté jedna šestina odpověděla, že sportuje 1x týdně i méně. Z celkového počtu respondentů dva z nich cvičí vícekrát denně.

Na otázku, jakému sportu či cvičení se věnují, jsem získala následující odpovědi uvedené v tabulce.

Tabulka 3 – Typ sportu/cvičení

Kolektivní sporty	4
Fitness	36
Bojové sporty	5
Vytrvalostní sporty (běh, cyklistika, apod.)	13

U této otázky měli respondenti možnost vybrat více odpovědí. Nejčastější odpovědi respondentů bylo fitness cvičení, odpovědělo 62%. Dále 22% odpovědělo, že se věnuje i vytrvalostním sportům. Další možností byly bojové sporty a tuto možnost zvolilo 9% respondentů. A poslední možností byly kolektivní sporty a takto odpovědělo pouze 7% respondentů. *Ve sportovním klubu Fight club, je pro ženy i muže připraveno spíše fitness cvičení a různé společné lekce (body pump, jumping, bosu, trx, kruhový trénink a podobně). Proto je u těchto respondentů častou odpovědí fitness, ale také se věnují i jiným druhům cvičení.*

Další otázkou bylo, zda jde o rekreační nebo závodní sportování, následující odpovědi jsou uvedené v tabulce.

Tabulka 4 – Závodní/rekreační cvičení

Závodně	4
Rekreačně	36

Z tabulky vyplývá, že mnohem více respondentů, konkrétně 90% sportuje pouze rekreačně. Zbývá desetina sportuje závodně.

**Následujícím blokem otázek se již pokouším zjišťovat, zda se respondenti vyznačují různými znaky závislostí, které jsou v tomto dotazníku zařazeny.**

Následovala otázka, zda od začátku cvičení navyšují počet sportovních aktivit. Odpovědi, které jsem získala, jsou uvedené v tabulce.

Tabulka 5 – Navyšování počtu aktivit

Ano, sportuji vícekrát, než ze začátku	26
Sportuji pořád stejně	8
Ne, sportuji méně než na začátku	6

Tabulka ilustruje, že nejčastější odpověď – Ano, sportuji vícekrát než na začátku – uvedly více než tři pětiny respondentů. Jedna pětina odpověděla, že sportují pořád stejně a necelá jedna šestina respondentů sportuje méně než na začátku. *Tato otázka byla zaměřená na jeden ze znaků, jelikož se ptala na to, zda se nám zvyšuje počet a míra odcvičených tréninků.*

Na otázku, jestli jste zanedbali i jiné aktivity kvůli cvičení, jsem získala odpovědi, které jsou v tabulce 6.

Tabulka 6 – Zanedbání jiných aktivit (kvůli cvičení)

Ano – pracovní/studijní	22
Ano – rodinné a společenské	12
Ne, zanedbal	6

V tabulce se spíše potvrzuje, že respondenti zanedbávají jiné povinnosti a to celkově více než tři čtvrtiny. Odpovědi se poté dělí podle aktivit, které jsou zanedbávány. Pracovní či studijní zanedbává více než polovina, rodinné a společenské poté více než jedna čtvrtina respondentů. Na odpověď ne, zanedbal, odpovědělo pouze šest respondentů.

Další otázka se ptala na to, jak často zanedbávají jiné povinnosti. Získala jsem následující odpovědi uvedené v tabulce.

Tabulka 7 – Četnost zanedbání aktivit

Často a opakovaně	6
Opakovaně, ale ne moc často	20

Zcela výjimečně	8
-----------------	---

Tato tabulka a současně i otázka souvisí s tou předešlou. Nejčastější odpovědí, jak často zanedbávají jiné povinnosti, byla – opakovaně, ale ne moc často. Takto odpověděla polovina respondentů. Dále pětina z nich odpověděla, že zcela výjimečně zanedbávají povinnosti. A poslední odpověď – často a opakovaně – odpovídala šestina respondentů. *Z předchozích dvou otázek jasně vyplývá, že lidé kvůli sportu a cvičení zanedbávají další, někdy možná i důležitější aktivity a povinnosti ve svém osobním, studijním či pracovním životě.*

Na otázku, jaký mají respondenti pocit, když nejdou cvičit, jsem získala následující odpovědi a ty uvedla do tabulky.

Tabulka 8 – Pocity z absence u cvičení (více možných odpovědí)

Zklamání	10
Výčitky	28
Nervozita, až agrese	9
Jsem rád/a, že nemusím jít	0
Je mi to jedno	3

U této otázky měli respondenti možnost si vybrat více odpovědí. Tabulka ilustruje, že nejčastější zvolenou odpovědí byly výčitky, takto odpovídala více než polovina. Další frekventovanou odpovědí bylo zklamání, s tím se ztotožňuje pětina. O něco méně než pětina respondentů odpovědělo, že pocítují nervozitu až agresi. Pouze třem respondentům je jedno, že nejdou cvičit a nemají žádné abstinční příznaky. *Tato otázka byla spíše pocitovou a emotivní. Každý člověk cítí něco jiného. Ale také souvisí s jedním ze znaků závislosti a tím jsou abstinční příznaky, když člověk přeruší aktivitu, na které je závislý. Většina odpovídala, že když nejdou cvičit, jsou zklamaní a mají výčitky. I přes to, že mnoho z nich na otázku, jak často chodí cvičit, odpovědělo 2x až 5x. Tím pádem by nemuseli mít výčitky, jelikož cvičí pravidelně. Dle mého názoru je to také určitý znak závislosti na sportu či cvičení, protože prožívají nějaké abstinční příznaky. Ti, co odpověděli, že je jim to jedno, netrpí tímto znakem závislosti.*

Na otázku zda sportují i přes to, že mají zdravotní potíže, jsem zaznamenala odpovědi respondentů do následující tabulky.

Tabulka 9 – cvičení i přes zdravotní potíže

Ano chodím, to mě neodradí	20
Ano, ale necvičím nijak intenzivně	14
Ne, snažím se odpočívat	6

Tabulka ilustruje, že nejčastější odpovědí je – Ano, chodím, to mě neodradí, odpověděla polovina respondentů. Poté byla frekventovaná odpověď – Ano, ale necvičím nijak intenzivně, uvedla více než třetina. A ti, kteří necvičí a snaží se odpočívat, těch byla necelá šestina.

Další otázka se ptala, jestli sportují, i když vědí, že to není vhodné pro jejich zdravotní stav, odpovědi jsem zaznamenala do tabulky.

Tabulka 10 – Sport i přes nevhodnost pro zdravotní stav

Ano, jsem na to zvyklý/á	18
Jen příležitostně, pro radost	20
Ne, cvičím jen to, co mi schválil lékař	2

Z tabulky vychází, že polovina respondentů cvičí kvůli zdravotnímu stavu jen příležitostně a pro radost. Poté tři šestiny cvičí stále (i přes nějaké potíže) a dvacetina z nich cvičí jen to, co jim schválí doktor. *Tyto dvě předešlé otázky mě vedou k zamyšlení nad tím, že cvičení má vést a napomáhat ke zdravému životnímu stylu. A mnoho lidí chodí cvičit, i přestože jsou nemocní, nebo mají nějaký zdravotní problém. Tímto si tedy spíše škodí, než pomáhají.*

Na otázku, zda si respondenti dovedou představit život bez cvičení, jsem dostala následující odpovědi, které jsou uvedené v tabulce.

Tabulka 11 – Život bez cvičení

Ne, nedovedu	20
Dovedu, ale jen ve výjimečném případě	5
Chci cvičit, jak nejdéle to půjde, ale mám i náhradní aktivity	15
Ano, dovedu	0

Tabulka vypovídá o tom, že polovina respondentů si vůbec nedovede představit život bez sportu nebo pohybové aktivity. Další velmi častou odpovědí bylo, že chtějí cvičit, jak nejdéle to půjde. Takto odpověděly tři osminy dotazovaných. A jedna osmina si dokáže představit života bez pohybu, ale pouze ve výjimečné situaci.

Na poslední otázku z tohoto okruhu, co očekávají od cvičení, jsem opět uvedla získané odpovědi do tabulky.

Tabulka 12 – Očekávání (více možných odpovědí)

Skvělou postavu	19
Cvičím pro zdraví	20
Chci se jen udržet v kondici	18
Chci se líbit ostatním	4
Nevím, ale cvičení mě baví	13

U této otázky je opět více možných odpovědí. 27% respondentů cvičí hlavně pro své zdraví. 25% očekává od cvičení skvělou postavu. 24% respondentů se chtějí díky cvičení udržet v kondici. Z tabulky také vyplývá, že 17% neví, co od cvičení čeká, ale cvičí, protože je to baví. A poslední nejméně častou odpovědí bylo – chci se líbit ostatním – takto odpovědělo 5% respondentů. *Poslední otázka je podle mého soudu zaměřená na nejvýznamnější znak závislosti - ten, zda si člověk dokáže představit život bez cvičení. Respondenti na tuto poslední otázku nejvíce odpovídali, že si nedovedou představit život bez pravidelného cvičení.*

### **Posledním okruhem je charakteristika respondentů**

Otázka týkající se pohlaví respondentů.

Tabulka 13 – Pohlaví

Žena	34
Muž	6

Z tabulky nám vyplývá poměr žen, kterých je o 85% a mužů je pouze 15%.

Otázka, která je zaměřená na sociální status respondentů.

Tabulka 14 – Sociální status

Student	10
Pracující	30
Jiné	0

Z této tabulky se dozvídáme sociální status respondentů a to konkrétně, že 75% respondentů jsou pracující a 25% jsou studenti.



V neposlední řadě jsem položila otázku zkoumající věk respondentů.

Tabulka 15 – Věk

Méně než 15 let	0
Od 15 do 19 let	2
Od 20 do 29 let	26
Od 30 do 40 let	8
41 a více let	4

Poslední tabulka nám ilustruje věk respondentů s tím, že nejvíce zastoupeno je věkové rozhraní od 20 do 29 let, toto rozhraní tvoří dvě třetiny respondentů. Dále je velmi zastoupen věk od 30 do 40 let, ten tvoří pětina, poté jedna desetina respondentů je ve věku 41 let a více a poslední zastoupení mají dva respondenti ve věku od 15 do 19 let.

#### 7. 5. 1 Shrnutí vyhodnocení dotazníku

Na začátku tohoto výzkumu bylo důležité si zvolit hypotézu, abychom věděli, co chceme zjistit a zda se nám to potvrdí či vyvrátí. Hypotéza byla, zda na cvičení a fyzické aktivitě je možné si vypěstovat závislost obdobnou jiným druhům závislosti. Domnívám se, že tato hypotéza se nám potvrdila (jak v teoretické, tak i praktické části). Ano opravu je možné si vypěstovat obdobnou závislost na pohybové aktivitě, s podobnými příznaky jako u jiných závislostí. Podrobněji rozpracované vyhodnocení výzkumné části je uvedeno v závěru celé této práce.

## **Závěr**

Cílem této bakalářské práce bylo poukázat na jeden z problémů současné doby, který se na první pohled nezdá být stěžejním, ale při hlubším prozkoumání zjistíme, že skutečným problémem být může. Hlavním tématem bakalářské práce tedy byla závislost na sportu. Cíl teoretické části práce byl seznámit se a poukázat na uvedený problém a okolnosti s ním spojené, například důvody, proč je pohyb důležitý, čemu pomáhá a jeho pozitivní vlastnosti. Dále je v práci zahrnuto také téma vlivu sociálních médií a jeho dopady na člověka v souvislosti se sportem a pohybem. Následně jsem charakterizovala znaky závislostí na návykových látkách, a převedla je k závislosti na sportu. Mým zjištěním bylo, že jsou tyto znaky vlastně univerzální a použitelné pro většinu dalších závislostí, okrajově také jejich prevenci a léčbu. Poslední teoretickou kapitolou této práce je etické pozadí problému, které souvisí s tématem a vyžadovalo etické hodnocení.

Praktickou součástí práce byla také výzkumná část, která měla za cíl zjistit, zda je vůbec možné vybudovat si na sportu či pohybových aktivitách závislost a zda se vyznačuje právě těmi znaky, které jsou v teoretické části práce uvedeny. Domnívám se, že zvolenou hypotézu se podařilo jak v praktické, tak i teoretické části potvrdit. A mohu konstatovat, že je možné si vytvořit na pohybové aktivitě závislost, s obdobnými symptomy jako u jiných závislostí. Na otázky, které byly zaměřeny na znaky závislosti, většina respondentů odpověděla pozitivně. Většinou potvrzovali rysy závislosti, aniž by sami rozpoznali, že se o nějaký ze symptomů závislosti jedná. Například mnoho respondentů odpovědělo, že zvyšovali počet tréninků (od začátku cvičení), cvičí více než dříve. Také připustili, že když z nějakých důvodů nemohou cvičit, tak jsou následně zklamaní, mají výčitky a intenzivně prožívají potřebu, co nejdříve začít cvičit, což jsou jedny z abstinenčních příznaků závislosti. Také potvrdili, že kvůli cvičení zanedbávají nějaké ostatní povinnosti. Dále mnoho z nich odpovědělo, že chodí cvičit i přes to, že je zrovna trápí nějaká nemoc (nachlazení, chřipka, natažené či namožené svaly apod.). Také jsem se snažila zjistit, jaké mají od cvičení očekávání, tedy i důvod, proč cvičí a u této otázky byly odpovědi dost odlišné (zdravotní důvody, vzhled a postava, udržet se v kondici atd.) než u jiných otázek, kde se odpovědi spíše shodovali.

Vypracování této práce mi pomohlo zjistit mnohem více informací o tomto problému, než jsem měla předtím. Nevěděla jsem, zda vůbec závislost na sportu nebo pohybu jako taková existuje a zda o tom najdu nějakou odbornou literaturu a popravdě mě překvapilo, že je tato problematika opravdu zpracována a uvedena v odborné literatuře. Osobně se však domnívám, že uvedený problém je stále podceňovaný a málo publikovaný, ať už v odborné literatuře, tak v člancích či časopisech vědecko-populárních. Většina lidí si třeba ani nemusí uvědomovat, že dělají něco špatně nebo že trpí touto závislostí, jelikož cvičení a sport jsou obecně pojímány jako zdraví přínosné. Bylo by dobré zdůrazňovat, že nadměrné cvičené a s tím spojený životní styl nemusí být vždy přínosem pro naše zdraví, obzvláště tehdy, když se cvičení stane člověku jeho stěžejní aktivitou a ostatní např. sociální a pracovní aktivity ustupují do pozadí.

Můžeme tedy vycházet z odborné literatury i na základě provedeného výzkumu konstatovat, že závislost na sportu existuje a v současné společnosti je problémem, který by neměl být podceňován. U závislosti na sportu je zvláštním nebezpečím právě to, že je často neuvědomovaná či nepřiznaná. Proto je jistě do budoucna žádoucí, hledat způsoby účinné terapie a léčby této závislosti. Je možné, že by se daly využít některé druhy terapie, které jsou aplikované v případech jiných závislostí. Anebo bude úkolem odborníků hledat nový a specifický způsob léčby pro tento druh závislosti.

## Seznam použitých zdrojů

### BIBLIOGRAFICKÉ ZDROZE

- 1) BOYD, danah. *Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích*. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 978-80-7470-165-8.
- 2) GRIFFIN, Vicki. *Cesta ke svobodě: jak překonat své každodenní závislosti: průvodce naším životem*. Praha: Advent-Orion, 2011. ISBN 978-80-7172-916-7.
- 3) GROGAN, Sarah. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada, 2000. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-907-1.
- 4) HINES, Gill a Alison BAVERSTOCK. *Nebojte se vychovávat: každodenní průvodce světem dospívajících*. V Praze: Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0933-2.
- 5) HOGENOVÁ, Anna. *Etika a sport*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-499-3.
- 6) CHOUTKA, Miroslav. *Sport a společnost*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1978.
- 7) KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického, 2013. ISBN 978-80-214-4731-8.
- 8) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- 9) KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-105-5.
- 10) MCQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. Vyd. 3. Přeložil Marcel KABÁT, přeložil Jan JIRÁK. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-338-3.
- 11) NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.
- 12) NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2010. ISBN 978-80-7204-657-7.
- 13) CHADIM, Otmar. *Jak se stát (ne)nesitelným: a tím snadno dosáhnout: že před námi ostatní budou prchat nebo že se s námi budou přátelit, že nás budou pomlouvat nebo chválit (to vše přesně podle našeho přání)*. Praha: Adonai, 2002. ISBN 80-7337-015-8.
- 14) ROTGERS, Frederick. *Léčba drogových závislostí*. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-836-9.

- 15) RÖHR, Heinz-Peter. *Narcismus - vnitřní žalář: vznik poruchy, průběh a možnosti jejího překonání*. Vyd. 2. Přeložil Petr PATOČKA. Praha: Portál, 2008. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-428-1.
- 16) RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.
- 17) SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- 18) SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- 19) SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7.
- 20) ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5010-1.

#### BIBLIOGRAFICKÉ CITACE ČLÁNKŮ V TIŠTĚNÝCH SERIÁLOVÝCH PUBLIKACÍCH

- 1) Pánbůh nepotřebuje policajta. *Sport magazín*. 2017, roč. 20, č. 47, s. 38. Praha: Czech News Center. ISSN 1214-3677
- 2) ŠRAJBROVÁ, Markéta. Na hraně limitů. *Hospodářské noviny*. 2018, roč. nemá, č. 143, s. 4. Praha: Economia. ISSN 0862-9587

#### BIBLIOGRAFICKÁ CITACE ELEKTRONICKÝCH DOKUMENTŮ

- 1) VAJSEJTLOVÁ, Barbora. Když vás sport zabíjí aneb závislost na cvičení je jako droga. *IDNES.cz* [online]. 20. 2. 2013 [cit. 2019-01-25]. Dostupné z: [www.idnes.cz/onadnes/zdravi/zavislost-na-cviceni.A130211\\_152841\\_zdravi\\_pet](http://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/zavislost-na-cviceni.A130211_152841_zdravi_pet)
- 2) DOVALIL, Josef. O smyslu olympijských her a sportu vůbec. *Olympic.cz* [online]. Praha, 2008 [cit. 2019-02-6]. Dostupné z: [www.olympic.cz/docs/osmus/o\\_smyslu\\_olympijskych\\_her.pdf](http://www.olympic.cz/docs/osmus/o_smyslu_olympijskych_her.pdf)

## Seznam příloh

### PŘÍLOHA I. – Dotazník

Vážení sportovci, oslovuji Vás tímto s prosbou o vyplnění anonymního dotazníku. Vzhledem k povaze svých volnočasových zájmů se často setkáváte s pozitivními i negativními dopady při provozování pravidelných sportovních aktivit na váš fyzický a psychický stav. Zvláště mě zajímá, zda je možné si vypěstovat na cvičení potencionální závislost. Dotazník je anonymní, a proto Vás prosím o pravdivé odpovědi. Analýza získaných výsledků může poskytnout podněty ke zkvalitnění či změně přístupu k tréninkovým jednotkám jednotlivých cvičitelů, i k zamyšlení nad svými vlastními prioritami při cvičení.

#### 1) Pohlaví?

- a) Žena
- b) Muž

#### 2) Jaký je Váš sociální status?

- a) Student
- b) Pracující
- c) Jiné

#### 3) Jaký je váš věk

- a) Méně než 15 let
- b) Od 15 do 19 let
- c) Od 20 do 29 let
- d) Od 30 do 40 let
- e) 41 a více let

#### 4) Kolik let aktivně sportujete?

- a) Méně než 2 roky
- b) 2 roky až 5 let
- c) 6 až 10 let
- d) Více než 10 let

5) Sportujete závodně nebo rekreačně?

- a) Závodně
- b) Rekreačně

6) Jakému sportu, či cvičení se věnujeme?

- a) Kolektivní sporty
- b) Fitness
- c) Bojové sporty
- d) Vytrvalostní sporty (běh, cyklistika, apod.)

7) Jak často sportujete?

- a) Méně než 1x týdně
- b) 2x až 5x týdně
- c) 6x až 7x týdně
- d) Více krát denně

8) Navyšujete postupem času (od začátku) počet sportovní aktivit?

- a) Ano, sportuji vícekrát, než ze začátku
- b) Sportuji pořád stejně
- c) Ne, sportuji méně než na začátku

9) Když z nějakého důvodu nemůžete jít sportovat, jaký máte pocit?

- a) Zklamání
- b) Výčitky
- c) Nervozita, až agrese
- d) Jsem rád/a, že nemusím jít
- e) Je mi to jedno

10) Zanedbal/la jste někdy kvůli cvičení nějaké další aktivity?

- a) Ano – pracovní/studijní
- b) Ano – rodinné a společenské
- c) Ne, zanedbal

- Pokud jste odpověděl/a – c); neodpovídejte na otázku č. 11

11) Jak často jste kvůli cvičení zanedbal nějakou další důležitou aktivitu

- a) Často a opakovaně
- b) Opakovaně, ale ne moc často
- c) Zcela výjimečně

12) Chodíte sportovat i přesto, že máte zdravotní potíže (např.: chřipka, malý úraz)?

- a) Ano chodím, to mě neodradí
- b) Ano, ale necvičím nijak intenzivně
- c) Ne, snažím se odpočívat

13) Praktikujete cvičení, i přestože není vhodná pro váš zdravotní stav?

- a) Ano, jsem na to zvyklý/á
- b) Jen příležitostně, pro radost
- c) Ne, cvičím jen to, co mi schválil lékař

14) Co od cvičení očekáváte

- a) Skvělou postavu
- b) Cvičím pro zdraví
- c) Chci se jen udržet v kondici
- d) Chci se líbit ostatním
- e) Nevím, ale cvičení mě baví

15) Dovedete si představit svůj život bez pravidelného cvičení

- a) Ne nedovedu
- b) Dovedu, ale jen ve výjimečném případě
- c) Chci cvičit, co nejdéle to půjde, ale mám i náhradní aktivity
- d) Ano dovedu



## **Abstrakt**

ŠŤASTNÁ K., Závislost na sportu. České Budějovice 2019. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra teologických věd. Vedoucí práce Mgr. Kateřina Břichcínová Th.D.

**Klíčová slova:** závislost, znaky závislosti, pohyb, sport, zdravý životní styl, média, sociální sítě

Práce se zabývá problematikou závislosti na sportu a pohybových aktivitách. Teoretická část obsahuje seznámení a poukázání na tento problém a okolnosti s tím spojené (důvody, proč žít zdravě a aktivně, relaxace, vliv sociálních sítí a médií na člověka). Následně jsem popsala znaky závislosti na návykových látkách, převedla je k závislosti na sportu (plus okrajově léčba a prevence) Poslední kapitolou práce byl etický problém daného tématu.

Praktická část měla hlavní cíl (pomocí dotazníku) zjistit, zda je možné vytvořit si na sportu a pohybových aktivitách závislost a zda se vyznačuje stejnými znaky jako u závislosti na návykových látkách. Dále jsem zjišťovala, jaké mají sportovci očekávání a důvody proč cvičí - zdravotní důvody, vzhled a krásná postava, udržet se v kondici.

## **Sport Addiction**

**Key words:** addiction, signs of addiction, movement, sport, health lifestyle, media, social networks

This thesis is dedicated to the issue of addiction to sport and physical activities. The theoretical part includes introducing and highlights of this problem and the circumstances associated with it (the reasons for healthy lifestyle, relaxation, the influence of social networks and the media to human beings). Then I described the signs of addiction to addictive substances and adapted them to addiction to sport (also focused to treatment and prevention). The last chapter of this thesis was the ethical issue of this topic.

The practical part had the main goal (using the poll) to find out whether it is possible to create addiction on sport and physical activities and whether it is characterized by the same signs as addiction to addictive substances. I also try to find out the athletes' expectations and the reasons why they are exercising - health reasons, beautiful body or just to be fit.