

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



MONITORING SPORTOVNÍCH PREFERENCÍ, POHYBOVÉ AKTIVITY A  
REÁLNÝCH PŘÍLEŽITOSTÍ PRO SPORTOVNÍ VYŽITÍ U DĚTÍ STARŠÍHO  
ŠKOLNÍHO VĚKU V NOVÉM JIČÍNĚ

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Jiří Lokša, tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček Ph.D.

Olomouc 2015

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Jiří Lokša

**Název bakalářské práce:** Monitoring sportovních preferencí, pohybové aktivity a reálných příležitostí pro sportovní vyžití u dětí staršího školního věku v Novém Jičíně

**Pracoviště:** Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury – Katedra rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2015

**Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá zmapováním sportovních příležitostí a možnostmi sportovního vyžití pro děti ve věku 11 – 15 let ve městě Nový Jičín. Hlavním cílem je pak monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity dětí staršího školního věku ve výše uvedeném městě. První část této práce je teoretické povahy, jedná se o úvod do problematiky dětí, vývoje jedince, pohybové aktivity, volného času a sportu. Tato část rovněž nabízí terminologické ukotvení práce. Druhá část diplomové práce je praktická, monitoruje pohybovou aktivitu a sportovní preference dětí staršího školního věku prostřednictvím systému INDARES. Dále je zde uveden přehled sportovišť, volnočasových organizací, sportovních klubů a oddílů orientovaných na děti věkové skupiny 11 – 15 let v dotčeném městě. Sběr dat proběhl v květnu 2015 na ZŠ Tyršova v Novém Jičíně z celkového souboru 42 dětí. Na základě zjištěných údajů lze konstatovat, že se ve městě nachází dostatek sportovních příležitostí a možností sportovního vyžití pro jedince staršího školního věku. Co se týče sportovních preferencí dětí, byla zjištěna největší oblíbenost fotbalu a týmových sportů. Současně jsou také prokázány odlišnosti v úrovni pohybové aktivity vzhledem k pohlaví, BMI, vlastnictví psa, automobilu, chaty či v organizovanosti PA.

**Klíčová slova:** volný čas, sport, pohybová aktivita, pubescent, IPAQ, vývoj jedince

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Bc. Jiří Lokša

**Title of thesis:** Monitoring of sport preferences, physical activity, and real opportunities for sport of older school-aged children in Nový Jičín

**Department:** Palacký University Olomouc, Faculty of Physical Culture – Department of Recreationology

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**The year of presentation:** 2015

**Abstract:**

The diploma thesis deals with the mapping of sport opportunities and sport facilities for children 11 to 15 years of age living in Nový Jičín. The main goal of the thesis is to monitor sport and physical activity preferences of older school-aged children who live in the above-mentioned town. The first part of the thesis is theoretical, this is an introduction to the matters of children, ontogeny, physical activity, leisure time and sport. This part also offers terminological point of view. The second part is practical, because it monitors physical activity and sport preferences of older school-aged children using the system INDARES. Furthermore, there is an overview of sports fields, sport and leisure organizations and clubs that focus on children ages 11 to 15 who live in the forenamed town. Data collection from 42 children took place in May 2015 at the primary school Tyršova in Nový Jičín. Based on the data, it can be stated that in the town there is plenty possibilities of sport opportunities for older school-aged children. Considering sport preferences, there was found that the most popular activity are football and team sports. There are also differences in the level of physical activity regarding sex, BMI, organization of PA or ownership of a dog, car or cottage.

**Key words:** leisure, sport, physical activity, pubescent, IPAQ, human development

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí  
Mgr. Michala Kudláčka Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje  
a řídil jsem se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 21. března 2015

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování této práce.

## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>1. PŘEHLED POZNATKŮ .....</b>	<b>10</b>
1.1 Starší školní věk .....	10
1.1.1 Věkové vymezení dětí staršího školního věku .....	10
1.1.2 Tělesný vývoj .....	11
1.1.3 Pohybový vývoj.....	11
1.1.4 Psychický vývoj.....	12
1.1.5 Sociální vývoj.....	13
1.2 Vymezení pojmu pohybová aktivita.....	15
1.2.1 Dělení pohybových aktivit.....	15
1.2.2 Význam pohybové aktivity.....	16
1.2.2.1 Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí staršího školního věku .....	16
1.2.3 Děti a pohyb.....	18
1.3 Sport .....	19
1.3.1 Definice sportu .....	19
1.3.2 Dělení sportu.....	20
1.3.3 Funkce sportu .....	23
1.3.4 Sportovní preference.....	25
1.4 Volný čas.....	26
1.4.1 Volnočasové organizace zabývající se (nejen) sportovní činností .....	27
1.4.1.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání .....	27
1.4.1.2 Školská výchovná a ubytovací zařízení .....	28
1.4.1.3 Výchovná zařízení pro ústavní výchovu.....	29
1.4.2 Středisko volného času Fokus Nový Jičín .....	30
1.4.3 Funkce mimoškolní výchovy.....	30
1.5 Psychologické ukotvení daného tématu .....	32
1.5.1 Humanistická teorie motivace .....	33
1.5.2 Ekologický model vývoje .....	34
1.6 Předchozí výzkumy – pohybová aktivita a sportovní preference.....	35
1.7 Město Nový Jičín.....	37
<b>2. CÍLE.....</b>	<b>39</b>

2.1	Dílčí cíle .....	39
2.2	Výzkumné otázky .....	39
<b>3.</b>	<b>METODIKA .....</b>	<b>40</b>
3.1	Dotazník sportovních preferencí .....	40
3.2	Dotazník IPAQ .....	40
3.3	Statistické zpracování dat .....	42
3.4	Charakteristika výzkumného souboru .....	43
<b>4.</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>44</b>
4.1	Úroveň pohybové aktivity .....	44
4.1.1	Z hlediska pohlaví .....	44
4.1.2	Z hlediska BMI .....	45
4.1.3	Z hlediska vlastnictví psa .....	47
4.1.4	Z hlediska vlastnictví auta .....	48
4.1.5	Z hlediska vlastnictví chaty .....	50
4.1.6	Z hlediska organizovanosti PA .....	51
4.2	Sportovní preference .....	53
4.3	Přehled volnočasových organizací, sportovních klubů a oddílů v Novém Jičíně .....	61
4.4	Přehled sportovišť .....	69
4.4.1	Hřiště .....	69
4.4.2	Otevřené dráhy a stadióny .....	70
4.4.3	Tělocvičny a sportovní haly .....	71
4.4.4	Ostatní zařízení pro tělovýchovu a sport .....	71
<b>5.</b>	<b>ZÁVĚRY .....</b>	<b>73</b>
<b>6.</b>	<b>SOUHRN .....</b>	<b>76</b>
<b>7.</b>	<b>SUMMARY .....</b>	<b>78</b>
<b>8.</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>	<b>80</b>
<b>9.</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>85</b>

## ÚVOD

Pro svou diplomovou práci jsem zvolil téma Monitoring sportovních preferencí, pohybové aktivity a reálných příležitostí pro sportovní vyžití u dětí staršího školního věku v Novém Jičíně. Hlavním impulsem pro napsání této práce je mé pětileté působení jako pedagog volného času ve Středisku volného času Fokus Nový Jičín, kde se každoročně vede debata ohledně možného vzniku nových sportovních kroužků a kurzů, a to na základě jednotlivých podnětů ze strany dětí a jejich rodičů. Dosud však nebyl proveden žádný oficiální průzkum, ani nedošlo k vytvoření dotazníků, jejichž cílem by bylo právě zmapování sportovních preferencí dětí žijících v Novém Jičíně. Tato práce má tedy sloužit zejména jako podklad pro zmíněné volnočasové středisko, stejně tak může být užitečná pro samotné město a všechny další sportovní a volnočasové organizace působící na jeho území, neboť poskytuje nejen relevantní data získaná pomocí systému INDARES, ale taktéž nabízí ucelený pohled na danou problematiku. Věková kategorie staršího školního věku byla pro tuto práci zvolena, neboť děti tohoto věkového rozmezí tvoří největší skupinu navštěvující výše zmíněné středisko.

Diplomová práce se rozděluje na dvě části – teoretickou a praktickou. První z nich pod názvem Přehled poznatků nabízí terminologické ukotvení práce, kdy je postupně ve čtyřech podkapitolách popsán starší školní věk, pohybová aktivita, sport a volný čas. Dále následuje samostatná kapitola věnovaná psychologickému vymezení práce. Neposledně jsou v této části diplomové práce zmíněny předchozí výzkumy týkající se pohybové aktivity a sportovních preferencí a nechybí zde ani informace o městě Novém Jičíně.

Druhá část diplomové práce je praktické povahy, neboť nabízí již konkrétní data získaná od 42 respondentů – dětí staršího školního věku žijících v Novém Jičíně, které vyplňovaly jak dotazník pohybové aktivity IPAQ, tak dotazník sportovních preferencí, a to vše prostřednictvím online systému INDARES, „který se zaměřuje na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů“ (Křen a kol., 2008, 13). Dále je v této části práce uveden přehled sportovišť, volnočasových organizací, sportovních klubů a oddílů orientovaných na děti věkové skupiny 11 – 15 let v dotčeném městě. Pro tuto



práce je stanoveno osm výzkumných otázek, které jsou uvedeny v kapitole Cíle a které jsou následně zodpovězeny v Závěrech této práce.

Co se týče použitých zdrojů, lze uzavřít, že diplomová práce čerpá z literatury, odborných časopisů, studií českých i zahraničních a rovněž byly použity informace ze zdrojů publikovaných online.

## **1. PŘEHLED POZNATKŮ**

### **1.1 Starší školní věk**

Perič (2012, 27) popisuje starší školní věk jako „období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psychosociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz rozdílností v produkci jejich hormonů“.

Období staršího školního věku je dále rozděleno do dvou období, a to prepubescence a puberty. Prepubescence se vyznačuje nerovnoměrným tělesným vývojem, přibližně okolo třináctého roku života, přičemž puberta nastupuje individuálně kolem patnáctého roku jedince a je charakteristická značným vývinem sociální a psychické složky (Perič, 2004).

Dle Kučery a kol. (2011, 18) zahrnuje období staršího školního věku „v první etapě dobu před pubertou, samotnou pubertu i období po ní. Samotné období puberty nastupuje koncem této etapy a vždy se v ní projevuje předpubertální napětí, stav, kdy jedinec je značně vnímavý na většinu zevních stimulů a vnitřní potřeby“.

Toto období je dále charakterizováno prudkým růstem výšky, hmotnosti, mění se postavy a dochází k rozvoji sekundárních pohlavních znaků obou pohlaví. U chlapců dochází k mutaci hlasu, první poluci, kdežto dívky zažívají svou první zkušenost s menstruací. Vyskytuje se větší míra podrážděnosti, impulsivnosti i nedostatku sebeovládání, které pramení hormonálních změn v organismu.

#### **1.1.1 Věkové vymezení dětí staršího školního věku**

Většina autorů se shodne na tom, že starší školní věk se u dětí se pohybuje přibližně mezi 11. a 12. rokem a končí mezi 14. a 15. rokem, což je často uváděno, jako období ukončení povinné školní docházky. Vágnerová (2005) upozorňuje na fakt, že po batolecím období je toto mezidobí považováno za druhé nekritičtější a nejvážnější vzhledem ke krizi u dětí spojenou s ukončením role dítěte a nástupu role dospívajícího.

Vilimová (2002) pro věkové období staršího školního věku užívá termín střední věk. Věkové zvláštnosti tohoto období popisuje takto: „Vymezení vývojového období

středního věku je snadné z hlediska vztahu ke školskému systému. Obtížněji jej však můžeme stanovit z hlediska průběhu pubescentních změn (nástupu, dokončování)“ (Vilímová, 2002, 12).

### **1.1.2 Tělesný vývoj**

Změna tělesných proporcí je v tomto období bezesporu nejvýraznější. Obecně dochází u dětí staršího školního věku ke zvětšení hmotnosti i výšky díky náhlému růstu trupu a končetin. Končetiny zpravidla rostou rychleji než trup. Pohybový aparát je v tomto věku velmi náchylný na poškození nejrůznějšího charakteru, zejména pak po 13. roce života. Toto období dává nejlepší předpoklady pro rozvoj rychlostních schopností díky velmi dobrému vztahu mezi procesy vzruchu a útlumu v nervovém systému, čímž se rychleji upevňují podmíněné reflexy. Hormonální činnost se zrychluje a působí tak na rozvoj primárních i sekundárních pohlavních znaků u obou pohlaví a tím dochází k výrazným rozdílům mezi dívkami a chlapci (Kaplan & Válková 2009).

Dozrávání sekundárních pohlavních znaků má odlišný průběh u každého jedince a ne každý se s touto změnou dokáže smířit. Zejména u dívek občas dochází k potížím s příjmem potravy v důsledku změny tělesných proporcí. To může dojít až ke stádiu bulimie či anorexie, čímž se dívky snaží tělesný i hormonální vývoj tzv. „zbrzdit“. Tento zásah do přirozeného vývoje má však neblahé účinky na dětský organismus a v případě včasného nezasáhnutí může dojít k vážným zdravotním problémům (Kratinová, 2005).

### **1.1.3 Pohybový vývoj**

Tělesný růst ani tělesná výkonnost nedosahují v tomto období svého maxima, i když schopnost přizpůsobit se vnějším podmínkám se zlepšuje. Limitujícím faktorem zlepšování výkonnosti je především osifikace kostí. Jak již bylo zmíněno výše, končetiny mají tendenci růst rychleji než tělo, tudíž u jedinců dochází k růstové dysbalanci. U dítěte, jehož pohyby se zdají na začátku tohoto období elegantní a harmonické, mohou na konci senzitivního období působit dojmem neomalenosti.

Na přelomu mladšího a staršího školního věku dochází z hlediska motorického výkonu k pomyslnému vrcholu ve všeobecném vývoji. Zlepšuje se efektivita a ekonomičnost pohybů, mrštnost provedení i schopnost anticipace vlastních pohybů. Někteří jedinci na konci puberty mohou mít problémy s koordinací způsobenou disproporcí jednotlivých pohybových segmentů. Čím větší rozdíly jsou, tím se nekoordinované znaky zdají být viditelnější (Perič a kol., 2012).

Hájek (2001) rovněž popisuje tělesnou disproporcí v období staršího školního věku, zároveň však zdůrazňuje odlišnost v motorice u děvčat a chlapců v pozdní pubertě. U hochů je typický nárůst svalové síly a s ním spojená disharmonie pohybů. Pro dívky jsou naopak charakteristické plynulé a ladné pohyby, které dohromady tvoří ucelenou formu. Rozdíly ve výkonnosti bývají s přibývajícím věkem zřetelnější.

#### **1.1.4 Psychický vývoj**

Hormonální činnost pubescentů ovlivňuje nejen jedince samotného, ale také jeho okolí, a to jak pozitivně, tak negativně. Toto období se řadí, co se týče vývoje psychiky k velmi klíčovým. Může silně ovlivňovat edukační procesy, pracovní i sportovní činnosti díky zvýšené rychlosti učení. Dítě začíná rozumět a chápat složitější pojmy, které si je schopno racionálně zdůvodnit (Rychtecký & Fialová, 1998). Díky zlepšení práce s myšlenkovými operacemi, dokáže rozeznat věci podstatné od těch nepodstatných a tyto myšlenky následně prezentuje osvojenými, ale i svými specifickými výrazy. V tomto období se také zlepšuje se také pojmové a operantní učení.

Podle Kaplana a Válkové (2009, 33). „můžeme u dětí v tomto čase pozorovat, první náznaky logického a abstraktního chápání, zvyšuje se délka soustředěnosti na činnost v porovnání s dětmi mladšího školního věku. V tomto věku děti začínají usilovat o vlastní názor, bývají samostatnější. Typická je i náladovost, vychloubání se a siláctví, čímž se snaží zakrýt nejistotu z odhadu“.

Se zvýšenou schopností operovat s abstraktními pojmy souhlasí i Kacafírková (2001), která mimo jiné zdůrazňuje přítomnost analytického myšlení a schopnosti jej využít, což má vliv na rozvoj vnímání dítěte.

Důležitost vnímání popisuje v procesu psychického vývoje Nakonečný (1998, 232) takto: „Vnímání je základní biologickou potřebou, jejímž cílem je příjem informací z vnějšího světa, umožňující adaptaci. Vnímání je současně branou, jíž vchází do paměti subjektu jeho veškerá individuální zkušenost, a také všechny vývojově vyšší formy poznání, reprezentované různými druhy myšlení, se vyvíjejí ze souhry vnímání a předmětné činnosti.“

Děti se v tomto období učí určité míře povinnosti a zodpovědnosti, zesiluje se jejich sebevědomí, které je ovšem vlivem prudkých hormonálních změn značně kolísavé. Vzhledem k názorům dospělých bývají často velmi kritičtí a náchylní k sugesci.

### **1.1.5 Sociální vývoj**

Organismus dětí prochází zvláště v tomto věkovém rozhraní obrovskými změnami, což má za následek vytvoření nových sociálních situací a rolí. Někteří jedinci mají proto sklony uzavírat se do sebe, všimnout si jen sebe sama, u jiných se naopak může projevit určitá nevole k okolí a v extrémních případech dokonce sklon k agresi.

Vágnerová (2012, 12) apeluje na vliv dědičnosti a prostředí v procesu sociálního vývoje jedince, tvrdí, že „vývoj závisí na individuálně specifické interakci vrozených dispozic a komplexu různých vlivů prostředí“.

Dle Eriksona in (Vágnerová, 2000) se jedná o období, ve kterém dochází k sebepoznání a rozvoji vlastní identity, určitým bojem se sebou samým a s novou společenskou pozicí. Jde o proces vytváření si vztahu k sobě samému, poznávat se, dozvídat se o sobě informace a zároveň realizovat svou představu o tom, kým by chtěl být. Vágnerová (2000, 24) zároveň dodává, že „...změna identity souvisí s rozvojem poznávacích procesů“. Významnou úlohu zde hraje také sebeúcta, která je v období pubescence značně kolísavá a labilní.

Langmeier & Krejčířová (2006) s tímto faktem souhlasí a zároveň doplňují, že jedinci staršího školního věku mají před sebou důležitý vývojový úkol, ve kterém dochází ke sporu mezi identitou a zmatením rolí.

Děti na začátku období staršího školního věku bývají spíše extrovertně zaměřené, rády se předvádějí, vyžadují si pozornost. Bývají mnohdy bezohledné, bojovně naladěné se snahou ovládat nějakou skupinu či slabší jedince. Toto ovšem neplatí u všech dětí – důraz na individualitu. Jedinci, charakterističtí pro období puberty se naopak stávají introvertnějšími, výrazně se prohlubuje oblast emocí, citů, jsou vnímavější a ohleduplnější. Nově vytvořená sociální role tíhne po kontaktu s opačným pohlavím, zesiluje se touha po společenském životě a prohlubuje se snaha o navozování nových společenských vztahů. Dochází k obdivu svých vzorů, snaží se je napodobovat, nosit stejné oblečení a napodobovat jejich chování, což ovšem může mnohdy vést ke zvýšení výskytu sociálně patologických jevů (Perič a kol., 2012).

Parta, či jiná malá sociální skupina se stává hlavním útočištěm a dospívající jedinec s ní tráví většinu volného času. Rodina již proto nezaujímá hlavní pozici a s přibývajícím věkem může docházet k většímu počtu konfliktů právě mezi členy rodiny. Každá sociální skupina má určité normy, hodnoty, svůj specifický jazyk, styl oblékání, se kterým se dítě ztotožňuje, aby s danou komunitou udrželo krok. Často jsou jedinci ochotni udělat téměř cokoli, aby získali lepší a vyšší sociální status v rámci konkrétní party, protože role ve skupině má pro pubescenty obrovský význam. Být, či nebýt součástí nějaké sociální skupiny má tedy vliv zejména na psychickou stránku pubescenta (Vágnerová, 2005). Vyloučení z takového společenství může mít pro dospívajícího negativní dopad, a proto je období staršího školního věku v rámci sociálního vývoje pokládáno za velice senzitivní.

Vašutová (2005) upozorňuje na důležitost přátelských vztahů, které hrají významnou roli v tomto období. Kamarádství, které zahrnuje sféru zážitků, prožitků, i problémů v sobě obsahuje zároveň prvky důvěry, opory a intimity, je často posuzováno jako vyšší stupeň sociálního kontaktu. Navazování přátelských vztahů pomáhá pubescentovi v jeho socializaci.

Vágnerová (2005) poukazuje na měnící se roli dítěte ke konci pubescentního období. Zdůrazňuje důležitost schopností a dovedností u dětí tohoto věku, jelikož dochází k výběru střední školy a s ní spojenou profesní přípravou na budoucí povolání. Vágnerová dále doplňuje, že ukončení základní školy a získání občanského průkazu jsou dva důležité mezníky v sociálním vývoji jedinců.

## 1.2 Vymezení pojmu pohybová aktivita

Pojem aktivita vyplývá z latinského slova *activitas* – činnost (Latinsky.cz, 2009), což je pojem obecnější, proto je na místě vhodnější užívat termín „aktivita“, který vyjadřuje konkrétní pohybový projev člověka.

Pohyb je v zásadě „prostředkem získávání četných zkušeností prostřednictvím prožívání, čímž formuje a utváří duševní bohatství každého jedince“ (Neuman, 2001 in Kaplan, 2009, 11).

Hodaň (in Měkota & Cuberek 2007, 38) vymezuje pohybovou aktivitu jako souhrn „těch činností, které realizuje kosterní svalový systém; jsou podmíněny energetickým výdejem a součinností všech fyziologických funkcí“. Pohybovou aktivitu lze v běžném životě kategorizovat jako fyzickou aktivitu prováděnou v povolání, domácnosti, sportu nebo i jiných každodenních činnostech (Caspersen et. al., 1985).

Měkota & Cuberek (2007, 38) dále uvádí, že „pojem physical activity (fyzická či pohybová činnost) je lapidárně definován jako každý tělesný pohyb produkovaný kosterními svaly, který má za následek kalorický výdej“.

### 1.2.1 Dělení pohybových aktivit

Pohybové aktivity lze rozdělovat z různých hledisek. Kupříkladu Hodaň (1997) dělí pohybové aktivity následovně:

Z hlediska řízení

- a) organizované – jsou vedeny převážně sportovními kluby a asociacemi s pevně stanoveným časovým rozvrhem a dostatečným materiálním vybavením
- b) neorganizované – z pravidla nemají pohybové aktivity časově stanovené

Z hlediska fyzického zatížení

- a) závodní – cílem je vítězství na závodech, soutěžích s předchozí důslednou a systematickou přípravou
- b) rekreační – neslouží k závodění, či porovnávání výkonů, má spíše regenerační a relaxační charakter

Z hlediska opakování aktivit

- a) pravidelné – pravidelnou aktivitou se rozumí její provádění po dobu čtyř týdnů, a to minimálně jednou týdně
- b) nepravidelné – jedná se o spontánní aktivitu v nepravidelném časovém horizontu

## **1.2.2 Význam pohybové aktivity**

Pohybová aktivita obecně přináší jedinci určitou míru uspokojení. Jejím prostřednictvím totiž může zapomenout na všední starosti, a mít tak radost z činnosti samotné. Správně zvolená pohybová aktivita má rovněž kladný dopad na zdravotní stav jedince, neboť zpevňuje pohybový aparát, zlepšuje kvalitu spánku, snižuje riziko kardiovaskulárních chorob, udržuje optimální hmotnost a v neposlední řadě také zmenšuje riziko zranění. Výše zmíněných pozitiv pohybové aktivity lze dosáhnout jen tehdy, přihlédneme-li k adekvátnímu věku, pohlaví a zdravotnímu stavu člověka. „Nepřiměřený objem a intenzita aktivity může mít negativní následky, jako je chronická únava, celkové oslabení organismu, pocity vyčerpání a ztráta motivace k další činnosti“ (Měkota & Cuberek, 2007, 40).

### **1.2.2.1 Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí staršího školního věku**

Dítě v období mezi 11. – 15. rokem prochází značnými tělesnými, pohybovými, psychickými a sociálními změnami. Všechny tyto složky jsou navzájem propojeny a jedna druhou ovlivňují, tudíž v přístupu k pohybové aktivitě je nemůžeme opomenout. Zohlednit bychom měli také individualitu a různou rychlost vývojových procesů spojenou s růstem těla, tělesným složením, vývojem orgánů a jejich funkcí, proporcionalitou a rozvojem svalové síly. Díky takto velkým změnám v poměrně krátkém časovém úseku můžeme věkové období mezi 11 – 15 lety považovat za velmi kritické (Měkota & Cuberek, 2007).

Rychlý a nerovnoměrný růst pohybových segmentů spojený s malým pohybovým zatížením může mít za následek ochabnutí břišního a zádového svalstva. Nikterak tomu



nepomáhá ani čas strávený ve škole, kde děti tráví většinu času sezením v lavicích. Proto je potřeba apelovat na pravidelnou pohybovou aktivitu za využití kompenzačních cviků pro posílení zádových a břišních svalů, posilovacích cvičení, pouze však s vlastní váhou či minimálním zatížením, a mimo jiné také trénovat rovnováhu a koordinaci.

. Fyzické aktivity prováděné dětmi tohoto věkového rozmezí by neměly být jednostranně zaměřené, ale naopak pestré a variabilní. Jednostrannost v pohybové aktivitě může vyvolat rozdíly v proporcích různých svalových partií a následně vést až ke zdravotním komplikacím. Lehnert a kol. (2001) upozorňují na problém tzv. rané specializace, kdy se jedinec příliš brzy specializuje na určitý druh fyzické zátěže vlivem systematicky vedeného tréninku. Zdůrazňují důležitost všestranné pohybové aktivity zaměřené na celkový a harmonický rozvoj fyzických dispozic dítěte.

U mladého organismu hraje velkou roli regenerace, „...zvysuje se význam odpočinku a to zejména aktivního. Také je třeba rozvíjet dovednosti, které nebyly do té doby tolik podporovány, jako je soutěživost a svalová síla. V tomto období klesá autorita rodičů a trenérů a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. Dětem v tomto věku se často stane, že kvůli zvýšeným nárokům ve škole nemohou věnovat tolik času tréninkům a jsou vyřazeny z vrcholových sportovních oddílů. Hrozí nebezpečí, že kvůli této zkušenosti získají odpor ke sportu vůbec, proto je velmi důležité i po této události udržet dítě u sportu a sportovních aktivit“ (Kopřivová, 2007, 17).

Evropský unie ve svém dokumentu EU Physical Activity Guidelines doporučuje na základě výzkumů Centra pro regulaci a prevenci nemocí (Disease Control and Prevence - CDC) dospívající mládeži následující: „Děti školního věku by měly denně vykonávat 60 minut nebo více středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity ve formě, která je vývojově vhodná, přináší jim radost a zahrnuje rozmanité činnosti. Plnou dávku lze sestavit z více částí o délce trvání alespoň 10 minut. U skupin raného věku by se měl klást důraz na rozvoj motorických dovedností. Podle potřeb konkrétní věkové skupiny by se měly použít specifické typy aktivit: aerobní, silové, zvedání břemen, rovnováha, ohebnost, rozvoj motorických dovedností“ (EU working group Sport & Health, 2008, 7). S výše uvedeným doporučením nelze jinak než souhlasit a osobně se s tímto plně ztotožňuji.

### 1.2.3 Děti a pohyb

Není pochyb o tom, že v dnešní době obecně klesá zájem dětí o pohyb vůbec, což vede k celé řadě nežádoucích následků, jako je zvýšená pravděpodobnost výskytu sociálně patologických jevů a zdravotní obtíže, konkrétně zmiňme obezitu, problémy s pohybovým aparátem a nejrůznější kardiovaskulární onemocnění. Příčin výše uvedeného nezájmu dětí je hned několik, avšak jednou z determinujících je jistě dnešní „moderní“ doba, která dětem nabízí technické vymoženosti v podobě nejrůznějších herních konzolí, počítačů, televizí apod., čímž je nepřímo nabádá k sedavému způsobu trávení volného času. Velkou roli samozřejmě hraje rovněž přístup rodičů k pohybu jako takovému.

Během jednoho roku byla v americkém Framinghamu prováděna studie vlivu rodičů na děti. Děti fyzicky aktivních matek byly dvakrát tak aktivnější, než děti matek věnujícím se pohybu mnohem méně. U dětí otců, kteří pravidelně sportují, byly naměřeny hodnoty dokonce 3,5 krát větší v porovnání s otcí neaktivními. Z uvedeného vyplývá, že děti ve svých rodičích vidí vzory a napodobují tak jejich chování. Jestliže oba rodiče pravidelně sportují a vedou i své děti k pohybové aktivitě, snižují tím riziko výskytu nejrůznějších patologických jevů a zlepšují fyzické i psychické návyky, které si jejich děti a další generace geneticky předávají (Moore et al., 1991).

Děti si již od narození utváří tzv. svalový korzet, který napomáhá správnému držení těla a zdravému rozvoji svalové hmoty. Děje se tak přirozenou cestou, a to prostřednictvím instinktivně vedených pohybů jako je lezení, plazení apod. (Mužik et al., 2007). Platí obecné pravidlo, že dětský organismus by měl být zatížen nějakou kompenzační aktivitou po stejnou dobu, pro kterou neprovádí žádný pohyb (spánek, sezení ve škole atp.) (Kučera et al., 2011). Pohyb, či pohybová aktivita by neměla být vnucována dětem násilnou formou, ale naopak by měla být „aplikována“ tak, že z ní budou mít děti radost a potěšení. Pohyb by se tak měl stát pro děti zdrojem příjemných pocitů a ne trápením. Druh pohybové aktivity dle Havlíčkové (1998) in Kaplan (2009) musí být podřízený zejména biologickému věku, jenž se dá zjistit pomocí motorického, růstového a proporcionálního věku.

### 1.3 Sport

Sport je jednou z kategorií pohybových aktivit. Samotný pojem sport i jeho pojetí prošlo za svou historii řadou změn. Ve 13. století byl ve Francii používán pojem *désporter*, ve Španělsku to byl zase termín *deportace*. Postupným vývojem se dospělo až k modernímu názvosloví, kdy je užíván pojem sport. Jeho charakteristickými rysy jsou zábava, dobrovolnost a jasně daná pravidla ve specializovaných sportovních podmínkách (Olivová, 1988).

Sport se stal význačným fenoménem dnešní doby a určitým způsobem zasahuje do života každého jedince. Kromě jeho zdravotní prospěšnosti, sport také slouží jako prostředek ke sblížení lidí po celém světě, a to bez ohledu na jejich barvu pleti, víru či národnost. Sportu se lze věnovat na různých úrovních - jak profesionální, tak amatérské, někteří však vnímají sport jen jako povinnou složku školní tělesné výchovy.

Slepičková zdůrazňuje, že sport nelze vidět „jako jev pro jednu daný a neměnný“. Dále uvádí, že sport „je velmi složitý a rozmanitý, neboť je úzce vázán na společenský vývoj. Reaguje na potřeby společnosti stejně tak, jako společnost ze sportu mnoho přejímá a modifikuje v nejrůznějších sférách své existence“ (Slepičková 2000, 5). Crum (1996) i De Knop et al. (1996) in Slepičková (2001) se shodují na termínu „sportifikace“ společnosti, jenž se projevuje převážně u mládeže.

#### 1.3.1 Definice sportu

Definovat široký pojem sport jistě není úlohou jednoduchou. Slepičková sportem rozumí „všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Slepičková, 2000, 22).

Evropská charta sportu se na sport a pohybovou aktivitu dívá poměrně jednotně. „Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (Evropská charta sportu, 1992, 2). Evropská unie vnímá výše

zmíněné pojetí podobně, když uznává přínos ve sféře výchovy, zdraví a integrace právě vlivem pohybové aktivity a sportu řízený dobrovolníky. Dále dodává, že „sport představuje společenský a ekonomický jev narůstajícího významu, jenž význačným způsobem přispívá k naplňování strategických cílů solidarity a prosperity, vytyčených Evropskou unií“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013). Toho názoru je i Dvořáková (2009), která uvádí, že v některých evropských státech a v zámoří chápou terminologii sportu, jako pohybovou aktivitu, při které se děti hýbou, hrají si pro radost bez ohledu na výkon.

Sekot (2003, 11) ve své publikaci popisuje, že sport „je aktivita provozovaná v rámci institucí, která vyžaduje systematické fyzické úsilí od zúčastněných, jejichž motivem je hlavně zvýšení kondice, osobní prožitek nebo i konkrétní výkon.

„Sport představuje společenský a ekonomický jev narůstajícího významu, jenž význačným způsobem přispívá k naplňování strategických cílů solidarity a prosperity, vytyčených Evropskou unií“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013).

Hobza (2006) vidí sport jako pohybovou činnost, která je charakteristická určitou mírou podaného výkonu, dodržováním pravidel ve sportovních disciplínách realizovaných ve specifických podmínkách prováděných na rekreační, výkonnostní nebo vrcholové úrovni.

### **1.3.2 Dělení sportu**

Slepičková (2000) dělí sport podle etap jeho vývoje a podle motivace.

#### *Struktura sportu podle etap jeho vývoje*

Wopp (1992) in Slepičková (2000) považuje za významné tři etapy vy vývoji sportu. V první etapě došlo k zavedení obecných pravidel, vzniku klubů, federací apod. na všech úrovních. Druhá etapa se orientuje na podporu zdraví a dostání se sportu do podvědomí veřejnosti a etapu třetí uzavírá určitý pohled na svět, život sport a volný čas, jako takový.

### Tradiční sport

Prvním druhem sportu pojatého dle etap jeho vývoje, je sport tradičně orientovaný. Má obecně platná a vymezená pravidla, která mají většinou mezinárodní platnost a jasně danou terminologii. Sportovní kluby mají své registrované členy, soutěže jsou rozděleny podle výkonnostní úrovně a účastníci se snaží dosáhnout co největšího výkonu. Tato sportovní úroveň je pro začínajícího sportovce první metou k dosažení vytyčeného cíle.

### Sociokulturně orientovaný sport

Na rozdíl od tradičního sportu, nemusí být sportující členové zaregistrovaní v žádném sportovním klubu, jedná se totiž o neformální pohybové aktivity ve volném čase. Terminologie je spíše neustálená a pravidla se nemusí striktně dodržovat, dokonce se mohou měnit podle momentálních herních podmínek. Jde o dobrovolné, nenásilné sportovně-sociální setkávání lidí se stejným cílem, a to pobavit se u konkrétní sportovní činnosti.

### Alternativně orientovaný sport

Konkrétním příkladem takto orientovaného sportu, je Běh Terryho Foxe, který má v sobě skrytou informační hodnotu v podobě upozornění boje proti zákeřné nemoci. Jedná se tedy o jakési projekty, jež pomáhají skrze sport utužovat spolupráci, solidaritu a přispívají ke kultivaci jedince i společnosti.

### *Struktura sportu podle motivace, jak uvádí Crum (1996) in Slepíčková (2000)*

#### Elitní sport

Pojem elitní sport zavedl jako první baron Pierre de Coubertain, zakladatel novodobých olympijských her. Hlavními znaky tohoto sportu jsou: komercializace a dosažení co nejvyššího výkonu na poloprofesionální i profesionální úrovni.

#### Soutěžní klubový sport

Pobavit se, zasoutěžit si a překonávat sám sebe na amatérské úrovni, to je cílem členů sportovních klubů a federací.

### Rekreační sport

Účastníci takto zaměřených aktivit nemusí být vázáni na organizace a sportovní kluby. Hlavním cílem je zlepšení kondice a upevnění zdraví relaxační formou. Dochází zde k navazování sociálních i společenských kontaktů.

### Fitness sport

Pohybové aktivity mohou probíhat v soukromém i komerčním sektoru. Hlavní proměnnou je utužení a zlepšení tělesné zdatnosti jedinců.

### Rizikový a dobrodružný sport

Jedná se o materiálně a finančně náročný druh sportu, který je realizován v komerční sféře. Hlavními motivy aktivit tohoto typu jsou napětí, dobrodružství a určité spojení člověka s přírodou prostřednictvím adrenalinových aktivit.

### Požitkářský sport

Cílem takovýchto činností je vyzkoušet si něco nového, výjimečného, něco, co jedinec doposud nezažil. Komerční sektor nabízí tento druh aktivit většinou prostřednictvím cestovních kanceláří.

### Kosmetický sport

Hlavním cílem kosmetického sportu je získání vypracované a dobře vypadající postavy a péče o sebe sama.

Sekot (2003) naopak dělí sport do následujících kategorií:

- mužský, ženský
- profesionální, poloprofesionální, amatérský
- rekreační, výkonnostní, vrcholový, elitní
- soutěžní, nesoutěžní
- individuální, týmový
- prestižní nebo neprestižní
- rychlostní, silový, vytrvalostní
- kontaktní, technický, branný

- olympijský, neolympijský
- masový, alternativní
- silně nebo slabě medializovaný
- divácky populární, stojící na okraji diváckého zájmu
- dlouhodobě pěstovaný, časově pěstovaný atp.

Dovalil (2004) přidává toto dělení:

- rekreační – zahrnuje veškeré sportovní aktivity, jejichž prioritou není vítězit, ale přinášet sportujícímu jedinci zábavu a dobrý pocit z fyzické aktivity
- výkonnostní – znakem výkonnostního sportu je systematická příprava sportovců ve specializovaných klubech s cílem zlepšování sportovních i pohybových dovedností a následnou účastí na soutěžích pořádaných sportovními svazy
- vrcholový – oproti výkonnostnímu sportu je ten vrcholový brán pro sportovce jako zaměstnání a ne pouze jako vyplnění volného času. Apeluje se na dosahování co nejvyšší možné výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně. Životní režim se zcela přizpůsobuje náročným požadavkům tréninku a sportu.

### **1.3.3 Funkce sportu**

Sport formuje osobnost jedince a pomáhá tak lépe zvládat životní situace, a to nejen po stránce fyzické. Jakožto činnost realizovaná lidmi je postavena na společenských, kulturních a výchovně vzdělávacích hodnotách. Sport je zde pro všechny, bez rozdílu věku, pohlaví, národnosti či vyznání a skrze výše uvedené hodnoty ji značně posiluje. Významným znakem je soutěživost, ke které nemyslitelně patří potřeba vítězství.

Sport může sloužit jako prostředek pro dosažení maximálních výkonů, úspěchů a výsledků, zlepšení zdraví a kondice. Na proces orientovaným sportovcům umožňuje sport lépe zvládat úkoly a zlepšovat se v tom, co si již osvojili (Kučera a kol., 2011).

Mezi nejzákladnější funkce sportu patří funkce zdravotní. Již staří Římané si uvědomovali potřebu aktivní tělesné činnosti a s ní spojenou regeneraci a obnovu sil. Aktivní odpočinek realizovaný skrze tělesný pohyb napomáhá kompenzovat psychické

i fyzické vypětí, a to zejména z pracovního prostředí. Díky pravidelnému sportování dochází k prevenci kardiovaskulárních onemocnění, snížení výskytu obezity i problémů pohybového aparátu s ní spojených. Vzniklá onemocnění navíc značně zatěžují státní rozpočet, neboť náklady na jejich léčení jsou nemalé, a proto by měl být sport také preventivním nástrojem.

Z výše uvedeného vyplývá, že zdravotní funkce je úzce svázána s funkcí ekonomickou. Sport je v posledních letech velmi dynamickým odvětvím, a s ekonomikou se tedy navzájem ovlivňují, ať už přímo či nepřímo. Nejrůznější studie potvrzují značný finanční i industriální přínos městům pořádajících velké sportovní akce. Pořádající země se tímto zatraktivní, což kladně posiluje národní ekonomiku (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013). „Patří sem:

- organizace sportovních akcí
- výstavba sportovních objektů a zařízení,
- výroba zařízení pro sportovní objekty, výroba nářadí a náčiní
- obchod se sportovním zbožím
- služby (např. fitcentra, posilovny, organizované "školy" a kurzy pro děti, mládež i dospělé)
- doprava sportovců a diváků
- cestovní ruch – sportovní turistika
- modernizace infrastruktury ve spojitosti se sportem,
- mediální sféra“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013, 7).

Dle mého názoru je výchovně vzdělávací funkce jednou z nejdůležitějších. Přispívá k harmonickému rozvoji sportovce po tělesné i duševní stránce. Sportujícího jedince sport vychovává ve smyslu odpovědnosti, samostatnosti, povinnosti či sebekontroly, přispívá k formování charakteru, kladně ovlivňuje morálku a napomáhá k socializaci. Učení se pravidel ve sportovním odvětví, jejich následné dodržování, rozšiřování vědomostí, to vše je součástí funkce vzdělávací.

K výše zmíněným funkcím můžeme ještě přiřadit oblast sociální integrace, do které mimo jiné spadá rovnost příležitostí sportujících, oblast prožitku, seberealizace, státní reprezentace a sportovních výkonů (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013).



Sport má dle Sekota (2003) tyto funkce:

- výchovně vzdělávací – fyzický, mravní, citový rozvoj
- kulturní – zpřístupnění zábavy veřejnosti
- zdravotní a preventivní – zdravý a komplexní vývoj člověka
- reprezentační – reprezentace oddílu, státu, národa navenek

### **1.3.4 Sportovní preference**

Dle Kudláčka & Frömela (2012, 13) preference „vyjadřují přednost něčeho před něčím. Jedná se o povahový sklon k určitým činnostem a zájmům. Je to alternativa výběru, která ve výsledku převáží ostatní alternativy výběru daných možností“. Dále uvádí, že „synonymy pro slovo preference mohou být slova jako - zvýhodnění, výhoda, výsada, přednost či přednostní právo“.

Výběr pohybové aktivity, ať už spontánní nebo řízené, je ve sportovním odvětví do jisté míry individuální záležitostí každého jedince. V dnešní době existuje nepřehledné množství sportovních aktivit, z nichž si každý může vybrat takovou, která mu bude vyhovovat po všech stránkách, a splňovat tak všechna kritéria výběru. Těmito mohou být například časová náročnost, finanční zatížení, povaha aktivity a dále fakt, zda se jedná o kolektivní či individuální sport. Preference je často ovlivňována rovněž reklamou a aktuálními trendy ve společnosti.

Nejinak je tomu samozřejmě i u dětí, zde však při výběru sportovní aktivity hrají důležitou roli ještě rodiče. Ti vybírají pro své ratolesti sportovní aktivity nejrozumnějšího charakteru, ale ne vždy v souladu s jejich zájmem, talentem a přáním. Důvodem může být kompenzace rodičova vlastního sportovního neúspěchu z dětství nebo je naopak dítě nuceno věnovat se sportu, který má v oblibě či vykonává jeden z rodičů. S tímto problémem se poměrně často setkávám i ve vlastní pedagogické praxi. Druhou stránkou věci jsou však již zmíněné peněžní náklady, které se logicky navyšují s počtem dětí v rodině (Perič, 2012).

Nejideálnější situací je bezesporu ta, kdy je dítěti ponechána svobodná volba při výběru sportovních aktivit, kde má rodič má pouze poradní hlas a nikoliv poslední slovo. V případě, že je dítě na pochybách ohledně výběru konkrétní aktivity, by rodiče

měli takovému dítěti umožnit vyzkoušení si více druhů aktivit, aby dítě získalo představu o každé z nich. Dále by měl být dítěti poskytnut dostatečně dlouhý čas na rozmyšlenou a až poté by měla následovat jeho volba.

#### 1.4 Volný čas

Pojem „volný čas“ je poměrně široký, tudíž ani odborná literatura nenabízí jednotnou definici tohoto pojmu, a můžeme se proto setkat s různým pojetím a chápáním volného času. Pávková a kol. (2002, 13) vysvětluje tento pojem jako čas, „kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění.“ Shodně uvádí i Hofbauer (2004) jako hlavní funkci volného času právě přínos pozitivních pocitů a zážitků. Je však potřeba zdůraznit fakt, že do volného času nepatří školní povinnosti, péče o svůj zevnějšek či povinnosti s rodinným životem spojené, jako jsou ty nezákladnější lidské potřeby (jídlo, pití, spánek, osobní hygiena) (Pávková a kol, 2002).

Spousta (1996) zase chápe volný čas jako „zbytkový“, který zbývá po splnění všech povinností-pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb. Hofbauer (2004) zmiňuje výše uvedenou residuální teorii volného času, avšak v definici volného času vyzdvihuje určité očekávání, se kterým člověk do činností volného času vstupuje.

V Bakalářově pojetí je zdůrazněn čas pro sebe sama, když volný čas definuje jako časový úsek, „v němž je člověk více než jindy sám sebou, kdy nejvíce patří sám sobě, kdy koná z větší části svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe a ze svého vnitřního zájmu pro druhé“ (Bakalář, 1988, 65).

Osobně bych volný čas definoval jako dobu, která mi „zbyla“ po splnění všech povinností, tedy v tomto se plně ztotožňuji s autorem Spoustou. Doplnil bych ji ovšem o fakt, že by se mělo jednat o smysluplné a cílevědomé využití doby, bez ohledu na to, zda je trávení volného času v aktivní či pasivní formě. Správné využití volného času má velmi pozitivní vliv na tělo, ducha i mysl a nemusí sloužit jen k pobavení, ale také k sebevzdělávání a poznání sama sebe.

Shrneme-li na závěr základní funkce volného času, jsou jimi bezesporu „odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury)“ (Hofbauer, 2004, 13).

#### **1.4.1 Volnočasové organizace zabývající se (nejen) sportovní činností**

V České republice existuje mnoho volnočasových institucí, které se podílejí na smysluplném trávení volného času dětí a mládeže. Formy a složení těchto institucí jsou sice rozdílné, avšak cíl mají všechny tyto organizace stejný - nabídka pestré škály aktivit pro kvalitní trávení volného času a snížení rizika vzniku sociálně-patologických jevů u dětí a mládeže.

##### **1.4.1.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání**

O školských zařízeních pro zájmové vzdělávání pojednává vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání, která zahrnuje domy dětí a mládeže, střediska volného času, školní družiny a školní kluby.

##### **Domy dětí a mládeže**

Takto koncipované organizace fungují na podobném (ne-li stejném) principu jako střediska volného času, tzn., že poskytují služby smysluplného využití volného času prostřednictvím příležitostných i pravidelných činností zkušenými pedagogy. Jedná se o zařízení s pestrá zájmovou nabídkou (Hájek a kol., 2008).

##### **Střediska volného času**

Jak uvádí Hájek a kol. (2008, 142), „střediska volného času (SVČ) jsou zpravidla právní subjekty“. Tyto příspěvkové organizace nabízejí vyplnění volného času formou kroužků a kurzů během celého školního roku. Zahrnují zájmovou činnost příležitostnou, pravidelnou, táborovou, osvětovou a podílejí se na organizacích soutěží a přehlídek vyhlášených nebo spoluvyhlášených MŠMT České republiky (Hájek a kol., 2008). Motivují, odborně vedou a podporují děti, mládež, dospělé i seniory ve volném čase.

Dále přispívají k formování a rozvoji osobnosti účastníků zájmového vzdělávání a pomáhají jim se tak seberealizovat.

#### Školní družiny

Základní školy poskytují nejen povinnou školní docházku, ale také mimoškolní výchovně-vzdělávací, sportovní a zájmové aktivity, které se uskutečňují ve školních družinách. Mohou fungovat pro žáky z jedné, případně z více základních škol. Děti navštěvují po skončení vyučování školní družiny, které jim poskytují hned dvojí využití- primární, jakožto smysluplné vyplnění volného času prostřednictvím kvalifikovaných pedagogů, a sekundární, jako odborný dohled. Zpravidla je navštěvují žáci 1. - 5. třídy, výjimečně druhého stupně, či žáci nižšího stupně šestiletého a osmiletého gymnázia (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2013)

#### Školní kluby

Většina školních klubů pracuje s žáky druhého stupně základních škol. V současnosti jich již tolik není, jelikož se ztenčují finanční prostředky na jejich provoz. Hlavní náplní školních klubů tkví v zájmových činnostech- kroužky, soubory, herny, čtenářské koutky, vnitřní i venkovní prostory školy, kde se mohou žáci různých věkových kategorií setkávat a vyplňovat svůj volný čas (Pávková a kol., 1999).

#### 1.4.1.2 Školská výchovná a ubytovací zařízení

Jak pojednává Pávková a kol. (2002), jedná se o domovy mládeže, internáty a školy v přírodě. O těchto ubytovacích a výchovných institucích pojednává školský zákon a jeho vyhláška č. 108/2005 Sb. o školských, výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních.

#### Domovy mládeže

Pro jedince, kteří z důvodu velké vzdálenosti školy od svého bydliště nemohou každodenně dojíždět, existují tzv. domovy mládeže. Zajišťují ubytování, stravování, výchovnou a částečně i sociální péči. Na „internátech“ (jak se také jinak říká domovům

mládeže) jsou rozděleni zvláště dívky a chlapci většinou dle věku a ročníku. V těchto ústavech se připravují do školy, řeší domácí úlohy a mají také mnoho volného času. Proto je nesmírně důležité, aby také domovy mládeže nabízely smysluplné využívání volného času ubytovaných. Každá skupina má přiděleného jednoho vychovatele, který dohlíží na plnění školních povinností, osobní hygienu a stará se o vyplnění volného času studentů.

#### 1.4.1.3 Výchovná zařízení pro ústavní výchovu

K těmto výchovným zařízením patří: diagnostické ústavy, dětské domovy, domovy se školou a ústavy výchovné (Pávková a kol., 1999).

##### Dětské domovy

Dětské domovy jsou druhem školského zařízení pro výkon ústavní výchovy. Poskytují nezletilým, ale také zletilým osobám do 19 let náhradní výchovnou péči. Dětem a mládeži takto umístěným poskytují tato zařízení výchovu, vzdělání, zmírňují příznaky sociálně- patologických jevů a přispívají ke zdravému osobnostnímu vývoji dítěte (Dětský Domov Dagmar, 2012). „Činnost dětských domovů se řídí zákonem č. 109/2002 Sb. o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních, o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních, o změně dalších zákonů, zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), a prováděcími předpisy k nim“ (Dětský Domov Dagmar, 2012, 1).

##### Ostatní sportovní a volnočasové organizace

K těmto institucím patří: Nestátní neziskové organizace (NNO), Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM), Živnostenské podnikání k dětem a mládeži, (Hájek a kol., 2008), Asociace školních sportovních klubů České republiky (AŠSK), Autoklub České republiky (AČR), Česká asociace Sport pro všechny (ČASPV), Česká obec sokolská (ČOS)- SOKOL, Český střelecký svaz (ČSS), Klub českých turistů (KČT), Orel, Sdružení sportovních svazů ČR (SSS ČR) (Moravskoslezský kraj, 2012).

#### **1.4.2 Středisko volného času Fokus Nový Jičín**

Příspěvková organizace Středisko volného času Fokus Nový Jičín, jejímž zřizovatelem je město Nový Jičín, je ve městě číslo jedna ve volnočasovém vzdělávání dětí mládeže i dospělých. Za svou téměř třicetiletou existenci prošel název této organizace mnohými změnami, přes názvy jako Dům pionýrů a mládeže, Dům dětí a mládeže) až po nynější název Středisko volného času Fokus Nový Jičín, p.o., který byl schválen 1. ledna 2007 (KurzyCz, 2000).

V SVČ Fokus Nový Jičín pracuje v současné době deset interních a okolo padesáti externích zaměstnanců. Z interních zaměstnanců je to pět pedagogů, kteří se starají o kroužky, kurzy, externisty a také o svá oddělení. Dalšími zaměstnanci jsou účetní, pokladní, správce, uklízečka a samozřejmě ředitel, jenž dohlíží na plynulý chod celého střediska.

Nabídka kroužků, kurzů a volnočasového vyžití pro všechny věkové kategorie je opravdu pestrá. SVČ Fokus nabízí bezmála devadesát nejrůznějších aktivit, od míčových sportů, přes tanec, bojová umění, techniku, až ke keramice, divadlu či umělecké tvorbě (Středisko volného času Fokus Nový Jičín, 2013). Za rok se v rámci této organizace vystřídá na tisíce účastníků zájmových útvarů.

Kromě pravidelné činnosti (kroužky, kurzy, soustředění), se SVČ Fokus podílí také na příležitostné činnosti, jako jsou tábory (ať už příměstské nebo pobytové), pořádání společenských, kulturních i sportovních akcí pro veřejnost, spolupráci se školami, školkami městem, tvorbě programů na školách v přírodě a mnoho dalších.

#### **1.4.3 Funkce mimoškolní výchovy**

Mimoškolní výchova jako taková podle Pávkové a kol. (2002) plní preventivní a rozvojovou, sociální, zdravotní a výchovně- vzdělávací funkci.

##### **Preventivní a rozvojová funkce**

Prevence je zejména v posledních dvaceti letech velmi důležitá, protože zabraňuje nebo alespoň zmírňuje projevy sociálně- patologických jevů u mladé generace. Prevence je dle Pávkové a kol. (2002) chápána ve třech rovinách, a to primární,

sekundární a terciární. Primární se vztahuje na tu lidskou populaci, která není nijak riziková. U sekundární skupiny je větší pravděpodobnost, že se stanou nosiči závadové činnosti, případně obětmi. O terciární prevenci mluvíme tehdy, jedná-li se již o léčené, kteří jsou negativními jevy zasaženi, nebo se také zabráňuje jejich recidivě. „Je nutno vždy kombinovat „preventivní“ funkci výchovného působení s rozvojovou funkcí do uceleného systému péče o děti a mladé lidi“ (Pávková a kol. 2002, 42).

Preventivní a rozvojová funkce zasahuje do následujících oblastí:

- delikvence
- drogová závislost
- patologické hráčství (gamblerství)
- rasismus
- šikana, vandalismus
- herní konzole, počítače
- záškoláctví a jiné (Pávková a kol., 2002)

Sociální funkce

Další významnou funkcí mimoškolní výchovy je její sociální složka. V případě nepřítomnosti rodičů plní zejména domovy mládeže či dětské domovy funkci rodinné výchovy. Utváří se zde velmi bohaté a žádoucí sociální vztahy nehledě na materiální či psychologickou složku, děti a mládež se seznamuje nejen mezi sebou, ale také s pravidly společenského chování, učí se spolupráci a respektu vůči ostatním.

Výchovně- vzdělávací funkce

Výchovně- vzdělávací funkce patří k nejvýznamnějším a je na ni kladen největší důraz. Prostřednictvím zajímavých činností a her poznávají žáci sami sebe, rozvíjejí kreativitu, získávají nové vědomosti a dovednosti. Úspěchy i neúspěchy v těchto zájmových činnostech utvářejí osobnostní a povahové charakteristiky jedinců, získávají zkušenosti, přičemž si utváří i své vlastní názory a postoje. Mimo to se snaží vychovatelé rozvíjet schopnosti dětí, usměrňují a formují jejich morální vlastnosti (Slepičková, 2000).

## Zdravotní funkce

Organizovaný a vyrovnaný režim dne v podobě střídání činností nejrůznějšího charakteru (práce a odpočinek, povinnosti, tělesná i duševní aktivita, pobyt na čerstvém vzduchu apod.) pomáhá vytvářet správné hygienické návyky a přispívá ke zdravému životnímu stylu. Vzhledem k faktu, že děti několik hodin denně sedí ve školách a jsou tedy spíše pohybově pasivní, o to více narůstá význam pohybových aktivit prováděných v mimoškolních institucích. Některé instituce poskytují v rámci ubytování i stravu, čímž mohou pomoci dětem vytvořit si správné stravovací návyky (Pávková a kol. 2002).

### 1.5 Psychologické ukotvení daného tématu

Výběr sportovních aktivit dětí, jejich následná preference je do jisté míry zapříčiněna stupněm motivace k dané pohybové činnosti. Motivace je jakousi hybnou silou, vzbuzuje v nás aktivitu, mobilizuje síly a reguluje naše chování. Díky motivaci směřujeme k námi předurčenému cíli, udržujeme si intenzitu a míru chování, dokud není cíle dosaženo. Právě výběr pohybové aktivity a setrvání u ní po delší časový horizont je u dětí staršího školního věku velmi složité, jelikož se rychle pro danou aktivitu nadchnou, avšak u ní příliš dlouho nevydrží.

Přístup k motivaci samotné je rozčleněn do několika teoretických přístupů. Behaviorální teorie motivace poukazuje na úzký vztah učení a motivace. Hovoří o vrozených a naučených motivačních systémech, přičemž „naučené motivace znamenají naučit se získávat určité odměny a vyhýbat se určitým trestům. Odměny a tresty tu tedy působí jako pozitivní a negativní incentivy“ (Nakonečný, 1997, 81). Kognitivní přístup k motivaci zase vychází z poznávacích činitelů člověka. „Vychází z předpokladu, že člověk je především zpracovatelem informací a institucí činící rozhodování. Zpracování informací je tedy logickým výsledkem shromáždění nutných poznatků a výsledného rozhodnutí člověka“ (Lokšová & Lokša, 1999, 11). Humanistická teorie motivace se od těchto dvou teorií výrazně liší a myslím si, že svým pojetím kladeným na aktivitu jedince a na jeho budoucí chování se pro naši diplomovou práci zaměřenou na sportovní preference a zájmy u dětí staršího školního věku hodí nejlépe.

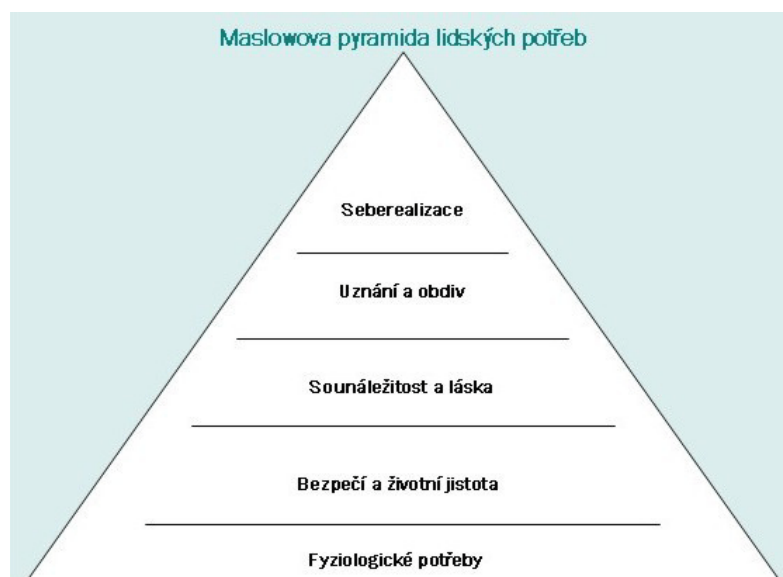


### 1.5.1 Humanistická teorie motivace

Existuje celá řada teorií a představitelů zabývajících se humanistickým přístupem k motivaci. Nejznámějším představitelem je americký psycholog Abraham H. Maslow.

Ve své teorii motivace vychází z přesvědčení, že ne zdaleka vše je hnáno motivační silou za cílem uspokojení potřeb jedince. Prostřednictvím vnitřních a vnějších vlivů, jimiž se motivace, jako jedna z nejdůležitějších složek osobnosti projevuje, závisí v dalších stádiích zejména na potřebě seberealizace a sebeaktualizace. Dále popsal a rozdělil jednotlivé motivy do pyramidy skládající se z pěti stupňů počínající fyziologickými potřebami na nejnižším stupni, o stupínek nad nimi je potřeba jistoty a bezpečí, následuje potřeba lásky, potřeba uznání a nejvýše ze všech je položena právě ona potřeba seberealizace (Plháková, 2004).

Jako každá teorie, i ta Maslowova má své příznivce i odpůrce, ostatně jak dokládá kritik Neher (2001) ve svém článku: Maslow's Theory of Motivation: A Critique.



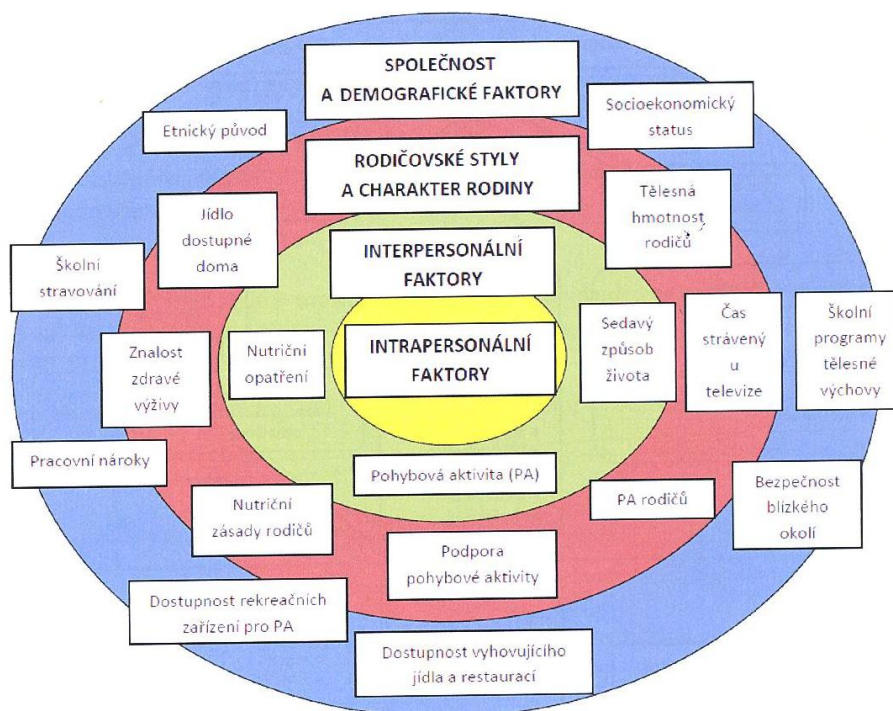
Obrázek 1. Maslowova pyramida lidských potřeb (Vzdělávací moduly, 2010)

Humanisticky založené koncepty se obecně opírají o jedinečnost člověka, o to, že každý jedinec je originál a může tak svou výjimečností obohatit sebe i své okolí. Dále zdůrazňují důležitost hodnot, jež bývají základním stavebním kamenem v naplnění smyslu života a nikoli motivace založená na učení, tak jako behaviorální teorie motivace. Pokud vezmeme v potaz humanistický přístup k psychoanalýze, dozvídáme

se, že humanisté do jisté míry připouští existenci nevědomí, rozhodující je podle nich vůle (Nakonečný, 1997).

### 1.5.2 Ekologický model vývoje

Ke komplexnějšímu uchopení daného tématu, je třeba poukázat na nutnost holistického přístupu. Svým vlivem na fyzické a sociokulturní prostředí je ekologický model naší práci nejbližší. Je tak ideálním příkladem k vysvětlení spojitosti s pohybovou aktivitou, která se realizuje v konkrétním prostředí, zlepšuje individuální dovednosti u jedince a posiluje celkovou úroveň zdraví prostřednictvím aktivit realizovaných v přírodě. Parky, cyklostezky, venkovní hřiště, rekreační zařízení i pěší stezky se značnou měrou podílejí na podpoře zdraví dětí (Sallis & Owen, 1998). Godbey a (2005) další tvrdí, že rekreační střediska, zařízení a parky by měly být součástí každé vyspělé země.



Obrázek 2. Ekologický model vývoje (Kudláček & Frömel, 2012)

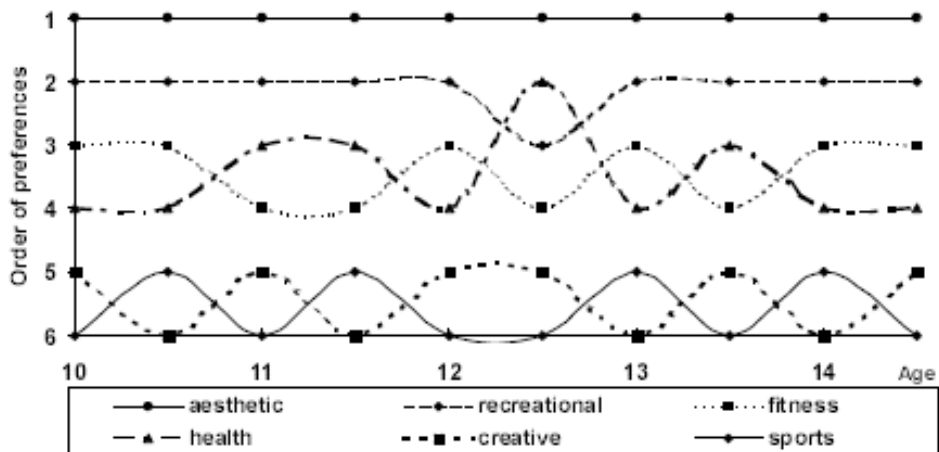
Významnou úlohu zde hraje také vývoj jedince a interakce se sociálním prostředím Bronfenbrenner (1994) rozděluje výše zmíněné sociální prostředí ve vztahu k pohybové aktivitě do několika kategorií:

- mikrosystém – jedná se o nejbližší okolí jedince, rodinu, přátele, školní třídu, blízký kolektiv, jehož je součástí. Každého jedince ovlivňují různé vlivy vnitřního prostředí (osobnost člověka, inteligence, charakter apod.) k fyzické aktivitě.
- mezosystém – může se jednat například o vzájemné působení mezi sportovním týmem a školou, či rodinou.
- exosystém – je soustavou jednotlivých mezosystémů, jenž zahrnuje jedincovo širší okolí.
- makrosystém – jedná se o sociokulturní systém, který je tvořen kulturními zvyky, tradicemi, hodnotami a společným jazykem. Vzniká propojením jednotlivých exosystémů (Kovařík, 2007).
- chronosystém – v sobě zahrnuje změnu nebo konzistenci v čase, a to nejen u charakteristik osob, ale i v prostředí, v němž daný jedinec žije (např. změny ve struktuře rodiny, sociokenomický status, zaměstnání či schopnost zvládat stresové situace v každodenním životě).

## **1.6 Předchozí výzkumy – pohybová aktivita a sportovní preference**

Tato diplomová práce má za cíl zmapovat především sportovní preference dětí v prepubescentním a pubertálním období. Výběr pohybové aktivity závisí na splnění nejrůznějších požadavků a kritérií každého jedince. Není zde však zohledněna diferenciacce v pohlaví, ani to, zda dívky preferují stejné či podobné fyzické aktivity, jako chlapci stejného věkového rozhraní.

Tuto problematiku rozebral profesor Frömel a jeho kolektiv ve studii z roku 2002. Hlavním cílem pětileté studie bylo zjistit a analyzovat rozdíly a stabilitu sportovních preferencí u chlapců a dívek staršího školního věku. „U dívek po celé pětileté období jednoznačně převažuje zájem o esteticky a rekreačně zaměřenou pohybovou aktivitu. Tedy o takové zaměření pohybové aktivity, při které je kladen důraz na pohybový projev, cvičení s hudbou, odreagování, regeneraci apod.“ (Frömel, 2002, 16).



Obrázek 3. Vývojové trendy v preferencích pohybové aktivity u dívek (Frömel, 2002)

Dívky příliš nepřitahovaly pohybové aktivity, které kladou větší důraz na výkon a kreativitu, oproti tomu jízda na kolečkových bruslích, tanec a plavání patřily mezi nejoblíbenější. Sportovní hry, bruslení, plavání, kondičně a výkonnostně laděné fyzické aktivity měly zase úspěch u chlapců. Sportovní preference v průběhu výzkumu prokázaly vysokou hodnotu stability a její vliv nezměnil ani nástup puberty u obou pohlaví (Frömel, 2002).

Americká studie z června roku 2005 zdůrazňuje důležitost fyzické aktivity u dětí staršího školního věku. Na toto téma existuje přes 800 článků a většina z nich se shoduje na tom, že ke zlepšení fyzické kondice a celkovému upevnění zdraví je vhodné provádět pohybovou aktivitu střední intenzitou po dobu 30 – 45 minut třikrát až pětkrát týdně. Závěrem této studie je doporučení, aby výše uvedená věková skupina dětí prováděla pohybovou aktivitu v minimální míře 60 minut denně střední a vyšší intenzitou, což vede ke zlepšení fyzické kondice a zdravému vývoji jedince (Strong et al., 2005).

Islandská studie z roku 2001 se také přiklání k faktu, že pravidelná pohybová aktivita má pozitivní účinky na zdraví, a to zejména u tzv. „městských dětí“, které mají bezesporu větší tendenci k sedavému způsobu života, než děti z venkova. Výzkum byl aplikován na 3000 islandských pubescentech. Většina dětí (okolo 91%) potvrdilo, že jsou fyzicky aktivní, a to zejména díky povinné školní tělesné výchově, což jsou tři hodiny týdně. Výsledkem studie bylo zjištění, že sociodemografické rozdíly ve fyzické aktivitě byly sice podobné v době školního vyučování u obou testovaných skupin,

avšak došlo k překvapivému závěru a vyvrácení hypotézy, že venkovské děti se ve svém volném čase více věnují pohybové aktivitě než děti z měst. Oproti venkovu nabízí život ve městě nejen o mnoho více organizovaných i poloorganizovaných volnočasových aktivit, je zde tedy mnohem větší škála výběru, velkou roli však hraje zejména dostupnost k těmto aktivitám (Kristjansdottir & Vilhjalmsson, 2001).

V roce 2006 provedl Jan Došla výzkum v rámci dizertační práce, ve které zjišťoval měnící se postoje u dětí na druhém stupni základních škol ke sportovním pohybovým aktivitám. Výsledky provedeného výzkumu jsou ve zkratce následující:

- zhruba třetina žáků je aktivním členem v nějakém sportovním oddíle, téměř dvě třetiny respondentů upřednostňuje rekreační formu sportu a 3% nesportují vůbec
- děvčata v 6. a 9. třídách sportují méně, než chlapci ve stejných ročnících
- děti z 6. tříd sportují v daleko menší míře, než děti z devátých ročníků (Došla, 2006).

Dále ve svých závěrech uvádí: „Struktura motivů byla u našich respondentů poměrně stálá, k největším změnám při porovnání 6. a 9. třídy můžeme zařadit vnímání motivu "sportuji, abych měl(a) pěknou postavu" u dívek a motivu "sportuji, protože mě to baví" u chlapců. Těmto motivům žáci v 9. třídě přiřkládají větší význam než v 6. třídě. Naopak u motivu "sportuji, protože chci být vrcholovým sportovcem" dochází u obou pohlaví k největšímu poklesu při vnímání významnosti tohoto motivu.

Mezi dívkami v 6. třídě byl největší zájem o plavání, aerobic, cyklistiku, atletiku, sjezdové lyžování a tenis, chlapci dávali přednost fotbalu, cyklistice, sportovním technickým aktivitám, plavání, stolnímu tenisu a basketbalu. V 9. třídě byl mezi dívkami největší zájem o aerobic, plavání, atletiku, volejbal, sjezdové lyžování a turistiku, chlapci dávali přednost fotbalu, cyklistice, florbalu, snowboardu, stolnímu tenisu a sjezdovému lyžování“ (Došla, 2006, 134).

## **1.7 Město Nový Jičín**

Nový Jičín je okresním městem v Moravskoslezském kraji ležící v severovýchodní části České republiky. „Říká se, že novojičínské náměstí náleží k nejkrásnějším na sever od Alp“ (Zezulčík, 1996, 17). Město je správní, kulturní

a hospodářské centrum novojičínského okresu. Nejstarší dochovaná zmínka o vzniku města pochází z roku 1313. Počet obyvatel se ke konci roku 2012 pohyboval okolo 24 tisíc. Nový Jičín je tvořen kromě samotného centra, také pěti městskými částmi - Bludovice, Kojetín, Loučka, Straník a Žilina. Městem protéká říčka Grasmanka a Jičínka.

V období před první světovou válkou, žilo ve městě zejména německé obyvatelstvo. Od října roku 1938 do května 1945 bylo město součástí Německa. Nový Jičín osvobodila až Rudá armáda 6. května 1945. V roce 1967 byl Nový Jičín prohlášen městskou památkovou rezervací a v roce 2001 byl dokonce oceněn titulem Historické město roku. Nový Jičín je sídlem společností s dlouholetou tradicí, jako je Autopal s.r.o. nebo Tonak a.s., díky němuž je město nazýváno „městem klobouků“.

Město Nový Jičín vždy bylo, je, a zajisté také bude sportovním centrem. K nejpoblárnějším sportům patří hokej, házená, ploutvové plavání, fotbal a basketbal.

K nejslavnějším rodákům města a jeho okolí můžeme zmínit Václava Ptáčka, Karl von Schwarze, Sigmunda Freuda či Františka Palackého. (Město Nový Jičín, 2006).

## 2. CÍLE

Hlavním cílem této je monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity s následným přesahem do praktické roviny, což obnáší zmapování sportovních příležitostí a možností sportovního vyžití dětí staršího školního věku ve městě Nový Jičín.

### 2.1 Dílčí cíle

Prvním dílčím cílem je zmonitorování pohybové a aktivity a sportovních preferencí dětí staršího školního věku žijících v Novém Jičíně prostřednictvím systému INDARES.

Druhý dílčí cíl této práce je nabídnout ucelený přehled sportovišť, volnočasových organizací, sportovních klubů a oddílů v Novém Jičíně.

### 2.2 Výzkumné otázky

1. Jaká bude struktura sportovních preferencí dětí staršího školního věku?
2. Mají děti staršího školního věku v Novém Jičíně dostatek sportovišť, volnočasových organizací, sportovních klubů a oddílů?
3. Budou se lišit výsledky u pohybové aktivity v závislosti na pohlaví?
4. Budou se lišit výsledky u pohybové aktivity v závislosti na BMI?
5. Budou se lišit výsledky u pohybové aktivity v závislosti na vlastnictví psa?
6. Budou se lišit výsledky u pohybové aktivity v závislosti na vlastnictví automobilu?
7. Budou se lišit výsledky u pohybové aktivity v závislosti na vlastnictví chaty?
8. Budou se lišit výsledky u pohybové aktivity v závislosti na organizovanost PA?

### **3. METODIKA**

Pro získání relevantních dat od respondentů byly v rámci praktické části diplomové práce využity dva druhy dotazníků, konkrétně Dotazník sportovních preferencí a Dotazník IPAQ, které jsou k dispozici na webových stránkách [www.indares.com](http://www.indares.com). International Database for Research and Educational Support neboli INDARES „je komplexní on-line systém zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů“. Hlavním cílem uvedeného projektu je „podpora vzdělávání a výzkumu v oblasti pohybové aktivity. Neméně závažnými cíli jsou zvýšení informovanosti uživatelů o problematice pohybové aktivity a poskytnutí prostředků ke zkvalitnění jejich životního stylu“ (Křen a kol., 2008, 12).

#### **3.1 Dotazník sportovních preferencí**

Cílem Dotazníku sportovních preferencí je zjistit „základní informace o zapojení respondentů do sportovních aktivit v rámci organizovaných a neorganizovaných forem“ Dotazník mapuje následujících osm oblastí: „Individuální sporty, Týmové sporty, Kondiční aktivity, Sportovní aktivity ve vodě, Sportovní aktivity v přírodě, Bojová umění, Rytmičké a taneční aktivity a Sportovní aktivity – souhrnně“. Mechanismus vyplňování dotazníku funguje tak, že respondent postupně prochází devíti kroky, kdy označí či zaznamená pět preferovaných sportovních aktivit z dané oblasti, zároveň však žádnou uvést nemusí. Devátý krok zahrnuje výběr „nejoblíbenější sportovní aktivity podle typu, následně potom naprosto nejoblíbenější sportovní aktivity“. Po zpracování dat je získán přehled „pořadí preferovaných sportovních aktivit, somatické charakteristiky sledovaného souboru a přehled o účasti v organizovaných formách sportovních aktivit“ (Kudláček & Frömel, 2012, 56).

#### **3.2 Dotazník IPAQ**

Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ) pracuje na základě sebehodnocení, tzv. metoda „self-report population surveys“ (Kudláček & Frömel,



2012, 56). Mapuje pohybovou aktivitu prostřednictvím sběru dat a získává údaje jak na regionální, národní, tak i na mezinárodní úrovni. Hodnotí se pohybová aktivita v rámci jednoho týdne, mimo jiné poskytuje také údaje o respondentech (věk, pohlaví prostředí, v němž žijí apod.) a další informace (způsob života, vlastnictví psa, chaty, auta, bydliště, národnost aj.).

Craig et al. (2003) v oblasti standardizace zjistil korelační koeficient o hodnotě 0,8. Dlouhá verze dotazníku IPAQ, která byla použita, posuzuje různé typy pohybových aktivit rozdělených do čtyř kategorií:

- a) Pohybová aktivita v rámci studia nebo práce
- b) Pohybová aktivita při dopravě – přesuny
- c) Péče o rodinu, údržba domu (bytu) a domácí práce
- d) Sport a volnočasová pohybová aktivita, rekreace

Dlouhá verze dotazníku se detailněji věnuje otázkám v uvedených oblastech, poskytuje nezávislý výsledek pro intenzivní i zatěžující aktivity a chůzi, zatímco krátká verze se specifikuje pouze na tři kategorie a sezení, kde sleduje různě zatěžující pohybové aktivity a chůzi. V první části dotazníku jsou rozlišeny pojmy intenzivní a středně zatěžující pohybová aktivita. Těžká tělesná námaha s následným zadýcháváním je charakteristická pro intenzivní PA, kdežto středně zatěžující aktivita má rysy středně orientované tělesné námahy s dechovou frekvencí nad normálem.

K dispozici je také možnost vypočítat výsledky jednotlivých aktivit nebo jednotlivých sledovaných oblastí. Celkové skóre se vypočítá sečtením jednotlivých aktivit (intenzivní, středně zatěžující aktivity, chůze), dobou trvání v minutách a frekvencí v jednotlivých dnech. Výsledek jednotlivých oblastí je dán součtem skóre chůze, intenzivních a středně zatěžujících aktivit. Pro výsledek jednotlivých druhů aktivit je potřeba sečíst hodnoty jednotlivých druhů aktivit v uvedených kategoriích.

Dotazník nabízí možnost zisku dat pomocí kontinuálních a kategorických proměnných. Kontinuální údaje dostaneme vypočtením objemu aktivity z příslušné oblasti. Každému druhu aktivity je přiřazena hodnota METs (násobek klidového energetického výdeje -  $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml O}_2 / \text{kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$ ). Skóre MET dostaneme vynásobením dobou provozování pohybové aktivity v minutách (MET-minuty).

Tím, že jsou údaje standardizované pro 60 kg jedince, musíme hodnotu kilokalorie vypočítat následujícím způsobem: MET-minuty vynásobíme hmotností v kg a následně vydělíme 60kg. Výsledky se pak prezentují jako MET-minuty/den či MET-minuty/týden – doporučuje se užívat druhou variantu (Kudláček & Frömel, 2012).

Kategorické proměnné nám naopak stanovují mezní hodnoty u zkoumaných respondentů. Populace je rozdělena na základě tří kategorií podle úrovně pohybových aktivit. Kudláček & Frömel (2012) popisují následující:

1. Nízká kategorie – zde se řadí málo aktivní jedinci, kteří vykazují nízkou úroveň pohybové aktivity
2. Střední kategorie – tuto kategorii zaplňují jedinci prokazující nejméně 30 minutovou pohybovou aktivitu nebo chůzi středně zatěžujícího charakteru denně v 5 a více dnech nebo také osoby kombinující chůzi, intenzivní či středně zatěžující aktivity dosahující 600MET-minut/týdně a více.
3. Vysoká kategorie – třetí kategorie je charakteristická pro vysoce aktivní jedince dosahující velmi vysoké úrovně pohybové aktivity (12 500 kroků za jeden den, 3 dny v týdnu prováděné aktivity o minimální hodnotě 1500 MET-minut nebo kombinace chůze, intenzivně či středně zatěžující aktivity v minimální míře 3000 MET-minut/týden.

### **3.3 Statistické zpracování dat**

Naměřená data byla zpracována v programu Statistica 10 za pomoci statistických ukazatelů (aritmetický průměr, medián, minimum, maximum, interkvartilové rozpětí a směrodatná odchylka). Všechna měření, která proběhla, byla následně vzestupně seřazena dle velikosti do tabulek a grafů v programu Microsoft Excel. Takto zpracovaná data nám poskytla větší přehlednost a ucelenost v dosažených výsledcích. Signifikantní rozdíly byly u výzkumných souborů posuzovány skrze neparametrický a statistický Mann - Whitney U - test.

### 3.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 42 žáků a žaček staršího školního věku Základní školy Tyršova v Novém Jičíně. Použitelná a relevantní data však vycházela ze souboru 33 dětí, z toho 18 chlapců a 15 dívek. Výzkumné šetření respondentů proběhlo v hodině výpočetní techniky prostřednictvím dotazníku sportovních preferencí a dotazníku k pohybové aktivitě IPAQ. Výzkumný soubor detailněji popisuje Tabulka 1.

Tabulka 1. Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru – chlapci, děvčata

Proměnné	Chlapci (n = 18)		Děvčata (n = 15)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Váha (kg)	50,77	6,39	60,06	9,68
Výška (cm)	164,38	4,1	168	9,5
BMI	18,78	2,17	21,2	2,47
Věk (roky)	13,71	0,82	14,8	0,98

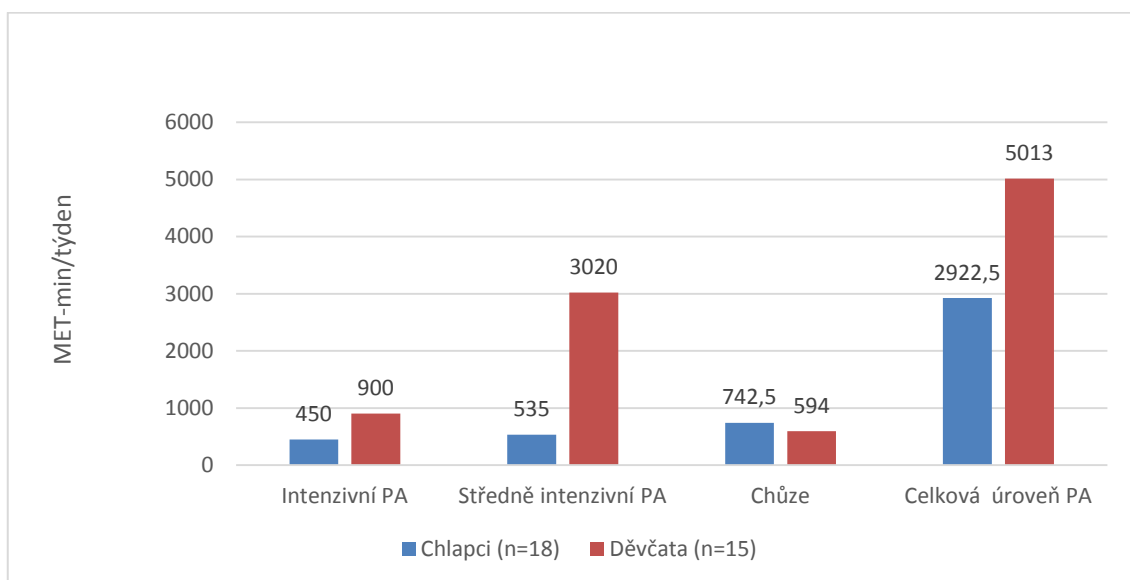
*Legenda: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka*

## 4. VÝSLEDKY

### 4.1 Úroveň pohybové aktivity

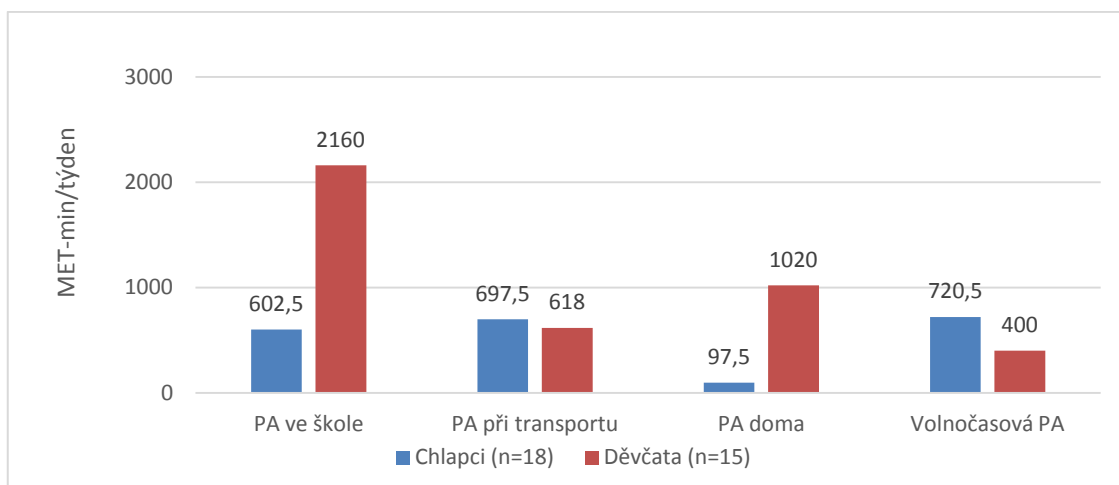
#### 4.1.1 Z hlediska pohlaví

Z níže uvedeného (Obrázku 4) můžeme vyčíst celkově větší pohybovou aktivitu u děvčat o 2090,5 MET-min/týden. Dívky prokázaly vyšší pohybovou aktivitu také v kategorii „intenzivní PA“ a „středně intenzivní PA“. Chlapci se projeví aktivněji v oblasti „chůze“, o čemž svědčí naměřená hodnota 742,5 MET-min/týden.



Obrázek 4. Úroveň pohybové aktivity u chlapců a dívek (MET-min/týden)

Rozbor jednotlivých druhů pohybových aktivit poukázal na odlišnost ve větší aktivitě u dívek v kategorii „PA ve škole“. Rozdíly v ostatních kategoriích jsou minimální, až na oblast „PA doma“, kde chlapci prokázali téměř 10x tak menší PA než dívky.



Obrázek 5. Jednotlivé druhy pohybové aktivity u chlapců a dívek (MET-min/tyden)

Prezentované výsledky se jeví jako rozdílné v kategorii „středně intenzivní PA“ ( $U=92$ ;  $Z=-1,53659$ ;  $p=0,124395$ ) „PA ve škole“ ( $U=95$ ;  $Z=-1,42813$ ;  $p=0,153257$ ) a „PA doma“ ( $U=91,5$ ;  $Z=-1,55467$ ;  $p=0,120026$ ), nelze je hodnotit jako statisticky signifikantní (Tabulka 2). Hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

Tabulka 2. Pohybová aktivita z hlediska pohlaví (Mann-Whitney U Test)

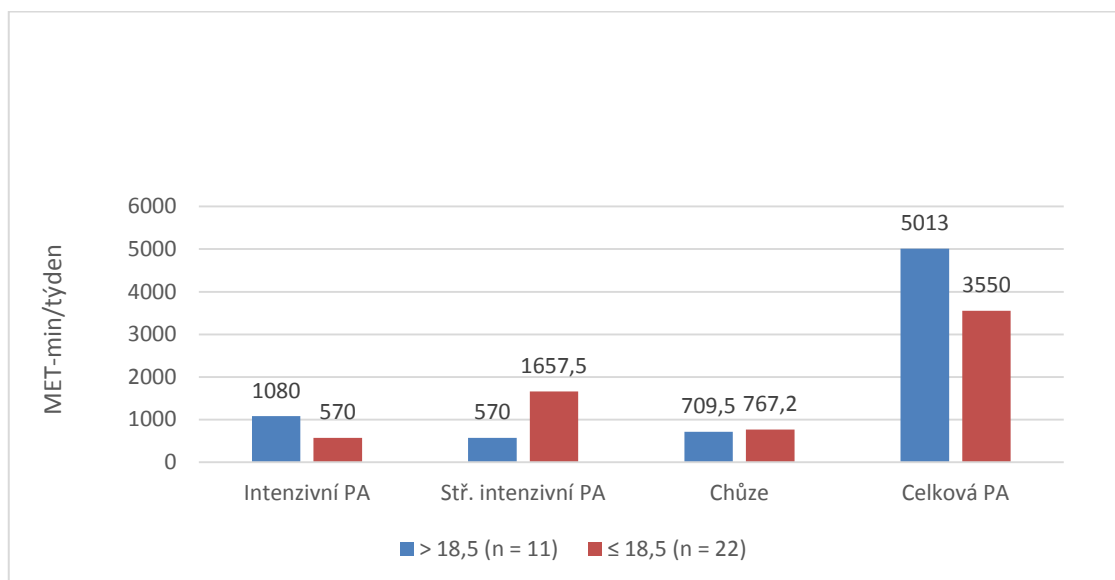
	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
Intenzivní PA	121	-0,48809	0,625484
Stř. intenzivní PA	92	-1,53659	0,124395
Chůze	116,5	0,65079	0,515182
Celková PA	106	-1,03042	0,302814
PA ve škole	95	-1,42813	0,153257
PA při transportu	132,5	-0,07231	0,942355
PA doma	91,5	-1,55467	0,120026
Volnočasová PA	102,5	1,15696	0,247289

Legenda: *U* – testové kritérium, *Z* – standardní skóre, *p* – hladina významnosti

#### 4.1.2 Z hlediska BMI

Obrázek 6 poukazuje na úroveň PA vztažený k faktoru BMI. Děti byly rozděleny dle WHO na jedince s indexem  $> 18,5$  (norma) a jedince s indexem  $\leq 18,5$  (podváha).

Mezi skupinami se nejeví signifikantní rozdíly, snad jen vyšší hodnota v kategorii „celková PA“ u jedinců s BMI indexem > 18,5.



Obrázek 6. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k indexu BMI (MET-min/týden)

U skupiny jedinců s hodnotou BMI nad 18,5 (n=11) je znatelný rozdíl v kategorii „volnočasová PA“. Podobné výsledky s minimálními rozdíly v pohybové aktivitě poukazují zbylé kategorie „PA ve škole“, „PA při transportu“ a „PA doma“ u skupin > 18,5 a ≤ 18,5 (Tabulka 3).

Tabulka 3. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem k indexu BMI (MET-min/týden)

Proměnné	> 18,5 (n = 11)		≤ 18,5 (n = 22)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
PA ve škole	1113	3410	739,5	2240
PA při transportu	570	1765,5	721,5	2052
PA doma	310	2470	180	1800
Volnočasová PA	1567,5	3798	356,5	1789,5

Legenda: *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpětí

### 4.1.3 Z hlediska vlastnictví psa

Z výzkumného souboru 33 jedinců vlastní psa 14 respondentů. Mírná převaha v pohybové aktivitě byla zaznamenána v kategorii „intenzivní PA“ a „chůze“ u dětí vlastníků psa (Tabulka 4). Jedinci nevlastníci psa prokázali dvakrát tak větší aktivitu v kategorii „celková PA“ oproti druhé skupině respondentů. Ti zároveň vykazali nepatrně vyšší aktivitu ve „středně intenzivní PA“, o 967,5 MET-min/týden.

Tabulka 4. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví psa (MET-min/týden)

Proměnné	Vlastní psa (n = 14)		Nevlastní psa (n = 19)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Intenzivní PA	720	3150	600	2460
Stř. intenzivní PA	1192,5	2795	2160	4225
Chůze	792	1419	709,5	3234
Celková PA	2922,5	3805	4883,5	9171

*Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí*

Úroveň pohybové aktivity u jedinců nevlastníků psa je v kategorii „PA ve škole“ 460 MET-min/týden, což je o 41% více. V dalších oblastech jsou rozdíly minimální, přesto děti, které psa nemají, prokázaly větší aktivitu (Tabulka 5).

Tabulka 5. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví psa (MET-min/týden)

Proměnné	Vlastní psa		Nevlastní psa	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
PA ve škole	653	4173	1113	2087
PA při transportu	852	2344,5	570	2128,5
PA doma	180	430	310	2565
Volnočasová PA	477,5	947	540	2867

*Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí*

#### 4.1.4 Z hlediska vlastnictví automobilu

Téměř identické se jeví výsledky u kategorie „intenzivní PA“, když rozdíl mezi skupinou vlastníci automobil a skupinou bez motorového vozidla je pouhých 30 MET-min/týden (Tabulka 6). Zvýšené hodnoty v pohybové aktivitě poukazují kategorie „středně intenzivní PA“ a „celková PA“ u jedinců, jejichž rodina vlastní automobil.

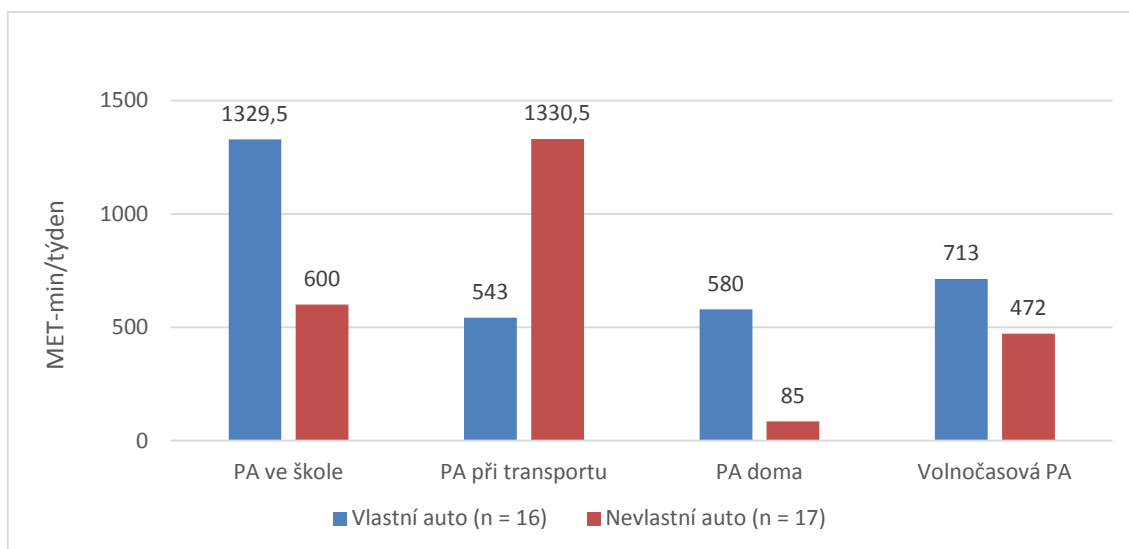
Tabulka 6. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví automobilu (MET-min/týden)

Proměnné	Vlastní auto (n = 16)		Nevlastní auto (n = 17)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Intenzivní PA	630	3195	600	2160
Stř. intenzivní PA	2112,5	3902,5	1620	2900
Chůze	552,7	1641,75	940,5	1881
Celková PA	4193	4233,7	3727	5540,5

*Legenda: Mdn – medián, IQR – interkvartilové rozpětí*

Z obrázku 7 je patrná nejnižší hodnota v úrovni PA u kategorie „PA doma“. Naopak nejvyšších hodnot dosahují podobným skóre kategorie „PA ve škole“ a „PA při transportu“. Poměrně vyrovnanými hodnotami se projevila poslední kategorie, a to „volnočasová PA“ rozdílem pouhých 241 MET-min/týden.





Obrázek 7. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví auta (MET-min/týden)

Detailnější rozbor při zohlednění faktoru vlastnictví auta (Tabulka 7) poukázal významnější rozdíly v kategorii „PA ve škole“ ( $U=103$ ;  $Z=-1,17071$ ;  $p=0,241715$ ) a „PA při transportu“ ( $U=124$ ;  $Z=0,41425$ ;  $p=0,678690$ ). Hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

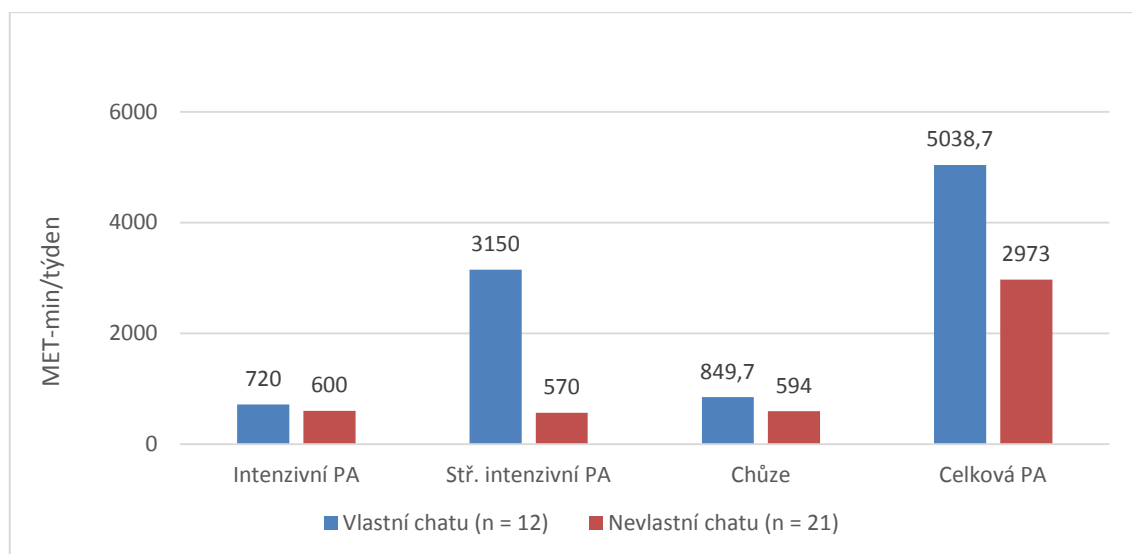
Tabulka 7. Pohybová aktivita z hlediska pohlaví (Mann-Whitney U Test)

	$U$	$Z$	$p$
Intenzivní PA	105,5	-1,08066	0,279850
Stř. intenzivní PA	107,5	-1,00861	0,313161
Chůze	128	-0,27016	0,787034
Celková PA	120	-0,55834	0,576613
PA ve škole	103	-1,17071	0,241715
PA při transportu	124	0,41425	0,678690
PA doma	103,5	-1,15270	0,249034
Volnočasová PA	117	-0,66641	0,505153

Legenda:  $U$  – testové kritérium,  $Z$  – standardní skóre,  $p$  – hladina významnosti

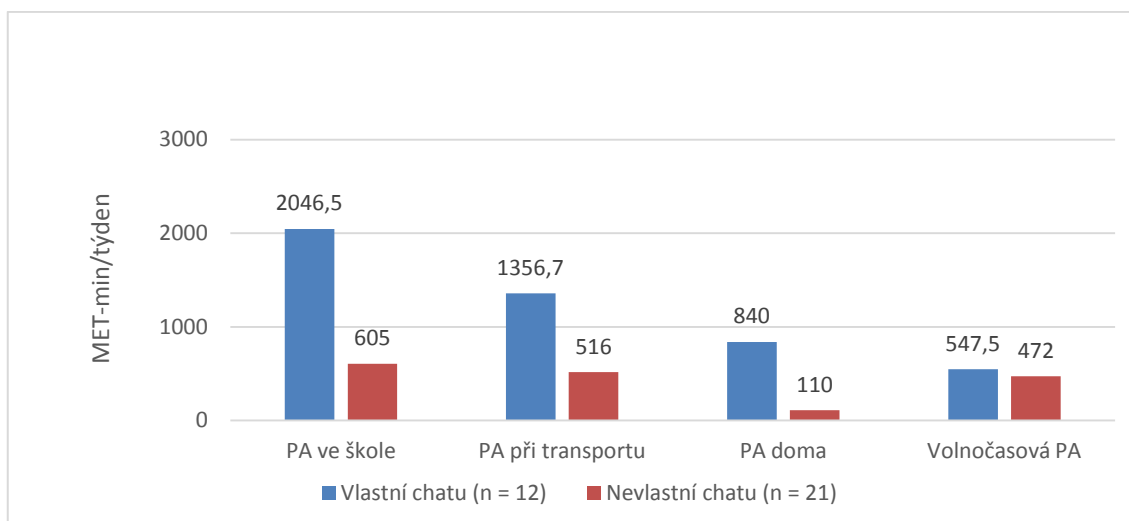
#### 4.1.5 Z hlediska vlastnictví chaty

Z dotazovaných respondentů vlastní chatu pouze 12 z nich, tedy 36 % respondentů, zbylých 21 chatu nemá. Dotazovaní, kteří vlastní chatu, měli ve všech uvedených kategoriích vyšší úroveň pohybové aktivity (Obrázek 8). Největší rozdíl zaznamenala kategorie „středně intenzivní pohybová aktivita“.



Obrázek 8. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví chaty (MET-min/týden)

Obrázek 9 informuje o vztahu vlastnictví chaty k jednotlivým druhům PA. Poměrně vyrovnaná je kategorie „volnočasová PA“, na vyšší rozdíly poukazují kategorie „PA ve škole“, PA při transportu“ a poslední uvedená „PA doma“ rozdílem 730 MET-min/týden.



Obrázek 9. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem k vlastnictví chaty (MET-min/týden)

#### 4.1.6 Z hlediska organizovanosti PA

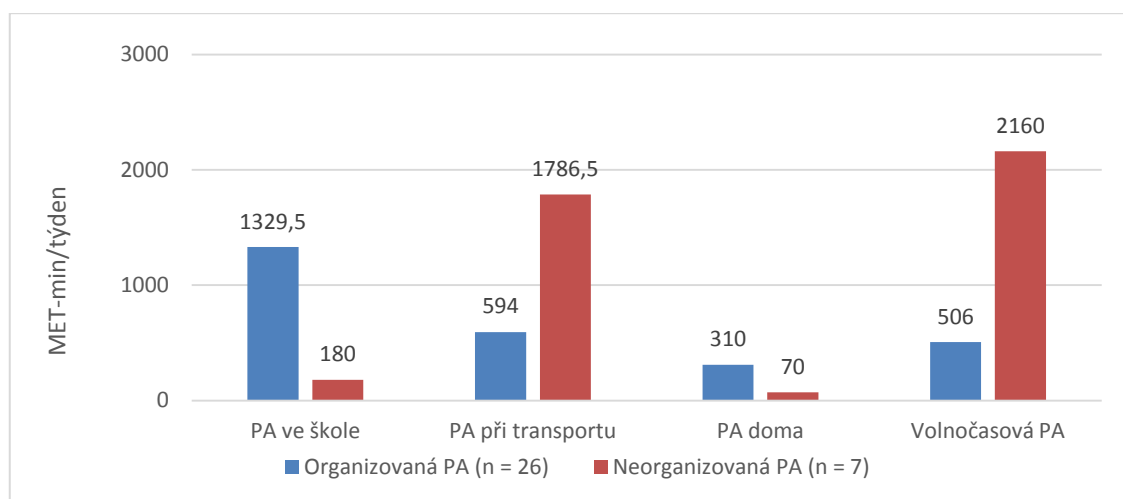
Organizované pohybové aktivity provozuje 26 jedinců, zbylých sedm upřednostňuje neorganizované PA. Největší rozdíl byl zjištěn v kategorii „středně intenzivní pohybová aktivita“, když jedinci preferující organizovanou PA měli mnohonásobně větší rozdíl – 1892,5 MET-min/týden oproti 70 MET-min/týden (Tabulka 8). Kategorie „intenzivní PA“, „chůze“ a „celková PA“ vykazují podobné hodnoty.

Tabulka 8. Úroveň pohybové aktivity vzhledem k organizovanosti PA (MET-min/týden)

Proměnné	Organizovaná PA (n = 26)		Neorganizovaná PA (n = 7)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Intenzivní PA	630	3150	600	2700
Stř. intenzivní PA	1892,5	3215	70	2060
Chůze	742,5	1699,5	594	3234
Celková PA	3955,5	5163,5	2872	6284,5

Legenda: *Mdn* – medián, *IQR* – interkvartilové rozpětí

Nejmenší hodnoty byly naměřeny v kategorii „PA doma“, naopak na největší hodnoty poukazuje poslední kategorie „volnočasová PA“. Zde se také nachází nejvyšší rozdíl v úrovni pohybové aktivity, když jedinci provozující organizované PA disponují 506 METs-min/týden, což je o 1654 MET-min/týden nižší než u dětí preferujících neorganizované pohybové aktivity (Obrázek 10).



Obrázek 10. Jednotlivé druhy pohybové aktivity vzhledem k organizovanosti PA (MET-min/týden)

Po zpracování výsledků (Tabulka 9) se došlo ke zjištění rozdílů, které ovšem nebyly statisticky signifikantní – „středně intenzivní PA“ ( $U=56,5$ ;  $Z=1,49725$ ;  $p=0,13433$ ) a „volnočasová PA“ ( $U=82$ ;  $Z=0,374313$ ;  $p=0,70817$ ). Hladina statistické významnosti byla stanovena  $p < 0,05$ .

Tabulka 9. Pohybová aktivita z hlediska organizovanosti PA (Mann-Whitney U Test)

	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Intenzivní PA	73	0,770643	0,44092
Stř. intenzivní PA	56,5	1,49725	0,13433
Chůze	86	0,198165	0,84292
Celková PA	75	0,68257	0,49488
PA ve škole	53	1,651379	0,09866
PA při transportu	86	-0,198165	0,84292
PA doma	55	1,563305	0,11798
Volnočasová PA	82	0,374313	0,70817

#### 4.2 Sportovní preference

V kategorii „Individuální sporty“ (Tabulka 10) je nejpreferovanějším sportem cyklistika (rychlostní, terénní, sálová), následuje plavání a atletika (běžecké aktivity). Oproti tomu kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj) a squash, ricochet či racquetball jsou očividně nejméně oblíbenými.

Tabulka 10. Sportovní preference – Individuální sporty (n = 42)

Pořadí	Individuální sporty	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	240,5	6,01
2.	Plavání	268,5	6,71
3.	Atletika (běžecké aktivity)	284,5	7,11
4.	Badminton	328	8,2
5.	Tenis (soft tenis)	328	8,2
6.	Stolní tenis	332	8,3
7.	Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	354	8,85
8.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychl.)	357,5	8,94
9.	Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)	369,5	9,24
10.	Střelba, lukostřelba	374	9,35
11.	Golf (minigolf)	380,5	9,51

12.	Sportovní gymnastika	392	9,8
13.	Snowboarding	397,5	9,94
14.	Kanoistika, veslování	410,5	10,26
15.	Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	443,5	11,09
16.	Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	451	11,28
17.	Squash (ricochet, racquetball)	451	11,28

V oblasti „Týmové sporty“ (Tabulka 11) se na předních pozicích umístily míčové sporty jako florbal, volejbal, basketbal, házená (vybíjená) a fotbal (futsal). Nejmenší zájem u pubescentů je dle výzkumu o americký fotbal a vodní pólo. Na šestém místě se umístil lední hokej, což může poukazovat na klesající zájem o tento sport.

Tabulka 11. Sportovní preference – Týmové sporty (n = 42)

Pořadí	Týmové sporty	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Fotbal (futsal)	193,5	4,84
2.	Házená (vybíjená)	242	6,05
3.	Basketbal	259	6,48
4.	Volejbal (beach, přehazovaná)	263	6,58
5.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	266,5	6,66
6.	Lední hokej (in-line)	312	7,8
7.	Frisbee	317,5	7,94
8.	Nohejbal	323,5	8,09
9.	Americký fotbal	334	8,35
10.	Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)	340,5	8,51
11.	Baseball, softball (další pálkové hry)	348	8,7
12.	Lakros	364	9,1
13.	Curling	366,5	9,16
14.	Ragby	375	9,38

Kategorie „Kondiční aktivity“ poukazují na popularizaci klasického běhání (joggingu), zájem je také o posilovací cvičení a na významu stoupá také kondiční chůze,

tzv. „nordic walking“, což je velmi mladá sportovní aktivita (Tabulka 12). Ústup v oblíbenosti byl zaznamenán u taeba a tai-chi.

Tabulka 12. Sportovní preference – Kondiční aktivity (n = 42)

Pořadí	Kondiční aktivity	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Běh (jogging)	145,5	3,64
2.	Posilovací cvičení	172,5	4,31
3.	Kondiční chůze (nordic walking)	229	5,73
4.	Jóga	246,5	6,16
5.	Kulturistika	255,5	6,39
6.	Zdravotní cvičení	255,5	6,39
7.	Bodystyling	272,5	6,81
8.	Sportovní aerobik	276,5	6,91
9.	Spinning	285	7,13
10.	Taebo (box aerobik)	289,5	7,24
11.	Tai-Chi	294,5	7,36

Nejméně zastoupenou oblastí sportovních aktivit je kategorie „Sportovní aktivity ve vodě“ (Tabulka 13). Stabilní se jeví plavání s ploutvemi (potápění) a skoky do vody. Nejmenší nárůst oblíbenosti zaujímají cvičení ve vodě, zdravotní plavání a poslední příčku obsazuje plavání synchronizované.

Tabulka 13. Sportovní preference – Sportovní aktivity ve vodě (n = 42)

Pořadí	Sportovní aktivity ve vodě	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Plavání s ploutvemi (potápění)	96,5	2,41
2.	Skoky do vody	114	2,85
3.	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	138	3,45
4.	Zdravotní plavání (koupání)	138	3,45
5.	Synchronizované plavání	151	3,78

V kategorii „Sportovní aktivity v přírodě“ bylo nejpreferovanějšími aktivitami zvoleno plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody společně s in-line bruslením. Na středních pozicích se umístila cykloturistika, jezdeckví a nejmenší zájem byl zaznamenán u sjezdového lyžování (Tabulka 14).

Tabulka 14. Sportovní preference – Sportovní aktivity v přírodě (n = 42)

Pořadí	Sportovní aktivity v přírodě	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do	263,5	6,59
2.	Bruslení (in-line, kolečkové)	301,5	7,54
3.	Cykloturistika	321,5	8,04
4.	Jezdeckví	330	8,25
5.	Lanové aktivity	336	8,4
6.	Lyžování sjezdové, skialpinismus	352,5	8,81
7.	Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	357,5	8,94
8.	Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	364,5	9,11
9.	Snowboarding	367	9,18
10.	Létání, plachtění, rogalo	385	9,63
11.	Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	398,5	9,96
12.	Golf	401	10,03
13.	Motorismus, skiering, vodní motorismus	402,5	10,06
14.	Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	403,5	10,09
15.	Lyžování běžecké	404	10,1
16.	Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	405	10,13
17.	Parašutismus (paragliding, skydiving, ...)	411,5	10,29

U kategorie „Bojová umění“ zaujímá přední pozice aikido, do popředí se dostává také box a judo. Zájem klesá u bojovějších sportovních aktivit- zápas, musado. Pokles v oblíbenosti klasického karate je u dětí staršího školního věku zřejmý z Tabulky 15.



Tabulka 15. Sportovní preference – Bojová umění (n = 42)

Pořadí	Bojová umění	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Aikido	128,5	3,21
2.	Box	195	4,88
3.	Judo	204,5	5,11
4.	Kick-box (thai-box)	206	5,15
5.	Kung-Fu	209	5,23
6.	Karate	210,5	5,26
7.	Taekwon-Do	240,5	6,01
8.	Zápas (sumo)	247	6,18
9.	Musado	249	6,23

Pro oblast „Rytmické a taneční aktivity“ (Tabulka 16) je charakteristický vzestup mladších a modernějších tanečních aktivit v podobě break dance, disko, hip-hop. Na popularitě nabírá také moderní gymnastika, balet, výrazový tanec a dokonce i tanec bojový (capoeira). Zadní pozice a klesající preference zaznamenávají orientální tance (břišní tance).

Tabulka 16. Sportovní preference – Rytmické a taneční aktivity (n = 42)

Pořadí	Rytmické a taneční aktivity	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	183	4,58
2.	Moderní gymnastika	214	5,35
3.	Balet, výrazový tanec	232	5,8
4.	Rock'n'roll	234,5	5,86
5.	Bojové tance (capoeira)	242,5	6,06
6.	Taneční aerobik	244	6,1
7.	Latinsko-americké tance	249	6,23
8.	Standardní tance	260	6,5
9.	Lidové tance (country)	261,5	6,54
10.	Orientální tance (břišní tanec)	279,5	6,99

Kategorie „Sportovní aktivity – souhrnně“ poskytuje informace o výše uvedených kategoriích komplexně. Poukazuje shodu respondentů v preferenci individuálních sportů a kondiční aktivity. Obecně nejoblíbenějšími sportovními aktivitami jsou týmové sporty, naopak nejmenší úspěch zaznamenaly rytmické a taneční aktivity sportovní aktivity ve vodě. Klesající tendenci v oblíbenosti potvrzují bojová umění, která se umístila na pátém místě (Tabulka 17).

Tabulka 17. Sportovní preference – Sportovní aktivity – souhrnně (n = 42)

Pořadí	Sportovní aktivity - souhrnně	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Týmové sporty	93	2,33
2.	Kondiční aktivity	142,5	3,56
3.	Individuální sporty	144	3,6
4.	Sportovní aktivity v přírodě	159,5	3,99
5.	Bojová umění	197,5	4,94
6.	Rytmické a taneční aktivity	199,5	4,99
7.	Sportovní aktivity ve vodě	201,5	5,04

V oblasti „Nejoblíbenějších aktivit“ (Tabulka 18) potvrzuje pevnou a stabilní pozici fotbal (futsal), florbal, bruslení (in-line, kolečkové) a basketbal. Menší oblíbenost se těší sportovní aktivity s motoristickým, bojovým a atletickým zaměřením. Snižující tendenci v preferenčním žebříčku zaujímají stolní tenis, frisbee, bowling (kuželky, kulečnické sporty, petangue) a dokonce esteticky laděné sportovní aktivity- bruslení (krasobruslení, rychlobruslení).

Tabulka 18. Sportovní preference – Nejoblíbenější aktivity (n = 42)

<b>Pořadí</b>	<b>Nejoblíbenější aktivity</b>	<b>Body (celkem)</b>
1.	Fotbal (futsal)	5
2.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	4
2.	(Nejsem rozhodnut)	4
3.	Basketbal	2
3.	Házená (vybíjená)	2
3.	Bruslení (in-line, kolečkové)	2
3.	Kulturistika	2
3.	Posilovací cvičení	2
3.	Balet, výrazový tanec	2
4.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	1
4.	Synchronizované plavání	1
4.	Cykloturistika	1
4.	Jezdectví	1
4.	Motorismus, skiering, vodní motorismus	1
4.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	1
4.	Judo	1
4.	Lední hokej (in-line)	1
4.	Volejbal (beach, přehazovaná)	1
4.	Bodystyling	1
4.	Frisbee	1
4.	Atletika (běžecké aktivity)	1
4.	Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)	1
4.	Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	1
4.	Stolní tenis	1

Charakteristiku sportovních preferencí popisuje Tabulka 19, viz níže

Tabulka 19. Sportovní preference – Charakteristiky (n = 42)

<b>Pořadí</b>	<b>Charakteristiky</b>	<b>Body (celkem)</b>	<b>Body (průměr)</b>
1.	Kondiční (zdatnostní)	310,88	7,77
2.	Národně tradiční	311,02	7,78
3.	Finančně dostupný	314,32	7,86
4.	Rychlostní	319,48	7,99
5.	Zdravotní (posturální)	321,57	8,04
6.	Vytrvalostní	321,83	8,05
7.	Rodinný	322,6	8,06
8.	Způsob participace	322,9	8,07
9.	Meditační	326,74	8,17
10.	Vodní prostředí	329,99	8,25
11.	Sebeobranný	333,83	8,35
12.	Koedukovaný	334,86	8,37
13.	Sportovní (výkonnostní)	337,1	8,43
14.	Všestranný (tělesně a motoricky)	337,32	8,43
15.	Estetické	340,53	8,51
16.	Rozvojový (tělesně i duševně)	341,61	8,54
17.	Vzdušné prostředí	341,89	8,55
18.	Kompetitivně soutěživý	343,52	8,59
19.	Regeneračně kompenzační	344,49	8,61
20.	Rizikový (opak bezpečnostní)	346,06	8,65
21.	Dobrodružný	346,17	8,65
22.	Destruktivní (agresivní)	346,39	8,66
23.	Extrémní (adrenalinový)	348,08	8,7
24.	Kreativní	349,31	8,73
25.	Pohlavně specifikovaný (M - Ž)	350,5	8,76
26.	Přírodní prostředí	350,55	8,76
27.	Kognitivně náročný	352,04	8,8
28.	Celoživotní	352,4	8,81
29.	Silový	352,51	8,81

30.	Kontaktní (opak bezkontaktní)	352,97	8,82
31.	Kooperativní	353,53	8,84
32.	Prestižní (společensky)	358,76	8,97
33.	Partnerský	359,13	8,98
34.	Bojový	359,94	9
35.	Takticky náročný	361,27	9,03
36.	Společenský	364,49	9,11
37.	Koordinační	366,33	9,16
38.	Dovednostní (technický)	368,18	9,2
39.	Rekreační (prožitkové)	371,63	9,29

### 4.3 Přehled volnočasových organizací, sportovních klubů a oddílů v Novém Jičíně

Organizace: ABADÁ CAPOEIRA NOVÝ JIČÍN

Adresa: Palackého 82, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Zdeněk Rigo

Kontakt: tel: 737 129 190

Internetové stránky: [www.nj.abada-cr.cz](http://www.nj.abada-cr.cz)

Toto občanské sdružení funguje již 14 let a má za sebou úspěchy na republikové i světové úrovni. Probíhá zde výuka a semináře brazilského bojového umění Capoeiry (Abadá Capoeira Nový Jičín, 2011).

Organizace: BASKETBALOVÝ KLUB NOVÝ JIČÍN z.s.

Adresa: Novosady 10, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Pavel Kelar

Kontakt: tel: 556 701 790

Internetové stránky: [www.basketnj.cz](http://www.basketnj.cz)

Název klubu prošel ve své historii řadou proměn, ten současný zní Unibon Nový Jičín. Trénuje se zde basketbal u nejrůznějších věkových kategorií, od mladších mini žáčků až po ligový starší dorost, přičemž právě mládež sbírá úspěchy v celorepublikovém měřítku (Nový Jičín basketbalový klub).

Organizace: BEMGE MOTOCROSS Nový Jičín

Adresa: Trlicova 31, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Jiří Beseda

Kontakt: tel: 603 195 268

Internetové stránky: [www.bemge.tym.cz/](http://www.bemge.tym.cz/)

Tato organizace vychovává mladé a nadějně motokrosově jezdce na speciálně upraveném motokrosovém závodisti v Novém Jičíně.

Organizace: CROW SKATE CORPS

Adresa: Havlíčkova 13, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Petr Juřík

Kontakt: tel: 737 140 072

Internetové stránky: [www.cabroneskate.com](http://www.cabroneskate.com)

Petr Juřík se svým týmem trénuje jízdu na skateboardu i kolečkových bruslích v novojičínském skateparku nejen mládež, ale i pro dospělé. Největší zájem o tento druh sportu je v letních měsících.

Organizace: CYKLISTICKÝ ODDÍL MORAVIA RACING TEAM NOVÝ JIČÍN

Adresa: Nerudova 12, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Ing. Ondřej Bezunk

Kontakt: tel: 723 779 389

Internetové stránky: [www.forman-cycling.cz](http://www.forman-cycling.cz)

Tým Forman Cinelli závodí převážně v mužské kategorii na závodech u nás, v Itálii, Rakousku, Slovensku, ale i Maďarsku či Slovensku. Někteří členové týmu dospělých zároveň trénují i děti v mládežnických kategoriích ve spolupráci se Střediskem volného času Fokus Nový Jičín pod názvem Forman Cinelli kids (Team Forman Cinelli, 2007).

Organizace: FK NOVÝ JIČÍN

Adresa: Msgr. Šrámka 19, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Ing. Jiří Hrachovec

Kontakt: tel: 556 701 157

Internetové stránky: [www.fotbal-novyjicin.cz/](http://www.fotbal-novyjicin.cz/)

Fotbalový klub Nový Jičín se stará o výchovu těch nejmladších fotbalistů (U6 – U19), až po dospělé, kteří hrají čtvrtou nejvyšší soutěž v České republice. Ke stadionu patří i hřiště s umělou trávou třetí generace nacházející se 100 metrů od travnatého hřiště. Fotbal patří k jednomu z nejoblíbenějších sportů v Novém Jičíně (Fotbalový Klub Nový Jičín, 2014).

Organizace: FUN TIME NOVÝ JIČÍN

Adresa: Trlicova 64, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Petra Žáková

Kontakt: tel: 737 546 896

Internetové stránky: [www.funtime-nj.cz](http://www.funtime-nj.cz)

Pro ty, co mají rádi sportovní gymnastiku, pohybovou přípravu a cheerleading jak v soutěžní, tak i rekreační formě je k dispozici jediný klub svého druhu v Novém Jičíně (FunTime Nový Jičín, 2011).

Organizace: HOKEJOVÝ KLUB NOVÝ JIČÍN

Adresa: U Stadionu 1, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Radomír Toman

Kontakt: tel: 556 704 455

Internetové stránky: [www.hcnj.cz](http://www.hcnj.cz)

Hokej je v současné době nejoblíbenějším sportem v Novém Jičíně, což dokazuje výborná práce s mládeží a spolupráce se Základní školou Jubilejní, ve které se nacházejí specializované sportovní třídy. Tento zimní sport má ve městě již 60 letou tradici (Internetový magazín novojičínského hokeje, 2010).

Organizace: JEZDECKÝ KLUB CHOVATELŮ KONÍ NOVÝ JIČÍN - LOUČKA, z.s.

Adresa: Mlýnská 67, 741 01 Nový Jičín - Loučka

Zodpovědná osoba: Roman Klos

Kontakt: tel: 604 651 171

Internetové stránky: [www.jkchk.wbs.cz](http://www.jkchk.wbs.cz)

O jezdecký sport v bývalém okresním městě se stará Jezdecký klub chovatelů koní Nový Jičín – Loučka, z.s. již od roku 2004. Specializují se především na parkurové skákání, rekreační ježdění, chov koní a vozatajství (Jezdecký klub chovatelů koní Nový Jičín – Loučka, 2015).

Organizace: JEZDECKÝ KLUB MINARČÍK NOVÝ JIČÍN - LOUČKA, o.s.

Adresa: Císařská 303, 741 01 Nový Jičín - Loučka

Zodpovědná osoba: Jan Minarčík

Kontakt: tel: 603 727 684

Internetové stránky:

Tento jezdecký klub poskytuje podmínky pro jezdecký sport amatérské úrovně u všech věkových kategorií.

Organizace: JUNÁK – SVAZ SKAUTŮ A SKAUTEK ČR, STŘEDISKO DVOJKA NOVÝ JIČÍN

Adresa: Trlicova 10, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Bc. Lubomír Lukeš

Kontakt: tel: 595 173 121

Internetové stránky: [www.dvojkanj.cz](http://www.dvojkanj.cz)

Problematicke skautingu se věnují v novojičínské „Dvojce“ tři oddíly, a to 2. oddíl skautů, 2 koedukovaný oddíl a 2. kmen dospělých, jenž je složen zejména z odrostlých členů mládežnických oddílů (Středisko Dvojka, 2009).

Organizace: JUNÁK – SVAZ SKAUTŮ A SKAUTEK ČR, STŘEDISKO PAGODA

Adresa: U Jičínky 9, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Mgr. Václav Dobrozemský

Kontakt: tel: 736 277 858

Internetové stránky: [www.pagoda.nj.cz](http://www.pagoda.nj.cz)



Kromě výchovy a vzdělání mladých skautů a skautek pořádá středisko Pagoda jednou ročně dobročinné Skautské plesy, které pomáhají spolufinancovat tuto organizaci.

Organizace: KLUB VODNÍCH SPORTŮ LAGUNA

Adresa: Novosady 10, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Josef Nekl

Kontakt: tel: 556 707 674, 606 669 646

Internetové stránky: [www.lagunanj.cz](http://www.lagunanj.cz)

Již patnáct let poskytuje klub své služby v oblasti výukové, výkonnostní, vrcholové, ale i záchranné či branné. Úzce spolupracuje se ZŠ a MŠ v Novém Jičíně a okolí v rámci základního plaveckého výcviku. Největší slávu tomuto klubu přineslo ploutvové plavání, ve kterém členové plaveckého oddílu pravidelně vyhrávají jak u nás, tak v zahraničí. V letních měsících využívá Laguna ke svým aktivitám také možnosti venkovního koupaliště, které se nachází v areálu plaveckého bazénu (KVS Laguna, 2015).

Organizace: LYŽAŘSKÝ KLUB SVINEC

Adresa: Kojetín 56, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: MUDr. Pavel Andryšek

Kontakt: tel: 556 708 306

Internetové stránky: [www.skiSvinec.cz](http://www.skiSvinec.cz)

V areálu najdeme hlavní sjezdovku o délce 470 metrů, s převýšením 120 metrů a malou dětskou lanovku pro začátečníky dlouhou 50 metrů. Lyžařskou i snowboardovou výuku nabízí pro děti již od 3 let (Lyžařský klub Svinec, 2014).

Organizace: OBČANSKÉ SDRUŽENÍ CYKLOKLUB NOVÝ JIČÍN

Adresa: Na Lani 213, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: MUDr. Kamil Bezděk

Kontakt: 731 759 658

Internetové stránky: [www.cykloklubnj.cz](http://www.cykloklubnj.cz)

Již od roku 2008 pořádá každý čtvrtek Cykloklub Nový Jičín pravidelné výlety pro cyklistické nadšence nejrůznějšího věku (Cykloklub Nový Jičín, 2015).

Organizace: OREL JEDNOTA NOVÝ JIČÍN

Adresa: Císařská 115, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Jan Šimíček

Kontakt: tel: 603 888 695, 543 244 880

Internetové stránky: [www.orel.cz](http://www.orel.cz)

Jedná se o křesťanskou sportovní organizaci, která si klade za cíl, zpřístupnit sport a aktivity z něj vyplývající pro všechny bez rozdílu věku nebo pohlaví. Kromě sportu, jako takového se Orel věnuje také kultuře, jež se zakládá na křesťanských hodnotách (Orel, 2009).

Organizace: PLAVECKÝ KLUB, z.s.

Adresa: Novosady 10, 741 01 Nový Jičín,

Zodpovědná osoba: Ing. Jakub Minář

Kontakt: tel: 734 424 649

Internetové stránky: [www.pknj.cz/](http://www.pknj.cz/)

V Novém Jičíně se nachází kromě Klubu vodních sportů, také Plavecký klub, který se specializuje především na klasickou výuku plavání mládeže. Využít mohou také služby venkovního koupaliště, které se nachází areálu plaveckého bazénu.

Organizace: RADIOKLUB OK2KYZ

Adresa: K Nemocnici 23, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Jiří Geryk

Kontakt: 604 868 372

Internetové stránky:

Ve spolupráci se Střediskem volného času Fokus Nový Jičín nabízí tento klub kroužek pro děti mladšího a staršího školního věku s názvem Rádiově-orientační běh. Pravidelně se zúčastňují nejrůznějších závodů orientačního běhu (rádiových i klasických).

Organizace: SPOROVNÍ STÁJ HERMELÍN KLUB NOVÝ JIČÍN

Adresa: Hřbitovní 101, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Miroslav Vaniček

Kontakt: tel: 556 788 343

Internetové stránky: [www.hermelin-ranc.cz](http://www.hermelin-ranc.cz)

V areálu Hermelín ranče se nachází okolo 25 koní a poníků, které poskytují zázemí dětského jezdeckého kroužku. K dalším aktivitám patří organizování oblíbených táborů u koní a také hipoterapie (Hermelín ranč, 2015).

Organizace: STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU FOKUS NOVÝ JIČÍN, p.o.

Adresa: K Nemocnici 23, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Bc. Martin Jakůbek

Kontakt: tel: 556 710 088

Internetové stránky: [www.fokusnj.cz](http://www.fokusnj.cz)

Príspevková organizace poskytuje volnočasové vzdělávání pro mládež a dospělé. K jejich hlavním aktivitám patří příležitostná činnost, jako jsou tábory, akce, semináře apod. a pravidelná činnost v podobě zájmových útvarů a kroužků nejrůznějšího zaměření (Středisko volného času Fokus Nový Jičín, 2013).

Organizace: TALENT CENTRUM, o.s.

Adresa: Vrchlického 639, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Mgr. Daniel Přáda

Kontakt: tel: 604 554 277

Internetové stránky: [www.talentcentrum.cz](http://www.talentcentrum.cz)

Toto občanské sdružení nabízí podobné služby jako Středisko volného času Fokus se specializací na všestranný pohybový a duševní rozvoj formou hry, jakožto metodicky propracovaných lekcí pro děti a mládež. Dále také organizuje příměstské tábory. (Talent Centrum, 2009).

Organizace: TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL NOVÝ JIČÍN

Adresa: Za Potokem 136, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Eva Pustějovská

Kontakt: tel: 604 724 319

Internetové stránky: [www.sokolnj.ic.cz](http://www.sokolnj.ic.cz)

Tělocvičná jednota Sokol Nový Jičín vychází z Tyršova pojetí Sokolu, která poskytuje dětem všestranný tělesný i duševní rozvoj v řadě sportovních disciplín nejrůznějšího charakteru. Pravidelně se zúčastňují všesokolských sletů, jež se pořádají jednou za šest let.

Organizace: TĚLOVÝCHOVNÁ JEDNOTA NOVÝ JIČÍN

Adresa: Msgr. Šrámka 19, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Zuzana Barvenčíková

Kontakt: tel: 553 822 333

Internetové stránky: [www.tjnj.cz](http://www.tjnj.cz)

Pod tělovýchovnou jednotu spadá mnoho sportovních oddílů v Novém Jičíně, včetně oddílu aikida, tenisu, zápasu, házené, kulturistiky, juda, volejbalu, turistiky, kopané, stolního tenisu, kuželek, atletického klubu, silového trojboje, sportovního oddílu ZdP, ASPV, šachů a sportovní gymnastiky (Město Nový Jičín, 2006).

Organizace: TURISTICKÁ ORGANIZACE MLÁDEŽE

Adresa: Základní škola Dlouhá 56, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Jana Holišová

Kontakt: tel: 721 874 421

Internetové stránky: [www.t-o-m-novy-jicin.webnode.cz](http://www.t-o-m-novy-jicin.webnode.cz)

Od roku 2012 působí turistický oddíl Ještěrek na ZŠ Dlouhá. Je členem Klubu českých turistů a je zároveň také součástí Asociace turistických oddílů. Pro děti pořádají turistické výlety, výšlapy, lezení po skalách, běžecké lyžování apod. (T.O.M. Nový Jičín, 2012).

Organizace: I. MĚSTSKÝ GOLFOVÝ KLUB NOVÝ JIČÍN

Adresa: Vrchlického 2, 741 01 Nový Jičín

Zodpovědná osoba: Petr Merenda

Kontakt: tel: 602 709 390

Internetové stránky:

Tento klub nabízí všem věkovým kategoriím výuku základům golfu. Trénuje se na bývalém fotbalovém hřišti v městské části Bludovice, které je upraveno tak, aby vyhovovalo golfovým požadavkům.

#### **4.4 Přehled sportovišť**

##### **4.4.1 Hřiště**

Ve městě se nachází 29 hřišť, ale ne všechna jsou veřejnosti volně přístupná. Antukové hřiště na ulici Msgr. Šrámka 19 slouží výhradně k užívání volejbalovému oddílu a veškerá hřiště, která se nacházejí vedle škol, ať už základních nebo středních, jsou ve školním roce v době vyučování přístupná pouze žákům a učitelům příslušných škol. V úvahu tedy připadá pouze 17 hřišť, která mohou děti staršího školního věku ve svém volném čase využívat celoročně.

- asfaltové hřiště v areálu stadionu TJ, Nový Jičín
- antukové hřiště volejbalové Msgr. Šrámka 19, Nový Jičín
- antukové hřiště Komenského 66, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Sportovní, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Budovatelů, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Karla Čapka, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Dlouhá, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Na Vyhlídce, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Nábřežní, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Bezručova, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Riegrova, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Máchova, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Dvořákova, Nový Jičín
- asfaltové hřiště U Jičínky, Nový Jičín
- asfaltové hřiště U Jižního nádraží, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Svojsíkova alej, Nový Jičín

- asfaltové hřiště Na Lani, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Dlouhá 56, Nový Jičín
- asfaltové hřiště, Jubilejní 3, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Bratří Jaroňků, Nový Jičín
- škvárové hřiště Dlouhá 56, Nový Jičín
- travnaté hřiště Dlouhá 56, Nový Jičín
- travnaté hřiště Komenského 66, Nový Jičín
- travnaté hřiště ZŠ Jubilejní, Jubilejní 3, Nový Jičín
- házenkářské hřiště s umělým povrchem při Gymnáziu, Nový Jičín
- volejbalové hřiště s umělým povrchem při Gymnáziu, Nový Jičín
- basketbalové hřiště s umělým povrchem při Gymnáziu, Nový Jičín
- asfaltové hřiště Střední školy technické a zemědělské, Nový Jičín- Žilina
- antukové hřiště na volejbal Střední školy technické a zemědělské Nový Jičín- Žilina

#### **4.4.2 Otevřené dráhy a stadióny**

V Novém Jičíně se nacházejí dvě fotbalová hřiště, která slouží výhradně k užívání fotbalovému klubu Nový Jičín, přičemž okolo travnatého hřiště se nachází atletická dráha, kterou celoročně využívají atleti z atletického oddílu Nový Jičín. Na rozdíl od obou fotbalových hřišť, je vstup na atletickou dráhu veřejnosti zpřístupněn, a to v době po skončení atletických tréninků. Inline dráha na ulici Palackého, vznikla v roce 2012 v rámci projektu města a se svou délkou 420 metrů slouží obyvatelům Nového Jičína bez ohledu na věk. (In-line-zelak, 2012). Zimní stadion je pod správou hokejového klubu a nabízí široké možnosti vyžití jak pro členy klubu, tak i pro veřejnost.

- fotbalový stadion s atletickou dráhou, travnatým hřištěm a hřištěm s umělou trávou T3G, Nový Jičín
- in-line dráha Palackého, Nový Jičín
- zimní stadion, Nový Jičín

#### **4.4.3 Tělocvičny a sportovní haly**

Veškeré tělocvičny (až na tělocvičnu jednoty Orel) se nacházejí na základních a středních školách. V době školní výuky slouží pedagogům, žákům a studentům k výuce tělesné výchovy. V odpoledních hodinách jsou tyto tělocvičny využívány k pronájmu pro veřejnost, což znemožňuje volný a bezplatný přístup dětem nejen staršího školního věku. Basketbalová hala a hala ABC jsou určena oddílům a sportovním klubům během celého roku.

- hala ABC Purkyňova 48, Nový Jičín
- basketbalová hala, Novosady 10, Nový Jičín
- tělocvična Msgr. Šrámka 21, Nový Jičín
- tělocvična ZŠ Komenského 66 (2x), Nový Jičín
- tělocvična ZŠ Komenského 68, Nový Jičín
- tělocvična ZŠ Jubilejní 3 (2x), Nový Jičín
- tělocvična ZŠ Dlouhá 56 (2x), Nový Jičín
- tělocvična ZŠ Tyršova 1, Nový Jičín
- tělocvična jednoty Orel, Nový Jičín – Loučka
- tělocvična Gymnázia Palackého 50, Nový Jičín
- tělocvična Střední školy technické a zemědělské U Jezu 7, Nový Jičín – Žilina
- tělocvična Mendlovy SŠ Divadelní 4, Nový Jičín
- tělocvična EDUCA – Střední odborné školy, Bohuslava Martinů 4, Nový Jičín

#### **4.4.4 Ostatní zařízení pro tělovýchovu a sport**

Výčet sportovních zařízení, která nelze zařadit do výše uvedených kategorií:

- lyžařský areál Svinec, Nový Jičín
- tenisové kurty Olympia, Nový Jičín
- freestyle park v areálu TJ, Nový Jičín
- motokrosový areál Hřbitovní, Nový Jičín
- minigolfové hřiště na Skalkách, Nový Jičín

- plážové hřiště Čerták, Nový Jičín
- fitness stezka Skalky, Nový Jičín
- otevřené koupaliště Novosady 10, Nový Jičín
- krytý plavecký bazén Novosady 10, Nový Jičín



## 5. ZÁVĚRY

### SPORTOVNÍ PREFERENCE

- Děti staršího školního věku žijící v Novém Jičíně preferují v kategorii „Individuální sporty“ cyklistiku (rychlostní, terénní, sálová), plavání, atletiku; v kategorii „Týmové sporty“ fotbal (futsal), házenou (vybíjenou), basketbal; co se týče „Kondičních aktivit“, je to běh (jogging), posilovací cvičení, kondiční chůze (nordic walking); v kategorii „Sportovní aktivity ve vodě“ je to plavání s ploutvemi (potápění), skoky do vody, cvičení ve vodě (aquagymnastiku, aquaerobik); dále u „Sportovních aktivit v přírodě“ preferují plavání (koupání, vodní atrakce, skákání do vody), bruslení (in-line, kolečkové), cykloturistiku; v kategorii „Bojová umění“ dále pak aikido, box, judo; u „Rytmičtých a tanečních aktivit“ tomu je následovně: moderní tance (break dance, disko, hip-hop), moderní gymnastiku, balet a výrazový tanec. V kategorii „Sportovní aktivity – souhrnně“ se v preferencích dětí dostaly na první místo týmové sporty, na druhé kondiční aktivity a třetí místo obsadily sporty individuální. Nejoblíbenější aktivitou je pak fotbal (futsal), následuje florbal (pozemní hokej, hokejbal) a basketbal. Do výsledků jsou zahrnuty i celkové charakteristiky sportovních preferencí. Vzhledem k výše uvedenému pestrému seznamu sportovišť, volnočasových organizací, sportovních klubů a oddílů je nabídka sportovních příležitostí a možností sportovního vyžití rozmanitá a dostačující dětem ve věku 11 – 15 let, která žijí ve výše uvedeném městě.

### POHYBOVÁ AKTIVITA – POHLAVÍ

- Celkový součet pohybové aktivity u chlapců je 2922,5 MET-min/týden, u děvčat pak 5013 MET-min/týden, což svědčí o vyšší PA ženského pohlaví.
- Větší rozdíly byly zaznamenány u kategorie „středně intenzivní PA“ „PA doma“ a „PA ve škole“.
- Výsledky u jednotlivých druhů PA jsou minimální, až na oblast „PA doma“, kde chlapci prokázali téměř 10x tak menší PA než dívky.

## BMI

- U zkoumaných respondentů bylo zjištěno 33%, kteří spadají do kategorie „normy“ a 73% trpících „podváhou“.
- Významný rozdíl lze pozorovat u jedinců s indexem BMI > 18,5 v kategorii „volnočasová PA“ a „celková PA“ u skupiny s indexem BMI ≤ 18,5.
- Kategorizace na základě BMI vypovídá o vyšší PA u souboru > 18,5.

## PES

- Z výzkumného souboru 33 jedinců vlastní psa 14 respondentů. Ti prokázali mírnou převahu v PA u kategorie „intenzivní PA“ a chůze.
- Jedinci nevlastníci psa prokazují dvakrát tak větší aktivitu v kategorii „celková PA“ a zároveň nepatrně vyšší aktivitu ve „středně intenzivní PA“, o 967,5 MET-min/týden.
- V dalších oblastech došlo ke zjištění minimálních rozdílů, ty však nebyly statisticky signifikantní. Děti, které psa nemají, prokázaly celkově větší aktivitu.

## AUTOMOBIL

- Zvýšené hodnoty v pohybové aktivitě poukazují kategorie „středně intenzivní PA“ a „celková PA“ u jedinců, jejichž rodina vlastní automobil.
- Z pohledu faktoru vlastnictví automobilu vykazala rozdíly kategorie „PA ve škole“ a „PA při transportu“.
- Skupina vlastníci automobil je mírně aktivnější než skupina bez motorového vozidla.

## CHATA

- Pouze 36% respondentů vlastní chatu. Dotazovaní, kteří ji vlastní, mají ve všech uvedených kategoriích vyšší úroveň pohybové aktivity.

## ORGANIZOVANOST

- Při zohlednění vlivu faktoru organizovanosti na úroveň PA byly zjištěny odlišné výsledky u „středně intenzivní PA“ (1892,5 MET-min/týden oproti 70 MET-

min/týden) ve prospěch organizované PA a „volnočasové PA“ 506 MET-min/týden oproti 2160 MET-min/týden) ve prospěch neorganizované PA.

- Vliv organizovanosti PA poukazuje na oblíbenost organizovaných PA u dětí staršího školního věku. Důvodem, proč výsledky nevyšly signifikantně je mj. i malá velikost zkoumaného souboru.

## 6. SOUHRN

Tato diplomová práce v souladu se stanovenými cíli monitoruje sportovní preference a pohybovou aktivitu dětí ve věku 11 – 15 let ve městě Nový Jičín prostřednictvím systému INDARES. Samotný výzkum proběhl na základě dotazníku sportovních preferencí a mezinárodního dotazníku pohybové aktivity IPAQ, které jsou součástí výše zmíněného online systému. Kromě monitoringu se práce také zaměřuje na možnosti sportovního vyžití skrze volnočasové organizace, sportovní kluby, oddíly a dostupná sportoviště nacházející se ve výše zmíněném městě.

Data byla pořízena od 42 žáků navštěvujících druhý stupeň ZŠ Tyršova v Novém Jičíně. Použitelná byla však jen data od 33 respondentů z důvodu relevantnosti zodpovězených údajů.

V dotazníku sportovních preferencí byla udávána data z pravidelně prováděných a organizovaných sportovních aktivit během jednoho týdne, a to v posledních dvanácti měsících. Respondenti volili vždy pět nejoblíbenějších sportovních aktivit z osmi oblastí (individuální sporty, týmové sporty, kondiční aktivity, sportovní aktivity ve vodě, sportovní aktivity v přírodě, bojová umění, rytmické a taneční aktivity a sportovní aktivity – souhrnně). Ve výsledcích figurují také nejoblíbenější aktivity a celkové charakteristiky sportovních preferencí. Novojičíňští žáci zvolili jako nejpreferovanější aktivitu se sportovním zaměřením v kategorii „Individuální sporty“ cyklistiku (rychlostní, terénní, sálovou), v kategorii „Týmové sporty“ fotbal, v další kategorii „Kondiční aktivity“ to byl běh (jogging), v rámci „Sportovních aktivit ve vodě“ to je plavání s ploutvemi, dále u „Sportovních aktivity v přírodě“ zase plavání (koupání, vodní atrakce, skákání do vody), co se týče „Bojových umění“ je to aikido, v kategorii „Rytmické a taneční aktivity“ pak moderní tance (break dance, disko, hip-hop) a konečně v kategorii „Sportovní aktivity – souhrnně“ jsou to týmové sporty a celkově nejoblíbenější aktivitou je fotbal (futsal).

Výsledky výzkumu dále poukázaly na fakt, že počet sportovišť, volnočasových organizací, sportovních klubů a oddílů je ve městě Nový Jičín dostačující.

Úroveň PA byla měřena za pomoci dotazníku pohybové aktivity IPAQ. Stejně jako u dotazníku sportovních preferencí se uváděly údaje z posledních sedmi dní, avšak s důrazem na intenzivní a středně zatěžující PA. Měřila se jak celková úroveň pohybové aktivity, tak PA v různých oblastech (intenzivní PA, středně intenzivní PA, chůze,

volnočasová PA, PA doma, PA při transportu a PA v práci či ve škole). Z hlediska pohlaví poukázaly výsledky na vyšší PA u dívek než u chlapců, a to v poměru 5013 MET-min/týden oproti dosažené hodnotě chlapců 2922,5 MET-min/týden. Vyšší pohybovou aktivitu prokázal soubor s BMI indexem  $> 18,5$  (33% respondentů), jenž spadal do kategorie „normy“. Vyšší rozdíly byly zaznamenány u kategorie „středně intenzivní PA“, „PA doma“ a „PA ve škole“. Čtrnáct respondentů vlastní psa, a ve vztahu k většině oblastí pohybové aktivity tito jeví minimální rozdíly, avšak jedinci, kteří psa nemají, projeví dvakrát tak vyšší aktivitu v kategorii „celková PA“, z čehož vyplývá, že jsou pohybově aktivnější než děti vlastníci psa. Kategorie „PA ve škole“ a „PA při transportu“ poukázaly z pohledu vlastnictví automobilu na odlišnosti ve výsledcích. U skupiny vlastníci toto motorové vozidlo byly naměřeny vyšší hodnoty v PA než u skupiny bez automobilu. Celých 67 % respondentů uvedlo, že nemá chatu, a v porovnání s dětmi vlastníci chatu, prokázalo mnohem nižší úroveň PA ve všech uvedených oblastech. Vliv organizovanosti PA upozornil na oblíbenost organizovaných pohybových aktivit u dětí staršího školního věku.

## 7. SUMMARY

The diploma thesis, considering the given goals, monitors sport preferences and physical activities for children 11 to 15 years of age living in Nový Jičín via INDARES. The research itself was carried out through a sport preferences questionnaire and international physical activity questionnaire IPAQ, which both are part of the above-mentioned online system. In addition to monitoring, the thesis also focuses on sport opportunities through leisure organizations, sport clubs, and accessible sports fields related to older school-aged children who live in a given town.

Data were taken from 42 pupils who attend the second grade of primary school Tyršova in Nový Jičín. However, data from only 33 children were used because of the relevance of the data.

The sport preferences questionnaire was set as the date of the regularly conducted and organized sport activities during one week in the last twelve months. Respondents always chose five favourite sport activities in eight given categories (individual sports, team sports, fitness activities, water sport activities, sport activities in nature, martial arts, rhythmic and dance activities and sport activities – collectively). In the results there are also included the most popular activities and the overall characteristics of sport preferences. Pupils from Nový Jičín have chosen as the most preferred activity related to sports in the category „Individual sports“ cycling (speed, terrain, indoor), in the category „Team Sports“ it is football, in „Fitness activities“ it is running (jogging), furthermore in the category „Sport activities in the water“ it is swimming with fins, when in „Sport activities in nature“ it is swimming (swimming, water attractions, jumping into the water), in the category called „Martial Arts" it is aikido, considering „Rhythmic and dance activities“ it is modern dance (break dance, disco, hip-hop) and finally in the category „Sport activities – collectively“ there are team sports. Football (futsal) was chosen as the most popular activity at all.

The research results also highlight the fact that the amount of sport or leisure organizations, sports clubs in Nový Jičín is adequate.

PA levels were measured using the physical activity questionnaire IPAQ. As with the sport preferences questionnaire, data were reported over the past seven days but with emphasis on the vigorous and moderate PA. The overall level of physical activity was measured as well as PA in different areas (PA intensive, moderate to vigorous PA,

walking, leisure PA, PA home PA PA during transport and at work or school). Regarding sex the results point to higher PA of girls than of boys, at a ratio of 5013 MET-min/week compared with the achieved value boys 2922.5 MET-min/week. Higher physical activity showed a file with BMI > 18.5 (33 %), which fell into the category of „standards“. Higher differences were observed in the category of „moderate to vigorous PA“, „PA home“ and „PA at school“. Fourteen respondents own a dog and in relation to most categories of physical activity there are minimal differences, but individuals who do not have a dog, show twice as higher activity in the category of „total PA“, which points to the fact that they are more physically active than children who own a dog. The „PA at school“ and „PA during transportation“ pointed out that there are differences in results considering the perspective of a car ownership. Respondents who own a car are more active than the group without the motor vehicle in family. Full 67 % of respondents presented that they do not have a cottage and in comparison with those who have, they showed much lower level of physical activity in all mentioned categories. The influence of organization of PA pointed to the popularity of organized physical activities for older school-aged children.

## 8. REFERENČNÍ SEZNAM

- Abadá Capoeira Nový Jičín. (2011). *Abadá Capoeira – Nový Jičín*. Retrieved 13. 6. 2015 from World Wide Web: [http://www.nj.abada-cr.cz/?text=o\\_nas.php](http://www.nj.abada-cr.cz/?text=o_nas.php)
- Bakalář, E. (1988). *Umění odpočívát*. Praha: Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models in human development. *International Encyclopedia of Education*, 3, 1643-1647.
- Caspersen, C., J., Powek, K., E., & Christenson, G., M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Cykloklub Nový Jičín. (2015). *Naše výlety*. Retrieved 9. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.cykloklubnj.cz/nase-akce/>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12 country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381 – 1395.
- Dětský Domov Dagmar. (2012). *Co jsme vlastně zač?* Retrieved 13. 11. 2014 from World Wide Web: <http://www.dddagmar.cz/>
- Došla, J. (2006). *Výzkum postojů mládeže ke sportovní pohybovým aktivitám na základní škole*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dovalil, J. a kol. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (2009). Sportujeme s nejmenšími dětmi. TeMi CZ.
- Evropská charta sportu. (1992). *Vymezení charty a oblast jejího uplatňování*. Retrieved 14. 3. 2015 from the World Wide Web: <http://www.cuscz.cz/files/291NjZ.pdf>
- EU working group sport & health. (2008). *EU Physical activity guidelines*. Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Brussels: Author.
- Fotbalový Klub Nový Jičín. (2014). *O nás*. Retrieved 13. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.fotbal-novyjicin.cz/o-nas/>
- Frömel, K., Formánková, S., & Sallis, J., F. (2002). Physical activity and sport preferences of 10 to 14- year old children: A 5 year prospective study. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 32, 11-16.



- FunTime Nový Jičín. (2011). *Proč FunTime NJ?*. Retrieved 10. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.funtime-nj.cz/>
- Godbey, G., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 150-158.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál.
- Hermelín ranč. (2015). *Hermelín ranč – oblíbené tábory u koní, tábory s koňmi*. Retrieved 12. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.hermelin-ranc.cz/>
- Hobza, V., Rektořík, J. a kol. (2006). *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Kaplan, A., & Válková, N. (2009). *Atletika pro děti, jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia.
- Internetový magazín novojičínského hokeje. (2010). *O klubu*. Retrieved 11. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.hcnj.cz/klub.php>
- Jezdecký klub chovatelů koní Nový Jičín – Loučka. (2015). *Úvod*. Retrieved 12. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.jkchk.wbs.cz/Uvod.html>
- Kacafirková, M. (2001). *Psychika nezletilých dětí*. Retrieved 5. 5. 2015 from the World Wide Web: <http://www.iustin.cz/art.asp?art=111>
- Kopřivová, L. (2007). *Regenerace a výživa ve sportu*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Kratinová, H. (2005). *Vývojová psychologie*. Retrieved 14. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.ssvp.wz.cz/vyvojovka.html?p=7#str>
- Kristjansdottir, G. & Vilhjalmsson, R. (2001). Sociodemographic differences in patterns of sedentary and physically active behavior in older children and adolescents. *Acta Paediatrica*, 90, 429–435.
- Křen, F., Chmelík, F., Frömel, K., Fical, P., & Kudláček, M. (2008). *Dotazníky PPA a IPAQ pro Indares.com* [Computer software]. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého.

- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- KurzyCz. (2000). *Středisko volného času Fokus, Nový Jičín, příspěvková organizace*. Retrieved 9. 9. 2014 from World Wide Web: <http://rejstrik-firem.kurzy.cz/75089157/stredisko-volneho-casu-fokus-novy-jicin-prispevkova-organizace/statisticky-urad/>
- KVS Laguna. (2015). *Úvod*. Retrieved 13. 6. 2015 from the World Wide Web: [http://www.lagunanj.cz/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=71](http://www.lagunanj.cz/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=71)
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006) *Vývojová psychologie*. Praha:Grada.
- Latinsky.cz. (2009). *Latinské slovo – activitas*. Retrieved 14. 5. 2015 from the World Wide Web: <http://latinsky-slovník.latinsky.cz/cesko-latinsky/activitas.html>
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.
- Lyžařský klub Svinec. (2014). *Areál*. Retrieved 10. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.skisvinec.cz/areal.html>.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti- činnosti- výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Město Nový Jičín. (2006). *Objevte Nový Jičín*. Retrieved 20. 4. 2015 from World Wide Web: <http://www.novy-jicin.cz/cz/mesto/informace-o-meste/>
- Město Nový Jičín. (2006). *Sportovní organizace a sdružení*. Retrieved 10. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.novyjicin.cz/cz/mesto/sport/sportovni-cinnosti-organizace-a-sdruzeni/>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2013). *Školní družiny*. Retrieved 26. 11. 2014 from World Wide Web: <http://www.msmt.cz/mladez/skolni-druziny>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2013). *Bílá kniha o sportu*. Retrieved 21. 11. 2014 from World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2013). *Analýza financování sportu v České republice*. Retrieved 6. 2. 2015 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/analyza-financovani-sportu-v-ceske->

republice?highlightWords=anal%C3%BDza+financov%C3%A1n%C3%AD+sportu  
+%C4%8CR

- Moore, L., L. et al. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics*, 118, 215-219.
- Moravskoslezský kraj. (2012). *Seznam krajských střešních sportovních organizací*. Retrieved 26. 11. 2014 from the World Wide Web: <http://verejna-sprava.kr-moravskoslezsky.cz/cz/seznam-krajskych-stresnich-sportovnich-organizaci-15693/>
- Mužík, V. et al. (2007). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Akademie věd České republiky.
- Neher, A. (1991). Maslow's theory of motivation: A critique. *Journal of Humanistic Psychology*, 39, 89-112.
- Nový Jičín basketbalový klub. *Historie*. Retrieved 12. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.basketnj.cz/historie.php>
- Olivová, V., (1988). *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha: Artia.
- Orel. (2009). *Profil Orla*. Retrieved 11. 6. 2015 from the World Wide Web: [http://www.orel.cz/?ukaz=profil\\_orla](http://www.orel.cz/?ukaz=profil_orla)
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. a kol. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Rychtecký, A., Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1998). *Physical activity & Behavioral Medicine*. Londýn: Sage Publications.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Fakulta tělesné výchovy a sportu.

- Spousta, V. (1996). *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno: Pedagogická fakulta.
- Strong, W. et al. (2005). Evidence Based Physical Acitivity for School- age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
- Středisko Dvojka. (2009). *Úvodní strana*. Retrieved 12. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.dvojkanj.cz/>
- Středisko volného času Fokus Nový Jičín. (2013). *O nás*. Retrieved 9. 9. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fokusnj.cz/krouzky-a-kurzy>
- Talent Centrum. (2009). *O nás*. Retrieved 14. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.talentcentrum.cz/?page=1>
- Team Forman Cinelli. (2007). *Team*. Retrieved 10. 6. 2015 from the World Wide Web: <http://www.forman-cycling.cz/inpage/team/>
- T.O.M. Nový Jičín. (2012). *O nás*. Retrieved 12. 5. 2015 from the World Wide Web: <http://t-o-m-novy-jicin.webnode.cz/o-nas/>
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Vzdělávací moduly (2010). *Struktura motivačního procesu*. Retrieved 22. 4. 2015 from World Wide Web: <http://rozvojpedagoga.eu/moduly/m3/3-2-struktura-motivacniho-procesu.html>
- Zezulčík, J. (1996). *Nový Jičín*. Ostrava: Repronis.

## **9. PŘÍLOHY**

Příloha 1. Dotazník sportovních preferencí

Příloha 2. Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ – dlouhá verze

Centrum kinantropologického výzkumu

Fakulta tělesné kultury UP Olomouc

## Dotazník sportovních preferencí

Jméno: \_\_\_\_\_ Příjmení: \_\_\_\_\_ Pohlaví: \_\_\_\_\_ Hmotnost: \_\_\_\_\_ Výška: \_\_\_\_\_ Rok narození: \_\_\_\_\_

Škola (druh, název): \_\_\_\_\_ Ročník: \_\_\_\_\_

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

<input type="checkbox"/> ANO	<input type="checkbox"/> NE	Druh sportovní aktivity: _____	Hodin za týden: _____
------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období):

Druh sportovní aktivity: a) v letním období: \_\_\_\_\_ b) v zimním období: \_\_\_\_\_

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější.

Pokud není Vám preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
					Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuzelky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
					Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triathlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
					Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
					Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	TYMOVÉ SPORTY
					Americký fotbal
					Baseball, softball
					Basketbal
					Curling
					Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
					Fotbal (futsal)
					Frisbee
					Házená (vybíjená)
					Lakros
					Lední hokej (in-line)
					Nohejbal
					Ragby
					Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
					Volejbal (beach, přehazovaná)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	KONDIČNÍ AKTIVITY
					Běh (jogging)
					Bodystyling
					Jóga
					Kondiční chůze (nordic walking)
					Kulturistika
					Posilovací cvičení
					Spinning
					Sportovní aerobik
					Taebo (box aerobik)
					Tai-Chi
					Zdravotní cvičení
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
					Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploutvemi (potápění)
					Skoky do vody
					Synchronizované plavání
					Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ
					Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
					Bruslení (in-line, kolečkové)
					Cykloturistika
					Golf
					Jezdeckví
					Lanové aktivity
					Létání, plachtění, rogalo
					Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
					Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
					Lyžování běžecké
					Lyžování sjezdové, skialpinismus
					Motorismus, skicring, vodní motorismus
					Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
					Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
					Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
					Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
					Snowboarding
					Jiné ...

1	2	3	4	5	BOJOVÁ UMĚNÍ
					Aikido
					Box
					Judo
					Karate
					Kick-box (thai-box)
					Kung-Fu
					Musado
					Taekwon-Do
					Wrestling (sumo)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY
					Balet, výrazový tanec
					Bojové tance (capoeira)
					Latinsko-americké tance
					Lidové tance (country)
					Moderní gymnastika
					Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
					Orientální tance (břišní tanec)
					Rock 'n' roll
					Standardní tance
					Taneční aerobik
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
					Individuální sporty
					Týmové sporty
					Kondiční aktivity
					Sportovní aktivity ve vodě
					Sportovní aktivity v přírodě
					Bojová umění
					Rytmické a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou a označte ji kroužkem (viz vzor na druhé straně)

## Vzor vyplnění dotazníku

Pro názornost si představíme následující situaci:

Osoba vyplňující dotazník je muž narozený v roce 1990, o hmotnosti 55kg a výšce 165cm. Chodí na základní školu ZŠ J. PURKYNĚ do 9. třídy. Závodně se věnuje plavání s ploutvemi a trénuje 2x týdně 2 hodiny (celkem tedy 4 hodiny).

V oblasti individuálních sportů má nejraději a chtěl by se věnovat snowboardingu, na druhém místě sjezdovému lyžování, na třetím tenisu, na čtvrtém atletice a na pátém golfu.

Stejně jako v oblasti individuálních sportů budeme postupovat i ve všech ostatních oblastech. Poslední oblast nazvaná „Sportovní aktivity – souhrnně“ se od ostatních mírně liší. Jsou v ní shrnuty všechny předchozí oblasti. Přesto se pokuste vyjádřit pořadí preferencí.

## Dotazník preferencí sportovních aktivit

Jméno: JAN Příjmení: NOVÁK Pohlaví: MUŽ Hmotnost: 55 Výška: 165 Rok narození: 1990

Škola (druh, název): ZŠ J.E. PURKYNĚ Ročník: 9.

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO  NE Druh sportovní aktivity: PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI Hodin za týden: 4

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období).

Druh sportovní aktivity: a) v letním období PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI b) v zimním období SNOWBOARDING

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámi preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
			X		Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlостní, terénní, sálová)
				X	Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
	X				Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
	X				Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
			X		Střelba, lukostřelba
					Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
	X				Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploutvemi (potápění)
		X			Skoky do vody
			X		Synchronizované plavání
			X		Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
			X		Individuální sporty
					Týmové sporty
	X				Kondiční aktivity
X					Sportovní aktivity ve vodě
			X		Sportovní aktivity v přírodě
		X			Bojová umění
					Rytmičké a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou, tzn. jakou sportovní aktivitu nejvíce upřednostňujete a označte ji kroužkem.

Ze vzoru je zřejmé, že pro tohoto člověka je naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou plavání s ploutvemi.

Děkujeme za pečlivé vyplnění dotazníku.

## MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. **Intenzivní** pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

### 1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnuje sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

Ano

Ne



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci Vaší práce nebo studia**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → Přejděte k otázce č. 4

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezahrnujte prosím chůzi.

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



Přejděte k otázce č. 6

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_ minut denně



## Příloha 2. (2/4)

### 2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte k otázce č. 10**

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

Nyní berte v úvahu pouze **jízdu na kole** a **chůzi** při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná jízda na kole z místa na místo → **Přejděte k otázce č. 12**

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jíždou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...**

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

### 3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně

\_\_\_\_\_ minut denně

16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 18**

## Příloha 2. (3/4)

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**

19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

### 4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezapomínejte prosím tu aktivitu, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**

21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**

23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?

\_\_\_\_\_ **dnů v týdnu**

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**

25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ **hodin denně**  
\_\_\_\_\_ **minut denně**

### 5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedli/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávili/a **sezením** v **pracovních dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ **hodin denně**  
 \_\_\_\_ **minut denně**

27. Kolik času denně jste obvykle strávili/a **sezením** ve **vikendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_ **hodin denně**  
 \_\_\_\_ **minut denně**

### DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

- Pohlaví:
  - Muž
  - Žena
- Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
  - Let
  - Nevím/Nejsem si jistý/á
  - Odmítám odpovědět
- Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
  - Let
  - Nevím/Nejsem si jistý/á
  - Odmítám odpovědět
- Máte v současné době placené zaměstnání?
  - Ano
  - Ne —————→
  - Nevím/Nejsem si jistý/á —————→
  - Odmítám odpovědět —————→

*Přejděte k otázce č. 6*

*Přejděte k otázce č. 6*

*Přejděte k otázce č. 6*
- Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
  - Hodin týdně
  - Nevím/Nejsem si jistý/á
  - Odmítám odpovědět
- Kam zařadíte místo, kde žijete?
  - Velké město (> 100 000 obyvatel)
  - Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
  - Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
  - Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
  - Nevím/Nejsem si jistý/á
  - Odmítám odpovědět

### Doplňující údaje

- Výška (cm):  Hmotnost (kg):
- Bydliště: okres:  obec:  Národnost:
- Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B):  Kuřák (ano-A, ne-N):
- Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD):  Máte psa (ano-A, ne-N):
- Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo  auto  chatu, chalupu
- Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, vícerát - týdně):
- Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete
- a kterou byste nejraději provozoval/a
- Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

**Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.**