

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

## **Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Hradci Králové**

Diplomová práce

Autor: Bc. Tomáš Schwarzer  
Studijní program: N7504 / Učitelství pro střední školy  
Studijní obor: 7504T265 / Učitelství pro střední školy – tělesná výchova  
7504T113 / Učitelství pro střední školy – základy techniky  
Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Tomáš Schwarzer

**Studium:** P14P0437

**Studijní program:** N7504 Učitelství pro střední školy

**Studijní obor:** Učitelství pro střední školy - tělesná výchova, Učitelství pro střední školy - základy techniky

**Název diplomové práce:** **Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Hradci Králové.**

**Název diplomové práce AJ:** Mapping of the indicators affecting the motivation of the youth to physical activities in Hradec Králové.

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a pomocí anketního šetření u mládeže v Hradci Králové zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v jejich životě podílely vybrané osoby a instituce (indikátory).

FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, , 1999, ISBN 80-7067-945-X. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011, ISBN 978-80-7262-712-7. SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003, ISBN 80-7315-047-6. SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas adolescentů. Praha: Karolinum, 2001, ISBN 80-863-1713-7. MARCUS, Bess, H., a LeightAnn H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-654-4.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

**Oponent:** doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pod odborným vedením vedoucího práce PhDr. Ivana Růžičky, Ph.D. a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 3. 4. 2018

Tomáš Schwarzer

## **Poděkování**

Poděkování patří zejména mému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Ivanu Růžičkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky a podporu při zpracování diplomové práce.

Dále bych velmi rád poděkoval všem respondentům, kteří se ochotně zúčastnili anketního šetření a umožnili tak sebrat data pro praktickou část diplomové práce.

## **Anotace**

Schwarzer, T. (2017) *Indikátory ovlivňující motivaci mládeže k pohybovým aktivitám*, Hradec Králové. Diplomová práce.

V diplomové práci jsou mapovány indikátory motivace a pomocí anketního šetření je zjišťováno, kdo a jak ovlivnil motivaci mládeže k pohybovým aktivitám v Hradci Králové. Zjištěné výsledky jsou porovnávány s výsledky obdobného anketního šetření, které bylo provedeno v jiném městě. Za tímto účelem je práce rozdělena do dvou částí. V teoretické části práce je blíže stanoven teoretický rámec diplomové práce. Nejdříve je rozebírán pojem motivace s přihlédnutím k rozdělení motivace na vnější a vnitřní. Dále jsou popsána specifika pohybové aktivity mládeže a je teoreticky nastíněn psychický a fyzický vývoj dětí staršího školního věku. Prostor je zde věnován také pohybové aktivitě a jejímu vlivu na tělo. V praktické části práce je popsáno realizované anketní šetření, které bylo provedeno mezi dětmi na různých středních školách v Hradci Králové. Výsledky tohoto šetření jsou v diskuzi porovnávány s výsledky obdobného anketního šetření, které bylo provedeno v jiném městě.

## **Klíčová slova**

motivace, pohybové aktivity, mládež, anketní šetření, Hradec Králové

## **Annotation**

SCHWARZER, T. *Indicators affecting the motivation of young people to physical activities*. Hradec Králové, 2017. Diploma thesis.

In the diploma thesis, indicators of motivation are mapped and the questionnaire survey investigates who and how influenced the motivation of youth to physical activities in the Hradec Králové Region. The results are compared with the results of a similar survey conducted in another city. For this purpose, the thesis is divided into two parts. In the theoretical part of the thesis the theoretical framework of the diploma thesis is specified. First, the concept of motivation is analyzed, taking into account the distribution of motivation to the external and internal motivation. Further, the specifics of the youth's physical activity are described and the psychological and physical development of older school-age children is theoretically outlined. Space is also devoted to physical activity and its influence on the body. The practical part of the thesis describes a survey conducted by the children at various secondary schools in the Hradec Králové Region. The results of this survey are compared in the discussion with the results of a similar poll conducted in another city.

## **Key words**

Motivation, physical activity, youth, survey inquiry, Hradec Králové

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č.1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK)

Datum:.....

Podpis studenta:.....

## OBSAH

ÚVOD.....	9
1 Teoretická část.....	11
1.1 Motivace.....	11
1.1.1 Motivace jako pojem.....	11
1.1.2 Pojetí motivace v teorii.....	13
1.1.3 Druhy motivace.....	19
1.2 Pohybová aktivita v období adolescence.....	23
1.2.1 Charakteristika adolescence.....	23
1.2.2 Tělesný a pohybový vývoj dětí staršího školního věku.....	24
1.2.3 Psychický vývoj dětí staršího školního věku.....	25
1.2.4 Pojem pohybová aktivita.....	26
1.2.5 Pohybová aktivita a její vliv na tělo.....	27
1.2.6 Pohybová aktivita v ČR.....	28
1.3 Indikátory motivace mládeže ke sportovním aktivitám.....	29
1.3.1 Rodina.....	30
1.3.2 Školní prostředí.....	31
1.3.3 Vrstevníci.....	32
1.3.4 Partner.....	33
1.3.5 Média.....	33
1.3.6 Bydliště.....	34
1.3.7 Sportovní vzor.....	34



2	Cíl, úkoly výzkumu a výzkumné otázky .....	35
2.1	Cíl výzkumné části práce .....	35
2.2	Úkoly výzkumu.....	35
2.3	Výzkumné otázky .....	36
2.4	Metodika výzkumu .....	36
2.4.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	36
2.4.2	Metodika směru dat .....	39
2.4.3	Metoda zpracování a vyhodnocení dat .....	39
3	Výsledky a diskuze .....	40
3.1	Otázka č. 1 Pohlaví respondentů.....	40
3.2	Otázka č. 2 Záměrná týdenní pohybová aktivita studentů.....	42
3.3	Otázka č. 3 Úroveň vykonávaných pohybových aktivit.....	45
3.4	Otázka č. 4 Druh vykonávané pohybové aktivity.....	47
3.5	Otázka č. 5 Vykonávání pohybové aktivity v místě bydliště .....	50
3.6	Otázka č. 6 Zjištění vlivu vybraných indikátorů na motivaci k pohybovým aktivitám .....	51
4	ZÁVĚRY .....	57
4.1	Závěry empirického výzkumu .....	58
4.2	Závěr a doporučení pro teorii.....	59
4.3	Závěr a doporučení pro praxi.....	60
5	Souhrn.....	61
	Referenční seznam.....	62
	Seznam obrázků a tabulek .....	67
	PŘÍLOHY .....	68

## ÚVOD

Pohyb. Zcela přirozená a automatická činnost, kterou každý den provádíme zcela bezmyšlenkovitě. Pohyb je nedílnou součástí našeho života, je nejen prostředkem k překonávání vzdáleností, ale také prostředkem pro udržení dobré kondice a pevného zdraví celého organismu. Vykonáváme ho však dostatek? I v poměrně nedávné minulosti byli lidé odkázáni především na své vlastní síly. Obživu získávali tvrdou prací na svých hospodářstvích, vzdálenosti překonávali převážně pěšky a dokonce i volný čas trávili venku pohybem a sportem. S rozvojem lidské společnosti a se zdokonalováním technologií došlo k mnohým změnám, které zásadním způsobem změnily způsob našeho života. Charakter práce se změnil, místo tvrdé fyzicky náročné práce vykonává dnes většina lidí práci duševního charakteru, při které je pohyb a fyzická aktivita minimální. Také způsob trávení volného času se změnil a je díky dostupným možnostem zábavy méně orientovaný na pohyb či sport. Pohyb zkrátka přestává být přirozenou a zcela automatickou činností a přesouvá se do roviny nucené a vědomě prováděné aktivity, ke které musí každý z nás najít svou vlastní motivaci.

Velký potenciál změnit tento negativní vývoj mají školská zařízení. Bohužel, jak se můžeme přesvědčit dnes a denně v rámci výuky tělesné výchovy, není tento potenciál plně využit. Pedagogové se často uchylují k příliš sportovnímu pojetí pohybu, který zaměřují především na výkon. Slovo „výchova“ v názvu jejich předmětu přitom zcela opomíjí. Mezi žáky a studenty má toto pojetí devastující účinky, tělesnou výchovu nemají rádi a svůj postoj si přenáší i do svého dospělého života.

Tyto skutečnosti stojí na pozadí důvodu volby tématu této diplomové práce, které zní *„Indikátory ovlivňující motivaci mládeže k pohybovým aktivitám“*. Motivace je faktor neuvěřitelné síly, který plně determinuje chování každého lidského jedince. Pochopit principy a mechanismy fungování motivace k pohybovým aktivitám u dětí školního věku znamená získat do rukou neskutečně užitečný a mocný nástroj, který by pedagogům umožnil vést hodiny tělesné výchovy zcela novým způsobem, který by v žácích vytvářel a následně upevňoval pozitivní vztah k pohybu, a tím zajistil jejich pravidelnou pohybovou aktivitu i po skončení školní docházky.

Proto si tato diplomová práce klade za cíl zmapovat indikátory motivace k pohybovým aktivitám u dětí navštěvujících střední školy, a to za využití anketního šetření, jehož výsledky budou následně porovnány s výsledky obdobného výzkumu provedeného v jiném městě. Na základě zjištěných shod či naopak rozdílů budou stanoveny závěry a možná doporučení, které bude možné využít v rámci činnosti pedagogů věnujících se pohybové činnosti mládeže ve školských zařízeních i mimo ně v různých zájmových útvarech a kroužcích.

S ohledem na tento cíl diplomové práce je vytvářena i její struktura. Text je rozdělen na část teoretickou a na část praktickou. Teoretická část práce stanovuje terminologický aparát a popisuje problematiku, v jejímž rámci je prováděn výzkum praktické části práce. Proto je zde stanoven a popsán pojem motivace, a to jak motivace vnější, tak motivace vnitřní. Dále dochází k teoretickému rozebrání pohybové aktivity mládeže s přihlédnutím k charakteristice a psychologickému vývoji dětí staršího školního věku. Nechybí ani popis vlivu pohybové aktivity na lidský organismus. Pro následný výzkum je velmi důležité teoreticky stanovit jednotlivé aspekty a faktory ovlivňující motivaci mládeže ke sportovním aktivitám.

Praktická část diplomové práce je věnována anketnímu šetření mezi žáky nižších ročníků vybraných středních škol v Hradci Králové. Výsledky šetření jsou sumarizovány a následně v rámci diskuze porovnány s obdobným výzkumem, který proběhl v jiném městě. Zcela konkrétně se jedná o výzkum prováděný v rámci diplomové práce „*Mapování indikátorů ovlivnění mládeže při motivaci k pohybovým aktivitám na Trutnovsku*“, kterou v roce 2017 obhájila Blanka Hozová na přírodovědecké fakultě Univerzity Hradec Králové. Díky tomuto srovnání jsou stanoveny závěry a doporučení směřující k praxi pedagogů, které by měly pomoci pochopit motivaci žáků k pohybovým aktivitám a které by nastínily, jak s touto motivací nakládat a jak ji využít k pěstování pozitivního vztahu dětí k pohybovým aktivitám a sportu v jeho čisté podobě, která hledí spíše na jeho blahodárný užitek než jeho výkonnostní stránku.

# 1 Teoretická část

V první kapitole teoretické části této diplomové práce je teoreticky probrán základní pojem, na kterém stojí tato diplomová práce. Je to pojem „Motivace“. Motivace je nejprve vysvětlována jako pojem, poté popisována v rámci různých teoretických přístupů, kde se vyskytují různé rozdíly a nakonec rozželení motivace na vnitřní a vnější. Další kapitola teoretické části navazuje na předchozí a zabývá se definicí pohybové aktivity se zaměřením na období adolescence. Kapitoly blíže stanovuje zaměření výzkumu a popisuje výzkumný vzorek respondentů, Tato kapitola je členěna do několika podkapitol, které se věnují charakteristice adolescence jako fáze lidské vývoje. Na závěr teoretické části jsou vyjmenovány a detailněji popisovány indikátory motivace mládeže ke sportovním aktivitám, které jsou zkoumány v praktické části této práce

## 1.1 Motivace

Zde si teoreticky nastíníme základní pojem, na kterém je téma práce postaveno. Tímto pojmem je pojem „Motivace“. Teoretické pojednání o motivaci je prováděno ve třech úrovních. Nejprve je motivace vysvětlována jako pojem. Následně je tento pojem vysvětlován v rámci různých teoretických přístupů, přičemž jsou vystihovány drobné odlišnosti nebo shody mezi jednotlivými přístupy. Třetí úroveň je rozdělení motivace na vnější a vnitřní, přičemž jsou zmíněna specifika obou druhů motivace. Pro pochopení následujících podkapitol je na úvod třeba zmínit, že tato práce přistupuje k pojmu motivace v duchu definice Lokši a Lokšové (1999), kteří chápou motivaci jako hypotetický konstrukt, tedy jako jakousi nehmatatelnou pomůcku, díky níž jsme schopni vysvětlit jednání každého jedince.

### 1.1.1 Motivace jako pojem

Motivace jakožto hypotetický konstrukt nemá v psychologii jednotné zakotvení. Existují různé definice a vysvětlení tohoto pojmu, které se odlišují zejména v akcentu, který je při vysvětlování pojmu motivace kladen na určitý aspekt podle toho, jakému tématu se ten který autor věnuje. Pro potřeby této diplomové práce je možné v základu vyjít s definicí, kterou uvádí Hartl a Hartlová (2000) ve svém psychologickém slovníku. Dle této definice je motivace procesem, který usměrňuje, udržuje a energetizuje chování, a který vychází z biologických zdrojů. Tato definice však plně nevyhovuje z důvodu úzké profilace pouze

na biologické zdroje. Pro tuto práci je třeba motivaci rozšířit i mimo motivaci vycházející z biologických zdrojů. Použit lze například definici K. B. Madsena (1972, str. 53), který motivaci definuje jako: „...*všechny proměnné, které aktivují, udržují a usměrňují chování.*“ Zajímavý je také pohled Gillernové a Buriánka (1997), kteří doplňují pohled na motivaci dle Madsena také o protichůdný aspekt, když uvádějí, že motivace je soubor činitelů, který člověka aktivizuje, podporuje, podněcuje, ale také i naopak utlumuje a brzdí. Tito autoři dále definují motiv jako pohnutku k určitému jednání či činnosti. Mezi základní motivy řadí emoce, hodnoty, cíle, zájmy, potřeby, návyky, přání a postoje.

Často bývá při definování pojmu motivace zmiňován také Helus (2011), který odvozuje pojem motivace od latinského slova *movere*, což znamená pohybovat se. Zde se ale jedná o specifický motiv. Autor označuje motivaci jako činitele, který aktivizuje organismus k určité reakci či jednání, které vede k dosažení cíle chování či k uspokojení potřeby, která byla zdrojem motivace. Autor svou definici uzavírá tvrzením, že motivace je proces, kterým se snažíme dosáhnout výhradně kladných emocí. Procesní chápání motivace spatřujeme také u Nakonečného (2014), který pojmem motivace vysvětluje, proč se lidé orientují na různé, vysvětluje lidské chování a jeho důvody a poukazuje také na skutečnost, že motivace je důvodem variability chování lidí ve společnosti. Jako příklad uvádí rozdílný způsob, jak rozdílní jedinci uspokojují totožné potřeby. Samotný proces motivace podle něj vychází ze ztráty fyziologické nebo psychologické rovnováhy. Motivace vyplývá ze snahy jedince opět nastolit rovnováhu. Nerovnováhu autor označuje jako změnu stavu z „je“ na „má být“, přičemž motivace je proces, který směřuje ze stavu „má být“ do stavu „je“.

Říčan (2013) bere motivaci jako označení pro motivy a jejich působení, proto definuje motivy. Slovo motiv, které je převzato z latinského *motus* (pohyb), vysvětluje motivaci jako faktor, který uvádí do pohybu jakoukoli činnost nebo proces, jako je například pohyb myšlenek, představa, rozhodnutí či přání. Využití motivů v problematice motivace rozšiřuje Plamínek (2010), který uvádí jako velký součinitel k motivu či k faktoru, který uvede proces do pohybu, tzv. stimul. Stimulem autor označuje působení vnějších podnětů, zatímco motiv je podle něj působení vnitřních podnětů. Stimuly jsou podle něj jednodušší, ale nestálé, zatímco daleko pevnější a více stále motivy mohou být pro chápání člověka a jeho chování značně problematické. Autor se tak vlastně dotýká dělení motivace na vnější a vnitřní, které je podrobněji rozebíráno v kapitole 1.3 této diplomové práce.

Všechny tyto poznatky a definice lze shrnout do souhrnného vysvětlení pojmu motivace, jak je chápána v této diplomové práci: Motivace je souborem činitelů podnětujících člověka k činnosti a tuto činnost směřujících k určitému cíli. Motivace vychází z kombinace vnitřních motivů a vnějších stimulů, které řídí chování člověka.

### **1.1.2 Pojetí motivace v teorii**

V předcházející kapitole byly popsány různé definice pojmu motivace. Tyto definice jsou formulovány na základě soudobého teoretického aparátu. V minulosti byla motivace nahlížena různým způsobem, a to s ohledem na aktuální teoretické poznatky a obecně uznávané principy. Z mnoha těchto teoretických přístupů k motivaci je čerpáno i v současnosti. Nejznámější z těchto teoretických přístupů k motivaci jsou uvedeny v této podkapitole.

Množství těchto teoretických přístupů přikládá Provasník a Komárková (2004) snahám o poznání a vysvětlení principů lidské motivace, které v současné době i v minulosti patřily k velmi diskutovaným tématům. Teoretické přístupy k motivaci vznikají dle autorů v obecné i úžeji profilované psychologii od počátku 20. století. Proces teoretického nahlížení motivace nebyl doposud ukončen. Dodnes tedy neexistuje žádný unifikovaný teoretický model, podle kterého by bylo možné proces motivace definovat. Zde uváděné teoretické přístupy k motivaci jsou považovány za nejucelenější, a proto z nich čerpá i současná psychologie osobnosti.

#### **Teorie behaviorální**

Teorie behaviorismu je opřena o myšlenku, že lidské chování je souborem reakcí na podněty a lze ho tedy snadno predikovat analýzou podnětů, které na člověka působí. Cílem této teorie je stanovit vzorce lidského jednání na základě porovnání reakcí na jednotlivé podněty a stanovení opakujících se zákonitostí. Základy tohoto teoretického rámce stanovil ruský fyziolog I. P. Pavlov. Z jeho práce dále vycházel hlavní představitel behaviorismu J. B. Watson, který zastával tzv. radikální behaviorismus. V pojetí tohoto psychologa jsou mentální stavy a vědomí odvozené a jen těžko zachytitelné, proto se zaměřuje pouze na jednání jako takové. Oproti tomu neobehaviorismus, jehož představitelem je zejména americký psycholog B. F. Skinner. Tento nový přístup zkoumání lidského jednání přesunul pozornost na efekty, které má lidské jednání na okolí. C. L. Hull přichází s teorií behavioristického redukcionismu, která je postavena na myšlence redukce pudu. Tato

teorie vychází z poznatků I. P. Pavlova a aplikuje vztah mezi podnětem a reakcí na lidské chování, avšak s podmínkou podmiňování, kdy člověk reaguje na určité opakující se podněty i v rozporu se svými základními pudy a tyto reakce si upevňuje. Tento proces lze nazvat jako učení.

Nakonečný (2002) uvádí, že pro motivaci je klíčovým pojem „general drive“, který zavedl Woodworth. Tento pojem popisuje energetizaci chování a vysvětluje změny chování, které nejsou dány kognitivními klíči. Ačkoliv byl tento přístup aplikovatelný pouze na chování zvířat, poukázal na důležité principy, ze kterých dále vychází psycholog Hull, který došel k závěru, že popudy jsou aktivizovány potřebami. Souhrnně řečeno, dle behavioristického přístupu lze motivaci chování chápat jako operaci popudu a zvyku, který je produktem učení a který může být ovlivněn množstvím incentive.

### **Maslowova hierarchie potřeb**

Velmi známou a často používanou teorií, která je aplikována na vysvětlení motivace, je teorie hierarchie potřeb, kterou formuloval americký psycholog Abraham Maslow. V duchu této teorie je základem lidské aktivity uspokojování potřeb, které jsou hierarchicky uspořádány do pěti skupin. Toto uspořádání je označováno jako Maslowova pyramida potřeb, která je znázorněna na obrázku 1.



Obrázek 1. Maslowova pyramida potřeb (Bělohávek, F. 1996, str. 172)

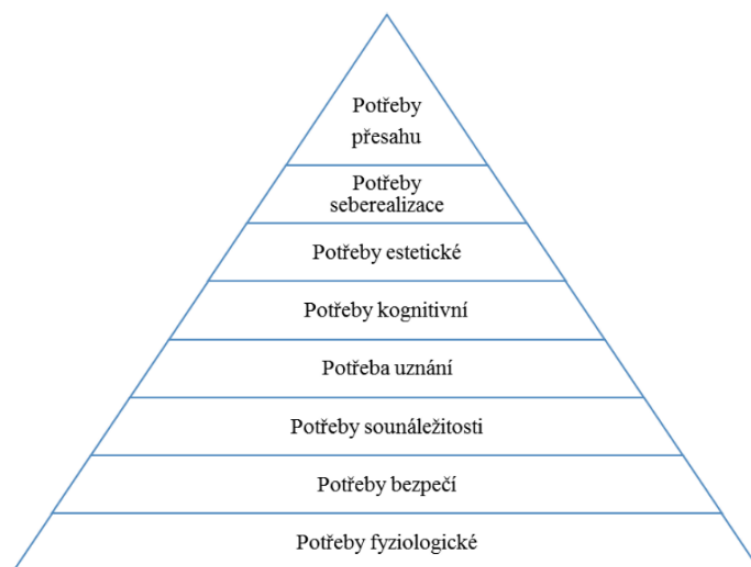
Bělohlávek dle Maslowa (1996) zmiňuje, že uspokojení základních životních potřeb vede k touze po uspokojení vyšších potřeb. Jako základní potřeby zmiňuje Maslow potřeby fyziologické, tedy všechny potřeby, které jsou třeba k zachování života (voda, potrava, vzduch atp.) Po uspokojení těchto základních potřeb je pro motivaci potřeba dalších stimulů. Vyšší patro pyramidy zaujímá potřeba jistoty a bezpečí, která dle F. Bělohlávka (1996, str. 172) znamená: „...zajištění a uchování existence *Id do budoucna, vyloučení nebezpečí nebo ohrožení.*“

Po zajištění těchto potřeb je člověk motivován sociálními potřebami, jako je například pocit sounáležitosti, přátelství či láska. Tyto potřeby nutí člověka k socializaci, k začlenění do skupiny či nějakého celku. Člověk se v duchu těchto potřeb snaží vytvářet dobré vztahy s ostatními lidmi. Pokud dojde k naplnění i těchto potřeb, je motivace člověka dána snahou získat uznání a ocenění ze strany ostatních lidí. Nejvyšší patro Maslowovy pyramidy potřeb zaujímá potřeba seberealizace, která je podle této teorie motivace nejdůležitější potřebou.

Tato potřeba vyjadřuje touhu realizovat potenciál jedince, nebo jak uvádí F. Bělohlávek (1996) touhu být víc sám sebou, stát se vším, čím se člověk může stát a realizovat všechny svoje schopnosti a talent. Podle Maslowovy hierarchie potřeb je tedy potřeba seberealizace nejdůležitějším a nejvýše postaveným motivem lidského jednání. Jeho účinek se dostavuje až ve chvíli, kdy jsou všechny ostatní potřeby uspokojeny. Díky seberealizaci může člověk rozvíjet svůj potenciál, uskutečnit své touhy a přání a vykonávat práci, kterou má rád.

Tato teorie motivace je pro současné potřeby příliš zjednodušená a skupiny potřeb jsou příliš široké. Proto v současnosti existuje celá řada přepracování této teorie, která obsahují více pater pyramidy. Jako příklad uveďme pyramidu potřeb podle Z. Heluse (2011), který pyramidu doplnil o 3 patra. Pyramida potřeb podle Z. Heluse je uvedena na obrázku 2.





Obrázek 2. Helusova pyramida potřeb (Helus Z. 2011)

Jak je patrné z obrázku, spodní patra pyramidy jsou shodná s pyramidou dle Maslowa. Ke změně dochází až po 4. patru pyramidy. Zatímco v Maslowově pojetí je pátým a nejvyšším patrem potřeba seberealizace, Helus (2011) této potřebě podřizuje potřebu kognitivní a potřebu estetickou. Potřeba kognitivní je dána lidskou touhou po vědění a po poznávání nových věcí. Je potřebou vzdělávání a rozvoje dalších schopností a dovedností, které člověku později pomohou v uspokojení potřeby seberealizace. Potřeba estetické se u různých jedinců liší a touha po jejich uspokojování je u každého jinak silná. Potřeba seberealizace je v modernějším pojetí pyramidy jen na druhém nejdůležitějším místě. Nejvyšší patro pyramidy zaujímá potřeba přesahu, nebo také potřeba transcendence.

### **Herzbergrova dvoufaktorová teorie**

Základem teorie motivace od amerického psychologa F. Herzberga je rozdělení faktorů do dvou kategorií, a sice na faktory „motivační“ a faktory „hygienické“. Tato teorie je ve své podstatě modifikací Maslowovy pyramidy potřeb, rozdílem je však protichůdnost obou kategorií motivačních faktorů. Hygienické faktory lze vysvětlit jako základní lidské pracovní potřeby. Ačkoliv tyto faktory v sobě sami o sobě nenesou motivační impuls, jejich zanedbání může být důsledkem nespokojenosti. Do těchto hygienických faktorů lze řadit například jistotu zaměstnání, mezilidské vztahy, pracovní podmínky atp. Motivační faktory jsou pak takové, které mají sami o sobě silný motivační potenciál. Konkrétní podoba motivačních faktorů se u jednotlivců liší. Motivačním faktorem může být finanční

ohodnocení, kariérní růst, vděk či uznání atp. Hřebíček (2008) zmiňuje, že míra uspokojení člověka úspěchem je dána výhradně tím, jak se mu jeho práce líbí a jak je pro něj důležitá. Čím více se cítí být ve své práci odpovědnější, tím bývá pracovník spokojenější. Autor proto uvádí, že motivaci jedince je možné zlepšovat zvýšením jeho odpovědnosti, která je mu v rámci konkrétní činnosti svěřena.

Charakter této teorie motivace má za důsledek, že je využívána zejména v problematice motivace práce či v případě činností, které jsou výrazným způsobem orientovány na výkon. Tato teorie má velké množství kritiků, kteří zmiňují, že neexistuje hmatatelný důkaz, který by dokládal vztah mezi motivátory a produktivitou práce či jiné činnosti. Negativem této teorie, které je kritiky mnohdy zmiňováno, je také malý počet respondentů, který se účastnil výzkumu, o který se tato teorie opírá. Navzdory těmto kritikám má tato teorie v praxi své místo a proto je zmiňována i v této práci. Je to dáno zejména její srozumitelností pro širokou veřejnost a pro její provázanost s dalšími teoriemi motivace.

### **Činnostní teorie motivace**

Jak již vyplývá z názvu této teorie, její zastánci se opírají o tvrzení, že motivace se vytváří přímo v procesu činnosti či jednání. Vyjádřením toho, čeho má být jednáním dosaženo, jsou v této teorii motivy. Cílené jednání jedince, které je založeno na předchozí znalosti a zkušenostech, vede k přiblížení se či k oddálení vytyčenému cíli, tedy motivu. Motivaci lze chápat jako skutečnosti, které vysvětlují směřování činnosti každého jedince. Motivace je tedy ryze individuální a je procesně modifikována na základě zkušeností. Člověk si ověřuje, jaké postupu vedou cíli, a na základě nich motivuje své jednání.

Růžička a Drázká (1992) zmiňují, že volbu cíle ovlivňuje celý soubor skutečností. Vedle motivačních činitelů se jedná zejména o osobní vlastnosti člověka, vyskytující se překážky, orientace na odlišné cíle, naučené vzorce chování či specifická skladba informací, které má člověk k dispozici. Autoři dále připouští, že volba konkrétního cíle člověka je významným způsobem ovlivňována také hodnotovým systémem a zážitky úspěchu či neúspěchu, které si s sebou každý člověk nese z minulosti. Tyto zážitky úspěchu či neúspěchu se dle autorů podílí na utváření tzv. aspirační úrovně člověka, která je zvyšována úspěchem a naopak snižována neúspěchem. Tato teorie sama připouští, že volba cíle je jen zřídka dokonalá, protože člověk nemá možnost při svém rozhodování zachytit a zohlednit všechny okolnosti. Činnostní teorií jsou postiženi zejména regulační funkce psychiky, a proto je

dobře použitelná pro charakteristiku vykonávané činnosti při zanedbání prožívání dané činnosti ze strany člověka. Jedná se tedy o jakýsi model rozhodování v oblasti motivace, který je zjednodušen o emoce a prožitky.

### **Teorie fyziologického modelu**

Teorie fyziologického modelu je založena na fyziologických činitelích, které jsou podle Homoly (1972) velmi významné pro vysvětlení energizujícího a regulujícího aspektu motivace. Zastánci této teorie se pokoušeli za využití fyziologicko-psychologických výzkumů stanovit teorie motivace. Jako důležitou teorie v rámci tohoto modelu zmiňuje M. Homola zejména fyziologickou teorii Stellara, který zdůrazňuje stěžejní roli hypothalamu. Na základě prokázání regulace hypothalamických center kortikální aktivitou dokazuje, že učení může významnou měrou ovlivnit základní formy jednání.

### **Teorie aktivačního modelu**

Tento model bývá označován také jako pobídkový. Základním motivačním činitelem je podle Balcara (1983) podnět neboli pobídka přicházející z vnějšího prostředí. Autor dále uvádí, že jde o podnět, který má silový účinek na chování skrze vymezené proměnné zvané pobídková motivace. Autor dále uvádí, že tento vnější podnět jedince nejen aktivuje, ale také orientuje jeho jednání. Aktivační model podle něj rozlišuje dva typy pobídek – pobídky prvotní (mají vrozeně silový účinek) a pobídky druhotné (silový účinek získávají až jako výsledek učení jedince). Tento model je zdárně uplatňován například při výkladu takového jednání, které bylo motivováno očekáváním úspěchu, případně jednání, které mělo zamezit neúspěchu. Tento model, na rozdíl od činnostní teorie motivace, nezanedbává emoce, ale využívá je jako motivy. Tento model pracuje i s takovými motivy, jako je strach, agrese či moc.

### **Teorie afilačního modelu**

Poslední zde zmíněná teorie motivace vychází z tzv. afilačního modelu. Bývá označována také jako teorie sounáležitosti. Jejím autorem je americký psycholog S. Schachter, který se zaměřil na zkoumání vztahu mezi úzkostí a tendencí lidí se sdružovat. Jeho výzkumy odhalily skutečnost, že lidé trpící úzkostí vykazují vyšší tendence sdružování a to zejména sdružování s lidmi, které trpí úzkostí ze stejné nebo podobné příčiny. Výzkumy odhalily

také zjištění, že úzkost je ve společnosti dalších lidí zvládána rychleji a trvalejšími účinky. Tato teorie motivace a výsledky zjištěné výzkumy S. Schachtera daly základ pro vznik různých podpůrných skupin, jako jsou anonymní alkoholici atp.

### 1.1.3 Druhy motivace

V dosavadních kapitolách práce byla popsána motivace z hlediska definice pojmu a z hlediska teoretických přístupů, které s motivací pracují a které se ji snaží vysvětlit. Ze shromážděných informací je možné shrnout, že motivace je považována za souhrn faktorů a motivů, které ovlivňují chování člověka. Toto shrnutí vyjadřují Lokša a Lokšová (1999) tvrzením, že motivaci lze považovat za souhrn činitelů podněcujících chování a jeho prožívání jak ve vztahu k okolnímu světu, tak ve vztahu k sobě samému. Autoři pokračují, že v důsledku toho jsou lidé motivováni nejen vnějšími důsledky svého chování, ale i důsledky vnitřními, které se projevují v jejich mysli či ve fungování jejich organismu. Ze zde uvedeného vyplývá, že motivace můžeme dělit na motivaci vnitřní a motivaci vnější, přičemž oba druhy motivace nelze úplně extrahovat. Oba druhy motivace se vzájemně ovlivňují, posilují či naopak utlumují. V následujících podkapitolách budou oba druhy motivace blíže specifikovány, a to se zaměřením na motivaci k pohybu, která je předmětem zkoumání této diplomové práce.

#### Motivace vnitřní

Za motivaci vnitřní můžeme považovat soubor činitelů, které vycházejí z osobnosti člověka, nikoliv z jeho okolního prostředí Jansa et al. (2012) rozdělují vnitřní motivační dispozice jedince k pohybu na primární a sekundární.

- **Primární potřeby pohybu:** vyskytují se zejména u dětí předškolního a mladšího školního věku. Jedná se o zcela jednoduché vnitřní potřeby bez složitějších struktur, jako je prostá potřeba pohybu a potřeba hrát si. Děti předškolního a mladšího školního věku provozují pohyb pro zábavu a pohyb jako takový, bez vedlejších motivačních činitelů. Tyto potřeby jsou v rámci školní docházky uspokojovány zařazováním dětí do sportovních kroužků či do specializovaných sportovních oddílů.
- **Sekundární potřeby pohybu:** u dětí staršího školního věku jsou vnitřní motivy ke sportu složitější a vycházejí z komplikovanějších struktur osobnosti. Autoři zmiňují, že tyto potřeby bývají spojovány s konkrétními vlastnostmi, jako ctižádost,

uvážlivost, smělost a zodpovědnost. Tyto potřeby jsou spojovány také s potřebou sebeuplatnění a prosazení. Sport a pohyb tedy již není provozován pouze pro zábavu jako u mladších dětí, ale promlouvá i výkonová stránka pohybu, která je orientována na úspěch.

Závěrem tohoto rozdělení vnitřní motivace na primární a sekundární potřeby však Jansa et al. (2012, str. 137) uvádí: „*Struktura základních motivačních tendencí bude u každého sportovce jiná a do značné míry závislá na dosaženém stupni sportovní výkonnosti, tj. adaptaci na tělesnou a psychickou zátěž při sportovní činnosti.*“

Vnitřní motivaci k pohybu popisuje Tod et al. (2012) jako provozování pohybu pro pohyb samotný a pro radost z něj, tedy bez vnějších odměn. Všichni vnitřně motivovaní sportovci provozují podle autora sport proto, aby mohli zažívat radost z účasti, chtějí se zlepšit v získaných dovednostech nebo se jen tak bavit výzvami, které sport nabízí. Toto autorovo pojetí tedy koresponduje s pojetím primárních potřeb u Jansi (2012).

Svoboda (2005, str. 47) nahlíží na vnitřní motivaci ještě z jiného úhlu pohledu. Podle něj je vnitřní motivace spojována s přirozenou zvědavostí jedince, přičemž hovoří o touze po poznání a nabytí nových zkušeností. Svobodovo pojetí vnitřní motivace tedy vychází z kognitivní teorie. V období adolescence se podle Svobody vnitřní motivace projevuje potřebou dokázat sám sobě, čeho je schopen, potřebou cítit kontrolu nad vlastním tělem a pocítit svobodu rozhodování. Osobní nastavení cílů, uzavírá autor myšlenku, cesta k jejich dosažení, účast na důležitých procesech, vnímání kompetence a jasné směřování k vytyčenému cíli, to všechno jsou faktory, které pozitivně ovlivňují vnitřní motivovanost u dětí staršího školního věku.

Suchomel (2006) hovoří o vnitřní motivaci s důrazem na vytváření pozitivního vztahu k celoživotní pohybové aktivitě. Apeluje na získání mládeže pro pravidelnou pohybovou aktivitu. Díky tomu se u dětí vytvoří příznivé prostředí pro pozitivní požitky spojený s pohybem. Tak vznikne předpoklad pro dlouhodobé školní i mimoškolní provozování pohybové aktivity. Autor dále uvádí, že pro maximální zapojení vnitřní motivace ke sportu u dětí je nezbytné nechat dětem značnou míru svobody, aby pocítili zodpovědnost a radost ze svobodné volby cílů.

## **Motivace vnější**

Motivace vnější se od motivace vnitřní liší místem, kde vzniká. Zatímco motivace vnitřní vychází z jádra osobnosti a je zcela individuální záležitostí, motivace vnější pochází od okolí a působí na subjekt, který nemůže ovlivnit její působení, ale pouze skutečnost, jak s motivací naloží a zda přijme její důsledky. Svoboda (2007) uvádí, že úkolem vnější motivace je přivést jedince ke sportování. Autor však zároveň zdůrazňuje, že není možné jedince nutit a ovlivňovat proti jeho vůli. Takové jednání by mohlo vést k opačnému účinku, kterým by byla demotivace. Oproti tomu doporučuje vytvořit vnější motivaci takový prostor, ve kterém se bude motivovaný jedinec do pohybové aktivity nutit sám. Takto chytře budovaná vnější motivace se může časem transformovat do motivace vnitřní, kterou si jedinec osvojí.

Lokša a Lokšová (1999) oproti tomu za vnější motivaci označují takové situace, kdy jedinec neřeší situace osamoceně, ale je neustále ovlivňován vnějšími činiteli. Stejně jako B. Svoboda, i tito autoři varují před přílišným nadužíváním vnější motivace, které může negativním způsobem ovlivnit přirozené struktury vnější motivace u motivovaného jedince a vést k jeho demotivaci či apatii. Jako příklad nevhodného nadužívání vnější motivace předkládají finanční odměňování dětí za pohybovou aktivitu či obdobné hodnocení za dobré známky ve škole. Takové děti často trpí vyšší úzkostí, hůře se přizpůsobují kolektivu a mohou mít problém vyrovnat se s případným neúspěchem.

Také u Slepíckové (2005) můžeme spatřovat podobný náhled na vnější motivaci. Autorka uvádí, že vnější motivace je působení stimulů přicházejících z okolí. Jako hlavní původce ve vnější motivaci dětí ke sportovním a pohybovým aktivitám považuje autorka rodiče a učitele tělesné výchovy. Autorka si dále všimá, že oba tito činitelé využívají jiných stimulů pro dosažení vnější motivace. Zatímco rodiče využívají svou běžnou autoritu, kterou u dětí mají a občas jí podpoří odměnou či nabídkou, učitel tělesné výchovy využívá hodnocení a klasifikaci. Jako důležité vnější motivátory autorka dále zmiňuje sdělovací prostředky, sportovní vzory, kamarády a vrstevníky. Autorka vyzdvihuje při používání vnější motivace vytváření pozitivních a příjemných situací, kterou mohou vést ke vzniku aktivního sportování.

Jak je uvedeno v úvodu tohoto oddílu, někteří autoři varují před používáním odměn a dalších podobných motivačních faktorů. Oproti tomu Jansa et al. (2012) na tomto postavil

svůj konstrukt vnější motivace. Ve spojení s vnějšími motivačními faktory hovoří o tzv. „incentivách“. Tyto incentivy definuje jako podněty materiální, estetické či zdravotní. Zde autor navazuje na svou definici prvotních a sekundárních potřeb, které zmiňuje u motivace vnitřní. Autor podotýká, že u předškolních dětí a dětí mladšího školního věku nemají tyto incentivy žádný vliv. Až ve starším školním věku promlouvají do vnitřní motivace dětí potřeby sekundární, které je možné vhodnými incentivy podpořit a přivést tak dítě k určitému sportu či pohybové aktivitě. Pokud dojde k ideálnímu prolnutí vnitřní potřebové motivace a vnější motivace podpořené incentivy, dochází dle autora k ideálním předpokladům provozování sportu na vrcholové úrovni.

Jako stěžení uvádí Jansa et al. (2012) několik skupin incentiv. Jako první jmenuje incentivy senzorické, které jsou přirozené a do značné míry samovolné. Vedou k seznámení se s daným sportem a dají vzniknout prvním příjemným či nepříjemným prožitkům. Jedná se zejména o prostředí a vybavenost daného sportu, mezilidské vztahy ve sportovním kolektivu atp. Jako další jmenuje autor incentivy ekonomické. Ty jsou podle něj pro některé sporty zcela klíčové a bez nichž by daných sportů nebylo. Jedná se zejména o sporty jako je fotbal, hokej či tenis. Tyto incentivy umožňují dobré stravování či bydlení sportovců či možnost kvalitního oblékání a kvalitního sportovního vybavení. Incentivy zvědavosti jsou založené na touze zapojit se do sportovního oddílu, zájmu poznávat nové lidi či cestovat. S těmito incentivy bývá často spojována také incentiva afilace, která je dána schopností navazování a upevňování dobrých vztahů v rámci sportovní skupiny. Samostatnou skupinou jsou také incentivy nezávislosti, respektu a uznání. Tyto incentivy předpokládají využití dobré výkonnosti sportovců k získání respektu a obdivu, uznání od dospělých i vrstevníků.

## 1.2 Pohybová aktivita v období adolescence

Tato kapitola na předchozí navazuje a zabývá se definicí pohybové aktivity se zaměřením na období adolescence. Obsah této kapitoly blíže stanovuje zaměření výzkumu a popisuje výzkumný vzorek respondentů, kteří se účastnili anketního šetření, které je předmětem praktické části této práce. Tato kapitola je členěna do několika podkapitol, které se věnují charakteristice adolescence jako fáze lidské vývoje, dále pak rozebírají tělesný a psychický vývoj dětí staršího školního věku, přibližují pojem tělesná aktivita a popisují její vliv na lidské tělo. Stručně je popsána také pohybová aktivita v České republice.

### 1.2.1 Charakteristika adolescence

Termín adolescence je odvozován od latinského slovesa *adolescere*, které je překládáno jako mohutnět či dorůstat. Vašutová a Panáček (2013) uvádí, že během období adolescence dochází u člověka k mnoha změnám v oblasti biologické, ale i psychické a sociální. Autoři toto období považují za přípravné období na roli, kterou bude dospívající jedinec v dospělosti zastávat. Jedná se o přelom mezi dětstvím a rannou dospělostí.

Podle Carr-gregg a E. Shale (2010) je období dospívání charakteristické hledáním a vytvářením vlastní identity. Podle těchto autorů má adolescent dvě možnosti, jak k vlastní identitě dojít. První možností je převzetí vzorce od rodiny či jiných lidí, nebo se může pokusit vytvořit vlastní identitu sám. První možnost je podle autorů jednodušší a rychlejší, neumožňuje však jedince jeho plně rozvinutí a nalezení své skutečné podstaty. Pokud jedinec vytváří svou identitu sám, jedná se dlouhý a náročný proces, odměnou je však rozvinutější osobnost, odolnost, sebedůvěra, vytrvalost. Jedince s vlastní vytvořenou identitou dosahují snáze seberealizace a mají pestřejší život.

Období adolescence je označováno také jako dospívání. Čačka (2000) spojuje toto období s ukončením základní školy a volbou střední školy či povolání. Langmeier a D. Krejčířová (2007) dále rozdělují období dospívání na období pubescence, což je zhruba od 11 do 15 let a období adolescence, které je od 15 let až do plné reprodukční zralosti, který je ukončen kolem 20. roku života. Tito autoři také zmiňují, že konečná fáze puberty, která nastává mezi 13. a 15. rokem života, bývá označována jako „vlastní puberta“.

Prepuberta neboli první pubertální fáze začíná urychlením růstu a prvními známkami pohlavního dospívání a končí nástupem menarché u dívek a analogickým vývojem u



chlapců. Jedná se o rozmezí 11. až 13. roku, u chlapců o rok až dva později. Langmeier a Krejčířová (2007) zmiňují, že fáze vlastní puberty nastupuje ihned po fázi prepuberty a končí dosažením reprodukční schopnosti. U dívek je první menzes nepravidelný a zpravidla až za 1–2 roky se ovulační cyklus zpravidelní a dostaví se schopnost oplodnění. Podobně i u chlapců se schopnost reprodukce dosahuje o něco později. Toto období se vymezuje věkem od 13 – 15 lety. Od 15. roku se jedná o fázi adolescence, kdy se podle autorů dokončuje tělesný růst a mění se postavení jedince ve společnosti.

### **1.2.2 Tělesný a pohybový vývoj dětí staršího školního věku**

Toto období se považuje za klíčové pro motoriku. Dochází při něm také k výraznému nárůstu síly a hbitosti. Zlepšuje se jemná pohybová koordinace a rovnováha. Z toho vyplývá zlepšení ve sportu a tudíž o sport samotný větší zájem. Ale na druhé straně může mít vliv na negativní sebehodnocení. Díky zlepšení vizuálního vnímání si dokáže dospívající pohyby lépe představit a z toho vyplývá i lepší provedení. (Langmeier & Krejčířová 2007)

Dle Čačky (2000) se harmonická postava pubescenta začíná výrazně protahovat. Chlapci dosahují v 11 letech přibližně výšky 170 cm a dívky asi o 5 cm méně. Prodlužují se končetiny a to se mnohdy promítá do typicky klátivé chůze. Zpočátku může být v hrubé motorice přechodná neobratnost a nekoordinovanost. V jemné se často projevuje zhoršený grafický výkon.

Langmeier a Krejčířová (2007) uvádí, že dochází k postupnému zpomalování růstu, chlapci od 15 let vyrostou ještě cca 7–8 cm a zvětší se jejich hmotnost o 13 kg. Děvčata od 14–18 let vyrostou již jen cca o 3 cm a jejich hmotnost se zvětší cca o 6 kg. Výrazně se mění tělesné proporce a dozrává většina tělesných systémů.

Dle Dovalila (2002) jsou rychlostní a obratnostní schopnosti ke konci puberty o mnoho více rozvinuty, což je způsobeno morfologickými změnami ve svalech. U chlapců je nárůst svalové hmoty výrazný, dívky mají spíše přírůstek podkožního tuku. Autor dále zmiňuje, že koncem období dochází k pozvolnému dovršení tělesného vývoje, což se projevuje v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla, zejména srdce, plic, svalů, zesílení kostí, šlach atp. Autor si také všimá, že na rozdíl od předchozích let, která jsou obdobím přestavby organismu, dochází v tomto období spíše o dotvoření.

Dovalil (2002) také uvádí, že v konci období je plný tělesný rozvoj a je zde počátek nejvyšší pohybové výkonnosti. Začátkem 16. roku se výrazně zvyšují tréninkové nároky. Už se plně rozvíjí všechny pohybové schopnosti. Organismus je plně připraven na silový i vytrvalostní trénink a i na anaerobní zatížení.

### **1.2.3 Psychický vývoj dětí staršího školního věku**

Mnoho starších autorů nejčastěji charakterizuje toto období dospívání, zejména pak první část tohoto období jako „období emoční lability“, které je ovlivněno změnami v organismu. Nebo také dostává označení jako „období bouří a krizí“, jelikož díky pudovým tlakům a pohlavnímu dozrávání se stává dospívající až přecitlivělý a projevy citových konfliktů bývají velmi silné. Langmeier a Krejčířová (2007) poukazují, že toto období doprovází spousta znaků, jako například časté a nápadné změny nálad (tzv. emoční nestálost), impulsivní jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí atd. Vznikají obtíže s koncentrací a většinou dochází k výkyvům ve školním prospěchu. Přichází větší unavitelnost, střídání apatičnosti a vystupňovanou aktivitou přecházející v určitých případech až v agresi. Poruchy spánku i chuti k jídlu. Přichází útěk do soukromého světa či denní snění a tím dochází k odvádění od reality.

Čačka (2000) si všímá rozdílů mezi chlapci a dívkami, jak v době nástupu, tak i ve způsobech prožívání. Dívky jsou zpravidla klidnější, společenštější a přizpůsobivější než chlapci. Nástupem puberty se zkvalitňují poznávací procesy. Vnímání, paměť, pozornost i myšlení se zlepšuje a je zde zásadní zdali se tyto procesy budou využívat, zneužívat nebo úplně zanedbají. Zatímco subjektivní útvary (sebepojetí, sebehodnocení, seberealizace, integrace, harmonizace nebo hledání smyslu existence) se teprve začínají rozvíjet.

Langmeier a Krejčířová (2007) psychický rozvoj v tomto období souhrnně chápou jako úsilí o přizpůsobení se biologickým, psychickým a sociálním podmínkám. Je to nejintenzivnější přechod mezi předcházejícími fázemi a rolemi postupně do dospělosti.

Čačka (2000) pak poukazuje, že na rozdíl od fáze dětství nastávají projevy spojené v oblasti citů (emocionalita, přátelskost s urážlivostí, poslušnost s nedůtklivostí), v oblasti Jáství (nejistota projevu, labilita sebehodnocení, předvádivost, nadšení střídaná s nezájmem) a v oblasti vůle (klackovitost, nevyváženost výkonů a chování, lenost).

## 1.2.4 Pojem pohybová aktivita

Nejčastější definicí pohybové aktivity, se kterou se lze setkat, je zřejmě definice Evropské unie (2008), která uvádí, že fyzická aktivita je běžně definována jako každý tělesný pohyb, který je spojen se svalovými kontrakcemi a který zvyšuje nároky organismu na spotřebu energie oproti klidovému stavu. Pod touto širokou definicí se skrývají všechny způsoby tělesné aktivity, volnočasová fyzická aktivita zahrnující sporty a fyzické aktivity, pracovní fyzická činnost a fyzická aktivita habituální.

Čelikovský (1990, str. 37) a kolektiv definují pohybovou aktivitu jako: „...*veškerý motorický projev člověka, který zahrnuje pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby.*“ Poměrně obecnou definicí pohybové aktivity přináší také Hodaň (1997), který zmiňuje, že za pohybovou aktivitu lze považovat sumu skutečně realizovaných pohybových činností člověka.

Důležitou definicí pohybové s ohledem na motivaci uvádí také Dobrý (2009), který zmiňuje, že pohybová aktivita může být chápána jako druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty. Mezi tyto determinanty autor řadí fyziologické a psychické aspekty, nervosvalovou koordinaci, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitu apod. Autor si všímá také vnější podoby a formy pohybu, která je dána hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu.

Definici pohybové aktivity lze uzavřít komplexní definicí Hoškové (1998), která považuje pohyb za základní atribut a způsob existence. Označuje ho za prvek možnosti změny polohy v prostoru a v čase, přičemž je složen z pasivní složky, kterou je kostra a aktivní složky, kterou představuje kosterní svalstvo. Hošková (1998, str. 137) dále definuje tzv. Pohybovou činnost, která je „...*určitým projevem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění konkrétního pohybového cíle. Tento cíl vychází z potřeb organismu a dá se charakterizovat jako aktivní účelový proces řízený vnitřními potřebami objektu. Význam pohybové výchovy vzrůstá se zvyšujícím se vlivem negativního vlivu prostředí a způsobu života. Pohyb musí plnit funkci prevence a kompenzace.*“

### 1.2.5 Pohybová aktivita a její vliv na tělo

Pohybová aktivita má tělo celou řadu pozitivních dopadů. Odborníci se shodují, že přiměřená a pravidelná pohybová aktivita je jednou z podmínek přirozeného rozvoje tělesných funkcí a zlepšení motoriky, zdatnosti i celkového zdraví, a to zejména v období adolescence. Aby byly účinky pohybové aktivity na tělo co nejlepší, je třeba vykonávat pohybovou aktivitu správně a mimo jiné i ve správnou dobu. Například M. Kučera (1998) uvádí nejvhodnější ontogenetické období pro rozvoj jednotlivých motorických dovedností a věk, kdy lze u jednotlivých motorických dovedností očekávat vrcholnou sportovní výkonnost. Tyto údaje jsou znázorněny v Tabulce č. 1).

Tabulka 1

Rozvoj motorických dovedností z hlediska ontogenetického vývoje

Motorická dovednost	Vhodné období pro rozvoj	Vrcholná sport. výkonnost
Obratnost	10 až 13 let	14 až 22 let
Ohebnost	12 až 14 let	12 až 16 let
Síla	13 až 17 let	20 až 30 let
Rychlost	12 až 15 let	17 až 22 let
Vytrvalost	14 až 18 let	20 až 30 let

**Zdroj:** KUČERA, M. (1998)

Pohybová aktivita adolescentů má prokázáný velmi pozitivní preventivní účinek v řadě civilizačních nemocí projevujících se v dospělosti. M. Máček a J. Radvancký (2011) prokázali, že sportovně vykonávaná pohybová aktivita v období prepubertálním a pubertálním výrazným způsobem zamezuje vzniku osteoporózy až do značně pokročilého věku. V. Bunc (2010) se věnoval vlivu aktivního životního stylu chlapců kolem 12. roku života na budoucí výskyt obezity. Autor prokázal, že pravidelná pohybová aktivita v tomto období výrazným způsobem snižuje nadváhu a obezitu a má za následek tvorbu kvalitnější svalové hmoty a menšího množství tělesného tuku v období adolescence.

M. Juráková (2006) prokázala pozitivní vliv speciálních cvičení zaměřených na svalový a kosterní systém v oblasti trupu a dolních končetin v kombinaci s dechovými cviky na výskyt dysmenorey. Tyto cviky prováděla v rámci školní tělesné výchovy. Autorka dále

zmiňuje pozitivní vliv pohybové aktivity na zlepšení neurovegetativní regulaci a poukazuje na pravděpodobné potlačení vlivu rizikových faktorů vedoucích k rozvoji ischemické choroby srdeční.

Moravec (2005) provedl šetření mezi žáky všesportovních tříd základních škol a porovnal ho s výsledky žáků tříd se zaměřením na 1 nebo maximálně 2 sporty. Šetřením dokázal, že pestrost sportu a pohybové aktivity vedla u žáků všesportovních tříd k lepšímu rozvoji silových schopností, flexibility a funkční vytrvalosti.

Pohybová aktivita působí na lidské tělo i nepřímo, prostřednictvím pozitivního ovlivnění psychiky. Například Nešpor a Csémy (2002) dokládají pozitivní psychotropní účinky pohybové aktivity, které vedou ke snížení úzkosti a deprese a zvyšují odolnost mozku vůči alkoholu. Sport také uvolňuje důležité hormony, díky nimž se sportující cítí šťastný a spokojený. Tyto pozitivní psychotropní účinky zlepšují chod celého organismu a snižují riziko výskytu civilizačních chorob.

Smoll a Smith (2002) poukazují vedle pozitivního vlivu sportu a pohybových aktivit na lidské tělo také na jejich působení na psychiku a socializaci dětí. Tito autoři uvádí, že sportovní aktivita započatá v dětství a přetrvávající i do dospělosti je pro socializaci jedince velmi důležitá. Socializaci sport pomáhá i systémem pravidel a fair play, díky nim je společnost kultivována.

### **1.2.6 Pohybová aktivita v ČR**

Výzkumná část práce zjišťuje faktory ovlivňující motivaci dětí staršího školního věku k pohybovým aktivitám a sportu. Zjištěné výsledky jsou následně porovnávány s výsledky obdobného výzkumu, který byl realizován v jiné oblasti. Zjištěné výsledky mohou zásadním způsobem napomoci v motivaci dětí a mládeže ke zvýšení pohybové aktivity a k vytvoření pozitivních pohybových návyků. Aby bylo možné zjištěné výsledky správně interpretovat, je třeba zasadit je do geografického a sociálně kulturního rámce, v jehož mezích byl výzkum prováděn. Proto je zde stručně popsána aktuální situace v pohybové aktivitě na území České republiky.

#### **Pohybová aktivita dětí**

Kalman et al. (2011) v rámci výzkumu zjistili, že naprostá většina dětí v České republice neprovozuje pohybové aktivity v dostatečné míře. Autoři dále uvádí, že pouze 25 dětí

splňuje doporučení pro pohybovou aktivitu, přičemž pohybová aktivita dětí vykazuje s rostoucím věkem snižující se tendenci. Dívky oproti chlapcům provozují pohybové aktivity v menší míře.

V jiném výzkumu zjistil Hamřík et al. (2012), že drtivá většina dětí zároveň nesplňuje mezinárodní doporučení směřující k sledování televize a používání počítače k jiným než studijním či pracovním účelům.

V souvislosti s těmito výsledky byly provedeny trendové studie. Podle těchto studií, jak uvádí Sigmundová et al. (2014), roste v České republice podíl dětí s nadváhou a obezitou. Zároveň byl zjištěn zvyšující se výskyt sedavého chování a snižující se výskyt pohybových aktivit.

### **Pohybová aktivita dospělých**

Hamřík et al. (2014, str. 193-198) ve své studii zjistili, že 32 % dospělých v České republice vykazuje nízkou míru pohybové aktivity. 21 % dospělých lze hodnotit jako středně pohybově aktivní a 46 % dospělých v České republice dosahuje vysoké míry pohybové aktivity. Tyto výsledky řadí Českou republiku mezi země s vyšší pohybovou aktivitou dospělých, avšak pohybová aktivita dospělých vykazuje snižující se tendence. Naopak výskyt nadváhy a obezity u dospělé populace v České republice narůstá.

## **1.3 Indikátory motivace mládeže ke sportovním aktivitám**

V praktické části práce je prováděno anketní šetření, které zkoumá indikátory ovlivňující motivaci mládeže k pohybovým aktivitám. Z důvodu zaměření praktické části práce je třeba v této kapitole přiblížit jednotlivé indikátory ovlivňující motivaci mládeže k pohybovým aktivitám. Volba jednotlivých indikátorů vychází z výzkumu, který je v této práci porovnáván. Proto jsou v této práci zjišťovány sociální činitele motivace k pohybovým aktivitám.

Pohledy jednotlivých autorů na sociální činitele motivace k pohybovým aktivitám se určitým způsobem liší. Perič (2008) považuje při popisu sociálních faktorů za zcela stěžejní prostředí. Prostředí je podle něj souhrnem všech vnějších podnětů, které působí na organismus jedince a na něž je organismus schopen reagovat. Autor za prostředí označuje

souhrn lidí, věcí a jevů okolního světa. Důležitost prostředí příkládá T. Perič také proto, že vnímá jeho zásadní vliv na genetickou výbavu jedince, na utváření jeho vědomí a celkové formování osobnosti. T. Perič dále uvádí, že prostře, podmiňuje existenci jedince, udržuje život a zajišťuje jeho vývoj, je zdrojem veškeré činnosti jedince. Autor dále uvádí, že prostředí, ve kterém dítě žije má řadu dimenzí, jako je například dimenze přírodní, kulturní či společenská. Dítě je obklopeno řadou podnětů z prostředí fyzikálního, sociálního, postupně asimiluje, zvnitřňuje a osvojuje si vlivy.

Autoři Canfield a Wells (1995) váhu prostředí v otázce motivace dětí k pohybovým aktivitám potvrzují. Zároveň však uvádí, že značný vliv na vnímání podnětů z okolního prostředí má sebepojetí každého jedince. Toho je podle těchto autorů možné významným způsobem využívat při motivaci dětí a mládeže. Jako příklad uvádí: *„Pomůžete-li zlomyslnému chlapci, aby vnímal sám sebe jako člověka vlídného, který je schopen nabídnout pomocnou ruku, nebo pomůžete-li dívce, která o sobě pochybuje, aby se vnímala jako inteligentní a atraktivní, způsobili jste v životě dítěte důležitou změnu“* (Canfield & Wells 1995, str. 13)

Vedle prostředí a sebepojetí jedince můžeme v literatuře najít i celou řadu dalších činitelů, které jsou autory považovány za sociální. Jansa et al. (2005) považují za přední sociální činitele rodinu, obec, sociální podmínky, systém tělesné výchovy a vzdělávání, pedagogy, spolužáky, sportovní kluby a organizace, média, životní prostředí, zdraví a životní styl. Jednotlivé sociální činitele motivace k pohybovým aktivitám mládeže budou stručně popsány v následujících podkapitolách.

### **1.3.1 Rodina**

Rodina je velmi stěžejním činitelem, který ovlivňuje mnoho oblastí lidské života a určuje směr, kterým se děti vyvíjí, jaké uznávají hodnoty a co považují ve svém životě za důležité. V rámci rodiny ovlivňují jedince nejen rodiče, ale i její další členové, jako jsou sourozenci, prarodiče atp. Rodina má pozitivní či negativní vliv na rozvoj jedince nejen v době, kdy je součástí rodiny, ale také v dobách, kdy jedinec rodinu opustil a stýká se s ní pouze při určitých příležitostech, jako jsou rodinná setkání, návštěvy, oslavy atp.

Slepičková (2001) uvádí, že během dospívání dochází mezi rodiči a dětmi mnohé neustále se měnící situace a vztahy, které ovlivňují vývoj a směřování dítěte v budoucnu. Dospívající jedinci se mnohdy snaží od rodiny co nejvíce oprostít a jít vlastní cestou. Ať už se jim to daří či nikoliv, pokračuje autorka, rodiče a další členové rodiny dávají jejich životu směr a ovlivňují konečnou podobu jejich osobnosti v budoucnu.

Tyto okolnosti jsou důvodem k tomu, že mnozí autoři považují za hlavní sociální činitel, který ovlivňuje motivaci mládeže k pohybovým aktivitám. Perič (2008) uvádí, že je to právě rodina, která svým přístupem ke sportu a způsobem vedení a výchovy dítěte nejvíce ovlivňuje motivaci dítěte k pohybovým aktivitám. Autor poukazuje na velmi silný princip duplikace, který byl mnoha výzkumu dokázán. Děti sportovněji založených rodičů vykonávají sportovní aktivity více přirozeně a s větší chutí než děti, které vyrostly v rodině, kde se pohybu nepřikládá přílišná důležitost.

### **1.3.2 Školní prostředí**

Dalším významným sociálním činitelem ovlivňujícím motivaci adolescentů k pohybovým aktivitám je školní prostředí. Ve školním prostředí má největší vliv zejména systém a pojetí tělesné výchovy, prostředí a vybavení, které má škola k dispozici a v neposlední řadě také samotní pedagogové, kteří vyučují tělesnou výchovu nebo vedou sportovně založené kroužky a kluby.

Slepičková (2001) uvádí, že vliv školního prostředí na motivaci mládeže ke sportovním aktivitám se významným způsobem zvyšuje, a to zejména díky prostředkům, které má škola k dispozici. Autorka dále uvádí, že vlivu školního prostředí na motivaci mládeže k pohybovým aktivitám pozitivně ovlivňuje také současná platná legislativa a systém dotací a grantů, které školám umožňují realizovat jejich snahy v této oblasti.

Někteří autoři však poukazují na nedostatečné využití potenciálu, který školní prostředí nabízí. Podle Fialové (2010) se ve školním prostředí více upřednostňuje precizní provedení sportovních úkonů na úkor širších aspektů pohybové aktivity a sportu. Autorka uvádí, že samotná pohybová aktivita nepůsobí na rozvoj mravních vlastností žáka automaticky. Výchovný moment autorka shledává spíše v jejím společenském obsahu, do kterého řadí



pravidla, zásady atp.. Nedůsledným výchovným způsobem se mohou utvářet negativní rysy žákova charakteru individualismus, primadonství, „nefér“ jednání apod.“

Velmi zásadní vliv na konkrétní podobu školního prostředí a na jeho vliv na motivaci mládeže k pohybovým aktivitám má učitel tělesné výchovy. Zde je třeba zmínit, že více než odborná připravenost, ovlivňuje vztah učitele s žáky a jeho působení na ně jeho osobnost a povaha. Fialová (2014) zmiňuje několik bodů, které by měl učitel tělesné výchovy dodržovat, aby byl pozitivním činitelem motivace žáků k pohybové aktivitě. Učitel by měl především dávat najevo respekt vůči osobním názorům žáků, kterým by měl projevovat přiměřenou míru úcty. Důležitá je také empatie. Učitel musí jít vždy příkladem. Velmi důležitý je také smysl pro humor a schopnost používat humor i v účelně vedené výuce. Učitel by měl upřednostňovat pozitivní motivaci před kritikou a tím pozitivně posilovat sebeúctu žáků. Dobrý učitel tělesné výchovy by měl preferovat nalezení a odstranění příčiny nevhodného chování žáků před okamžitým udělením trestu.

### **1.3.3 Vrstevníci**

Vedle autority rodičů a pedagogů, se kterými se dítě ve svém životě setkává, existuje i další významný sociální činitel ovlivňující motivaci mládeže ke sportovním aktivitám. Tímto činitelem jsou vrstevníci, kam spadají zejména kamarádi a spolužáci. Vajlent a Flemr (2011) svým výzkumem zjistili, že motivace k pohybovým aktivitám mezi vrstevníky je vytvářena ve třech různých úrovních. Jedná se o vztahy mezi spolužáky ze školního prostředí, mezi kamarády z organizovaných souborů a klubů a také o vztahy mezi dětmi rodičů, kteří se vzájemně přátelí. Každá tato úroveň má jinou charakteristiku a podílí se na motivaci mládeže k pohybovým aktivitám odlišně.

Vztahy mezi spolužáky ze školy jsou budovány na každodenní bázi a jsou posilovány společnou sounáležitostí a snahou dosáhnout stejného cíle. Tyto vztahy motivují mládež k pohybové aktivitě zejména v rámci systému školní tělesné výchovy. Vztahy mezi kamarády z organizovaných klubů jsou založeny více na rivalitě a soutěživosti. Jedná se o silný motivační faktor, který významným způsobem ovlivňuje i sebepojetí jedince a může mít proto značné negativní dopady na osobnost dítěte. Proto je třeba rivalitu mezi vrstevníky v organizovaných klubech korigovat a řídit. Vztahy mezi dětmi přátelících se

rodičů hodnotí autoři jako velmi stabilní, přátelské a dlouho trvající. Pokud tyto vztahy přetrvávají do dospělosti jedince, mají velmi silný motivační vliv.

### **1.3.4 Partner**

Motivační dopad partnera lze sledovat jak u studentů na středních školách, ale také pak zejména v dospělosti, kdy je soužití obou partnerů v jedné domácnosti na denní bázi. Vliv partnera na motivace mládeže k pohybovým aktivitám není tedy příliš silný. Jedná se spíše o krátkodobější motivační vliv, a to zejména v souvislosti se sebepojetím jedince, kdy je motivací k pohybu zejména zlepšení tělesné kondice a vzhledu. Mnoho případů je také, že ten druhý chce trávit čas s partnerem, který sportuje a z toho důvodu začne tuto pohybovou aktivitu provozovat s ním. V dospělosti se partneři ovlivňují pozitivně, pokud se oba věnují pohybovým aktivitám. Naopak může dojít i k negativnímu ovlivnění sportujícího jedince partnerem, který má k pohybovým aktivitám neutrální či negativní vztah. Mnohokrát člověk může vděčit partnerovi, který ho přiměl a motivoval k nějakému sportu, či pohybové aktivitě.

### **1.3.5 Média**

Média a technologie sociálních sítí představují v současné době velmi silný motivační faktor mládeže ke sportovním aktivitám a to hned na několika úrovních. Šebeš (2013) hovoří o negativním vlivu technologií a médií na motivaci mládeže ke sportu, a to zejména s ohledem na množství času, které média současné mládeži zabírají. Tuto skutečnost autor přisuzuje zejména snadné dostupnosti médií a rozšíření technologií, které mají děti od stále útlejšího věku při sobě.

Jiní autoři vnímají i pozitivní stránku médií a technologií. Možnost rychlého a neustálého sdílení umožňuje mládeži stálý kontakt a snadnou komunikaci. Můžou se tak snadněji vzájemně motivovat k pohybovým aktivitám, sdělovat si své úspěchy, domlouvat se na společné pohybové aktivitě atp. S médii a technologiemi souvisí také celá řada dostupných aplikací, které jsou v současné době hojně rozšířené a které lze používat při pohybových aktivitách k jejich monitorování.

### **1.3.6 Bydliště**

Místo bydliště se dle Slepíčkové (2001) podílí na motivaci mládeže k pohybovým aktivitám zejména svou vybaveností a existencí sportovních či volnočasových organizací a klubů. Velmi mnoho záleží jak se kraj, či obec starají o svá sportoviště. Na objemu pohybové aktivity ať už studentů nebo dospělých v místě bydliště se velmi podílí počet sportovišť a související stav a vybavenost onoho sportoviště. Míra využití sportovišť a v neposlední řadě dostupnost sportovišť.

Vybavenost místa bydliště se jistě odvíjí od financování začínaje státem, krajem a v neposlední řadě obcí. Ale nejen toto, dále stojí na zástupcích těchto institucí zájem a výstavbu a údržbu těchto sportovišť a např. využívání některých z dotací. Místo bydliště může svou nepříznivou polohou motivaci k pohybovým aktivitám významným způsobem snížit nebo dokonce úplně smazat, a to zejména v případě, kdy je situováno na rušném místě s nevyhovující vybaveností a dostupností.

### **1.3.7 Sportovní vzor**

Motivační síla sportovního vzoru spočívá zejména ve schopnosti projekce daného jedince. Pokud se dokáže jedinec vžít do svého sportovního vzoru, chce se mu podobat a sám sebe motivuje do činností a aktivit, které směřují do bodu, kdy se jedinec co nejvíce podobá svému sportovnímu vzoru. Tento motivující činitel může pozitivně ovlivnit životní styl mládeže, způsoby stravování, metody a postupy tréninku či četnost pohybových aktivit a chuť k jejich provozování. Z velké většiny je to slavný sportovní vzor, ke kterému vzhlížíme skrze jiný indikátor a to skrze již výše uvedená média, které nám napomáhají sledovat jeho sportovní úspěchy a být s ním v kontaktu. Menší částí jsou vzory z našeho blízkého okolí, kterým se chceme vyrovnat a vzhlížíme k nim.

## **2 Cíl, úkoly výzkumu a výzkumné otázky**

V předcházejících kapitolách byla definována motivace jako pojem a byly zmíněny hlavní teoretické přístupy k motivaci. Samostatnou kapitolou byla také pohybová aktivita mládeže a její psychosomatické aspekty. Třetí kapitola byla věnována aspektům motivace mládeže k provozování pohybové činnosti. Tím byl stanoven teoretický rámec této diplomové práce, na který navazuje praktická část práce s praktickým výzkumem.

### **2.1 Cíl výzkumné části práce**

V diplomové práci jsou mapovány indikátory motivace a pomocí anketního šetření je zjišťováno, kdo a do jaké míry ovlivnil motivaci mládeže k pohybu a samotným pohybovým aktivitám na různých úrovních v Hradci Králové.

Zjištěné výsledky jsou porovnávány s výsledky obdobného anketního šetření, které bylo provedeno v blízkém okrese v Královéhradeckém kraji na Trutnovsku.

### **2.2 Úkoly výzkumu**

Výzkum realizovaný touto diplomovou prací sleduje naplnění několika základních a stěžejních úkolů, které jsou formulovány takto:

- Studiem literatury získat informace související s tématem práce.
- Stanovit metodologická východiska: cíle, výzkumné otázky a úkoly práce.
- Aplikovat existující anketní šetření na vhodný vzorek respondentů.
- Zajistit vhodné podmínky pro realizaci anketního šetření na vybraných školách.
- Realizovat anketní šetření dle stanoveného dotazníku.
- Sumarizovat získaná data a zadat jejich souhrn do elektronické podoby.
- Vyhodnotit získaná data z anketního šetření.
- Vypracovat praktickou část práce a prezentovat zjištěné výsledky.
- Stanovit závěry a doporučení pro praxi.

## 2.3 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky byly stanoveny s ohledem na výzkum, který byl vybrán k porovnání s výsledky této diplomové práce takto:

**Výzkumná otázka č. 1:** *„Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?“*

**Výzkumná otázka č. 2:** *„Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?“*

**Výzkumná otázka č. 3:** *„Ovlivňují vybrané indikátory v motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně mládež na Trutnovsku a v Hradci Králové?“*

## 2.4 Metodika výzkumu

Za hlavní výzkumnou metodu této diplomové práce byla vybrána metoda anketního šetření. Konkrétní podoba anketního šetření a výběr otázek byl dán výzkumem, který byl vybrán ke komparaci s výsledky zjištěnými touto diplomovou prací.

Výzkum, který je touto diplomovou prací porovnáván, je výzkum provedený v rámci diplomové práce *„Mapování indikátorů ovlivnění mládeže při motivaci k pohybovým aktivitám na Trutnovsku“*, kterou sepsala v roce 2017 Bc. Blanka Hozová. Pro směrodatnost výsledků byl vybrán pokud možno co nejvíce podobný výzkumný vzorek. Zatímco porovnávaný výzkum zkoumal rozdíly v motivaci k pohybovým aktivitám mezi studenty a studentkami, v této diplomové práci je přistupováno k výzkumnému vzorku bez ohledu na pohlaví.

### 2.4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl prováděn na 4 různých středních školách nacházejících se v Hradci Králové. Menší počet škol oproti porovnávanému výzkumu je dán zejména větším počtem studentů, kteří dané školy navštěvují. Možných respondentů bylo při návštěvě vybraných škol více. Hradec Králové je statutární krajské město s téměř 93 000 obyvateli. Katastrální výměra města činí 105,69 km<sup>2</sup>. Město bylo založeno na soutoku Labe a Orlice a v současnosti je považováno za součást Hradecko-Pardubické aglomerace.

Město má výrazný univerzitní charakter. Na území města se nachází Univerzita Hradec Králové a působí zde také některé fakulty Univerzity Karlovy a Univerzity Obrany. Město je sídlem významných krajských institucí, jako je krajský soud.

Architektonický ráz města utvářeli významní čeští architekti, jako byl Gočár či Kotěra. Architektonickými dominantami města je Bílá věž a Katedrála svatého Ducha. Hradec Králové je tedy centrem Královéhradecké katolické diecéze. Vedle katolického biskupa má ve městě sídlo i biskup církve československé husitské. Ve městě se nachází také řada středních škol, z nichž byly k výzkumu vybrány následující střední školy

V rámci všech zkoumaných škol je vyučována tělesná výchova a studenti jsou podporováni v pohybových aktivitách formou volnočasových sportovních celků, které jsou pod hlavičkou školy provozovány. Studenti mají také široké možnosti sportu a pohybu přímo ve městě. V centru města se nachází plavecký bazén a aquapark. Samozřejmě je řada posiloven, squash centrum, lezecká stěna, bowling. Ve městě se nachází 2 zimní stadiony a několik prostorných tělocvičen spadajících pod tělovýchovnou jednotu Sokol. Město má také řadu parků a hřišť. Sportovním aktivitám přispívá také hustá síť cyklostezek a nedaleké rozlehlé Novohradecké lesy, které jsou hojně využívány turisty, běžci, cyklisty a bruslaři.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 320 respondentů. Počet respondentů byl rozvržen rovnoměrně, z každé školy bylo shromážděno 80 plně a správně vyplněných anketních šetření. Ve výzkumném vzorku jsou obsaženi studenti ve věku 16-20 let.

### **Biskupské gymnázium Bohuslava Balbína**

Tradiční gymnázium, jehož zřizovatelem je Biskupství Královéhradecké. Toto církevní gymnázium bylo založeno v roce 1992, kdy navázalo na přerušenu tradici jezuitského gymnázia. Gymnázium poskytuje všeobecné vzdělání. V rámci školní výuky jsou studenti dva roky vyučováni latině. I přes církevní charakter školy je většina jeho studentů ateistického vyznání. Zvláštností školy je výuka náboženství a religionistiky. Náboženství je určeno dětem z věřících rodin, religionistika poskytuje široký náhled na světová náboženství dětem z nevěřících rodin. Na škole lze studovat formou osmiletého či čtyřletého studia. Při přijímacím řízení na osmileté gymnázium je obvykle přijato 60

studentů. Čtyřleté studium přijímá obvykle 30 studentů. Školu navštěvuje cca 600 studentů. Škola vyniká zejména ve výuce Biologie a chemie.

### **Gymnázium Boženy Němcové**

Gymnázium Boženy Němcové je státním gymnáziem, které nabízí pouze šestiletou formu studia. Škola byla založena v roce 1978 a jejím prvním útočištěm se stala malá budova v Šimkově ulici. Po několika letech se však gymnázium přesunulo do budovy bývalé základní školy na Pospíšilově ulici, kde škola sídlí dodnes. Gymnázium se zaměřuje zejména na výuku matematiky, českého jazyka a cizích jazyků. Školu navštěvuje cca 500 žáků, kteří jsou rozděleny do 17 tříd. Velkou devízou školy je pěvecký sbor Gybon, který se účastní mezinárodních soutěží a pravidelně reprezentuje svou školu.

### **Gymnázium J. K. Tyla**

Třetím gymnáziem, které působí na území Hradce Králové, je gymnázium J. K. Tyla. Toto gymnázium je z hradeckých gymnázií nejstarší, přičemž je považováno za pokračovatele latinských městských škol. Jeho novodobá historie se začíná psát již v roce 1927. Škola sídlí v budově navržené Josefem Gočárem na Tylově nábřeží. Výuka na škole je provozována formou čtyřletého studia a zaměřuje se zejména na výuku matematiky a fyziky. Školu navštěvuje cca 600 žáků rozdělených do 20 tříd.

## **1. Soukromé jazykové gymnázium v Hradci Králové**

První jazykové gymnázium v Hradci Králové je soukromou školou, která se prezentuje výukou v malých skupinkách studentů. Hlavním zaměřením školy je výuka cizích jazyků a matematiky. Studenti se vyučují dvěma jazykům povinně a dále si mohou volit z pestré nabídky dalších cizích jazyků, které se vyučují volitelně. Gymnázium má již více než 20 let dlouhou tradici a sídlí na Slezském předměstí v Hradci Králové. Škola je soukromého charakteru, studenti platí školné. Počet studentů navštěvujících školu značně kolísá v závislosti na aktuálním zájmu. Ve škole funguje sportovní klub, který se hlavně věnuje atypické sportovní hře kin-balů ve které se účastní mistrovství středních škol.

## **2.4.2 Metodika směru dat**

Metodika sběru dat je založena na kvantitativní diagnostické metodě, kterou je anketní šetření. Pro zachování podmínek shodných s porovnávaným výzkumem byla zvolena papírová forma anketního šetření, která byla využita při osobním sběru dat během návštěvy jednotlivých škol. Autorka porovnávaného výzkumu tuto formu zvolila i z důvodu zachování pravosti vyplňovaných šetření identickými studenty na reálných školách. Se spoluprací na výzkumu bylo telefonicky osloveno 5 školských zařízení. 4 oslovené školy vyhověly a jsou součástí tohoto výzkumného šetření. SOŠ a SOU Vocelova, jakožto pátý oslovený školský subjekt, s provedením výzkumu nesouhlasilo bez udání důvodu.

Anketní šetření bylo provedeno ve spolupráci s učiteli tělesné výchovy na daných školách, kteří byli autorem práce osobně instruováni o průběhu a účelu šetření. Šetření probíhalo jako součást hodiny tělesné výchovy a autor byl osobně přítomen. Účast na šetření byla dobrovolná a zcela anonymní. Učitel tělesné výchovy přislíbil zúčastněným studentům přihlídnutí k jejich účasti na výzkumném šetření v případě, že by se na konci roku rozhodoval mezi dvěma klasifikačními stupni. Vyplnění anketních šetření v rámci jedné třídy nepřesáhlo dobu 15 minut. Tato doba zahrnuje představení a instruktáž. Anketní šetření bylo převzato z porovnávaného výzkumu a skládalo se z 6 otázek. 4 otázky byly pokládány uzavřenou formou. 1 otázka byla otevřená a umožňovala širší spektrum odpovědí. Poslední otázka obsahovala stupnici indikátorů motivace. Kompletní podoba anketního šetření je součástí Přílohy č. 1 této diplomové práce.

## **2.4.3 Metoda zpracování a vyhodnocení dat**

Sebraná data jsou vyhodnocována pomocí počítačového softwaru Microsoft Office a Excel 2017. Data byla shromážděna v tabulkách a jejich výstup je prezentován formou přehledného grafu. Každá otázka je vyhodnocována zvlášť. Nejprve je provedeno vyhodnocení výsledků v rámci výzkumu této diplomové práce. Každé hodnocení otázky anketního šetření je uzavřeno diskuzí, kde jsou získaná data porovnána s výsledky, které byly shromážděny výzkumem na Trutnovsku. Data jsou vyhodnocována statistickou analýzou za využití aritmetického průměru, směrodatné odchylky a věcné významnosti.



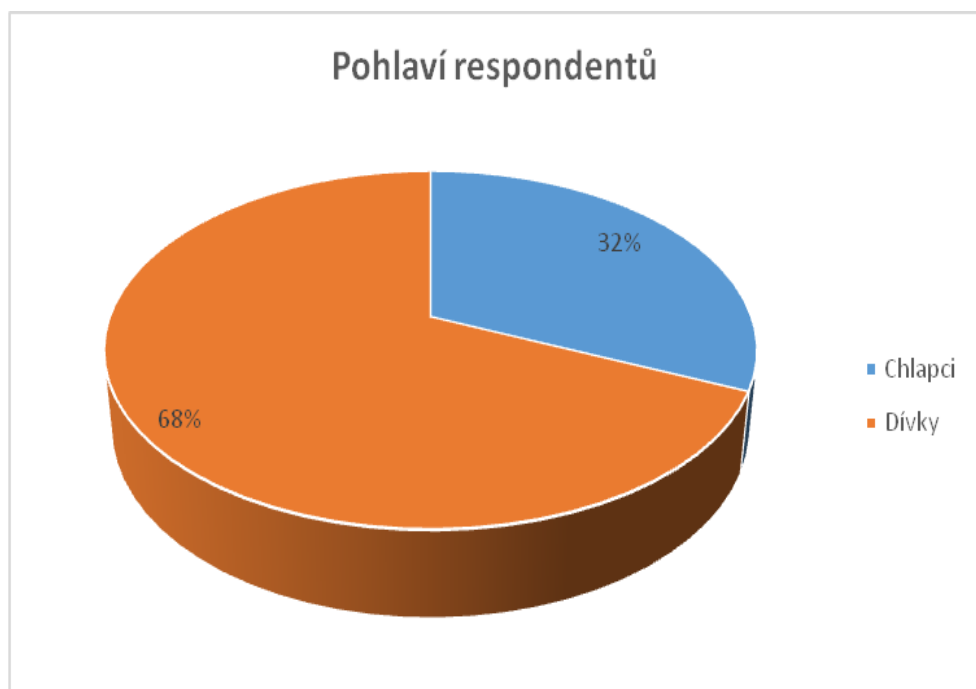
### 3 Výsledky a diskuze

Vyhodnocení výzkumu je prováděno v pořadí otázek, jak byly uvedeny v anketním šetření. Vyhodnocení každé otázky je uzavřeno krátkou diskuzí, která porovnává zjištěné výsledky s jinými výzkumy, především s výzkumem prováděným na Trutnovsku. Závěrem vyhodnocování výsledků budou zodpovězeny výzkumné otázky a stanovené závěry, které z diplomové práce vyplývají.

#### 3.1 Otázka č. 1 Pohlaví respondentů

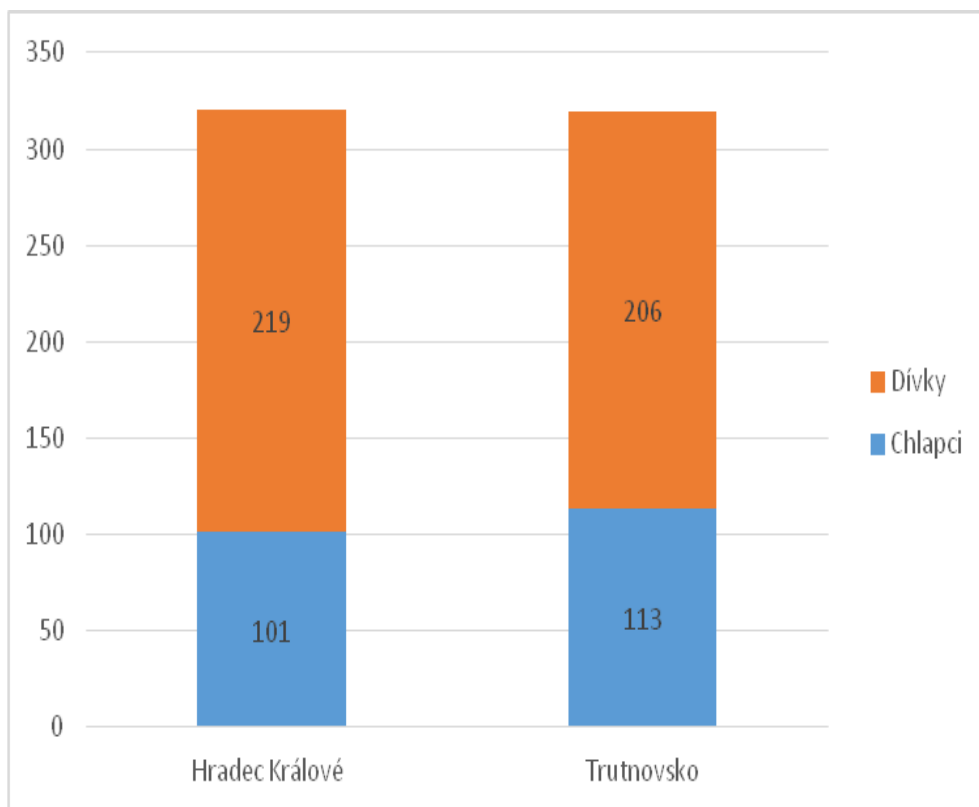
V první otázce anketního šetření bylo zjišťováno pohlaví respondentů. Tato otázka byla v porovnávaném výzkumu stěžejní pro zodpovězení třetí výzkumné otázky, která si kladla za cíl odhalit rozdíly mezi indikátory motivace k pohybové aktivitě mezi muži a ženami. Výzkum této diplomové práce místo toho porovnává rozdíly v indikátorech motivace mezi dvěma oblastmi. Pohlaví respondentů je zde tedy uváděno pouze pro dokreslení výzkumného vzorku.

Ze zúčastněných 320 respondentů bylo 219 (68%) dívek a 101 (32%) chlapců. Poměr mezi chlapci a dívkami u zkoumaných středních škol znázorňuje obrázek 3.



Obrázek 3. Pohlaví respondentů

Z uvedeného grafu je jasně patrné, že výzkumu se účastnilo větší množství dívek než chlapců. Tato skutečnost je dána zejména větším podílem dívek, které navštěvují gymnázia. Oproti porovnávanému výzkumu, kterého se účastnilo 39% chlapců, je podíl chlapců ve výzkumném souboru nižší. Tuto odchylku lze zdůvodnit zejména skutečností absence středního odborného učiliště či jiné prakticky zaměřené školy, kde by byl podíl chlapců větší. Rozdíl 7% mezi oběma výzkumy je vyjádřen v číslech pouze 12 respondentů. Lze tedy předpokládat, že výzkum nebude negativně ovlivněn rozdílnými výzkumnými vzorky, které jsou vzájemně porovnávány. Rozdíl mezi oběma porovnávanými výzkumy znázorňuje obrázek 4.



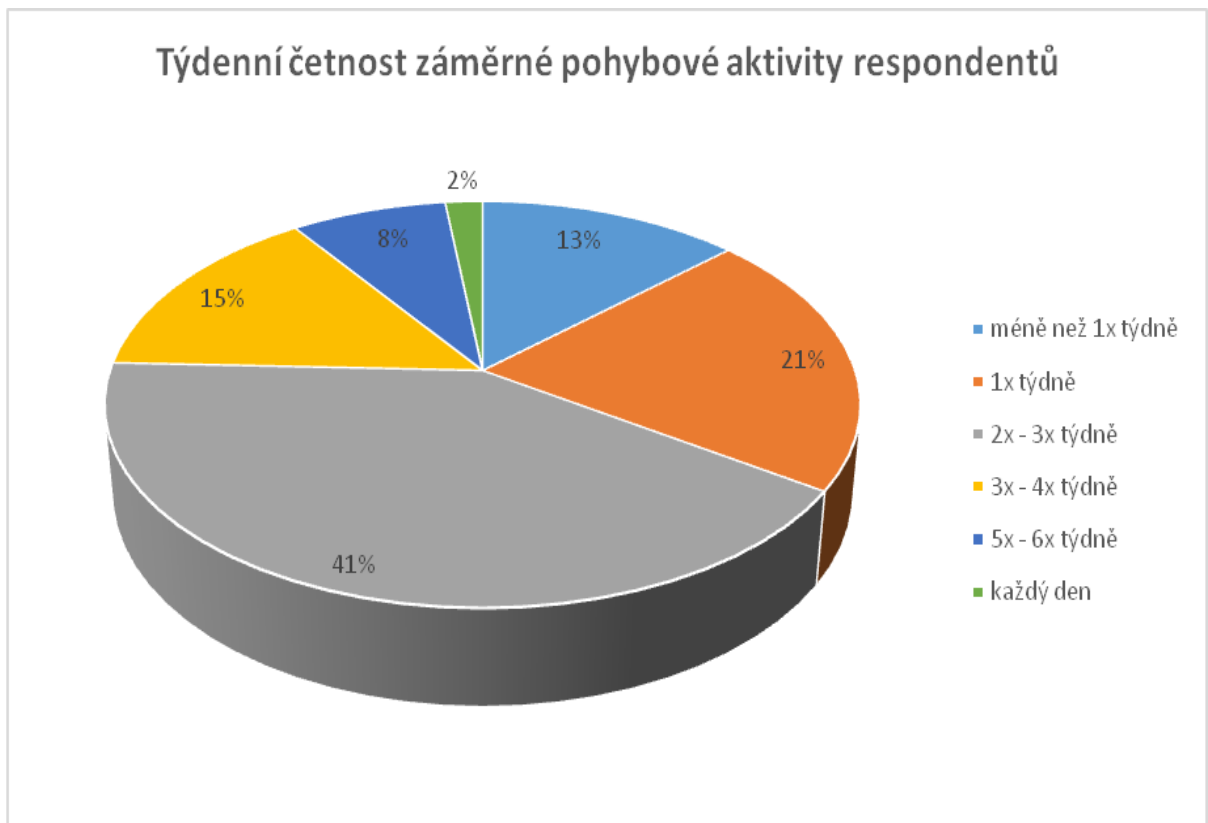
Obrázek 4. Rozdíl ve složení respondentů porovnávaných výzkumů s ohledem na pohlaví

### 3.2 Otázka č. 2 Záměrná týdenní pohybová aktivita studentů

Druhá otázka anketního šetření se zaměřila na zjištění četnosti záměrné pohybové aktivity studentů. Konkrétně tato otázka zjišťovala, jak četná je pravidelná a účelná pohybová aktivita respondentů. Tato pohybová aktivita musí být záměrná. Respondenti byli poučeni, že do této pohybové aktivity se nezapočítává běžná pohybová aktivita, jako například cesta do školy, na nákup atp. Naopak je započítávána aktivita typu pravidelné tréninky fotbalu, plavání či ranní běh. Vykonávaná pohybová aktivita musí být delší než 30 minut. Respondenti na otázku odpovídali výběrem 1 z 6 možných odpovědí, které byly následovné:

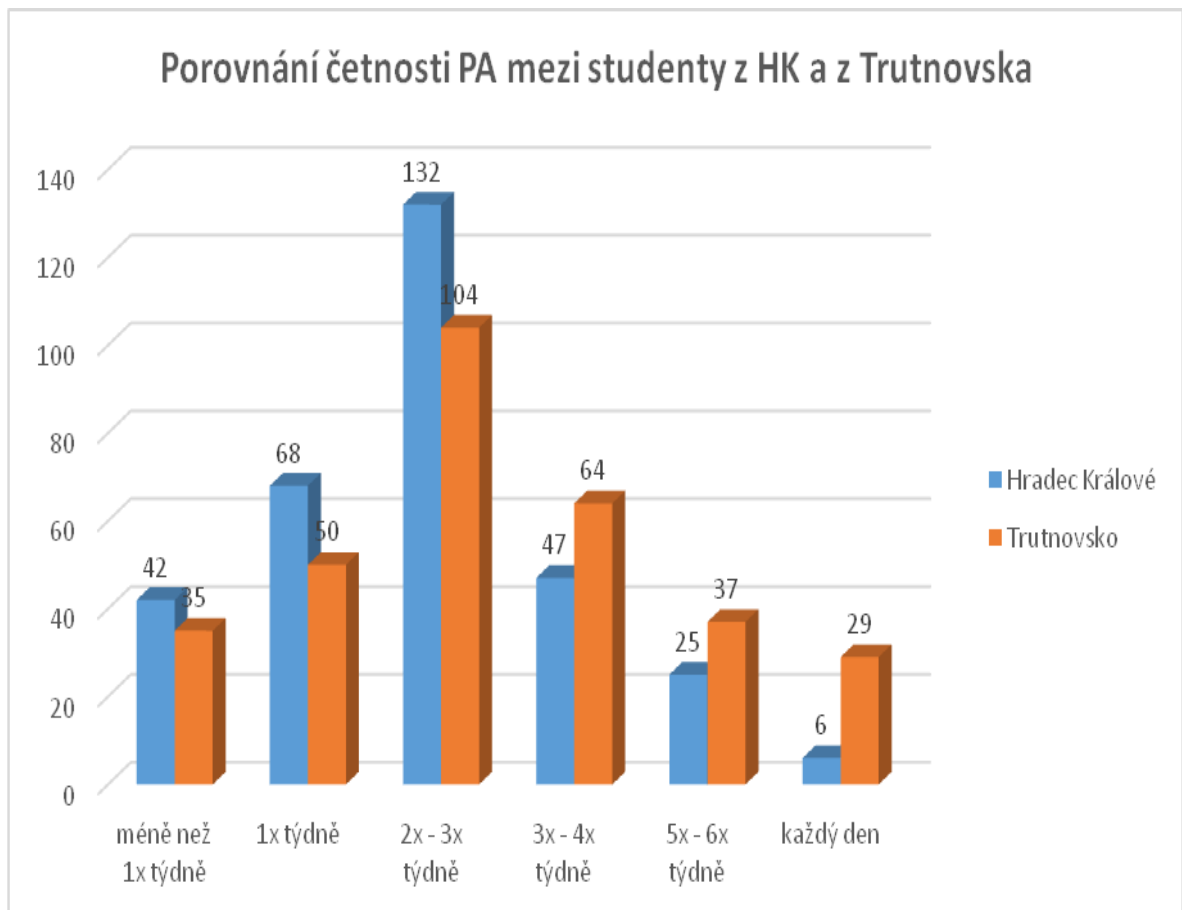
- méně než 1x týdně
- 1x týdně
- 2x – 3x týdně
- 3x – 4x týdně
- 5x – 6x týdně
- Každý den

132 (41%), tedy nejvíce, respondentů uvedlo, že záměrnou pohybovou aktivitu delší než 30 minut provádí 2x až 3x týdně což, dle mého odpovídá pravidelnému tréninkovému cyklu, který se vyskytuje v mnohých sportovních odvětví. Druhou nejčastější odpovědí bylo pouze 1x týdně, kterou zvolilo 68 (21%) respondentů. Těsně za sebou následovala možnost 3x až 4x týdně s četností 47 (15%) odpovědí a možnost méně než 1 týdně s četností 42 (13%) odpovědí. Pouze 25 respondentů odpovědělo, že záměrnou pohybovou aktivitu provozuje 5x – 6x týdně (8%) a pouze 6 (2%) respondentů sportuje každý den. Výsledky zjištěné otázkou č. 2 znázorňuje obrázek 5.



Obrázek 5. Týdenní četnost záměrné pohybové aktivity respondentů z Hradce Králové

Tyto výsledky jsou v porovnání s výsledky zjištěnými na Trutnovsku poměrně znepokojivé. První 3 možnosti odpovědí, které vypovídají o nižší aktivitě respondentů, uvedli studenti z Hradce Králové častěji, zatímco zbylé 3 možnosti vypovídající o vyšší pohybové aktivitě studentů uváděli logicky častěji studenti na Trutnovsku. Nejčastěji volená odpověď byla u obou výzkumů shodná, tedy 2x – 3x týdně. Zatímco druhou nejčastější odpovědí v Hradci Králové byla pohybová aktivita provozovaná 1x týdně, studenti na Trutnovsku uváděli jako druhou nejčastější aktivitu 3x- 4x týdně. Rozdíl v pohybové aktivitě mezi oběma výzkumnými vzorky je vidět také na možnosti sportování každý den. Tuto možnost zaškrtno pouze 6 studentů ze škol v Hradci Králové, zatímco studenti na Trutnovsku tuto možnost zvolili celkem 29x. Při propočtu průměrné týdenní pohybové aktivity studentů zjistíme, že průměrný student z Hradce Králové vykonává pohybovou aktivitu 2x týdně, u studentů z Trutnovska je pohybová aktivita vykonávána v průměru 3x týdně. Srovnání obou výzkumných vzorků dle četnosti pohybové aktivity znázorňuje obrázek 6.



Obrázek 6. Porovnání četnosti PA mezi studenty z HK a z Trutnovska

Zjištěné rozdíly v pohybové aktivitě studentů z Hradce Králové a studentů na Trutnovsku jsou poměrně značné. Zjištěné rozdíly lze přičítat zejména rozdílnému prostředí, ve kterém se studenti vyskytují. Jak bylo uvedeno v teoretické části práce, prostředí je velmi významným motivujícím činitelem. Studenti z Hradce Králové jsou vystaveni z hlediska motivace k pohybové aktivitě méně příznivému prostředí, kterým je velké město. Toto prostředí nabízí více jiných aktivit a lákadel. Také dostupnost prostor pro pravidelné pohybové aktivity je ve velkém městě mnohdy větší.

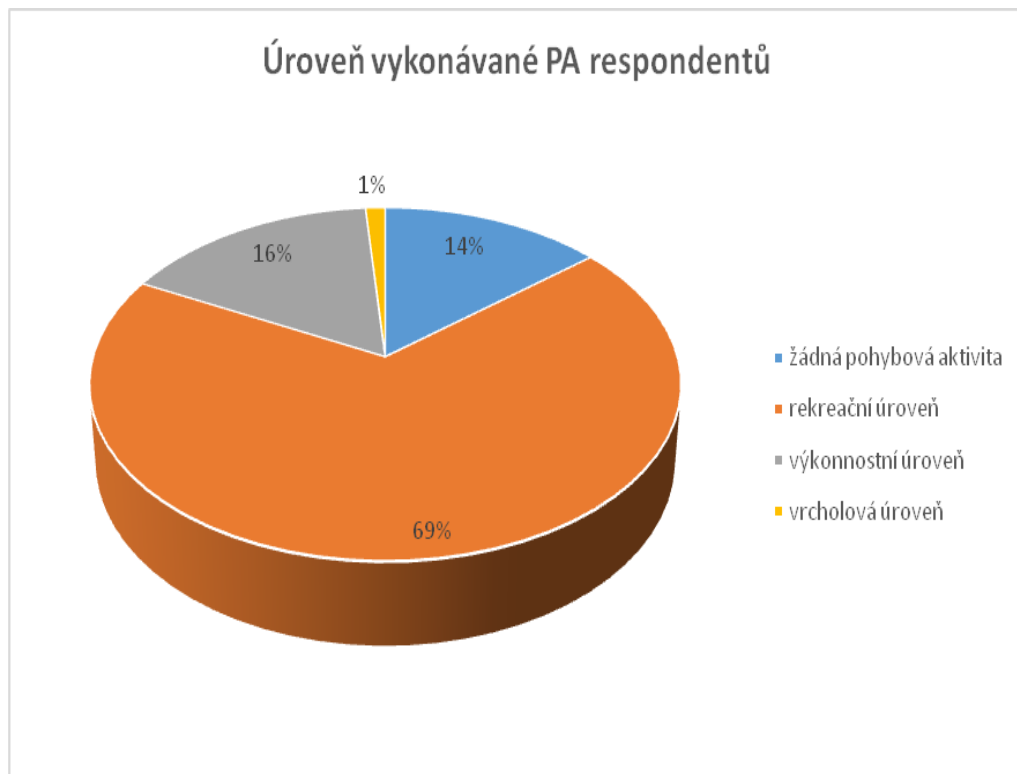
Tyto výsledky lze přičítat i charakteru škol, které se výzkumu účastnily. Zatímco výzkum pohybové aktivity na Trutnovsku zahrnoval i střední odborná učiliště, do výzkumu v Hradci Králové byla zařazena pouze gymnázia, u kterých lze předpokládat vyšší míru času strávenou přípravou na školní výuku.

### 3.3 Otázka č. 3 Úroveň vykonávaných pohybových aktivit

Vedle četnosti vykonávaných aktivit byla výzkumem zjišťována i úroveň pohybové aktivity respondentů. Tomuto tématu se věnovala otázka č. 3, u které měli respondenti uvést, jaké úrovni pohybové aktivity se v rámci svého volného času věnují. V této otázce měli na výběr ze 4 různých úrovní pohybové aktivity, které byly následující:

- nevykonávám žádnou pohybovou aktivitu
- rekreační úroveň
- výkonnostní úroveň
- vrcholová úroveň

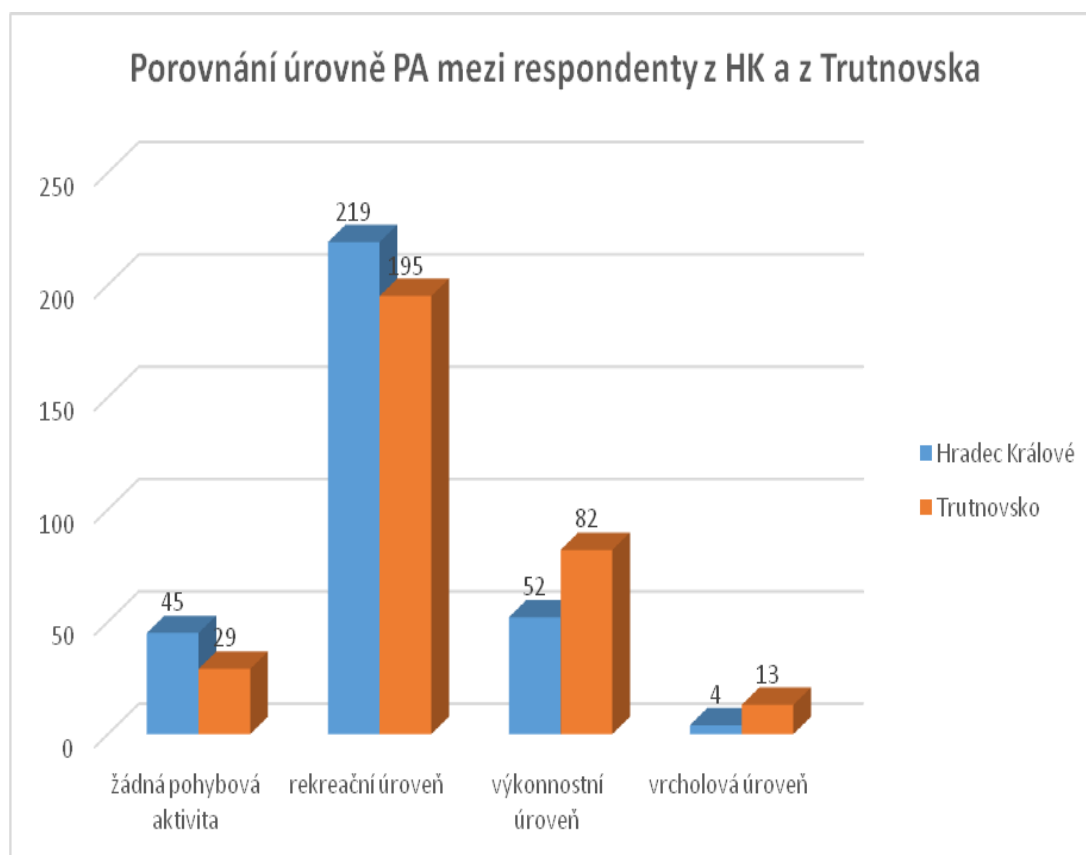
Dle očekávání uváděli studenti jako nejčastější úroveň pohybové aktivity aktivitu rekreační úrovně. Tuto možnost zvolilo 219 (69%) respondentů. 52 (16%) respondentů se věnuje výkonnostní úrovni pohybových aktivit a 45 (14%) respondentů podle svého tvrzení nevykonává žádnou pohybovou aktivitu. Pouze 4 (1%) respondenti uvedli, že úroveň jejich pohybové aktivity lze hodnotit jako vrcholovou. Výsledky této otázky bylo možné očekávat již z výsledků otázky č. 2. V úrovni žádné pohybové aktivity se shromáždili respondenti, kteří uváděli, že vykonávají pohybovou aktivitu méně než 1x denně a také několik respondentů, kteří uvedli 1 týdenní pohybovou aktivitu. V rekreační úrovni se sešli respondenti, kteří uváděli, že vykonávají pohybovou aktivitu s četností 2x – 3x nebo 3x – 4x týdně. Výkonnostní úroveň zahrnovala respondenty uvádějící četnost 3x – 4x týdně, ale zejména pak četnost 5x – 6x týdně či denně. Všichni respondenti, kteří uvedli jako svou úroveň vrcholovou, uvedli v předchozí otázce každodenní pohybovou aktivitu. Výsledky této otázky zpracovává obrázek 7.



Obrázek 7. Úroveň vykonávané pohybové aktivity u respondentů z Hradce Králové

Porovnáním výsledků výzkumu prováděného v Hradci Králové a výzkumu na Trutnovsku byly potvrzeny výsledky předchozí otázky. Respondenti z Hradce Králové častěji uváděli, že vykonávají žádnou nebo rekreační úroveň pohybových aktivit. Studenti z Trutnovska oproti tomu častěji holdují výkonnostní a vrcholové úrovni pohybové aktivity. Porovnání výsledků třetí otázky obou výzkumů znázorňuje obrázek 8.

Sportovněji více zaměřené studenty na Trutnovsku lze opět vysvětlit prostředím a podmínkami, ve kterých studenti na Trutnovsku žijí. Toto prostředí přeje více sportu. Svůj podíl na výsledcích mají i jednotlivé školy. Školy účastníci se anketního šetření na Trutnovsku jsou více sportovně zaměřené a spolupracují se specializovanými sportovními kluby a organizacemi. V neposlední řadě je třeba zmínit i konkurenci a množství sportovních oddílů působících v jednotlivých regionech. Zatímco Hradec Králové jako krajské město disponuje spíše velkými profesionálními celky a nemá mnoho celků zaměřujících se na výkonnostní úroveň pohybových aktivit, na Trutnovsku funguje řada sportovních oddílů a organizací středního rozsahu.



Obrázek 8. Porovnání úrovně pohybové aktivity mezi respondenty z HK a z Trutnovska

### 3.4 Otázka č. 4 Druh vykonávané pohybové aktivity

Čtvrtá otázka byla formulována otevřeným způsobem a zjišťovala, jaké sportovní aktivity respondenti vykonávají. Každý respondent mohl uvést 1 i více pohybových aktivit, které nejraději vykonává. Vzhledem k otevřené podobě otázky a vzhledem k neomezenému počtu odpovědí se sešel opravdu pestrý soubor nejrůznějších pohybových aktivit. Pro vyhodnocení této otázky je tedy vycházeno z 24 nejčastěji uváděných sportovních aktivit tak, jak byly zjištěny ve výzkumu prováděném na Trutnovsku. K jednotlivým aktivitám byl následně zapsán počet respondentů, kteří danou aktivitu uvedli při realizaci výzkumu v Hradci Králové. Následně byl sledován rozdíl mezi oběma čísly. Konkrétní výsledky zjištěné touto otázkou uvádí tabulka 2.



Tabulka 2

Porovnání oblíbených PA mezi respondenty z Hradce Králové

<b>Sport</b>	<b>HK</b>
Běh	95
Posilování	89
Turistika	53
Cyklistika	68
Plavání	57
Fotbal	63
Cvičení doma	12
Florbal	17
Tanec	7
Volejbal	22
In-line bruslení	36
Lední hokej	21
Basketbal	7
Jezdectví	1
Badminton	4
Tenis	2
Jóga	11
Softbal	3
Sjezdové lyžování	2
Lezení	15
Bruslení	7
Běžecké lyžování	1
Požární sport	2
Sportovní gymn.	0

Tabulka 3

Porovnání oblíbených PA mezi respondenty z Hradce Králové a Trutnovska

Sport	HK	Trutnovsko	Odchylka
Běh	95	106	-10,38%
Posilování	89	91	-2,20%
Turistika	53	80	-33,75%
Cyklistika	68	70	-2,86%
Plavání	57	52	9,62%
Fotbal	63	50	26,00%
Cvičení doma	12	24	-50,00%
Florbal	17	23	-26,09%
Tanec	7	19	-63,16%
Volejbal	22	15	46,67%
In-line bruslení	36	14	157,14%
Lední hokej	21	12	75,00%
Basketbal	7	11	-36,36%
Jezdectví	1	10	-90,00%
Badminton	4	7	-42,86%
Tenis	2	7	-71,43%
Jóga	11	7	57,14%
Softbal	3	6	-50,00%
Sjezdové lyžování	2	6	-66,67%
Lezení	15	6	150,00%
Bruslení	7	4	75,00%
Běžecské lyžování	1	4	-75,00%
Požární sport	2	4	-50,00%
Sportovní gymn.	0	4	-100,00%

Porovnáním údajů uvedených v tabulce 2 lze zjistit, jaké jsou oblíbené pohybové aktivity studentů z Hradce Králové. V tabulce číslo 3 si můžeme všimnout, jaké pohybové aktivity jsou oblíbenější v Hradci Králové a jaké pohybové aktivity jsou naopak oblíbenější na Trutnovsku. Nejvýraznější pozitivní odchylky bylo dosaženo u In-line bruslení, které s oblibou provozuje o 157% více studentů. Tento rozdíl je dán zejména geografii obou oblastí. Zatímco Hradec Králové leží na rovině a má spoustu příhodných ploch pro in-line bruslení, na kopcovitém Trutnovsku jsou podmínky o poznání horší. Ve prospěch Hradce Králové hrají také nedaleké Novohradecké lesy, které jsou pro in-line bruslaře uzpůsobeny. Podobné odchylky je dosaženo i v případě lezení. Hradec je vybaven dvěma umělými stěnami, zatímco na Trutnovsku jsou lepší podmínky pro přírodní lezení na pískovcových skalách. Ačkoliv je odchylka 150%, absolutní rozdíl 6 respondentů není příliš značný. Významné pozitivní odchylky bylo dále dosaženo u ledního hokeje, bruslení, jógy a fotbalu.

Oproti tomu méně oblíbené jsou v Hradci Králové oproti Trutnovsku pohybové aktivity, jako je sportovní gymnastika, jezdectví, běžecké lyžování, tanec či požární sport. Tedy pohybové aktivity, pro něž není v Hradci Králové speciální prostředí a které svým charakterem spadají spíše do méně městského prostředí či do vyšších nadmořských výšek. Celkový počet hlasů, které byly jednotlivým sportům uděleny, byl v případě respondentů z Hradce Králové v celkovém součtu o cca 6% nižší, což opět potvrzuje menší sportovní zaměření výzkumného vzorku.

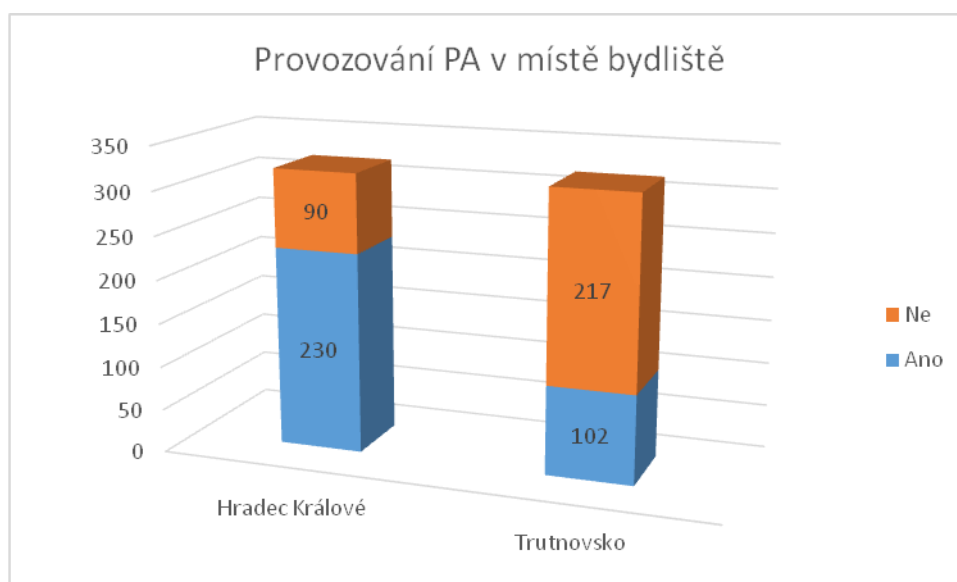
### **3.5 Otázka č. 5 Vykonávání pohybové aktivity v místě bydliště**

Pátá otázka anketního šetření zjišťovala, zda respondenti vykonávají pohybovou aktivitu převážně v místě svého bydliště či školy nebo převážně mimo domov a školu. Tato otázka si kladla za cíl zjistit, jaká je v daném prostředí dostupnost preferovaných pohybových aktivit a nakolik musí respondenti za svými pohybovými aktivitami dojíždět.

Touto otázkou bylo zjištěno, že 230 (72%) respondentů dotázaných v rámci výzkumu prováděné na školách v Hradci Králové vykonává pohybovou aktivitu v místě svého bydliště či v místě školní docházky. Dosažený výsledek je ve své podstatě opačný oproti výsledku, který byl zjištěn na Trutnovsku, kde pouze 102 (32%) studentů provozuje

pohybovou aktivitu v místě svého bydliště. Výsledky této otázky jsou přehledně zpracovány obrázkem 9.

Rozdíl mezi oběma výzkumy je snadno vysvětlitelný. Zatímco většina respondentů z hradeckých středních škol pochází a žije v Hradci Králové, studenti na Trutnovsku musí mnohdy dojíždět do větších měst, a proto uvedli na tuto otázku negativní odpověď.



Obrázek 9. Provozování pohybové aktivity v místě bydliště

### **3.6 Otázka č. 6 Zjištění vlivu vybraných indikátorů na motivaci k pohybovým aktivitám**

Poslední otázka anketního šetření zjišťovala, jaký vliv mají jednotlivé faktory na motivaci mládeže k pohybovým aktivitám. Tato otázka byla položena v podobě tabulky, v níž bylo uvedeno celkem 15 faktorů potenciálně ovlivňujících motivaci mládeže k pohybovým aktivitám. Respondenti mohli u každého indikátoru ohodnotit na škále od 1 do 7 nakolik, a jak daný faktor ovlivnil či stále ovlivňuje jejich motivaci k pohybovým aktivitám. Střední hodnota 4 vyjadřuje, že daný faktor respondenta ve vztahu ke sportu či pohybovým aktivitám nijak neovlivnil. Negativní ovlivnění je vyjádřeno na stupnici od 3 do 1 se vrůstající mírou negativního ovlivnění. Pozitivní ovlivnění je vyjadřováno hodnotami od 5 do 7, kdy 7 znamená maximální pozitivní vliv na motivaci k pohybové aktivitě

respondenta. Tento způsob hodnocení je nazýván Likertova sedmibodová stupnice. Konkrétní zjištěné hodnoty jsou uvedeny v tabulce č. 3.

Tabulka 4

Vliv vybraných indikátorů na motivaci k pohybové aktivitě v Hradci Králové

	HK	Pořadí
Kamarádi, spolužáci	5,37	1.
Sourozenci	5,15	2.
Matka	5,12	3.
Otec	4,99	4.
Děni v místě bydliště (sport. klub, akce)	4,69	5.
Škola (celkové klima a systém)	4,54	6.
Mužský sportovní vzor	4,53	7.
Partner	4,47	8.
Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram aj.)	4,33	9.
Učitel tělesné výchovy na SŠ	4,31	10.
Úspěch našich reprezentantů	4,3	11.
Prarodiče	4,27	12.
Média (TV, rozhlas, tisk)	4,19	13.
Ženský sportovní vzor	4,13	14.
Učitel tělesné výchovy na ZŠ	4,1	15.

Tabulka 5

Porovnání výsledků vybraných indikátorů na motivaci k pohybové aktivitě mládeže

	HK	Trutnovsko	Průměr	Pořadí
Kamarádi, spolužáci	5,37	4,97	5,17	1.
Matka	5,12	5	5,06	2.
Otec	4,99	4,95	4,97	3.
Sourozenci	5,15	4,48	4,815	4.
Děni v místě bydliště (sport. klub, akce)	4,69	4,58	4,635	5.
Partner	4,47	4,56	4,515	6.
Mužský sportovní vzor	4,53	4,45	4,49	7.
Škola (celkové klima a systém)	4,54	4,27	4,405	8.
Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram aj.)	4,33	4,39	4,36	9.
Úspěch našich reprezentantů	4,3	4,22	4,26	10.
Prarodiče	4,27	4,22	4,245	11.
Učitel tělesné výchovy na SŠ	4,31	4,14	4,225	12.
Média (TV, rozhlas, tisk)	4,19	4,21	4,2	13.
Učitel tělesné výchovy na ZŠ	4,1	4,24	4,17	14.
Ženský sportovní vzor	4,13	4,18	4,155	15.

Při pohledu na tabulky je zřejmé, že všechny indikátory dosáhly hodnoty vyšší než 4 a lze je tedy v průměru hodnotit jako pozitivně ovlivňující indikátory. Podívejme se nyní na zodpovězení jednotlivých výzkumných otázek v závislosti na zjištěných datech.

**Výzkumná otázka č. 1:** „Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?“

Po sečtení výsledků získaných oběma výzkumy bylo zjištěno, že největší pozitivní vliv s ohledem na motivaci mládeže k pohybovým aktivitám mají kamarádi a spolužáci. Tento

indikátor dosáhl ve výsledném průměru hodnoty 5,170. U studentů v Hradci Králové tento indikátor vyhrál s průměrem 5,37. U studentů na Trutnovsku se umístil hned na místě druhém s průměrem 4,97. Tento zjištěný výsledek se shoduje se studií Z. Vajlenta a L. Flemra (2011), kteří dokázali, že kamarádi a spolužáci znamenají velmi silný motivační faktor, a to zejména v počátcích či v průběhu vykonávané pohybové aktivity.

Druhé místo v průměrných hodnotách obsadila matka, která získala výslednou hodnotu 5,060. Tento indikátor je ze své podstaty pro vývoj a směřování každého jedince velmi důležitý, a to nejen s ohledem na pohybovou aktivitu, ale také na celkový rozvoj osobnosti. V Hradci Králové matka obsadila jako indikátor pomyslné třetí místo s průměrem 5,12. Lépe se umístila na Trutnovsku, kde vyhrála s průměrem 5 rovných. Někteří autoři zmiňují, že matka jako pozitivní indikátor ovlivňující pohybovou aktivitu mládeže působí zejména na dívky. Například D. Minaříková provedla výzkum, kterým dokázala, že dcery matek, které nikdy nevykonávaly žádnou sportovní pohybovou aktivitu, provozují pohybovou aktivitu v průměru 4 hodiny a 28 minut týdně. Dcery matek, které dříve nějakou sportovní pohybovou aktivitu v minulosti vykonávaly, sportují v průměru 4 hodiny a 49 minut týdně. Nejvíce pohybově aktivní jsou pak dcery matek, které sportují stále. Tyto dcery sportují v průměru 5 hodin a 43 minut týdně.

Třetím nejvíce motivujícím indikátorem k pohybovým aktivitám mládeže byl zjištěn otec, který v celkovém hodnocení získal na bodové škále 4,970 bodů. Ačkoliv ani v Hradci Králové a ani na Trutnovsku nedostal nejlepší hodnocení, stále se však jedná o velmi pozitivně motivující faktor, který si získal náskok nad 4. nejsilnějším pozitivním faktorem, kterým jsou sourozenci, o 0,335 bodu. V Hradci Králové dostal průměrné hodnocení 4,99 a umístil se na 4. pozici. Na Trutnovsku byl o příčku lepší. Obsadil místo 3. s hodnocením 4,99. Pozitivní vliv otců spatřují někteří autoři zejména ve zvyšování úrovně pohybové aktivity dětí. Například A. Suchomel (2006) uvádí, že děti aktivně se pohybující otců častěji vykonávají pohybové aktivity s vyšší úrovní.

Při pohledu na přední místa v pozitivně motivujících faktorech lze říci, že výzkum potvrdil výzkum některých autorů, například T. Periče (2008) který uvádí, že je to právě rodina, která svým přístupem ke sportu a způsobem vedení a výchovy dítěte nejvíce ovlivňuje motivaci dítěte k pohybovým aktivitám. Autor poukazuje na velmi silný princip duplikace, který byl mnoha výzkumy dokázán. Děti sportovněji založených rodičů vykonávají sportovní

aktivity více přirozeně a s větší chutí než děti, které vyrostly v rodině, kde se pohybu nepřikládá přílišná důležitost.

**Výzkumná otázka č. 2:** „*Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?*“

Zjištěnými výsledky bylo prokázáno, že žádný z vybraných indikátorů neovlivňuje motivaci mládeže ke sportovním aktivitám negativně. Podívejme se alespoň na tři indikátory, které mládež ovlivňují nejméně pozitivně. Zcela nejhorší umístění získal indikátor ženského sportovního vzoru, který získal pouze 4,155 bodu. Tento faktor se tedy hodně přiblížil hranici, kdy by byl považován za faktor bez motivačních účinků. V Hradci Králové obsadil předposlední místo s hodnocením 4,13 a na Trutnovsku až na posledním místě s hodnocením 4,18.

Je zářející, že se na předposledním místě umístil Učitel tělesné výchovy na základní škole, který získal pouze 4,170 bodu. Přitom právě učitelé tělesné výchovy na základních školách mají obrovský potenciál děti motivovat pozitivně a správným přístupem je přivést k dlouhodobé pohybové aktivitě a tak zajistit jejich kladný vztah ke sportu i v budoucnu. Tomuto hodnocení velmi přispělo sečtení výsledků a umístění tohoto indikátoru v Hradci Králové, kde obsadilo poslední místo s průměrem 4,10. O něco lépe uspěly učitelé ZŠ na Trutnovsku, kde obsadili místo 10 s průměrným hodnocením 4,24.

Třetí místo od konce si se ziskem 4,2 bodu zajistila média. Média se jako indikátor umístila na obou místech shodně na 13. místě kde v HK obdržela hodnocení 4,19 a na Trutnovsku 4,21. Média, která vedle popularizace sportu přináší i celou řadu negativních aspektů. I. Slepčková (2001) jako jeden z těchto aspektů uvádí, že hlavním negativním motivem, který je skrz média šířen, je honba za úspěchem za každou cenu, mnohdy unfair jednání a hrubost. Pro negativní vliv médií na motivaci ke sportu hovoří také skutečnost, že pasivní sledování obrazovky odvádí děti a mládež od aktivního provozování pohybových aktivit.



**Výzkumná otázka č. 3:** „Ovlivňují vybrané indikátory v motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně mládež na Trutnovsku a v Hradci Králové?“

Třetí výzkumná otázka zjišťovala, zda existují rozdíly mezi faktory, které ovlivňují respondenty na Trutnovsku a respondenty v Hradci Králové. Výsledkem je zjištění, že ačkoliv se nejedná o rozdíly zásadní, odlišnosti existují. Příkladem může být například identifikace nejsilnějšího faktoru. Zatímco na respondenty na Trutnovsku nejsilněji působí faktor Matky, respondenti z Hradce Králové uvedli jako nejsilnější faktor kamarádů a spolužáků.

Zajímavý je také rozpor, který nastal v otázce faktoru sourozenců. Zatímco respondenti na Trutnovsku hodnotí faktor sourozenců až na šestém místě, respondenti v Hradci Králové považují tento faktor za druhý nejsilnější v pozitivní motivaci. Tyto dva odlišné úhly pohledu vynesly sourozencům, na motivační škále čtvrté místo. Další rozdíly mezi hodnocenými faktory činí pouze desetiny, lze tedy říci, že se obě výzkumné skupiny v zásadních bodech shodují a neexistují zásadní odlišnosti.

## 4 ZÁVĚRY

V předcházejících kapitolách byl shrnut teoreticko-terminologický aparát práce a bylo provedeno anketní šetření, na jehož základě byla vypracována praktická část práce, která porovnává realizovaný výzkum s obdobným výzkumem realizovaným v rámci jiného města. V této kapitole jsou výsledky stručně shrnuty a jsou stanovena doporučení pro teorii

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí. V první části, která je označována jako část teoretická, je stanovován teoreticko-terminologický aparát práce. Teoretická část je rozdělena do třech samostatných kapitol. V první kapitole je popsán pojem motivace z teoretického hlediska. Jsou zmíněny různé teoretické modely, které motivaci vysvětlují a které byly v historii uplatňovány. Druhá kapitola je věnována pohybové aktivitě a jejímu vlivu na zdravý a vývoj jedince.

Ve třetí kapitole teoretické části práce dochází k popsání aspektů, které ovlivňují motivaci k pohybovým aktivitám se zaměřením na sociální oblast motivačních faktorů. Zde jsem si dal cíl zmapovat indikátory motivace a zjistit tak, kdo ovlivnil motivaci mládeže k pohybovým aktivitám pomocí anketního šetření v Hradci Králové a porovnával výsledky obdobného šetření, které bylo provedeno na Trutnovsku. Současně jsem si stanovil výzkumné otázky, které jsem vybíral s ohledem na výzkum, který byl vybrán k porovnání s výsledky této diplomové práce:

**Výzkumná otázka č. 1:** *„Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?“*

**Výzkumná otázka č. 2:** *„Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?“*

**Výzkumná otázka č. 3:** *„Ovlivňují vybrané indikátory v motivaci k pohybovým aktivitám rozdílně mládež na Trutnovsku a v Hradci Králové?“*

## 4.1 Závěry empirického výzkumu

Druhou částí diplomové práce je část praktická, která si stanovila za cíl zmapovat indikátory motivace k pohybovým aktivitám u studentů navštěvujících střední školy, a to za využití anketního šetření na vybraných středních školách v Hradci Králové, jehož výsledky byly následně porovnány s výsledky obdobného výzkumu provedeného v jiném městě. Ke splnění cíle práce byly stanoveny výzkumné otázky, na které byly hledány odpovědi.

Výzkumná otázka č. 1 zjišťovala, jaké z vybraných indikátorů ovlivňují ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně. Po sečtení výsledků získaných oběma výzkumy bylo zjištěno, že největší pozitivní vliv s ohledem na motivaci mládeže k pohybovým aktivitám mají kamarádi a spolužáci. Tento indikátor dosáhl ve výsledném průměru hodnoty 5,170. Druhé místo v průměrných hodnotách obsadila matka, která získala výslednou hodnotu 5,060. Třetím nejvíce motivujícím indikátorem k pohybovým aktivitám mládeže byl zjištěn otec, který v celkovém hodnocení získal na bodové škále 4,970 bodů.

Výzkumná otázka č. 2 zjišťovala, jaké z vybraných indikátorů ovlivňují ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně. Zjištěnými výsledky bylo prokázáno, že žádný z vybraných indikátorů neovlivňuje motivaci mládeže ke sportovním aktivitám negativně. Zcela nejhorší umístění získal indikátor ženského sportovního vzoru, který získal pouze 4,155 bodu. Tento faktor se tedy hodně přiblížil hranici, kdy by byl považován za faktor bez motivačních účinků. Na druhém místě od konce se umístil učitel tělesné výchovy na základní škole, který získal pouze 4,170 bodu. Třetí místo od konce si se ziskem 4,2 bodu zajistila média, která vedle popularizace sportu přináší i celou řadu negativních aspektů.

Třetí výzkumná otázka zjišťovala, zda existují rozdíly mezi faktory, které ovlivňují respondenty na Trutnovsku a respondenty v Hradci Králové. Výsledkem je zjištění, že ačkoliv se nejedná o rozdíly zásadní, odlišnosti existují. Příkladem může být například identifikace nejsilnějšího faktoru. Zatímco na respondenty na Trutnovsku nejsilněji působí faktor Matky, respondenti z Hradce Králové uvedli jako nejsilnější faktor kamarádů a spolužáků.

## 4.2 Závěr a doporučení pro teorii

Na základě stanoveného cíle a zjištěných výsledků lze doporučit rozpracování zkoumané tematiky ve větším měřítku. Doporučit lze například realizaci výzkumu ve větším měřítku (větší počet respondentů) a v dalších školách například dále od centra nebo na školách mimo větší město. Do výzkumu zařadit a porovnat různé zaměření škol, od škol učňovských přes střední odborné školy a také gymnázia. Dále se mohou porovnat různé stupně škol. Školy základní, střední, vyšší odborné a vysoké školy. Následně by měly být stanoveny determinanty jednotlivých oblastí, které byly zkoumány a jejich vliv na charakteristiku indikátorů motivace v jednotlivých zkoumaných oblastech. Díky porovnání tří výzkumů a díky hlubší identifikaci charakteristických podmínek jednotlivých oblastí bude možné lépe motivovat mládež k pohybové aktivitě a tak dosáhnout lepší fyzické kondice a zdraví.

Dále by mohl výzkum zjišťovat finanční stránku rodiny, finanční stránku obce, či finanční stránku kraje. Už by se nejednalo o kvantitativní výzkum, ale spíše kvalitativní, jelikož se jedná o soukromé informace, které málo kdo zveřejní. Tento výzkum by objasnil, zda-li se jedná o motivaci zkoumaného subjektu nějakým z indikátorů, či o finanční stránku ať už rodiny, která dává zázemí a sportovní vybavení nebo počet a vybavenost sportovišť v místě bydliště.

### 4.3 Závěr a doporučení pro praxi

Výsledky práce ukazují, že motivace mládeže k pohybovým aktivitám vzniká spíše v domácím prostředí, kde člověk vyrůstá a pěstuje si své návyky a přijímá motivaci k různým aktivitám. V tomto domácím prostředí přichází většina motivace hlavně od matky, otce a sourozenců, což nám ukázal i výzkum motivace k pohybovým aktivitám v této práci.

Ze školního prostředí uspěli jako indikátory motivace kamarádi a spolužáci. Naopak učitele na střední škole a zejména učitele na základní škole ohodnotili studenti jako jeden z nejhorších indikátorů pro motivaci k pohybovým aktivitám. Uvádím zde některé z návrhů, které mohou vylepšit pohled studentů na učitele tělesné výchovy a mohou pomoci učitelů tělesné výchovy více motivovat studenty ke sportu a tím přispět i kvalitnější a klidnější výuce:

- Používat moderní pomůcky a moderní technologie, které jsou studentům blízké.
- Zasloužit se pro lepší hřiště a vybavenost hřišť u škol.
- Znat moderní sporty a moderní terminologie, které studenty více vtáhnou do dané pohybové aktivity.
- Učitel tělesné výchovy by měl být stále v dobré kondici, aby mohl žákům předvést kvalitní ukázkou.
- Udržovat ve třídě zdravou rivalitu. Pro studenty střední školy je velký motivační faktor překonání výkonu žáka, či učitele.

## 5 Souhrn

Předložená diplomová práce měla za cíl prozkoumat indikátory motivace pohybové aktivity u adolescentů v Hradci Králové. Práce je rozdělena do dvou částí, části teoretické a praktické. Po teoretické stránce byl prověřen pojem motivace. Jelikož se diplomová práce zabývá motivací žáků středních škol k pohybovým aktivitám, tak i pohybová aktivita u adolescentů byla teoreticky prozkoumána. V zápětí jsou rozepsány indikátory motivace, kterou jsou dále prověřovány v části praktické. Výsledky byly porovnány s výsledky výzkumu provedeného na Trutnovsku. Práce svými výsledky poukázala na základní rozdíly mezi zkoumanými oblastmi a stanovila směr, kterým se mohou ubírat navazující studie zkoumající stejnou problematiku. Takovýchto studií a prací by mělo být v odborné pedagogické veřejnosti prováděno co největší množství. Jako základ a hlavní indikátor motivace dle výzkumu je rodina a především rodiče. Pochopení motivace mládeže k vykonávání pohybové aktivity je v současné době vzrůstajících sedavých profesí velmi důležité. Díky těmto výzkumům se dostaneme ke kořenům motivace k pohybové aktivitě a může významným způsobem pomoci mnohým osobám či institucím k udržení zdraví a dobré fyzické kondice mládeže nadcházejících generací, které se budou ještě více potýkat s problémem vyspělých moderních technologií, které mládež od pohybové aktivity odvádějí.

## Referenční seznam

- Balcar, K. (1983) *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, ISBN 14-343-83.
- Bělohávek, F. (1996) *Organizační chování*. Olomouc: Rubico, ISBN 80-85839-09-1.
- Bunc, V. (2010) Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity dětí – chlapců. In *Česká kinantropologie*. Roč. 14, č. 3.
- Canfield & J. Wells, C. H. (1995) *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků*. Praha: Portál, ISBN: 80-7178-028-6.
- Carr-Gregg & M. Sshale, E. (2010) *Puberťáci a adolescenti : průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-662-9.
- Čačka, O. (2000) *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, ISBN 80-7239-060-0.
- Čelíkovský, S. et al. (1990) *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. Praha: SPN, ISBN 80-04-23248-5.
- Dovalil, J. (2002) *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, ISBN 80-033-760-5.
- Dobrá, L. et al. (2009) Kiantropologie a pohybové aktivity. In *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, ISBN 978-80-210-4858-4.
- EUROPEAN UNION. *EU physical activity guidelines: Recommended policy action in support of health-enhancing physical activity*. [online] [cit. 3.11.2017] Dostupné z [http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)
- Fialová, L. (2010) *Aktuální témata didaktiky : Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, ISBN 978-80-246-1854-8.
- Gillernová, I & Buriánek, J. (2004) *Základy psychologie, sociologie – základy společenských věd*. Praha: Fortuna, ISBN 9788071687498.
- Hamřík, Z., Kalman, M., Bobáková, D., & Sigmund, E. (2012) Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků. In *Tělesná kultura*. Roč. 35, č. 1.

- Hamřík, Z., Sigmundová, D., Kaloman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014) Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. In *European journal of sport science*. Roč. 14, č. 2.
- Hartl P. & Hartlová, H. (2000) *Psychologický slovník*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-303-X.
- Helus, Z. (2011) *Úvod do psychologie – Učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, ISBN 9788024730370.
- Hodaň, B. (1997) Pohyb – volný čas – životní styl. In *Sborník referátů z národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století*. Str. 513–514. Praha: FTVS UK.
- Homola, M. (1972) *Motivace lidského chování*. Praha: SPN.
- Hošková, B. (1998) Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu. In *Sborník referátů vědeckého semináře – Současné problémy tělesné výchovy a sporty*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, ISBN 80-7044-228-X.
- Hozová, B. (2017) *Mapování indikátorů ovlivnění mládeže při motivaci k pohybovým aktivitám na Trutnovsku*. Hradec Králové, Diplomová práce.
- Hřebíček, V. (2008) *Řízení lidských zdrojů : distanční studijní opora*. Brno: Masarykova Univerzita, ekonomicko-správní fakulta, ISBN 802104537X.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2012) *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, ISBN 978-80-246-2026-8.
- Jansa, P., Kocourek, J., Votruba, J., & Dašková, D. (2005) *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Juráková, M. (2006) Vztah pohybových cvičení a primární dysmenorey u adolescentních dívek. In *Česká kinantropologie*. Roč. 10, č. 1.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, & D., Csémy, L. (2011) *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu*



*“Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)”*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kučera, M. (1998) *Pohyb v prevenci a terapii : kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty fyzioterapie*. Praha: Karolinum.

Lanmeier, J., & Krejčířová, D. (2007) *Vývojová psychologie*. 2Praha: Grada, ISBN 80-247-1284-9.

Lokša, J., & Lokšová, I. (1999) *Pozornost , motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999, ISBN: 80-7178-205-X.

Madsen, K. B. (1972) *Teorie motivace : srovnávací studie moderních teorií motivace*. Praha: Academia.

Máček, M., & Radvanský J. (2011) *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, ISBN 978-807-26-269-53.

Minaříková, D. (2001) Analýza vybraných psychosociálních aspektů ovlivňujících kvalitu života u pohybově aktivních dívek a žen. In HOŠEK, V., JANSKA, P. *Sport a kvalita života : Sborník Celofakultního semináře společenskovední sekce FTVS UK v Praze 12. prosince 2001*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

Moravec, J. (2005) Ověření programu pohybové přípravy v podmínkách základní školy. In *Česká kinantropologie*. Roč. 9, č. 1.

Nakonečný, M. (2002) *Základy psychologie*. Praha, Academia, ISBN 80-244-0515-6.

Nakonečný, M. (2014) *Motivace chování*. Praha: Triton, ISBN 978-80-73-87-830-6.

Našpor, K., & Csémy, L. (2002) Psychotropní účinky tělesné aktivity. In *Praktický lékař*. Roč. 11, č. 86.

Perič., T. (2008) *K možnostem identifikace struktury sportovní talentovanosti*. Praha: Karolinum, ISBN 978-80246-150-66.

Plamínek, J. (2010) *Vzdělávání dospělých*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3235-0.

- Provazník, V., & Komárková, R. (2004) *Motivace pracovního jednání*. Praha: Oeconomica, ISBN 80-245-0703-X.
- Růžička, J., & Drázká E. (1992) *Motivace pracovního jednání*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomická, ISBN 80707926X.
- Říčan, P. (2013) *S dětmi moudře a chytře*. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0343-8.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., Hamřík, Z., & Kalman, M. (2014) Trends of overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviour in Czech schoolchildren: HBSC study. In *European journal of public health*. Roč. 24, č. 2.
- Slepičková, I. (2001) *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Slepičková, I. (2005) *Sport a volný čas : vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, ISBN 978-80-2461-039-9.
- Smoll, F. J., & Smith, R. E. (2002) *Children and Youth in Sport. Biopsychosocial Perspective*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Suchomel, A. (2006) *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec, Technická univerzita v Liberci, fakulta pedagogická, katedra tělesné výchovy a sportu.
- Svoboda, B. (2007) *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, ISBN 9788024601564.
- Šebeš, M. *Media pod lupou : Děti a mládež v kyberprostoru*. [Online] [cit. 4. 12. 17] dostupné z <http://www.mediapodlupou.cz/lekce/deti-a-mladez-v-kyberprostoru>
- Tod, D., Thatcher J., & Rachman, R. (2012) *Psychologie sportu*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3923-6.
- Vajlent, Z., & Flemr, L. (2011) *Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu?* [Online] Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT v Praze [cit. 4. 12. 17] dostupné z [http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv\\_Kdo\\_nejvice\\_privadi\\_mladez\\_ke\\_sportu.pdf](http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_Kdo_nejvice_privadi_mladez_ke_sportu.pdf)

Vašutová, M., & Panáček, M. (2013) *Mezi dětstvím a dospělostí : vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. 1. vyd. Ostrava: Filozofická fakulta OU, ISBN 978-80-7464-125-1.

## Seznam obrázků a tabulek

### Obrázky

Obrázek 1. Maslowova pyramida potřeb (Bělohávek, F. 1996, str. 172).....	14
Obrázek 2. Helusova pyramida potřeb (Helus Z. 2011).....	16
Obrázek 3. Pohlaví respondentů .....	40
Obrázek 4. Rozdíl ve složení respondentů porovnávaných výzkumů s ohledem na pohlaví .....	41
Obrázek 5. Týdenní četnost záměrné pohybové aktivity respondentů z Hradce Králové...	43
Obrázek 6. Porovnání četnosti PA mezi studenty z HK a z Trutnovska .....	44
Obrázek 7. Úroveň vykonávané pohybové aktivity u respondentů z Hradce Králové.....	46
Obrázek 8. Porovnání úrovně pohybové aktivity mezi respondenty z HK a z Trutnovska.	47
Obrázek 9. Provozování pohybové aktivity v místě bydliště .....	51

### Tabulky

Rozvoj motorických dovedností z hlediska ontogenetického vývoje.....	27
Porovnání oblíbených PA mezi respondenty z Hradce Králové.....	48
Porovnání oblíbených PA mezi respondenty z Hradce Králové a Trutnovska.....	49
Vliv vybraných indikátorů na motivaci k pohybové aktivitě v Hradci Králové.....	52
Porovnání výsledků vybraných indikátorů na motivaci k pohybové aktivitě mládeže .....	53

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1 Anketní šetření

### Mapování indikátorů ovlivnění mládeže při motivaci k pohybovým aktivitám

Anketní šetření k diplomové práci na PdF UHK

---

#### 1. Pohlaví

- žena  
 muž

#### 2. Kolikrát týdně vykonáváte záměrnou pohybovou aktivitu? (Myšlena pouze cílená pohybová aktivita trvající déle než 30 minut)

- méně než 1x týdně  
 1x týdně  
 2x až 3x týdně  
 3x až 4x týdně  
 5x až 6x týdně  
 každý den

#### 3. Na jaké úrovni provozujete pohybovou aktivitu?

- žádnou pohybovou aktivitu nevykonávám  
 na rekreační úrovni (příležitostné sportování rozsahu několika hodin týdně, bez oficiální registrace nebo s registrací v čistě amatérských soutěžích)  
 na výkonnostní úrovni (pravidelný trénink v rozsahu několika jednotek až desítek hodin týdně, registrace v některém sportovním svazu a pravidelná účast v soutěžích)  
 na vrcholové úrovni (pravidelný denní trénink, účast na soutěžích mezinárodní nebo alespoň národní úrovni)

#### 4. Napište jaký sport/pohybovou aktivitu vykonáváte (např. běh, plavání, turistika, fotbal, posilování doma aj.)

.....

#### 5. Vykonáváte sport/pohybovou aktivitu mimo místo Vašeho bydliště?

- ano  
 ne

**6. Jak ovlivnily následující osoby a instituce Váš vztah a motivaci ke sportu a sportovním aktivitám?**

K posouzení použijte stupnici s negativní vzestupnou tendencí od 3 až po 1, se středem 4 (nijak neovlivnily) a pozitivní vzestupnou tendencí směrem od 5 až po 7.

U každého indikátoru vždy zakroužkujte pouze jedno číslo.

Indikátor	maximálně negativně		neovlivnil			maximálně pozitivně	
	1	2	3	4	5	6	7
Otec	1	2	3	4	5	6	7
Matka	1	2	3	4	5	6	7
Prarodiče	1	2	3	4	5	6	7
Sourozenec/sourozenci	1	2	3	4	5	6	7
Škola (celkové klima a systém)	1	2	3	4	5	6	7
Učitel tělesné výchovy na ZŠ	1	2	3	4	5	6	7
Učitel tělesné výchovy na SŠ	1	2	3	4	5	6	7
Dění v místě bydliště (sport. klub, akce)	1	2	3	4	5	6	7
Kamarádi, spolužáci	1	2	3	4	5	6	7
Partner	1	2	3	4	5	6	7
Média (TV, rozhlas, tisk)	1	2	3	4	5	6	7
Internet a sociální sítě (Facebook, Instagram aj.)	1	2	3	4	5	6	7
Uspěch našich reprezentantů	1	2	3	4	5	6	7
Ženský sportovní vzor	1	2	3	4	5	6	7
Mužský sportovní vzor	1	2	3	4	5	6	7