



RODIČE A SPORT DĚTÍ

ALEŠ SEKOT

MASARYKOVA
UNIVERZITA

ALEŠ SEKOT
RODIČE A SPORT DĚTÍ

MUNI
PRESS

ALEŠ SEKOT

RODIČE A SPORT DĚTÍ

**Rodičovské výchovné styly
jako motivační faktor
sportování dětí a mládeže**

Masarykova univerzita

Brno 2019

Knihu recenzovali

Ing. Vilém Kunz, Ph.D.

Prof. PhDr. Josef Oborný, Ph.D.

© 2019 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-9293-8

ISBN 978-80-210-9292-1 (brož.)

Obsah

Úvodní poznámka: Kulturní a sociální souvislosti fungování sportovně pohybových aktivit	7
1 Rodičovské výchovné styly	11
2 Mládež, rodina, volnočasové aktivity	15
3 Sportovně pohybové aktivity: konceptuální východiska	19
4 Sport a socializace	22
5 Socializace: vrcholový sport versus rekreační sport	32
6 K problematice pohybové motivace	37
7 Sport a mládež: sociologické souvislosti	41
8 Motivace ke sportovním aktivitám u dětí a mládeže.	49
9 Historické ohlédnutí: Česká tradice organizace pohybových aktivit a školní tělesné výchovy	51
10 Perspektivy zájmu dětí a mládeže o sportovní aktivity	56
11 Výzvy rodičovské odpovědnosti	63
12 Sportovní socializace v kontextu „sportovního trojúhelníku“	68
13 Výchovně socializační význam trenéra	73
14 Motivační aspekty trenérské práce	78
15 Přístupy rodičů k mladým sportovcům	86
16 Kdy začít se sportem: význam věku a motivace	91
17 K empirickým poznatkům o rodičovských postojích ke sportování dětí a mládeže	97
18 Co společnost očekává od řízení sportu?	107
Summary.	110
Literatura	117
Rejstřík.	123

Úvodní poznámka: Kulturní a sociální souvislosti fungování sportovně pohybových aktivit

Pochopit podstatu a směřování soudobého světa, jeho dílčích společností a kultur, aniž bychom si všímali úlohy sportu a náležitě ji docenili, je téměř nemožné. Žijeme totiž ve světě, v němž je sport důležitým globálním fenoménem. Přispívá k dynamice ekonomického rozvoje, rozšiřuje globální propojenost cestou mezinárodních sportovních událostí, je nedílnou součástí lokálních sociálních a kulturních struktur, jednotlivých regionů a národů. Sport je svým potenciálem schopen přispívat i k vývoji nejhudších oblastí světa, tvoří nezastupitelnou součást masové mediální podívané, podílí se na rozvoji turistického podnikání, je různým způsobem spojován s řadou sociálních jevů a problémů, jako je zdraví, násilí, kriminalita, sociální rozdíly, pracovní migrace, ekonomický a sociální rozvoj a chudoba. Sport se v průběhu konání olympijských her a některých významných sportovních událostí, jako jsou světové šampionáty ve fotbalu či ledním hokeji, stává globálním pojítkem hodnotově jednotícího zájmu zcela sociálně, kulturně či nábožensky odlišných koutů světa. Je nezastupitelnou součástí volnočasových aktivit obrovských mas lidí. Jeho sociální a komerční potenciál vstupuje – svými pozitivními přínosy i spornými dopady – do řádu mocných sil našeho světa. Sport se může stát účinným nástrojem ideologického působení diktátorů, stejně jako symbolem demokratických procesů a prostředkem mezinárodního usmíření. Sportovní aktivity bývají spojovány s politickými protesty v boji za lidská práva a sociální spravedlnost. Stejně tak může být sport platformou násilí, fašismu, totalitarismu, individualismu a vypjatého nacionalismu. Sportovní aktivity mohou pro jedny znamenat cíl sám o sobě – radostnou formu harmonizace v životadárném kompenzačním působení rekreační kondiční fyzické aktivity, zatímco pro jiné je nutným vysoce náročným, stereotypním, bolestivým prostředkem sofistikované přípravy k dosažení výkonu, vítězství, odměny.

Sport je v souladu s hodnotovým zakotvením a směřováním soudobé postmoderní společnosti, zaměřené na konzumaci mediálních představ a proměnlivosti zážitků, stále výrazněji spojován s komerčním sponzorským logem na dresech atletů, s arénami, které jsou svědky významných sportovních událostí, a s mediálním zpravodajstvím, které je zprostředkovává. Právě mediální společnosti vydávají obrovské finanční prostředky na vysílací práva, sportovní hvězdy jsou kupovány a prodávány za milionové částky, města a regiony investují obrovské finanční sumy k získání práv na uspořádání globálně významné sportovní události, profesionální sportovní kluby hrají důležitou roli na burzovním trhu. Sport jako významný sociálně-kulturní fenomén se tak stává stále nepřehlédnutelnější součástí našich životů, a to jak díky

jeho stále sílící profesionalizaci a spektakulární komercionalizaci, tak v rovině každodenních volnočasových aktivit mas současníků.

Sport v jeho současné každodennosti bývá popisován z různých zorných úhlů a odlišných hodnotových pozic. Pro jedny je specifickou rituální obětí lidské energie, pro jiné běžným prostředkem mezilidských vztahů, pro další kompenzací rozdílností v lidském životě či formou stvrzení osobní identity a individuálních rozdílů. Kritika sportu pak s nelibostí konstatuje jeho rostoucí komercionalizaci jako sociální produkt, generující vyhrocovanou účelovou bojovnost na hřišti i mimo ně, jako eufemismus západní kultury či dravého kapitalismu (Cookley, 2001; Bourdieu, 1993; Huizinga, 1950).

Sport je přímo osudově provázán s kulturou dané společnosti. Je tak výrazem specifických představ, idejí, hodnot a perspektiv, jejichž prostřednictvím lidé hledají své místo ve světě, vysvětlují si jeho fungování, poměřují míru důležitosti věcí kolem sebe. Zvažují, co je a co není správné a přirozené, co je výhodné a nevýhodné, co může přinést materiální profit a co „pouze“ radost ze zdravého pohybu. Kulturní ideologie je tak systematickým světonázorovým pohledem do každodenního života lidí ve společnosti. Je fenoménem, měnícím se v souladu s dynamikou společenských změn na pozadí různosti skupinových a osobních zájmů a idejí. Proměňuje se v neustálém střetávání názorů na smysluplnost a schůdnost cest společenského vývoje a v krystalizaci morálních postojů. Sama tato skutečnost dodává sportu na sociologické relevanci. Sport totiž tvoří soubor činností a situací, které buď přijímají, či zpochybňují konkrétní ideologii, čímž vstupuje do centra diskuzí o faktorech důležitosti či pomíjivosti v našem životě. Sport je utvářen lidmi a vyvíjí se v širším kontextu dílčích idejí, které se na pozadí projevů lidských potencií a usilování, prostřednictvím výrazových prostředků mužnosti a ženskosti vztahují k tělesnosti a lidské přirozenosti.

Sport hraje výraznou úlohu při utváření společnosti v mnoha oblastech světa. Ovlivňuje život kolem nás a pro mnohé i „život v nás“. Nejsme však schopni dostatečně přesně postihnout dopad sportovní a nespportovní socializační zkušenosti na celkovou úroveň života jedince a společnosti, na povahu mezilidských vztahů a charakter dané kultury. Fungování sportu můžeme a musíme zkoumat pouze v určitém sociálním a kulturním kontextu. V centru sociologického zájmu je zpravidla získávání validních informací o názorech sportovců, povaze sociálních charakteristik světa sportu a jeho dopadu na ideologické, politické a ekonomické záležitosti. Sport je spíše místem socializační zkušenosti než zdrojem odlišujících socializačních výsledků. Sport sám o sobě není zpravidla příčinou zvláštních změn v povahových rysech, postojích a chování. Působí vždy v součinnosti s vlivy specifík daného sociálního a kulturního prostředí v širším kontextu socializačních procesů.

Význam *rodičovské výchovy* a autority pro motivaci, intenzitu, úroveň a zaměření sportovně pohybových aktivit dětí a mládeže nesporně souvisí s daným kulturním a sociálním klimatem. V naší společnosti tak narážíme na problematiku významné kulturní změny, generující zásadní posuny ve sféře hodnotových orientací sociálně

a ekonomicky rozrůzněných skupin, vrstev či tříd obyvatel. Tato změna je výrazně stimulována kulturně přelomovým fenoménem *konzumní společnosti*, jež reflektuje podstatu a étos jejích moderních či postmoderních charakteristik, doprovázených řadou krizových či nejednoznačně působících procesů. V jejich rámci jsou dnes masy lidí vystaveny proměnám individuální spotřeby, masové kultury či sílícímu trendu ke konzumerismu a ekonomickému egocentrismu. Vzhledem k vývojovým trendům sportovně pohybových aktivit pak ke společensky nejzávažnějším důsledkům konzumerismu přímo zákonitě náleží proces zvaný *sedentarismus*. Pro tento jev, vyskytující se v konzumní, technologicky vyspělé a materiálně bohaté společnosti, je charakteristické, že postupně mizí potřeba fyzické námahy a následně klesá i úroveň pravidelných pohybových aktivit v každodenním životě mas lidí. Hovoříme o *sedavé společnosti*, ve které se v důsledku dynamického rozvoje techniky ve všech oblastech života společnosti snižují tradiční nároky na fyzickou námahu, a to zejména ve třech oblastech: ve většině zaměstnání, tedy na půdě *práce*, v *domácnostech* a v individuálních formách *dopravy*. Namísto fyzicky namáhavých aktivit vykonává většina lidí v naší kulturní sféře zejména v zaměstnání sedavé činnosti, což platí i o povaze dnešní individuální dopravy. Antropologicky vzato jde o vyústění dlouhodobého procesu přechodu od pohybově vysoce náročného loveckého způsobu života k usedlému pasteveckému životnímu způsobu. Tuto zásadní transformaci celých společností umožnilo místně koncentrované zemědělství, ukotvené v celoročním dosažitelném přístupu k lokálním přírodním zdrojům. Došlo tedy k nahrazování fyzicky náročných loveckých aktivit klidnějším pěstováním dobytka a následným přechodem k zemědělské kultuře s rozšiřováním kontaktů a obchodních styků (Weber & Horst, 2011).

Dnes nás bezpočet odborných studií a výzkumných zpráv informuje o negativních důsledcích sedavého způsobu života, o rizikových faktorech nedostatku pravidelného pohybu. Za vhodný, dosažitelný a individuálně realizovatelný prostředek kompenzace těchto rizik sedavého způsobu života je pak stále častěji považována na poli individuálních forem dopravy vedle organizovaných sportovně kondičních rekreačních aktivit i *pravidelná chůze a jízda na kole* (Sekot, 2015).

Základní otázka, „proč je pohyb důležitý“, má zcela jasnou a zásadní odpověď: Protože člověk je geneticky naprogramován na pohyb a sedavý způsob života jako nepřirozená forma fyzické pasivity mu škodí. Akceleruje civilizační choroby, jako jsou srdeční infarkt, cukrovka a vysoký krevní tlak. A v případě nejen dospělých, ale i dětí a mládeže jsme svědky růstu obezity, které by bylo možno předcházet právě zdravým, pravidelným pohybem (McElroy, 2002, s. 14).

Je nepochybné, že rozdíly mezi jedinci, jejich kulturní úrovní, volnými vlastnostmi a životními zkušenostmi sehrávají v prevenci pohybové nedostatečnosti a v míře praktikování systematických sportovně pohybových aktivit velkou úlohu. Sociologicky vzato jde nejen o hradbu individuálních dispozic, ale i nesterilně působících sociálních podmínek (Wright & MacDonald, 2010). Jedinec má však zpravidla v rámci daných mezí možnost vydat se uvědoměle cestou aktivního přístupu

k životu, zdravého životního stylu, anebo kontraproduktivně ignorovat zásady zdravého stravování, konzumovat nadměru alkohol, propadnout závislosti na nikotinu, nebo dokonce návykovým látkám a programově se vyhýbat tělesnému pohybu. Přitom jsme svědky zjednodušujícího masového sdílení názoru, že existuje řada zejména sociálních faktorů, ležících „mimo naši kontrolu“, životního přístupu, který „ospravedlňuje“ nedostatek vůle překonat vlastní lenost, nechuť k pohybu, neochotu změnit stravovací návyky. Přitom není bez zajímavosti, že potřeba rozšířit možnosti pravidelných pohybových aktivit je pocíťována i v původně rurálních zemích, jako je kupř. Portugalsko, vykazujících tradičně relativně velké profesní nároky na namáhavou fyzickou práci a pohyb (Marques, 2010). V českém prostředí sehrává spíše než faktor sociální příslušnosti či věku svoji roli velikost sídla a úroveň daného prostředí: obyvatelé menších obcí vykazují zpravidla vyšší frekvenci a intenzitu pohybových aktivit v podobě chůze v přirozeném přírodním prostředí v sociálním klimatu bezprostřednosti neformálních sociálních vztahů (Mitáš, 2010, s. 18).

Potřeba pravidelného pohybu v soudobé sedavé společnosti tedy zejména ze zdravotních důvodů roste s tím, jak se naopak snižuje potřeba namáhavé práce ve všech oblastech života. Zejména sílí důležitost motivace, pěstování a životního zakódování potřeby pohybu u dětí a mládeže. A zde se *aktualizuje funkce rodiny* a výchovných stylů rodičů, které by děti motivovaly k aktivnímu životnímu stylu, jehož nedílnou součástí jsou bezesporu pravidelné sportovní pohybové aktivity.

1 Rodičovské výchovné styly

Zkoumáme-li utváření hodnotového světa každého jedince, pak dojdeme k závěru, že se na něm zejména v naší kulturní sféře podílejí dva vysoce stimulativní procesy, působící ve zvýšené míře především na děti a mládež – *socializace* a *výchova*. V případě *socializace* se jedná o celoživotní, všeprostupující a spontánní proces přizpůsobování jedince či skupiny okolnímu světu, jeho základním hodnotám, normám, pravidlům, zvykům, obyčejům, kulturním vzorcům, a to v běžném provozu každodennosti, zvláště v kontaktu s jinými jedinci a skupinami. Rozhodující vliv přitom mají bezprostřední vztahy a osobní kontakty „tváří v tvář“. *Výchova* pak je, na rozdíl od *socializace*, záměrné působení na jedince ze strany rodičů, širší rodiny, učitelů, vychovatelů, trenérů či institucí a organizací s cílem ovlivnit jeho osobní a osobnostní rozvoj.

Klíčovou roli v cíleném výchovném působení sehrává *rodina*. Rodiče působí na své děti v souladu se svojí kulturní, vzdělanostní, ekonomickou a sociální úrovní, přičemž lze rozlišit čtyři výchovné rodičovské styly. Rodičovským stylem výchovy (parenting) zde rozumíme teoretický konstrukt, reflektující základní, charakteristické a život dětí primárně formující rodičovské výchovné strategie a metody. Kvalita a význam tohoto výchovného působení je zpravidla umocňována množstvím času, který rodiče s dětmi tráví, což platí zejména tehdy, když alespoň jeden z rodičů sdílí s dítětem volnočasové aktivity, a přesvědčivě tak dítěti demonstruje svůj zájem a péči o něj. Rodičovský výchovný styl je výrazem *speciálního chování rodičů vůči dětem*, které reflektuje širší koncepci a strategii rodičovských výchovných praktik. Představuje charakteristické a výchovně významně stimulující postoje a praktické kroky, reagující na potřeby a požadavky dítěte (Spera, 2005, s. 125–146). Je přirozené, že názory na „správnou výchovu“ se u konkrétní rodiny i u pedagogů a vychovatelů liší; stejně tak existují velké rozdíly v míře ochoty rodičů věnovat čas a energii výchově svých dětí, nehledě na rozdílnost cílů, modelovaných hodnotovým ukotvením výchovných důrazů.

Průkopnicí na poli koncipování typologie rodičovských výchovných stylů je *Diana Baumrind*, která vytvořila základní třístupňový model rodičovských stylů (autoritativní, autoritářský a shovívavý). Ten byl dalšími výzkumníky modifikován zpravidla do čtyřstupňových modelů. Její výzkum vychází z dvojice základních bipolárních prvků, jež generují formy rodičovských stylů: zodpovědnost versus nezodpovědnost a náročnost versus nenáročnost (Baumrind, 1967, s. 43–88). Baumrind přitom považuje jak tvrdost, tak odměřenost rodičů vůči dětem za naprosto nežádoucí, a naopak akcentuje utváření rodičovských vztahů založených na náklonnosti,

lásce a sympatiích. Její typologie je konstruktem, který označuje normální a běžné alternativy rodičovství, nikoli jejich deviantní formy.

Základní výchovné rodičovské styly podle teoretických modelů Baumrind tvoří také východisko pro čtyřstupňový model výchovných přístupů: autoritářský, autoritativní, liberální a lhostejný:

Autoritářský: Ze strany rodičů dominuje důraz na bezvýhradnou poslušnost a disciplínu, vynucovanou i pomocí trestů. Rodiče uplatňují zásadu, že na děti se má dohlížet, nikoli jim naslouchat či empaticky vnímat jejich starosti a problémy. Autoritářští rodiče preferují využívání trestů před vnitřním osvojením si disciplíny. Trvale prohlubují v dětech pocit viny a nedostatek zdravého sebevědomí, často jsou nepřátelští až agresivní. Tento přístup postupně formuje i vztah dítěte k rodičům a jeho citový život: Místo slepého respektu před rodičovskou autoritou se v dětech mohou utvářet obranné mechanismy lhaní jako cesty vyhýbání se trestům. Autoritářský styl, praktikující tělesné tresty a nadávky, je restriktivní, trestající, postrádá zpětnou vazbu mezi rozhodnutím rodičů a pocity a názory dítěte. Děti tak často trpí depresi, sebeobviňováním, slepou poslušností a jsou nešťastné (Stassen, Berger & Kathleen, 2011, s. 273–274). Zastánci tohoto rodičovského stylu účelově argumentují, že tvrdá výchova v rodině zmírňuje případný stres z náročných vztahů v dalším životě, a usnadňuje tak schopnost socializace a adaptability v tvrdých životních podmínkách. Pro tuto kategorii rodičovského výchovného stylu je z hlediska sportovní motivace typický důraz na preferenci, či dokonce adoraci vrcholového výkonnostního sportu bez ohledu na talent, zájmy a předpoklady dítěte, doprovázený velkými očekáváními budoucích sociálně ekonomických benefitů.

Autoritativní: Usiluje o vytváření pozitivních vztahů mezi rodiči a dítětem, prosazuje závazné, nepřekročitelné zásady a pravidla. Klade důraz na utváření pozitivních hodnot a aktivního přístupu k životu. Rodiče vždy dbají na pozitivní, přátelské vztahy s dítětem; zdůvodňují nezbytnost respektu k pravidlům a řádu, ale berou v úvahu i vnitřní život dítěte a svoji rodičovskou autoritu zakládají i na budování respektu k názorům a pocitům dítěte, jehož potřebám naslouchají. Snaží se výchovným problémům předcházet, nikoli je autoritářsky řešit. V případě, že rodiče jsou důslední, nároční a přitom vnímaví vůči hodnotovému světu dítěte, se postupně vytváří blahodárná forma kultivování dítěte. To má potom v dalším životě větší šance být úspěšné, dobře přijímané svým okolím, stát se velkorysým, kompetentním a nezávislým jedincem, schopným přiměřeně určovat a spoluutvářet svoji životní dráhu (Stassen, Berger & Kathleen, 2011, s. 273–274). Obecně vzato je tento výchovný styl pokládán za *optimální* cestu k výchově zodpovědných dospělých, kteří svobodně vyjadřují své názory a k životním výzvám a povinnostem přistupují aktivně. Suma těchto výchovných charakteristik tak dává dobrý a pevný základ pro přirozeně se utvářející motivaci a celoživotní adhezenci dítěte ke sportovně pohybovým aktivitám jako nedílné součásti života všestranně rozvinutého jedince.

Liberální: Nevynucuje respekt k řádu rodinného života a pravidlům žádoucího chování. Jedná v souladu se zásadou: „děti jsou prostě děti, dopřejme jim volnost“.

Nastavená pravidla jsou sice mnohdy přísná, ale ne vždy důsledně vynucovaná a respektovaná. K vynucování pravidel dochází až v krajních případech skutečně vážných problémů. Shovívaví rodiče se mnohdy staví do role kamarádů svých dětí, povzbuzují je ke svěřování se s jejich problémy a potřebami, ale nejsou zpravidla schopni a ochotni ovlivnit nepřiměřené dětské tužby či neakceptovatelné chování. Liberální, shovívavý, nepřikazující rodičovský styl je charakterizován nízkým prahem očekávání ohledně chování a aspirací dítěte, uspokojováním základních životních potřeb dítěte; nevede však systematicky k vnitřně uvědomělému správnému chování. To pak tento rodičovský styl devaluje tím, že je ignorován imperativ systematické přípravy na budoucí povolání a celkově aktivní, zodpovědný přístup k životu. Zájem o dítě je znehodnocován nedostatečným vštěpováním nutnosti smysluplných životních cílů a nedůslednými reakcemi na chování a postoje dítěte (Maccoby & Martin, 1983, s. 1–101). Rodičovská role sklouzává do „přátelství“ či „kamarádství“, chybí životně důležitá funkce přirozené autority a „názorového vůdcovství“, vzdáleného od pevných pravidel, odměn a trestů. To však může za určitých okolností otevírat cestu pro nezávislý, či lépe řečeno, samostatný vývoj dítěte v dospělosti. Tento typ rodičovské výchovy svým „falešně demokratickým“ postojem rodiče spíše vzdaluje od skutečné odpovědnosti za výchovu dítěte a v rovině sportovních motivací „deleguje“ motivaci dítěte ke sportu na jiné socializačně významné aktéry, jako je škola, vrstevníci či sportovní organizace.

Lhostejný: Nedochází ke vštěpování základních pozitivních životních hodnot, chybí zájem o potřeby dítěte, zanedbává se vzdělání a profesní příprava, jsou ignorovány zásady zdravých stravovacích zvyklostí a aktivního životního stylu. Rodiče se nezajímají o školní povinnosti dítěte, nepovažují za nezbytné být informováni, kde a s kým dítě tráví volný čas. Dítěti se nedostává přiměřených rad, impulzů a *podnětů* k vytváření smysluplného a zodpovědného života v dospělosti; nedostatek rodičovského zájmu zasahuje mnohdy i oblast výživy či hygienických návyků. Naprostá povrchnost výchovy se projevuje netečností k potřebě všestranného rozvoje dítěte včetně tělesného rozvoje: případná sportovní motivace zůstane pravděpodobně na „bedrech ulice“ či vrstevníků; sportovní adherence jako cílené životní rodičovské krédo lze reálně stěží očekávat.

Je přirozené, že v řadě případů se tyto akademicky konstruované kategorie v některých charakteristikách *překrývají* či nejsou ostře ohraničené. Jedno však zřejmě platí: Snad nejilustrativnějším a výchovně nejvýznamnějším znakem správného a pozitivně zaměřeného výchovného stylu je bezpochyby budování a udržování *pozitivního* vztahu s dítětem a stabilizování přirozené a zdravé *rodičovské autority*.

Rodičovský styl výchovy jako záměrná a cílená forma utváření osobnostního profilu dítěte je ovlivňován širokým spektrem faktorů, počínaje budováním sebeúcty a kvalitou jeho tělesného a materiálního komfortu konče. Klíčovou roli pak sehrává cílená snaha rodičů o harmonickou vzájemnou interakci s dětmi a budování pevných základů disciplíny a pozitivních hodnot, sdílených po celý život dítěte. V průběhu různých životních fází dítěte utvářejí rodiče vlastní výchovné styly

v souvislosti s měnícími se faktory, jež působí na vývoj dětské osobnosti. Vývojová psychologie v této souvislosti rozlišuje vztahy mezi dítětem a rodiči a vztahy mezi rodiči a dítětem. V prvním případě je ideální formou vztahu náklonnost a sympatie, ve druhém případě utváření vzájemných pout. Ve stadiu adolescence stojí rodiče před novými výzvami, k nimž kupříkladu patří utváření samostatného pohledu dítěte na svět a hledání preferencí volnočasových a zájmových aktivit či touha po „nezávislosti“ a svobodném rozhodování (Berger & Kathleen, 2011, s. 273–278). Je důležité, že se jedná i o období rozšiřujícího se prostoru pro cílenou rodičovskou podporu zájmu dětí o sportovně pohybové aktivity jako nedílnou součást aktivního přístupu k životu. Není od věci si připomenout, že při utváření rodičovských výchovných stylů sehrává mnohdy klíčovou roli temperament a zdravotní stav dítěte a především pak kulturní úroveň rodičů. Rodiče, kteří dětem poskytují přiměřenou péči, vedou je ke správným stravovacím zvyklostem, akcentují význam osobní zodpovědnosti za zdraví a přitom umožňují přiměřenou míru nezávislosti a rozhodování, vytvářejí dobré předpoklady pro utváření celoživotně ukotvených sociálních kompetencí a aktivního přístupu k životu (Berger & Kathleen, 2011, s. 273–278). Tato forma pozitivního rodičovského stylu se blahodárně projevuje i ve schopnosti udržovat pevné mezilidské vztahy, navazovat přátelství, komunikovat s okolím a zejména jednat přiměřeně a nezávisle (Campione & Smetana, 2014).

Zde je třeba připomenout rozdíl mezi rodičovským stylem a rodičovskými praktikami. *Rodičovské praktiky* lze definovat jako specifické chování uplatňované v procesu socializace dítěte, zatímco rodičovský styl je dán celkovým emočním klimatem, ve kterém rodiče své děti vychovávají (Spera, 2005, s. 125–146). Rodičovské praktiky podpory dítěte v oblasti vzdělání, přípravy na povolání, důrazu na aktivní životní styl a pěstování dobré tělesné kondice jsou vhodnou formou šířeji rozkročeného rodičovského stylu, směřujícího cíleně k osvojování si vyššího vzdělání, ukázněnosti, cílevědomosti a duševní pohodě (Amato & Fowler, 2002, s. 703). Rodičovský výchovný styl je nepochybně ovlivňován i rozdílnými výchovnými praktikami otce a matky. Australské zkušenosti naznačují spíše praxi autoritativních postojů matek k dcerám a jejich mnohem liberálnějšího přístupu k synům. Otcové naopak mívají k dcerám silnější citový vztah a tvrdší disciplinární praktiky aplikují spíše vůči synům (Conrade & Glenys, 2011, s. 29–35).

2 Mládež, rodina, volnočasové aktivity

Volný čas je významným faktorem socializačního zrání a výchovného působení na adolescenty. Umožňuje totiž jedinci osobní zotavení, vzdělávání, prožitky radosti, relaxaci, sebeuvědomování, komunikaci s ostatními, sociální integraci či enkulturaci. *Volný čas* je tedy platformou pro široké spektrum činností, jež mají významný dopad na život člověka, na jeho hodnotové zrání a fyzický rozvoj. Proto je i jedinečnou příležitostí pro utváření pocitů životního uspokojení a osobního blaha, pro pěstování zdravé a aktivně smýšlející a jednající osobnosti. Správně se nově připomíná význam volného času pro utváření osobních vloh a talentů, schopnost smysluplného rozhodování, zdolávání nových výzev a využívání nových zkušeností; volný čas v tomto kontextu přispívá k osvojování důležitých životních hodnot a sdílení étosu kolektivního ducha (Newman et al., 2014). Pro děti a mládež to na jedné straně může znamenat zvyšující se konzumaci volného času „trvalým napojením“ na elektronická média. Stejně tak se ale na druhé straně otevírají možnosti aktivních forem trávení volného času včetně sportovně pohybových aktivit, záměrného trvalého usilování o dobrý zdravotní stav a vysokou úroveň fyzické a duševní kondice. Zde nabízejí nové perspektivy i tzv. „lifestylové sporty“, pořádané zpravidla pro širší veřejnost a umožňující aktivní účast co nejširšímu spektru zájemců.

Je evidentní, že samotná *struktura volného času* adolescentů je v různém socio-kulturním prostředí naprosto odlišná. Zatímco *volnočasový prostor* ve vyspělých bohatých zemích naší kulturní sféry nabízí široké možnosti osobní péče, her, plnění školních úkolů, zábavy, sportování, hygieny či spánku, v industrializovaných zemích jihovýchodní Asie stráví děti a mládež mnohem více času plněním školních a studijních povinností. Naopak chudé, ekonomicky nerozvinuté země „nabízejí“ dětem v mimoškolním čase plnění různých pracovních povinností, zatímco sociálně znevýhodněné děti, žijící na okraji společnosti, nemají zpravidla možnost trávit volný čas smysluplně podnětnými a rozvíjejícími činnostmi, a to navzdory skutečnosti, že právě organizované volnočasové aktivity mládeže jsou jedním z předpokladů vývoje hodnotného dospělého jedince (Larson, 2000).

Smysluplné trávení volného času je tak stále častěji nahlíženo prizmatem imperativu všestranně *zdravého* osobnostního vývoje (Badura et al., 2018b). Zkoumání širšího rámce socializace a výchovy se zaměřuje i na trávení volného času v jeho dvou různých formách: organizovaného a neorganizovaného volného času. O globálně zaměřených výzkumných programech organizovaných volnočasových aktivit (OLTA: Organized Leisure Time Activities) i o volnočasových aktivitách neorganizovaných

a nestrukturovaných (UA: Unsupervised and Unstructured Activities) se zmiňuje Badura (2018).

Tyto dvě různě výchovně a socializačně působící formy trávení volného času pubescentů byly nedávno zkoumány na širokém vzorku 14 569 českých 11–15letých žáků a studentů. Cílem bylo zjistit, jak zapojení žáků do organizovaných a neorganizovaných volnočasových aktivit ovlivňuje jejich zdravotní stav a školní výsledky. Vycházelo se z teze, že způsob, jakým adolescenti tráví volný čas, značně ovlivňuje jejich životní styl a chování související se zdravím. Účast v organizovaných aktivitách (cca 6–8 hodin týdně) je zde chápána jako důležitý faktor pro rozvoj silných stránek jedince ve smyslu zdravého dospívání k „ideální dospělosti“ (Badura, 2018, s. 105). Sociálně zaměřené aktivity probíhající mimo dohled dospělých jsou naopak vnímány jako příležitost pro zapojení se do rizikového či delikventního chování. Přitom se přirozeně připouští souběžná účast v obou druzích volnočasových aktivit. Výzkumy v tomto směru potvrzují široký rozvoj pozitivních vlastností a dovedností během organizovaných volnočasových aktivit kupříkladu ve sportovních klubech či při skautingu. Navíc se zmiňuje i blahodárny dopad organizovaného volného času na školní výsledky. K negativním důsledkům této formy trávení volného času patří naopak zvýšená konzumace alkoholu či (zřejmě překvapivě) i občasné sklony k násilným formám chování (Hoffman, 2006; Kreager, 2007). Mnohačetné zapojení do *organizovaných forem trávení volného času* potencuje výchovně socializační účinky, jež přispívají ke komplexnímu osobnostnímu vývoji. Tyto účinky sílí s *rozšiřováním* palety organizovaných volnočasových aktivit (kupř. kombinace sportu a zájmu o uměleckou činnost), s jejich *intenzitou* (kupř. čas strávený sportovním tréninkem), *vnitřně ukotveným zájmem* (kupř. těšení se na trénink či rodinný víkendový cyklistický výlet) a *trváním* (kupř. vytrvalost, délka zapojení do fotbalové nebo lehkootletické přípravy).

Zde záleží zejména na rodičích, aby nezatížili volný čas dětí „přeorganizovaností“, která brání přirozenému, spontánnímu socializačnímu působení kamarádů a koneckonců i trávení času v podnětném prostředí širší rodiny. Rodina a rodičovská autorita mají největší šanci iniciovat a rozvíjet volnočasové zájmy dětí, jejich zaměření a očekávání. S rostoucím věkem se účast adolescentů na organizovaném trávení volného času s dospělými postupně snižuje, stejně jako se kupř. ve výkonnostním sportu jedinec vzdaluje svým původním touhám po vítězstvích a výkonech. Navíc se mladým lidem otevírají i jiné možnosti seberealizace, zejména v oblasti profesní přípravy. Zpravidla si však z organizovaných volnočasových aktivit odnášejí do dalšího života cenný vklad činnosti, respektu k autoritám, cílevědomosti, schopnosti spolupráce a celoživotně ukotvených přátelských vztahů.

Je přirozené, že generování takového osobnostního profilu se bude „dařit“ zejména pod rodičovským výchovným modelem, který jsme označili jako *autoritativní* a který klade důraz na utváření pozitivních hodnot a aktivního přístupu k životu. Nestrukturované, *neorganizované trávení volného času* adolescentů je typické pro nepodnětné rodinné prostředí. Volný čas trávený bez náležitého dohledu, či

dokonce bez zájmu rodičů otevírá příležitost pro mnohdy bezcílné mimoškolní setkávání s kamarády a vrstevníky. A to jsou situace zvyšující možnosti problematického chování, zmravnění volného času, pocitů nudy, trvale neuspokojované potřeby činnosti a zájmu ze strany dospělých. Takové klima může vést k sebeprosazování jedinců, kteří nejsou podporováni v aktivitách přiměřených jejich věku. Tito jedinci potom potřebují upozornit na sebe lhostejný svět kolem třeba i provokativním, destruktivním, vandalským, antisociálním, násilným či přímo kriminálním chováním nebo v „lepšíh případě“ bezcílným poflakováním, doprovázeným pocitem zmravnění, zbytečnosti, netečnosti k okolí a osvojují si vzorce chování, které jsou v ostrém protikladu k étosu a zásadám aktivního přístupu k životu. Takoví adolescenti často pocházejí z prostředí, kde se uplatňuje *lhostejný a zpravidla hodnotově zcela nepodnětný* rodičovský výchovný styl. Na tomto místě je však třeba připomenout, že nemůžeme volnočasové aktivity považovat za nežádoucí, či dokonce za ohrožující další vývoj dítěte či mladého člověka jen proto, že nejsou organizovány dospělými. Dnes, kdy je mnoho nejen mladých lidí závislých na elektronických médiích, vypovídá kupříkladu četba knih nebo volné provozování skateboardingu ve veřejném prostoru o schopnosti (přinejmenším relativně) nezávisle rozhodovat v souladu s individuálním naturelem o tom, jak trávit volný čas.

Výše zmiňovaný rozsáhlý výzkum základních volnočasových aktivit české školní mládeže potvrdil pozitivní vliv rodinného klimatu a stanovení pevných pravidel o tom, kolik času dítě stráví u počítače, na formování jeho organizovaných volnočasových činností. Pokud rodiče považují za významné společné trávení času s dětmi (sportování, vycházky, hry) a dbají na dodržování pravidel fungujících v rámci rodiny, zvyšuje se pravděpodobnost podpory organizovaných volnočasových aktivit. Organizované aktivity volného času jsou výzkumem asociovány s pocitem lepšího fyzického a mentálního zdraví. Hoši preferují ve zvýšené míře jak individuální, tak kolektivní sporty, dívky inklinují spíše k činnostem umělecké povahy. Mladí respondenti neprovozující organizované volnočasové aktivity mají ve zvýšené míře zkušenosti s kouřením, konzumací alkoholu a jsou náchylnější k rizikovým formám chování. Organizované volnočasové aktivity přinášejí svoji zvýšenou náročností někdy i zvýšenou pravděpodobnost zranění a rvaček, zlepšují vztahy se školním prostředím a přispívají k lepšímu prospěchu. Neorganizované volnočasové aktivity „na ulici s kamarády“ generují zvýšené riziko kouření, zkušenosti s návykovými látkami, konzumace alkoholu, brzkých sexuálních zkušeností a zhoršení školního prospěchu (Badura, 2018, s. 39–71).

Zmíněný výzkum dospívá k závěru, že 80 % českých adolescentů je angažováno přinejmenším v jedné z forem *organizovaných volnočasových aktivit*; hoši většinou na *půdě sportu*, dívky nalézají více uspokojení v *umělecky zaměřených činnostech*. Autoritativní styl rodičovské výchovy, charakteristický dohledem nad volnočasovými aktivitami a školním prospěchem dítěte a kamarádským přístupem, podporuje účast adolescentů na organizovaných volnočasových aktivitách, přispívá k pocitům duševní a fyzické pohody a dobrému školnímu prospěchu. Je naopak preventivním

faktorem, chránícím před zkušeností s návykovými látkami, kouřením a alkoholem (Badura et al., 2018). Organizované sportovní aktivity přinášejí vyšší míru pocitu zdraví, umělecké zájmy, lepší školní prospěch. Neúčast v organizované formě trávení volného času je asociována se zvýšenými formami rizikového chování a horším školním prospěchem. Vcelku lze považovat aktivní účast na organizovaných volnočasových aktivitách pod vedením či dohledem dospělých za vhodný způsob zdravého osobnostního vývoje adolescentů v kontextu mimoškolních forem socializačního a výchovného působení, kdy zpravidla primární iniciační roli sehrávají *formy rodičovských motivací*.

3 Sportovně pohybové aktivity: konceptuální východiska

Nejen hlasy odborníků, ale i masová média zaměřují svou kritickou pozornost na úroveň výuky tělesné výchovy na našich školách a zájem dětí a mládeže o pravidelné volnočasové či organizované výkonnostní sportování. Ústy učitelů, trenérů, dorostových lékařů či bývalých vrcholových sportovních reprezentantů je veřejnost informována o klesajícím zájmu naší nejmladší generace o hodiny tělesné výchovy, o snižující se úrovni tělesné kondice našich dětí a mládeže, o růstu obezity u žáků a studentů a o celkové nechuti mládeže k pravidelné fyzické aktivitě. Roste počet mladých lidí vyhýbajících se pohybovým aktivitám, klesá zájem o sportování jako přirozenou formu volnočasových aktivit; pohodlnost se projevuje nejen odporem ke kondičně podpůrné fyzické zátěži, ale i v nechuti k aktivním formám dopravy, k chůzi, pravidelné jízdě na kole, plavání. Přitom jsme svědky růstu počtu a kvality různých kondičních zařízení, fitness center, wellness zařízení, aquaparků či cyklostezek. Na jedné straně tak existuje poměrně konzistentní, nevelká skupina systematicky sportujících jedinců, využívajících především komerčně zaměřená sportovní zařízení; na druhé straně narůstá počet těch, kteří jsou fyzicky aktivní pouze v případě nezbytnosti či pod tlakem okolí. Pasivní, sedavé, konzumní trávení volného času převažuje nad jeho aktivními, individuálně všestranně harmonizujícími kreativními formami. I mladí lidé chápou sport spíše jako vrcholnou podívanou masových forem zábavy než jako integrální, nezastupitelnou a životadárnou formu osobního rozvoje, zvyšování fyzické kondice, cestu k upevnování zdraví, navazování přátelských vztahů a k celkové osobní pohodě.

Pohyb, jeho formy, intenzita a motivace k němu se v dnešní postmoderní sedavé společnosti výrazně mění. Přitom však i dnes hraje důležitou roli v životě každého člověka. Lidské tělo je k pohybu uzpůsobeno, a jestliže je nepoužíváme, ztrácí svalovou hmotu, která je pak snadno nahrazována tukem. V Chartě volného času z roku 2002 se praví: „Všichni lidé mají základní lidské právo na volnočasové aktivity (tedy i aktivity pohybového a sportovního charakteru), které jsou v souladu s normami a hodnotami společnosti.“ *Sport* je zde správně chápán jako fyzická aktivita praktikovaná bez ohledu na míru organizovanosti. *Motivů* k provozování sportu může být celá řada: upevnění zdraví, zlepšení fyzické zdatnosti a psychické pohody, formování sociálních vztahů, dosažení vynikajícího výkonu, vítězství či získání odměny. *Pohybová aktivita* je forma pohybu člověka v prostoru a čase, založená na svalové činnosti a provázená zvýšeným energetickým výdejem. Může mít podobu běžné, každodenní, zdraví podporující činnosti či účelově sledovat kondiční, výkonnostní cíle a zdokonalování sportovních dovedností. Pohybová aktivita zahrnuje široké