

OBSAH

Úvod	6
1. VOLNÝ ČAS A SPORT	9
1.1 Volný čas v moderní společnosti	9
1.2 Znaký volného času	11
1.3 Definice volného času	13
1.4 Struktura volného času	14
1.5 Sledování volného času	16
1.6 Aktuální problémy volného času	17
1.7 Místo sportu ve volném čase	19
1.8 Funkce volného času	21
1.9 Organizace volného času	22
2. SPORT	24
2.1 Sport v měnící se společnosti	24
2.1.1 Sport v kontextu dnešní doby	24
2.1.2 Stručný vývoj sportu	25
2.2 Definice sportu	27
2.3 Struktura sportu	28
2.3.1 Struktura sportu podle úrovně výkonnosti	28
2.3.2 Struktura sportu podle etap jeho vývoje	29
2.3.3 Struktura sportu podle motivace	32
2.4 Sport a rekreace	33
2.4.1 Podstata rekreace	33
2.4.2 Rekreace jako stimulátor rozvoje národního hospodářství	35
2.4.3 Pohybová rekreace	36
3. PŘÍSPĚVEK SPORTU KE KVALITĚ ŽIVOTA	38
3.1 Kvalita života	38
3.2 Životní styl	41

3.3	Zdraví	42
3.3.1	Faktory podporující zdraví	44
3.3.2	Rizikové faktory	45
4.	ZDATNOST	48
4.1	Přístupy k pojetí zdatnosti	48
4.2	Zdatnost a wellness	50
4.3	Složky zdatnosti	50
4.3.1	Tělesná zdatnost	50
4.3.2	Duševní zdatnost	54
4.4	Tělesná aktivita a duševní stres	56
4.4.1	Psychický stres	56
4.4.2	Principy a účinky působení stresu	57
4.4.3	Možnost ovlivňovat psychiku sportovní aktivitou	59
4.5	Kondiční programy	61
4.6	Pozitivní účinky cvičení a sportu ve volném čase	63
5.	ZAPOJENÍ DO SPORTU VE VOLNÉM ČASE	65
5.1	Základní ukazatelé	65
5.2	Způsoby sledování	68
5.2.1	Statistiky	68
5.2.2	Sociologická šetření	68
5.3	Trendy účasti populace ve sportu	70
5.4	Faktory podmiňující účast ve sportu	71
5.5	Osvěta a propagace	75
5.5.1	Programy	76
5.5.2	Sociální marketing	76
6.	SLUŽBY VE SPORTU VE VOLNÉM ČASE	82
6.1	Místo služeb ve sportu	82
6.2	Charakteristika služeb	84
6.3	Formy a obsah služeb	86
6.4	Sport jako součást cestovního ruchu	90
6.5	Vybrané faktory ovlivňující služby	92
6.5.1	Pracovníci služeb	92
6.5.2	Zásady práce s uživateli služeb	94
6.5.3	Kvalita služeb	97
7.	VLIV SPORTU NA PRACOVNÍ ČINNOST	99
7.1	Práce, volný čas, sport	99
7.2	Současné problémy práce	99

7.3	Pracovní výkonnost	101
7.4	Výhody zdatných pracovníků pro zaměstnavatele	103
7.5	Zdatnost a pracovní činnost	104
7.5.1	Aerobní zdatnost a pracovní kapacita	104
7.5.2	Svalová zdatnost a pracovní kapacita	105
7.5.3	Tělesná hmotnost a pracovní kapacita	106
7.6	Zabezpečení sportu zaměstnanců	106
7.6.1	Postup při zavádění sportu na pracovišti	107
7.6.2	Formy sportu pro zaměstnance	108

8. LITERATURA 111