

OBSAH

1. Úvod	5
2. Volný čas pro sport	7
2.1. Volný čas v moderní společnosti	7
2.2. Znamky volného času	9
2.3. Definice volného času	11
2.4. Struktura volného času	12
2.5. Sledování volného času	14
2.6. Aktuální problémy volného času	15
2.7. Místo sportu ve volném čase	17
3. Sport	19
3.1. Sport v měnící se společnosti	19
3.2. Definice sportu	22
3.3. Struktura sportu	22
3.3.1. Struktura sportu podle etap jeho vývoje	23
3.3.2. Struktura sportu podle motivace	26
3.4. Sport a rekreace	28
3.4.1. Podstata rekreace	28
3.4.2. Rekreace jako stimulant rozvoje národního hospodářství	30
3.4.3. Pohybová rekreace	31
4. Příspěvek sportu ke kvalitě života	33
4.1. Kvalita života	33
4.2. Životní styl	37
4.3. Zdraví	38
4.3.1. Faktory podporující zdraví	39
4.3.2. Rizikové faktory	41
5. Zdatnost	45
5.1. Přístupy k pojetí zdatnosti	45
5.2. Zdatnost a wellness	47
5.3. Složky zdatnosti	47
5.3.1. Tělesná zdatnost	48
5.3.2. Duševní zdatnost	51
5.4. Pohybová aktivita a duševní stres	53
5.4.1. Psychický stres	53

5.4.2. Principy a účinky působení stresu	54
5.4.3. Možnost ovlivňovat psychiku sportovní aktivitou	56
5.5. Kondiční programy	59
5.6. Pozitivní účinky cvičení a sportu ve volném čase	62
6. Zapojení do sportu ve volném čase	63
6.1. Základní ukazatele	63
6.2. Způsoby sledování	66
6.2.1. Statistiky	66
6.2.2. Sociologická šetření	67
6.3. Trendy účasti populace ve sportu	67
6.4. Faktory podmiňující účast ve sportu	70
6.5. Osvěta a propagace	74
6.5.1. Programy	74
6.5.2. Sociální marketing	75
7. Služby ve sportu ve volném čase	81
7.1. Místo služeb ve sportu	81
7.2. Charakteristika služeb	83
7.3. Formy a obsah služeb	84
7.4. Sport jako součást cestovního ruchu	87
7.5. Vybrané faktory ovlivňující služby	88
7.5.1. Pracovníci služeb	88
7.5.2. Zásady práce s uživateli služeb	91
7.5.3. Kvalita služeb	93
8. Vliv sportu na pracovní činnost	95
8.1. Práce, volný čas, sport	95
8.2. Současné problémy práce	96
8.3. Pracovní výkonnost	98
8.4. Výhody zdatných pracovníků pro zaměstnavatele	99
8.5. Zdatnost a pracovní činnost	101
8.5.1. Aerobní zdatnost a pracovní kapacita	101
8.5.2. Svalová zdatnost a pracovní kapacita	102
8.5.3. Tělesná hmotnost a pracovní kapacita	103
8.6. Zabezpečení sportu zaměstnanců	103
8.6.1. Postup při zavádění cvičení a sportu na pracovišti	104
8.6.2. Formy cvičení a sportu pro zaměstnance	106
Literatura	109