

Úvod	5
<b>I. Volný čas – břímě, nebo bohatství?</b>	9
<b>II. Sociologie volného času</b>	21
Konkrétní poznání	29
Experimentální a hypotetické zkoumání volného času	37
<b>III. Mohu či musím?</b>	47
Vymezení pojmů volný čas a osobní volna vojáka	47
Význam osobního volna vojáka	60
<b>IV. Časový snímek</b>	65
Velký rozptyl	74
Tendence ve vztahu k osobnímu volnu	79
<b>V. Makro- a mikrosvět osobního volna</b>	97
Společenské potřeby	100
Společenské prostředí	105
Reálné tvary techniky	111
<b>VI. Organizovat či neorganizovat?</b>	121
Intenzita zájmu velitelů a politických pracovníků	121
„Reglementující“ a „ignorující“ postoje	128
<b>VII. Progresivní pojetí volného času</b>	141
Kategorizace zájmů a potřeb	142
Funkce osobního volna	150
Poznámky	157
Seznam literatury	160