

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Zájem žáků 2. stupně vybraných základních škol
o pohybové a sportovní aktivity, možnosti jejich realizace
v rámci dané základní školy a místa bydliště**

Bakalářská práce

Autor: David Šverák
Studijní program: B1801 Informatika
Studijní obor: Informatika se zaměřením na vzdělávání
Tělovýchovné a sportovní aktivity se zaměřením na vzdělávání
Vedoucí práce: PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.
Hradec Králové 2015

Zadání bakalářské práce

Autor: David Šverák
Studium: S12291
Studijní program: B1801 Informatika
Studijní obor: Informatika se zaměřením na vzdělávání,
Tělovýchovné a sportovní aktivity se zaměřením
na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Zájem žáků 2. stupně vybraných základních škol
o pohybové a sportovní aktivity, možnosti jejich
realizace v rámci dané základní školy a místa bydliště**

Název bakalářské práce AJ: Secondary pupil's interest in movement and sport activities at chosen schools, possibilities of its realisation within a given school and a place of residence

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Na základě zjištěného zájmu žáků porovnat s nabídkou a možnostmi realizace a navrhnout vhodná řešení.

FRÖMEL, K., J. NOVOSAD a Z. SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. A další publikace vztahující se k dané problematice.

Anotace:

Práce bude zaměřena na zjištění zájmu žáků druhého stupně základní školy o pohybovou aktivitu.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Datum zadání závěrečné práce: 29. 1. 2014

Datum odevzdání závěrečné práce: 7. 5. 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval pod vedením PaedDr. Dany Fialové, Ph.D. samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne:

.....

Poděkování

Především bych chtěl poděkovat vedoucí mé práce PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za její odborné vedení a cenné rady, které mi v souvislosti s prací předala. Dále bych rád poděkoval vedení vybraných základních škol za možnost uskutečnit výzkumné šetření a také respondentům za vyplnění anket.

Anotace

Tato bakalářská práce se věnuje problematice pohybové aktivity dětí na druhém stupni základní školy. Dále se zaměřuje na možnosti realizace v dané základní škole a v místě bydliště žáků. V teoretické části jsou popsány a charakterizovány pojmy týkající se pohybové aktivity, sportovní aktivity a pojmů, které s touto problematikou souvisí. V praktické části byly vyhodnocovány výsledky anketního šetření. Hlavním cílem této práce bylo zjistit zájem žáků o pohybovou aktivitu a ten následně porovnat s možnostmi realizace v dané škole nebo místě bydliště a navrhnout vhodná řešení.

Klíčová slova

Pohybová aktivita, školní věk, sport, základní škola

Annotation

This bachelor theses deals with problems of movement activities of children at lower secondary schools. It also focuses on possibilities of realisation at the certain lower secondary school and in the place of residence of the pupils. The theoretic part describes and characterises terms which are connected with movement activities, sport activities and terms which are connected to them. The practical part evaluates results of a questionnaire. The main aim of this theses is to find out how the pupils are interested in movement activities. These results are compared with possibilities of realisation at the certain school or in the place of residence and appropriate solutions are suggested.

Keywords

Physical activity, school age, sport, primary school

Obsah

Úvod.....	9
1 PŘEHLED POZNATKŮ, TEORETICKÁ ČÁST	10
1.1 Pohybová aktivita.....	10
1.1.1 Pohybová aktivita v ontogenetickém vývoji jedince	11
1.1.2 Pubescence.....	12
1.2 Základní pohybové schopnosti ve starším školním věku.....	12
1.2.1 Školní věk	13
1.2.2 Pohybové schopnosti	13
1.3 Ontogeneze motoriky	15
1.4 Vývoj motoriky v dětství	17
1.5 Sportovní aktivita	18
1.5.1 Charakteristika sportu	18
1.5.2 Zásady pro výběr sportu	19
1.5.3 Kritéria pro výběr sportu.....	20
1.6 Vhodné a nevhodné sporty pro děti	21
1.7 Nabídka sportovních a pohybových aktivit v Rychnově nad Kněžnou	22
1.8 Nabídka sportovních a pohybových aktivit v Kostelci nad Orlicí	23
1.9 Nabídka sportovních a pohybových aktivit ve Slatině nad Zdobnicí	24
1.10 Nabídka sportovních a pohybových aktivit v Javornici.....	24
2 PRAKTICKÁ ČÁST	26
2.1 Cíl práce	26
2.1.1 Charakteristika výzkumného souboru	26
2.1.2 Metody.....	26
2.1.3 Statistické zpracování výsledků.....	27
Závěr	53

Seznam použité literatury.....	55
Seznam tabulek	58
Seznam obrázků	59
Seznam příloh.....	60

Úvod

Z mnoha publikací, článků i rozhovorů s váženými odborníky v oblasti tělesné výchovy a sportu se můžeme dozvědět, že pohybová aktivita je jedním z hlavních činitelů při prevenci civilizačních onemocnění a měla by být neodmyslitelnou součástí každého lidského života. V reálném životě je opak pravdou. Důvodem je současný sedavý styl života a celkově uspěchaná společnost, která se žene za kariérou a penězi, nikoli však za zdravím svým a svých dětí. Ovšem odpovědnost za tento problém je pomalu přesouván z rodiny na školu, hlavně na učitele tělesné výchovy. Je prokázáno, že za rozhodný věk pro získání kladného vztahu k pohybovým aktivitám je věk 1 až 3 roky a mladší školní věk. Proto není z vědeckého hlediska možné, aby veškerou zodpovědnost za snižující se pohybovou aktivitu dětí mohl pouze učitel tělesné výchovy. (Hypokinéza – příčiny a následky, 2014)

Tyto okolnosti mě přiměly napsat bakalářskou práci zabývající se pohybovou aktivitou dětí na druhém stupni základních škol s cílem zjistit zájem o pohybovou či sportovní aktivitu a možnosti realizace na dané základní škole a místa bydliště.

Má práce je rozdělena na dvě části: teoretickou a praktickou. V teoretické části se zabývám současnými poznatky pohybové a sportovní aktivity. Dále charakteristikami pojmů souvisejících s danou problematikou. V druhé části jsou prezentovány výsledky získané pomocí ankety, která se týkala pohybových aktivit dětí na základní škole.

1 PŘEHLED POZNATKŮ, TEORETICKÁ ČÁST

Tato část se zabývá problematikou týkající se pohybové a sportovní aktivity žáků druhého stupně základní školy. Dále zde charakterizují pojmy školní věk a sportovní aktivita.

1.1 Pohybová aktivita

Pro pojem pohybová aktivita nebyla prozatím stanovena jednotná definice. V literatuře se můžeme setkat s mnoha charakteristikami. Světová zdravotnická organizace v roce 2003 definovala pohybovou aktivitu jako jakoukoli aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence. (Lobstein, Nikogosian a Branca, 2007, 35 - 46).

Obecně je však pohybová aktivita chápána jako komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno a charakterizováno pomocí tzv. FITT charakteristik – frekvence, intenzita, typ a trvání pohybové aktivity. (Sigmundová, 2003)

Pohybová aktivita může být také definována odlišně. Mužik, Dobrý a Süß (2008) vymezují pohybovou aktivitu jako jakýkoli vykonaný tělesný pohyb (převážně spojený s přenosem hmotnosti nebo překonáváním odporu), který je vyprodukovaný kosterním svalstvem a potřebuje ke své realizaci energii. Tito autoři zároveň pohybovou aktivitu rozdělují na další dva typy. Do první skupiny zařazují aktivity tzv. nestrukturované nebo také habituální. Sem patří práce na zahradě, práce v zaměstnání, chůze do schodů atd. Nevyžadují specifický prostor ani vybavení. Na druhé straně jsou to aktivity strukturované, které slouží ke zlepšení pohybových schopností, tělesné zdatnosti a výkonu v konkrétní sportovní aktivitě. Vyžadují specifické prostory, často bývají organizované a popsitelné jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence. (Mužik, 2008)

V dokumentu WHO (Světová organizace zdraví) s názvem Globální strategie výživy, pohybové aktivity a zdraví WHO je psáno, že za správnou aktivitu lidského organismu má odpovědnost několik faktorů. Je to odraz stravovacích návyků a úrovně pohybové aktivity v celosvětovém měřítku, které jsou důsledkem industrializace, urbanizace, ekonomického vývoje a zvyšující se globalizace trhu s potravinami.

V důsledku těchto celosvětových změn přijala Světová zdravotní organizace dokument „Globální strategie výživy, pohybové aktivity a zdraví“, který byl schválen v květnu 2004 Světovým zdravotnickým shromážděním, jež vyhlásilo výživu a pohybovou aktivitu za prioritu veřejného zdraví. (Mužík s Süs, 2007)

Dále je důležité si charakterizovat, co je to tzv. optimální pohybová aktivita. Tento pojem je vedle vyváženého stravování a lékařské péče základní determinantou prevence vzniku nadváhy a obezity, ale i klíčem k jejich redukci. Přes celosvětově vyvíjené úsilí se v celonárodním měřítku nedaří efektivně redukovat podíl obézních obyvatel, stejně jako zvýšit jejich pohybovou aktivitu na zdravotně doporučovanou úroveň. Pro prevenci výše zmíněných problémů je důležitá pravidelná pohybová aktivita. Tato aktivita podporuje zdraví a zabraňuje vzniku řadě nemocí, zlepšuje společenskou konektivitu a kvalitu života. Dále přispívá ke snižování klidového krevního tlaku a spolu s látkovou výměnou zlepšuje prokrvování všech částí těla. Omezuje rizika vzniku cukrovky druhého typu, srdečně-cévních onemocnění, deprese i řady druhů onkologických onemocnění. (Sigmundová, 2003)

Na závěr je nutné charakterizovat i jevy pohybové aktivity opačné a to pohybová inaktivita a hypokinéza. Pohybovou inaktivitu si můžeme představit jako jev spojený s nedostatkem pohybu, u kterého není objektivní příčina. Naopak u hypokinézy existuje objektivní příčina, ať už relativní nebo absolutní. (Hypokinéza – příčiny a následky, 2014)

Lidé s nízkým podílem pohybové aktivity vůči pohybové inaktivitě jsou označováni jako "sedaví". Pohybová inaktivita je spojena s obezitou a chronickými zdravotními problémy. (Pařízková a Lisá, 2007)

1.1.1 Pohybová aktivita v ontogenetickém vývoji jedince

Obecně platí, že u dítěte by organismus měl být po dobu, po kterou provádí (neprovádí) nějaký pohyb, zatížen kompenzační aktivitou. Tedy stejnou dobu, co spí, by měl i sportovat, či provádět pohybovou aktivitu. Obecně pak platí, že minimální hodnota pohybové aktivity se rovná polovině výše uvedených údajů. Přesto by pohybová aktivita měla být v souladu s biologickým vývojem dítěte. (Kolář, 2011)

1.1.2 Pubescence

Dospívání je nejkritičtější a nejdynamičtější období v lidském životě. Název je odvozen od slova pubescere, což znamená obrůstat chmýřím, vousy, ale také dospívat. Toto období můžeme také nazývat jako puberta. Tato fáze se vyznačuje výraznými rozdíly v dozrávání jednotlivých procesů – biologických, emočních apod. (Novotná, 1998)

1.1.2.1 Tělesné změny

Období pubescence lze rozdělit na fázi prepubescenty, ve které dochází k tzv. druhé proměně tělesné stavby. Urychluje se růst celé postavy, prodlužují se končetiny, ale také dochází k tělesné nevyváženosti a pohybové neobratnosti. (Skorunková 2011)

Pohyb v tomto období patří mezi jeden z hlavních symptomů změn. Mezi tyto změny patří např. hormonální růstové změny. Pro období puberty se často vyskytuje i tzv. pubertální nekázeň. Ve skutečnosti je to reflexně řízená činnost. Neohrabané pohyby jsou zapříčiněny potřebou stimulace takových svalových partií, které jsou v běžném životě potlačeny. Proto je v tomto období velká pohybová potřeba a snaha provádět nejen organizovaný sport, ale i nejrůznější individuální sporty. V pubertě se kromě projevů zvýšeného zájmu o pohybovou aktivitu objevuje i lehká stagnace v kinestetické diferenciaci a rytmické schopnosti. (Kolář, 2011)

Poslední fáze tohoto období je období velkých změn: akcelerační změna v dimenzích fyzického růstu, sexuální zrání a doprovodných jevů sociálně-emočního vývoje. Vyvíjejí se nové pohyby v oblasti stability nebo posturální kontroly, lokomoce a manipulace. Během tohoto období se pohybové dovednosti mohou vyvinout, či zdokonalit. Mízí posturální nastavení dětského a věku a nastává nastavení věku dospělého. I v této etapě se ukazuje potřeba výchovného působení, které musí být ale zcela odlišné od předcházejících. (Kolář, 2011)

1.2 Základní pohybové schopnosti ve starším školním věku

V této části bakalářské práce se budu zabývat základními pohybovými schopnostmi ve starším školním věku. Proto je nutné si charakterizovat tzv. dětský či školní věk.

1.2.1 Školní věk

Podle Vágnerové (2005) můžeme toto období lidského života rozdělit na 3 dílčí fáze.

- Raný školní věk – od 6 – 7 do 8 – 9 let
- Střední školní věk – od 8 – 9 do 11 – 12 let
- Starší školní věk – Toto období odpovídá druhému stupni základní školy. Trvá do ukončení povinné školní docházky, to znamená do 15 let. V průběhu tohoto období dochází k mnoha změnám, které lze považovat za přípravu na dospívání a následnou dospělost. (Vágnerová, 2005)

1.2.2 Pohybové schopnosti

Pohybové neboli motorické schopnosti můžeme charakterizovat jako soubor vnitřních předpokladů pro motorickou činnost. Základem těchto předpokladů jsou vrozené dispozice. (Motorické schopnosti a dovednosti, 2009)

Profesor Schmidt definuje tento pojem rozdílně. Podle něho to je trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit. (Měkota, 2005)

Přestože je pojem „pohybové schopnosti“ stále předmětem diskusí, dospěla teorie i praxe k závěru a k identifikaci základních pohybových schopností.

- Silové schopnosti
- Vytrvalostní schopnosti
- Rychlostní schopnosti
- Pohyblivost
- Obratnostní schopnosti

Dle Měkoty (2005) lze motorické schopnosti rozdělit do tří základních skupin

- Kondiční - Ovlivněny převážně energetickými procesy
- Koordinační – Ovlivněny hlavně řídicími procesy
- Hybridní – Neboli smíšené – Kombinace ostatních dvou schopností

Tyto hlavní skupiny může rozdělit do mnoha další podskupin.

Tabulka 1: Motorické schopnosti

Kondiční schopnosti	Kondičně – koordinační schopnosti	Koordinační schopnosti
Primárně podmíněné morfologicko - energeticky	Podmíněné morfologicko – energeticky, také řízením a regulací	Primárně podmíněný řízením regulací
<p>Vytrvalostní schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celková (globální) • Vytrvalost • Krátkodobá vytrvalost • Střednědobá vytrvalost • Dlouhodobá vytrvalost <p>Silové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Silová vytrvalost • Vytrvalostní síla <p>Rychlostní schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Silově – rychlostní vytrvalost • Rychlostní vytrvalost 	<p>Pohyblivost – flexibilita</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohebnost • Natahovací schopnosti • Pružnost <p>Rychlostní schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akční rychlost • Frekvenční rychlost • Cyklická rychlost • Silová rychlost • Rychlostní síla <p>Silové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maximální síla • Rychlostní síla • Reaktivní síla 	<p>Společný název pro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Řídící schopnosti • Adaptační schopnosti • Motorickou učenlivost • Diferenciační schopnosti • Rovnovážné schopnosti • Orientační schopnosti • Rytmické schopnosti • Reakční schopnosti • Přestavbou schopností • Kombinační schopnosti

(Měkota, 2005)

Kondiční schopnosti

Kondiční schopnosti jsou definovány jako předpoklady člověka překonávat vysoký odpor břemene nebo vlastního těla pomocí svalového úsilí. Silové schopnosti patří mezi nejdůležitější motorické schopnosti, bez kterých by se ostatní schopnosti nemohly projevit. (Zvonař 2011)

Kondičně – koordinační schopnosti

Kondičně – koordinační schopnosti jsou definovány jako schopnost konat motorickou aktivitu a provést pohyb co nejrychleji, případně zahájit pohybovou aktivitu co nejrychleji po podnětu. (Zvonař 2011)

Koordinační schopnosti

Tuto kategorii můžeme definovat jako schopnosti podmíněné především procesy regulace a řízení pohybové činnosti. Ovšem podle Čelikovského (1989) jde o schopnost regulovat motoriku činností tak, aby průběh pohybu se co nejvíce přiblížil modelové (ideální) struktuře pohybové činnosti. Další a odlišnou definici představila také Chytráčková (1998). Jedná se o schopnosti, které umožní přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu. (Zvonař 2011)

1.3 Ontogeneze motoriky

Lidská motorika se vyvíjí v souladu s věkovými obdobími. Pro každé toto období náleží specifické změny, které se týkají lidského těla a jeho vývoje. Tento vývoj můžeme nazvat jako tzv. somatický vývoj jedince. Je primárně řízen genetickým kódem, ovlivňován vnějším prostředím a působením hormonů. K faktorům vnějšího prostředí řadíme faktory mateřské, klimatické a geografické, sociálně ekonomické a zdravotní stav jedince. (Riegerová, Přidalová a Ulbrichová, 2006, 88)

Mezi faktory, které ovlivňují vývoj jedince, řadí Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) také pohybovou aktivitu. Proto můžeme říci, že se aktivně podílí na motorickém vývoji a tím utváří a usměrňuje organismu. Ontogeneze člověka se řídí několika základními zákony ontogeneze.

- Celistvost a jednota organismu (změny motorických funkcí jsou úzce spjaty se změnami psychickými a tělesnými).

- Nezvratnost a neopakovatelnost (vývoj probíhá v několika etapách a jejich sled je nezvratitelný).
- Diferenciace a specializace (postupem času dochází k účelové diferenciaci motoriky).
- Nerovnoměrnost (velikost vývojových změn neprobíhá rovnoměrně).
- Asynchronie (vývoj všech změn organismu sice probíhá podle zákona celistvosti, ale asynchronně. Střídá se období akcelerace a relativního klidu).
- Biologická a sociální jednota (vývoj lidského organismu probíhá jako proces socializace)

(Ontogeneze motoriky, 2009)

Motorický vývoj je součástí celého vývoje lidského organismu. Je provázen buněčnými, orgánovými a jevovými změnami a týká se jak vlastností strukturálních, tak i funkčních.

Periodizace lidského věku

- Prenatální období (280 dní před narozením)
- Nitroděložní vývoj je stádium prvních motorických projevů člověka.

Dětství

- Novorozence (6. týdnů) stádium vrozených reflexních pohybů
- Kojenecké (6. týdnů až 1. rok) stádium vývoje vzpřimování, chopování a lokomoce
- Rané dětství (1 až 3 roky) stádium vývoje chůze, běhu a manipulace s předměty
- Předškolní dětství (3 až 7 let) stádium rozvoje nových, převážně celostních pohybů
- Školní dětství (7 až 11 let) stádium zvýšené motorické učenlivosti

Dospívání

- Pubescence (11 až 15 let) stádium diferenciaci a přestavby motoriky
- Adolescence (15 až 20 let) stádium integrace a završování motorického vývoje

Dospělost

- Mladší dospělost (20 až 30 let) stádium kulminace motorické výkonnosti
- Střední dospělost (30 až 45 let) stádium stabilizované motorické výkonnosti
- Starší dospělost (45 až 60 let) stádium poklesu motorické výkonnosti

Stáří

- Počáteční stáří (60 až 75 let) stádium počáteční involuce lidské motoriky
- Pokročilé stáří (75 až 90 let) stádium involuce lidské motoriky
- Krajní stáří (nad 90 let) stádium úpadku lidské motoriky
(Vývoj motorických schopností, 2006)

Ontogeneze motoriky má pro každé období specifické náležitosti. Pro novorozence je typické, že reaguje na silný zrakový nebo sluchový podnět. Mezi 6. – 8. měsícem života můžeme pozorovat první pokusy o sed. V 9. měsíci leze po čtyřech a v 1 roce se staví a dělá samostatné krůčky. Chůze je zdokonalována po celý batolecí věk. Na konci tohoto období, někdy až začátkem předškolního věku, začíná jedinec běhat. Zcela jistou chůzi si dítě osvojuje teprve okolo 7. roku. V následujících obdobích je velmi důležitým podnětem rozvoj pohybových aktivit, možnost volného pohybu a spontánní aktivity dítěte. Z toho vyplývá, že je velmi důležité dopřát dětem co nejširší paletu pohybových aktivit. (Riegerová, Přidalová a Ulbrichová, 2006, 94)

Pro námi zvolenou problematiku je aktuální prepubescence a pubescence, někdy nazvané jako starší školní věk nebo také puberta. Tyto fáze lidské ontogeneze můžeme zařadit do období od 11 do 15 let. V období prepubescence je spontánní aktivita stále ještě vysoká. Toto období je vysoce příznivé pro rozvoj motoriky a motorického učení. Oproti tomu v pubertě pohybová aktivita klesá na cca 4,5 hodiny denně. V této fázi lidského života se často vyskytuje nerovnoměrný růst a celkově se zhoršuje motorika (zhoršení koordinace, nepřímé svalové kontrakce, motorický neklid). Tyto důvody často souvisí s význačnými změnami v somatické oblasti, s disproporcionalitou a akcelerací růstu. (Riegerová, Přidalová a Ulbrichová, 2006, 104)

1.4 Vývoj motoriky v dětství

V této bakalářské práci jsem si vybral problematiku žáků na druhém stupni základní školy.

Kalendářně toto období spadá do věku 11/12 až 14/16 let. Dobře postižitelné jsou změny podpůrně pohybového aparátu. Tyto změny jsou tak výrazné, že je označujeme za tzv. druhou změnu postavy. Z hlediska motorického vývoje je hlavním rozdílem mezi mladším školním a starším školním věkem změna pohybů. Mění se z koordinovaných na těžkopádnější, někdy i nemotorné. Narušena bývá dokonce i plynulost a přesnost pohybu. Dalším negativním jevem, který se týká pohybu, je narušení dynamiky a snížení ekonomie pohybu. V této problematice se může vyskytnout také protichůdnost v motorickém chování. Uvedená narušení postihují hlavně běžnou motoriku (klátivá chůze, nehody v důsledku zakopnutí, občasná rozbití předmětů apod.). Ve sportovní motorice nebývá narušení tak patrné. Pouze u koordinačně náročných disciplín se může stát, že klesne výkon. (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988, s. 4 - 75)

V této oblasti má velkou roli také dědičnost. Tento pojem zahrnuje souhrn dědičných znaků, které získáváme od svých předků (genotyp). Dědičnost se na potomstvu podílí:

- Biologické podobnosti rodičů (somatotyp, barva očí, vlasů, krevní skupiny, typ svalové tkáně)
- Zvláštnosti nervové soustavy, které v interakci s prostředním vytvářejí typ vyšší nervové činnosti.
- Zděděných, nepodmíněných reflexech, typických lidských vlastech, jako je řeč, myšlení a chůze

(Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988, s. 4 - 75)

1.5 Sportovní aktivita

Tato část se zabývá charakteristikou, zásady pro výběr a kritérii pro výběr sportu.

1.5.1 Charakteristika sportu

V dřívějších dobách sloužila motorika podobně jako u zvířat k adaptačním procesům. Jednalo se o směs vrozených instinktů, které zabezpečovaly adaptaci (sebezáchova, obživa, reprodukce, útěk, útok a záležitosti z toho odvozené). Během evoluce se ale začala projevovat emancipace motoriky, tj. vymanění části motoriky z adaptačních dějů a její zapojení do imaginativního pohybového procesu, pohybu, který můžeme

nazvat jako hru. Takto ve fylogenezi člověka vznikala emancipovaná zábava, na prvním místě asi nápodoba loveckých a bojových situací, dále také spontánní rytmické aktivity taneční a odtud k manifestaci pohybových schopností. Na konci tohoto vývoje vznikl dnešní sport. (Slepička, Hošek a Hátlová 2006, 12)

Sport, jak ho dnes známe, je provozován přibližně posledních 200 let a zvláště v průběhu 20. století se velmi vyvíjel. V současné době se objevují nejrůznější pokusy vyjádřit, co sport je a jaká je jeho podstata. Shoda však neexistuje. Je to dáno jednak vývojem, ale také různými hledisky interpretace tohoto složitého jevu. Významný dokument posledního období, Evropská charta sportu, k níž se připojila i Česká republika, charakterizuje sport jako všechny formy tělesné činnosti, které, ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení nebo zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních. (Sport, 2004)

Sport je specifickou oblastí tělocvičné aktivity, jejímž obsahem je spontánně uspokojivá potřeba pohybu, prožitku a seberealizace jedince, charakteristická snahou po dosažení co možná nejvyššího výkonu. V našich podmínkách představuje sport specifický druh tělocvičné aktivity, který se odlišuje od tělesné výchovy i tělesné rekreace. Pro některé jiné systémy je sport synonymem pojmu tělesná kultura či tělesná výchova. (Sport, 2004)

Porovnáme-li všechny vypsané charakteristiky, zjistíme, že se mimo jiné shodují v několika bodech. Například sport sjednocuje lidstvo bez ohledu na rasu, pohlaví, věk a náboženství.

1.5.2 Zásady pro výběr sportu

Správná volba specializované pohybové činnosti patří mezi jedno z nejdůležitějších odvětví týkající se sportu. V této fázi se rozhoduje o budoucím vztahu ke sportu. Správný výběr dává předpoklady pro růst sportovní výkonnosti, ale i aktivního zdraví. Proto je důležité věnovat této části patřičnou pozornost. Tato problematika vychází zákonitě ze dvou základních aspektů: optimální předpoklady pro zamýšlenou činnost dále podmiňují k provádění vybraného sportu, okolí a prostředí, v němž dítě vyrůstá, resp. bude danou aktivitu vykonávat. (Kučera 2011, 77)

Tyto dva základní faktory jsou ale v praxi opomíjeny a zanedbávány. Proto se ve většině sportovních odvětví setkáváme s těmito dvěma faktory.

- **Hledání nejvhodnějšího jedince pro daný sport**

Jedná se o vybrání individua z celku potencialních zájemců. Tento proces je dlouhodobý a v důsledku přináší výhody pouze organizacím, ale zdaleka ne jedincům, jak by tomu mělo být. Ve většině případů se u tohoto faktoru setkáváme s tím, že jedinci ukončují trénink i individuální přípravu k danému sportu nebo pohybové činnosti z důvodů nepříjemné fyzické, ale i psychické náročnosti. Princip rané specializace přináší časté zdravotní problémy, které jsou zapříčiněny již zmíněnými vysokými, psychickými a fyzickými nároky. Z hlediska pedagogického efektu by tato metoda měla být spíše nutnou výjimkou než běžnou praxí. (Kučera 2011, 77)

- **Hledání pohybové aktivity pro jedince**

Zde dominuje potřeba dítěte nad zájmem klubu či organizace. Do tohoto procesu se často negativně projevují postoje rodičů. Rozhodují také lokální podmínky pro provádění dané činnosti. Jsou to především prostory, tradice, ale i kvalita trenérů. (Kučera 2011, 77)

1.5.3 Kritéria pro výběr sportu

V první řadě objektivně či relativně objektivně zhodnotíme genetické předpoklady, zdravotní vybavenost, fyziologické parametry i vlastní pohybové vazby, ovšem vždy jen pro určení dominance na některou ze čtyř dovedností.

Kučera ve své knize *Dítě, zdraví a pohyb* píše o správném postupu výběru vhodného sportu. Podle tohoto autora se tento složitý akt dá zkrátit do patnácti bodů.

Postup pro správný výběr podle M. Kučery (2011)

1. Pohlaví jedince
2. Zjištění anatomických podmínek pro provádění základních pohybových dovedností
3. Rozbor prostředí, ve kterém jedinec žije.
4. Věk a jeho zákonitosti

5. Růst a vývoj
6. Predikce růstu do výšky
7. Stav vegetativního systému a jeho dynamika
8. Průběh vývojových změn a jejich vzájemná relace
9. Lateralita
10. Koordinační schopnosti
11. Určení transportní a aerobní kapacity
12. Zjištění reakční doby na obecné a na specifické podněty pro předpokládanou činnost
13. Predikce předpokladů pro jednotlivé činnosti
14. Srovnání ukazatelů s vyššími genetickými znaky rodičů, sourozenců
15. Proces výběru musel být doplněn i eventuálním cíleným nácvikem vybíraných pohybových aktivit. (Kučera 2011, str. 77)

1.6 Vhodné a nevhodné sporty pro děti

Spontánní a cílené sportování vytváří pozitivní vztah k aktivnímu způsobu života, který je velmi důležitý při prevenci onemocnění. Tato věta v době pohodlí a počítačů vyznívá poněkud nedůležitě. Děti a sport je spojení, které v dnešní době neplatí a je spíše výjimkou než samozřejmostí. Odpovídá tomu i současná norma dvou hodin školní tělesné výchovy týdně. V mnoha případech i tyto dvě hodiny jsou vedeny poněkud neprofesionálním přístupem. Rodiče by se tak neměli spoléhat na to, že se o jejich dítě někdo postará, ale prvotním činitelem by měli být rodiče sami. Experti nemají na mysli cílené sportování s ranou specializací, které často vede k znechucení a mnohdy i zdravotním problémům. Zdůrazňují hlavně spontánnost, hru a zábavu. (Dětský sport je a měl by zůstat hrou, 2011)

Jaký je tedy nevhodnější sport nebo pohybová aktivita pro děti? Na tuto otázku se nedá zcela jednoznačně odpovědět, protože sport, který je vhodný pro jednoho jedince, nemusí být vhodný pro druhého jedince. Zejména u dětí staršího školního věku je velmi důležité, aby je zvolená sportovní aktivita naplňovala jak z psychického, tak i fyzického hlediska. Zásady i kritéria pro výběr vhodného sportu jsem řešil v kapitole výše, viz Zásady pro výběr sportu a kritéria pro výběr sportu.

Nejdůležitější zásadou a kritériem ale zůstává dítě samo. Sport by měl vzbudit dlouhodobý a dostatečný zájem. Proto je nutné zajistit pestrost aktivit, kde je v hlavní roli hra. Vhodná je vždy všestrannost. Místo fotbalu se do popředí dostávají i sporty jako je golf nebo parkur.

Pro děti existují i nevhodné sporty. Podle odborníku mezi jeden z takových sportů patří lední hokej. Tento sport je typickým příkladem, kde je hráč jednostranně a dlouhodobě zatěžován. Dále je i vzorným příkladem pro ranou specializaci. Není výjimkou, že děti ve věku 11 – 15 let trénují mnohdy i několikrát denně, přičemž je zanedbávána dostatečná kompenzace. Tento přístup ke sportu je ze zdravotního hlediska velice rizikový. Hrozí přetěžování pohybového aparátu nebo psychické problémy. (Dětský sport je a měl by zůstat hrou, 2011)

1.7 Nabídka sportovních a pohybových aktivit v Rychnově nad Kněžnou

Rychnov nad Kněžnou je okresní město, které se rozléhá v podhůří Orlických hor. Město je často nazýváno jako brána do Orlických hor. Bydlí zde přes 11 000 obyvatel. Kromě kulturního vyžití podporuje město i pohybové aktivity občanů. Veřejnosti je nabídnuta široká paleta rekreačních sportů a aktivit. V zimních měsících může město nabídnout plavecký bazén a zimní stadion. V letních měsících je často vyhledáváno městské koupaliště, fotbalový stadion nebo tenisové kurty.

V tomto městě se nachází mnoho sportovních zařízení, organizací a oddílů, které pokrývají celé spektrum pohybových a sportovních aktivit. Velkou část těchto aktivit nabízí tzv. Děčko – Dům dětí a mládeže. Dále se ve městě nachází mnoho sportovních oddílů.

Seznam sportovních a pohybových oddílů města Rychnov nad Kněžnou

- Fotbalový klub - FC Spartak Rychnov nad Kněžnou
- Hokejový klub - HC Rychnov nad Kněžnou
- Tenisový klub
- Plavecký oddíl
- Volejbalový klub – VK sport Rychnov nad Kněžnou

- Shin – KYO – aikido, karate, shaolin kung-fu, thai-chi
- Kuželkářský klub – TJ Star Rychnov nad Kněžnou

(Sportovní zařízení, organizace, oddíly, 2014)

Seznam sportovních a pohybových aktivit v DDM Rychnov nad Kněžnou

- Atletika
- Badminton
- Bowling
- Break dance
- Florbal
- Sportovní kroužek (více variant)
- Orientační běh
- Plavání
- Street dance
- Sebeobrana
- Stolní tenis
- Tai-či

V Rychnově nad Kněžnou se nachází dvě základní školy: ZŠ Javornická a mnou zvolená ZŠ Rychnov nad Kněžnou, Masarykova 563. V této škole není otevřen žádný sportovní kroužek pro žáky druhého stupně. Nachází se tu pouze kroužek sportovní gymnastiky, který je ale určen pro žáky prvního stupně. (Kroužky, 2014)

1.8 Nabídka sportovních a pohybových aktivit v Kostelci nad Orlicí

Toto město se nachází asi 15 kilometrů od Rychnova nad Kněžnou. Na území města žije v současné době 6 071 obyvatel.

V Kostelci nad Orlicí se nachází obdobné množství sportovních oddílů jako v Rychnově nad Kněžnou. V Kostelci nad Orlicí můžeme najít úspěšný a v České republice ojedinělý softbalový oddíl. Historie tohoto oddílu sahá do 60. let 20. století a je úzce spjata s místním TJ Sokol a cvičitelem Františkem Albrechtem mladším. Dále v tomto městě můžeme najít i oddíl mažoretek MARLEN, který se pravidelně účastní MČR.

Toto město má pouze jednu základní školu - ZŠ Gutha – Jarkovského. Na této škole panuje obdobná situace jako v Rychnově nad Kněžnou. Škola nabízí pouze jeden volnočasový kroužek, který je zaměřen na sport. (Historie oddílu, 2012)

Seznam sportovních a pohybových aktivit v Kostelci nad Orlicí

- Asociace sportů pro všechny ASPV
- Florbalový klub Kostelec nad Orlicí
- Fotbalový klub Kostelec nad Orlicí
- Mažoretky MARLEN
- Lawn tenis klub
- Shi kon Aikido kai
- Softbalový klub - SK Klackaři Kostelec nad Orlicí
- Softbalový klub – SK Kostelec Tigers
- Sportovní klub orientačního běhu
- Sportovní sdružení Zdravé děti
- Tenisový klub
- TJ Sokol

(Sportovní, kulturní spolky a církve, 2015)

1.9 Nabídka sportovních a pohybových aktivit ve Slatině nad Zdobnicí

V této malé obci nedaleko Rychnova nad Kněžnou není velké zastoupení sportovních ani pohybových klubů, organizací či oddílů. Nachází se tu pouze oddíl stolního tenisu a oddíl fotbalu, přičemž u fotbalového klubu se nenachází družstvo mládeže. Proto jsou místní děti odsouzeny dojíždět za pohybovou aktivitou do nedalekého Rychnova nad Kněžnou. (Spolky a sdružení, 2013)

1.10 Nabídka sportovních a pohybových aktivit v Javornici

Javornice se nachází mezi Slatinou nad Zdobnicí a Rychnovem nad Kněžnou. Bohužel četnost sportovních klubů je tu na obdobné úrovni jako v sousední vesnici. Nachází se tu pouze sbor dobrovolných hasičů a fotbalový oddíl, který také nemá družstvo

mládeže. Jediný rozdíl oproti zmíněným městům je ten, že se na místní základní škole nachází kroužek sportovních her. (Spolky a sdružení v obci Javornice, 2014)

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíl práce

Na základě zjištěného zájmu žáků porovnat s nabídkou a možnostmi realizace a navrhnout vhodná řešení.

2.1.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum proběhl v září roku 2014 na čtyřech základních školách na Rychnovsku. Jednalo se o dvě vesnické školy (ZŠ a MŠ Javornice a ZŠ a MŠ Slatina nad Zdobnicí) a dvě městské školy (ZŠ Rychnov nad Kněžnou, Masarykova 563 a ZŠ Gutha – Jarkovského Kostelec nad Orlicí). Tento výzkum byl zaměřen na žáky druhého stupně. Celkový výzkumný soubor tvořilo 269 žáků. V Rychnově nad Kněžnou se výzkumu zúčastnilo 86 žáků, v Kostelci nad Orlicí 90 žáků, v Javornici 42 žáků a ve Slatině nad Zdobnicí 51 žáků.

2.1.2 Metody

Zpracovaná data byla získána pomocí anket vytvořených pro potřeby tohoto konkrétního výzkumu. Jednotlivé ankety byly rozděleny podle sportovního charakteru žáků (registrovaný sportovec, rekreační sportovec a nesportovec). První anketa, která se týkala registrovaného sportovce, nejprve zjišťuje školu, třídu, věk a pohlaví žáka. Dále obsahuje dvě otevřené otázky. Jedna z nich se dotazuje na to, jaký sport daný žák provozuje, a druhá, jaký byl jeho největší sportovní úspěch. Uzavřené otázky zjišťují pohled žáků na pohybovou aktivitu (v kolika letech začali sportovat, jaký jiný sport by je bavil a kolik času věnují sportu týdně). Druhá anketa, která byla zaměřena na rekreačního sportovce, má obdobný počet a styl otázek. Hlavní rozdíl je ten, že se mezi uzavřenými otázkami vyskytuje otázka, která se ptá, proč daný student nevyzkoušel další pohybovou nebo sportovní aktivitu. Poslední anketa se věnuje nesportovcům. U této ankety se otázky zásadně liší. Zaměřují se hlavně na důvody, proč žáci nesportují, jak tráví svůj volný čas a s kým tráví svůj volný čas. Jako u předchozích anket se tu vyskytují také otázky, jež se týkají zájmu o pohybové a sportovní aktivity, znalosti nabídky pohybových aktivit ve škole a v místě bydliště.

Informace o nabídkách pohybových a sportovních aktivit byly zjištěny na internetových stránkách daných měst, vesnic a základních škol. Upřesňující informace mi byly poskytnuty ředitelstvím jednotlivých základních škol. Výsledky a diskuze

2.1.3 Statistické zpracování výsledků

Zpracování výsledků anketního šetření bylo vyhodnocováno pomocí programu Microsoft Excel 2013 a následně zpracováno do tabulek a obrázků, které jsou, které se nachází v následujících kapitolách.

2.1.3.1 Zájem žáků o pohybovou aktivitu

Tato část se věnuje zájmu žáků o pohybovou či sportovní aktivitu. Cílem bylo zjistit, které sporty a pohybové aktivity jsou mezi žáky zmíněných základní škol nejvyhledávanější. Do tabulek 2, 3, 4 a 5, zobrazujících výsledky anketního šetření, jsou započítáváni nejen registrovaní sportovci, rekreační sportovci, ale i nesportovci.

Z tabulky 2 vyplývá, že u žáků v Rychnově nad Kněžnou patří mezi nejčastěji volené sporty fotbal, cyklistika a basketbal. Domnívám se, že se fotbal a basketbal umístily mezi žáky v oblíbenosti na prvních pozicích z důvodu toho, že se v Rychnově nad Kněžnou hrají krajské soutěže. Jako třetí v pořadí se umístila cyklistika, která podle mého názoru je nejčastěji provozovanou tzv. „rodinnou“ aktivitou, a proto je o ni velký zájem i mezi žáky této základní školy.

Z tabulky 3 vyplývá, že mezi nejčastěji volené sporty u žáků druhého stupně Základní školy Gutha-Jarkovského v Kostelci nad Orlicí patří plavání, florbal, cyklistika a parkur. V porovnání s Rychnovem nad Kněžnou se sporty liší, výjimku tvoří cyklistika. Nejoblíbenějšími sporty jsou plavání a florbal. Důvod, proč zrovna tyto dva sporty, může být ten, že v Kostelci nad Orlicí se nachází florbalový klub FBK Kostelec nad Orlicí, který nabízí nejen družstvo mužů, ale i družstvo mládeže. Plavání může být mezi žáky oblíbené z důvodu nedalekého plaveckého bazénu v Rychnově nad Kněžnou. Jako druhý nejčastěji volený sport se umístila cyklistika. Myslím si, že je to ze stejného důvodu jako v sousedním městě. Mezi nejoblíbenější sporty se dostal také parkur.

Z tabulky 4 vyplývá, že nejčastěji volenou aktivitou je zde plavání. Na to, že jej volilo nejvíce žáků, může mít vliv nedaleký plavecký bazén v Rychnově nad Kněžnou. Žáci prvního stupně základní školy dojížděli do Rychnova n. Kn. na výuku plavání. Na další pozici se umístil basketbal. Domnívám se, že je pro žáky atraktivní z důvodu působení basketbalového klubu v Rychnově nad Kněžnou. Jako třetí a čtvrtou nejoblíbenější aktivitu žáci volili lyžování a hip-hop. Lyžování je pochopitelné, protože Javornice se nachází v podhůří Orlických hor.

Z tabulky 5 vyplývá, že nejoblíbenější pohybovou aktivitou ve Slatině nad Zdobnicí je plavání. Domnívám se, že důvod, proč žáci nejčastěji volili plavání, je ten, že na prvním stupni základní školy dojížděli na povinné hodiny plavání do plaveckého bazénu v Rychnově nad Kněžnou. Druhou nejčastěji volenou aktivitou je cyklistika. Tento sport se umístil vždy mezi pěti nejčastěji volenými sporty. Důvodem může být také to, že cyklistika patří mezi jeden z nejoblíbenějších sportů i u dospělé populace. Na třetím místě se umístilo lyžování. Důvodem může být geografické umístění obce.

Z uvedených tabulek je patrné, že zájem o pohybové aktivity je vysoký. Z tohoto výčtu mají největší oblibu fotbal, basketbal, cyklistika, plavání, florbal, parkur, basketbal, lyžování a hip-hop. Jako pozitivní hodnotím, že se mezi klasické sporty dostal zajímavý a rychle se rozvíjející parkur.

Tabulka 2: Sportovní preference - Rychnov nad Kněžnou

Sport	6Ž	6M	7Ž	7M	8Ž	8M	9Ž	9M	CELKEM
Basketbal	3	9	0	12	4	3	4	9	44
Cyklistika	4	4	0	12	3	7	5	7	42
Fotbal	3	6	0	15	3	4	3	5	39
Plavání	5	2	0	10	4	7	0	6	34
Lyžování	4	4	0	5	5	6	5	5	34
Parkur	4	6	0	10	1	5	0	7	33
Hip hop	8	3	0	4	5	2	5	5	32
Hokej	0	6	0	8	1	5	1	6	27
Florbal	1	9	0	7	2	2	1	5	27
Karate	4	3	0	5	1	4	4	6	27
Snowboard	5	4	0	0	4	3	3	5	24
Atletika	5	4	0	1	3	1	4	5	23
Sportovní Gymnastika	7	2	0	3	2	1	5	3	23
Klasické Tance	5	1	0	1	4	0	6	2	19
Basebal	1	5	0	0	1	2	1	4	14
Judo	3	0	0	5	0	2	1	3	14
Volejbal	6	1	0	3	1	0	0	1	12
Pozemní hokej	0	1	0	1	1	1	0	5	9
Aerobik	2	0	0	2	2	0	2	1	9
Frisbee	0	2	0	0	1	1	1	3	8
Softbal	0	2	0	0	0	2	0	3	7
Tenis	2	0	0	0	0	1	0	0	3
Box	0	0	0	1	0	0	0	0	1

Legenda: 6Ž – 9Ž dívky šestého až devátého ročníku; 6M – 9M chlapci šestého až devátého ročníku

Tabulka 3: Sportovní preference - Kostelec nad Orlicí

Sport	6Ž	6M	7Ž	7M	8Ž	8M	9Ž	9M	CELKEM
Cyklistika	8	3	3	4	5	7	4	4	38
Plavání	8	2	6	4	6	0	5	4	35
Florbal	3	7	0	7	3	5	4	6	35
Parkur	3	2	2	10	1	7	1	6	32
Atletika	4	4	3	2	5	4	4	2	28
Klasické Tance	5	0	3	5	4	1	7	3	28
Snowboard	3	2	0	7	2	2	5	5	26
Lyžování	7	0	4	2	2	3	1	5	24
Fotbal	2	3	1	3	1	3	4	6	23
Karate	1	1	4	7	2	2	3	3	23
Hip hop	3	1	2	3	4	2	6	2	23
Hokej	1	2	1	6	2	3	2	4	21
Sportovní Gymnastika	6	0	3	1	3	1	3	3	20
Basketbal	3	1	1	3	4	2	2	2	18
Volejbal	4	1	3	0	2	1	5	2	18
Aerobik	7	0	2	0	5	0	3	0	17
Frisbee	2	1	1	2	1	1	2	1	11
Pozemní hokej	0	2	0	4	0	1	0	1	8
Softbal	0	2	1	1	1	3	0	0	8
Basebal	0	1	1	2	1	3	0	0	8
Judo	0	1	1	0	2	2	0	2	8

Legenda: 6Ž – 9Ž dívky šestého až devátého ročníku; 6M – 9M chlapci šestého až devátého ročníku

Tabulka 4: Sportovní preference - Javornice

Sport	6Ž	6M	7Ž	7M	8Ž	8M	9Ž	9M	CELKEM
Plavání	5	1	2	4	1	2	2	2	19
Basketbal	2	3	0	1	1	3	2	3	15
Lyžování	3	0	0	4	2	1	3	1	14
Hip hop	3	1	2	1	2	0	5	0	14
Cyklistika	2	1	0	5	0	2	0	3	13
Snowboard	0	1	0	2	2	1	3	1	10
Parkur	1	2	0	2	0	3	0	2	10
Hokej	0	0	0	2	1	3	0	2	8
Volejbal	1	1	1	0	0	0	4	1	8
Florbal	0	0	0	0	0	2	0	4	6
Karate	0	2	0	2	0	1	0	0	5
Fotbal	0	1	0	0	0	2	0	1	4
Frisbee	1	1	0	0	0	1	0	1	4
Basebal	0	0	0	0	0	1	0	3	4
Atletika	1	0	0	0	0	0	0	2	3
Judo	1	0	0	1	0	1	0	0	3
Klasické Tance	2	0	0	0	0	0	1	0	3
Sportovní Gymnastika	1	0	0	0	0	0	0	1	2
Pozemní hokej	0	0	0	0	0	1	0	0	1
Softbal	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Aerobik	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Legenda: 6Ž – 9Ž dívky šestého až devátého ročníku; 6M – 9M chlapci šestého až devátého ročníku

Tabulka 5: Sportovní preference - Slatina nad Zdobnicí

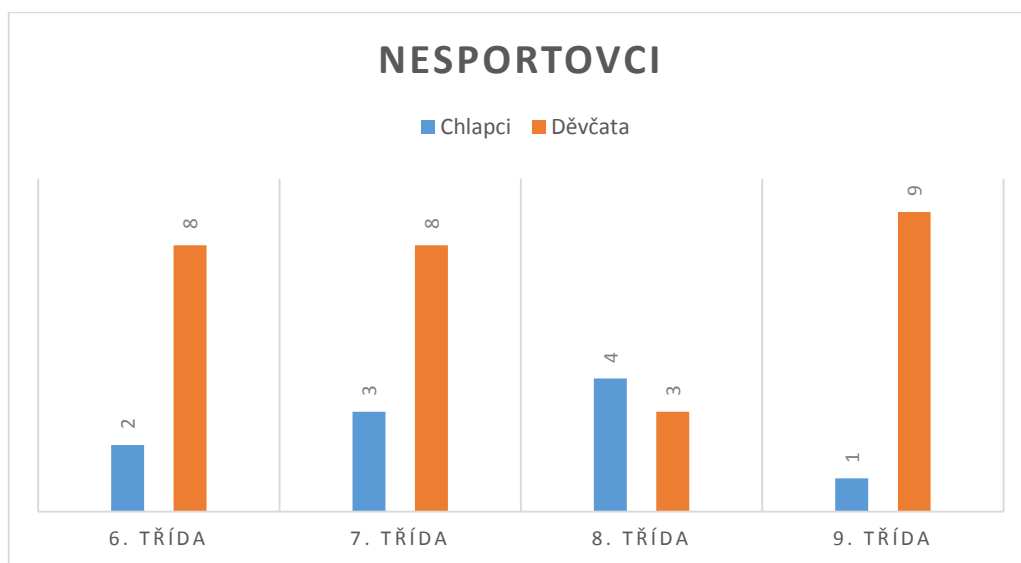
Sport	6Ž	6M	7Ž	7M	8Ž	8M	9Ž	9M	CELKEM
Plavání	7	3	6	1	5	0	1	2	25
Cyklistika	2	4	5	4	5	1	2	0	23
Lyžování	3	4	4	4	3	1	1	1	21
Fotbal	5	1	2	3	4	1	1	2	19
Snowboard	2	2	2	3	4	0	1	1	15
Hip hop	3	0	4	0	5	0	2	0	14
Florbal	1	2	4	3	0	1	0	2	13
Basketbal	1	1	2	2	1	0	1	3	11
Hokej	0	1	0	5	0	3	0	1	10
Volejbal	2	0	3	1	1	0	0	2	9
Parkur	0	1	0	4	0	0	0	3	8
Aerobik	3	0	2	0	2	0	0	0	7
Sportovní Gymnastika	4	0	0	2	0	0	0	0	6
Klasické Tance	1	1	2	0	0	0	2	0	6
Karate	2	0	0	1	2	0	0	1	6
Judo	0	1	1	1	1	0	0	1	5
Pozemní hokej	0	0	0	2	1	1	0	0	4
Atletika	1	0	1	2	0	0	0	0	4
Basebal	0	1	0	0	0	0	0	1	2
Softbal	0	1	0	0	0	0	0	0	1

Legenda: 6Ž – 9Ž dívky šestého až devátého ročníku; 6M – 9M chlapci šestého až devátého ročníku

2.1.3.2 Pohybová aktivita Nesportovců

V této části se věnuji nesportovcům. U této skupiny bylo cílem zjistit, jak a s kým tráví svůj volný čas, z jakého důvodu nesportují a jestli znají možnosti volnočasových aktivit ve škole a v místě bydliště.

Anketním šetřením jsem zjistil, že nesportovců je 36. Z tohoto celkové počtu je 26 dívek a 10 chlapců. 8 dívek a 2 chlapci patří do šestého ročníku, 8 dívek a 3 chlapci do sedmého ročníku, 3 dívky a 4 chlapci do osmého ročníku a 7 dívek a 1 chlapec do devátého ročníku.

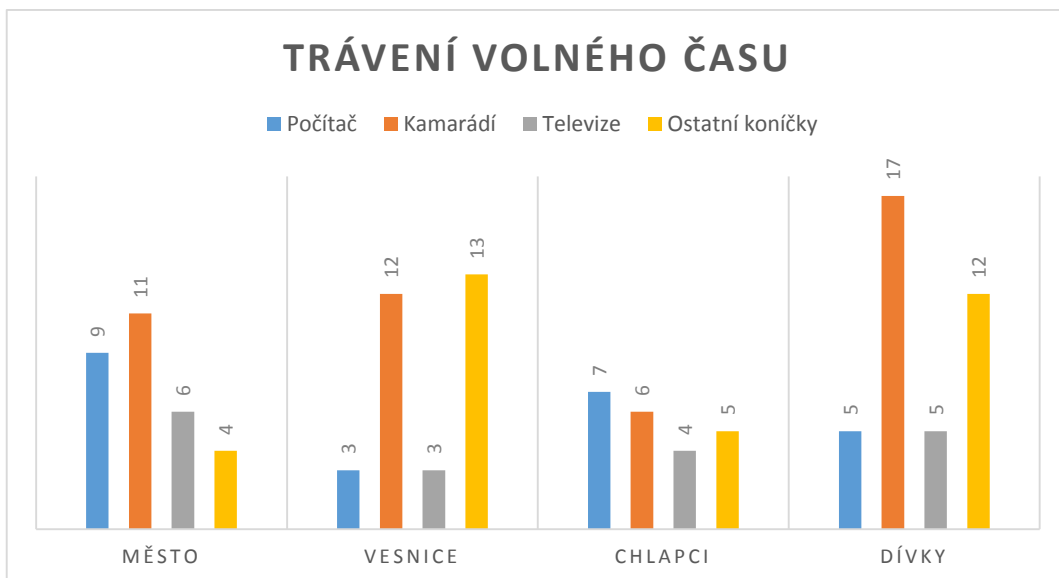


Obrázek 1: Nesportovci

Otázka 1: Jak trávíš svůj volný čas?

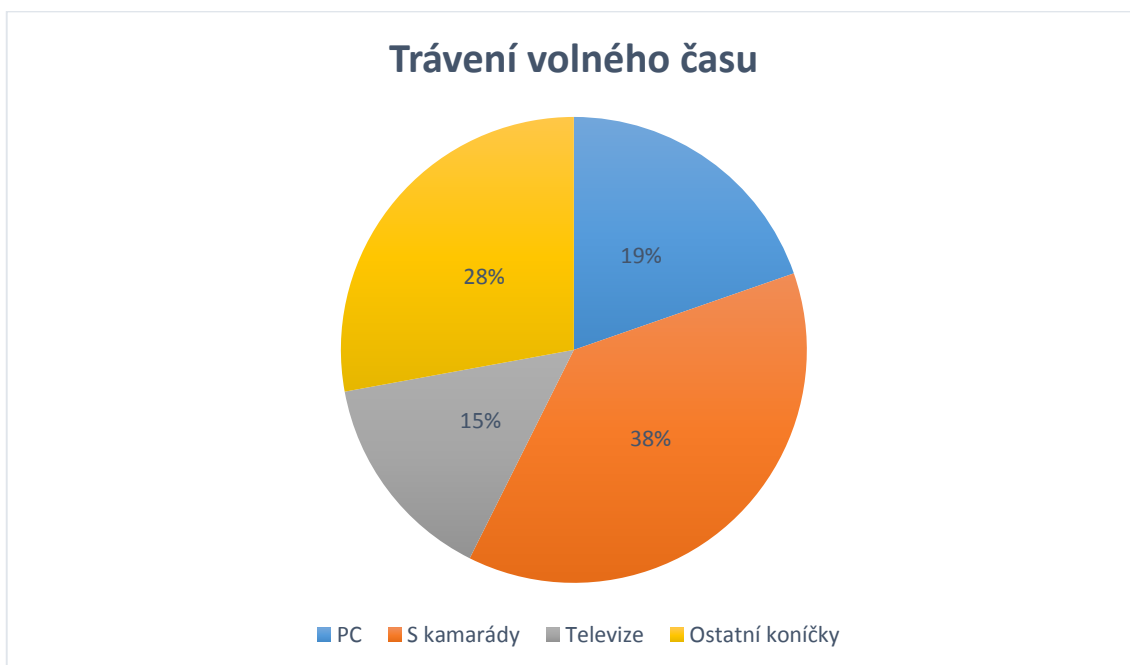
Tabulka 6: Odpovědi na otázku 1

	Odpovědi město	Odpovědi vesnice	Odpovědi dívky	Odpovědi chlapci
Počítač	9	3	5	7
S kamarády	11	12	17	6
Televize	6	3	5	4
Ostatní koníčky	4	13	12	5



Obrázek 2: Jak trávíš svůj volný čas?

Z obrázku 2 vyplývá, že nespportovci tráví svůj volný čas nejčastěji s kamarády. Pouze u chlapců zabírá první příčku počítač, ale z celkového hlediska vidíme, že i když chlapci tráví svůj volný čas nejčastěji na počítači, tak ve městě ani na vesnici se na první příčku nedostal.



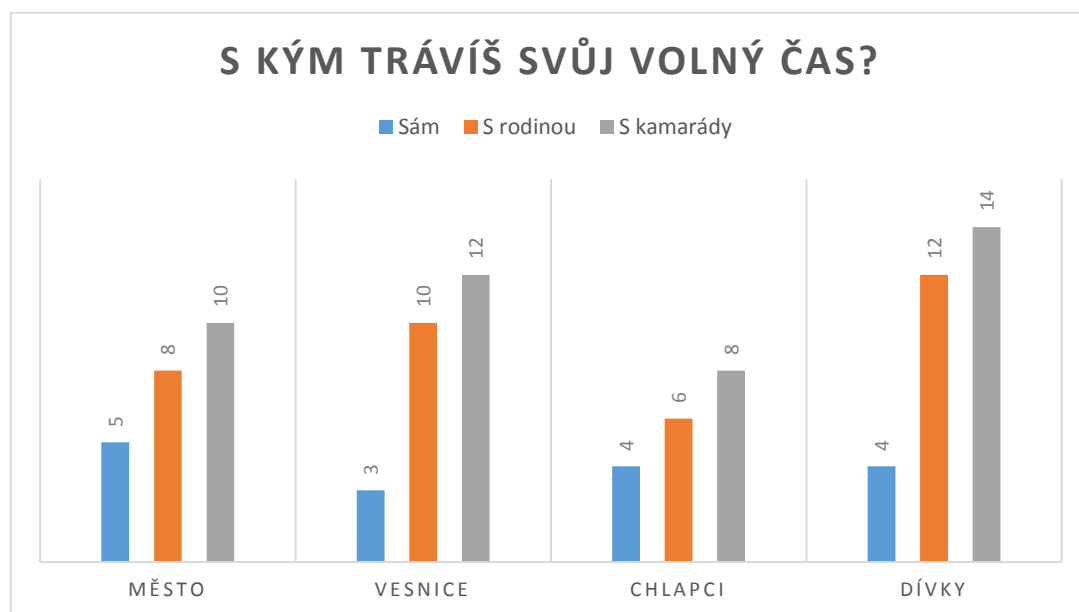
Obrázek 3: Jak trávíš svůj volný čas?

Z obrázku 3 vyplývá, že největší podíl u nespportovců zaujímá volnočasová aktivita s kamarády s 23 odpověďmi, dále to jsou ostatní koníčky, jež si vybralo 17 žáků. V předposledním případě se jedná o trávení volného času na PC. Na tuto možnost odpovědělo 12 žáků. Nejméně respondentů vybralo jako možnost trávení volného času sledování TV. Jednalo se pouze o 9 žáků. U tohoto grafu může být matoucí, že celkový počet nespportovců je 36, ale součet odpovědí je 61. Důvod této odlišnosti je ten, že každý z žáků nemusel odpovědět pouze na jednu možnost.

Otázka 2: S kým trávíš svůj volný čas?

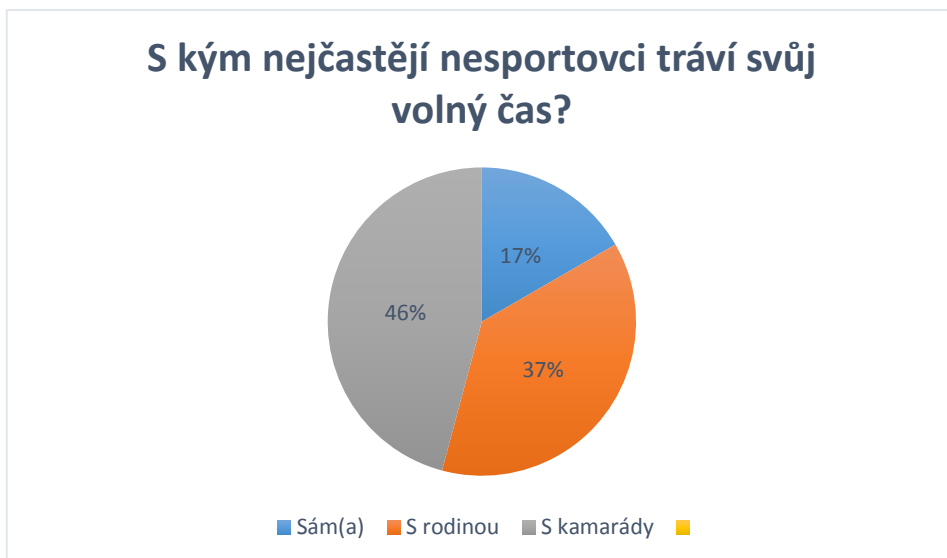
Tabulka 7: Odpovědi na otázku 2

	Odpovědi město	Odpovědi vesnice	Odpovědi dívky	Odpovědi chlapci
Sám	5	3	4	4
S rodinou	8	10	12	6
S kamarády	10	12	14	8



Obrázek 4: S kým trávíš svůj volný čas?

Z obrázku 4 vyplývá, že nespportovci nejčastěji tráví svůj volný čas s kamarády. Tato možnost se umístila na prvním místě jak u dívek, tak u chlapců.



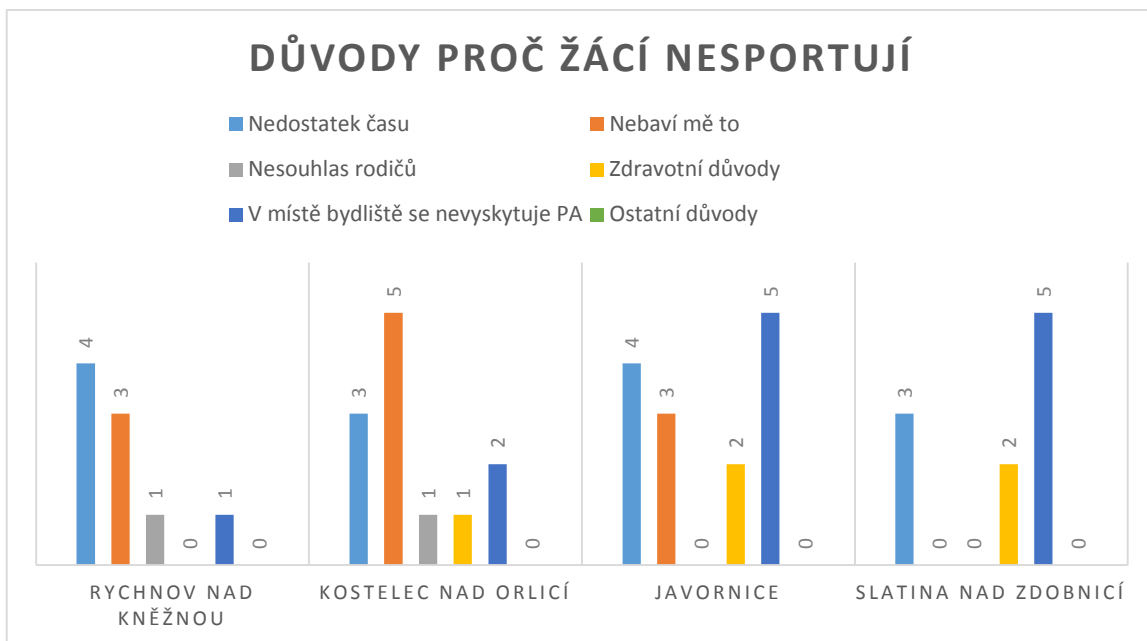
Obrázek 5: S kým trávíš svůj volný čas? (Celkem)

Z obrázku 5 vyplývá, že nejčastěji nesportovci tráví čas s kamarády. Na tuto možnost odpovědělo 22 žáků. O 4 hlasy méně má trávení volného času s rodinou. Nakonec 17% nesportovců tráví svůj volný čas sami, konkrétně je to 8 respondentů.

Otázka 3: Proč nesportuješ?

Tabulka 8: Odpovědi na otázku 3

	Odpovědi město	Odpovědi vesnice	Odpovědi dívky	Odpovědi chlapci
Nedostatek času	7	7	12	2
Nebaví mě sportovat	8	3	6	5
Nesouhlas rodičů	2	0	1	1
Zdravotní důvody	1	4	4	1
V místě se nevyskytuje PA, která by mě bavila	3	10	6	7
Ostatní důvody	0	0	0	0

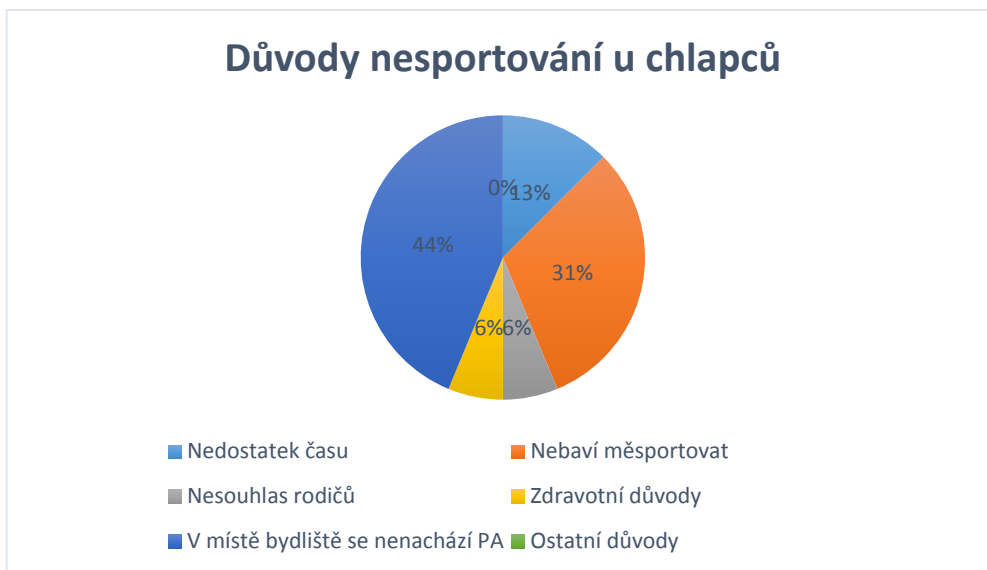


Obrázek 6: Proč žáci nesportují?

Ze šestého obrázku můžeme vidět, že se důvody ve městě, na vesnici, ale dokonce i na jednotlivých školách zásadně liší. V Rychnově nad Kněžnou největší část zabírá nedostatek času. Ve druhé městské škole je to pak důvod, že žáky sportovat nebaví. Oproti tomu školy sídlící na vesnici mají stejný důvod, dokonce i zastoupený stejným počtem respondentů, proč žáci nesportují, a to, že se v místě bydliště nebo školy nevyskytuje pohybová aktivita, která by je bavila.

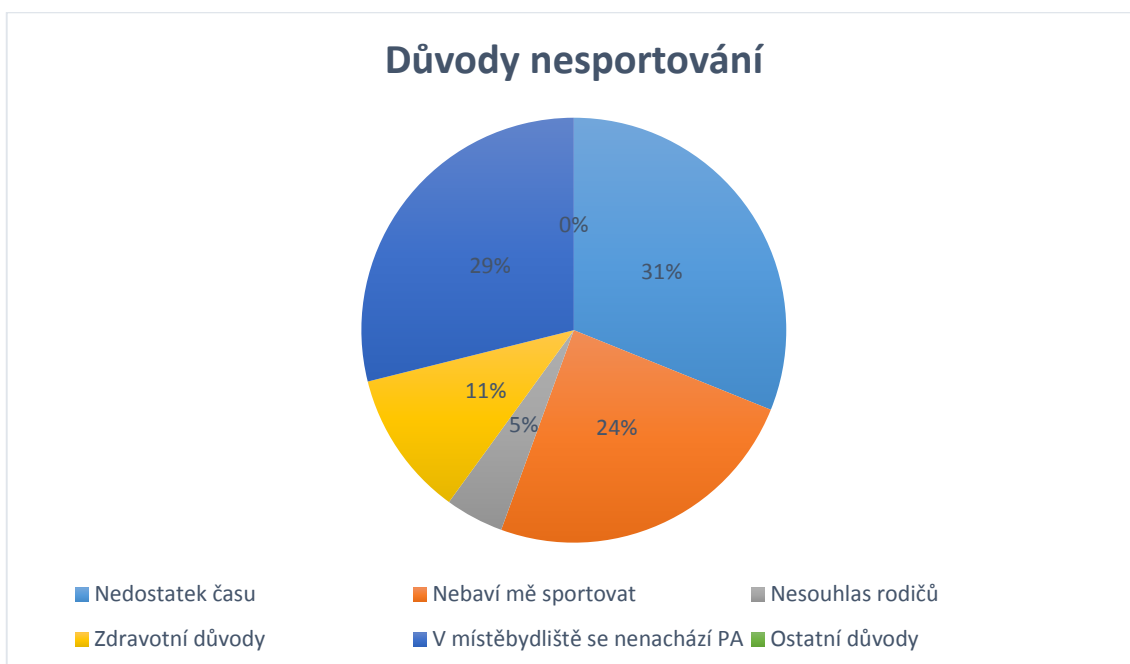


Obrázek 7: Proč žáci nesportují? (Dívky)



Obrázek 8: Proč žáci nesportují? (Chlapci)

Z obrázků 7 a 8 vyplývá, že důvody nesportování se mezi chlapci a děvčaty liší. U dívek největší část zabírá nedostatek času. Oproti tomu u chlapců je hlavním důvodem, že se vybraná pohybová aktivita nenachází v místě bydliště.



Obrázek 9: Proč žáci nesportují? (Celkem)

Z obrázku 9 vyplývá, že nejčastější důvod, proč žáci nesportují, je nedostatek času s 31%. Dále to byla absence pohybové aktivity v místě bydliště s 29%. Na třetím místě se umístila nechuť ke sportování s 24%.

Otázka 4: Chtěl bys zkusit nějakou jinou volnočasovou pohybovou aktivitu?

Této otázce jsem věnoval celou kapitolu s názvem „Zájem žáků o pohybovou aktivitu“.

Otázka 5: Kým bys chtěl být, kdyby to šlo? (napiš svůj vzor)

Otázka číslo 5, která se týkala nesportovců, měla zjistit, čím by žáci chtěli být, kdyby to bylo možné. Odpovědi se velice lišily. Spektrum „vzorů“ probíhalo od sportovců, přes herce a zpěváky, až po učitele a rodiče. Žáci nejčastěji uváděli hokejistu, své rodiče a herce nebo herečku.

Otázka 6: Víš o nabídce pohybových aktivit, které nabízí tvá škola?

Tabulka 9: Odpovědi na otázku 6

	Rychnov nad Kněžnou	Kostelec nad Orlicí	Javornice	Slatina nad Zdobnicí
Nabídka pohybových aktivit ve škole	0	2	5	5

Na tuto otázku odpovědělo pouze 12 respondentů ze, 36. Důvodem může být nevědomost žáků nebo absence pohybového kroužku na dané škole.

Otázka 7: Víš o nabídce pohybových aktivit v místě bydliště?

Tabulka 10: Odpovědi na otázku 7

	Rychnov nad Kněžnou	Kostelec nad Orlicí	Javornice	Slatina nad Zdobnicí
Nabídka pohybových aktivit v místě bydliště	6	7	5	4

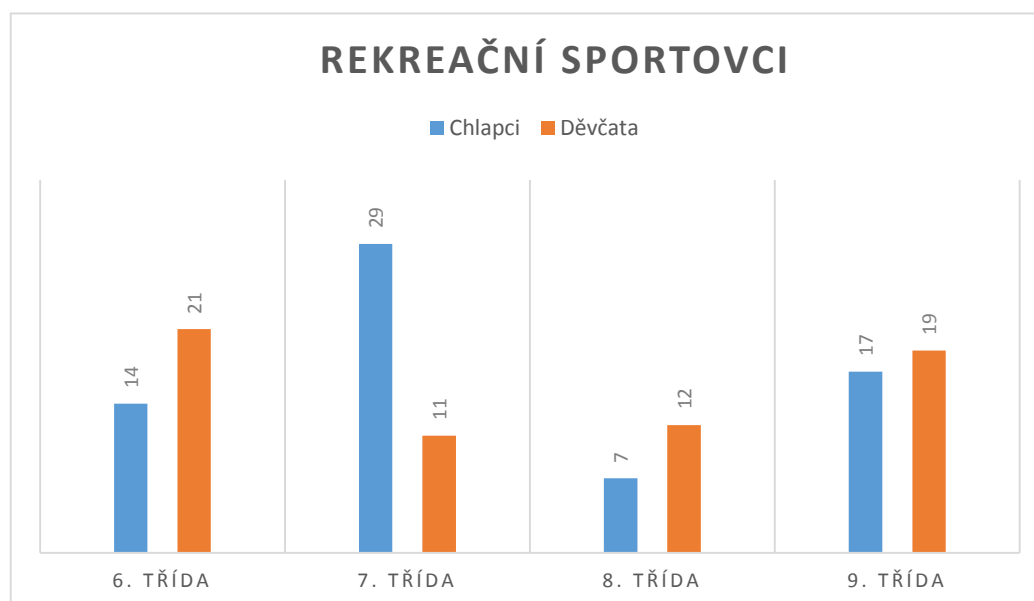
Z tabulky 10 vyplývá, že z celkových 36 žáků ví 22 z nich o nabídce pohybových aktivit v místě jejich bydliště. Důvodem může být také absence pohybových aktivit v místě bydliště.

V poslední části výzkumu, jež byla zaměřena na nespportovce, jsem se zaobíral problematikou nabídky pohybových aktivit na dané základní škole a v místě bydliště. Ve městech je nabídka sportů a pohybových aktivit velká, viz nabídka pohybových aktivit v Rychnově nad Kněžnou a nabídka pohybových aktivit v Kostelci nad Orlicí. Oproti tomu nabídka na vesnicích je malá, nebo dokonce žádná. Ve Slatině nad Zdobnicí se nachází pouze oddíl stolního tenisu a ve škole je pouze sportovní kroužek. Obdobná situace je i v sousední Javornici. V této vesnici nepůsobí žádný kroužek, klub nebo organizace, která by žákům nabízela pohybové nebo sportovní aktivity. Je tu pouze fotbalový klub, který pro nedostatek mládeže nemá mládežnické družstvo. Na místní základní škole se také nachází sportovní kroužek, na který dochází z velké části registrovaní sportovci.

2.1.3.3 Pohybová aktivita Rekreačních sportovců

V druhé části řeším problematiku rekreačních sportovců. Zajímá mě, v kolika letech začali žáci se sportem, z jakého důvodu nezkusili jiný sport, kolik času věnují sportu týdně a jestli vědí o nabídce pohybových aktivit ve škole a v místě bydliště.

Anketním šetřením jsem zjistil, že pravidelně sportujících žáků (rekreačních sportovců) je 127. Z tohoto celkové počtu je 60 dívek a 67 chlapců. 21 dívek a 14 chlapců patří do šestého ročníku, 11 dívek a 29 chlapců do sedmého ročníku, 12 dívek a 7 chlapců do osmého ročníku a 19 dívek a 17 chlapců do devátého ročníku.



Obrázek 10: Rekreační sportovci

Otázka 1: Jakému sportu se věnuješ?

Tabulka 11: Odpovědi na otázku 1

Sport	Počet žáků	Sport	Počet žáků
Cyklistika	38	Badminton	3
Běh	22	Fitness	3
Fotbal	19	Jezdectví	2
Plavání	17	Nohejbal	2
Tanec	16	Atletika	2
Lyžování	13	BMX	2
In-line bruslení	11	Tenis	1
Hasičský sport	8	Orientační běh	1
Basketbal	7	Hokej	1
Airsoft	5	Skateboarding	1
Volejbal	3	Ping-pong	1

Z tabulky 11 vyplývá, že rekreační sportovci nejčastěji věnují cyklistice, běhu a fotbalu.

Otázka 2: Jak moc tě baví sport, který momentálně provozuješ?

U této otázka většina žáků odpověděla, že sport, který momentálně provozují, je baví.

Otázka 3: V kolika letech jsi začal (a), se sportem?

Tabulka 12: Odpovědi na otázku 3

	Rychnov nad Kněžnou	Kostelec nad Orlicí	Javornice	Slatina nad Zdobnicí	Celkem
Ve 4 letech	6	8	4	1	19
V 5 letech	0	3	1	2	6
V 6 letech	8	8	2	8	26
V 7 letech	9	1	1	1	12
V 8 letech	3	3	0	3	9
V 9 letech	2	5	5	3	15
V 10 letech	5	3	1	4	13
V 11 letech	1	2	1	2	6
Ve 12 letech	3	1	1	6	11
Ve 13 letech a více	3	6	2	2	13

Otázka 3: V kolika letech jsi začal se sportem?



Obrázek 11: V kolika letech jsi začal se sportem?

Z výsledků výzkumu je patrné, že žáci nejčastěji vyzkoušeli svoji první pohybovou nebo sportovní aktivitu ve věku šesti let. Ostatní hodnoty se pohybují kolem 10% z celkového počtu. V 5 letech začalo sportovat pouze 5% respondentů.

Otázka 4: Jaký jiný sport nebo pohybová aktivita by tě bavila?

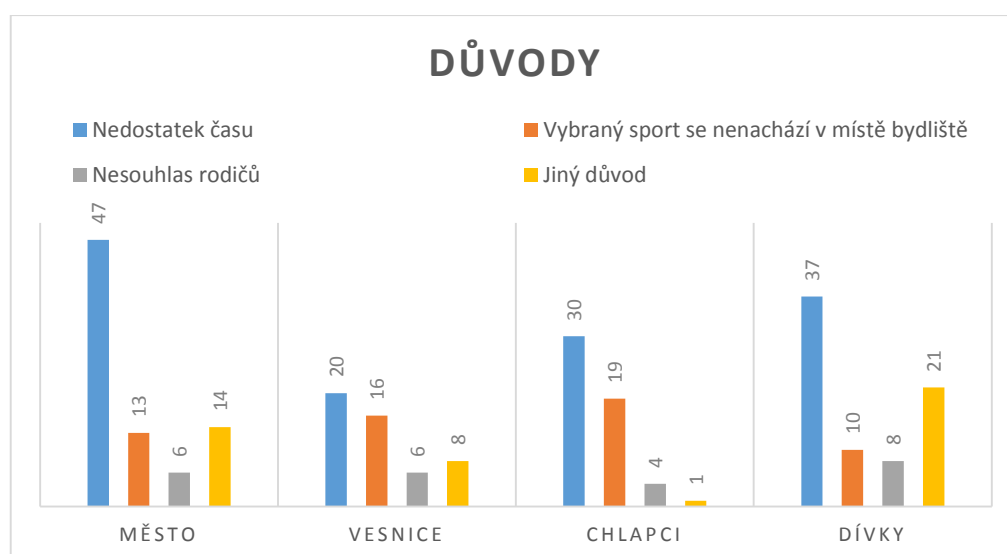
Této otázce jsem se věnoval celou kapitolu nazvanou jako „Zájem žáků o pohybovou aktivitu“.

Otázka 5: Z jakého důvodu jsi nezkusil i jiný sport?

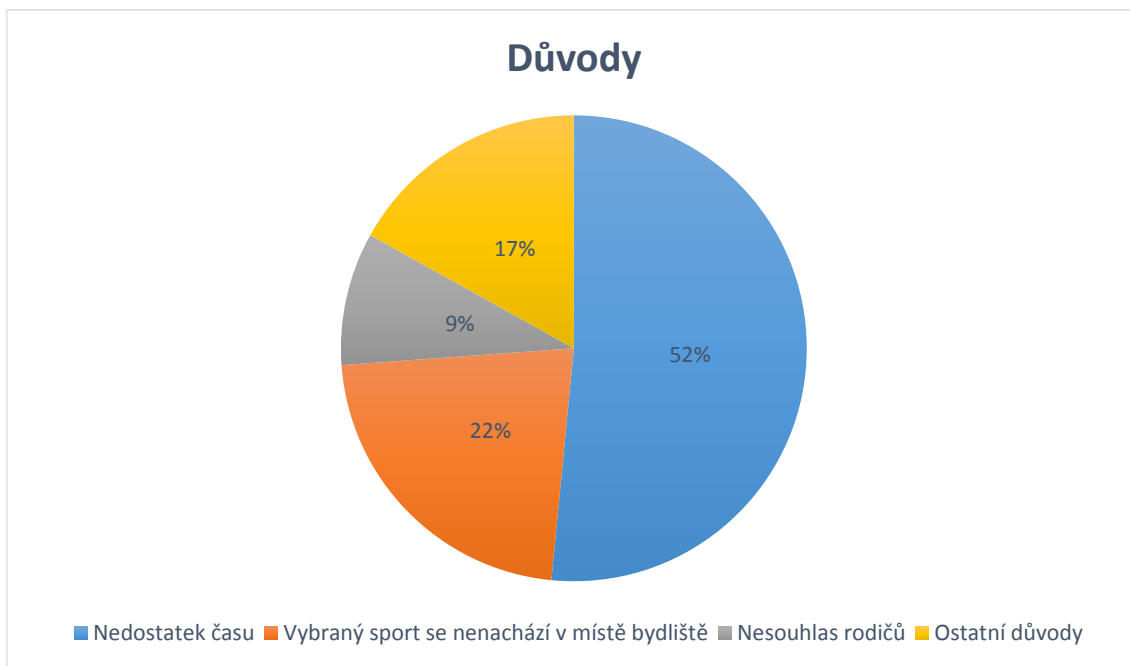
Tabulka 13: Odpovědi na otázku 5

	Odpovědi město	Odpovědi vesnice	Odpovědi dívky	Odpovědi chlapani
Nedostatek času	47	20	30	37
Vybraný sport se nenachází v místě bydliště	13	16	19	10
Nesouhlas rodičů	6	6	4	8
Jiný důvod	14	8	1	21

Otázka 5: Z jakého důvodu jsi nezkusil i jiný sport?



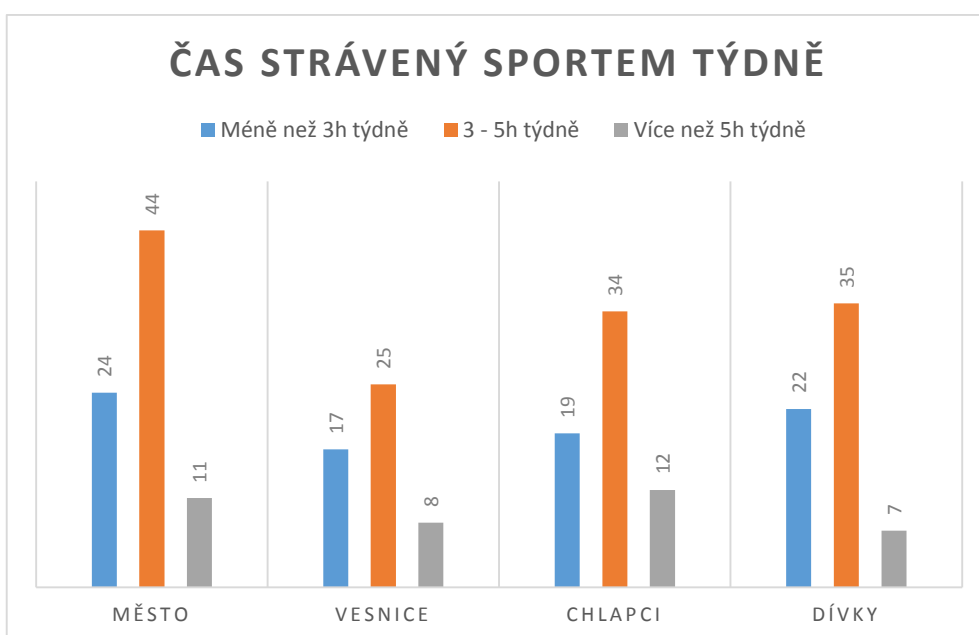
Obrázek 12: Odpovědi na otázku 5



Obrázek 13: Z jakého důvodu jsi nezkusil i jiný sport?

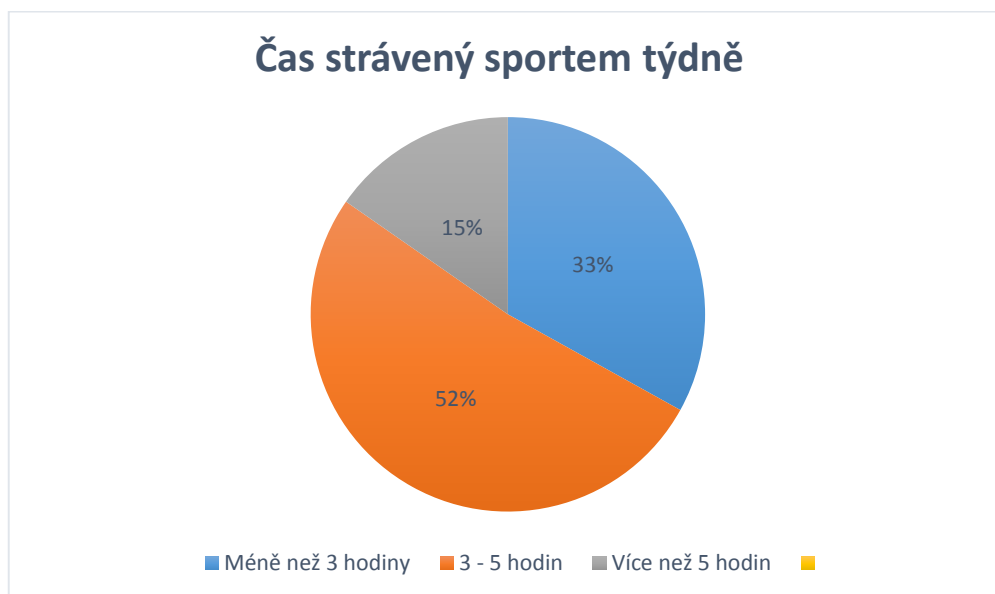
Důvody, proč rekreační sportovci nevyzkoušeli i jiný sport, jsou zřejmé z grafu. 52% respondentů odpovědělo, že nemají dostatek volného času na provozování dalšího sportu. Dalším důvodem je, že se vybraný sport nenachází v místě bydliště. Pro tuto možnost se přiklonilo 22% žáků.

Otázka 6: Kolik času věnuješ sportu týdně?



Obrázek 14: Odpovědi na otázku 6

Z obrázku 14 vyplývá, že se žáci věnují sportu nejčastěji 3-5 hodin týdně bez rozdílu pohlaví nebo bydliště.



Obrázek 15: Kolik času věnuješ sportu týdně? (Celkem)

Z obrázku 15 vyplývá, že žáci v 52% tráví sportem týdně 3 – 5 hodin. Méně než 3 hodiny týdně je to pak 33% a více než 5 hodin týdně pouhých 15%.

Otázka 7: Kým bys chtěl být, kdyby to šlo? (Napiš svůj sportovní vzor).

Na tuto otázku odpovědělo pouze 37% žáků. Mezi nejčastější sportovní vzory patří tenistka Petra Kvitová, hokejista Jaromír Jágr a tanečnice Olivia Gonzales.

Otázka 8: Víš o nabídce pohybových aktivit, které nabízí tvá škola?

Tabulka 14: Odpovědi na otázku 8

	Rychnov nad Kněžnou	Kostelec nad Orlicí	Javornice	Slatina nad Zdobnicí
Nabídka pohybových aktivit ve škole	0	6	15	14

Z tabulky 14 vyplývá, že z celkových 130 žáků, zná nabídku pouhých 35. Nejhorší situace je v Rychnově nad Kněžnou. Důvod je takový, že se na místní základní škole nenachází žádný pohybový kroužek pro žáky druhého stupně.

V Rychnově nad Kněžnou funguje pouze kroužek sportovní gymnastiky, který je určen výhradně žákům prvního stupně.

Otázka 9: Víš o nabídce pohybových aktivit, které se nachází v místě tvého bydliště?

Tabulka 15: Odpovědi na otázku 9

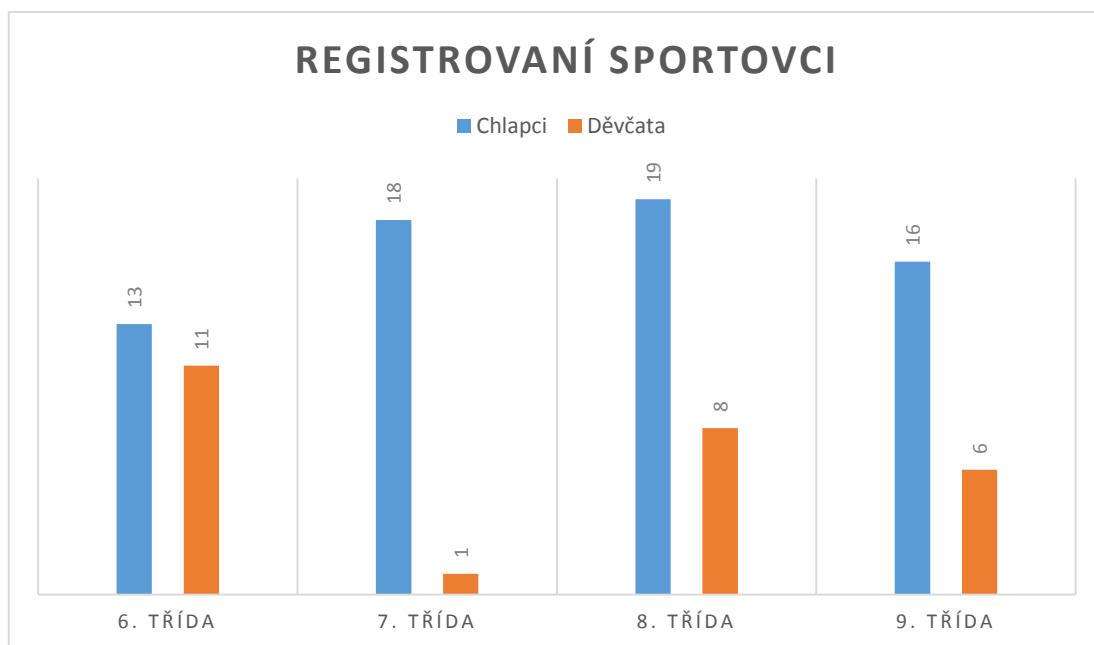
	Rychnov nad Kněžnou	Kostelec nad Orlicí	Javornice	Slatina nad Zdobnicí
Nabídka pohybových aktivit v místě bydliště	39	35	10	20

Z tabulky 15 vyplývá, že na tuto otázku odpovědělo mnohem více žáků než na otázku předchozí. Konkrétně 104.

2.1.3.4 Pohybová aktivita registrovaných sportovců

V poslední části se věnuji registrovaným sportovcům. Zajímá mě, v kolika letech začali se sportem, kolik času tráví týdně tréninkem, rekreačním sportem a pohybovou aktivitou s rodiči nebo přáteli, jestli znají nabídku pohybových aktivit ve škole či v místě bydliště a jakému sportu se věnují.

Anketním šetřením jsem zjistil, že registrovaných sportovců je 92. Z tohoto celkové počtu je 26 dívek a 66 chlapců. 11 dívek a 13 chlapců patří do šestého ročníku, 1 dívka a 18 chlapců do sedmého ročníku, 8 dívek a 19 chlapců do osmého ročníku a 6 dívek a 16 chlapců do devátého ročníku.



Obrázek 16: Registrovaní sportovci

Otázka 1: Jaký sport provozuješ?

Tabulka 16: Odpovědi na otázku 1

Sport	Počet žáků	Sport	Počet žáků
Fotbal	32	Tanec	3
Florbal	20	Volejbal	3
Plavání	10	Snowboarding	2
Hasičský sport	9	Basketbal	2
Badminton	9	Cyklistika	2
Tenis	8	Nohejbal	2
Softbal	8	Lední hokej	1
Karate	6	Jezdectví	1
Ping – pong	6	MMA	1
Atletika	6	Kuželky	1
Orientační běh	4	Balet	1
Mažoretky	4	Judo	1
Lyžování	3	Golf	1

Z tabulky 16 vyplývá, že nejčastěji provozované sporty u registrovaných sportovců jsou fotbal, florbal a plavání.

Otázka 2.: Jak moc tě baví sport, který momentálně provozuješ?

Stejně jako u rekreačních sportovců na tuto otázku odpověděla většina dotazovaných žáků tak, že je sport, který momentálně provozují, baví.

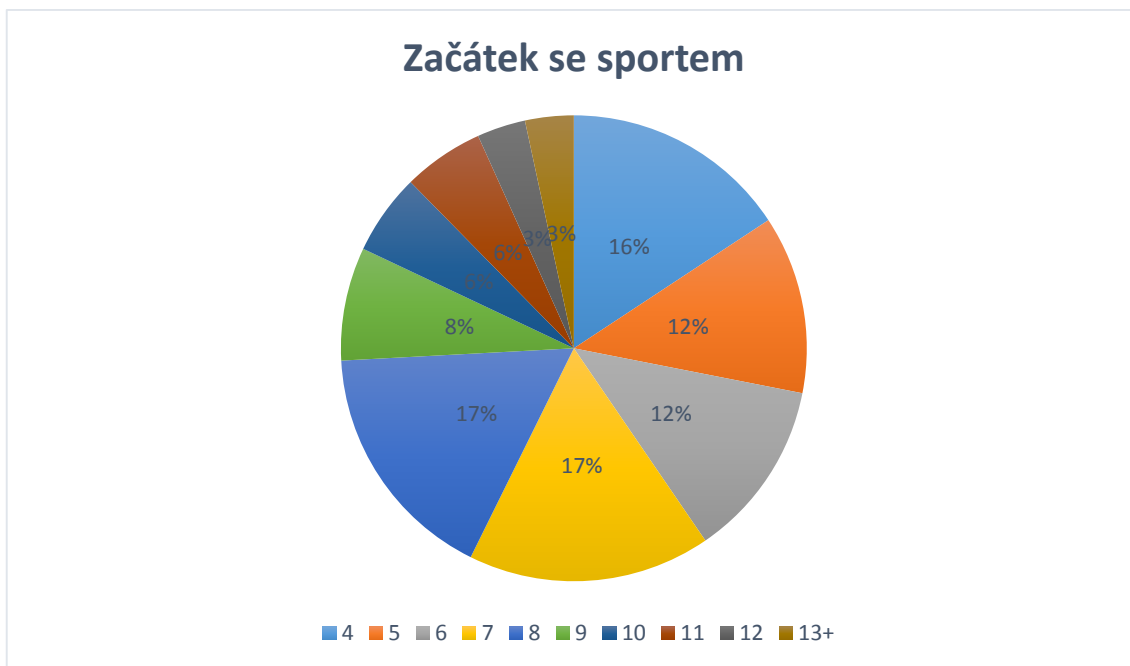
Otázka 3.: Jaký byl tvůj největší sportovní úspěch?

U této otázky se objevovalo mnoho rozdílných odpovědí. Většina úspěchů byla maximálně na krajské úrovni. Pouze jeden žák osmého ročníku v Kostelci nad Orlicí byl v loňském roce zvolen nejlepším golfovým hráčem v mládežnických kategoriích.

Otázka 4: V kolika letech jsi začal(a) se sportem?

Tabulka 17: Odpovědi na otázku 4

	Rychnov nad Kněžnou	Kostelec nad Orlicí	Javornice	Slatina nad Zdobnicí	Celkem
Ve 4 letech	5	5	1	3	14
V 5 letech	6	3	2	0	11
V 6 letech	4	4	1	2	11
V 7 letech	7	5	1	2	15
V 8 letech	7	5	1	2	15
V 9 letech	2	3	0	2	7
V 10 letech	4	1	2	0	7
V 11 letech	0	1	4	0	5
Ve 12 letech	1	1	1	0	3
Ve 13 letech a více	0	3	0	0	3



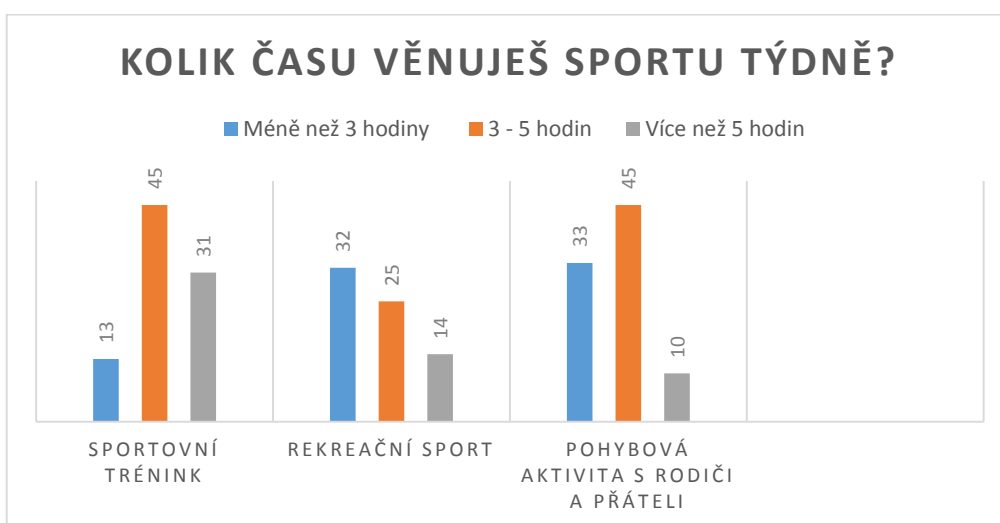
Obrázek 17: V kolika letech jsi začal (a) se sportem?

Z obrázku 17 vyplývá, že registrovaní sportovci začali se sportem nejčastěji v 7 a 8 letech. Pouze o 1% méně žáků začalo ve čtyřech letech.

Otázka 5: Jaký jiná sport nebo pohybová aktivita by tě bavila?

Tato otázka byla zodpovězena v samostatné kapitole s názvem „Zájem žáků o pohybovou aktivitu“.

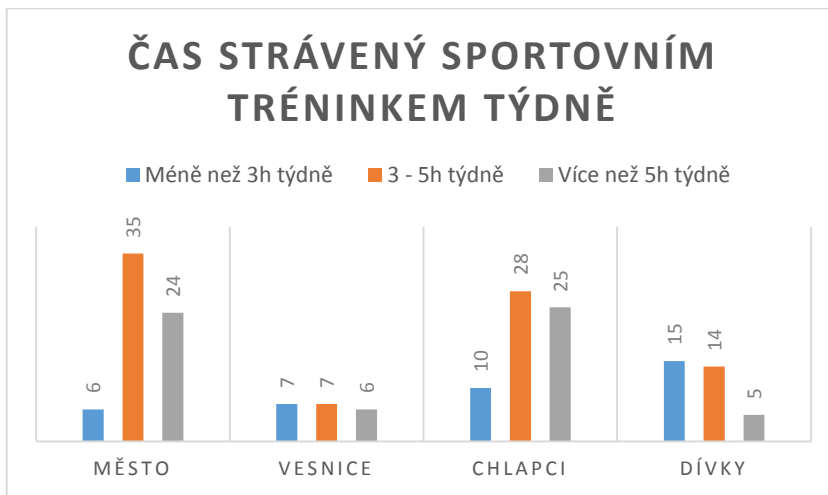
Otázka 6: Kolik času věnuješ sportu týdně?



Obrázek 18: Odpovědi na otázku 6

Z obrázku 18 vyplývá, že 45 žáků se věnuje sportovnímu tréninku 3 – 5 hodin týdně. Více než 5 hodin týdně tráví sportovním tréninkem 31 žáků a méně než 3 hodiny týdně 13 žáků. Dále můžeme v grafu vidět počty žáků a čas strávený rekreačním sportem a pohybovou aktivitou s rodiči nebo přáteli.

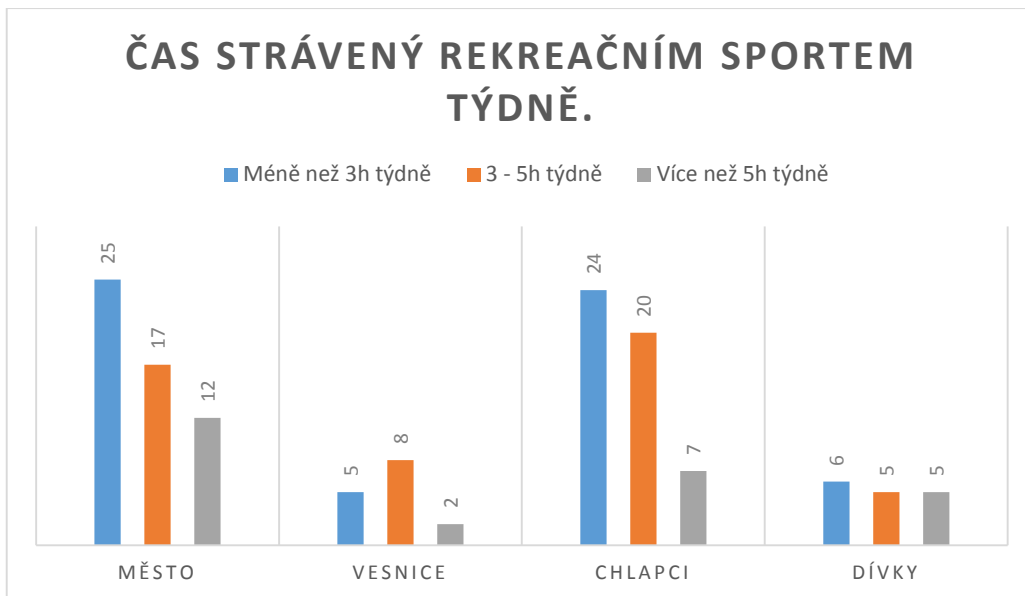
Otázka 6.1: Kolik času věnuješ sportu týdně? (Sportovní trénink)



Obrázek 19: Odpovědi na otázku 6.1

Z obrázku 19 vyplývá, že registrovaní sportovci nejčastěji trénují 3-5 hodin týdně. Do této skupiny žáků spadá o 14 chlapců více než dívek. Více než 5 hodin týdně trénuje 24 chlapců a pouze 5 dívek. Ve městě jsou velké rozdíly mezi počtem odtrenovaných hodin jednotlivých žáků. Na vesnici jsou časy vyrovnané. Z 20 žáků stráví 7 z nich tréninkem méně než 3 hodiny týdně. Stejný počet žáků trénuje 3 – 5 hodin týdně. 6 žáků trénuje více než 5 hodin týdně.

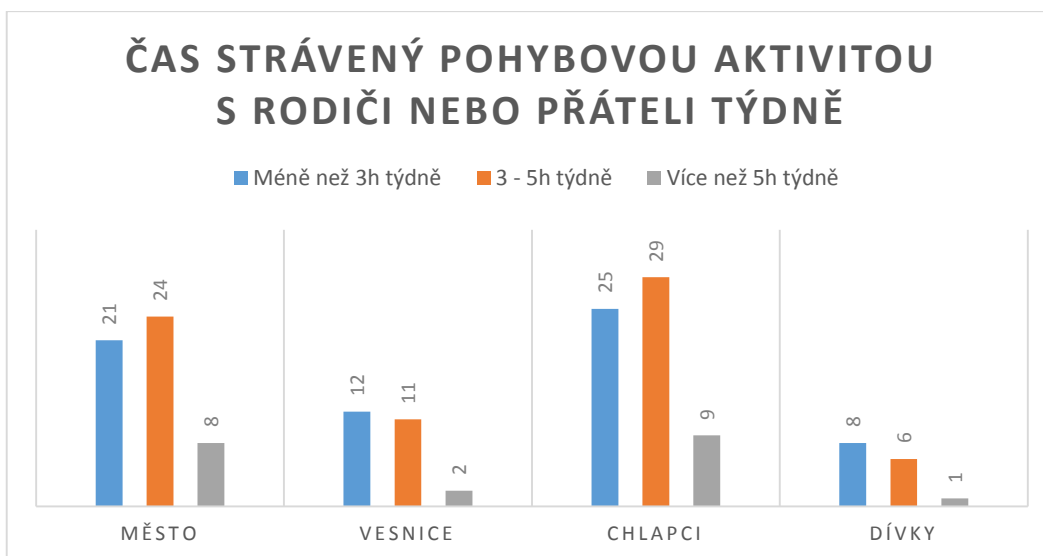
Otázka 6.2: Kolik času věnuješ sportu týdně? (Rekreační sport)



Obrázek 20: Odpovědi na otázku 6.2

Z obrázku 20 vyplývá, že chlapci nejčastěji věnují rekreačnímu sportu méně než 3 hodiny týdně. U dívek je to stejné. Ve městě je výsledek obdobný. Na vesnici žáci věnují rekreačnímu sportu nejčastěji 3 až 5 hodin týdně.

Otázka 6.3: Kolik času věnuješ sportu týdně? (pohybová aktivita s rodiči nebo přáteli)



Obrázek 21: Odpovědi na otázku 6.3

Z obrázku 21 vyplývá, že ve městě tráví žáci nejčastěji 3 až 5 hodin týdně pohybovou aktivitou s rodiči nebo přáteli. Na vesnici to je méně než 3 hodiny týdně. Z pohledu chlapců je to také 3 až 5 hodin týdně, ale u dívek je to méně než 3 hodiny týdně.

Otázka 7: Kým bys chtěl být, kdyby to šlo?

Na tuto otázku odpovědělo celkem 61 dotazovaných. Nejčastější odpovědí bylo, že by chtěli být fotbalistou Lionelem Messim, na druhém místě se umístil fotbalista Cristiano Ronaldo. Třetí nejčastěji psanou osobou byla česká tenistka Petra Kvitová.

Otázka 8: Víš o nabídce pohybových aktivit, které nabízí tvá škola?

Tabulka 18: Odpovědi na otázku 8

	Rychnov nad Kněžnou	Kostelec nad Orlicí	Javornice	Slatina nad Zdobnicí
Nabídka pohybových aktivit ve škole	0	13	9	9

Z tabulky 18 vyplývá, že u registrovaných sportovců je obdobná situace jako u rekreačních sportovců i nesportovců.

Otázka 9: Víš o nabídce pohybových aktivit, které se nachází v místě tvého bydliště?

Tabulka 19: Odpovědi na otázku 9

	Rychnov nad Kněžnou	Kostelec nad Orlicí	Javornice	Slatina nad Zdobnicí
Nabídka pohybových aktivit v místě bydliště	30	30	10	5

Z tabulky 19 vyplývá, že znalost nabídky pohybových aktivit v místě bydliště žáků je mnohem lepší, než je tomu u předchozí otázky. Z celkového počtu 92 registrovaných sportovců dokázalo správně odpovědět 75 z nich.

Závěr

Z výzkumu, který proběhl začátkem tohoto školního roku, jsem došel k následujícímu závěru.

Zájem žáků vybraných základních škol o pohybovou nebo sportovní aktivitu je podle anket velký. Mezi nejoblíbenější sporty mezi žáky ve věku 11 – 15 let patří fotbal, basketbal, cyklistika, plavání, florbal, parkur, basketbal, lyžování a hip – hop. Ovšem nabídka od základních škol je ve většině případů velice nízká, ba i žádná. K tomuto tématu se vztahují i důvody, proč žáci nesportují. U městských škol patřili mezi nejčastější důvody nesportování nedostatek času a nechut' sportovat. Oproti tomu u základních škol na vesnici se důvody shodovaly. Nejčastější bylo, že se vybraná pohybová aktivita nenachází v místě bydliště. Dívky nejčastěji odpovídaly, že nemají na sportování čas. Tuto možnost zvolilo 41% žákyň. U chlapců byla nejčastější odpověď taková, že se jimi vybraná pohybová aktivita nenachází v místě bydliště. Podle zjištěných informací bude realita jiná. U chlapců žijících na vesnici by to bylo možné, protože opravdu nemají možnost sportovat v dané vesnici, ale u žáků žijících ve městě je nabídka sportovních aktivit více než dostačující. V obou z vybraných měst se vyskytuje celé spektrum pohybových kroužků a oddílů.

Ovšem z vlastní zkušenosti vím, že zájem o pohybové aktivity nebude ve výsledku tak velký, jak žáci uvádějí v anketách, protože vím, že i když byla nabídnuta jimi zvolená pohybová aktivita, tak zájem byl minimální. Podle mého názoru bude hlavním důvodem, proč děti nesportují, lenost a pohodlnost.

Z tohoto důvodu mohu říci, že mezi hlavní motivační prvky musí patřit v první řadě rodina. Jestliže první kontakt s pohybovou aktivitou dostanou děti až na základní škole, tak je to velmi pozdě. K tomuto mému názoru se přiklání i jedna z anketních otázek, konkrétně otázka číslo 5, která je zaměřena na nespovovce. Jejím vyhodnocením vyšlo, že mezi nejčastější vzory pro žáky patří kromě hokejistů a herců, také rodiče. Dokud bude u většiny dětí vzorem úspěšný a bohatý tatínek s nadváhou, tak je změna v nedohlednu.

Z mého pohledu by doporučení pro praxi bylo takové, aby se mezi rodiči zvýšilo povědomí o možném zdravotním riziku, které může vzniknout hypokinézou. Přínosem

by také bylo, kdyby se začaly pořádat různé semináře či debaty s rodiči a žáky, jež by vedli odborníci z oboru.

Seznam použité literatury

DĚČKO. Kroužky. Ddmrk [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z:

<http://ddmrk.cz/krouzky>

HÁTLOVÁ, B., V. HUŠEK a P. SLEPIČKA. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5

HODAŇ, Bohuslav. Úvod do teorie tělesné kultury. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. ISBN 80-7067-782-1

HYPOKINÉZA. Hypokinéza – příčiny a následky. caspv [online]. [cit. 2015-04-15]. Dostupné z: <http://www.caspv.cz/download/news/bunc-hypokineza-priciny-senat-2014-948.pdf>

INFORMAČNÍ SYSTÉM MASARYKOVY UNIVERZITY. Ontogeneze motoriky. Is.muni [online]. [cit. 2015-04-02]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/podzim2009/bp010a/um/Ontogeneze_motoriky.pdf

JAVORNICE. Spolky a sdružení v obci Javornice. Javornice [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: http://www.javornice.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=38&Itemid=63

KLACKAŘI. Historie oddílu. Klackari [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: http://klackari.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=143&Itemid=130

KUČERA, M., P. KOLÁŘ a kolektiv. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-726-2712-7

LOBSTEIN, T., H. NIKOGOSIAN a F. BRANCA. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. WHO Regional Office for Europe, 2007. ISBN 978-92-890-1408-3

MĚKOTA, k., R. KOVÁŘ a J. ŠTĚPNIČKA. Antropomotorika II: skripta. Praha: SPN, 1988.

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X

- MĚSTO KOSTELEČ NAD ORLICÍ. Sportovní, kulturní spolky a církve. Kostelecno [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.kostelecno.cz/zivot/volnocasove-spolky>
- MUŽÍK, V., L. DOBRÝ a V. SÜSS. Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu. Brno: Masarykova Univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4589-7
- MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS. Tělesná výchova a zdraví pro 21. století. Brno: Masarykova Univerzita pro centrum pedagogického výzkumu a katedru tělesné výchovy PdF MU, 2007. ISBN 978-80-210-4258-2
- NOVOTNÁ, L., M. HŘÍCHOVÁ a J. MIŇHOVÁ. Vývojová psychologie. Plzeň: Západočeská Univerzita, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4
- OBEC SLATINA NAD ZDOBNICÍ. Spolky a sdružení. Slatinanz [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.slatinanz.cz/spolky-a-sdruzeni/>
- OLYMPISMUS. Sport. Olympic [online]. [cit. 2015-04-13]. Dostupné z: <http://www.olympic.cz/www/docs/osmus/sport.pdf>
- ONTOGENEZE MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ. Vývoj motorických schopností. Web.ftvs.cuni [online]. [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/antro/pres&soubor=Ontogeneze_motoricky_schopnosti.ppt
- ONTOGENEZE MOTORIKY. Ontogeneze motoriky. Is.muni [online]. [cit. 2015-04-15]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/podzim2009/bp010a/um/Ontogeneze_motoriky.pdf
- PAŘÍZKOVÁ, J., L. LISÁ a kolektiv. Obezita v dětství a dospívání. Praha: Galén., 2007. ISBN 978-80-246-1427-4
- RIEGEROVÁ, J., M. PŘIDALOVÁ a M. ULBRICHOVÁ. Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 80-8578-352-5

- RYCHNOV NAD KNĚŽNOU. Sportovní zařízení, organizace, oddíly. Rychnov - city [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://www.rychnov-city.cz/sportovni-zarizeni-oddily/ds-1113/p1=2212>
- SIGMUNDOVÁ, D., E. SIGMUND a R. ŠNOBLOVÁ. Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. Tělesná kultura. 2012, č. 1, s. 9 – 19. ISSN 1211-6521
- SKORUNKOVÁ, Radka. Základy vývojové psychologie. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-743-5253-9
- TEORIE TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU. Motorické schopnosti a dovednosti. Telesna-vychova.studentske.eu [online]. [cit. 2015-03-25]. Dostupné z: <http://telesna-vychova.studentske.eu/2007/11/7-motorick-schopnosti-dovednosti.html>
- VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I: dětství a dospívání. Praha: karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-1074-4
- VOBR, Radek. Ontogeneze lidské motoriky [online prezentace]. 2006, [cit. 2015-04- 22]. Dostupné z: http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/doc/04_-_Ontogenesis_of_Human_Motor_Skills.pps
- ZVONAŘ, M., I. DUVAČ a kolektiv. Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5380-9
- ŽIVOT KOLEM NÁS. Dětský sport je a měl by zůstat hrou. Bezeckaskola [online]. [cit. 2015-04-15]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-1394-detsky-sport-je-a-mel-by-zustat-hrou.html>

Seznam tabulek

Tabulka 1: Motorické schopnosti	14
Tabulka 2: Sportovní preference - Rychnov nad Kněžnou.....	29
Tabulka 3: Sportovní preference - Kostelec nad Orlicí	30
Tabulka 4: Sportovní preference - Javornice	31
Tabulka 5: Sportovní preference - Slatina nad Zdobnicí.....	32
Tabulka 6: Odpovědi na otázku 1	33
Tabulka 7: Odpovědi na otázku 2	35
Tabulka 8: Odpovědi na otázku 3	36
Tabulka 9: Odpovědi na otázku 6	39
Tabulka 10: Odpovědi na otázku 7	39
Tabulka 11: Odpovědi na otázku 1	41
Tabulka 12: Odpovědi na otázku 3	42
Tabulka 13: Odpovědi na otázku 5	43
Tabulka 14: Odpovědi na otázku 8	45
Tabulka 15: Odpovědi na otázku 9	46
Tabulka 16: Odpovědi na otázku 1	47
Tabulka 17: Odpovědi na otázku 4	48
Tabulka 18: Odpovědi na otázku 8	52
Tabulka 19: Odpovědi na otázku 9	52

Seznam obrázků

Obrázek 1: Nesportovci	33
Obrázek 2: Jak trávíš svůj volný čas?	34
Obrázek 3: Jak trávíš svůj volný čas?	34
Obrázek 4: S kým trávíš svůj volný čas?	35
Obrázek 5: S kým trávíš svůj volný čas? (Celkem).....	36
Obrázek 6: Proč žáci nesportují?	37
Obrázek 7: Proč žáci nesportují? (Dívky).....	37
Obrázek 8: Proč žáci nesportují? (Chlapci)	38
Obrázek 9: Proč žáci nesportují? (Celkem)	38
Obrázek 10: Rekreační sportovci.....	40
Obrázek 11: V kolika letech jsi začal se sportem?	42
Obrázek 12: Odpovědi na otázku 5.....	43
Obrázek 13: Z jakého důvodu jsi nezkusil i jiný sport?	44
Obrázek 14: Odpovědi na otázku 6.....	44
Obrázek 15: Kolik času věnuješ sportu týdně? (Celkem).....	45
Obrázek 16: Registrovaní sportovci	47
Obrázek 17: V kolika letech jsi začal (a) se sportem?	49
Obrázek 18: Odpovědi na otázku 6.....	49
Obrázek 19: Odpovědi na otázku 6.1.....	50
Obrázek 20: Odpovědi na otázku 6.2.....	51
Obrázek 21: Odpovědi na otázku 6.3.....	51

Seznam příloh

Příloha A: Anketa – nesportovec

Příloha B: Anketa – rekreační sportovec

Příloha C: Anketa – registrovaný sportovec

Příloha A: Anketa - nesportovec

Škola:

Třída:

Věk žáka:

Pohlaví žáka: M / Ž

Touto anketou bych chtěl zjistit, jaký máte zájem o sport a pohybové aktivity.

3) NESPORTOVEC

- Osoba, které nemá zájem o sport a pohybové aktivity

a) Jak trávíš svůj volný čas?

- PC S kamarády
- Televize
- Ostatní koníčky (jiné než sportovní)

b) S kým trávíš svůj volný čas?

- Sám(a)
- S rodinou
- S přáteli

c) Proč nesportuješ?

- Nedostatek času Nebaví mě sportovat
- Nesouhlas rodičů Zdravotní důvody
- V místě bydliště se nevyskytuje pohybová aktivita, která by mě bavila
- Jiný důvod (vypiš další důvod, který ti nedovoluje sportovat)
-

d) Chtěl bys zkusit nějakou volnočasovou pohybovou aktivitu?

- Hokej Basketbal Fotbal
- Fotbal Volejbal Atletika
- Plavání Snowboard Lyže

Florbal

Softbal

Basebal

Pozemní hokej

Frisbee

Cyklistika

Gymnastika

Úpolové sporty

Tanec

Aerobik

Judo

Hip Hop

Sportovní gymnastika

Karate

Klasické
tance

Parkur

Jiný (Vypiš další sport(y), které by jsi chtěl(a) vyzkoušet

.....

e) Kým by jsi chtěl být kdyby to šlo? (Napiš svůj vzor)

.....

f) Víš o nabídce pohybových aktivit, které nabízí tvá škola?

Ano

Ne

Pokud ano, vypiš které to jsou

.....

g) Víš o nabídce pohybových aktivit, které se nachází v místě školy?

Sportovní klub

DDM (Dům dětí a mládeže)

Sokol

Pokud víš, vypiš další

.....

Príloha B: Anketa - rekreační sportovec

Škola:

Třída:

Věk žáka:

Pohlaví žáka: M / Ž

Touto anketou bych chtěl zjistit, jaký máte zájem o sport a pohybové aktivity.

2) REKREAČNÍ SPORTOVEC

- Sportovec, který sportuje pravidelně, ale není registrovaný v žádném sportovním klubu či organizaci.

a) Jakému sportu se věnuješ?

.....

b) Jak moc tě baví sport, který momentálně provozuješ?

Baví mě

Baví mě, ale přivítal bych změnu

Nebaví mě

d) V kolikati letech jsi začal(a) se sportem?

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 a více

e) Jaký jiný sport nebo pohybová aktivita by tě bavila?

Hokej

Basketbal

Fotbal

Fotbal

Volejbal

Atletika

Plavání

Snowboard

Lyže

Florbal

Softbal

Basebal

Pozemní hokej

Frisbee

Cyklistika

Gymnastika

Aerobik

Sportovní gymnastika

Parkur

Jiný (Vypiš další sport(y), které by jsi chtěl(a) vyzkoušet

.....

Úpolové sporty

Judo

Karate

Tanec

Hip Hop

Klasické
tance

f) Z jakého důvodu jsi nezkusil i jiný sport?

Nedostatek času

Vybraný sport se nenachází v místě mého bydliště

Nesouhlas rodičů

Jiný důvod (vypiš další důvod, který ti nedovoluje vyzkoušet nový sport

.....

g) Kolik času věnuješ sportu týdně?

Méně než 3 hodiny

3 – 5 hodin

Více než 5 hodin

h) Kým by jsi chtěl být, kdyby to šlo? (Napiš svůj sportovní vzor)

.....

ch) Víš o nabídce pohybových aktivit, které nabízí tvá škola?

Ano

Ne

Pokud ano, vypiš které to jsou

.....

i) Víš o nabídce pohybových aktivit, které se nachází v místě školy?

Sportovní klub

DDM (Dům dětí a mládeže)

Sokol

Pokud víš, vypiš další

.....

Příloha C: Anketa - registrovaný sportovec

Škola:

Třída:

Věk žáka:

Pohlaví žáka: M / Ž

Touto anketou bych chtěl zjistit, jaký máte zájem o sport a pohybové aktivity.

1) REGISTROVANÝ SPORTOVEC

- Sportovec, který pravidelně navštěvuje sportovní oddíl, je jeho členem a pod jeho jménem startuje na sportovních soutěžích a závodech.

a) Jaký sport provozuješ? (vypiš, kterým sportům se věnuješ).

.....

b) Jak moc tě baví sport, který momentálně provozuješ?

Baví mě

Baví mě, ale přivítal bych změnu

Nebaví mě

c) Napiš jaký byl tvůj největší sportovní úspěch?

.....

d) V kolikati letech jsi začal(a) se sportem? (Zakrouškuj správný věk)

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 a více

e) Jaký jiný sport nebo pohybová aktivita by tě bavila?

Hokej

Basketbal

Fotbal

Fotbal

Volejbal

Atletika

Plavání

Snowboard

Lyže

Florbal

Softbal

Basebal

Pozemní hokej

Frisbee

Cyklistika

Gymnastika Aerobik Sportovní gymnastika Parkur Jiný (Vypiš další sport(y), které by jsi chtěl(a) vyzkoušet**Úpolové sporty** Judo Karate**Tanec** Hip Hop Klasické
tance

.....

f) Kolik času věnuješ sportu týdně?**Sportovní trénink:** Méně než 3 hodiny 3 – 5 hodin Více než 5 hodin**Rekreační sport:** Méně než 3 hodiny 3 – 5 hodin Více než 5 hodin**Pohybová aktivita (s rodiči, přáteli)** Méně než 3 hodiny 3 – 5 hodin Více než 5 hodin**g) Kým bys chtěl být, kdyby to šlo? (Napiš svůj sportovní vzor, nebo napiš, že žádného nemáš)**

.....

h) Víš o nabídce pohybových aktivit, které nabízí tvá škola? Ano Ne Pokud ano, vypiš které to jsou

.....

ch) Víš o nabídce pohybových aktivit, které se nachází v místě školy?

Sportovní klub

DDM (Dům dětí a mládeže)

Sokol

Pokud víš, vypiš další

.....