



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Motivace studentů vysokých škol ke sportovním aktivitám

Vypracoval: Michal Král
Vedoucí práce: Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D

České Budějovice 2017



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Thesis

The motivation of university students for sports activities

Author: Michal Král
Supervisor: Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D

České Budějovice 2017

Bibliografická identifikace:**Jméno příjmení autora:** Michal Král**Název bakalářské práce:** Motivace studentů vysokých škol ke sportovním aktivitám**Studijní obor:** Výchova ke zdraví**Pracoviště:** Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D**Rok obhajoby:** 2017**ABSTRAKT:**

Bakalářská práce se zabývala problematikou motivace ke sportu a sportovním aktivitám u studentů vysokých škol. Nejdříve však byly v práci definovány základní pojmy a koncepty související s řešenou problematikou. Následně byl realizován výzkum za použití vlastního dotazníku o 23 otázkách. Respondenty byli studenti dvou humanitních a dvou přírodovědných oborů na Karlově univerzitě v Praze a na Masarykově univerzitě v Brně. Díky tomu mohlo být zjištěno, jaký postoj mají vysokoškolští studenti ke sportování, jaké sportovní aktivity preferují a jaké převládají motivy ke sportu vůbec.

Klíčová slova:

motivace, sport, motiv, stimulace, sportovní aktivity, dotazníkové šetření

Bibliographic identification:

Author's first name and surname: Michal Král

Title of Bachelor Thesis: The motivation of university students for sports activities

Fields of study: Health Education

Departments: Health Education, Pedagogical faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D

The year of presentation: 2017

ABSTRACT:

Bachelor's thesis dealt with the issue of motivation to sport and sporting activities among university students. First, however, they were at work defined the basic terms and concepts related to the issue solved. Subsequently research was conducted using own questionnaire, 23 questions. Respondents were students of two humanities and two scientific fields from Charles University in Prague and Masaryk University in Brno. Thanks to this may be found to have the attitude university students to sports, what sports they prefer and what motives dominate the sport in general.

Keywords:

motivation, sport, motive, stimulation, sports activities, questionnaire survey

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 11. 4. 2017

Michal Král

Poděkování:

Na tomto místě bych chtěl upřímně poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, paní Mgr. Petře Zimmelové, Ph.D za odborné vedení, cenné rady, připomínky a podporu v průběhu realizace tohoto projektu. Děkuji své rodině za trpělivost při studiu a v čase zpracování bakalářské práce. Zároveň patří můj dík i všem ochotným respondentům, kteří se mého výzkumu aktivně zúčastnili.

Obsah

1 ÚVOD	8
2 LITERÁRNÍ REŠERŠE	10
2.1 Vymezení konceptu motivace.....	10
2.1.1 Vymezení pojmů motivace, motiv, potřeba	10
2.1.2 Základní koncepty motivace	17
2.1.2 Vnitřní a vnější motivace	19
2.2 Sport jako důležitá hodnota v životě	20
2.3 Motivace ke sportu	24
2.4 Příčiny nižšího zapojování a účasti ve sportovních aktivitách	25
3 METODOLOGIE.....	30
3.1 Cíle práce	30
3.2 Výzkumné otázky	31
3.3 Výzkumné předpoklady – hypotézy	31
4 METODIKA PRÁCE.....	33
4.1 Charakteristika výzkumného souboru	33
4.2 Metody sběru dat	36
4.3 Metody zpracování dat	37
5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	38
6 DISKUSE.....	62
6.1 Verifikace hypotéz.....	62
6.2 Doporučení pro praxi.....	66
7 ZÁVĚR	69
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	71
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	75
SEZNAM OBRÁZKŮ	77
SEZNAM PŘÍLOH	78

1 ÚVOD

V bakalářské práci se věnuji tématu motivace studentů vysokých škol ke sportovním aktivitám. Obecně se dnes o tomto tématu hodně diskutuje. Ukazuje se, že sport a pohyb, ačkoliv se jedná o přirozenou součást lidského života, je stále více vyčleňován na okraj jinými aktivitami, které jsou dnes více upřednostňovány a preferovány.

Lze konstatovat, že negativním jevem současné společnosti je nedostatek pohybové aktivity a s ním související problémy. Lékaři, učitelé a mnozí další odborníci přitom zdůrazňují důležitost pohybu v souvislosti se zdravím. Vliv moderní doby přinesl s sebou celou řadu změn ve způsobu života lidí. V minulosti museli lidé vynakládat obrovské úsilí, aby přežili. Pohyb byl nezbytnou součástí jejich života při lovu, přesouvání se za lepšími podmínkami apod.

Život dnešního člověka je mnohem jednodušší. Dnes už nemusíme chodit daleko, abychom nakoupili veškeré potřebné věci. Téměř vše dnes najdeme pod jednou střešou v obrovských supermarketech. Z pohodlí domova si prostřednictvím internetu a služeb, které nabízí, umíme zařídit stále větší množství služeb, nákupů a dalších věcí. Náš způsob života je tak mnohem jednodušší, protože je výrazným způsobem usnadněn. Zjednodušeně řečeno, nejsme nuceni vynakládat velké úsilí, jako tomu bylo kdysi, a přesto rychleji dosáhneme toho, co potřebujeme. Podobně je to s naším zaměstnáním.

Stále méně zaměstnání vyžaduje zvýšenou fyzickou aktivitu a náš život jen sporadicky doprovází pohybová aktivita. Věda a technologický svět ve výrazné míře usnadnily a ovlivnily současný způsob života. Nesmíme však zapomínat, že to nejdůležitější je pro nás zdraví, a to je ovlivňováno řadou důležitých faktorů, mezi které patří fyzická aktivita ve formě pohybové nebo sportovní aktivity.

Protože už nejsme nuceni vykonávat pohybovou aktivitu v zaměstnání, měli bychom si uvědomit, že by se měla stát součástí našeho životního stylu prostřednictvím volného času. Pohybová či sportovní aktivita ve výrazné míře opravdu dokáže ovlivnit kvalitu našeho zdraví i životního stylu, zdravého vývoje u mladé generace a mnoho dalších věcí. Samotný sport je obrovským společenským fenoménem a pro mnoho jeho pozitivních vlivů na zdraví, je důležité, aby lidé ve všech věkových kategoriích častěji sportovali.

Protože mnohé statistiky uvádějí, že sportovní aktivitě se věnuje stále menší část populace a mnoho dalších zanechává sportovní činnosti, chtěl jsem prostřednictvím této práce zjistit, jaká je motivace studentů vysokých škol ke sportovním aktivitám. Právě při přechodu na vysokou školu může dojít k opuštění (zanechání) sportu, a proto se mohou studenti daleko méně věnovat sportu, než tomu bylo na základní nebo na střední škole.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaká je motivace studentů vysokých škol k výběru sportu a ke sportovním aktivitám, zda se nachází rozdíl mezi studenty vysokých škol přírodovědných a humanitních oborů, a také rozdíl mezi ženami a muži. Jako hlavní výzkumné metody bylo využito dotazníkového šetření, kterého se zúčastnili studenti čtyř oborů na Masarykově univerzitě a Karlově univerzitě (celkem 160 respondentů). Je tak díky tomu možné porovnat, zda je motivace k pohybu odlišná u studentů VŠ i z hlediska geografického.

2 LITERÁRNÍ REŠERŠE

V této kapitole bakalářské práce se budu věnovat zpracování teoretických poznatků, které se vztahují k tématu motivace studentů na vysokých školách, s čímž zároveň souvisí i téma sportu a pohybu jako takového. Celou kapitolu chápu jako literární přehled nejdůležitějších poznatků, proto zde charakterizuji a definuji hlavní pojmy, které souvisejí s motivací, stimulací a s hodnotovou orientací studentů.

Zabývám se zde také základními přístupy k motivaci. Díky tomu můžeme vhodněji pochopit motivaci studentů. Také se zajímám, jak se od sebe odlišuje vnitřní a vnější motivace. Nejprve však v první podkapitole objasňuji definici motivace a její význam.

2.1 Vymezení konceptu motivace

Obecně je motivace stará jako lidstvo samo. To je také důvodem, že se prolíná celou historií lidských dějin. Nicméně, navzdory této skutečnosti dochází ke vzniku prvních ucelených vědeckých motivačních teorií až v 19. století, motivace se poté rozvíjí až ve století následujícím. Známý jsou z té doby jednotlivé motivační teorie, z nich nejvýznamnější je tzv. Maslowova pyramida potřeb.

Nejdříve je důležité uvést, že motivace existuje v podstatě ve dvou formách, a to jako vnitřní a vnější, nicméně velká část motivačního působení (pobídek) se věnuje ovlivnění vnější motivace (Daigeler, 2008). Jak tento zdroj dále uvádí, působit dlouhodobě na vnější motivaci člověka se nejeví jako zcela účinné a efektivní. Důvodem je skutečnost, že vnější motivace nemá dlouhodobé působení, spíše jenom na krátkou dobu, a to tehdy, jestliže je člověk stimulován jednotlivými podněty. Jakmile nejsou na dosah, motivace jedince se snižuje. Naopak, v případě vnitřní motivace není nutno jedinci dodávat žádné vnější stimuly, jeho motivace je dlouhodobá a vychází z jeho vnitřních pohnutek, z toho, jak je nastavena jeho vlastní osobnost (Daigeler, 2008).

2.1.1 Vymezení pojmů motivace, motiv, potřeba

Je třeba si s ohledem na výše uvedené definovat vlastní pojem motivace. Jak je však tento odborný termín vymezen? Jistým problémem je zde fakt, že jej užívá jak široká veřejnost, tak odborné kruhy v různých konotacích, což vede sice k jeho častému užívání i v běžném životě, někdy však v přeneseném významu, který nemusí mít s pravou podstatou motivace

nic společného. Mikulaščík (2015) podotýká, že často se motivace spojuje s úspěšností člověka v určité oblasti. Podle tohoto autora motivovaný člověk preferuje vyšší míru rizika. To je také důvodem, že takový jedinec je aktivizován k vykonávání náročnější nebo rizikovější aktivity. Aby však byl člověk schopen ve své činnosti dosáhnout určitého úspěchu, je nutné, aby měl k tomu vytvořené podmínky pro samostatnost a odpovědnost.

Jednotliví odborníci přicházejí s mnohdy navzájem odlišnými definicemi motivace. Příčinou jsou vlastní názorové pohledy jednotlivých autorů. Není nadsázkou, jestliže konstatujeme, že existuje tolik definic motivace, kolik existuje autorů motivací se zabývajících.

Nyní uvedu několik definic motivace od různých autorů. Např. Pauknerová a kol. (2012, s. 171) uvádějí, že se jedná o *„soubor vnitřních hnacích sil člověka, které ho určitým směrem zaměřují, aktivizují a vzniklou aktivitu udržují. Navenek se tyto síly projevují v podobě motivovaného jednání (motivované činnosti).“* Naproti tomu Klevelandová a Dlabalová (2008) chápou motivaci jako určitou hybnou sílu, která popohání člověka v jeho určitém chování a jednání. Díky motivaci může člověk uspokojovat svoje potřeby.

Tureckiová (2007, s. 37) definuje motivaci jako určitý vnitřní proces, který *„spolupůsobí na to, že se v určité situaci zachováme způsobem, který povede k dosažení cíle. Ptáme-li se na motivaci (či spíše motivy), které vedly k nějakému činu, snažíme se najít odpověď na otázku PROČ?“*

Uvést lze také definici od Deiblové (2005, s. 11), podle níž se motivace užívá jako *„všeobecné a obsáhlé označení pro všechny proměnné, které nelze bezprostředně odvodit z vnějších podnětů, které ovlivňují, příp. kontrolují chování ohledně intenzity a směru.“*

Tureckiová (2004) pak přichází s jiným vymezením pojmu motivace, kdy takto označuje veškerý vnitřní proces, v jehož rámci může člověk vyjadřovat vlastní touhu a vůli vytvářet určité úsilí. Díky němu pak může dle výše uvedené autorky dojít k vymezenému cíli. Bez tohoto úsilí pak není z jeho pohledu možné dosáhnout toho, co si sám vytyčil.

Motivace je podle Nakonečného (2004) intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci individua. V odborné literatuře se lze podle tohoto autora setkat s termínem v angličtině *„push toward the goal“* a *„pull toward the goal“*, který vysvětluje působení, jako vnitřní tlak na vnější tah. Nakonečný (2004) se dále vyjadřuje o motivaci jako o psychologickém důvodu, který se projevuje určitými znaky jako je zaměření, intenzita a trvání. Dále se vyjadřuje, že pokud chce jedinec dosáhnout vytyčeného cíle,

který je pro něho osobně důležitý, musí k tomu využít určitou míru energie. Tuto energii využívá tak dlouho, dokud nedosáhne vytyčeného cíle eventuálně náhradního cíle či dokud se neobjeví jiná, nová, aktuálnější motivace (Nakonečný, 2004).

Motivace je proces iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu se odráží motivační napětí, vyvolané v důsledku narušení vnitřní rovnováhy. Jedná se o stav nedostatku nebo nadbytku a jeho odstranění je považováno za žádoucí. Smyslem tohoto chování je udržování motivačního stavu, respektive jeho obnova, pokud došlo k narušení. Chování je tedy instrumentální aktivita zprostředkující vztah mezi potřebou a jejím uspokojením. Motiv pak vyjadřuje obsah tohoto uspokojení (Tureckiová, 2004).

Motivace je podle Plamínka (2015) závislá na potřebách, resp. na neuspokojení potřeb. Jak dále tento autor uvádí, pokud dojde k uspokojení potřeby, motivace nevznikne. Pokud není uspokojena potřeba, vzniká psychické napětí, které je nepříjemné a jedinec bude dělat vše, aby se tohoto napětí zbavil (Plamínek, 2015).

Zajímavostí je, že intenzita energie je dle Geista (2000) přímo úměrná motivu jedince. Ten dle tohoto zdroje trvá, dokud jedinec nedosáhne daného cíle, což píše též Nakonečný (2014). V případě, že nedojde k dosažení cíle, nedojde k uspokojení potřeby, může se u jedince objevit frustrace, což dále Geist (2000, s. 153) vysvětluje takto: *„motivace je v podstatě a zásadně vždy sebemotivací osobnosti jako celku. Motivační proces je jako rozhodovací proces vždy procesem výběru z daných alternativ – motivů (stimulů). Osobnost vždy vybírá; musí, protože se rozhodla – a tím je zodpovědná.“*

Důležitou součástí celého motivačního procesu je motiv (pochází z latinského slova movere = hýbati, uváděti v pohyb, pohybovati). Jedná se o jeden z nejdůležitějších pojmů psychologie, kterému je přiřazována velmi bohatá paleta významů. Obecně se tím vyznačuje určitá pohnutka, příčina, důvod, podnět, energetický impulz atd. V odborné literatuře různých autorů lze najít i jiné synonymní výrazy k motivu, jako je potřeba, instinkt, pud, hnací síla, emoce, touha, zájem atp. Ovšem je potřeba si uvědomit, že motiv vyjadřuje určitou manifestaci potřeb a nejedná se o potřebu jako takovou (Geist, 2000; Nakonečný, 2014).

Geist (2000, s. 150) se k motivům dále vyjadřuje takto: *„motivy lze považovat za (hypotetické) zprostředkující (intervenující) proměnné prožitkově-rozhodovacích procesů osobnosti (individua), jež jsou faktorem (důvodem, pohnutkou) rozhodnutí, s ohledem na*

kontextuální souvislosti, k usměrnění její primární aktivity k určitému cíli, po určitou dobu, s určitou intenzitou a v určeném čase.“

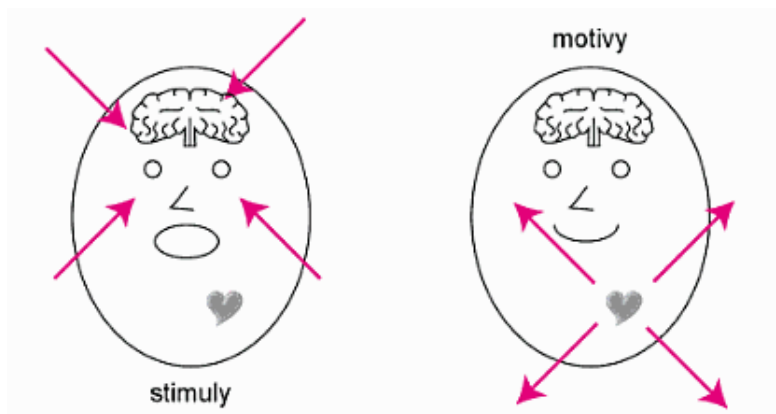
Motiv má podle Pauknerové a kol. (2012) určitý směr a cíl, variabilitu zaměření na cíl, určitou intenzitu a určité trvání. Jak dále tento zdroj uvádí, pokud působí rozdílnými směry, mohou motivy narušit či úplně znemožnit motivované jednání. Motivů bývá různě klasifikováno a seřazováno dle hierarchie, lze uvést např. motiv vnější (tzv. stimul, motivátor), biogenní, motiv instinktivní, naučený, organický, primární, sekundární, vrozený, získaný atp. (Geist, 2000).

Nakonečný (2004) popisuje pro pochopení motivace příklad, kdy je voják ve válce, v zákopu a rozhodne se přerušit svůj oběd, uchopí svoji zbraň a vyčkává, čímž se snaží předcházet nečekanému přepadení nepřítelem.

Souhrnně lze tedy konstatovat, že motivace se chápe jako vnitřní, skrytě duševní dynamický proces, který je sekundárně posilován podněty. Tyto podněty podle Nakonečného (2014) souvisejí nějakým způsobem s objektem. Motivace se tedy podle výše uvedeného autora vždy týká osobnosti, která je chápána jako celek, souhrnná bytost, kterou nelze rozdělit na části. Pokud probíhá motivační proces, začíná motivy, jimiž se snažíme uspokojit potřebu či zájem, myšlenku, tj. od impulzů (motivů) různé intenzity, trvání atp. (Nakonečný, 2004).

Prostřednictvím motivace tak lze vysvětlit, proč se člověk chová určitým způsobem a proč touží získat určité výhody a cíle svého jednání (Plamínek, 2010). Jak dále tento autor podotýká, veškeré jednání člověka tak může být ovlivněno na základě vnějšího motivu (tzv. stimulu), nebo na podkladě vnitřních motivů, které vycházejí z něho samotného a nejsou ovlivněny žádnými vnějšími pobídkami. Jak totiž dále Plamínek uvádí (2010, s. 14): *„vyvoláme-li ochotu něco udělat pomocí (vnějších) stimulů, označujeme tento děj za stimulaci. Pokud k tomuto vyvolání ochoty používáme v člověku již preexistující (vnitřní) motivy, mluví se o motivaci.“*

Rozdíl mezi motivací a stimulací lze tak dále demonstrovat následujícím obrázkem 1, kdy je zřetelné, z jakých zdrojů vychází motivace a z jakých právě stimulace.



Obrázek 1 Rozdíly v procesech motivace a stimulace

Zdroj: Plamínek (2010, s. 14).

V návaznosti na výše uvedený obrázek 1 je zřetelné, že při stimulaci na jedince působí vnější motivy, které vycházejí z vnějšího okolí. Člověku jsou tak nabízeny různé pozitivní i negativní okolnosti a pobídky, jejichž prostřednictvím se snaží druzí ovlivnit jeho motivaci, resp. stimulaci. Ovšem motivace jedince tímto způsobem netrvá dlouho a jedinec přestane být po čase motivován. Proto je vhodnější docílit jeho skutečné motivace. A to na podkladě vnitřních motivů, které vycházejí z jeho osobnostního nastavení a umožňují tak docílit motivace člověka v souladu s jeho skutečnou osobnostní strukturou. Tento druh motivace nemusí ze začátku přinášet pozitivní výsledky, nicméně v dlouhodobém časovém horizontu je účinnější a efektivnější, jak na to poukazuje Armstrong (2007).

O stimulaci pojednávají také další autoři. Jedním z nich je Provozník a Komárková (2004), kteří uvádějí, že se stimulace vyznačuje tím, že působí na psychiku jedince zvnějšku, a to často na podkladě činností jiného jedince. Tímto působením, dochází podle výše uvedeného zdroje k určitým změnám jeho činnosti prostřednictvím změny psychických procesů, prostřednictvím změny jedincovy motivace. Podle Provozníka a Komárkové (2004) je výsledný efekt závislý na celé řadě okolností. Mezi tyto okolnosti patří dle uvedených autorů aktuální stav ovlivňovaného jedince, uplatněné formy a přístupy subjektu stimulace. Nejdůležitější je však tzv. motivační profil objektu stimulace, respektive míra a kvalita poznání druhého člověka stimulující jedince (Provozník, Komárková, 2004).

Stimulem označuje Kolman a kol. (2012) jakýkoliv podnět, který vyvolává určité změny v motivaci člověka. V psychologii jsou podle Hartla a Hartlové (2010) rozlišovány impulsy (vnitřní podněty) a incentive (vnější podněty). Pokud se podle uvedených autorů stane určitý podnět stimulem, tak převážně záleží na tzv. motivační struktuře konkrétního

jedince. Tedy záleží na podobě jeho relativně trvalé motivační zaměřenosti, a také na daném podnětu, který koresponduje s motivací jedince (Provazník, Komárková, 2004).

Základním faktorem rozvoje motivačního procesu je potřeba. V literatuře lze nalézt řadu jiných synonymních výrazů jako pud, žádost, očekávání, podnět, úsilí atp. Potřebou se rozumí nedostatek něčeho, co se projevuje v rovině, jak fyziologické, tak i sociální, na což upozorňuje např. Nakonečný (2014).

Problematika týkající se teorie potřeb, byla v minulosti probírána mnoha autory. Někteří autoři dělí potřeby na fyziologické a sociální, jiní na potřeby primární a sekundární, získané, vrozené a naučené apod., přičemž jednou z nejvýznamnějších teorií potřeb je teorie A. H. Maslowa (Geist, 2000), jak o ní bude pojednáno dále.

V případě, že jedinec rozpozná nedostatek něčeho vůči své vlastní osobě, projevuje se u něj tzv. behaviorální komplex (Plamínek, 2015). Ve své podstatě začíná člověk podle tohoto zdroje přemýšlet o technické vhodnosti určitých prostředků, jakými může dosáhnout vytyčeného cíle a zároveň volí vhodnost těchto prostředků. Nakonečný (2004) se o tom zmiňuje jako o zpředmětování potřeby spojením kognice a emocí. K tomu je vždy nezbytný proces rozhodování, jak tento autor podotýká.

Nakonečný (2004, s. 188) se dále vyjadřuje: *„pojetí rozhodování bylo někdy i v psychologii omezováno na racionální kalkul, založený na posouzení výdajů a zisků, s nímž jsou spojeny tři typy rozhodování: 1. Rozhodování na základě jistoty; 2. Rozhodování na základě rizika a 3. Rozhodování na základě absence potřebných informací. Avšak žádné rozhodnutí není čistě racionální; racionálně probíhající může být pouze proces rozhodování, ale za přemýšlením, o které se opírá, fungují city jako činitele, a tedy i kritéria rozhodnutí, onoho „fiat.“*

S motivačním procesem souvisí také pojem frustrace, neboť se může stát, a na to upozorňuje Nakonečný (2014), že v případě, že se člověku nepodaří dosáhnout stanového cíle, začne být nespokojený, frustrovaný. Nakonečný (2014) dále podotýká, že pojem frustrace se užívá k označení tří různých, ale navzájem spojených jevů:

- Vnější situace blokující dosažení nějakého cíle (uspokojení potřeby) vystupující jako bariéra zacíleného chování (dosažení cíle je znemožněno).
- Vnitřní psychický stav, který tato situace vyvolává, vyznačující se vznikem emoce (afektu) a vnitřního napětí (tenze) s motivací po překonání překážky.

- Zvláštní způsoby chování, které jsou touto situací a vnitřním stavem jedince, jenž byl touto situací vyvolán, způsobeny a vyznačují se převážně nevědomým pokusem vyrovnat se s touto situací a zbavit se vnitřní tenze, která s ní souvisí.

Například podle Freuda je frustrace psychodynamický jev. K frustraci dochází jestliže, nedojde k uspokojení potřeby (např. fyziologické, sociální potřeby) či vytyčeného cíle. Frustrace je vnímána jako určitý neúspěch, zmaření atp., z čehož plyne neuspokojení. Častou příčinou bývá překážka (např. fyzický předmět, jednání jiné osoby, naše vlastní selhání), která stojí mezi subjektem a cílem. Podle Geista (2000) bývá častým důvodem neujasnění si cíle, kterého chce člověk dosáhnout. Jedinec sice tuší, čeho by chtěl dosáhnout, ale nemá jasně daný a pevný cíl (Geist, 2000).

Další významnou osobností, která se zabývala frustrací, je podle Nakonečného (2014) Rosenzweig, který frustraci rozdělil do čtyř druhů, která se dělí na kombinaci aktivní, pasivní a dále vnitřní, vnější. Ve své podstatě rozebírá, proč není jedinec schopen dosáhnout vytyčeného cíle (Nakonečný, 2004). Jedním z důvodů podle Geista (2000) je, že jedinec není fyzicky schopný dosáhnout svého vytyčeného cíle. Dalším důvodem je nedostatečná pozitivní adaptabilita či vstoupení překážky do cesty při snaze dosáhnout cíle (Geist, 2000).

V rámci určitých studií, které probíhaly v minulosti, se také zjistilo, že každý jedinec je různě odolný, tolerantní vůči frustraci. Tolerance vůči frustraci totiž souvisí s abstraktním myšlením. Na určitou dobu je jedinec schopen se vzdát okamžitého uspokojení potřeby, dosažení cíle. Jedinec se pak snaží hledat jiné možnosti a způsoby k dosažení cíle (Geist, 2000).

Rosenzweig se podle Geista (2000, s. 68) vyjadřuje o toleranci vůči frustraci takto: „*schopnost individua vzdorovat frustraci bez selhání psychobiologické adaptace, tj. bez neadekvátních způsobů chování.*“ Frustrací se podle Geista (2000) zabývali také autoři Dollard a Hull, podle nichž vede frustrace k agresi a obráceně. U dalších autorů jako Freud, Adler, Cannon, James atd. se objevil názor, že zabránění v jednání, které vede k realizaci cíle, vede k agresi. Další osobnost zabývající se teorií frustrace byl Berkowitz. Ten na základně dosavadních šetření došel k poznatkům, že každá osobnost odpovídá různými obrannými mechanismy. Ty rozebral do několika bodů. Mezi obranné mechanismy patří např. agrese, která je jedincem buď mířená vůči okolí či vůči sobě. Dále racionalizace, kdy si jedinec odůvodňuje svůj neúspěch. V rámci popření má zase jedinec

jakýsi „výpadek“ vnímání reality, v případě neúspěšného dosahování našeho cíle. Také se objevuje rezignace a ustupování od svého plánu a cíle atp. (Geist, 2000).

2.1.2 Základní koncepty motivace

Podle Štěpaníka (2010) se lze při motivačním působení na člověka setkat s řadou teorií, které vysvětlují, jak se člověk pod vlivem motivace chová a jedná. Tento autor přitom jednotlivé motivační koncepty rozděluje do dvou základních skupin:

- Jedná se o teorie, které se věnují příčinám motivace, tzn., že se zaměřují na její obsah, díky těmto teoriím je vysvětleno, proč se člověk určitým způsobem chová a jedná, zároveň tyto koncepty přicházejí s novými podněty, jejichž prostřednictvím lze jedince podněcovat k dalším aktivitám.
- Teorie motivace, které se věnují vysvětlení procesu motivace.

První skupina teorií motivace (viz výše) je zastoupena staršími koncepty. Řadí se sem např. Maslowova pyramida potřeb, Alderferova teorie ERG aj. Naproti tomu druhou skupinu motivačních teorií zastupují mladší (co do vzniku teorie) a propracovanější teorie. Jmenovat lze např. Vroomovu teorii nebo teorii spravedlnosti (Dědina, Odcházal, 2007).

Je nutné konstatovat, že existuje řada různých teorií, které na motivaci nahlíží různě, a také odlišně prezentují, jak motivace na člověka působí. Nicméně vysvětlením jednotlivých teorií se nebudu v této bakalářské práci zabývat, to by ani nebylo účelné. Zastavím se pouze u dvou nejznámějších teorií, a to Maslowovy pyramidy potřeb a dvoufaktorové teorie motivace F. Herzberga.

Maslowova hierarchie potřeb

Armstrong (2007) řadí Maslowovu hierarchii potřeb mezi vývojově starší teorii motivace, která se zaměřuje na její obsah. Za jejího autora se považuje, jak napovídá její samotné označení, americký psycholog Abraham Maslow. Podle něho mají při motivaci chování člověka velký význam jeho potřeby. Ty má každý člověk, avšak jejich hierarchie může být různá (Armstrong, 2007).

Pyramidu lidských potřeb podrobněji popisuje Mikuláščík (2007). Tato pyramida obsahuje celkem pět různých skupin potřeb. První dvě z nich, které se nacházejí na úplném dolním konci pyramidy jsou pojmenovány jako nižší potřeby. Jedná se o potřeby fyziologické (tělesné) a potřeby bezpečí a jistoty. Nad těmito potřebami se nacházejí další tři kategorie,

přičemž jsou označovány jako vyšší potřeby. Jmenovat lze potřeby sounáležitosti, spolupatříčnosti a lásky, uznání a úcty a nejvýše je potřeba seberealizace, jak je ukázáno na obrázku 2.



Obrázek 2 Maslowova pyramida potřeb

Zdroj: Šamánková a kol. (2011, s. 26).

Pro uspokojení vyšších potřeb je zapotřebí, aby byly nejdříve satureovány potřeby nižší, tzv. deficitní, které jsou označovány jako tzv. D-potřeby, teprve následně je možné dojít k uspokojení potřeb vyšších (Šamánková a kol., 2011). Jestliže však nemají lidé D-potřeby satureovány, nelze uspokojit potřeby vyšší, navíc se o jejich uspokojení nebudou lidé s nedostatečně satureovanými D-potřebami ani zabývat (Mikuláščík, 2007). Tuto skutečnost lze ostatně demonstrovat na příkladu z praxe. Člověk, který byl propuštěn z práce, má problémy s nedostatkem příjmu, a jde mu nyní především o zabezpečení jeho rodiny. Stará se tedy o to, aby byly pokryty základní tělesné potřeby rodiny i jeho samotného. V tomto případě jej nezajímá, jak se dále seberealizovat, neboť nemá jistotu v tom, že bude mít kde bydlet a co jíst.

Jestliže se mu však podaří najít nové zaměstnání, kde bude mít jistotu pravidelného příjmu, již dojde k saturaci základních potřeb jistoty, bezpečí i potřeb tělesných. V tomto případě již může člověk začít pomýšlet i na to, jak docílit uspokojení vyšších potřeb.

Dvoufaktorová teorie motivace F. Herzberga

V psychologii se problematikou motivací zabývaly práce mnoha významných osobností, které vytvořili určité teorie. Další z nejznámějších teorií motivace výkonu práce, která se nesmí opomenout, je tzv. dvoufaktorová teorie dle F. Herzberga.

Autor této teorie tvrdí, že motivace je ovlivňována dvěma druhy faktorů. Herzberg se také vyjádřil, že tyto faktory se objevují jak v nízké, tak ve vysoké intenzitě. O těchto faktorech

se vyjadřuje jako o tzv. motivujících a udržovacích (Bedrnová, Nový, 2007). Níže budou tyto faktory blíže popsány.

1. Motivující faktory – motivátory:

Tyto faktory vychází z vnitřních pracovních potřeb jedince. Představují dlouhodobou potřebu jedince. Přímou souvisí s možností pracovního postupu či uznání jedince. Pro jedince je velmi důležitá zajímavost a atraktivita vykonávané práce. Udělená zodpovědnost od zaměstnavatele a možnost se tak aktivně zapojit do pracovního procesu s možností seberealizace, může tak činit jedinci pocit radosti. Mít také možnost pocítit úspěch z vykonávané práce a pracovat tak na osobním růstu pak zvyšuje hodnocení sebe sama. Dokud tyto faktory působí, lze konstatovat, že značně přispívají jako silné působící stimuly k dalšímu aktivnímu vykonávání práce (Bedrnová, Nový, 2007).

2. Udržovací (hygienické) faktory:

O těchto faktorech se také hovoří jako o hygienických faktorech. Ty souvisejí s pracovním prostředím, kde jedinec pracuje. Udržovací faktory nesouvisejí ani tak s vlastní činností práce, jako spíše s vnějšími vlivy, okolnostmi, podmínkami pracovního prostředí, finančním zabezpečením. Mezi tyto faktory patří např. interpersonální vztahy s nadřízenými či podřízenými. Pracovní podmínky, ve kterých jedinec pracuje. Mezi ně patří například osvětlení, prašnost, hluk, izolace atp. Tam, kde bude prostředí nevhodné co do pohodlnosti a určitého komfortu s mnoha negativními vlivy, tam lze předpokládat také nespokojenost pracujícího jedince. Pracovní postavení, ve kterém se jedinec ocitnul, může mít značný vliv také na jeho spokojenost či nespokojenost. V případě, že jeho pracovní činnost má degradující účinek a jedinec nemá uznání, se může též projevit nespokojeností (Armstrong, 2007).

Herzberg poukazuje svojí dvoufaktorovou teorií, že pracovní motivace velmi souvisí se spokojeností jedince. Pokud se dlouhodobě u jedince neobjevuje pracovní nespokojenost, je to určitý prostor pro realizaci a motivaci práce. Zároveň zdůrazňuje, že spokojený zaměstnanec, neznamena ještě motivovaný zaměstnanec (Bedrnová, Nový, 2007).

2.1.2 Vnitřní a vnější motivace

Kocianová (2010, s. 23) uvádí, že vnitřní motivace se definuje „jako dispozice k zaměření a udržení pracovního jednání žádoucím směrem. Jednotlivé motivy nepůsobí izolovaně, ale vytvářejí určité funkčně či obsahově spojené struktury.“

Jak již bylo v této kapitole naznačeno, motivy se rozdělují na vnitřní a vnější, přičemž jsou preferovány zejména ty, které umožňují volbu určité činnosti. Vnitřní a vnější motivy lze podle Horváthové, Bláhy a Čopíkové (2016) chápat následovně:

- Vnitřní motivy rozvíjejí u člověka vnitřní motivaci, tyto motivy jsou také označovány jako přímé, jedná se např. o potřebu vykonávat určitou činnost samu o sobě, o potřebu komunikace s druhými lidmi nebo také o motiv výkonu, tím je myšleno, že se člověk snaží získat určitou míru moci, chce se seberealizovat aj., vnitřní motivy tedy naznačují, že člověk dělá určitou činnost jenom pro to, že mu tato aktivita dělá radost, těší ho, co touto činností dokazuje, přičemž k tomu, aby tuto aktivitu dělal, nepotřebuje žádné podněty z vnějšku.
- Naproti tomu motivy vnější utváří vnější motivaci jedince, jedná se o tzv. motivy nepřímé, v tomto případě je tedy vhodnější hovořit o stimulech než o motivech, neboť vnější motivy stimulují člověka k určitému chování, bez vnějších podnětů by člověk nebyl schopen dlouhodobě určitou činnost vykonávat, neboť mu sama o sobě nepřináší vnitřní uspokojení.

2.2 Sport jako důležitá hodnota v životě

Sport, jako sociální kulturní fenomén, patří nesporně k nejdynamičtěji se rozvíjejícím společenským jevům současnosti. Tvoří nezastupitelnou součást kultury postmoderní společnosti. Význam sportu je umocňován v rovině sociální, ekonomické, zdravotní a kulturní. Tvoří mediální přitažlivou platformu obdivovaných hodnot krásy, pohybu a sociálního vzestupu. Je integrální součástí sociálního a kulturního světa, ve kterém žijeme.

Ve všech známých kulturách existovaly tedy různé pohybové aktivity, ale pouze některé z nich se vyznačovaly formálním organizováním, pravidly, řízenou soutěživostí, písemným vedením a archivací dosažených rekordních výkonů. V těchto dobách však ještě neexistoval smysl a význam slova sport, tak jak je tomu v současnosti. První známé formy tělesných cvičení a her byly odvozovány a vznikaly z pracovní činnosti lidí. Postupně se však formovaly až do současnosti (Sekot, 2003).

Níže jsou uvedeny některé charakteristiky a definice, které se vztahují dle odborné literatury k pojmu sport.

Při charakterizování pojmu sport lze vycházet z několika hledisek. Každý z nás si pod tímto pojmem představí něco konkrétního, například sportovní přenos, životní styl spojený s fyzickou aktivitou, tělesnou výchovu žáků ve škole apod. Avšak věda zabývající se sportem konkrétně tento pojem nevymezuje a nedefinuje. Z lingvistického hlediska pochází pojem sport (anglicky sport) pravděpodobně z francouzského „desport“ nebo „deport,“ což znamená zábavu nebo oprostění se od povinností. Slovo „desport“ má svůj původ pravděpodobně ještě v latinském slově „deportare,“ znamenajícího bavit se (Čollák, 2011).

Národní encyklopedie sportu uvádí, že sport zahrnuje všechny formy tělesných aktivit, které prostřednictvím příležitostné nebo organizované účasti vedou k prokazování nebo zvyšování tělesné zdatnosti a duševní pohody, utváření společenských vazeb nebo umožňují dosahovat výsledků v soutěži na všech úrovních (Rada Evropy, 2010).

Moravec (2007) definuje sport jako specializovanou činnost člověka zaměřenou na rozvoj jeho tělesného, funkčního, pohybového, psychického a sociálního potenciálu. Sport výrazně ovlivňuje rozvoj osobnosti člověka, a to zejména v mladším věku, protože dokáže usměrňovat agresivitu a rozvíjí v člověku společenské vědomí. Sport kromě toho ovlivňuje i etické cítění jedince a schopnost podřídit se určitým pravidlům. Mladí lidé často využívají sportovní aktivitu v oblasti prevence před alkoholismem nebo drogovou závislostí.

Porovná-li uvedené definice sportu a názory profesora Grexa (2001), lze konstatovat, že pro sport je charakteristická nejen zábava, oddech, odpočinek, ale na druhé straně, jak uvádí Moravec (2007), musíme mít na zřeteli i etickou hodnotu sportu, zejména schopnost řídit se určitými normami či pravidly. Souhlasím s názorem, že mladí lidé mohou využívat sport jako prevenci proti alkoholu, či proti užívání drog.

Domnívám se, že tyto postoje jsou správné, protože sport lidi utužuje nejen po stránce fyzické, ale i po stránce psychické. Sport upevňuje sociální vztahy, učí lidi hrát fair, což se pak odráží i v mezilidských vztazích. Ztotožňuji se s názory profesora Grexa (2001), který uvádí, že sport bude prostředkem k dosažení humanizace jednotlivce i společnosti. Je třeba zdůraznit pozitivní humanistické prvky, které jsou zakódované v samotné humánní podstatě sportu, stejně tak i v principu kalokagathie.

V současnosti neustále rostou nároky na znalosti a profesní flexibilitu. Neustále studujeme, kvalifikujeme se, hodně času trávíme u počítače vyhledáváním informací a zdokonalováním se ve všech oblastech. Častokrát máme málo času na trávení volného

času sportováním, avšak musíme si kompenzovat duševní práci fyzickou aktivitou. Mnozí z nás vyhledávají sport právě proto, že je tzv. in, je moderní formou trávení volného času, chceme mít dobrou postavu, být zdraví, svěží, chceme se bavit, relaxovat, proto mnozí navštěvují fitness, chodí na zumbu, cvičí pilates. Kromě toho si upevňují prostřednictvím sportu i mezilidské vztahy a sociální citění (Svoboda, 2007).

Profesor Grexa (2001) uvádí, že současný svět potřebuje humanizaci jednotlivce i společnosti v důsledku morální devastace, kterou přinesl rozporuplný vývoj civilizace, potřebuje návrat k tradičním lidským hodnotám. Jen přes etickou kvalitu individuí lze ovlivňovat úroveň společnosti a humanizaci lze uskutečnit jen kooperací lidí, využitím společného rozumu. Sport může přispět k tomuto procesu využíváním hodnot, zakódovaných ve sportu. Hovoříme-li o humánní podstatě sportu, máme na mysli sport, který člověka fyzicky zdokonaluje, ale také ho duchovně zušlechťuje. Kromě toho zastává postoj, že všechny sportovní aktivity by měly být v souladu se zásadami fair play, které se odrážejí v našem myšlení a chování (Grexa, 2001).

Sport je jedním ze zajímavých fenoménů dnešní doby. Mnozí jedinci si však v současnosti těžko hledají vztah k této aktivitě (Perič, Dovalil, 2010). Vyplývá to z nedostatku času, z lenosti, z nezájmu o sportování? Odpovědi mohou být různé. Na jedné straně chtějí mnozí z nás žít zdravě a v souladu s dobou, ale na druhé straně se neustále vymlouvají na nedostatek času. Proto stojí před námi otázka, čím posílit sportování. V potenciálu sportu jako lidského fenoménu určitě můžeme najít různé pozitivní prvky, které jsou zakódovány v samotné podstatě sportu. Především bychom se měli zamyslet nad kvalitou našeho života. Lze říci, že sport jako fenomén určitě přispívá k udržení zdraví každého jedince, lze ho považovat za dobrý zdroj zábavy a v neposlední řadě za prostředek, který formuje morálně volní a estetické kvality života každého člověka (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009; Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Sport patří k určitým hodnotám v rámci hodnotového žebříčku člověka, ovlivňuje zdraví a upevňuje charakterové vlastnosti. Kromě toho prostřednictvím sportu lze člověka vychovat k vytrvalosti, trpělivosti a posílení pevné vůle. Aktivačně-motivační vlastnosti nás motivují k lepším výkonům, proto je třeba vymezit funkce sportu a tělesné výchovy při vývoji charakterových vlastností jednotlivce (Sekot, 2003).

Sport a tělesná výchova jsou dva neoddělitelné pojmy nejen v rovině teoretické, ale i v rovině praktické. Sport plní několik funkcí. Podle Šimonka (2004) patří k základním funkcím sportu:

- Zdravotní funkce, která zahrnuje hygienu prostředí, respektování postupného zvyšování fyziologického účinku a přiměřené zařazování dechových a relaxačních cvičení, přípravu podmínek na otužování, péči o správné držení těla, dodržování výchozích poloh zdravotních cviků s ohledem na věk a vyspělost dětí, procvičení všech svalových skupin.
- Výchovná funkce rozvíjí kladné stránky osobnosti jedince (sebeúcta, sebeovládání, sebehodnocení, sebekontrola), ovládání chování, vychovává k trpělivosti, ohleduplnosti a úctě ke svým přátelům (utváření smyslu pro čestné sportovní zápolení, elementární utváření schopnosti smířit se s prohrou), pěstování návyků vedoucích k pravidelnému otužování.
- Vzdělávací funkce je zaměřena na pěstování a rozvíjení pohybových dovedností, návyků a dovedností, na upevňování pravolevé orientace a celkové orientace v prostoru a v rovině, na utváření trvale pozitivního vztahu k tělesné výchově a pohybovým aktivitám, sladění pohybu s hudbou, procvičování na základě známých říkanek a písní, spojování pohybové výchovy s požadavky výchovy rozumové, estetické, pracovní atd.

Všechny uvedené funkce se realizují souběžně a musí být uplatňovány systematicky během celého roku (Sekot, 2003). Šimonek (2004) dále uvádí složky základní struktury tělesné výchovy. Základní tělesná výchova se zaměřuje na zajišťování optimálního tělesného a pohybového vývoje a základního tělovýchovného vzdělání každého jednotlivce. Nejčastěji se realizuje v předškolních zařízeních, základních a středních školách, a proto ji často označujeme i pojmem školní tělesná výchova. V rámci školní tělesné a sportovní výchovy se tělovýchovný proces realizuje formou povinné (na vyučovacích hodinách tělesné výchovy) a nepovinné tělesné a sportovní výchovy (tělovýchovné a sportovní kroužky, kluby).

Rekreační tělesná výchova má přispívat k udržení optimální tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti dětí, mládeže i dospělých, poskytovat aktivní odpočinek, potěšení a zábavu. Provádí se zejména zájmovými formami tělesné výchovy ve školách i mimo ni a rozličnou pohybovou aktivitou dospělých. V současnosti se lidé mohou účastnit různých

tělovýchovných a sportovních činností v řadě organizací (organizovaná forma sportu), které se touto činností zabývají, například sportovní svaz Sport pro všechny, Sokol, Orel, různé sportovní kluby, soukromá zařízení, fitcentra atd. V neorganizované formě se vyskytuje různá tělovýchovná, sportovní a turistická činnost (Kučera, Dylevský, 1999).

2.3 Motivace ke sportu

Plamínek (2015) uvádí, že lidé se mezi sebou vzájemně odlišují, a to na základě svého chování, tím jaké úkoly řeší, jaké činnosti a aktivity realizují. Za důsledek volných procesů považují vnitřní determinanty to, jak se individuálně lidé připravují na určitou aktivitu a jak ji uskutečňují. Sekot (2003) k tomu podotýká, že celková motivační struktura jedince je utvářena biologickými, psychologickými a sociálními determinanty. Ty se v motivaci uplatňují i tehdy, jestliže se jedná o konání sportovních a pohybových aktivit. Je tak tedy zřejmé, že lidé mají k dispozici řadu různých motivů, které se mohou od sebe odlišovat dle toho, jakou má člověk potřebu pohybu apod.

Struktura těchto motivů se však během vývoje člověka, a tedy věkem mění. Na proměně motivů se podílí také pohlaví a sociální okolí člověka. U dospělého jedince lze hovořit o tom, že sport má významnou zdravotní funkci, zatímco u mládeže je v popředí spíše přirozená potřeba pohybu, přičemž mladí chtějí zlepšovat svou tělesnou kondici a výkonnost. Jestliže člověk dělá sport na vrcholové úrovni, uplatňuje se u něj také motiv individuálně se seberealizovat (Minaříková, 1998).

S ohledem na výše uvedené je zřejmé, že motivace má při vývoji osobnosti zvláštní význam, a to především v rámci období socializace, kdy dochází k budování a modelování hodnotové orientace. Zde tak mají sportovní aktivity nemalou roli při rozvíjení osobnosti jedince. Motivace se také podílí na stimulaci dítěte (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009; Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

Co se týče některých realizovaných výzkumů, lze uvést výzkum, k jehož realizaci došlo na konci 90. let minulého století v prostředí základních a středních škol. Jeho výsledky poukazují na to, že motivem pro sportování je u dětí a adolescentů především radost ze soutěžení. Nicméně tento motiv je nejvíce v popředí u menších dětí, zatímco u starších klesá (Havlíček, 1998). Ovšem za silný motivační faktor lze u chlapců považovat především výkonnostní ambice. Sportování samo o sobě je považováno za vnitřní druh motivace, přičemž člověk je motivován potřebou zvýšit si svou vlastní kondici. Tento

motiv se uplatňuje zejména u chlapců, kteří rekreačně sportují. Rekreačně sportující dívky mohou být zase motivovány snahou formovat si štíhlou postavu. Nicméně i u starších adolescentů je v popředí vnitřní motiv k pohybu: radost ze sportovní činnosti, postupně se preferuje také motiv upevňovat si zdraví. U mladších dětí jsou také v popředí motivy navazování kamarádských vztahů, které sice postupně s věkem ztrácí na své intenzitě, nicméně nelze zapomínat, že i u starších dětí je nutné pozitivně formovat jejich přístup ke sportu. Ten lze považovat za součást všestranného rozvoje člověka (Sekot, 2003).

Jestliže na tomto místě zkoumáme, jaké motivační faktory hrají roli při zkoumání sportovních aktivit mládeže a mladých lidí, dostáváme se zároveň k otázce, jaký význam a kredit mají hodiny školní tělesné výchovy. Jejich cílem by mělo být účinně přispět k pozitivnímu přístupu jedince k celoživotnímu sportování. Oblíbenost tělesné výchovy má vztah také k mimoškolní sportovní a tělovýchovné angažovanosti mladých. Problém je v tom, že učitelé se v hodinách tělesné výchovy zaměřují zejména na motoricky vyspělé žáky, avšak nezajímají se o to, jak pro sportovní aktivity získat jedince, kteří jsou k pohybu méně disponovaní. Z tohoto ohledu má významnější roli trenér (Medeková, 1998; Sekot, 2004).

Různí autoři tedy uvádějí, že sport je významným faktorem v životě člověka a jeho potřeba upevňování je důležitá především v mladém věku, kdy je zájem o sportovní aktivitu poměrně stále vyšší než u starší populace a můžeme tak ovlivnit děti a mládež k celoživotní pohybové a sportovní aktivitě. Cílem je tedy, aby co nejširší populace sportovala, a aby se v co největší míře zabránilo jakýmkoli nežádoucím účinkům ve smyslu zanechání sportu. Důležitá je tak z tohoto pohledu motivace k začátkům sportování a zároveň stálá motivace, která se s rostoucím věkem a s odlišnými zájmy mění, nemělo by však docházet k jejímu opuštění. Pravda je však taková, že k tomuto jevu dochází stále častěji, a nejen že sportuje stále méně dětí, vlivem technologických vymožeností a samozřejmě i jiných vlivů, nemá o sport zájem, mnoho těch, co sportují, ať už děti nebo dospělých, sportovní činnosti zanechávají (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009; Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

2.4 Příčiny nižšího zapojování a účasti ve sportovních aktivitách

K negativním jevům v současnosti patří úbytek pohybové aktivity, narůstání sedavého způsobu zaměstnání a zvyšování nároků na duševní činnost, jak uvádí Ilavská (2002).

Pokud se podle potřeby nekompenzuje tento přirozený pokles práce a pohybové aktivity, nutně bude docházet ke snižování zdatnosti, produktivity i odolnosti dětí, mládeže a dospělých. Jednou z možností, jak eliminovat deficit pohybové činnosti, je zakomponovat do struktury životního stylu různé druhy sportovních aktivit. Pohybová aktivita představuje jednu ze základních podmínek zdravého vývoje jedince a jako biologická potřeba představuje nezastupitelný faktor přispívající k tělesnému, funkčnímu a motorickému rozvoji, faktor udržení aktivního zdraví po celou ontogenezi (Medeková, 1994; Sekot, 2006).

V současnosti proto vystupuje do popředí otázka životního stylu a v něm především účelné využívání volného času, který se má mimo jiné, využívat i na upevňování a ochranu zdraví, na rozvoj pohybových předpokladů prostřednictvím různých druhů sportovních aktivit, a to již od dětství.

Mnohé statistiky, jak dále např. uvádí Ilavská (2002) nebo Sekot (2006), poukazují na to, že současná populace věnuje jen málo času sportovní činnosti, a to asi jen 20 % dětí a mládeže školního věku se věnuje zmíněné pohybové aktivitě a sportu. Tomuto faktu je nutno věnovat zvýšenou pozornost, protože pokud člověk není ke sportu a pohybové aktivitě veden už od dětství, nevytvoří si k ní vztah, o to hůře se pak stane součástí jeho životního stylu v dospělosti. Uvedení autoři dále uvádějí, že přirozeným vývojovým aspektem dětí školního věku je jejich zvýšený zájem o pohyb, tělesnou aktivitu a sport. Děti a mládež se chtějí srovnávat s vrstevníky, soutěžit a být lepší, nebo nejlepší ve třídě, ve škole, na ulici. Proto začíná mnoho z nich pravidelně sportovat, ale asi 80 % z nich, mezi svým 10.-17. rokem života, z různých důvodů sportovní činnost zanechává (Anshel, 1997). Hlavně u dívek je tato tendence vyšší příchodem na střední a vysokou školu. Úměrně s rostoucím věkem se přirozená pohybová aktivita snižuje a zvyšuje se tím objem volného času, který děti, pokud nejsou vedeny, využívají na jiné činnosti, převážně nežádoucí (Dovalil, Perič, 2010).

Samotné zanechání sportovní činnosti je výsledkem množství determinantů, nejčastěji kombinací individuálních faktorů sportovce, jako jsou motivy, potřeby, postoje, zájmy, hodnotová orientace, životní plány a aspirace, zdravotní stav, finanční podmínky apod., a sociálních dopadů, které jsou reprezentovány hlavně rodiči a trenéry (Bussmann-Alfermann, 1994). Především rodiče a trenéři příliš zdůrazňují výkon a samotnou výhru nad potěšením ze hry. Můžeme konstatovat, že sport je pak mnohdy pro děti ve větší míře

dřina než zábava. Přispívají k tomu i vysoké požadavky rodičů, kterým děti a mládež nedokážou vyhovět.

Dalším negativním jevem je příliš brzy se specializovat (orientovat) na jeden druh sportu nebo disciplínu, čímž tito jedinci brzy ztrácejí zájem o sport jako takový. Z tohoto hlediska je proto důležité, aby nedocházelo k předčasné specializaci, ale aby měly děti možnost vyzkoušet různé druhy sportů. Stereotypní opakování stejných cvičení a tréninků může vést k zanechání sportovní činnosti. Mnohokrát se stává, že děti a mládež jsou frustrováni z neúspěchů v soutěži a následný pocit z neúspěchu a zklamání vede k upadání sebevědomí a postupně tak i zanechání sportu (Perič, 2012). Jednou z hlavních příčin, v kolektivních sportech, proč u dětí a mládeže dochází k zanechání sportovní činnosti je podle Mistra (2002), množství hracího času, který dostávají v týmu. Většina z nich by raději hrála i za prohrané družstvo, než by měli sedět jen na lavičce, ačkoli vyhrávajícího týmu.

Rodiče i trenéři se tak velkou měrou podílejí na rozhodnutích jedince, zda pokračovat v dané sportovní činnosti, nebo ji naopak ukončit. V oblasti socializace, jak uvádějí Dovalil a Perič (2010), hrají důležitou roli konflikty mimo sportovní a sportovně sociální role, když dávají přednost dalšímu vzdělávání před sportem. Jako další příčiny, které se podílejí na rozhodnutí zanechat sportu, mnoho autorů uvádí, např. Sekot (2003): zranění, nedostatek očekávaných sportovních pokroků, nedostatek sportovních úspěchů, nedostatek zábavy, neoblíbenost trenéra, konflikty v týmu, špatný kolektiv, nadměrný soutěžní stres, nezapadnutí do tréninkového týmu, absence sportovního vzoru, potřeba studovat, rodinné tlaky, finanční situace, přechod do vyšší věkové kategorie, přechod na střední či vysokou školu, nízká vnitřní motivace apod.

Koukoris (1991) zkoumal prostřednictvím dotazníkového šetření, proč zanechali sportovní činnosti úspěšní řečtí sportovci (muži), ve věku 16-28 let (z toho bylo 55 atletů, 35 veslařů, 23 volejbalistů). Z těchto sportovců bylo 25,6 % bývalých studentů tělesné výchovy a 20,4 % bylo během výzkumu stále studenty tělesné výchovy. Autor poukazuje na to, že nejen jeden faktor je odpovědný pro zanechání sportovní činnosti, ale kombinace různých vlivů. Prvotní příčinou u všech těchto sportovců byly omezující finanční podmínky, protože většina byla studenty, a byli ještě finančně podporováni rodinou. Neadekvátní finanční podpora od klubu, svazu apod. především pro sportovce s nízkým sociálním statutem je tak velkou překážkou. Další příčinou byl nedostatek úspěchu, když 35 % respondentů uvedlo tento důvod. Třetí nejčastější příčinou byla náročnost tréninků.

Kyoš (1994) zjišťoval příčiny zanechání sportovní činnosti u bývalých reprezentantů v plavání (8 mužů a 9 žen, ve věku 14-21 let, kteří plavali min. 5 let). Na základě svého výzkumu zjistil, že hlavními příčinami zanechání sportovní činnosti byla u nich ztráta motivace, zdravotní problémy a neshody s trenérem.

Podle Wanna (1996), který analyzoval výsledky z několika studií, děti a mládež nejčastěji zanechávají sportovní činnost z těchto důvodů: sport je přestává bavit a nepřináší jim očekávanou radost, sport nedostatečně naplňuje jejich sebeúctu a sebevědomí. Pak je to také nedostatečné a nekvalifikované vedení tréninků a zápasů kvůli konfliktům s dalšími životními aktivitami.

Někteří autoři dále uvádějí (např. Sekot, 2006 nebo Šimonek, 2004), že samotné zanechání sportovní činnosti, můžeme rozdělit na základě toho, zda jedinec zcela zanechal sportovní činnost a následně se již nevěnuje žádné sportovní činnosti nebo zanechal sportovní činnost ve smyslu takovém, že zanechal sportu proto, že určitá sportovní disciplína již neměla takovou cenu, resp. ztratil v ní zálibu, ale nadále se věnuje jinému sportu, a tedy nezanechal sportovní činnost zcela. V takovémto případě se používá termín „burnout,“ resp. „syndrom vyhoření.“

Syndrom vyhoření je syndrom, který poprvé popsal Herbert Freudenberger v roce 1975, a který má různé definice (např. jako ztráta profesionálního nebo osobního zájmu). Syndrom vyhoření se objevuje nejčastěji u osob, které vykonávají pomáhající profese. Vyhoření se považuje také za výsledek procesu, ve kterém lidé velmi intenzivně zaujati určitým úkolem ztrácejí své nadšení, které se shoduje v určitých bodech. K nim se řadí to, že se jedná o psychický stav vyčerpanosti. Dále ho tvoří celé široké spektrum příznaků, které se člení do tří kategorií, a to jako psychické, fyzické a sociální symptomy. Společným jmenovatelem syndromu vyhoření je, že člověk je emočně vyčerpaný a cítí se opotřebovaný. Cítí také velkou únavu, která neodezní ani po dlouhodobém odpočinku. Základem pro vytvoření syndromu vyhoření je chronický stres (Stock, 2010; Pešek, 2016).

Honzák (2015) uvádí, že syndrom vyhoření se považuje za stav, během něhož dochází u jedince ke ztrátě činnosti a poslání, pocituje zklamání, hořkost, když hodnotí svou minulost, nemá zájem o své povolání, ani se dále rozvíjet, pracuje a vykonává činnost tak, aby neměl problémy, nic jej netěší, je emočně zploštělý, redukuje vlastní tvořivost, je málo iniciativní a spontánní. Má pouze negativní pocity, jako např. hostilitu, depresi, k nimž se přidávají také somatické obtíže.

Burnout, resp. syndrom vyhoření, vyčerpání psychických sil a nadšení není jevem statickým, ale je procesem, dějem, který má svůj začátek, průběh a výsledný stav (Stock, 2010).

Na základě výše uvedených poznatků mohu konstatovat, že ať už jsou důvody zanechání sportovní činnosti jakékoliv, je především důležité, aby se v co největší míře zabránilo především úplnému opuštění sportovní činnosti a neklesal pozitivní vztah ke sportu. Což se právě nejčastěji děje v době, kdy se jedinci rozhodují studovat na vysoké škole.

3 METODOLOGIE

V předcházející kapitole jsem poukázal na základní poznatky o řešeném problému, tj. o motivaci, sportu, pohybové aktivitě a motivaci ke sportu jako takovém. V této kapitole představím základní metodické souvislosti.

Především je nutné uvést, že za účelem splnění hlavního cíle práce (viz níže) byl realizován kvantitativní výzkum. Respondenty se stali studenti prezenčního studia vysokých škol v Praze a v Brně, od čehož se odvíjely také příslušné cíle, výzkumné otázky, hypotézy a předpoklady.

3.1 Cíle práce

Praktická část bakalářské práce si klade za cíl zjistit u studentů vysokých škol, jaké motivační faktory mají vliv na výběr sportu. Cílem je také zjistit, jak často studenti sportují, zda má na jejich pohybovou aktivitu vliv věk, pohlaví a zda muži a ženy jsou ke sportu motivováni stejnými či odlišnými faktory. Cílem je proto také ověřit jejich vnější a vnitřní motivaci ke sportu.

Výzkumné šetření je možné rozčlenit do tří vzájemně propojených částí, jejichž cíli je:

- Zjistit, jak často studenti prezenčního studia sportují, přičemž bude dále zjišťováno, zda má na frekvenci sportu (pohybové aktivity) vliv věk, pohlaví a typ studia.
- Zjistit, jaký typ motivace ke sportu u studentů prezenčního studia dominuje, přičemž bude dále zjišťováno, jaký typ motivace (vnitřní vs. vnější) převládá u mužů a žen a u studentů přírodovědných a humanitních oborů.
- Zjistit, jak sportují studenti v Čechách, a jak na Moravě, a zda má geografická poloha vliv na sport a motivaci.

Postup při zpracování práce byl následující: nejdříve došlo ke stanovení výzkumných otázek. Následně byly prezentovány faktické odpovědi z dotazníků v tabulkách. V další kapitole jsou poté všechny výsledky diskutovány a interpretovány v návaznosti na dosud publikované výzkumy podobného charakteru.

3.2 Výzkumné otázky

Stanoveny byly s ohledem na cíle výzkumu tyto výzkumné otázky:

- Sportují studenti prezenčního studia na vysokých školách alespoň 2 x týdně?
- Je rozdíl ve sportování studentů vysokých škol (v jejich frekvenci) podle toho, zda se jedná o studenta přírodovědného, nebo humanitního směru?
- Má vliv na motivaci ke sportu pohlaví a věk vysokoškolských studentů?
- Odlišuje se přístup ke sportu u studentů v Čechách a na Moravě?
- Mají studenti z přírodovědných oborů větší motivaci ke sportu oproti studentům z humanitních oborů?
- Je nejčastější motivací ke sportu redukce tělesné hmotnosti?
- Sportují častěji muži než ženy?

3.3 Výzkumné předpoklady – hypotézy

Jako výzkumný problém bylo vytyčeno dokázat, že studenti, kteří na vysoké škole studují přírodovědecké obory, mají větší motivace ke sportu a pohybové aktivitě, než je tomu u studentů humanitních oborů. Zároveň v návaznosti na tento problém se obecně předpokládá, že studenti se méně věnují sportu jako takovému.

To se budu snažit dokázat na příkladu zjištěných dat, kdy budu všechna zjištění prezentovat v tabulkách, a to nejen na souboru všech respondentů (nebude se předpokládat rozdělení na jednotlivé podskupiny), ale také na souboru studentů dle typu studia (přírodovědná a humanitní) či pohlaví. Díky tomu bude možné zjistit, jaké skupiny studentů se věnují sportu a jak často díky tomu budeme moci také diskutovat rozdíly mezi mnou zjištěnými hodnotami a výsledky z jiných výzkumů.

Na základě doposud zjištěného a uvedeného stanovuji následující výzkumné předpoklady (hypotézy):

- Hypotéza č. 1 (H1): Studenti přírodovědných oborů častěji sportují a vyvíjejí pohybové aktivity oproti studentům humanitních oborů.
- Hypotéza č. 2 (H2): Většina studentů přírodovědných oborů sportuje min. 4 x týdně, zatímco většina studentů humanitních oborů max. 3 x týdně.

- Hypotéza č. 3 (H3): Muži obecně sportují častěji než ženy.
- Hypotéza č. 4 (H4): Věk nemá na motivaci ke sportu žádný vliv.
- Hypotéza č. 5 (H5): Nejčastější motivací ke sportu je získat lepší postavu a kondici.

4 METODIKA PRÁCE

Zatímco předcházející kapitola definovala cíle výzkumu, výzkumné otázky a předpoklady (hypotézy), v této kapitole se budu věnovat charakteristice souboru respondentů, přičemž také ozřejmím, jakých metod sběru a zpracování dat jsem za účelem dosažení cílů výzkumu využil.

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořili studenti dvou největších škol v České republice. Jednalo se o studenty prezenčního studia na Karlově univerzitě v Praze a na Masarykově univerzitě v Brně. Vzhledem k tomu, že na obou univerzitách studuje velké množství studentů, nebylo v mojí moci oslovit studenty ze všech oborů tak, aby tvořili reprezentativní vzorek. Proto byli do souboru respondentů zařazeni jenom studenti ze čtyř oborů na obou školách, resp. počet vybraných respondentů do výzkumného souboru tvořil 3 % z celkového počtu studentů daného oboru.

Celkem tvořilo výzkumný soubor 160 respondentů, vysokoškolských studentů, přičemž větší podíl tvořily ženy, jak je patrné z tabulky I.

Tabulka I: Pohlaví respondentů

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Žena	91	56,88
Muž	69	43,12
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 1 názorně předkládá, že se výzkumného šetření zúčastnilo 91 žen (56,88 %) a 69 mužů (43,12 %).

V rámci další charakteristiky výzkumného souboru bylo zjištěno, že co do věku je rozložení respondentů heterogenní. Nejvíce respondentů se podle tabulky č. 2 nachází ve věku 22 až 24 let.

Tabulka II: Věk respondentů

Věk (v letech)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
19-21	65	40,63
22-24	71	44,37
25-26	24	15,00
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky II vyplývá, že ve výzkumném souboru se nachází celkem 65 respondentů ve věku od 19 do 21 let (40,63 %), 71 respondentů (44,37 %) a 24 respondentů (15 %). Z tabulky dále vyplývá, že ve výzkumném souboru dominují respondenti ve věku 19-21 a 22-24 let. Ve věku do 24 let bylo osloveno celkem 85 % respondentů. 15 % respondentů spadá na studenty ve věku 25 až 26 let.

Dále mě také zajímalo, jaký počet respondentů studuje na Karlově univerzitě v Praze, a jaký počet respondentů na Masarykově univerzitě v Brně. Jak prezentuji v tabulce III, počty respondentů jsou téměř vyrovnané, o něco více je studentů z Masarykovy univerzity.

Tabulka III: Rozdělení studentů podle vysoké školy

Vysoká škola	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Karlova univerzita	76	47,50
Masarykova univerzita	84	52,50
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky III vyplývá, že do výzkumného souboru bylo zařazeno celkem 76 respondentů (47,5 %), kteří studují Karlovu univerzitu. Dalších 84 respondentů (52,5 %) studuje na Masarykově univerzitě. Rozdělení studentů je z hlediska studované školy téměř v poměru 1:1.

Za pomoci otázek č. 4 a 5 v dotazníku jsem také zjišťoval, jaký typ oboru respondenti studují, a o jaký konkrétní obor jde. V tabulce IV je uvedeno rozčlenění studentů podle typu studia. Mírně vyšší je podíl studentů s přírodovědným oborem.

Tabulka IV: Rozdělení studentů podle typu studia

Typ studia	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Přírodovědné	84	52,50
Humanitní	76	47,50
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky IV vyplývá, že do výzkumného souboru bylo zařazeno celkem 84 respondentů (52,5 %), kteří studují přírodovědný obor. Dalších 76 respondentů (47,5 %) studuje humanitně zaměřený obor. Rozdělení studentů je z hlediska typu studia téměř v poměru 1:1.

Dále mě také zajímalo, jaké konkrétní obory respondenti studují. Snažil jsem se, aby rozložení oslovených respondentů dle konkrétního oboru bylo stejné či podobné. To se mi nakonec podařilo, jak vyplývá z tabulky V.

Tabulka V: Rozdělení studentů podle konkrétního oboru

Obor	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Biochemie	45	28,13
Geologie	39	24,38
Speciální pedagogika	35	21,87
Učitelství pro I. stupeň ZŠ	41	25,62
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Bylo zjištěno, jak ukazuje tabulka V, že nejvíce respondentů studuje obor Biochemie, jedná se o 45 respondentů (28,13 %). Tento obor je následován oborem Učitelství pro I. stupeň ZŠ, který navštěvuje 41 oslovených respondentů (25,62 %).

39 respondentů (24,38 %) studuje geologii. Nejméně respondentů označilo jako svůj obor Speciální pedagogiku – 35 respondentů (21,87 %).

4.2 Metody sběru dat

V bakalářské práci bylo pro řešení výzkumného problému užito kvantitativního výzkumu. Tento typ výzkumného šetření byl zvolen z důvodu nutnosti popisu vztahu proměnných mezi souborem respondentů (skupinou vysokoškolských studentů). Navíc kvantitativní výzkum umožní využít metody dotazníku, což je metoda poměrně rychlá, resp. je jejím prostřednictvím možno získat rychle vysoký počet responsí. Díky tomu mohla být také dosažena co nejvyšší výpovědní hodnota údajů od respondentů.

Jak již bylo výše uvedeno, metodou sběru byl dotazník vlastní konstrukce. Tento dotazník jsem sestavil na základě studia odborné literatury. Poté jsem jej podrobil předvýzkumu, ve kterém byly odstraněny nedostatky v podobě nesrozumitelnosti dvou otázek. Dotazník se skládal z celkem 23 otázek. Prvních pět otázek bylo zaměřeno na charakteristiku (identifikaci) souboru respondentů. Jednalo se o otázky uzavřené, kdy měl každý z respondentů na výběr několik odpovědí (dle povahy dané otázky), a měl označit tu, která odpovídá skutečnosti. Jednalo se o otázky na zjištění pohlaví respondentů, jejich věku, školy, kterou studují, typu studia a konkrétního oboru.

Další otázky směřovaly na zjištění, zda je tělesná výchova oblíbeným předmětem studentů, zda mají možnost si na vysoké škole vybrat sport jako výběrový předmět B nebo C, jakou pohybovou aktivitu nejraději vykonávají a jak často sportují. U otázky č. 6 měli respondenti zakroužkovat tu číselnou hodnotu, která odpovídá školnímu hodnocení (1-5). U dalších otázek se kromě otázky č. 8, jednalo o uzavřené typy odpovědí. U otázky č. 8 se jednalo o volnou odpověď, kdy byl respondentům ponechán prostor pro jejich vlastní odpověď, aby nebyli již dopředu limitováni kategoriemi odpovědí.

Co se týče otázek č. 10 až č. 23, ty se dotýkaly vztahu a přístupu respondentů ke sportu, k pohybové aktivitě a motivace ke sportu. De facto se nejednalo o otázky v pravém slova smyslu. Spíše šlo o určité typy výroků:

- Sport mě baví.
- Chci si vyčistit hlavu.
- Je pro mě důležité žít zdravě.
- Chci si udržet fyzickou kondici.

- Chci být přitažlivý/á pro druhé.
- Chci být s přáteli.
- Sport mi pomáhá se uvolnit.
- Chci mít lepší postavu.
- Chci snížit svou hmotnost.
- Mě baví kolektivní sporty.
- Objevuji nové tréninkové techniky.
- Sport mi poskytuje nové zážitky, ze kterých mám radost.
- Sport je dobrý způsob, jak se seznámit s novými lidmi.
- Lidé v mém okolí si myslí, že je dobré být ve formě.

U každého z tohoto výroku (otázky) bylo úkolem respondenta, aby označil na škále od 1 do 7 daný výrok podle toho, zda s ním souhlasí, nebo nesouhlasí (zda daný výrok odpovídá jejich přístupu a motivaci ke sportu), přičemž hodnoty škály představovaly toto vyjádření: 1 – vůbec nesouhlasí, 2 – nesouhlasí, 3 – trochu souhlasí, 4 – průměr, 5 – hodně se shoduje, 6 – velmi hodně se shoduje, 7 – úplně souhlasí.

4.3 Metody zpracování dat

Poté, co byly od respondentů získány dotazníky, byly veškeré hodnoty přepsány do programu Microsoft Excel, kde také mohlo proběhnout jejich vyhodnocení. Byla vždy sečtena absolutní četnost odpovědí v jednotlivých kategoriích, přičemž k tomu byla v programu dopočtena jejich relativní četnost. Podobně se postupovalo u všech otázek. Přitom však ještě byl u otázek č. 6 a č. 10 až č. 23 využit postup deskriptivní statistiky. Zde totiž mohla být zároveň zjištěna i průměrná hodnota odpovědí, a to podle povahy odpovědí (označení číselné hodnoty na příslušné škále). Díky tomu mohlo být vyhodnoceno, jaká je nejčastější a nejméně frekventovaná motivace ke sportu. Pro zjištění vztahů mezi některými proměnnými bylo využito kontingenčních tabulek.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V kapitole 5 jsou prezentovány všechny výsledky výzkumného šetření. Využity jsou k tomu příslušné tabulky. Zde dochází pouze k prezentaci faktických, tj. tzv. tvrdých dat, což umožňuje zjistit, jak respondenti na jednotlivé otázky odpovídali.

Otázka č. 6: Byla/Je tělesná výchova vaším oblíbeným předmětem?

V rámci otázky č. 6 bylo zjišťováno, zda je nebo byla tělesná výchova oblíbeným předmětem respondentů. Ti měli na výběr z pěti kategorií odpovědí (měli svůj přístup k tělesné výchově ohodnotit číslem 1 až 5, známkou jako ve škole). Jak vyplývá z tabulky VI, polovina všech respondentů ohodnotila tento předmět známkou č. 1.

Tabulka VI: Oblíbenost předmětu tělesné výchovy ve škole

Hodnocení (známka)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
1	81	50,63
2	32	20,00
3	27	16,87
4	11	6,87
5	9	5,63
Průměr		1,97
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Podle údajů z tabulky VI je zřejmé, že oblíbeným předmětem byla tělesná výchova pro téměř 71 % všech respondentů. Jako nejoblíbenější předmět uvedlo tělesnou výchovu celkem 81 respondentů (50,63 %). Dalších 32 (20 %) považuje také tělesnou výchovu za poměrně oblíbenou, ohodnotili ji známkou 2. Naproti tomu 20 respondentů (12,5 %) považuje tělesnou výchovu za nejméně oblíbenou (ohodnotili tento předmět známkou 4 a známkou 5). Průměrná oblíbenost předmětu tělesné výchovy vychází na 1,97.

Otázka č. 7: Máte možnost výběru sportu v rámci VŠ studia?

V rámci otázky č. 7 bylo zjišťováno, zda mají respondenti možnost si na vysoké škole vybrat jako výběrový předmět B nebo C právě některý sport. Na výběr měli respondenti ze dvou kategorií: buď ano, nebo ne. Jak ukazuje tabulka VII, naprostá většina respondentů tuto možnost má.

Tabulka VII: Možnost výběru sportu v dalším předmětu na VŠ

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	136	85,00
Ne	24	15,00
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Jak je patrné z tabulky VII, celkem 136 respondentů (85 %) má možnost si sport vybrat jako výběrový předmět B nebo C v rámci studijního plánu svého oboru na vysoké škole. Naproti tomu pouze 24 respondentů tuto možnost nemá (15 %). Také je možné, že studenti, kteří odpověděli záporně, mají možnost zapsání předmětu, ale nevědí o ní.

Otázka č. 8: Jakou sportovní aktivitu vykonáváte nejraději? (vyberte prosím pouze jednu)

V rámci otázky č. 8 bylo zjišťováno, jakou sportovní aktivitu respondenti nejraději vykonávají. V tomto případě se jednalo o volnou odpověď. Aby však bylo vyhodnocování jednodušší, měl každý respondent vždy uvést pouze jednu sportovní aktivitu. Jak ukazuje tabulka VIII, nejčastěji respondenti vykonávají ze sportovních aktivit běh (19,38 %), posilování (10 %) a fotbal (6,25 %).

Tabulka VIII: Vykonávání konkrétních sportovních aktivit

Sportovní aktivita	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Běh	31	19,38
Posilování (fitness)	16	10,00
Fotbal	10	6,25
Florbal	8	5,00
Plavání	8	5,00
Volejbal	8	5,00
Stolní tenis	6	3,75
Tanec	6	3,75
Turistika	6	3,75
Jízda na kole	5	3,13
Lyžování	5	3,13
Basketbal	3	1,88
Cyklistika	3	1,88
Judo	3	1,88
Karate	3	1,88
Pilates	3	1,88
Potápění	3	1,88
Power jóga	3	1,88
Snowboarding	3	1,88
Aerobic	2	1,25
Badminton	2	1,25
Bruslení	2	1,25
Hatha jóga	2	1,25
Horolezectví	2	1,25
In-line bruslení	2	1,25
Nordic Walking	2	1,25
Spinning	2	1,25
Sportovní gymnastika	2	1,25
Squash	2	1,25
Šerm	2	1,25
Taekwondo	2	1,25
Tai-chi	1	0,63
Veslování	1	0,63
Žádná pohybová aktivita	1	0,63
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Jak je patrné z tabulky VIII, celkem 31 respondentů (19,38 %) uvedlo, že nejraději vykonávají sportovní činnost: běh. Mezi dalších pět oblíbených a realizovaných

pohybových aktivit se u respondentů řadí posilování (10 %), fotbal (6,25 %), florbal, plavání a volejbal (shodně všechny tři aktivity 5 % dotázaných).

Co se týče dalších aktivit, šest respondentů uvedlo, že nejraději hrají tenis, tancují a dělají turistiku (shodně 3,75 %). Po pěti respondentech uvedlo také jízdu na kole a lyžování (3,13 %). Ostatní aktivity již byly méně zastoupeny. Nejméně respondentů dělá tai-chi, veslování nebo žádnou aktivitu (vždy po jednom respondentovi, tj. 0,63 %).

Uvedené výsledky poukazují na to, že pohybové aktivity, jako je běh, posilování a fotbal jsou nejčastěji vykonávanými sportovními aktivitami, uvedlo je 35,63 % všech respondentů.

Otázka č. 9: Jak často sportujete? (sportem mám na mysli individuální nebo skupinovou sportovní aktivitu trvající déle než 30 minut za 1 den)

Prostřednictvím otázky č. 9 bylo zjišťováno, jak často respondenti sportují, přičemž sportem jsem respondentům vymezil činnost individuální nebo skupinové aktivity, kterou vykonávají alespoň po dobu 30 minut za den. Zajímalo mě, zda respondenti sportují častěji, nebo naopak jenom sporadicky. Dále jsem také zjišťoval, jaký je rozdíl ve sportování, resp. v jeho frekvenci mezi pohlavími a mezi oběma typy studií.

Jak je zřejmé z tabulky IX, nejčastěji respondenti sportují 2 krát až 3 krát týdně (34,38 %). Nejmenší podíl mezi studenty bylo těch, kteří by sportovali každý den (pouze 2,5 %).

Tabulka IX: Frekvence sportování

Frekvence sportování	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Méně než 1 x týdně	34	21,25
1 x týdně	44	27,50
2 x až 3 x týdně	55	34,38
4 x až 6 x týdně	23	14,37
Každý den	4	2,50
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na základě údajů tabulky IX bylo zjištěno, že 1 x týdně sportuje 44 respondentů (27,5 %). Dalších 55 dotázaných sportuje 2 krát až 3 krát týdně (34,38 %). Ještě intenzivnější sportovní činnost vyvíjí 23 respondentů, kteří sportují 4 krát až 6 krát týdně (14,37 %). Pouze 4 studenti sportují každý den (2,5 %), naproti tomu 34 respondentů sportuje méně než 1 x týdně (21,25 %).

Tabulka IX prezentovala výsledky frekvence sportování pro všechny respondenty bez dalšího rozčleňování. Nyní proto uvádím, jaký je rozdíl mezi pohlavími, tzn., zda chlapci sportují častěji než dívky. Tyto výsledky jsou uvedeny v tabulce X.

Tabulka X: Frekvence sportování podle pohlaví

Frekvence sportování	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Méně než 1 x týdně	18	16	19,78	23,19
1 x týdně	31	13	34,07	18,84
2 x až 3 x týdně	33	22	36,26	31,88
4 x až 6 x týdně	8	15	8,79	21,74
Každý den	1	3	1,10	4,35
Celkem	91	69	100,00	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na základě údajů tabulky X bylo zjištěno, že jsou rozdíly v pohlaví, co se týče frekvence sportování. Méně než 1 x týdně sportuje 19,78 % děvčat a 23,19 % chlapců. Jedenkrát týdně sportuje 34,07 % děvčat a 18,84 % chlapců. 2 x až 3 x týdně uvedlo frekvenci sportování 36,26 % dívek a 31,88 % chlapců. Vyšší frekvenci sportování uvádějí chlapci v případě kategorie odpovědí čtyřikrát až šestkrát týdně. To se týká také sportování každý den, kdy tuto skupinu odpovědí označila 1,1 % dívek a 4,35 % chlapců.

U otázky č. 9 mě proto ještě zajímalo, zda se v této oblasti projeví také rozdíly mezi studenty přírodovědných a humanitních oborů. Výsledky jsou zobrazeny v tabulce XI.

Tabulka XI: Frekvence sportování podle typu studia

Frekvence sportování	Absolutní četnost – obory		Relativní četnost (%) – obory	
	Humanitní	Přírodovědné	Humanitní	Přírodovědné
Méně než 1 x týdně	15	19	19,74	22,62
1 x týdně	23	21	30,26	25,00
2 x až 3 x týdně	25	30	32,89	35,72
4 x až 6 x týdně	11	12	14,48	14,28
Každý den	2	2	2,63	2,38
Celkem	76	84	100,00	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na základě údajů tabulky XI bylo zjištěno, že jsou rozdíly mezi respondenty humanitních a přírodovědných oborů, co se týče frekvence sportování. Méně než 1 x týdně sportuje 19,74 % humanitních studentů a 22,62 % studentů z přírodovědných oborů. Jedenkrát týdně sportuje 30,26 % humanitních studentů a 25% studentů z přírodovědných oborů. 2 x až 3 x týdně uvedlo frekvenci sportování 32,89% humanitních studentů a 35,72 % studentů z přírodovědných oborů. Vyšší frekvenci sportování uvádějí humanitní studenti v případě kategorie odpovědí čtyřikrát až šestkrát týdně. To se týká také sportování každý den, kdy tuto skupinu odpovědí označilo 2,63 % humanitních studentů a 2,38 % studentů z přírodovědných oborů.

Druhá část dotazníku obsahuje celkem 14 otázek či výroků související s motivací ke sportu a sportovním aktivitám. U každého výroku měl respondent uvést, zda s tím souhlasí, nebo nesouhlasí, a to v rámci sedmibodové škály v následujícím znění: 1 – vůbec nesouhlasí, 2 – nesouhlasí, 3 – trochu souhlasí, 4 – průměr, 5 – Hodně se shoduje, 6 – velmi hodně se shoduje a 7 – úplně souhlasí. Následuje vyhodnocení těchto 14 výroků. Tyto výroky se vztahují ke zjištění motivace sportování respondentů, proč vůbec sportovní aktivitu realizují.

Výrok č. 1: Sport mě baví

První výrok prezentuje motiv sportu jako zábavy. Z tabulky XII vyplývá, že většina respondentů s tímto výrokiem souhlasí, tedy, že pro většinu z nich je motivem ke sportování zabavit se.

Tabulka XII: Vyhodnocení motivu: Sport mě baví

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	2	1,25
Nesouhlasí	3	1,88
Trochu nesouhlasí	5	3,13
Průměr	16	10,00
Hodně se shoduje	34	21,25
Velmi hodně se shoduje	37	23,12
Úplně souhlasí	63	39,37
Průměr		5,75
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XII vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Sport mě baví“ je 5,75. Motivem zábava sportu není pro celkem 10 respondentů (6,26 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 63 respondentů (39,37 %).

Výrok č. 2: Chci si vyčistit hlavu

Druhý výrok prezentuje motiv sportu relaxace, oproštění se od běžných záležitostí, zátěže, pracovního tlaku apod. Z tabulky XIII vyplývá, že většina respondentů s tímto výrokiem souhlasí, tedy, že pro většinu z nich je motivem ke sportování relaxace a zbavení se zatěžujících myšlenek a pocitů.

Tabulka XIII: Vyhodnocení motivu: Chci si vyčistit hlavu

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	2	1,01
Nesouhlasí	2	1,01
Trochu nesouhlasí	6	4,04
Průměr	18	11,11
Hodně se shoduje	37	23,23
Velmi hodně se shoduje	40	25,25
Úplně souhlasí	55	34,35
Průměr		5,67
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XIII vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Chci si vyčistit hlavu“ je 5,67 a je tedy přibližně stejným motivem jako zábava sportu. Motivem vyčištění hlavy a relaxace není spíše či určitě pro celkem 10 respondentů (6,06 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 55 respondentů (34,35 %).

Výrok č. 3: Je pro mě důležité žít zdravě

Třetí výrok prezentuje motiv sportu, který působí pozitivně na zdraví člověka. Tento motiv zmiňuje řada výzkumných studií. Jak navíc uvádí tabulka XIV, tento motiv je sice méně důležitý než předcházející dva, i přesto jsou studenti poměrně silně motivováni sportovat za účelem zachování si dobrého zdraví.

Tabulka XIV: Vyhodnocení motivu: Je pro mě důležité žít zdravě

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	0	0,00
Nesouhlasí	6	3,75
Trochu nesouhlasí	18	11,25
Průměr	25	15,62
Hodně se shoduje	48	30,00
Velmi hodně se shoduje	36	22,50
Úplně souhlasí	27	16,88
Průměr		5,07
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XIV vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Je pro mě důležité žít zdravě“ je 5,07 a řadí se proto k jednomu z hlavních motivů, které u studentů určují jejich snahu sportovat. Motiv zdraví pro účely sportování není spíše či určitě pro celkem 24 respondentů (15 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 27 respondentů (16,88 %).

Výrok č. 4: Chci si udržet fyzickou kondici

Na podkladě výroku č. 4 se předpokládá, že studenti sportují pro to, aby si udrželi fyzickou kondici. Tento motiv je celkově u studentů vysokých škol poměrně silně zastoupen. Jak navíc uvádí tabulka XV, tento motiv je pro respondenty určujícím, neboť většina respondentů s tím souhlasí, považuje jej za pravdivý.

Tabulka XV: Vyhodnocení motivu: Chci si udržet fyzickou kondici

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	3	1,87
Nesouhlasí	10	6,25
Trochu nesouhlasí	11	6,88
Průměr	19	11,87
Hodně se shoduje	29	18,13
Velmi hodně se shoduje	39	24,37
Úplně souhlasí	49	30,63
Průměr		5,33
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XV vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Chci si udržet fyzickou kondici“ je 5,33 a řadí se proto k jednomu z hlavních motivů, které u studentů určují jejich snahu sportovat. Motiv udržení fyzické kondice není spíše či určitě pro sportování určující u celkem 24 respondentů (15 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 49 respondentů (30,63 %).

Výrok č. 5: Chci být přitažlivý/á pro druhé

Na podkladě výroku č. 5 se předpokládá, že studenti sportují pro to, aby byli fyzicky atraktivní pro druhé (nejčastěji pro druhé pohlaví). Tento motiv je však u respondentů méně patrný. Jak navíc uvádí tabulka XVI, více respondentů označilo, že s tímto výrokiem nesouhlasí, než tomu bylo u předcházejících výroků.

Tabulka XVI: Vyhodnocení motivu: Chci být přitažlivý/á pro druhé

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	6	3,75
Nesouhlasí	6	3,75
Trochu nesouhlasí	28	17,50
Průměr	39	24,38
Hodně se shoduje	32	20,00
Velmi hodně se shoduje	24	15,00
Úplně souhlasí	25	15,62
Průměr		4,60
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XVI vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Chci být přitažlivá/ý pro druhé“ je 4,6 a řadí se proto k méně určujícím motivům, které by u studentů určovaly jejich chování pro sportování. Motiv přitažlivost není spíše či určitě pro celkem 40 respondentů (25 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 25 respondentů (15,62 %).

Výrok č. 6: Chci být s přáteli

U výroku č. 6 byli respondenti dotazováni, zda souhlasí s tím, že by motivem ke sportu bylo u nich navazování přátelských vztahů či trávení volného času s přáteli. Ačkoliv některé výzkumy poukazují, že tento motiv se může u sportu objevit, v tomto případě se u skupiny studentů vysokých škol jeví motiv trávení volného času s přáteli jako jeden z méně působících, což je zřejmé z tabulky XVII.

Tabulka XVII: Vyhodnocení motivu: Chci být s přáteli

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	8	5,00
Nesouhlasí	15	9,37
Trochu nesouhlasí	19	11,88
Průměr	31	19,37
Hodně se shoduje	44	27,50
Velmi hodně se shoduje	24	15,00
Úplně souhlasí	19	11,88
Průměr		4,48
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XVII vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Chci být s přáteli“ je 4,48 a řadí se proto k méně určujícímu motivu, který u studentů určoval jejich chování pro sportování. Motiv trávení volného času s přáteli není spíše či určitě pro celkem 42 respondentů (26,25 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 19 respondentů (11,88 %).

Výrok č. 7: Sport mi pomáhá se uvolnit

U výroku č. 7 byli respondenti dotazováni, zda souhlasí s tím, že by motivem ke sportu bylo to, že se mohou při jeho realizaci uvolnit. Také na tuto skutečnost bylo v rámci teoretické části bakalářské práce poukázáno. V tomto případě se u skupiny studentů vysokých škol tato skutečnost potvrdila, tedy že motiv uvolnění je jako jeden z nejvíce působících, což je zřejmé z tabulky XVIII.

Tabulka XVIII: Vyhodnocení motivu: Sport mi pomáhá se uvolnit

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	2	1,25
Nesouhlasí	0	0,00
Trochu nesouhlasí	8	5,00
Průměr	24	15,00
Hodně se shoduje	29	18,13
Velmi hodně se shoduje	47	29,37
Úplně souhlasí	50	31,25
Průměr		5,62
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XVIII vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Sport mi pomáhá se uvolnit“ je 5,62 a řadí se proto k jednomu z nejsilnějších motivů, který by u studentů určoval jejich chování pro sportování. Motiv uvolnění (především co se týče psychického uvolnění) není spíše či určitě motivem pro celkem 10 respondentů (6,25 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 50 respondentů (31,25 %).

Výrok č. 8: Chci mít lepší postavu

Prostřednictvím výroku č. 8 bylo předpokládáno, že jedním z motivů pro sportování bude u studentů vysokých škol také snaha mít lepší postavu (zhubnout). Navzdory očekávání však tento motiv není obecně zcela určujícím. Nicméně se zde nacházejí rozdíly mezi jednotlivými pohlavími. Zatímco průměr tohoto motivu u mužů je 4,19, u žen 5,5. Další výsledky jsou prezentovány v tabulce XIX.

Tabulka XIX: Vyhodnocení motivu: Chci mít lepší postavu

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	8	5,00
Nesouhlasí	8	5,00
Trochu nesouhlasí	18	11,25
Průměr	23	14,37
Hodně se shoduje	36	22,50
Velmi hodně se shoduje	32	20,00
Úplně souhlasí	35	21,88
Průměr		4,92
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XIX vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Chci mít lepší postavu“ je 4,92 a řadí se proto k jednomu z méně určujících motivů, který by u studentů vedl k realizaci jejich sportovní činnosti. Motiv mít lepší postavu není spíše či určité motivem pro celkem 34 respondentů (21,25 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 35 respondentů (21,88 %), kdy se jednalo především o ženy.

Výrok č. 9: Chci snížit hmotnost

Prostřednictvím výroku č. 9 bylo předpokládáno, že jedním z motivů pro sportování bude u studentů vysokých škol také snaha zhubnout, což v podstatě souvisí s předcházejícím motivem. Jak je zřejmé z tabulky XX, jedná se o motiv, který nejméně motivuje studenty k realizaci pohybové aktivity.

Tabulka XX: Vyhodnocení motivu: Chci snížit hmotnost

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	34	21,25
Nesouhlasí	32	20,00
Trochu nesouhlasí	23	14,37
Průměr	29	18,13
Hodně se shoduje	19	11,87
Velmi hodně se shoduje	11	6,88
Úplně souhlasí	12	7,5
Průměr		3,30
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XX vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Chci snížit hmotnost“ je 3,3 a řadí se proto k jednomu z méně určujících motivů, který by u studentů vedl k realizaci jejich sportovní činnosti. Motiv snížit hmotnost není spíše či určité motivem pro celkem 89 respondentů (55,62 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pouze pro 12 respondentů (7,5 %), kdy se jednalo výhradně o ženy (100 %).

Výrok č. 10: Mě baví kolektivní sporty

Prostřednictvím výroku č. 10 bylo předpokládáno, že jedním z motivů pro sportování bude u studentů vysokých škol též zábava z kolektivních sportů. Jak je zřejmé z tabulky XXI, jedná se o motiv, který studenty motivuje k realizaci pohybové aktivity podstatně méně.

Tabulka XXI: Vyhodnocení motivu: Mě baví kolektivní sporty

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	16	10,00
Nesouhlasí	13	8,12
Trochu nesouhlasí	29	18,13
Průměr	29	18,13
Hodně se shoduje	23	14,37
Velmi hodně se shoduje	31	19,37
Úplně souhlasí	19	11,88
Průměr		4,24
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XXI vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Mě baví kolektivní sporty“ je 4,24 a řadí se proto k méně určujícím motivům, který by u studentů vedl k realizaci jejich sportovní činnosti. Motiv zábavy z kolektivních sportů není spíše či určitě motivem pro celkem 58 respondentů (36,25 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pouze pro 19 respondentů (11,88 %), kdy zde není významného rozdílu mezi muži a ženami.

Výrok č. 11: Objevuji nové tréninkové techniky

Prostřednictvím výroku č. 11 bylo předpokládáno, že jedním z motivů pro sportování bude u studentů vysokých škol to, že budou moci objevit prostřednictvím sportu nové tréninkové techniky. Jak je zřejmé z tabulky XXII, jedná se o motiv, který studenty příliš nemotivuje k realizaci pohybové aktivity.

Tabulka XXII: Vyhodnocení motivu: Objevují nové tréninkové techniky

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	13	8,12
Nesouhlasí	21	13,13
Trochu nesouhlasí	18	11,25
Průměr	29	18,13
Hodně se shoduje	31	19,37
Velmi hodně se shoduje	26	16,25
Úplně souhlasí	22	13,75
Průměr		4,35
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XXII vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Objevují nové tréninkové techniky“ je 4,35 a řadí se proto k méně určujícím motivům, který by u studentů vedl k realizaci jejich sportovní činnosti. Motiv objevování nových tréninkových technik není spíše či určitě motivem pro celkem 52 respondentů (32,5 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 22 respondentů (13,75 %), přičemž převážná část z nich jsou muži (79 %).

Výrok č. 12: Sport mi poskytuje nové zážitky, ze kterých mám radost

Prostřednictvím výroku č. 12 bylo předpokládáno, že jedním z motivů pro sportování bude u studentů vysokých škol možnost získávat nové zážitky, které jim budou působit radost. Jak je zřejmé z tabulky XXIII, jedná se o motiv, který studenty ve větší míře k realizaci pohybové aktivity motivuje.

Tabulka XXIII: Vyhodnocení motivu: Sport mi poskytuje nové zážitky, ze kterých mám radost

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	2	1,25
Nesouhlasí	3	1,88
Trochu nesouhlasí	11	6,87
Průměr	32	20,00
Hodně se shoduje	44	27,50
Velmi hodně se shoduje	40	25,00
Úplně souhlasí	28	17,50
Průměr		5,17
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XXIII vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Sport mi poskytuje nové zážitky, ze kterých mám radost“ je 5,17 a řadí se proto k více určujícím motivům, který by u studentů vedl k realizaci jejich sportovní činnosti. Motiv radostného objevování nových zážitků není spíše či určitě motivem pro celkem 16 respondentů (10%), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 28 respondentů (17,5 %), přičemž rozdíly mezi pohlavími jsou nepatrné.

Výrok č. 13: Sport je dobrý způsob, jak se seznámit s novými lidmi

Prostřednictvím výroku č. 13 bylo předpokládáno, že jedním z motivů pro sportování bude u studentů vysokých škol možnost seznamovat se s novými lidmi, jak na to poukázali někteří odborníci. Jak je zřejmé z tabulky XXIV, jedná se o motiv, který studenty ve větší míře k realizaci pohybové aktivity nemotivuje.

Tabulka XXIV: Vyhodnocení motivu: Sport je dobrý způsob, jak se seznámit s novými lidmi

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	5	3,12
Nesouhlasí	13	8,13
Trochu nesouhlasí	24	15,00
Průměr	39	24,38
Hodně se shoduje	29	18,13
Velmi hodně se shoduje	27	16,88
Úplně souhlasí	23	14,36
Průměr		4,54
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XXIV vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Sport je dobrý způsob, jak se seznámit s novými lidmi“ je 4,54 a řadí se proto k méně určujícím motivům, který by u studentů vedl k realizaci jejich sportovní činnosti. Motiv seznamování se s novými lidmi není spíše či určitě motivem pro celkem 42 respondentů (26,25 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pro 23 respondentů (14,36 %).

Výrok č. 14: Lidé v mém okolí si myslí, že je dobré být ve formě

Prostřednictvím výroku č. 14 bylo předpokládáno, že jedním z motivů pro sportování bude u studentů vysokých škol to, že je to in, že si to myslí druzí, že je dobré cvičit a udržovat se ve formě. Jak je zřejmé z tabulky XXV, jedná se o motiv, který studenty ve větší míře k realizaci pohybové aktivity nemotivuje.

Tabulka XXV: Vyhodnocení motivu: Lidé v mém okolí si myslí, že je dobré být ve formě

Sedmibodová škála	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Vůbec nesouhlasí	16	10,00
Nesouhlasí	15	9,37
Trochu nesouhlasí	23	14,38
Průměr	22	13,75
Hodně se shoduje	39	24,37
Velmi hodně se shoduje	34	21,25
Úplně souhlasí	11	6,88
Průměr		4,25
Celkem	160	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XXV vyplývá, že průměrná hodnota motivu „Lidé v mém okolí si myslí, že je dobré být ve formě“ je 4,25 a řadí se proto k méně určujícím motivům, který by u studentů vedl k realizaci jejich sportovní činnosti. Tento motiv není spíše či určitě motivem pro celkem 54 respondentů (33,75 %), naproti tomu naprostým motivem je tento motiv pouze pro 11 respondentů (6,88 %).

Odlišuje se přístup ke sportu u studentů v Čechách a na Moravě?

Na základě této otázky jsem se snažil zjistit četnost sportovních výkonů u studentů z Karlovy a Masarykovy univerzity. Z geografického hlediska mají bližší vztah ke sportu spíše studenti na Moravě nežli v Čechách.

Tabulka XXVI: Frekvence sportování u studentů v Čechách a na Moravě

Frekvence sportování	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Karlova univerzita	Masarykova univerzita	Karlova univerzita	Masarykova univerzita
Méně než 1 x týdně	22	12	28,95	14,29
1 x týdně	21	23	27,63	27,38
2 x až 3 x týdně	23	32	30,26	38,09
4 x až 6 x týdně	9	14	11,84	16,66
Každý den	1	3	1,32	3,58
Celkem	76	84	100,00	100,00

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě údajů z tabulky XXVI vyplývá, že studenti z brněnské Masarykovy univerzity se sportu věnují častěji než studenti z pražské Karlovy univerzity. Studenti z Masarykovy univerzity nejčastěji sportují 2x až 3x týdně (38,09 %). Z Karlovy univerzity sportuje 2x až 3x týdně jen 30,26% respondentů.

Pro zjištění vzájemných vztahů mezi jednotlivými proměnnými jsem také vytvořil tři kontingenční tabulky. Dále jsem vytvořil tři kontingenční grafy pro lepší znázornění výsledků z kontingenčních tabulek. V první tabulce jsem chtěl zjistit, jaký je vztah mezi pohlavím a frekvencí prováděné sportovní aktivity (viz tabulka XXVII).

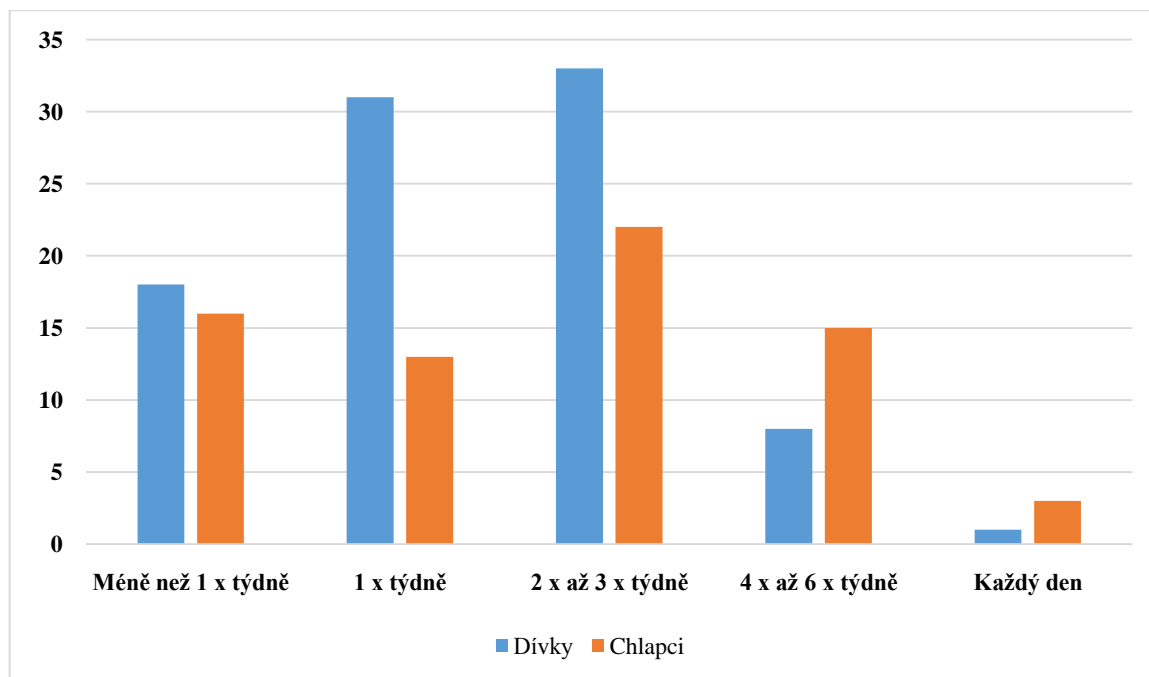
Tabulka XXVII: Rozdíl ve sportování mezi pohlavími

Frekvence sportování	Dívky	Chlapci	Celkem
Méně než 1 x týdně	18	16	34
1 x týdně	31	13	44
2 x až 3 x týdně	33	22	55
4 x až 6 x týdně	8	15	23
Každý den	1	3	4
Celkem	91	69	160

Zdroj: vlastní zpracování

Na podkladě uvedené tabulky XXVII je zřejmé, že existuje rozdíl ve sportování mezi chlapci a děvčaty v případě sportování 1x týdně, 2x až 3x týdně a 4x až 6x týdně. Zejména je to nejvíce patrné u sportování 1x týdně, kdy takto sportuje 31 děvčat, avšak pouze 13 chlapců (viz graf I).

Graf I: Rozdíl ve sportování mezi pohlavími



Zdroj: vlastní zpracování

Rozdíl ve sportovní aktivitě může být i mezi typy studia, kdy lze předpokládat, že studenti přírodovědného studia sportují častěji než studenti humanitního studia. Výsledky jsou zobrazeny prostřednictvím kontingenční tabulky (viz tabulka XXVII).

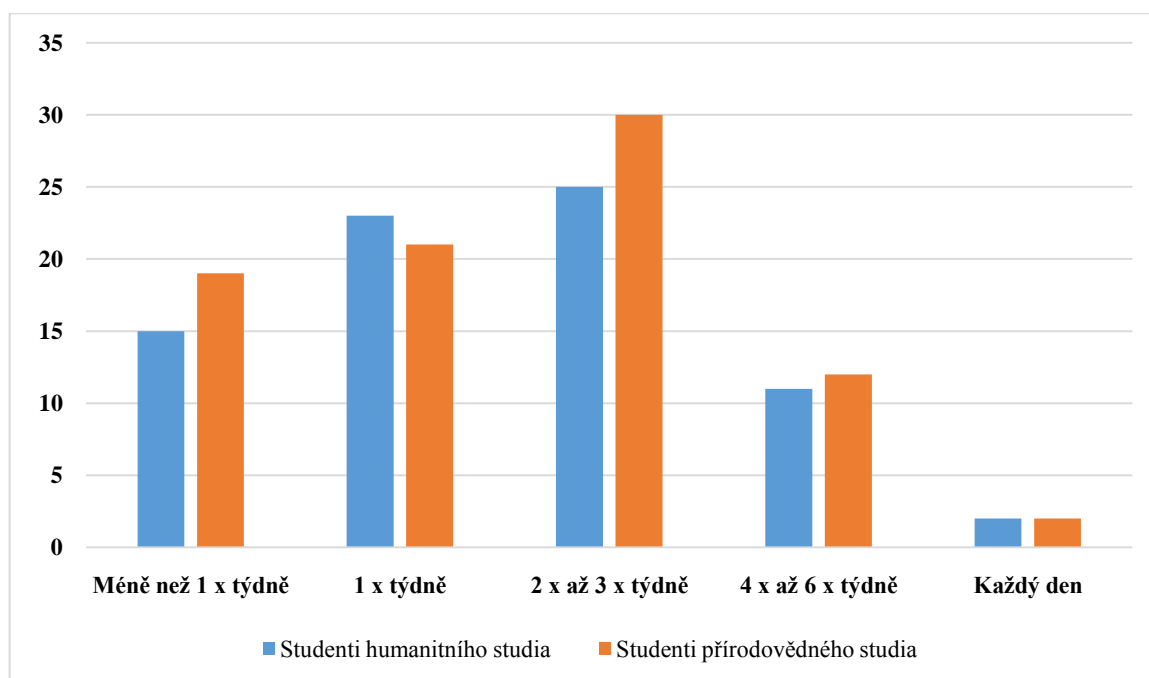
Tabulka XXVIII: Rozdíl ve sportování mezi typy studia

Frekvence sportování	Studenti humanitního studia	Studenti přírodovědného studia	Celkem
Méně než 1 x týdně	15	19	34
1 x týdně	23	21	44
2 x až 3 x týdně	25	30	55
4 x až 6 x týdně	11	12	23
Každý den	2	2	4
Celkem	76	84	160

Zdroj: vlastní zpracování

Jak dále poukazuje graf II, významné rozdíly ve sportování jsou mezi studenty při sportování 2x až 3x týdně.

Graf II: Rozdíl ve sportování mezi typy studia



Zdroj: vlastní zpracování

V neposlední řadě, a to prostřednictvím tabulky XXIX jsem také vyhodnotil frekvenci sportování na základě věku studentů.

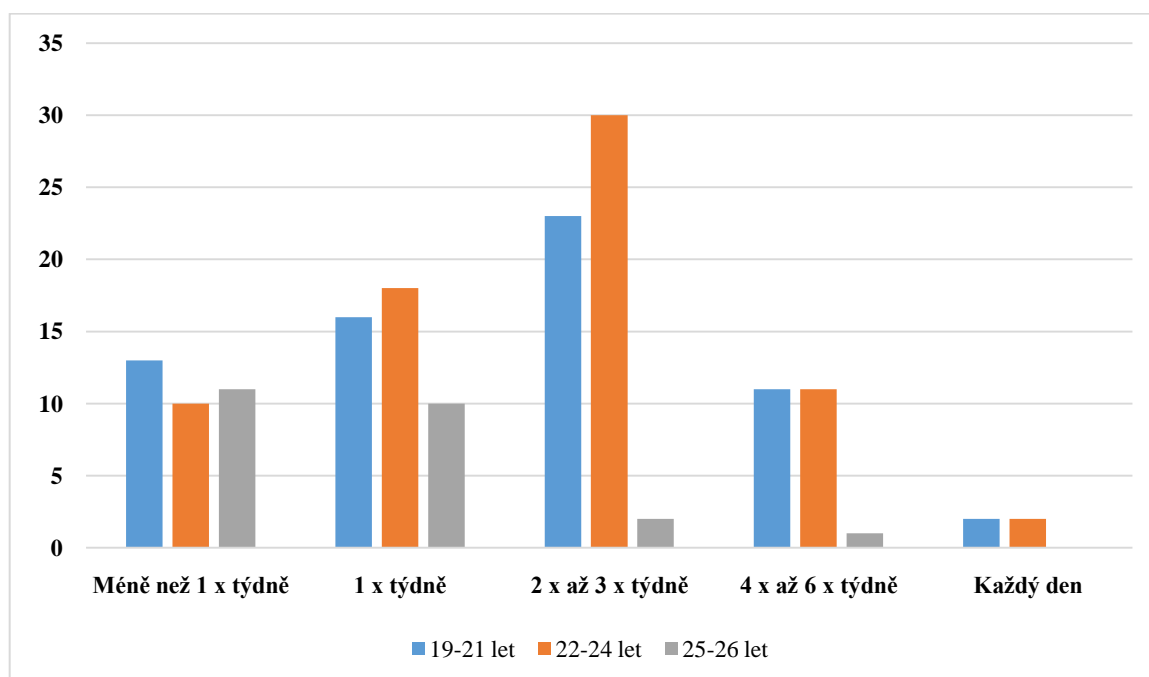
Tabulka XXIX: Rozdíl ve sportování dle věku

Frekvence sportování	19-21 let	22-24 let	25-26 let	Celkem
Méně než 1 x týdně	13	10	11	34
1 x týdně	16	18	10	44
2 x až 3 x týdně	23	30	2	55
4 x až 6 x týdně	11	11	1	23
Každý den	2	2	0	4
Celkem	65	71	24	160

Zdroj: vlastní zpracování

Z uvedené tabulky vyplývá, že rozdíly mezi jednotlivými pohlavími nejsou příliš velké, pouze u kategorie studentů 25-26 let se ukázalo, že sportují daleko méně 2x až 3x týdně a 4x až 6x týdně, což zobrazuje i graf III.

Graf III: Rozdíl ve sportování ve vztahu k věku



Zdroj: vlastní zpracování

6 DISKUSE

6.1 Verifikace hypotéz

Stanoveno bylo celkem 5 hypotéz, které nyní v této podkapitole vyhodnotím.

- **Hypotéza č. 1 (H1): Studenti přírodovědných oborů častěji sportují a vyvíjejí pohybové aktivity oproti studentům humanitních oborů.**

V případě hypotézy číslo 1 jsem vycházel z článku **The effects of stress** (Stults-Kolehmainen, Sina, 2014), který se zaměřoval na vztah psychologického stresu a fyzické aktivity. Je známo, že pokud je organismus vystaven delší psychické zátěži, je to právě sport, který pomáhá jedinci relaxovat. Vzhledem k tomu, že studium přírodovědných oborů zahrnuje mnohem větší objem složitějšího učiva, než je tomu u oborů humanitních, je jasné, že jsou studenti přírodovědy více zatěžováni stresovými situacemi.

Ze zjištěných výsledků (dat) dotazníkového šetření vyplynulo, že minimálně 1 x týdně sportuje celkem 80,26 % studentů humanitních oborů, zatímco z přírodovědných oborů se jedná o 77,38 %. Dále také bylo zjištěno, že alespoň dvakrát týdně sportuje 50 % humanitních studentů, zatímco přírodovědných oborů se jedná o 52,38 %. Lze tedy hovořit o tom, že mírně převažuje počet studentů z přírodovědných oborů, kteří sportují častěji. *Hypotéza se tedy potvrdila.*

Potvrzení hypotézy potvrzuje i mnou získané informace z článku. Studenti se opravdu snaží bojovat se stresem a náročným učivem pomocí fyzické aktivity. Vzhledem k tomu, že přírodní vědy se jeví být náročnější formou studia než vědy humanitní, je jasné, že studenti prvního zaměření musí být více ve stresu, a také budou hledat možnost odreagování ve sportu.

- **Hypotéza č. 2 (H2): Většina studentů přírodovědných oborů sportuje min. 4 x týdně, zatímco většina studentů humanitních oborů max. 3 x týdně.**

U hypotézy číslo 2 jsem si vybral jako podklad také článek **The effects of stress** (Stults-Kolehmainen, Sina, 2014), který se zaměřoval na vztah psychologického stresu a fyzické aktivity. V této hypotéze jsem chtěl zjistit rozdíly mezi četností sportovních aktivit u studentů humanitního a přírodovědného zaměření. Míru četnosti cvičení jsem zvolil na základě zkušeností a kontaktů s lidmi z obou oborů. Ze znalostí studentů z humanitního

prostředí jsem věděl, že co se týče sportu, jsou aktivní, ale ne natolik, aby chodili cvičit po většinu týdne. Studenti přírodovědných oborů sportují častěji i vzhledem k náročnosti svého oboru a snaží si při fyzické aktivitě odpočinout a zrelaxovat. Bylo zjištěno, že min. 4 x týdně sportuje pouze 16,66 % studentů z přírodovědných oborů. Naproti tomu druhá část hypotézy se potvrdila, totiž, že maximálně 3 x týdně a méně sportuje 82,89 % všech humanitních studentů. *Globálně je však hypotéza č. 2 zamítnuta.*

Myslím si, že co se týče globálního zamítnutí této hypotézy, svou roli hraje osobnost respondentů. Ačkoliv mají studenti přírodovědných oborů náročnější studium a jsou na ně kladeny větší nároky než v případě studentů humanitního zaměření, patrně nevidí jako součást své duševní hygieny časté sportovní aktivity. Ačkoliv se rádi věnují fyzické aktivitě, zjevně ne tak často, a má to i jisté spojení s objemem učiva, kterému se musí věnovat, a tak jim na sport patrně nezbyvá tolik času.

- **Hypotéza č. 3 (H3): Muži obecně sportují častěji než ženy.**

Hypotéza číslo 3 se opírá o článek **Gender and Sports** (Chinurum, Ogunjimi, O'Neil, 2014), zabývající se rozličným přístupem obou pohlaví k důležitosti a četnosti pohybových aktivit. Sport je nejen fyzickou aktivitou, ale i společenským systémem, ve kterém v průběhu mnoha desítek let dominovali pouze muži. Tato teorie vychází z očekávání společnosti, že muži i ženy přijímají svou genderovou roli, jež jim byla nastavena a snaží se jí držet. Od narození až do smrti jsou lidé ovlivňováni genderovými stereotypy. Očekává se, že muži budou silní, nezávislí a atletičtí, zatímco ženy budou jemné a slabé. Během posledních sta let se změnilo vnímání pozice muže a ženy ve sportu. S evolucí genderových rolí se sportu, a to nejen tomu vrcholovému, věnuje čím dál více žen, a to i těm sportovním odvětvím, které byly dříve doménou mužů – box, vzpírání, návštěva fitness center. V současnosti je sport formou fyzické aktivity, které se věnují obě pohlaví, a která přináší nejen zábavu a potěšení, ale i viditelné výsledky. V dnešní době se sport jeví být stejně důležitým aspektem pro muže i ženy, a paradoxně se mu, na rozdíl od dřívějších let, věnují ženy více než muži. Ve svém výzkumu jsem zjistil, že minimálně 1 x týdně sportuje celkem 80,22 % dívek a 76,81 % chlapců.

Článek **The role of age** (Costa, Hausenblas, Oliva, 2013) pojednává o důležitosti provozování pravidelné pohybové aktivity vzhledem k jejím výhodám a nepopíratelnému přínosu pro lidské zdraví a dlouhověkost. Ne pro všechny je však sport pouze pozitivní složkou, některým lidem přináší i negativa, jako je závislost na něm, či časté zranění. Jak

bylo v článku zmíněno, závislost na cvičení může vést až k fyziologickým projevům, které se negativně podepisují i na psychické stránce člověka. Autoři se kromě role věku a momentální nálady zaměřovali i na četnost sportovních aktivit mezi dospělými. Zjistilo se, že muži se sportu věnují s větší četností než ženy. Ke stejnému závěru jsem došel i já, když jsem zjistil, že minimálně 4x týdně sportuje 26,09 % chlapců, ale jen 9,89 % dívek. Z toho vyplývá, že ačkoliv obecně ženy sportují více než muži, z hlediska frekvence jsou to muži, u nichž je pozorováno častější sportování za týden. *Hypotéza č. 3 tedy byla potvrzena.*

Dle mého názoru byla hypotéza, že muži sportují častěji než ženy, potvrzena kvůli tomu, že je pro dnešní muže vizuálně důležitá optimální svalová hmota. Díky kultu těla, který je v současnosti velice moderní, navštěvují muži posilovnu v průměru 4x-6x týdně. Již nejenom ženy, ale i muži se snaží získat ideální postavu. Na rozdíl od žen však muži zanedbávají regeneraci a strečink po cvičení, a proto u nich nastávají zdravotní komplikace v souvislosti s cvičením častěji než u žen. Častá návštěva posiloven však může být spojena i s následnou zvýšenou schopností fyzicky ochránit rodinu, což je schopnost ceněná u mužů již po staletí.

- **Hypotéza č. 4 (H4): Věk nemá na motivaci ke sportu žádný vliv.**

V hypotéze číslo 4 jsem hledal souvislost mezi věkem jedince a jeho motivací ke sportovním aktivitám. Z článku **Age matters** (Fosmo, 2006) vyplynulo, že mladší sportovci, a mladí lidé obecně, se nezaměřují pouze na jeden konkrétní sport, ale berou sport jako komplexní složku zahrnující mnoho druhů cvičení, a jako odpočinkovou a zábavnou aktivitu. Na druhu sportovní aktivity, kterou pravidelně provozují, jim v podstatě příliš nezáleží. Člověk začíná cílit na konkrétní druh pohybové aktivity až s rostoucím věkem. Když jedinec zestárne, často se stane, že si vybere ten druh fyzické aktivity, který je pro něj nejschůdnější a nejjednodušší možností, jak se hýbat. Zatímco mladší jedinci často a rádi zkouší nové druhy sportů, starší jedinci se již do experimentů nevrhají a jsou věrní pouze jedné či dvěma pohybovým aktivitám. S věkem tedy klesá chuť zkoušet nové druhy sportů a sportovních aktivit.

Z článku taktéž vyplynulo, že zatímco děti se věnují sportu zejména kvůli vnější motivaci (rodiče), u adolescentů a dospělých převažuje vnitřní motivace (dobrý pocit). S věkem se tedy mění vnější motivace na vnitřní. Vnitřní motivace, jako pocit zadostiučinění nebo uspokojení z vlastního výkonu, je pro lidi větším hnacím motorem než vnější motivace,

jako jsou peníze nebo hmotná odměna. Věk má tedy vliv na chuť vyzkoušet si více druhů sportu, na záměnu vnější motivace za vnitřní, a na to, zda dotyčný chce cvičit individuálně nebo ve skupině. Motivace ke sportu celkově však není dána věkem, ale konkrétním typem osobnosti daného člověka. Z mé analýzy taktéž vyplývá, že věk není rozhodujícím faktorem pro motivaci ke sportu. *Hypotéza číslo 4 byla tedy potvrzena.*

Když si rozeberu tyto hypotézy a výsledky, které z ní vzešly, docházím k závěru, že v tomto případě má výsledek na svědomí věk respondentů. Přeci jen byli dotazováni studenti vysokých škol, kterým je kolem dvaceti let. Možná, že starší lidé to mají s motivací ke sportu jinak, ale v mém výzkumném vzorku byli pouze lidé jedné generace, pro kterou nemá věk s motivací ke sportu nic společného.

- **Hypotéza č. 5 (H5): Nejčastější motivací ke sportu je získat lepší postavu a kondici.**

Hypotézu číslo 5 jsem opřel o informace obsažené v knize od známého českého sociologa, a o odborný článek zabývající se motivací lidí ke sportu. V knize **Sociologické problémy sportu** (Sekot, 2008) autor uvádí, že snaha o dosažení ideální postavy je sice významnou motivací ke cvičení, ale určitě ne jedinou, natož tou majoritní. U žen je touha po dokonalém fyzickém vzhledu sice značně vyšší než u mužů, ale přesto se u něžného pohlaví nejedná o jediný důvod, proč ženy ke sportu hodně inklinují. Kromě snížení tělesné hmotnosti je u obou pohlaví motivací ke sportu i zájem o zvýšení tělesné kondice, touha na sobě pracovat a snaha o aktivní životní styl, který jde ruku v ruce s respektováním zásad zdravé výživy. Hlavním motivem pravidelného cvičení je ale pro většinu lidí dobrá fyzická a duševní kondice. Zdravá kondice vede k dobré psychické pohodě a větší psychické odolnosti jedince. Zásady aktivního životního stylu by měly být dětem vštěpovány odmalička.

Z článku **Body image and physical activity** (Loland, 1998) vyplývá, že zástupci obou pohlaví, kteří se věnovali pravidelné fyzické aktivitě, vnímali své tělo jako výrazně atraktivnější a celkově se cítili lépe než jedinci, kteří se nevěnovali žádné sportovní aktivitě. Kromě subjektivního vnímání vlastní tělesné atraktivity byli aktivní sportovci v lepší kondici a celkově méně trpěli zdravotními neduhy, na rozdíl od jejich neaktivních protějšků. Ačkoliv se ženy všeobecně více než muži zajímají o svůj vzhled a tělesnou hmotnost, není to jedinou motivací k fyzické aktivitě. Obě pohlaví vnímají sport především jako formu odreagování, zábavy a potažmo i společenskou událost. Ačkoliv se najdou tací,

kteří považují cvičení pouze za nástroj k dosažení ideální postavy, oproti lidem majícím jako motivaci odreagování, jich je méně. Na podkladě analýzy jednotlivých dat bylo zjištěno, že nejčastějšími motivy ke sportu jsou u studentů vysokých škol motiv zábavy (Sport mě baví), motiv pro relaxaci, odpočinek a vyčištění negativních myšlenek (Chci si vyčistit hlavu) a motiv uvolnění se (Sport mi pomáhá se uvolnit). *Hypotéza č. 5 se tedy nepotvrdila.*

Když se zamyslím nad tím, proč se tato hypotéza nepotvrdila, napadají mě 2 aspekty, proč by tomu tak mohlo být. Vzhledem k tomu, že byli dotazováni studenti, tedy mladí lidé s aktivním životním stylem, asi bychom u nich nenalezli žádné váhové výkyvy. Protože se velice často věnují sportu, nemají problémy s nadměrnou hmotností, a nemají tedy potřebu hubnout. Druhým pomyslným důvodem by mohla být skutečnost, že je možné, že někteří jedinci, kteří se zúčastnili výzkumu, opravdu cvičí pouze pro získání dokonalé postavy, a nikoliv pro dobrý pocit, ale nechtějí to veřejně přiznat.

6.2 Doporučení pro praxi

Žijeme v uspěchané době, která nás ovlivňuje všemi svými atributy. Někdy si to ani neuvědomujeme, ale jako bychom se ani na chvíli nezastavili. V posledních letech jako bychom se stále vymlouvali na to, že nemáme na sebe čas, nemáme čas ani na kamarády a na přátele. Náš hodnotový systém jako by se v současné době diametrálně změnil. Zapomínáme na etická pravidla, chováme se k sobě odměřeně, odtahujeme se, jsme k sobě arogantnější a sobečtí. Přestože v naší demokratické společnosti vládne pluralita názorů a my můžeme vyslovit svůj vlastní názor, setkáváme se s tím, že s odbouráním zažitých norem jako bychom si mohli říct jakýkoliv názor, jen abychom kráčeli s dobou.

I v oblasti sportu jako ve sféře seberealizace jako by se změnila naše názory. Někteří vnímají sport jako něco komerčního, jako něco, co je v současné konzumní společnosti „in.“ Je např. tvrzení, že v dnešní společnosti, kde je fyzický vzhled úzce spojený s představou dobrého života, zdraví a schopnosti regulace, jsou zejména ženy čím dál tím víc konfrontovány s problémem reprezentace sebe samé.

Do primárního zájmu se dostává posedlost vlastní postavou a na druhé straně s ní rozvinutá i permanentní nespokojenost a touha po zlepšování, vyústění do snahy o dokonalost. Sport se stává součástí naší seberealizace. Uspěchaná doba přináší s sebou stres, konzumujeme

nezdravá jídla, máme sedavá zaměstnání. Proto by právě sport měl být tím prostředkem, který by přispíval k péči o naše zdraví, o naše tělo a naši postavu.

Předpokládám, že daná problematika může přispět k tomu, abychom se zamysleli nad naším způsobem života, nad životním stylem, který žijeme a nad tím, kam směřujeme. Práce se může stát pozitivním návodem na to, jakým způsobem je možné realizovat se ve svém životě, ve svém volném čase, který je součástí životního stylu každého jedince. Jde o to, že studenti již představují mladé dospělé, kteří se po studiích vrhnou do pracovního života, a proto by měli mít dobře nastavené postoje a preference ke sportovním aktivitám. Díky tomu si je mohou udržet i v dalším životě a stát se zdravějšími tím, že budou stále sportovat, alespoň v míře, jaká je uváděna odborníky (dvakrát až třikrát týdně).

Z pohledu aplikované etiky je důležité preferovat sport jako způsob, jakým se může realizovat člověk ve svém životě. Neustále se setkáváme v životě s různými situacemi, které kladou nároky na naši psychickou a fyzickou zdatnost. Častokrát se dostáváme do situací, které jsou pro nás stresové a frustrující, čímž vyvolávají psychickou zátěž. Právě etické zvládnutí a etický přístup k řešení různých životních situací nás může posunout osobnostně kupředu. Princip fair-play nám může napomoci nejen ve sportu, při zvládnutí sportovních situací, ale i v běžném životě.

Každý z nás chce proto plnohodnotný život, postavený na principech etiky, morálního chování v různých důležitých životních situacích. Právě férové jednání sportovců má být příkladem pro ostatní, zejména pro mladé lidi. Při sportu a seberealizaci v něm se však můžeme setkat s určitými bariérami.

Lze k nim zařadit:

- Ekonomické rozdíly mezi jednotlivými společenskými skupinami, protože ne každý z nás má možnost každodenně navštěvovat sportovní zařízení z důvodu nedostatku financí. To by však neměla být překážka pro realizaci sportovní aktivity. Stejně tak efektivně a účinně lze sportovat i doma nebo venku (např. jít si zaběhat).
- Výchova v rodině: za určitou bariéru lze pokládat výchovu v rodině, protože mnozí rodiče sami nemají vztah ke sportu, vymlouvají se na nedostatek času a ten odůvodňují pracovní vytížeností. Tento model zcela nevědomě předávají svým dětem, a proto ty již nemají vztah ke sportu.
- Nedostatek sportovních zařízení, zejména na venkově.

- Negativní vliv informačně-komunikačních technologií, který s sebou přinesla moderní doba v podobě závislosti na internetu, počítačových hrách a sociálních sítích. Mladí lidé hodně času tráví u počítače namísto toho, aby se vydali do přírody nebo se věnovali sportu.

Podle mého názoru by se měl sport stát důležitou součástí volnočasových aktivit mládeže a mladých dospělých, k čemuž by měly pozitivně přispět také hodiny tělesné výchovy a sportu na vysokých školách (ovšem nejenom na nich).

Ke sportu by měli děti vést rodiče, ale v neposlední řadě i školy, školská zařízení a sportovní kluby. Už od útlého dětství je třeba vést ke sportu a zdůrazňovat pozitivní funkci sportu a jeho vliv na duševní a tělesný vývoj každého jedince. Na zlepšení stavu v oblasti sportu navrhuji zpřísnit ve školách hodnocení tělesné výchovy a sportu, jakož i zavedení zajímavějších a modernějších forem sportu, které by se staly pro mladé lidi přitažlivějšími. Předpokládám, že znalost uvedené problematiky by mohla napomoci tomu, aby si jednatlivec uvědomil význam sportu a seberealizace (motivace) a jeho vlivu na osobnostní rozvoj.

7 ZÁVĚR

Člověk jako osobnost se vyvíjí od narození. Součástí vývoje osobnosti je uspokojování potřeb, motivace, seberealizace a hodnotová orientace. Bez těchto součástí osobnosti by člověk nevytvářel její ucelený obraz.

V práci jsem se zabýval sportem a motivací člověka ke sportu, ke sportovním aktivitám. Zároveň jsem tak mohl poukázat i na seberealizaci člověka při sportu, neboť seberealizace je nejvyšší potřebou, motivem člověka, jak na to upozornil americký psycholog Abraham Maslow. Každý jednotlivec si může ve svém životě vybrat určitou cestu a způsob, jakým se bude realizovat. Právě sport nabývá v současné společnosti určitých rozměrů. Je dobré, pokud se sportovci stávají vzorem pro mladé lidi, aby je motivovali svými výkony. Přitom však nesmíme zapomínat na to, že zejména ve sportu platí základní pravidlo mravnosti: „co nechceš, aby činili tobě, nečiň ty jiným.“ Kromě pravidel a norem morálky funguje ve sportovní oblasti princip fair-play.

Sport jako určitý fenomén má obrovský vliv na naše zdraví. Nejen v antickém Řecku platil princip kalokagathie, ale i v současné době se začínáme stále více zamýšlet nad tím, jak sladit psychickou a fyzickou stránku naší osobnosti. Sport se stává součástí života mnoha lidí, navštěvujeme tělocvičny, setkáváme se na hřištích, stadionech, v posilovnách, abychom si udržovali postavu a dobrou kondici, ale i navázali nové sociální kontakty. Mnohé firmy zabývající se sportem nás lákají různými reklamními spoty, slibují zlepšení postavy, ale i tělesné a duševní kondice.

Pro zdraví je důležité, aby měl člověk dostatek pohybu. Měl by omezit vysedávání u televize a počítače a alespoň chvíli by se měl věnovat pobytu na čerstvém vzduchu. Pravidelný každodenní pohyb udržuje tělo v dobré fyzické a psychické kondici, čímž přispíváme ke zlepšení našeho zdraví a k psychické pohodě. Z tohoto důvodu považuji za vhodné včlenit do společenského procesu sport a sportovní aktivity, které nám pomáhají zvládnout a tvořivě řešit situace psychické náročné.

Nahromaděním zátěžových situací s příliš vysokými požadavky překračujícími individuální hranici odolnosti vůči zátěži může dojít k upevnění nepřiměřených reakcí, k utváření takových povahových rysů, jako je lhostejnost, skleslost, otupělost, vztek a další. Tyto rysy nepřispívají k optimálnímu rozvoji osobnosti. Proto sport jako sféra seberealizace člověka nám může poskytnout ten správný návod na to, jak se realizovat

a zvládnout různé životní situace a upevňovat pozitivní charakterové vlastnosti naší osobnosti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ANSHEL, M. H. 1997.** *Sport psychology: from theory to practice*. 3rd ed. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick, Publishers, 1997. ISBN 9780137765843.
- ARMSTRONG, M. 2007.** *Řízení lidských zdrojů: nejnovější trendy a postupy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 789 s. ISBN 978-80-247-1407-3.
- BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. a kol. 2007.** *Psychologie a sociologie řízení*. 3. rozš. a dopl. vyd. Praha: Management Press, 798 s. ISBN 978-80-7261-169-0.
- BUSSMANN, G., ALFERMANN, D. 1994.** Drop-out and the female athlete. In: *Zborník 1. Konferencie športu pre všetkých, Šport pre všetkých a zdravie*. 1. vyd. Bratislava: Asociácia športu pre všetkých SR, 2002.
- COSTA, S., HAUSENBLAS, H., OLIVA, P. 2013** The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence., NCBI [online]. 2013 [cit. 2016-12-05]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4154569/>
- ČOLLÁK, J. 2011.** Pojem šport - pokus o jeho vymedzenie resp. výkop do (ne)začatej dišputy. *Lexforum.cz* [online]. 2011 [cit. 2016-12-05]. Dostupné z: <http://www.lexforum.cz/349>.
- DAIGELER, T. 2008.** *Vedení lidí v kostce: techniky vedoucí k úspěchu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 105 s. ISBN 978-80-247-2158-3.
- DEIBLOVÁ, M. 2005.** *Motivace jako nástroj řízení*. 1. vyd. Praha: Linde Praha, 127 s. ISBN 80-902105-8-9.
- DUCHOŇ, B., ŠAFRÁNKOVÁ, J. 2008.** *Management: integrace tvrdých a měkkých prvků řízení*. 1. vyd. Praha: C.H. Beck, 378 s. ISBN 978-80-7400-003-4.
- FOSMO, T. 2006.** *Age matters: A study on motivation, flow, and self-esteem in competing athletes*, Universitet i Tromso. [online]. 2006 [cit. 2016-12-05]. Dostupné z: <http://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/603/thesis.pdf>.
- GEIST, B. 2000.** *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 425 s. ISBN 80-86226-07-7.
- GREXA, J. 2001.** Humánnost športu a športová humanistika. In HODAŇ, Bohuslav. *Humanitní základy kinantropologických studií: sborník příspěvků přednesených na vědeckém symposiu v Olomouci ve dnech 21. a 22. května 2001*. Olomouc: Hanex, 2001. s. 118-126.

- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2010.** *Velký psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HAVLÍČEK, I. a kol. 1998.** Motivačné činitele športovania mládeže. In: *Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR. Zborník výstupov z grantového projektu*. 1. vyd. Bratislava: UK 1998. S.32-37. ISBN 80-233-1365-3.
- HONZÁK, R. 2015.** *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 2. vyd. Praha: Vyšehrad, 229 s. ISBN 978-80-7429-552-2.
- HORVÁTHOVÁ, P., BLÁHA, J., ČOPÍKOVÁ, A. 2016.** *Řízení lidských zdrojů: nové trendy*. 1. vyd. Praha: Management Press, 428 s. ISBN 978-80-7261-430-1.
- CHINURUM, N., OGUNJLMI, O., O'NEIL, B. 2014.** *Gender and sports in contemporary society*. MCSHER publishing, ISSN 2240-0524.
- ILAVSKÁ, T. 2002.** Fenomén zanechávania športovej činnosti a jeho príčiny In: *Zborník 1. Konferencie športu pre všetkých, Šport pre všetkých a zdravie*. 1. vyd. Bratislava: Asociácia športu pre všetkých SR, 2002.
- KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. 2008.** *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KOCIANOVÁ, R. 2010.** *Personální činnosti a metody personální práce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 215 s. ISBN 978-80-247-2497-3.
- KOLMAN, L. 2012.** *Motivace, produktivita a způsob života*. 1. vyd. Praha: Linde Praha, 191 s. ISBN 978-80-7201-892-5.
- KOUKORIS, K. 1991.** Quantitative aspects of the disengagement process of advanced and elite Greek male athletes from organized competitive sport. *Journal of Sport Behavior*, vol. 14, no. 4, pp. 227-247. ISSN 0162-7341.
- KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. a kol. 1999.** *Sportovní medicína*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 280 s. ISBN 80-7169-725-7.
- KYOŠ, R. 1994.** *Analýza faktorov ovplyvňujúcich ukončenie aktívnej športovej činnosti v plávaní*. Diplomová práca. Bratislava: FTVŠ UK, 54s.
- LOLAND, W. 1998.** *Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women*. International journal of sport psychology, s. 339- 365. ISSN : 0047-0767
- MEDEKOVÁ, H. 1994.** Rodina a pohybové aktivity detí. In: *Zborník 1. Konferencie športu pre všetkých, Šport pre všetkých a zdravie*. 1. vyd. Bratislava: Asociácia športu pre všetkých SR, 2002.
- MEDEKOVÁ, H. 1998.** *Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže*. 1. vyd. Bratislava: MC, 32 s. ISBN 80-8052-030-5.

- MIKULÁŠTÍK, M. 2007.** *Manažerská psychologie*. 2. aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada Publishing, 380 s. ISBN 978-80-247-1349-6.
- MIKULÁŠTÍK, M. 2015.** *Manažerská psychologie*. 3. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing, 338 s. ISBN 978-80-247-4221-2.
- MINAŘÍKOVÁ, D. 1998.** Motivace k pohybové aktivitě a volní úsilí – pilotní experiment. In: JANURA, M. a kol. *Celostátní konference s mezinárodní účastí v oboru kinantropologie*. 1. vyd. Olomouc: FTK Univerzity Palackého, 1998. s. 96-100. ISBN 80-7067-934-4.
- MISTR, A. 2002.** Reducing Youth Sport Drop-out. In: *Zborník 1. Konferencie športu pre všetkých, Šport pre všetkých a zdravie*. 1. vyd. Bratislava: Asociácia športu pre všetkých SR, 2002.
- MORAVEC, R. a kol. 2007.** *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. 1. vyd. Bratislava: ICM AGENCY, 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7.
- NAKONEČNÝ, M. 2004.** *Psychologie téměř pro každého*. 1. vyd., Praha: Academia, 318 s. ISBN 80-200-1198-6.
- NAKONEČNÝ, M. 2014.** *Motivace chování*. 3. přeprac. vyd. Praha: Triton, 599 s. ISBN 978-80-7387-830-6.
- PAUKNEROVÁ, D. a kol. 2012.** *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 3. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 259 s. ISBN 978-80-247-3809-3.
- PERIČ, T. 2012.** *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada Publishing, 112 s. ISBN 978-80-247-4218-2.
- PERIČ, T., DOVALIL, J. 2010.** *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 157 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PEŠEK, R., PRAŠKO, J. 2016.** *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. 1. vyd. Praha: Pasparta, 179 s. ISBN 978-80-88163-00-8.
- PLAMÍNEK, J. 2010.** *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 127 s. ISBN 978-80-247-3447-7.
- PLAMÍNEK, J. 2015.** *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 3. rozš. vyd. Praha: Grada Publishing, 159 s. ISBN 978-80-247-5515-1.
- PROVAZNÍK, V., KOMÁRKOVÁ, R. 2004.** *Motivace pracovního jednání*. 2. přepr. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomická, 128 s. ISBN 80-254-0703-X.

- RADA EVROPY. 2010.** Šport. *Národná encyklopédia športu Slovenska* [online]. 2010. ISSN 1338-1164 [cit. 2016-12-05]. Dostupné z: <http://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/%C5%A0port>.
- SEKOT, A. 2006.** *Sociologie sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 410 s. ISBN 80-210-4201-X.
- SEKOT, A. 2008.** *Sociologické problémy sportu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 224 s. ISBN 978-80-247-2562-8
- SEKOT, A. a kol. 2003.** *Sport a společnost*. 1. vyd. Brno, 191 s. ISBN 80-7315-047-6.
- SEKOT, A. a kol. 2004.** *Sociální dimenze sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 246 s. ISBN 80-210-3581-1.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. 2009.** *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- STOCK, C. 2010.** *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
- STULTS – KOLEHMAINEN, M., SINA, R. 2014.** *The effects of stress on physical activity and exercise*. NCBI, PMCID: PMC3894304.
- SVOBODA, B. 2007.** *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1.
- ŠAMÁNKOVÁ, M. a kol. 2011.** *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 134 s. ISBN 978-80-247-3223-7.
- ŠIMONEK, J. a kol. 2004.** *Metodika telesnej výchovy pre stredné školy*. 1. vyd. Bratislava: SPN, 286 s. ISBN 80-10-00380-8.
- ŠTĚPANÍK, J. 2010.** *Nejčastější chyby a omyly manažerské praxe*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 109 s. ISBN 978-80-247-2494-2.
- TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. 2012.** *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 194 s. ISBN 978-80-247-3923-6.
- TURECKIOVÁ, M. 2004.** *Řízení a rozvoj lidí ve firmách*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 168 s. ISBN 80-247-0405-6.
- TURECKIOVÁ, M. 2007.** *Klíč k účinnému vedení lidí: odemkněte potenciál svých spolupracovníků*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 128 s. ISBN 978-80-247-0882-9.
- WANN, L. D. 1996.** *Sport psychology*. 1st. ed. Chicago: Nelson Hall Publishers, 432 p. ISBN 978-0-02424-512-0.

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka I: Pohlaví respondentů	33
Tabulka II: Věk respondentů	34
Tabulka III: Rozdělení studentů podle vysoké školy	34
Tabulka IV: Rozdělení studentů podle typu studia	35
Tabulka V: Rozdělení studentů podle konkrétního oboru	35
Tabulka VI: Oblíbenost předmětu tělesné výchovy ve škole	38
Tabulka VII: Možnost výběru sportu v dalším předmětu na VŠ	39
Tabulka VIII: Vykonávání konkrétních sportovních aktivit	40
Tabulka IX: Frekvence sportování	41
Tabulka X: Frekvence sportování podle pohlaví	42
Tabulka XI: Frekvence sportování podle typu studia	43
Tabulka XII: Vyhodnocení motivu: Sport mě baví	44
Tabulka XIII: Vyhodnocení motivu: Chci si vyčistit hlavu	45
Tabulka XIV: Vyhodnocení motivu: Je pro mě důležité žít zdravě	46
Tabulka XV: Vyhodnocení motivu: Chci si udržet fyzickou kondici	47
Tabulka XVI: Vyhodnocení motivu: Chci být přitažlivý/á pro druhé	48
Tabulka XVII: Vyhodnocení motivu: Chci být s přáteli	49
Tabulka XVIII: Vyhodnocení motivu: Sport mi pomáhá se uvolnit	50
Tabulka XIX: Vyhodnocení motivu: Chci mít lepší postavu	51
Tabulka XX: Vyhodnocení motivu: Chci snížit hmotnost	52
Tabulka XXI: Vyhodnocení motivu: Mě baví kolektivní sporty	53
Tabulka XXII: Vyhodnocení motivu: Objevuji nové tréninkové techniky	54
Tabulka XXIII: Vyhodnocení motivu: Sport mi poskytuje nové zážitky, ze kterých mám radost	55
Tabulka XXIV: Vyhodnocení motivu: Sport je dobrý způsob, jak se seznámit s novými lidmi	56
Tabulka XXV: Vyhodnocení motivu: Lidé v mém okolí si myslí, že je dobré být ve formě	57

Tabulka XXVI: Frekvence sportování u studentů v Čechách a na Moravě	58
Tabulka XXVII: Rozdíl ve sportování mezi pohlavími	58
Tabulka XXVIII: Rozdíl ve sportování mezi typy studia	60
Tabulka XXIX: Rozdíl ve sportování dle věku	61

Seznam grafů

Graf I: Rozdíl ve sportování mezi pohlavími	59
Graf II: Rozdíl ve sportování mezi typy studia	60
Graf III: Rozdíl ve sportování ve vztahu k věku	61

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Rozdíly v procesech motivace a stimulace	14
Obrázek 2 Maslowova pyramida potřeb.....	18

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník pro respondenty

Pohlaví:

Muž x Žena

Věk:

19 -21 let 22-24 let 25-26 let

Škola, kterou studujete:

Univerzita Karlova x Masarykova Univerzita

Studujete:

Humanitní obor x Přírodovědecký obor

Konkrétní obor, který studujete:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Speciální pedagogika

Biochemie

Geologie

Byla/Je tělesná výchova vaším oblíbeným předmětem? (hodnocení jako ve škole 1-5)

1 2 3 4 5

Máte možnost výběru sportu v rámci VŠ studia (výběrový předmět B nebo C)?

Ano x Ne

Jakou sportovní aktivitu vykonáváte nejraději? (vyberte prosím pouze jednu)

.....
.....

Jak často sportujete? (sportem mám na mysli individuální nebo skupinovou sportovní aktivitu trvající déle než 30 minut za 1 den)

Méně než 1x týdně

1x týdně

2-3x týdně

4-6x týdně

Každý den

Dále následuje seznam otázek týkající se Vaší sportovní aktivity. Odpovězte prosím na následující otázky na škále od 1 do 7. S tím, že 1 - vůbec nesouhlasí, 2 - nesouhlasí, 3 - trochu souhlasí, 4- průměr, 5 - Hodně se shoduje, 6 - velmi hodně se shoduje, 7- úplně souhlasí

Sportuji protože:

1. Sport mě baví.
 1 2 3 4 5 6 7
2. Chci si vyčistit hlavu.
 1 2 3 4 5 6 7
3. Je pro mě důležité žít zdravě.
 1 2 3 4 5 6 7
4. Chci si udržet fyzickou kondici.
 1 2 3 4 5 6 7
5. Chci být přitažlivý/á pro druhé.
 1 2 3 4 5 6 7
6. Chci být s přáteli.
 1 2 3 4 5 6 7
7. Sport mi pomáhá se uvolnit.
 1 2 3 4 5 6 7
8. Chci mít lepší postavu.
 1 2 3 4 5 6 7
9. Chci snížit svou hmotnost.
 1 2 3 4 5 6 7
10. Mě baví kolektivní sporty.
 1 2 3 4 5 6 7

11. Objevují nové tréninkové techniky.
 1 2 3 4 5 6 7
12. Sport mi poskytuje nové zážitky, ze kterých mám radost.
 1 2 3 4 5 6 7
13. Sport je dobrý způsob, jak se seznámit s novými lidmi.
 1 2 3 4 5 6 7
14. Lidé v mém okolí si myslí, že je dobré být ve formě.
 1 2 3 4 5 6 7