

sport – jako široce rozkročenou platformu všestranného rozvoje jedince – rádi a přispívají různým dílem na různých pozicích k jeho každodenní realizaci.

Práce je zřejmě prvním textem pracujícím s pojmem „sportovní urbanismus“, a to v kontextu zásady, že stavby a zařízení pro sport jsou nepochybně jedním z dokladů společenského, kulturního, politického a ekonomického stavu společnosti a výrazným způsobem se podílí na způsobu života a na našem vztahu k životnímu prostředí. Monografie svým rozsahem pokrývá a hodnotí z aktuálního pohledu široký rozsah této problematiky v České republice. Je materiálem, u kterého lze předpokládat uplatnění jak v pedagogické oblasti, tak ve sféře veřejného zájmu.

Aleš Sekot

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity

Recenze

Bess H. Marcus, LeighAnn H. Forsyth: PSYCHOLOGIE AKTIVNÍHO ZPŮSOBU ŽIVOTA: MOTIVACE LIDÍ K POHYBOVÝM AKTIVITÁM (Praha: Portál, s. r. o., 2010, 224 s. ISBN 978-80-7367-654-4)

Kniha Psychologie aktivního způsobu života (z anglického originálu *Motivating people to be physically active*) se objevuje na našem trhu v době, kdy si společnost čím dál více uvědomuje rizika plynoucí z nedostatku pohybových aktivit dětí, mládeže i dospělých, sedavého způsobu zaměstnání, pasivního konzumního životního stylu i řady negativních vlivů současné doby. Řada empirických dat i experimentálních důkazů potvrzuje, že pohybová nedostatečnost nese riziko řady nemocí i předčasné smrti. Téma knihy je proto nanejvýš aktuální.

Ukazuje se, že problémem není ani tak špatná dostupnost či neznalost vhodných pohybových aktivit, zdravotních rizik nízké pohybové aktivity a benefitů přiměřené pohybové aktivity, ale především chybějící ochota lidí změnit zaběhlé způsoby života a do svého denního režimu zařadit vhodné pohybové aktivity. Motivace je tedy jednou ze základních podmínek úspěšné změny.

Recenzovaná monografie se právě praktickou konkretizací vymyká záplavě publikací o zdravém životním stylu, které na čtenáře apelují, aby zařadil pohyb do svého denního režimu, změnil styl výživy, odboural škodlivé návyky, ale už se nezabývají samotnou cestou těchto zásadních změn.

Kniha je určena především profesionálům, poradcům v oblasti zdravého životního stylu, odborníkům z oblasti kinantropologických věd. Ovšem také pro člověka neorientujícího se přímo profesně na problematiku pohybových aktivit a jejich zdravotních benefitů je čtení této knihy velice cenným a inspirativním přínosem k péči o tělo a potažmo také péči o duši. Čtenář dostává touto cestou srozumitelně zpracované výsledky výzkumů obou autorek, které však nezůstávají v teoretické rovině, naopak jsou úzce propojeny s praktickým životem. V knize proto nenalezneme čísla a data výzkumu, ale praktické rady a doporučené postupy, které poradcům pomohou zařadit pohybové aktivity do denního režimu klientů.

Můžeme jen souhlasit s myšlenkou překladatelů L. Dobrého a J. Hendla, kteří v úvodním textu píší: „Kniha Psychologie aktivního způsobu života se velmi srozumitelně a prakticky zabývá motivováním lidí k pohybovým aktivitám.“

Kniha je rozdělena do dvou částí: Teoretický základ a nástroje ke zjišťování motivační připravenosti a Aplikace.

První část poskytuje čtenáři teoretický vhled do problematiky, který je základní podmínkou pro pochopení mechanismů a postupů uvedených v další části. Získáme tak přehled o doporučeních WHO (World Health Organization – Světová zdravotnická organizace) týkajících se doporučené pohybové aktivity včetně vhodných aktivit, seznámíme se se základními pojmy používanými v textu, autorky nám předloží model stadií motivační připravenosti ke změně i další teorie, z nichž vycházejí předkládané postupy. Nechybí ani nástin nejdůležitějších studií realizovaných v oblasti pohybové aktivity.

Druhá část knihy je již ryze praktická. Autorky zde uvádějí metody vhodné k hodnocení vzorců pohybové aktivity a tělesné zdatnosti, a především praktické využití modelu stadií motivační připravenosti ke změnám vždy s ohledem na specifické prostředí (individuální a skupinové poradenství, programy na pracovištích, komunitní programy).

V přílohách nechybí doporučené záznamové archy a dotazníky, jejichž využívání v praxi s klienty se autorkám osvědčilo. Tyto prostředky se mohou stát pro odborníky návodem cest, jak analyzovat a následně zlepšovat současný životní styl klienta, určit frekvenci provozování pohybových aktivit i fázi změny životního stylu, ve které se klient právě nachází. Zde však vyvstává otázka vhodnosti použití u české populace a jejich ověření na této skupině. Jak sami překladatelé píší, nelze všechna doporučení přejímat bez kritického přehodnocování. Řada věcí je podmíněna kulturně a českému myšlení nejsou tyto myšlenky příliš blízké. Vyplývá z toho jediné: potřeba provádět podobné výzkumy také u nás tak, aby byly praktickým přínosem nejen odborníkům, ale také samotným lidem, kteří chtějí změnit svůj životní styl.

Hodnotu českého vydání práce umocňuje i zařazení výkladového slovníčku anglických výrazů z oblasti kinantropologických věd.

Publikace je jistě cenným přínosem pro člověka, který přemýšlí o změně svého životního stylu nebo se již tuto změnu pokouší realizovat. Poskytuje mu nejen teoretické základy, ale především praktická doporučení a ověřené postupy, které výrazně usnadní cestu k žádoucí změně. Odborníkovi pak přibližuje jednu z osvědčených cest řešení problému pohybové nedostatečnosti klientů.

Viktor Pacholík

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity