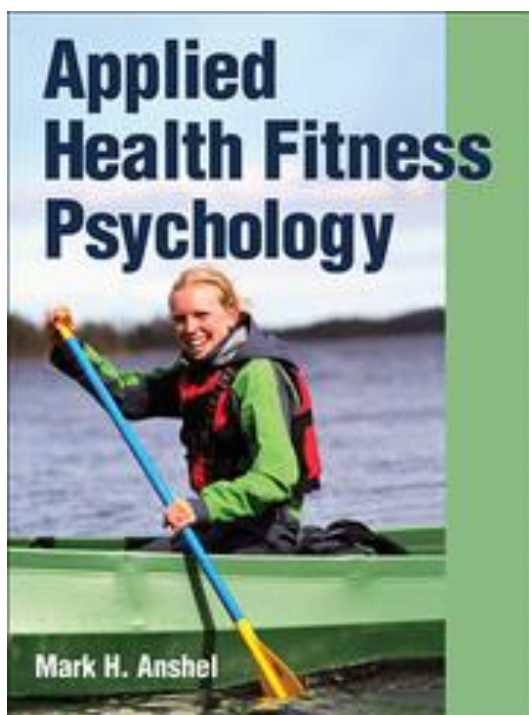


RECENZE

ANSHEL, Mark. *Applied Health Fitness Psychology*. Human Kinetics, 2014. ISBN 13: 9781450400626



Doc. PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.

Publikace renomovaného odborníka v daném oboru Marka H. Anshela, jež působí na Middle Tennessee State University v USA, se zabývá problematikou psychologických aspektů fitness. Terminologie užívaná v USA označuje danou oblast jako „Health Fitness Psychology“, volně můžeme přeložit jako psychologii fitness, přičemž fitness je zde vztaženo k podpoře zdraví.

Kniha je určena jako učebnice pro pregraduální studenty všech oborů, jejichž odborníci se v praxi podílí na tvor-

bě pohybových programů (trenéři, lékaři, fyzioterapeuti a další).

Text knihy je rozdělen do čtyř částí a třinácti kapitol.

V první části autor nabízí čtenáři teoretický úvod, zaměřený především na problematiku psychologických benefitů pohybové aktivity.

Další části knihy jsou již směřovány k praxi a návodům, jak motivovat k účasti na pohybových programech, jak motivaci dlouhodobě udržet a jak koncipovat intervence směřující ke změně životního stylu a k účasti na pohybových aktivitách. V části II autor v jednotlivých kapitolách analyzuje faktory, jež podmiňují náš životní styl a naše chování směřující k podpoře zdraví.

Celá kniha je laděna v duchu behaviorální psychologie směřující ke koncepci behaviorálních intervencí, jak je pro americkou psychologii typické. Autor nezapomněl ani na specifické skupiny klientů, jimž je věnována jedna kapitola v poslední části knihy (senioři, těhotné ženy, osoby trpící kardiovaskulárními chorobami, onkologičtí pacienti a další).

Velmi aktuální je v praxi téma poruch příjmu potravy spojených s pohybovými programy. I tomuto tématu je věnována jedna kapitola. V závěru se pak autor věnuje etice dané oblasti a úloze profesních organizací, jež v prostředí USA skutečně plní v této oblasti dlouhodobě řadu důležitých funkcí, v českém prostředí však tato tradice zatím vytvořena bohužel nebyla.

Publikace se zabývá tématy, jež jsou pro praxi současných fitness a wellness specialistů aktuální a znalost dané problematiky může významně zvýšit efektivitu jejich práce. V českém odborném prostředí se danými tématy stále zabývá obor psychologie sportu, resp. tematicky tam spadají, ale prakticky neexistují odborníci, jež by podobným způsobem jako Anshell danou problematiku zpracovali, existují pouze dílčí práce, doufejme proto, že se dočkáme překladu této či dalších tematicky podobně laděných publikací.