

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci
k pohybovým aktivitám v Poličce**

Bakalářská práce

Autor: Tereza Musilová
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Ruský jazyk se zaměřením na vzdělávání
Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.
Oponent práce: Doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor: Tereza Musilová

Studium: P15P0778

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Ruský jazyk se zaměřením na vzdělávání, Bc. učitelství - všeobecný základ

Název bakalářské práce: **Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Poličce.**

Název bakalářské práce AJ: Mapping of the indicators affecting the youth motivation to physical activities in Polička.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a pomocí anketního šetření u žáků gymnázia v Poličce zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v jejich životě podílely vybrané osoby a instituce. Ve výzkumné části je provedeno kvantitativní šetření, které je realizováno pomocí dotazníku.

FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, ISBN 80-7067-945-X. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011, ISBN 978-80-7262-712-7. SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003, ISBN 80-7315-047-6. SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas adolescentů. Praha: Karolinum, 2001, ISBN 80-863-1713-7. MARCUS, Bess, H., a LeightAnn H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-654-4.2.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

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

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

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce PhDr. Ivana Růžičky, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 10. dubna 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK.)

V Hradci Králové dne 10. dubna 2018

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce PhDr. Ivanu Růžičkovi, Ph.D. za odborné vedení, podnětné připomínky a cenné rady, které mi při tvorbě práce poskytoval. Mé poděkování patří též řediteli a učitelům Gymnázia v Poličce, kteří mi umožnili provést výzkum a samozřejmě i žákům, kteří se zúčastnili anketního šetření. Také bych chtěla poděkovat mé rodině za morální podporu a pomoc, kterou mi po celou dobu poskytovali.

Anotace

MUSILOVÁ, Tereza. *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Poličce*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2018. 77 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce s názvem „Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Poličce“ se zaměřuje na motivaci k pohybovým aktivitám ve středoškolském prostředí. Práce vymezuje základní pojmy, mezi které patří motivace, mládež a pohybová aktivita. V praktické části je provedeno kvantitativní šetření, které je realizováno pomocí dotazníku. Cílem bakalářské práce je seznámení s pojmem motivace a zjištění, které osoby a instituce se podílely na vztahu v pohybové činnosti.

Klíčová slova

motivace, mládež, pohybové aktivity, indikátor

Annotation

MUSILOVÁ, Tereza. *Mapping of Indicators Affecting Young People in Motivation to Movement Activities in Polička*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2018. 77 pages. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis entitled „Mapping of Indicators Affecting Young People in Motivation to Movement Activities in Polička“, focuses on the motivation of people in secondary school age for motion activities. Thesis operates with the basic concepts of motivation, youth, and physical activity, among others. There is a quantitative survey in the form of a questionnaire presented in the practical part. The goal of this bachelor thesis is to discuss the concept of motivation and to identify the actors influencing one's attitude towards physical activity.

Key words

motivation, youth, motion activities, indicator

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 TEORETICKÁ ČÁST	12
1.1 MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	12
1.1.1 Vymezení pojmu motivace.....	12
1.1.2 Vnitřní a vnější motivace.....	14
1.1.3 Teoretické pojetí motivace	16
1.2 CHARAKTERISTIKA VĚKOVÉHO OBDOBÍ – MLÁDEŽ	19
1.2.1 Charakteristika pojmu mládež	19
1.2.2 Kognitivní změny.....	22
1.2.3 Tělesné proměny.....	23
1.2.4 Emocionální vývoj	24
1.3 POHYBOVÉ AKTIVITY V OBDOBÍ MLÁDEŽE	26
1.3.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita.....	26
1.3.2 Zásady pohybových aktivit.....	28
1.3.3 Přínosy pohybových aktivit	29
1.3.4 Rizika pohybových aktivit.....	30
1.4 SOCIÁLNÍ ČINITELÉ MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	32
1.4.1 Rodina	35
1.4.2 Škola	36
1.4.3 Vrstevníci.....	37
1.4.4 Partner	38
1.4.5 Dostupnost v místě bydliště.....	39
1.4.6 Média a sociální síť.....	39
1.4.7 Sportovní vzor a čeští reprezentanti	40
2 CÍL VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY VÝZKUMU	41
2.1 CÍL VÝZKUMU	41
2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	41
2.3 ÚKOLY VÝZKUMU	41
3 METODIKA VÝZKUMU	42
3.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	42
3.2 METODY SBĚRU DAT	42
3.3 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT.....	43

4	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	44
5	SHRNUTÍ.....	66
	ZÁVĚR.....	67
5.1	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	68
	REFERENČNÍ SEZNAM	69
	SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ A TABULEK.....	74
	SEZNAM PŘÍLOH	

ÚVOD

V dnešní době, tedy v 21. století, mají lidé ve vyspělých státech největší blahobyť, dostatek potravin, vody a odpočinku a zároveň mají nejlepší přístup k informacím o pozitivních dopadech pohybových aktivit na zdraví člověka za celou historii lidstva. I přesto se věnují pohybové aktivitě mnohem méně než dříve, nemají dostatečné množství přirozeného pohybu a na základě toho trpí obezitou, kardiovaskulárními chorobami nebo patologickými změnami pohybového aparátu. Namísto toho, aby se společnost zaměřila na prevenci, tak se o svoje zdraví začíná zajímat až tehdy, když onemocní. S výše uvedenými chorobami se potýká již dospívající generace, která svůj volný čas tráví různými způsoby, jen ne sportem. V rámci školy bývá velmi těžké motivovat dospívající studenty k pohybové aktivitě, zejména pokud nejsou ke sportu vedeni rodinou a k pohybu mají negativní vztah. Je důležité, aby byl důraz na pohyb kladen již od dětství, a aby bylo v rámci společnosti dostatečně upozorňováno na rizika spojená s pohybovou neaktivností. O tom, že lidé, a především mladí lidé se sportu věnují velmi sporadicky, jsem slýchávala často, a to především ze sdělovacích prostředků. V období adolescence by měla být pohybová aktivita na denním programu, a proto jsem si jako téma bakalářské práce vybrala “mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám”. Tato tematika je v rámci školství důležitá a to především z toho důvodu, že učitel tělesné výchovy může žáky motivovat k pohybové aktivitě a správným přístupem může u žáků vybudovat zájem pro daný sport. Bakalářská práce se věnuje motivaci, pohybové aktivitě a indikátorům, které mládež k pohybové aktivitě motivují.

Bakalářská práce se skládá z části teoretické a části praktické. Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol, ve kterých jsou vymezeny klíčové pojmy práce. První kapitola je zaměřena na motivaci k pohybovým aktivitám. V rámci jednotlivých podkapitol je motivace definována, rozdělena na motivaci vnitřní a vnější a čtenář je seznámen s teoretickými přístupy k motivaci. Druhá kapitola pojednává o vývojovém období adolescence a jsou zde zmíněny tělesné proměny, emocionální vývoj a kognitivní změny adolescentů. V kapitole třetí jsou nastíněny pohybové aktivity v období adolescence, benefity, ale také rizika, které může pohybová aktivita přinést a také to jakých zásad by se lidé měli při pohybu držet. Čtvrtá kapitola je věnována

samotným indikátorům, které adolescenty motivují k vykonávání určité pohybové aktivity.

Na teoretickou část navazuje část výzkumná, ve které jsou stanoveny cíle a předpoklady práce. Jsou zde popsány metody kvantitativního výzkumu a výzkumné soubory, na kterých bylo dotazníkové šetření provedeno. Vyhodnocené výsledky jsou zpracovány do přehledného grafického zobrazení a doplněny komentářem. V závěru praktické části jsou získaná data shrnuta a porovnána s teoretickými předpoklady jednotlivých autorů.

Cílem bakalářské práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a zjistit, jaké osoby a instituce se podílejí na vztahu mládeže k pohybové aktivitě pomocí dotazníkového šetření. Vybrala jsem si studenty gymnázia, které se nachází v mém rodném městě, a které jsem v předchozích letech sama navštěvovala.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

První kapitola je věnována jednomu z klíčových pojmů práce, kterým je motivace. Jejím vymezení, rozdělení na motivaci vnitřní a vnější a seznámení se s teoretickým pojetím motivace.

1.1.1 Vymezení pojmu motivace

Při každodenní činnosti, a při sportu obzvláště, je důležitá motivace, tedy jakýsi stimul, který člověka dokáže hnát dopředu a pomáhá mu dosáhnout stanovených cílů. Pro sportovce je důležitá motivace nejrůznějších forem např. uznání rodiny, získání ocenění, překonání sama sebe, zlepšení fyzické kondice, regulace váhy nebo vnitřní uspokojení. Velké množství studentů na střední škole nespoutuje pouze z důvodu úspěchu, ale také pro zábavu, odreagování a pro čas strávený s přáteli. Pokud studenti během sportu začnou dosahovat dobrých výsledků, tak může přijít další motivace k ještě lepším výsledkům a častějším tréninkům.

Pokud by se laik pokoušel vysvětlit pojem motivace, neměl by s tím pravděpodobně žádné větší problémy. Motivaci by definoval jako činitel, který člověka motivuje, aby dosáhl vytýčeného cíle. Je to stimul, který nás dokáže hnát dopředu. Ve skutečnosti se jedná o problematiku složitou a rozsáhlou, pojmu motivace není přisuzován jednotný obsah a u nás i ve světě existuje velké množství definic.

Podle sociologického slovníku (Geist, 1992, s. 240) je motivace: „*termín, vztahující se obecně k intrapsychickým, dynamickým, vzájemně závislým procesům, jež prostřednictvím motivů “aktivizují” jedince.*”

Známý český psycholog a pedagog Milan Nakonečný ve své knize Motivace lidského chování (1996) uvádí, že problematika motivace chování patří k nejsložitějším a nejzávažnějším úkolům psychologie. V otázkách motivace je základní otázkou “proč”. Proč se člověk v určité situaci chová tak, jak se chová? Co je cílem tohoto chování? Odpověď na tyto otázky a studium motivace je klíčem k psychologickému porozumění člověka. „*Motivace je proces iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu*

se odráží nějaký deficit ve fyzickém či sociálním bytí jedince, a směřující k odstranění tohoto deficitu, které je prožíváno jako určitý druh uspokojení.“ (Nakonečný, 1996, s. 12).

Hrabal et al. (1989) chápou motivaci jako souhrn činitelů, které podněcují, směřují a udržují chování studentů. Pokud zkoumáme motivaci lidského chování, tak hledáme odpovědi na otázku, proč se student chová určitým způsobem a co je příčinou jeho chování.

Lokšová & Lokša (1999) vysvětlují, že motivace není něco, na co bychom si mohli sáhnout, ale je to pomůcka, pomocí které se snažíme vysvětlit, proč člověk něco dělá/nedělá a jak mu pomoci, aby něco v budoucnu dělal/nedělal. Motivace má funkci dynamizující, aktivizující a usměrňující. Stejně jako u Nakonečného je pro ně v případě definování motivace, důležitá otázka “proč”.

Dle slov Čápa & Mareše (2001) je pojem motivace odvozen z latinského slova *movere* (hýbati, pohybovati) a je to souhrn hybných momentů v činnostech, chování a osobnosti, kdy tímto hybným momentem je to, co člověka pobízí a podněcuje, aby něco dělal nebo naopak to, co člověka tlumí a zabraňuje mu něco konat. Motivace dodává činnosti a chování energii, ale zároveň i směr.

Homola (1972, s. 12) popisuje motivaci tak, že: *„z nejrůznějších projevů lidí a zejména z toho, že za stejných okolností jednají různě nebo za různých okolností stejně (u téhož jedince), i z toho, že se různí jedinci liší ve svých odpovědích na určité podněty, usuzujeme, že příčinou těchto okolností jsou určité pohnutky, motivy, které mohou být u různých lidí různé a mohou se měnit u téhož jedince.“*

Dle *„D. O. Hebba (1969, s. 233) motivace znamená dvojí: 1. vysvětluje, proč je organismus spíše aktivní než inaktivní; 2. vysvětluje, jak to přijde, že jedna aktivita dominuje nad jinou, proč např. organismus hledá vodu a nikoli potravu.“* (D. O. Hebba, 1969 in Nakonečný, 1996, s. 13)

1.1.2 Vnitřní a vnější motivace

Učitel, rodič nebo trenér musí motivaci přizpůsobovat cílům, obsahu tréninku nebo věku studentů. Každý člověk se postupem času vyvíjí, mění, formuje se jeho osobnost, a proto je nutné měnit také systém motivačních činitelů. Adekvátně zvolené způsoby motivace mohou ve studentech vyvolat a udržet zájem o danou pohybovou aktivitu. Naproti tomu nevhodně zvolené způsoby motivace mohou ve studentech vyvolat nezájem, v krajním případě až odpor k dané pohybové aktivitě (Lokšová & Lokša, 1999).

Motivaci můžeme dělit podle různých kritérií. Základním rozdělením motivace je rozdělení na motivaci vnitřní a vnější (Lokšová & Lokša, 1999). Každá z těchto dvou forem se vyznačuje určitými specifickými znaky, které jsou shrnuty v této kapitole. „*Motivace chování člověka může vycházet jak převážně z vnitřní pohnutky, potřeby člověka, tak převážně z vnějšího popudu, tzv. incentive.*” (Hrabal et al., 1989, s. 16). „*Potřeby se projevují pocitem vnitřního nedostatku nebo přebytku, který vzniká při narušení rovnovážného stavu (homeostázy) organismu.*” (Lokšová & Lokša, 1999, s. 12). Potřeby definuje také Nakonečný (2005, s. 395): „*Potřeba je výchozí stav motivace chování, jenž u člověka jako přírodní a biologické bytosti současně vyjadřuje stav nějakého nedostatku v jeho biologickém a společenském bytí, který je signalizován určitým pocitem nedostatku (například nedostatek glukózy v krvi je signalizovaný pocitem hladu.*“ Naopak „*incentivy jsou vnější podněty, jevy a události. Mají schopnost vzbudit a většinou i uspokojit potřeby člověka.*” (Lokšová & Lokša, 1999, s. 12). Sportující student mohl začít jezdit závodně na kole, protože se nudil a neměl dostatečně uspokojenou potřebu aktivity (vnitřní potřeba) nebo proto, že dostal k narozeninám nové kolo, které ho zaujalo (incentiva). Výše uvedené incentive a potřeby řadíme mezi základní zdroje lidské motivace (Hrabal et al., 1989). „*Je-li potřeba vzbuzena, vzniká motiv - důvod, pro který člověk začíná jednat určitým způsobem. Motivy se vytvářejí ve vzájemné interakci potřeb a incentive a jsou již v těsném vztahu k chování člověka.*” (Helus et al., 1979 in Hrabal et al., 1989, s. 17). Motivem může být všechno, co studenta aktivizuje, co je bezprostřední příčinou činnosti např. zájmy, hodnoty, myšlenky nebo cíle, které si člověk uvědomuje (Lokšová & Lokša, 1999). Vnitřní a vnější motivace bývají často stavěny proti sobě a mezi jednotlivými odborníky panují spory o to, která motivace je tou účinnější. Dle Šmahela (1983) jsou

nejdůležitější ty podněty, které přicházejí z vnější a tedy motivace vnější. Zároveň je nutné poukázat i na jejich vzájemnou propojenost, což potvrzuje i názor Mrkvičky (1971, s. 14), který říká, že: „*teoreticky můžeme oba póly motivu rozlišit, nesmíme však zapomínat, že působí v jednotě a že jeden nebo druhý má pouze relativní převahu.*” Na vzájemnou propojenost vnitřní a vnější motivace poukazují také Čáp & Mareš (2001) a vysvětlují, že při nedostatku vnitřní motivace nemusí vnější motivace působit. Naopak incentiva zvenčí stimuluje vnitřní motiv a podněcuje motivaci mnoha lidí k lepším výkonům.

Motivace vnitřní

Dle Deciho & Ryana (1985) je specifikem vnitřní motivace vykonávání činnosti, aniž by člověk očekával pochvalu, odměnu či jiné ocenění. Jedná se o činnost, která je vykonává z potěšení, spontánně, radostně, resp. kvůli činnosti samé. Tato vnitřní motivace vychází přímo z nitra člověka a je buď vrozená (fyziologické potřeby) nebo naučená (sociální potřeby). (Deci & Ryan, 1985 in Lokšová & Lokša, 1999). Příkladem vnitřní motivace studenta ve vztahu k pohybové aktivitě je situace, kdy jde sám od sebe plavat, jezdit na kole nebo lyžovat a každá z těchto činností mu působí radost sama o sobě.

Mezi základní znaky vnitřní motivace můžeme zařadit snahu člověka pracovat pro svoje vlastní uspokojení, snahu pracovat nezávisle a samostatně nebo zájem o získání nových poznatků či zvědavost (Harter, 1981 in Lokšová & Lokša, 1999).

Jak již bylo zmíněno výše, jedním ze základních zdrojů motivace jsou vnitřní potřeby. Jedna ze známých hierarchií potřeb je dle teorie ERG (Existence - základní potřeby spojené s přežitím, Relatedness - sociální potřeby, Growth - potřeby rozvoje) (Alderfer, 1972 in Lokšová & Lokša, 1999)

Motivace vnější

Motivace vnější se vyznačuje tím, že člověk určité činnosti vykonává pod vlivem vnějších činitelů, nikoli z vlastního zájmu. Studenti, u kterých převládá tato motivace, mají nižší sebevědomí a hůře se vyrovnávají s neúspěchem (Čáp, 1980 in Lokšová & Lokša, 1999).

Mezi základní znaky vnější motivace můžeme řadit snahu pracovat pro uspokojení trenéra či rodiče, závislost na pomoci trenéra, upřednostňování lehkých a jednoduchých činností nebo orientaci na vnější kritéria posouzení výsledků (Harter, 1981 in Lokšová & Lokša, 1999).

Lokšová & Lokša (1999) vymezují čtyři druhy vnější motivace a regulace chování:

- **Externí regulace:** jedná se o situace, kdy je chování studenta iniciované výhradně externími motivačními činiteli, např. odměnou nebo trestem. Příkladem může být docházení studenta na tréninky tenisu, kdy jeho hlavní motivací je odměna ve formě nového telefonu, pokud vydrží chodit celý půlrok;
- **Regulace pasivně převzatá:** u této motivace je základem zvenku převzatá, ale vnitřně neakceptovaná regulace chování, která vychází z internalizovaných pravidel chování podmíněných sankcí (pocit viny) nebo odměnou (sociální ocenění);
- **Identifikovaná regulace:** tento typ motivace vzniká tehdy, když student přijme danou hodnotu za svou a ztotožňuje se s požadovaným chováním. Příkladem je student, který chodí pravidelně běhat i mimo trénink, protože ví, že je to důležité pro jeho úspěch v tomto sportu. Jedná se o vnější motivaci, protože student běhá z důvodu zlepšení výsledků nikoli proto, že ho baví běh sám o sobě;
- **Integrovaná regulace:** jedná se o vývojově nejvyšší formu vnější motivace, je plně integrována do osobnosti studenta a příslušný vnější motivační činitel je asimilován s ostatními zájmy a potřebami jedince. Integrovanou motivaci ovšem nemůžeme zaměňovat za motivaci vnitřní. Vnitřní motivaci charakterizuje zájem o činnost samou, zatímco u integrované vnější regulace je pro studenta důležitá daná činnost z hlediska potencionálních výsledků.

Vnější činitelé (incentivy) můžeme dělit na pozitivní a negativní. Pozitivním incentivem je odměna či pochvala naopak negativním trest nebo donucení. Negativní incentivy mají schopnost vzbudit potřebu, ale nejsou schopny ji uspokojit (Hrabal et al., 1989).

1.1.3 Teoretické pojetí motivace

Ve světě existuje celá škála teoretických přístupů k motivaci, které uplatňují různé výkladové principy. První skupina se soustřeďuje na stránku obsahovou (co člověka

motivuje) a skupina druhá na stránku procesuální (jak působí motivy na chování). (Lokšová & Lokša, 1999).

K. B. Madsen ve své knize Teorie moderní motivace (1979) uvádí různé teorie motivace od světových autorů. Rozlišuje čtyři typy přístupů k motivaci, a to podle hlavního obsahu základních hypotéz v modelu, na modely:

- **Homeostatický:** jde o nejstarší model motivace, kde jsou biologické procesy i chování determinovány narušením podmínek rovnováhy organismu. Ostatními psychology byl tento model kritizován z důvodu, že zcela opomíjí související skutečnosti, které do tohoto nezapadají;
- **Pobídkový:** tento model reaguje na model homeostatický, kde vnější podněty determinují stav aktivace organismu. Vnější podněty máme dvojího charakteru – primární (mají vrozený dynamický účinek) a sekundární (mají získaný dynamický účinek);
- **Kognitivní:** který se zabývá navíc ještě vnitřní motivací;
- **Humanistický:** vymezuje zvláštní třídu lidské motivace, kterou chápe jako nedeterminovanou. Tento model má dva společné rysy: jde o humanistickou koncepci a hypotézu, že existuje zvláštní třída lidské motivace.

Lokšová & Lokša (1999) rozdělili teorie motivace podle velkých paradigmat soudobé psychologie na:

- **Behaviorální teorii:** kdy hlavním motivačním činitelem je vnější odměna a zdrojem motivace je snaha člověka chovat se tak, aby dosáhl příjemných důsledků a naopak se vyhnul důsledkům negativním;
- **Humanistický přístup:** který je založen na předpokladu, že člověk realizuje svoje možnosti tím, že se snaží překročit současný stav své existence. Humanistický přístup zdůrazňuje nutnost vřelého chování učitele/trenéra a bezpodmínečného přijetí každého jednotlivce, což vede k postupnému růstu samostatnosti studenta. V případě špatného užívání může mít tento přístup negativní důsledky. Jedná se o případy, kdy se učitel nebo trenér snaží uspokojit studentovu potřebu autonomie příliš brzy, např. kladou mu příliš velké cíle, nutí ho k trénování a výsledkům, na které ještě není připraven;

- **Kognitivní (poznávací) teorii:** která je založena na tom: „že člověk je především „zpracovatelem“ informací a „institucí činící rozhodování“. Zpracování informací je tedy logickým výsledkem shromáždění nutných poznatků a výsledného rozhodnutí člověka.“ (Lokšová & Lokša, 1999, s. 11).

Výše uvedené teorie nejsou separátní, ale vzájemně se propojují. Člověk je motivován jak vnější odměnou (behaviorální teorie), svým názorem (kognitivní přístup), tak také základními potřebami, které je třeba uspokojovat (humanistická teorie). (Lokšová & Lokša, 1999).

Třetí dělení uvádí Hrabal et al. (1989):

- **Hédonistický přístup:** sleduje lidské chování v souvislosti s prožitkem libosti a nelibosti. Student se chová tak, aby maximalizoval libost a vyhýbal se stavu nelibosti, případně úniku z něho;
- **Kognitivnistický přístup:** chápe motivaci jako výsledek funkce poznávacích procesů a vychází z předpokladu, že student je „zpracovatelem informací“. Dle této koncepce je lidské chování logickým výsledkem shromážděných nutných poznatků a výsledného rozhodnutí;
- **Homeostatický princip:** vychází z toho, že přirozený stav organismu je stav rovnováhy jeho vnitřního prostředí. Pokud dojde k poruše rovnováhy, nastupuje (je motivováno) chování, které má za úkol ztracenou rovnováhu obnovit;
- **Nehomeostatické přístupy:** jsou opakem homeostatického principu. V motivaci zdůrazňují tendenci organismu narušit stav rovnováhy a za základní princip lidského chování považují princip aktivity.

1.2 CHARAKTERISTIKA VĚKOVÉHO OBDOBÍ – MLÁDEŽ

Druhá kapitola je věnována charakteristice mládeže jakožto vývojového období, do kterého se řadí adolescenti ve věku 15 – 20 let. Pro účely bakalářské práce budou používány pojmy mládež a adolescenti zástupně, přestože každý pojem je spojen s jiným vědním oborem a jejich definice jsou v určitých bodech mírně rozdílné.

1.2.1 Charakteristika pojmu mládež

Definice pojmu „mládež” není jednotná a liší se v závislosti na oboru, ve kterém je používána. Geist (1992, s. 228) uvádí, že: *„věkové vymezení se vztahuje k různým geografickým lokalitám, kulturně – historickému a sociálnímu prostředí, k různým sociálním strukturám, sociálním útvarům, třídám i k různým výchozím kritériím (psychologickému, anatomicko – fyziologickému apod.).“*

Sociologové definují mládež jako *„nepřesně ohraničenou věkovou skupinu, nebo sociální kategorii vymezenou specifickými biologickými, psychickými a sociálními znaky. Příslušníky mládeže spojuje to, že se nalézají ve stejném životním cyklu nazývaném mládí, a jsou stejnou generací.“* (Velký sociologický slovník, 1996, s. 635).

Z hlediska psychologie se pro označení mladých lidí využívá především slovo pubescent a adolescent. Život každého člověka se skládá z několika etap, které nazýváme „vývojová stádia osobnosti”. Tyto stádia na sebe navazují, jsou vymezeny určitými znaky a v odborné literatuře se setkáváme s jejich různým členěním.

Šimíčková-Čížková (2005) vývojová stádia dělí na:

- Období prenatální, perineální, postnatální
- Kojenecké období
- Období batolete
- Období předškolního věku
- Období mladšího školního věku
- Období dospívání
- **Období adolescence**
- Dospělost

U jednotlivých autorů nalezneme shodu ohledně názvu vývojových období, ale rozpor v tom, k jakému názvu přiřadíme jaké věkové období. Tento rozpor panuje také u časového vymezení adolescence. Vágnerová (2002) nebo Říčan (2004) vycházejí z tradice evropské psychologie a oddělují adolescenci od pubescence. Naopak Macek (1999) se přiklání původně k americkému pojetí a jako adolescenci označuje celé období mezi dětstvím a dospělostí, tedy od cca 11-12 let do cca 20 let. Věkové hranice nelze brát zcela striktně. V průběhu let došlo k posunu životních kroků v dospělosti, v jejichž důsledku dochází i k posunu jednotlivých etap vývoje. Tyto změny jsou dány několika různými faktory např. zvyšování věku dožití, změna životního stylu, delší doba studia nebo opouštění tradičního způsobu života (Skorunková, 2013).

Výzkum bakalářské práce je zaměřen na studenty střední školy, konkrétně gymnázia, tedy na jedince ve věku 15-19 let. Podle Vágnerové (2012) se jedná o studenty ve vývojovém stádiu adolescence. Tomuto stádiu předchází stádium pubescence, které je stručně charakterizováno níže.

Období dospívání je vývojový stupeň mezi dětstvím a dospělostí, který se často dělí ještě na dvě období: pubescenci a adolescenci. Pubescence (11 – 15 let) je pojmenována na základě ochlupení (latinsky „pubes“), které se začíná objevovat na intimních partiích (Říčan, 2013). Nejvíce výraznou změnou je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním. S tímto souvisí změny zevnějšku pubescenta, který se více stará o svůj vzhled. Dále dochází ke změně způsobu myšlení (pubescent uvažuje abstraktně a nezávisle na obsahu, objevuje kritičnost a má odlišný názor než dospělí). Vlivem hormonů dochází ke změnám emočního prožívání, pubescent se začíná osamostatňovat a velký význam v jeho životě mají vrstevníci, přátelé a první lásky. „Pubertáci“ jsou labilní, náladoví, a proto je pro ně významná podpora od osob, které jsou pro ně důležité. Sociálním mezníkem je ukončení povinné školní docházky a diferenciací dalšího profesního života (Vágnerová, 2012).

Adolescence znamená latinsky adolescere - dorůstání, nastupuje po pubescenci a věkové rozmezí tohoto klidnějšího období je 15 až 20 – 22 let (Říčan, 2013). Začátek této fáze je biologicky vymezen pohlavním dozráváním, kdy obvykle dochází k prvnímu pohlavnímu styku. V tomto období dochází ke komplexnější psychosociální proměně adolescenta, mění se jeho osobnost a společenské pozice. Jedinec v této etapě ukončí školu a nastoupí do zaměstnání nebo pokračuje ve studiu na vysoké škole, což

vede k jeho větší samostatnosti (Vágnerová, 2012). Průcha (2009) uvádí, že tento zlom ovlivňuje další život jedince a existují tři kategorie mladých lidí, kteří se v období tohoto zlomu ocitají. První skupinu tvoří adolescenti, kteří studují, druhou ti, kteří studovat nechtějí, a třetí skupina zahrnuje jedince, kteří nebyli přijati na žádnou školu. Rada Evropy označuje poslední dvě skupiny jako „zapomenutá mládež“, jenž je ohroženou částí obyvatelstva, kterou obvykle uspokojuje přijímání podpory. „*Adolescence je přechodné období přípravy na dospělost, které poskytuje dospívajícímu možnost dosáhnout předpokladů stát se dospělým ve všech oblastech, v nichž to naše současná společnost vyžaduje.*” (Skorunková, 2013, s. 116). Dle zákona je jedinec dospělý v 18 letech, nicméně většina dospívajících je v této době ještě v profesní přípravě, tedy závislá na rodičích (Trpišovská, 1998). Na jedné straně by adolescenti chtěli přednosti dospělosti, ale na straně druhé odmítají odpovědnost, snaží se zpomalit, cestovat a “užít si volnosti”. Tento postoj adolescentů vyjádřil E. Erikson (1958) termínem „psychosociální moratorium” (Čáp & Mareš, 2001).

Pro mládež je důležité navazovat nové vztahy a přátelství, hledat životního partnera, zakládat vlastní rodiny či si individuálně prosazovat své místo ve společnosti (Kraus et al., 2015). Vágnerová (2012, s. 374) uvádí, že: „*dívky v průměru dospívají dříve než chlapci.*“ Langmeier et al. (1998, s. 87) říkají že: „*první známky pohlavního dospívání se u některých dívek začínají objevovat už v 8 letech, u jiných až v 15 letech, aniž by šlo o patologické projevy (u chlapců se fyziologické rozmezí udává mezi věkem 9 – 17 roků).*“

Velký význam v životě adolescenta hraje identita, neboli snaha někam patřit, podílet se na něčem a něco s druhými sdílet. Svoji identitu hledají nejčastěji experimentováním, střídají zájmy, hledají nové zážitky a často mění názory. Dívky v adolescenci myslí a cítí méně individualisticky než chlapci. Neřeší tolik samy sebe, ale více žijí ve vztazích k druhým lidem (Říčan, 2013).

Mezi jednotlivými adolescenty jsou velké interindividuální, typologické a skupinové rozdíly z důvodu rozdílného vzdělání, odlišné délky ekonomické závislosti na rodičích nebo z důvodu sebehodnocení vlastních schopností (Čáp & Mareš, 2001).

1.2.2 Kognitivní změny

Co se týče vnímání, tak oproti dětství dochází u adolescenta k poklesu schopnosti živých představ. Naopak se zdokonaluje styl, pružnost a otevřenost myšlení. Adolescenti nejsou zatíženi zkušenostmi dospělých, hledají nové způsoby řešení a mají nadšení. Jejich nezkušenost se může projevit také negativně v podobě zbrklosti, neopatrnosti a neochotě naslouchat radám zkušenějších. Do popředí se dostává tzv. fluidní inteligence, tedy schopnost nalézat nová řešení logických problémů, která není tolik závislá na zkušenostech a důležitá je především pružnost myšlení (Skorunková, 2013). Fluidní inteligence je přirozená a člověk ji jen málo ovlivní tréninkem mozku. Postupem času dochází k jejímu poklesu, výrazněji po čtyřicátém roce věku. Dále existuje krystalická inteligence, která se dá vytrénovat a podle tréninku se zvyšuje nebo naopak snižuje (Říčan, 2009).

Keatinga (1991) shrnuje znaky způsobu myšlení dospívajících do těchto bodů:

- **Jedinci připouštějí variabilitu různých možností:** jsou schopni své úvahy obohacovat, dále rozvíjet a posuzovat problém z více hledisek;
- **Dospívající jsou schopni uvažovat systematictěji:** adolescenti uvažují o různých alternativách a jsou schopni řešit situace pomocí různorodých způsobů;
- **Jedinci experimentují s vlastními úvahami:** myšlení se stává pružnějším a úvahy dokážou kombinovat a integrovat v jeden celek (Keatinga, 1999 in Vágnerová, 2012).

Adolescenti se často zabývají otázkami své existence, smyslem života a řeší svět dospělých, který se jim jeví jako nezajímavý, stejný, až zaostalý. Sledují různé nespravedlivosti, které se ve světě dějí a odmítají způsob života, ve kterém se společnost nachází (Vágnerová, 2000 in Skorunková, 2013).

Adolescenti mají vysokou míru kritičnosti a velmi často polemizují s ostatními. Jsou si jistí, že jejich názory jsou nejlepší. Pokud má někdo opačný názor než oni, tak to chápou jako projev neochoty a omezenosti. U jedinců se projevuje senzitivní, až urážlivé chování. Adolescenti jsou typičtí svojí radikálností, odmítavým postojem a neochotou dělat kompromisy. Vágnerová (2012, s. 388) uvádí: „*projevem radikalismu je i tendence dospívajících reagovat zkratkovitými generalizacemi, které jsou nepřesné*

nebo dokonce zcela nesmyslné. Např. „všichni učitelé jsou nespravedliví“, protože mu jeden učitel dal horší známku, než jakou očekával.“

Při učení si adolescenti zvýrazňují důležité informace a rozčleňují si učivo do menších segmentů. U určitých jedinců se rozvíjí strategie vybavování, využívání asociací a mají tendenci odvozovat souvislosti logicky. Tato schopnost je maximem a nedosáhnou ji všichni. V tomto období se také rozvíjí tzv. metapaměť, tedy schopnost realisticky odhadnout, jak dlouhá doba bude potřeba na naučení se dané látky (Vágnerová, 2012).

1.2.3 Tělesné proměny

Tělesná proměna je významný znak dospívání a změny zjevu jsou viditelné i bez toho, aniž by jedinec promluvil (Vágnerová, 2012). Při vývoji adolescenta na sebe vzájemně působí genetické, sociální a biologické faktory. V této fázi dochází k ukončení tělesného vývoje, růstu a dotváří se jedincova podoba. V motorických činnostech vynikají chlapci více než dívky a i zájem o fyzickou aktivitu přetrvává déle u chlapců. Vyšší zájem o fyzickou aktivitu může být ovlivněn pohlavím, ale také zkušenostmi, praxí či rozdílnými zájmy (Trpišovská, 1998).

Tělesný vývoj v tomto období směřuje k tomu, aby se adolescent svou výškou a fyzickou silou vyrovnal dospělým. Především u chlapců dochází k nárůstu svalové hmoty a dokončení růstu do výšky. Naopak u dívek se postava zaobluje a získává ženské tvary. Díky fyzické síle se u adolescentů projevuje pocit sebejistoty a nezávislosti vůči druhé osobě. Tím, že se adolescent vyrovnává výškou dospělému člověku, tak se zbavuje dojmu, že je podřízený (Skorunková, 2013). Růst dívek je obvykle zastaven kolem šestnáctého roku života, u chlapců je hranice posunuta, a k zastavení růstu dochází kolem osmnáctého roku. V období adolescence dochází k intenzivnímu rozvoji koordinačních a kondičních schopností. Přibližně kolem dvacátého roku vrcholí individuální silové a vytrvalostní schopnosti. Tato hranice může být posunuta až na věk třiceti let. Jedná se o hodnotu značně individuální, která závisí na životním stylu jedince. V druhé polovině období adolescence se chlapci i dívky dostávají na vrchol v rychlostních výkonech (Bursová & Rubáš, 2001).

Tělesný vzhled je pro adolescenta velmi důležitou součástí jeho identity a v hojně míře se jím zabývá. Své tělo srovnává s vrstevníky, ale také s herci, zpěváky a v dnešní době

těž s lidmi vystupujícími na sociálních sítích jako je Facebook, Youtube nebo Instagram. Pokud je jedinec spokojený se svým vzhledem, tak je mnohem sebevědomější než jedinec, který se vzhledem spokojený není. Aby jedinec dosáhl ze svého pohledu ideálu, tak na sobě systematicky pracuje, např. běhá, chodí do posilovny, drží diety. Tělesná atraktivita má také svojí sociální hodnotu, kdy atraktivní jedinci bývají snáze přijímáni dospělými i vrstevníky (Vágnerová, 2012). Velkým problémem jak v období pubescence, tak adolescence, je porucha příjmu potravy. Dívky, ale i chlapci chtějí být štíhlejší, vyrovnat se svým idolům, především ze sociálních sítí, a proto mají záporný vztah k jídlu, popřípadě až nezdravě sportují. U chlapců se ještě projevuje touha po svalnatějším těle, která se projevuje velkou intenzitou cvičení, popřípadě užíváním steroidů (Macek, 2003). Některé jedince můžeme označit relativně za tělesně vyspělé, ale svojí rozumovou a sociální stránkou budou stále na úrovni dítěte. Naopak někteří jedinci jsou stále dětmi po stránce tělesné, ale po rozumové stránce se mohou rovnat dospělému člověku (Langmeier et al., 1998).

1.2.4 Emocionální vývoj

Pro adolescenci je charakteristický výskyt emoční lability. Jedinec se lehce rozčílí, ale vzápětí má optimistickou náladu. Jeho chování je zbrklé a často špatně předvídatelné. K těmto projevům se mohou přidat vegetativní poruchy, mezi které patří zhoršený spánek, horší soustředění, zvýšená únava či nechutenství. Pro popisované období existuje označení „období bouří“ či „krize“ (Langmeier et al., 1998). Emoční prožitky nemají dlouhé trvání, bývají ale velmi intenzivní a kolísavé. Z toho důvodu lze složitě určit, jaká reakce bude příště následovat. Za typický emoční projev můžeme považovat změnu nálady, která může být nepříjemná jak pro okolí, tak i pro samotného adolescenta. V mnoha případech ani on sám nezná důvod či příčinu kolísání jeho nálady, a proto jsou jeho reakce ještě více podrážděné (Vágnerová, 2012).

Adolescenti nechtějí vyjadřovat své city navenek. Jejich chování není tolik extrovertní jako v dětství, spíše se chovají uzavřeněji. Neradi dávají své city veřejně najevo, zvláště pokud se jedná o negativní pocity trapnosti, ponížení či smutku. Sami si mnohdy nevědí rady se svými pocity a obávají se, že nebudou okolními lidmi pochopeni, nebo budou terčem posměchu (Vágnerová, 2012).

Pomocí obranných mechanismů se adolescenti mohou vyrovnat s nepříjemnými pocity a stavy. Mezi tyto obranné strategie patří: (Vágnerová, 2012)

- **Mechanismus kyvadla:** adolescent volí jako obranný mechanismus návrat do dětského chování a pokouší se řešit situace infantilně. Vypráví si s rodiči, zabývá se hrou nebo se vrací k oblíbeným dětským knihám. Sestup do nižšího vývojového stádia je krátkodobý, ale adolescent při něm prožívá relaxaci a pocit jistoty;
- **Regrese:** pokud adolescent nezvládá větší zátěž, tak dojde k návratu na nižší vývojový stupeň. Dospívající zde setrvává tak dlouho, dokud nedojde k vyrovnanosti a osobní vyspělosti;
- **Útěk do fantazie:** dospívající se může stylizovat do rolí, které ve skutečnosti nemůže prožít. Jedná se o oprostění od reálného života a zvládnutí různých situací, se kterými má v reálném životě problém.

Ke stabilizaci emočního prožívání dochází na konci adolescence. U jedinců se neprojevuje v tak velké míře náladovost a citová labilita. Starší adolescenti jsou hormonálně vyrovnání, organismus mají přizpůsobený na pohlavní dospělost, ubývá původní nadšení a nabíhá nový stereotyp. Tuto fázi označujeme jako „období vystřízlivění“, která signalizuje nástup realismu mladé dospělosti (Macek, 1999 in Vágnerová, 2012).

1.3 POHYBOVÉ AKTIVITY V OBDOBÍ MLÁDEŽE

1.3.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita

Jedinec je pomocí pohybu schopný vyjadřovat své pocity a nálady. Zároveň je pohyb základním výrazovým prostředkem lidské komunikace. Při pohybu se u jedince propojuje složka fyzická, mentální a duchovní (Mužik & Krejčí, 1997). Stejný názor má také Ryba et al. (1998), který poukazuje na to, že u pohybové činnosti existuje hledisko psychologické (radost a prožitek z pohybu), hledisko sociální (nové přátelské a partnerské vztahy) a hledisko fyzické. Pojem pohybová aktivita je termín využívaný v mnoha vědních oborech a existuje velké množství definic.

Obecně lze pohybovou aktivitu definovat jako: *„jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň.“* (MSMT, 2008, p. 3). Mezi tělesný pohyb řadíme pohybovou aktivitu ve volném čase, doma, v blízkosti domova, pohybovou aktivitu spojenou se zaměstnáním nebo s dopravou (Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, 2008).

Marcus & Forsyth (2010) definují pohybovou aktivitu jako tělesný pohyb, při kterém musí dojít k vyššímu kalorickému výdeji.

Zvonař et al. (2011) uvádějí, že pohybová aktivita je činnost člověka, která se uskutečňuje pomocí pohybových orgánů. Pohybová aktivita může označovat jeden konkrétní druh pohybového chování nebo souhrn celého pohybového chování jednotlivce nebo skupiny. V užším významu je pohybová aktivita např. plavání, volejbal, hokej atd. Naopak v širším významu se pohybová aktivita podílí na pozitivním rozvoji člověka po stránce tělesné a psychické.

Komeščík (1998, s. 58) uvádí, že: *„pohybová aktivita (lat. activus - činný) je soubor cílevědomě vykonávaných pohybových činností jednotlivce, skupiny, s upřesněním druhu (tělovýchovná, sportovní) a s konkrétním vyjádřením (hrát fotbal, cvičit aerobní gymnastiku apod.), opakem je pohybová pasivita.“* Od pohybové aktivity je důležité odlišit pohybovou činnost, která je záměrnou cílevědomou činností, jejímž účelem je zvládnutí pohybové úlohy. Podle Zvonaře & Duvače (2011) se pohybová činnost skládá

z vědomě praktických pohybů, které si jedinec uvědomuje a provádí je s cílem zvládnout určitou pohybovou úlohu. Během vykonávání pohybové činnosti dochází v těle jedince ke změně vnitřní funkce orgánů, spouští se psychologické procesy (vnímání, pocity, myšlení) a jedinec se snaží dosáhnout určitého výsledku.

Zvonař & Duvač (2011) rozdělují pohybovou aktivitu dle jejího obsahu a zaměření následovně:

- PA pracovní
- PA společenská
- PA umělecká
- PA tělocvičná
- PA sportovní
- PA rekreační

Fialová (2013) rozděluje pohybovou aktivitu z hlediska účelu následovně:

- **Habituální pohybová aktivita:** je taková aktivita, kterou lze provozovat v průběhu běžného života (chůze, práce v domácnosti, v dílně, na zahradě, cesta na nákup). Není potřeba, aby se dosáhlo intenzity, která by přinesla zdravotní benefity, ale důležitý je celkový objem;
- **Pracovní pohybová aktivita:** je charakteristická tím, že díky ní dochází k energetickému výdeji během pracovního dne. Problémem dnešní doby je to, že hodně pracovních pozic je sedavých nebo jsou pracovní úkony monotónní (práce u pásu, při které zaměstnanec stojí či sedí a skládá z papíru krabičky). Pro každou pracovní pozici je potřebný určitý stupeň fyzické zdatnosti. Díky profesní charakteristice daného zaměstnání lze vytvořit pohybové programy, které přispívají ke kompenzaci pracovní zátěže;
- **Sportovně pohybová aktivita:** je řazena k souhrnu záměrně pohybových aktivit jednotlivce i skupiny (druhy – tělovýchovná, rekreační, sportovní), ve kterých je označen konkrétní pohyb (hrát tenis, cvičit gymnastiku). Za řízenou pohybovou aktivitu lze označit školní tělesnou výchovu a další tělovýchovné aktivity, od rekreačních pohybových aktivit, přes výkonnostní sport až vrcholový sport. Význam a cíl je charakteristický pro danou aktivitu. Sportovní pohybové aktivity se vyznačují účastí na soutěžích a cílem je podat co nejlepší sportovní výkon;

- **Rekreační pohybové aktivity:** jsou takové aktivity, které přinášejí aktivní odpočinek, relaxaci a udržení fyzické zdatnosti. Aktivity lze realizovat individuálně i skupinově. Podle Fialové rekreační pohybová aktivita souvisí se zdravotně orientovanou zdatností.

U mládeže dochází k výškovému růstu a k rozvoji svalové soustavy. Při pohybové aktivitě je nutné dbát na to, že kosterní a svalový systém není připraven na plné silové zatížení a je potřeba zvolit vhodné činnosti. V tomto období je vhodné zařadit cviky s vlastní vahou (dřepy, kliky, sklapovačky), šplh, shyby nebo pohybové hry. Při tělesné výchově je možné využít cviky ve dvojicích (Perič, 2008).

Středně náročnou pohybovou aktivitu by měla mládež vykonávat 5x týdně alespoň 30 minut. Jedná se o aktivitu, při které člověk dýchá rychleji než v klidu a zrychluje se srdeční frekvence (rychlá chůze, jogging nebo jízda na kole). Vysoce náročnou pohybovou aktivitu má mladiství vykonávat 3x týdně alespoň pod dobu 20 minut. Mezi vysoce náročnou PA řadíme běh, aerobik nebo rychlou jízdu na kole, při které se projevuje rychlé dýchání a velmi zvýšená frekvence (Sigmundová & Sigmund, 2011). Stejný názor zastávají také Marcus & Forsyth (2010). Komárek & Provazník (2011) uvádějí, že minimální množství kontinuální pohybové aktivity by mělo být 3x denně 10 minut, tedy 3-6 hodin týdně.

1.3.2 Zásady pohybových aktivit

Při doporučování pohybové aktivity je velmi důležité dodržovat zásady pohybové aktivity a stanovit si přesný cíl, kterého chce jedinec dosáhnout. Pokud nejsou zásady dodržovány, tak vynaložené úsilí, čas i finance bývají velmi často zmařeny. Stanovení cíle bývá ovlivňováno různými faktory, které jsou mezi sebou vzájemně propojeny. Nejdůležitějším faktorem je zdravotní stav jedince. Doporučení pohybové aktivity bude rozdílné pro osoby zdravé a pro osoby chronicky nemocné. Mezi další faktory řadíme věk, pohlaví, zkušenost s pohybovou aktivitou a dobu, po kterou jedinec nevykonával žádnou pohybovou aktivitu. Doporučení pohybové aktivity se liší pro děti, dospělé a pro seniory. Jiná pohybová aktivita bude také pro muže a ženy, pro jedince, kteří jsou zvyklí na pohyb nebo pro lidi pohybově neaktivní, či pro obézní děti (Fialová, 2013). Objem pohybových aktivit pro získání zdravotních benefitů bude jiný než objem pro dosažení

výkonnosti v určitém sportu. Doporučuje se takový objem, který má pozitivní vliv na snížení výskytu onemocnění. Pokud bychom chtěli zastavit zvyšování tělesné hmotnosti, museli bychom zvolit jiný objem (Korvas, 2013). Mezi další významné atributy aerobní zdatnosti se řadí frekvence, intenzita a doba trvání, které můžeme označit zkratkou FIT. Mezi zásadami existují určité spojitosti. Pokud dojde k dodržení zásad a vykonávání aktivity bude pravidelné a dlouhodobé, je velmi pravděpodobné, že se objeví kladné zdravotní přínosy (Fialová, 2013).

1.3.3 Přínosy pohybových aktivit

Podle Komeštika (1998) má pohybová aktivita významný pozitivní vliv na zdravotní stav jedince (PA má vliv na tělesný, sociální a duševní stav člověka). Pohyb úzce souvisí s každodenním životem a pohybová aktivita ovlivňuje zdraví člověka ve všech věkových kategoriích. I když se jedinec na první pohled téměř nepohybuje, v jeho těle probíhají neustálé dechové pohyby, cirkulace krve a srdeční stahy (Mužik & Krejčí, 1997). Už v období kojence dochází k prvním pohybům, které mají vliv na vývoj jedince. Projevuje se dvojité esovité zakřivení páteře, klouby se dostávají do správné polohy a zapojují se svaly, které se podílejí na držení těla. Růst a vývoj neprobíhá nepodmíněně, ale je ovlivněn anatomickými i fyziologickými změnami. Tyto změny se projevují u všech jedinců, ale rychlost změn je individuální (Fialová, 2013). Pozitivní vliv pohybové aktivity na rozvoj osobnosti je největší především v období dospívání, kdy si adolescenti vytvářejí osobnostní návyky a hodnotové struktury (Charvát, 2002).

Díky pravidelné pohybové aktivitě dochází ke snížení úmrtnosti na kardiovaskulární onemocnění, jehož procento je velmi vysoké a řadí se mezi nejčastější příčiny smrti v České republice. Vykonáváním pravidelné pohybové aktivity se může dosáhnout snížení hmotnosti nebo alespoň udržování optimálního rozmezí 19 – 25 kg/m². K dalším výhodám se řadí zpevnění a posílení svalů, zlepšení rovnováhy a zkvalitnění duševního života (snížení pocitu deprese a úzkosti). Mezi další benefity, které jsou podpořené studiemi, řadíme: snížení rizika mozkových příhod, snížení rizika infarktu myokardu a hypertenze (Hendl et al., 2011 in Fialová, 2013). Pravidelná, vhodná a dlouhodobá pohybová aktivita příznivě ovlivňuje funkční a morfologické adaptační změny jednotlivých systémů (Fialová, 2013). Fialová (2013, s. 44) uvádí, že: *„adaptace na tělesnou zátěž je schopnost orgánových systémů se funkčně i morfologicky*

přizpůsobovat mnohonásobně opakovaným a dlouhodobým vlivům tělesné zátěže.“ Adaptační změny jsou podmíněny geneticky, pohlavím, věkem a zdravotním stavem jedince. Pro zlepšení zdravotního stavu jsou výhodnější adaptační změny, které probíhají dlouhodobě. Adaptační změny nemají stálý charakter, a jestliže přestaneme pravidelně vykonávat pohybovou aktivitu, tak se organismus vrátí k původním hodnotám. K obnovení adaptačních změn dochází lépe a rychleji u jedinců, kteří byli zvyklí na fyzickou zátěž (Fialová, 2013). Aby pohybová aktivita přispěla ke zdravotnímu přínosu, musí být sestavena z 50 % vytrvalostních cvičení, 30 % silových cvičení a 20 % obratnostních cvičení (Fialová, 2013). Podle americké organizace NASPE by děti neměly trávit u televize či počítače více než 2 hodiny denně. S postupným přibýváním let dochází ke snížení pohybové zdatnosti a aktivity. Jinými slovy, pokud dítě nebylo zvyklé na vyšší intenzitu pohybových aktivit v dětství, je velmi pravděpodobné, že nižší pohybovou aktivitu si udrží i v dospělosti (Hendl et al., 2011). Podle mezinárodního konsenzu by doporučená pohybová aktivita u dospívajících měla být každodenní nebo skoro každodenní. Pohybové aktivity vykonávané v mírné intenzitě by měly probíhat minimálně 30 minut a měly by být realizované pomocí týmových her, individuálních sportů, tělesné výchovy či plánovaného tréninku (Hendl et al., 2011). Mezi středně namáhavé pohybové aktivity se řadí např. jízda na kole, tanec, práce na zahradě, turistika, volejbal, vysávání koberců, mytí a voskování auta atd. (Marcus & Forsyth, 2010).

Aby se dostavily výsledky z pohybové aktivity, musí jedinec vytrvat určitou dobu (minimálně 3 měsíce) a vykonávat PA pravidelně a podle správných zásad. Často dochází k zanechání pohybové aktivity předčasně, z důvodu dlouhého čekání na změnu. Je důležité, aby si jedinec uvědomil další pozitiva, které pohybová aktivita přináší. Jedná se o příjemný pocit z pohybu, možnost být pro někoho vzorem a především vyhnout se rizikům, která jsou spojena se sedavým způsobem života (Marcus & Forsyth, 2010).

1.3.4 Rizika pohybových aktivit

S pohybovou aktivitou jsou spojené nejen přínosy, ale také rizika, o kterých se mluví velmi málo. Při špatném provádění PA vznikají nejčastěji úrazy, které si sportující osoby způsobí navzájem nebo pokud do kontaktu s nimi vstoupí vnější prostředí.

V době vykonávání pohybové aktivity si adolescent může poškodit organismus vlivem různých faktorů, mezi které řadíme: nerespektování zdravotního stavu nebo nerespektování zásad při volbě druhu, objemu, intenzity a frekvence PA. Ke zdravotním potížím může dojít při nedodržení biologických principů a vazeb např. špatně zvolená pohybová aktivita. Mnoho adolescentů i dospělých význam zdraví bagatelizuje a uvědomí si jeho význam až ve stádiu onemocnění (Fialová, 2013).

V důsledku vysokého a nepřiměřeného výkonu u adolescenta, který není zvyklý na pravidelný trénink, se může projevit **přetížení**. Přetížení lze charakterizovat jako dočasné a krátkodobé narušení funkcí organismu. Mezi projevy řadíme vyčerpání, bolest v oblasti hrudníku, slabost, bolest hlavy, zvracení, apatii, chronické poškození organismu, selhání orgánů, mikrotrauma a úraz. Přetížení se zbavíme dlouho trvajícím odpočinkem (Pastucha et al., 2014).

Přetrénování vzniká opakovaným přetěžováním organismu a jedná se o chronický a nepříznivě funkční stav. Tento stav poznáme tak, že dojde k poklesu výkonnosti, dostaví se chronická únava, jedinec má pocity nechutenství, špatně spí, propukuje bolest na srdci a v hlavě, vznikají deprese, projevuje se náladovost, zvýší se TF a dojde k úbytku hmotnosti. Chronická únava je taková únava, při které adolescent nemá dostatečný prostor pro aktivní či pasivní regeneraci a získání nových sil po zatížení (Pastucha et al., 2014).

1.4 SOCIÁLNÍ ČINITELE MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

Tato kapitola je zaměřena na sociální činitele motivace k pohybovým aktivitám, jenž jsou v jednotlivých podkapitolách teoreticky charakterizovány a následně prakticky použity ve výzkumné části. Každý autor používá pro činitele jiné označení. Valjent & Flemr (2011) užívají označení indikátory, Fialová et al. (2014) termín sociální činitele a Kudláček & Frömel (2012) je nazývají determinanty. V bakalářské práci budou tyto termíny užívány zástupně.

Pokud se zaměříme na motivaci lidí k pohybové aktivitě, je nutné hledat dostatečně silné důvody, které je přimějí k tomu, aby se začali pohybové aktivitě věnovat a zřekli se svého pohodlí. S rostoucím věkem prochází člověk různými fázemi vývoje, mění se jeho hodnoty a zároveň motivy k pohybové aktivitě. V každém vývojovém stupni se jednotlivé motivy mohou lišit. Adolescenti se umí nadchnout pro věci, které je zajímají, a právě toto nadšení je velmi důležité také u pohybové aktivity, u které může být nadšení jejich motivací k ještě lepším výkonům.

V posledních desetiletích dochází k významným změnám životního stylu dětí a mládeže. Pohyb byl člověku odjakživa vlastní a tvořil důležitou část náplně volného času. Moderní doba zajišťuje lidem radikálně větší pohodlí, a tím působí negativně na přirozenou pohybovou aktivitu. Pravidelná pohybová aktivita snižuje riziko vzniku onemocnění, zároveň působí proti stresu, a proto je jedním z nejdůležitějších determinantů zdravého vývoje člověka (Kudláček & Frömel, 2012).

V České Republice, ale také ve světě najdeme velmi málo výzkumně podložených informací týkajících se motivace dětí a mládeže ve vztahu k pohybové aktivitě. Existuje široké spektrum motivů, které se odvíjejí od potřeby pohybu, zdravotní prevence a individuální seberealizace (Sekot, 2003). „*Struktura zaměřenosti každé osobnosti přitom vychází z dynamiky uspokojování individuálních potřeb a z vnitřně zakotvených aktivit, které směřují k dominantním zájmům posilujícím vztahy k vnějšímu prostředí. Motivace tak sehrává - v závislosti na řadě faktorů včetně významného stimulačního působení kategorie věku - důležitou úlohu v regulaci činnosti jedince.*” (Sekot, 2003, s. 88). Minaříková (1998) uvádí, že na utváření struktury motivace se podílejí sociální,

biologické a psychické determinanty např. zdravotní prevence, seberealizace nebo potřeba pohybu (pozitivně i negativně). Jejich vliv se mění v závislosti na věku a pohlaví jedince. Na rozdíl od dospělého jedince je pro mládež typický motiv přirozené potřeby pohybu a zlepšování vlastní tělesné výkonnosti. Ryba et al. (1998, s. 151) uvádí: „*Motivy z hlediska fyzického uspokojování (tělesná kondice, zdraví, sportovní postava) jsou v období adolescence stále méně zdůrazňovány a stále více podle mnoha autorů (Kábele, Teplý 1989) dochází k preferenci psychického hlediska (dobrá nálada, radost z pohybu, prožitek, odpoutání se od denních starostí) a sociálního (nová přátelství, partnerského vztahy, způsob trávení volného času).*”

Zejména v období pubescence a adolescence hraje významnou roli sport, který adolescentům nabízí možnost kontaktu s vrstevníky, rozvíjí sociální vztahy, schopnost kooperovat, ale i soutěživost, umožňuje vybití energie a podporuje sebeúctu rozvojem sebekontroly (Vágnerová, 2012). „*V tomto období kromě školy, zájmových organizací a školních sportovních klubů hraje výjimečnou roli rodina, vrstevníci a sociální okolí, neboť 75-85 % veškeré pohybové aktivity se odehrává ve volném čase, mimo školu a jen 15-25 % pohybové aktivity je organizováno školou.*” (Kudláček & Frömel, 2012, s. 35). Jak Marcus & Forsyth (2010), tak Slepíčková (2005) potvrzují, že adolescenty ve vztahu ke sportu ovlivňuje rodina, škola, kamarádi, spolužáci, masmédiá, trenéři, lékaři a známí sportovci. S dalším názorem se setkáváme u Periče (2008, s. 20), který uvádí, že: „*prostředí je souhrn všech vnějších podnětů, které působí na organismus jedince a na něž je organismus schopen reagovat. Prostředí jedince tvoří okruh lidí, věcí a jevů okolního světa. Vlivem prostředí, především sociálního, se rozvíjí dědičná výbava jedince, jeho psychický život, vytváří se jeho vědomí, formuje se jeho osobnost. Prostředí podmiňuje existenci jedince, udržuje život a zajišťuje jeho vývoj, je zdrojem veškeré činnosti jedince. Prostředí, v němž dítě žije (životní prostředí), má řadu dimenzí – přírodní, kulturní a společenskou (sociální). Dítě je obklopeno řadou podnětů z prostředí fyzikálního, sociálního, postupně asimiluje, zvnitřňuje a osvojuje si vlivy.*“

Kudláček & Frömel (2012) vycházeli z publikace Sallis & Owen (1999) a rozdělili determinanty pohybové aktivity do šesti okruhů:

- **Demografické a biologické faktory:** věk, vzdělání, pohlaví, genetické faktory, pravděpodobnost srdečního onemocnění, socioekonomický status, předchozí zranění, nadváha/obezita, rasa/etnicita;

- **Psychologické, kognitivní a emoční faktory:** postoje, bariéry tělesných cvičení, kontrola nad tělesnými cvičeními, očekávané přínosy, kontrola zdravotního stavu, důvody ke cvičení, znalosti v oblasti zdraví a tělesných cvičení, nedostatek času, náladovost, normativní přesvědčení, osobnostní variabilita, chabý tělesný image, sebe účinnost, sebe motivace, vlastní cvičební schéma, stav změny, stres, náchylnost k nemocem a hodnota cvičebních výstupů;
- **Sociální a kulturní faktory:** velikost skupiny, cvičební modely, skupinová koheze, dřívější vlivy rodiny, vliv lékaře, sociální izolace, sociální podpora ze strany přátel, vrstevníků, rodiny nebo instruktora;
- **Faktory prostředí pro realizaci pohybové aktivity:** přístup do sportovních zařízení aktuální nebo očekávaný, klima/období/sezónnost, cena programu, narušení programu, domácí vybavení/možnosti;
- **Charakteristika pohybové aktivity:** intenzita, očekávané úsilí;
- **Atributy chování a dovedností:** aktivita v předchozích vývojových etapách, užívání alkoholu, povinné cvičební programy, výživové zvyklosti, dřívější pohybové programy, procesy změn, školní sport, dovednost vyrovnat se s překážkami, kouření, vliv sportovních médií.

Determinanty rozděluje také Hendl et al. (2011), a to podle úrovně působení na zvýšení pohybové aktivity:

- **Individuální faktory přímo ovlivňující jedince:** vnímaná účinnost, očekávání, úmysl být pohybově aktivní, behaviorální dovednosti. Zvýšení aktivity se dostaví, pokud má jedinec sebedůvěru ve své schopnosti, očekává benefity z pohybové aktivity nebo má úmysl být aktivní;
- **Interpersonální vlivy skupiny a vztahy ve skupině:** sociální prostředí, sociální podpora/sítě. Zvýšení aktivity se dostaví, pokud rodina poskytuje jedinci podporu, a přátelé jsou pohybově aktivní;
- **Vlivy organizace, ve které děti nebo mladiství tráví volný čas:** změny v organizaci, politika organizace. Zvýšení aktivity se dostaví, pokud škola a ostatní organizace poskytují jedinci přístup a příležitosti k zábavným pohybovým aktivitám, popřípadě mají zásady, které podporují pohybové aktivity;
- **Ovlivnění v komunitě a prostředí:** změny vztahů mezi organizacemi, rozvoj komunity. Zvýšení aktivity se dostaví, pokud komunita poskytuje jedinci

bezpečný přístup k pohybovým aktivitám, snaží se zmenšit počet překážek a vytváří nová zařízení a příležitosti.

Třetí rozdělení determinantů provedli Marcus & Forsyth (2010), a to na:

- **Osobní faktory:** psychologické, biologické, vývojové;
- **Sociální faktory:** přátelé, rodina, kolegové;
- **Institucionální faktory:** firmy, školy, zdravotní zařízení;
- **Komunitní faktory:** organizace pro podporu zdraví, pohybové aktivity v místě, cesty pro bezpečnou chůzi nebo jízdu na kole;
- **Veřejná politika:** snížení daní za pohybovou aktivnost podporující zdraví, zákony chránící zelené plochy, výhodnější pojištění pro zdatné jedince.

1.4.1 Rodina

Pohybová aktivita provází jedince již v období před narozením (např. nenarozené dítě „kopíruje“ pohyby matky při plavání) a následně pak po celý život (Strong et al., 2005 in Kudláček & Frömel, 2012). Primárně jsou za vstup do sportu zodpovědní rodiče, kteří slouží jako podpora, kritika, vzor a motivace. Dítě má tendenci dospělého člověka v mnoha věcech a situacích napodobovat. Působení rodiny je ovlivněno vzděláním rodičů, věkem rodičů nebo celkovým způsobem jejich života. Je obecně známým faktem, že rodiče s pozitivním vztahem ke sportu podporují v této činnosti také své děti. Rodiče vytvářejí u dětí vztah ke sportu nabídkou nebo příkazem, kterému se děti dobrovolně nebo nedobrovolně podřizují. Dle statistik jsou do sportu častěji zapojovány děti a mládež rodičů s vyšším vzděláním (Slepičková, 2005). Student, za kterým rodiče stojí a podporují ho, má vyšší sebevědomí a aktivněji se zapojuje do pohybových aktivit. Autor Tomáš Perič (2008) uvádí rodinu jako hlavní, největší a zásadní činitel k pohybovým aktivitám mládeže. V kontextu vývoje společnosti se proměňuje charakter rodiny a život mládeže se často odehrává mimo vliv rodiny. Důvodem je velké množství času, který rodiče tráví v práci, jejich výchovná funkce je narušena a z velké části pak na mládež působí škola a jiní činitelé uvedení níže (Slepičková, 2005). Neméně důležitou roli hraje také finanční dostupnost pohybových aktivit. Velké množství rodičů by své děti rádo podpořilo v daném sportu, ale jejich ekonomická situace, zápisné do sportovních klubů nebo náklady na vybavení a cestování jim podporu znemožňují (Valjent & Flemr, 2011).

Pro adolescenta zůstává rodina významným sociálním zázemím, do kterého se rád vrací i přestože se od rodiny poměrně odpoutal, odmítá manipulaci od rodičů a chce o sobě rozhodovat sám. Ke konci adolescence bývají vztahy s rodiči vyřešeny a stabilizovány. V tomto období už rodina povětšinou adolescenta ke sportu nepřivádí, ale může ho v jeho nových zálibách podporovat nebo jej naopak odrazovat. (Vágnerová, 2012).

1.4.2 Škola

S nástupem do první třídy vstupuje do života jedince další významný determinant, který může ovlivnit jeho motivaci k pohybovým aktivitám, a tím je škola. Rychtecký (1984) uvádí, že školní tělesná výchova velmi významně slouží k zajištění příznivějšího vývoje motivace a postojů, které mohou vyústit v celoživotní orientaci k pohybové aktivitě. Cílem tělesné výchovy by mělo být zajištění radosti a příjemného prožitku z přirozeného pohybu. Naneštěstí tomu tak není vždy a pro děti méně pohybově nadané jsou hodiny tělocviku stresovou záležitostí. Dovalil et al. (2005) uvádí, že cvičení z donucení nebo pod tlakem má přesně opačné účinky a místo, aby stres odstraňovalo, tak jej způsobuje.

V posledních desítkách let se u dětí a mládeže nedaří vypěstovat trvalejší vztah k pravidelnému cvičení a zvýšit u nich zájem o zdravý způsob života (Ryba et al., 1998). Kárníková zjistila, že více jak třetina sledovaných studentů se účastní pouze povinné tělesné výchovy ve škole. Problémem velkého množství „tělocvikářů“ je jejich mínění, že tělesná výchova je klasický školní předmět a jeho cílem je naučit studenty pohybovým dovednostem a výkony v nich klasifikovat. Při hodnocení uplatňují normy kritériální (požadavky osnov) a sociální (pořadí výkonnosti žáků), přičemž tento způsob hodnocení vyhovuje jen nadanějším žákům, kterých není mnoho. Jedná se o normativní přístup, který může v určitých případech méně nadané studenty od sportu odrazovat, protože se jim nedaří plnit normy, jsou opakovaně negativně hodnoceni, a mají strach z neúspěchu při pohybových aktivitách ve škole. Tento problém bývá často bagatelizován, i přestože pro většinu mládeže přestává být tělesná výchova a sport atraktivní. Z hlediska psychologické teorie potlačuje školní tělesná výchova u nenadaných studentů motivaci a posiluje jejich vyhybavý postoj (Ryba et al., 1998). Hošek (1995) a Frömel (1995) prováděli výzkum, ve kterém zkoumali, jak zvýšit zájem

o sport u pohybově méně nadané mládeže prostřednictvím tělesné výchovy. Studenti odpovídali, že nejvíce je baví hry a nejméně „drilové“ aktivity, což svědčí o jejich tendenci k prožitkovosti (Ryba et al., 1998). Z výše uvedených důvodů by se školské instituce měly snažit respektovat přání a zájmy studentů (Kudláček & Frömel, 2012).

V období adolescence se objevuje kritický přístup k obsahu i vedení tělesné výchovy. Studenti se raději věnují mimoškolní sportovní aktivitě, chtějí dělat věci, které je baví, a ne to, co jim nařídí učitel. V této životní fázi je velmi důležité, aby učitel studentům nabídl pestrý obsah tělesné aktivity, zeptal se, o jaké sporty mají zájem, jednal vstřícně a nenásilně, a tím zachoval jejich kladný vztah ke sportu. Velké rozdíly nejdeme mezi chlapci a děvčaty. Chlapci mají ochotu cvičit a mají kladný přístup k tělesné aktivitě. Jejich vnitřní motivací je soutěživost, zábava, potřeba výkonu, kondice nebo nároky na postavu. Mezi oblíbené sportovní činnosti řadí fotbal, florbal, atletiku nebo adrenalinové sporty. Naopak děvčata mají z velké míry negativní přístup k tělesné výchově a sportu. Důvodem je lenost, nezájem, strach z neúspěchu, nespokojenost s postavou nebo odmítavá nálada ve skupině, a s tím spojená absence na hodinách tělesné výchovy. Učitel by se měl snažit vybírat takové aktivity, které v dívkách vzbudí alespoň malý zápal ke sportování (Fialová et al., 2014).

Tělesná výchova by měla v období dospívání rozdělit studenty na aktivní a rekreační sportovce. Aktivním sportovcům pomáhá formovat životosprávu, denní režim, tedy životní styl, jehož cílem je maximální výkon. Naopak u sportovců rekreačních se zaměřuje na pochopení významu pohybu a jeho prožitkovosti (Ryba et al., 1998).

Dalšími činiteli, které mají vliv na vztah mládeže k pohybové aktivitě, jsou trenéři. Trenéři ovlivňují pouze určitou skupinu adolescentů, a to takovou, která se sportu věnuje ve svém volném čase v rámci mimoškolních aktivit (Vilímová, 2009). Velmi důležitá je také spolupráce trenéra s rodiči.

1.4.3 Vrstevníci

V období adolescence jsou vrstevníci nejdůležitějším zdrojem sociální opory a nahrazují původní rodinné vazby, od kterých se adolescent snaží odpoutat. Je důležité, aby si mladiství udrželi kamarády, kteří mají společný zájem ve sportování. Vrstevníci

poskytují dospívajícímu příležitost k získávání nových zkušeností na základě rovnocenného partnerství, nikoli z pozice nadřazenosti rodiče či učitele. Vrstevníci pomáhají mladistvým osamostatnit se z dětské závislosti na rodičích a velmi dobrý vliv na chování adolescentů mají určitým způsobem zaměřené a strukturované vrstevnické skupiny např. sportovní a zájmové kroužky (Nielsen et al., 2014). Přátelé a kamarádi jsou pro člověka nejdůležitější v době, kdy ještě nemá trvalý partnerský vztah (Vágnerová, 2012). Přátelství mezi jedinci může vznikat třemi způsoby, a to mezi dětmi přátel rodičů, mezi spolužáky ve škole nebo mezi kamarády z organizovaných aktivit (Valjent & Flemer, 2011).

Některé výzkumy ukazují, že vliv vrstevníků nemusí být vždy pozitivní. Dospívající se mohou stát na skupině vrstevníků závislí a ze strachu z odsouzení přebírat i špatné postoje skupiny a rizikové chování (Nielsen et al., 2014). „*Vrstevnická skupina má své vlastní hodnoty, normy i ideály. Určuje si generační standardy ideálů a podle nich se řídí. Už jejich pouhé přijetí může přispět k prestiži jedince. Ale mohlo by tomu být přesně naopak, pokud by si dospívající vybral za vzor někoho, kdo se ostatním jeví jako neimponující nebo směšný. Obvykle se takovým vzorem stává populární sportovec, herec, zpěvák, ale může jím být i o něco starší imponující vrstevník.*” (Vágnerová, 2000, s. 246).

1.4.4 Partner

Vágnerová uvádí, že partnerský vztah je důležitým prostředkem osobního rozvoje mladého člověka, ve kterém na sebe partneři navzájem působí (Vágnerová, 2012). První partnerské vztahy začínají vznikat právě o období adolescence. Partnerský vztah může vzniknout mezi dvěma lidmi, kteří jsou oba sportovně založeni, věnují se sportu a navzájem se podporují a motivují. Dále existují partnerské vztahy, ve kterých je sportovně založený pouze jeden z partnerů, druhý partner jej ve sportu podporuje a sám se snaží zapojit. Jedná se o další případ, kdy partner slouží jako významný činitel k pohybové aktivitě. Na druhé straně se také vyskytují případy, kdy jeden z partnerů druhého partnera podporuje, ale sám sportovat nechce. V tomto případě zde žádná motivace není.

1.4.5 Dostupnost v místě bydliště

Kromě školských zařízení (škola, školní družiny, kluby, kroužky ve školách) se na zajišťování volného času mládeže podílejí také mimoškolní organizace (dům dětí a mládeže, dobrovolná sdružení, soukromí trenéři nebo Pionýr). (Slepičková, 2005). Adolescent má ve svém věku již dostatek volného času, který tráví mimo rodinu a to zda začne vykonávat určitou pohybovou aktivitu, je závislé také na dostupnosti daného sportu v místě bydliště. Jedná se o to, zda v daném místě existují sportovní kluby, oddíly a kroužky, zda tyto kluby mají dostatek volných míst nebo zda se zde nacházejí specializovaná sportoviště. Důležitou roli hraje také propagace sportovních klubů a zařízení (Slepičková, 2005). Pro hráče fotbalu nebo hokeje je nutný stadion, pro volejbal, basketbal nebo gymnastiku tělocvična, a pro mládež, která posiluje je to fitness centrum. V dnešní době je u mladých lidí hodně rozšířená jízda na kolečkových bruslích, která vyžaduje cyklostezky. V místě, kde výzkum probíhal, je zastoupeno dostatečné množství sportovních klubů a sportovišť.

1.4.6 Média a sociální sítě

Dalšími významnými činiteli, které působí na adolescenty, jsou masmédia (televize, tisk, rozhlas) (Vilímová, 2009) a sociální sítě (Facebook, Instagram, Youtube). Vliv médií je v 21. století velmi silný a na mládež může působit jak pozitivně, tak negativně. Jako pozitivní působení můžeme uvést inspirativní fotky mladých lidí, kteří sportují, stravují se zdravě a i ve svých „sledujících“ se snaží vzbudit zájem o sport a zdravý životní styl. Naopak negativním jevem je tzv. virtuální krása, umělé úpravy fotek a tím způsobená frustrace mladých lidí, že oni takové „tělo“ nemají. Tento problém může vést až k poruchám příjmu potravy. Pro média je typické, že se snaží oslovit velmi široké publikum. Naopak sociální sítě se zaměřují na sociální skupiny, které spojují určité názory, postoje, zájmy nebo nálady. Mladým lidem jsou „influenci“ bližší než „lidé z televize“ (Helus, 2015). *„Masmédia pomáhají utvářet a formovat názor žáka a zaujmout jeho stanovisko ke sportu. Tisk, televize, rozhlas, ale i literatura a filmy ovlivňují hlavně kognitivní složku žáků (zvláště pubescentů a adolescentů) k pohybové aktivitě.“* (Fialová et al., 2014, s. 94).

1.4.7 Sportovní vzor a čeští reprezentanti

Sportovní vzory řadíme k dalším sociálním činitelům ovlivňující mládež. Jejich vliv úzce souvisí s médií, která společnosti prezentují výkony a postoje jednotlivých sportovců (Fialová et al., 2014). Své idoly si adolescenti vybírají většinou ze sportovního odvětví, kterému se věnují oni sami, popřípadě někdo z rodiny nebo z přátel. Svoje sportovní vzory adolescent obdivuje, identifikuje se s nimi a jsou pro něj motivací k ještě lepším výkonům. Velké zklamání může nastat, pokud se na veřejnost dostane např. užívání dopingových látek oblíbeným sportovcem. Velký vliv na mládež má také úspěšnost jednotlivých sportovců, proto adolescenti v současné době obdivují sporty jako biatlon (Gabriela Koukalová, Michal Krčmář), jízda na snowboardu (Ester Ledecká, Eva Samková), rychlobruslení (Martina Sáblíková), atletika, hokej či fotbal.

2 CÍL VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY VÝZKUMU

2.1 CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jaké indikátory (osoby a instituce) se podílejí na vztahu mládeže k pohybovým aktivitám a jaká je jejich intenzita. Mezi další cíle výzkumu řadím zjišťování, s jakou četností a jaké pohybové aktivitě se adolescenti věnují, zda ji vykonávají v místě bydliště a zda jsou rozdíly v druhu pohybové aktivity mezi pohlavím. Tyto cíle byly zjišťovány pomocí dotazníkového šetření.

2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Na základě výzkumných cílů jsou stanoveny následující výzkumné otázky:

Výzkumná otázka číslo 1: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?

Výzkumná otázka číslo 2: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?

Výzkumná otázka číslo 3: Jaký bude rozdíl v oblíbenosti učitele TV na střední škole a učitele TV na základní škole?

2.3 ÚKOLY VÝZKUMU

1. Zpracovat téma bakalářské práce s využitím odborné literatury a zvolit oblast výzkumu
2. Stanovit cíl a výzkumné otázky
3. Vybrat okruh respondentů a následně provést dotazníkové šetření – sběr dat
4. Pracovat se získanými daty v PC
5. Vyhodnotit výsledky výzkumného šetření
6. Zpracovat výsledky výzkumné části práce
7. Na základě zpracované práce a vyhodnocených výsledků výzkumu stanovit závěry a doporučit pro praxi

3 METODIKA VÝZKUMU

3.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Bakalářská práce se zabývá motivací mládeže k pohybové aktivitě, a proto se zkoumaným souborem stali studenti čtyřletého gymnázia, které se nachází v místě mého bydliště v Poličce. Výzkumný vzorek byl vybrán záměrně, a to z důvodu lehkého způsobu získání požadovaných dat. Město Polička má přibližně 9000 obyvatel a nachází se zde mnoho příležitostí ke sportu. Obyvatelé města mohou využívat fotbalový a hokejový stadion, krytý i venkovní plavecký bazén, tenisové kurty, fitness centra a další sporty, které nabízí Dům dětí a mládeže. Na Gymnáziu Polička studuje přibližně 350 žáků ve dvanácti třídách (8 tříd osmiletého a 4 třídy čtyřletého studia). Škola je vybavena velkou tělocvičnou, tanečním sálem, hřištěm na basketbal, posilovnou a venkovním sportovištěm na atletiku. Gymnázium pořádá lyžařské a vodácké kurzy a je vybaveno kvalitním sportovním náradím a náčiním (hrazda, trampolína, kruhy, florbalové hokejky, míče aj.).

3.2 METODY SBĚRU DAT

Sběr dat probíhal v průběhu listopadu 2017, a data byla získána prostřednictvím strukturovaného dotazníku. Na začátku října 2017 jsem oslovila ředitele gymnázia v Poličce, který s provedením výzkumu na jeho škole souhlasil. Poté jsem kontaktovala vyučujícího tělesné výchovy, který souhlasil, že s dalšími učiteli rozdá studentům dotazníky během vyučovacích hodin. Respondenti byli vždy před rozdělením dotazníků seznámeni s tím, že jejich vyplnění je anonymní a dobrovolné. Otázky byly voleny tak, aby na sebe logicky navazovaly, byly pro studenty srozumitelné a neobsahovaly cizí slova. Při sběhu dat se nevyskytly žádné komplikace, dotazovaným bylo vše jasné a srozumitelné. Výzkumu se zúčastnilo celkem 120 respondentů, z toho výzkumný vzorek tvořili dívky a chlapci ve věku 15 až 19 let, různé váhy, výšky, rodinného prostředí a zdravotního stavu. Pro výzkum byly zařazeny uzavřené (dichotomické) otázky, kde studenti vybírali jednu z možností a také otázky otevřené.

K zjištění indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybové aktivitě byla využita kvantitativní metoda dotazníkového šetření. Dotazník patří mezi nejčastěji využívané výzkumné metody a jsou jím zjišťovány informace od velkého počtu osob. Výhoda

dotazníku spočívá v rychlosti, menší námaze a finanční nenáročnosti. Dotazník byl převzat z úspěšné bakalářské práce studentky Dany Schejbalové a doplněn o 3 nové otázky. Některé otázky byly naopak vyřazeny. Dotazník je vytvořen pro účel bakalářské práce a je v něm zahrnuto celkem 8 otázek. U prvních čtyř otázek byly zjišťovány základní informace o respondentech, jaké mají pohlaví, věk, bydliště a jaký ročník studují. U páté otázky bylo úkolem zakroužkovat jednu odpověď. Šestá otázka byla pojata formou otevřené otázky, ve které respondenti mohli vyjmenovat pohybové aktivity, kterým se věnují. U sedmé otázky měli na výběr ze dvou odpovědí. Cílem otázky 8 je očíslovat stanovené indikátory od 1 do 7, přičemž hodnota 1 znamená, ovlivnil maximálně negativně a hodnota 7 maximálně pozitivně.

3.3 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT

Získaná data byla zpracována statistickou metodou a vyhodnocena pomocí počítačového program MS Word 2015 a MS Excel 2015. Výsledkem byla souhrnná tabulka, která obsahovala odpovědi všech 120 dotázaných respondentů. V práci bylo použito grafické znázornění výsledků formou sloupcových a koláčových grafů a výsledky byly zhodnoceny metodou analýzy a komparace.

V následujícím textu jsou pro zjednodušení využívány tyto zkratky:

PA: pohybová aktivita

TV: tělesná výchova

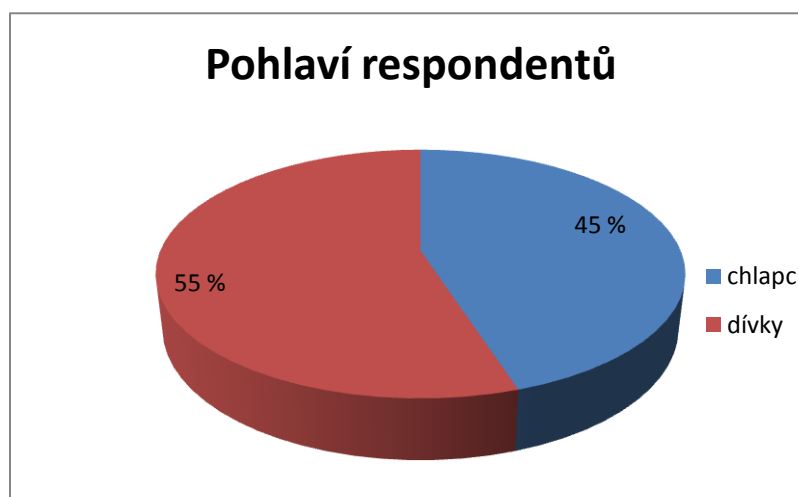
ZŠ: základní škola

SŠ: střední škola

4 VÝSLEDKY A DISKUSE

Otázka č. 1

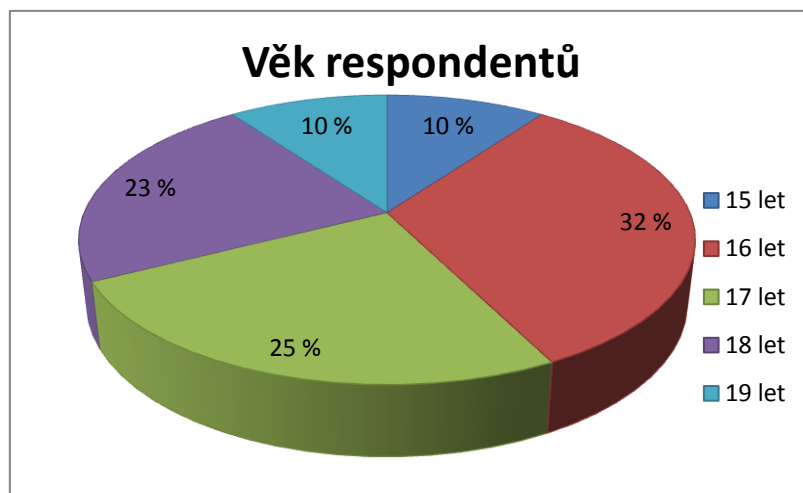
Úkolem šetření v otázce č. 1 bylo zjistit pohlaví dotazovaných respondentů. Výsledky jsou zobrazeny v obrázku 1. Anketního šetření se zúčastnilo celkem 120 studentů čtyř ročníků, z toho 54 chlapců (45 %) a 66 dívek (55 %). Z obrázku 1. je na první pohled patrné, že zastoupení respondentů z hlediska pohlaví není výrazně odlišné. Gymnázium v Poličce je všeobecně zaměřené, a lze tedy předpokládat, že zastoupení obou pohlaví bude téměř totožné. Větší rozdíly by byly na školách odborného typu (střední škola elektrotechnická a automobilová, které jsou zaměřené spíše na chlapce nebo střední škola kadeřnická, na které studuje naopak více dívek.



Obrázek 1. Pohlaví respondentů

Otázka č. 2

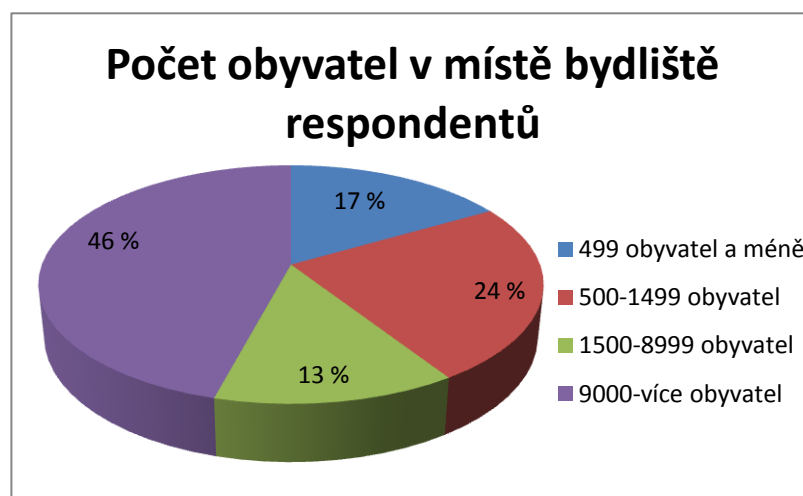
V otázce č. 2 bylo cílem zmapovat vliv věku respondentů na četnost prováděných pohybových aktivit. Z výsledků průzkumu je patrné, že věk nemá vliv na četnost věnovanou pohybovým aktivitám ani na počet pohybových aktivit, které adolescenti vykonávají.



Obrázek 2. Věk respondentů

Otázka č. 3

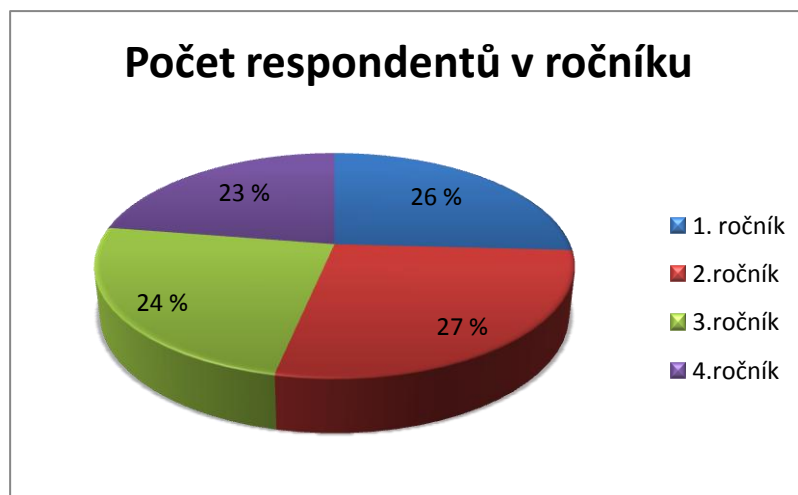
Cílem v pořadí třetí otázky bylo pomocí šetření zjistit bydliště a počet obyvatel v místě bydliště respondentů. Sběr dat byl proveden na Gymnáziu v Poličce a nejvíce respondentů, tedy 46 % pochází právě z Poličky. Z obcí s počtem obyvatel méně jak 500 je 17 % dotázaných, 24 % respondentů dojíždí do školy z okolních obcí s počtem obyvatel 500-1499 a nejméně dotazovaných je z obcí s počtem obyvatel 1500-8999. Lze tedy konstatovat, že více jak polovina studentů (54 %) dojíždí do školy z okolních obcí.



Obrázek 3. Počet obyvatel v místě bydliště respondentů

Otázka č. 4

Počet studentů v jednotlivých ročnících je kolem třiceti a jejich počet v jednotlivých ročnících je téměř vyrovnaný. Mírný pokles je ve třetím a čtvrtém ročníku. Tento jev může být způsobený tím, že během čtyřletého studia někteří studenti studia zanechají nebo přestoupí na jinou školu. Myslím si, že i tak je počet studentů vysoký z důvodu vyhlášenosti Gymnázia Polička.

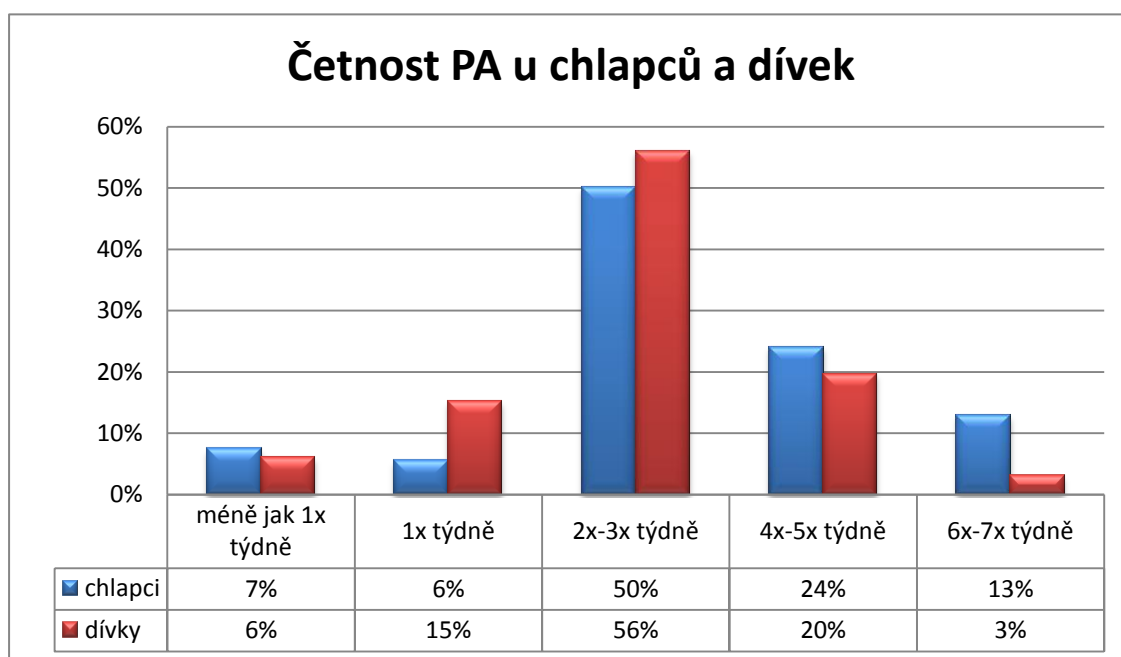


Obrázek 4. Počet respondentů v ročníku

Otázka č. 5

V páté otázce byla zjišťována týdenní četnost pohybové aktivity u jednotlivých studentů. V obrázku 5. jsou zaznamenány zvláště výsledky u chlapců a zvláště u dívek. Respondenti odpovídali na to, kolik dní v týdnu se ve svém volném čase věnují záměrné pohybové aktivitě, která má trvání delší než 30 minut. Pro tuto otázku bylo důležité, aby studenti správně pochopili význam záměrné pohybové aktivity. Nepočítá se účelově lokomoční činnost, jako je cesta do školy, na nákup nebo za příbuznými. Respondenti měli na výběr z pěti možností, kdy zaškrtnout mohli pouze jednu variantu. Nejčastější odpovědí bylo 2–3x týdně, kterou zvolilo 50 % chlapců a 56 % dívek. Druhou nejčastější odpovědí bylo 4–5x týdně, kterou zvolilo 24 % chlapců a 20 % dívek. U četnosti 6–7x týdně je větší podíl chlapců než dívek a to 13 % : 3 %. Naopak u vykonávání PA 1x týdně převažují dívky a to poměrem 15 % : 6 %. Méně než 1x týdně vykonává pohybovou aktivitu pouze 13 % žáků bez ohledu na pohlaví. Fialová (2013) doporučuje, aby u vytrvalostního cvičení trvala pohybová aktivita nejméně 20–30 minut. Aby byl dosažen optimální zdravotní účinek, je nutné, aby byla pohybová aktivita

prováděna s dostatečnou frekvencí, v určité intenzitě a po určitý čas. Mezi vytrvalostní aktivity řadíme např. běh, plavání, tanec. V následující tabulce 1. je možné vidět, že všechny tyto sporty jsou mezi adolescenty velmi oblíbené. Komárek & Provozník (2011) uvádějí, že minimální množství kontinuální pohybové aktivity by mělo být 3x denně 10 minut, tedy 3-6 hodin týdně. Stejně jako Fialová (2013) říkají, že pokud je pohybová aktivita prováděna s vyšší intenzitou i vyšší frekvencí, tak může být doba trvání pohybové aktivity kratší. V dnešní době je doporučováno, aby se lidé věnovali nejméně 30 minut středně namáhavým pohybovým aktivitám alespoň 5 dnů v týdnu nebo nejméně 20 minut velmi namáhavým pohybovým aktivitám alespoň 3 dny v týdnu (Marcus & Forsyth, 2010). Velmi negativním jevem, který můžeme vyčíst z obrázku je to, že velké procento dívek (21 %), se sportu věnuje méně jak 3x týdně. Dle Fialové et al. (2014) může být důvodem lenost, nezájem, strach z neúspěchu, nespokojenost s postavou a nechuť něco změnit.



Obrázek 5. Četnost PA u chlapců a dívek

Otázka č. 6

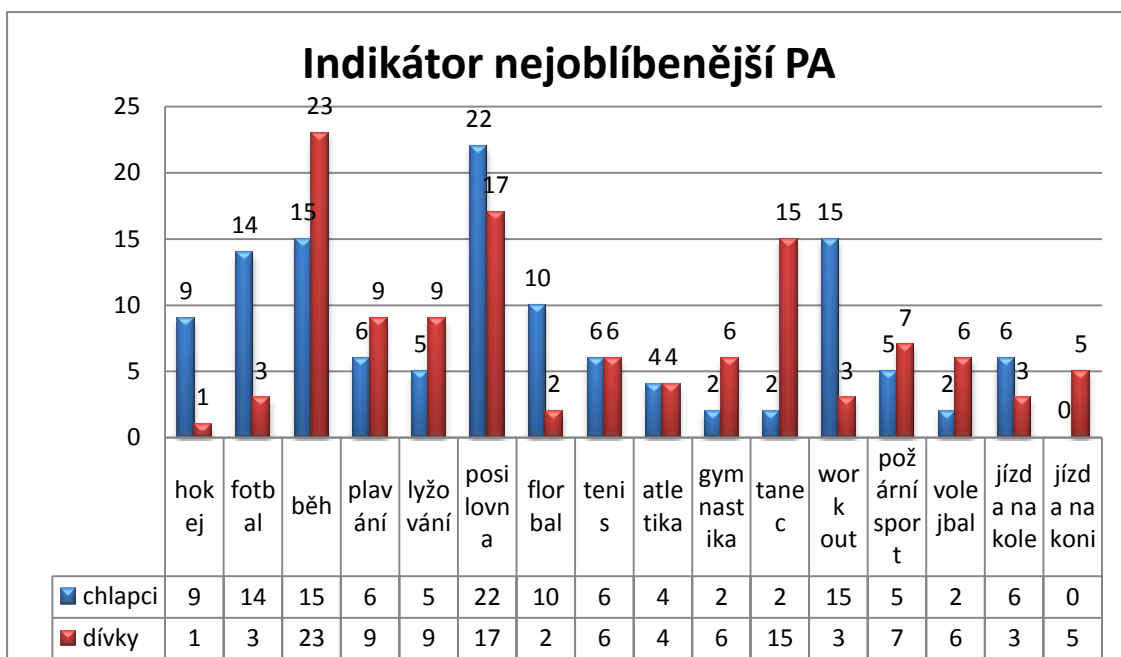
V otázce č. 6 jsem se snažila zjistit, které pohybové aktivity řadí studenti mezi nejoblíbenější. Nejvíce zastoupené pohybové aktivity, které si získaly podobnou oblibu u chlapců i u dívek jsou běh a posilování. Běh není v porovnání s jinými pohybovými aktivitami tolik finančně náročný a dá se provozovat buď v posilovně na běžecském

pásu, nebo venku ve volné přírodě. Na běhání v přírodě můžeme vidět velké pozitivum v tom, že se člověk dostane na čerstvý vzduch, načerpá energii z přírody a nemusí platit drahé vstupné. Druhá aktivita, která byla zvolena jako nejčastější pro obě pohlaví, je posilování, u kterého jsem zaznamenala zvyšující se trend v oblíbenosti. Důvodem jeho velkého vzestupu je snaha adolescentů vyrovnat se svým idolům ze sociálních sítí, u kterých vidí jejich štíhlé a vysportované postavy, zvyšující se počet fitcenter nebo dobrá dostupnost domácích cvičících videí na internetu. Velké plus Gymnázia v Poličce vidím v tom, že součástí školy jsou 2 posilovny, které studenti mohou navštěvovat za symbolickou cenu. Vícekrát zvolený požární sport jak u chlapců, tak i u dívek svědčí o jeho oblíbenosti v našem regionu. Každá obec v okolí Poličky disponuje sborem dobrovolných hasičů, a proto se zapojují v tomto typu sportu i děti a dospívající mládež. Často se pořádají hasičské závody a mezi týmy je značná rivalita. U chlapců je nejoblíbenější pohybovou aktivitou posilování (40,7 %). Druhé místo obsadil běh (27,8 %) a workout (27,8 %). V Poličce se nachází jedno workoutové hřiště, které se může pyšnit velmi četnou návštěvností, chlapci si navzájem pomáhají a inspirují se. V Poličce se nacházejí také sportoviště pro kolektivní sporty, jako jsou fotbal, hokej a florbal. Pro tyto sporty jsou typické sportovní kluby, které poskytují dobré zázemí a podmínky pro výkon daného sportu. Fotbalu se věnuje 25,6 % chlapců, florbalu 18,6 % chlapců a hokeji 16,7 % chlapců. U dívek tento druh pohybové aktivity není oblíbený, a to důvodu, že se jedná o pohybové aktivity, které jsou určeny spíše pro mužské pohlaví. Nejoblíbenější pohybovou aktivitou dívek je běh (38,8 %). Druhé místo obsadilo posilování (25,8 %) a místo třetí tanec (22,8 %). Na místě čtvrtém se umístilo plavání a lyžování, kterému se věnuje 13,6 % dívek. V Poličce se nachází lyžařská sjezdovka, kterou navštěvují nejenom místní občané a lidé z přilehlých obcí, ale také žáci Gymnázia v rámci lyžařského výcviku.

Zjištěné výsledky se zcela neshodují s tvrzením Slepíčkové (2001), která říká, že nejoblíbenějšími sporty mezi chlapci jsou fotbal, cyklistika a posilování. Na tomto srovnání můžeme vidět, jak se posilování stává čím dál tím více oblíbenou sportovní aktivitou mládeže a od roku 2001 se dostalo na první místo v oblíbenosti. Naopak velký propad zaznamenala cyklistika, která se z druhého místa propadla až na místo sedmé. Publikace od autorů Sigmund & Sigmundová (2015) je novějšího data a jejich poznatky potvrzují výsledky mého dotazníkového šetření, tedy že mezi nejoblíbenější sporty dívek patří běh, posilování, tanec a plavání.

Tabulka 1. Nejoblíbenější PA

NEJOBÍBENĚJŠÍ PA RESPONDENTŮ				
PA	Respondenti		Pořadí	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Hokej	9	1	6.	16.
Fotbal	14	3	4.	12. - 14.
Běh	15	23	2. - 3.	1.
Plavání	6	9	7. - 9.	4. - 5.
Lyžování	5	9	10. - 11.	4. - 5.
Posilovna	22	17	1.	2.
Florbal	10	2	5.	15.
Tenis	6	6	7. - 9.	7. - 9.
Atletika	4	4	12.	11.
Gymnastika	2	6	13. - 15.	7. - 9.
Tanec	2	15	13. - 15.	3.
Workout	15	3	2. - 3.	12. - 14.
Požární sport	5	7	10. - 11.	6.
Volejbal	2	6	13. - 15.	7. - 9.
Jízda na kole	6	3	7. - 9.	12. - 14.
Jízda na koni	0	5	16.	10.



Obrázek 6. Jaký druh pohybové aktivity adolescenti vykonávají

Otázka č. 7

Tato otázka byla do výzkumu zařazena, aby bylo zjištěno, zda adolescenti vykonávají pohybovou aktivitu v místě svého bydliště nebo musejí za sportem dojíždět. Z obrázku 7. je patrné, že 73 % respondentů vykonává pohybovou aktivitu v místě svého bydliště. U obrázku 3. je vidět, že více jak polovina žáků dojíždí na Gymnázium z okolních vesnic a 46 % žáků pochází z Poličky. Ze zjištěných výsledků tedy vyplývá, že přes 50 % žáků vykonává pohybovou aktivitu v místě svého bydliště, kterým není Polička. Buď je vybavenost okolních vesnic na tak dobré úrovni, že žáci nepotřebují dojíždět do města nebo vykonávají takovou pohybovou aktivitu, na kterou není potřeba většího vybavení např. běh, jízda na kole, jízda na koních, požární sport atd. Dalším důvodem může být také finanční náročnost dojíždění na tréninky (hokej).



Obrázek 7. PA respondentů v místě bydliště

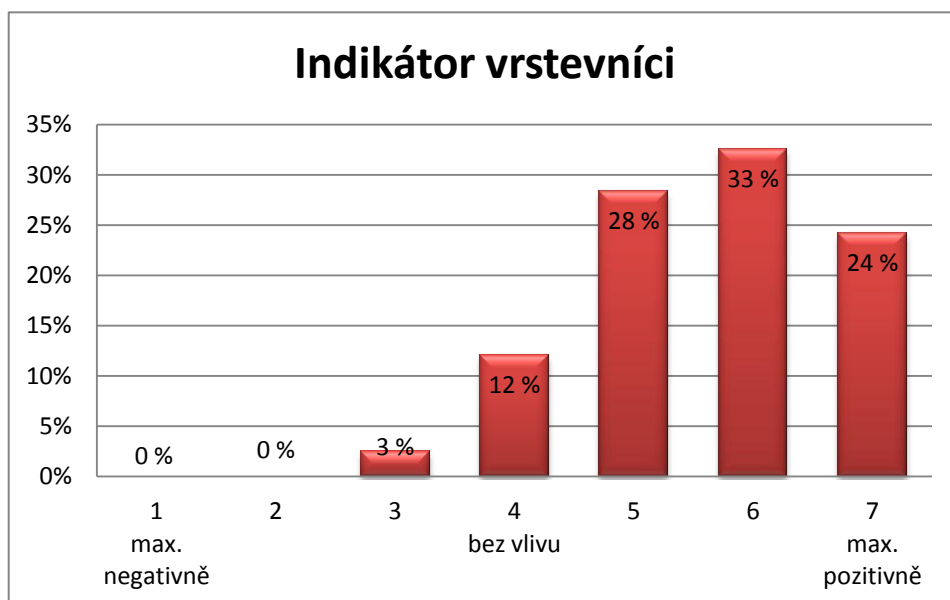
Otázka č. 8

V následující otázce byl zjišťován vliv vybraných indikátorů na pohybovou aktivitu mládeže. Výsledky této otázky jsou hlavní částí anketního šetření. Pro hodnocení lze použít i tzv. škály, což je technika pro vyjádření pocitů a postojů respondentů. Škála může být vyjádřena verbálně, číselně nebo graficky. V práci byla použita Likertova škála, pomocí které lze vyjádřit míru souhlasu-nesouhlasu. Nejčastěji existují pětistupňové škály, nejsou vyloučeny ani tři, čtyř, šesti a sedmistupňové. V práci byla použita škála sedmistupňová s negativní vzestupnou tendencí směrem od 3 až po 1, se středem 4 (nijak neovlivnily) a pozitivní vzestupnou tendencí směrem od 5 až po 7. Respondenti u každého konkrétního indikátoru (celkem 15) vybrali takovou možnost, která znázorňovala míru, jakou je daný indikátor ovlivnil vzhledem k jejich pohybové aktivitě. U každého indikátoru zaznamenali studenti křížkem pouze jednu možnost. Hodnota 1 znamenala maximálně negativní ovlivnění, hodnota 4 bez vlivu a hodnota 7 maximálně pozitivní ovlivnění. Výsledky anketního šetření jsou vyhodnoceny bez rozdílu pohlaví a jsou zodpovězeny výzkumné otázky. Výsledky a pořadí jednotlivých indikátorů jsou zobrazeny v tabulce 2. Indikátory, které jsou umístěny v horní části tabulky, ovlivnily studenty nejvíce pozitivně a indikátory v dolní části tabulky je ovlivnily nejvíce negativně.

Tabulka 2. Indikátory

Indikátor	Studenti celkem	
	průměr	Pořadí
Vrstevníci	5,63	1.
Otec	5,11	2.
Matka	5,02	3.
Učitel TV na SŠ	5,01	4.
Děni v místě bydliště	4,93	5.
Sportovní vzor - muž	4,92	6.
Škola	4,73	7.
Sourozenci	4,72	8.
Úspěchy českých reprezentantů	4,70	9.
Sportovní vzor - žena	4,52	10
Partner	4,45	11.
Sociální sítě	4,40	12.
Média	4,25	13.
Prarodiče	4,20	14.
Učitel TV na ZŠ	3,73	15.
Průměr všech indikátorů	4,68	

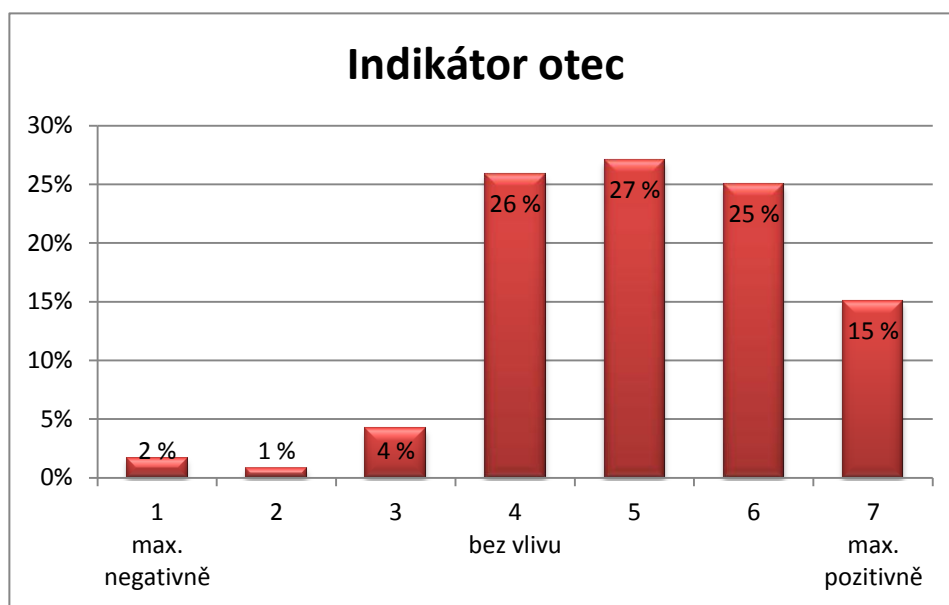
Indikátor vrstevníci s průměrem 5,63 se umístil na prvním místě a dosáhl téměř průměru 6 (obrázek 8. a tab. 2.). Téměř nikoho vrstevníci neovlivnili negativně (3 %), a to z toho důvodu, že jsou adolescentům v období dospívání nejbliže a pohybové aktivity vykonávají společně. Jako pozitivní vliv označilo vrstevníky 85 % dotazovaných. Přátelství má velký vliv na vykonávání pohybové aktivity. Pohybovou aktivitu je lepší vykonávat s přáteli, než sám. Vágnerová (2014) uvádí, že přátelství má pro člověka největší význam v období, kdy ještě nenavázal vážný a dlouhotrvající partnerský vztah. Názor Nielsen Sobotkové et al. (2014), že vrstevníci pomáhají mladistvým osamostatnit se z dětské závislosti na rodičích a velmi dobrý vliv na chování adolescentů mají určitým způsobem zaměřené a strukturované vrstevnické skupiny např. sportovní a zájmové kroužky, potvrzují výsledky výzkumu.



Obrázek 8. Vliv vrstevníků

Velký pozitivní vliv na motivaci žáků k pohybové aktivitě s průměrem 5,11 má otec, jak je patrné z obrázku 9. a tabulky 2. Více než polovina studentů (67 %) uvedla, že otec je jedním z hlavních indikátorů, který je motivoval vykonávat pohybovou aktivitu. Bez vlivu označilo otce 26 % respondentů. Vliv otců nemusí být vždy pouze pozitivní. Z obrázku 9. je patrné, že 8 % respondentů uvedlo, že otec na jejich vztah k pohybové aktivitě působil negativně. Reálným případem je životní příběh slavného tenisty Andreho Agassiho, kterého vedl k pohybové aktivitě otec proti jeho vůli. Andre (2009,

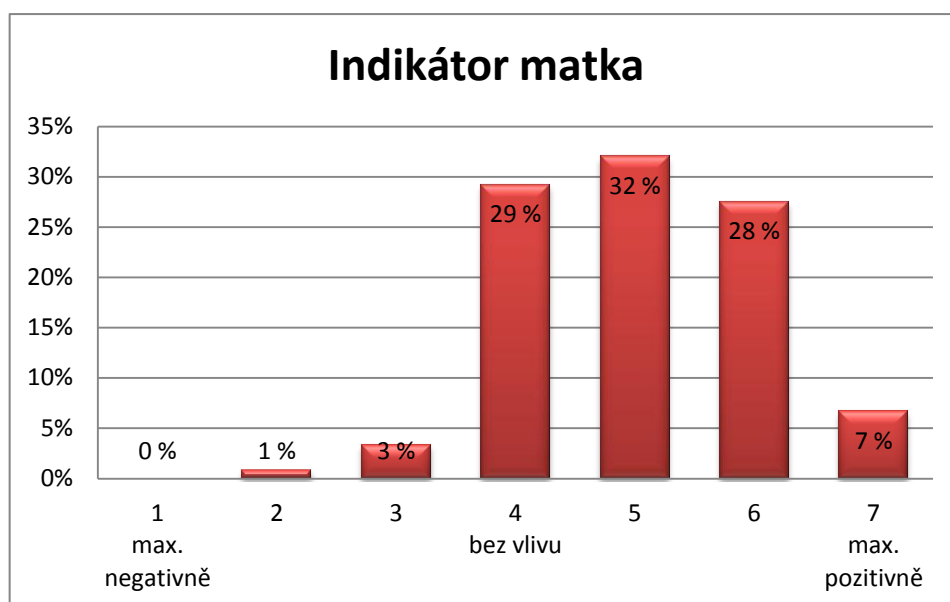
s. 33) říká: „Nenávidím tenis, nenávidím ho celým svým srdcem, přesto dál hraju, buším do míčku celé dopoledne i odpoledne, protože nemám na výběr.“ Agassiho otec si nechal postavit tenisový kurt přímo na zahradě u domu. Agassi (2009, s. 39) uvádí, že: „Pomáhal jsem odměřovat a kreslit bílé čáry, které pak vymezily můj životní prostor. Proč jsem to dělal? Neměl jsem na výběr. Nikdo se mě nikdy neptal, jestli chci hrát tenis, a už vůbec ne, jestli chci žít jen pro něj. Matka se domnívala, že jsem se narodil proto, abych byl knězem. Říká ale, že otec se už dlouho před mým narozením rozhodl, že budu profesionálním tenistou. Pak dodá, že když mi byl jeden rok, utvrdil jsem otce ve správnosti jeho rozhodnutí. Při sledování ping-pongu jsem pohyboval jen očima a ne celou hlavou.“ I přes velkou averzi k tenisu, Agassi dokázal vyhrát všechny čtyři turnaje Grand Slamu, Turnaj mistrů, zlatou medaili na Olympijských hrách a zapsat se do dějin tenisu.



Obrázek 9. Vliv otce

Vliv matky (obrázek 10. a tab. 2.) je téměř totožný jako vliv otce a to s průměrem 5,02. Stejně jako u otce odpovědělo 67 % respondentů, že matka měla pozitivní vliv na jejich vztah k pohybové aktivitě. Bez vlivu označilo matku 29 % respondentů. Rozdíl oproti otci je možné vidět na škále 7, kde otec ovlivnil 15 % adolescentů maximálně pozitivně, ale matka ovlivnila maximálně pozitivně pouze 7 % adolescentů. Důvodem může být to, že sportovní aktivita a zaměřenost na sport převažuje u otců. Valjent & Flemr (2011)

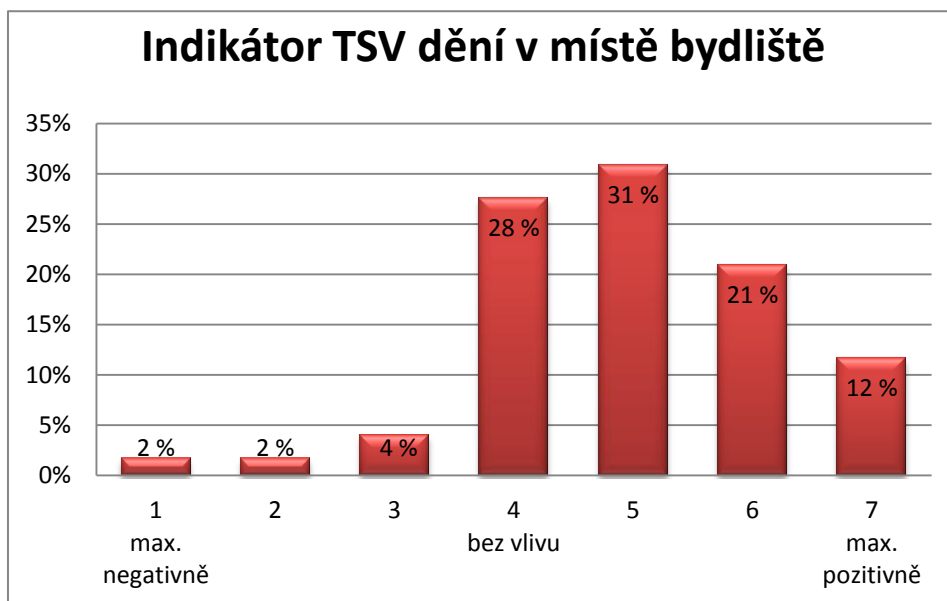
říkají, že otcové působí často jako sportovní vzor a matky jsou důležité z důvodu organizace sportovních kroužků. Mám za to, že vliv rodičů je velmi důležitý. Rodiče by měli vést své děti k pravidelné pohybové aktivitě a budovat v nich pozitivní vztah v pohybu. Vykovávání pohybové aktivity společně se svými dětmi může vést k upevnění vztahů v rodině. Otec i matka se mohou stát vzorem pro své děti. Je obecně známým faktem, že rodiče s pozitivním vztahem ke sportu podporují v této činnosti také své děti. Dítě má tendenci dospělého člověka v mnoha věcech a situacích napodobovat (Slepičková, 2005). Pokud rodiče nebudou mít sami zájem o pohybovou aktivitu, tak je velmi pravděpodobné, že ani své děti nebudou vést k pohybu.



Obrázek 10. Vliv matky

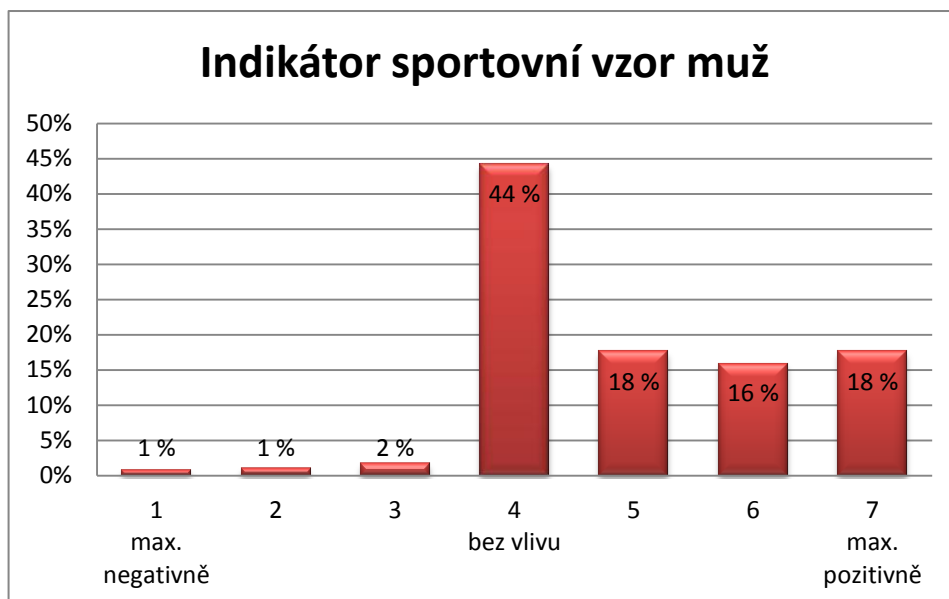
Dostupnost sportovišť v místě bydliště vyšla jako pozitivní indikátor s průměrem 4,93, jak je patrné z obrázku 11. a tab. 2. Více jak polovina dotazovaných (64 %) byla kladně ovlivněna TSV v místě bydliště. V Poličce je velký výběr sportovních zařízení, která mohou poskytnout své služby obyvatelům jak pro provozování letních, tak i zimních sportů. Nezbytným doplňkem ke sportovištím jsou i kluby, oddíly, zájmové kroužky a spolky. Nachází se zde oddíl tenisový, atletický, hokejový, fotbalový, gymnastický, lyžování a také oddíl rekreační sport. V aktivitě jsou také kroužky, které nabízejí širokou škálu možností, mezi které patří např. volejbal, badminton, házená, odbíjená, plavání, atletika, horolezectví, SK8 Slalom, karate nebo sálová kopaná. Ze spolků

můžeme uvést činnost jezdeckého klubu, spolku dobrovolných hasičů a Junák. Ve městě je dostupný plavecký bazén, cyklostezka, fitnesscentra, workoutové hřiště, hokejbalové hřiště, fotbalový a zimní stadion, golfové hřiště sjezdovka, běžecké tratě a další. Přístup města a všech organizací včetně jejich zaměstnanců umožňuje dostatečné zázemí pro všechny věkové kategorie, které se sportu chtějí věnovat.



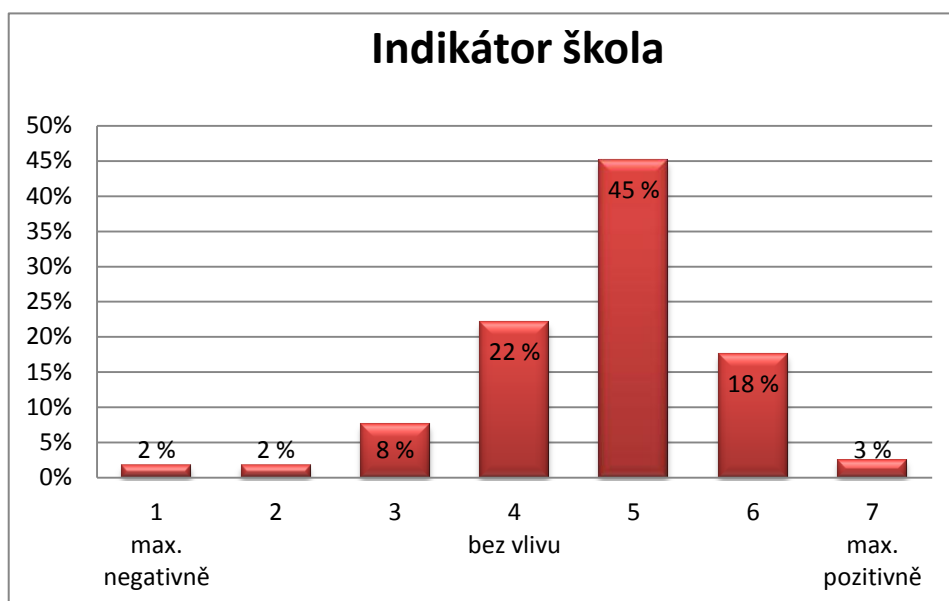
Obrázek 11. Vliv TSV dění v místě bydliště

Mužský sportovní vzor vyšel o něco lépe než ženský sportovní vzor. Maximálně pozitivně ovlivnil mužský vzor 18 % studentů. Na první pohled je viditelné (obrázek 12. a tab. 2.), že mužský sportovní vzor ovlivnil respondenty mnohem méně negativně (4 %) než sportovní vzor ženský (12 %). Důvodem tohoto výsledku může být to, že muži mají o vrcholový sport větší zájem a zajímají se především o mužské sporty a sportovce. Pro úspěšného tenistu Rafaela Nadala se stali vzorem hned 2 jeho strýcové. Strýc Toni Nadal hrál tenis na profesionální úrovni, ale později se začal věnovat trénování a začal trénovat i samotného Rafaela Nadala. Dále to byl strýc Miguel A. Nadal, který se věnoval profesionálně fotbalu a hrál za první španělskou ligu (Nadal, 2014).



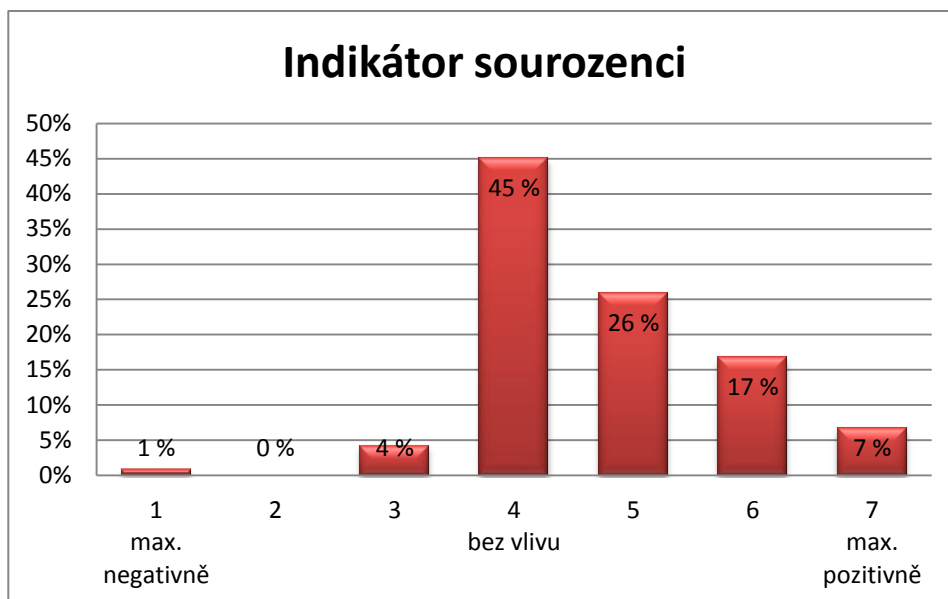
Obrázek 12. Vliv mužského sportovního vzoru

Škola na adolescenty působí též pozitivně. Více jak polovina žáků (66 %) uvedla, že je škola pozitivně ovlivnila k pohybové aktivitě. Škola může pořádat různé závody, turnaje, kterými může přilákat žáky a vzbudit v nich zájem o pohybovou aktivitu. K dispozici má venkovní sportoviště, tělocvičny, posilovnu, vybavení. V Poličce je několik školních zařízení, které dětem a studentům poskytují v rámci školy i zájmové sportovní kroužky, jako je gymnastika, badminton, sálový fotbal, florbal, košíková, házená, odbíjená, atletika, aj. Společně s prarodiči ovlivnila škola adolescenty nejméně maximálně pozitivně, pouze 3 % dotázaných.



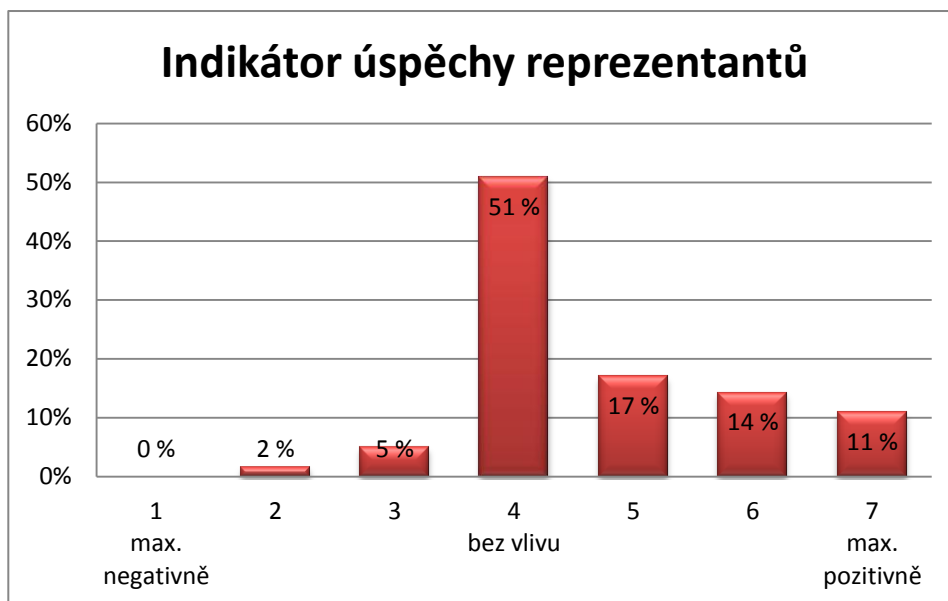
Obrázek 13. Vliv školy

Vliv sourozenců označilo spíše pozitivně 50 % respondentů, bez vlivu 45 % respondentů a spíše negativně pouze 5 % respondentů (obrázek 14. a tab. 2.). Důvodů, proč u velkého množství adolescentů nemá sourozenec na jejich pohybovou aktivitu vliv, může být několik. Někteří adolescenti sourozence nemají, mají sourozence opačného pohlaví nebo mezi sourozenci existuje velký věkový rozdíl. Dalším důvodem může být možnost, že se sourozenec žádné pohybové aktivitě nevěnuje. Vliv sourozenců (průměr 4,72) je menší než vliv rodičů. Martin Fourcade (2018) uvádí, že jeho největší motivací byl jeho starší bratr Simon. Svého bratra následoval od hokeje, přes judo až k biatlonu, kde svého bratra zastínil a stal se světovou jedničkou.



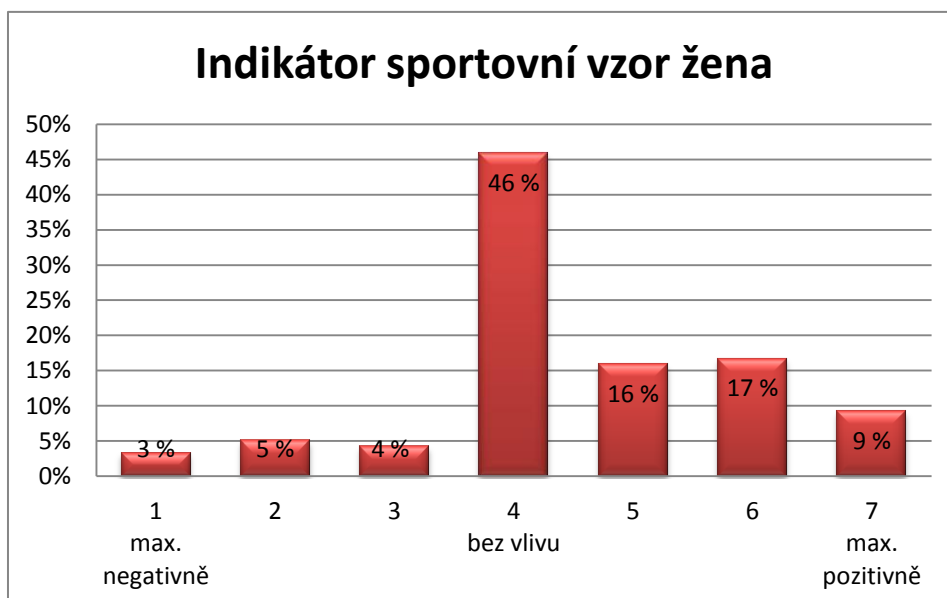
Obrázek 14. Vliv sourozenci

Z obrázku 15. můžeme vyčíst, že úspěchy českých reprezentantů mají pozitivní charakter, ale přesto převládá odpověď bez vlivu, kterou označilo 61 studentů (51 %). Průměr vlivu je 4,70 (tab. 2). Tento výsledek mě velmi překvapil, protože jsem předpokládala, že právě úspěchy reprezentantů budou mít silný vliv a budou motivovat a inspirovat ke sportu a sportování, třeba jen i na rekreační úrovni. Jako Česká republika se můžeme pyšnit řadou vynikajících sportovců, kteří dosáhli skvělých výkonů jak na Mistrovstvích světa či Evropy, tak na Olympijských hrách. 51 respondentů (42 %) označilo možnost jejich pozitivního ovlivnění českými reprezentanty.



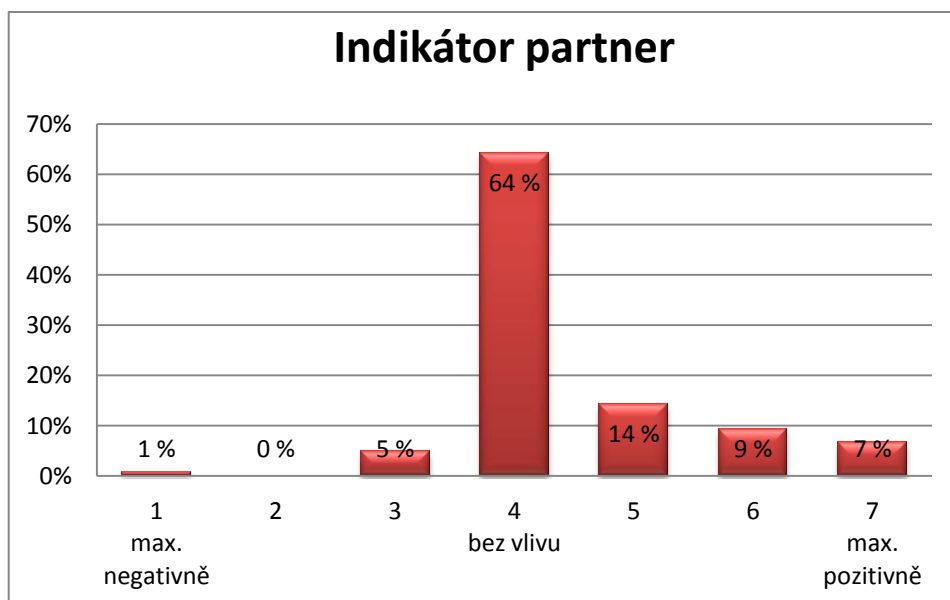
Obrázek 15. Vliv českých reprezentantů

Ženský sportovní vzor ovlivnil pozitivně 42 % dotazovaných, ale pouze 9 % maximálně pozitivně. Pouze o 4 % více vyšla odpověď, že ženský sportovní vzor nemá vliv na motivaci k pohybové aktivitě. Maximálně negativní ovlivnění tímto indikátorem (3 %) bylo nejvyšší hodnotou mezi ostatními indikátory.



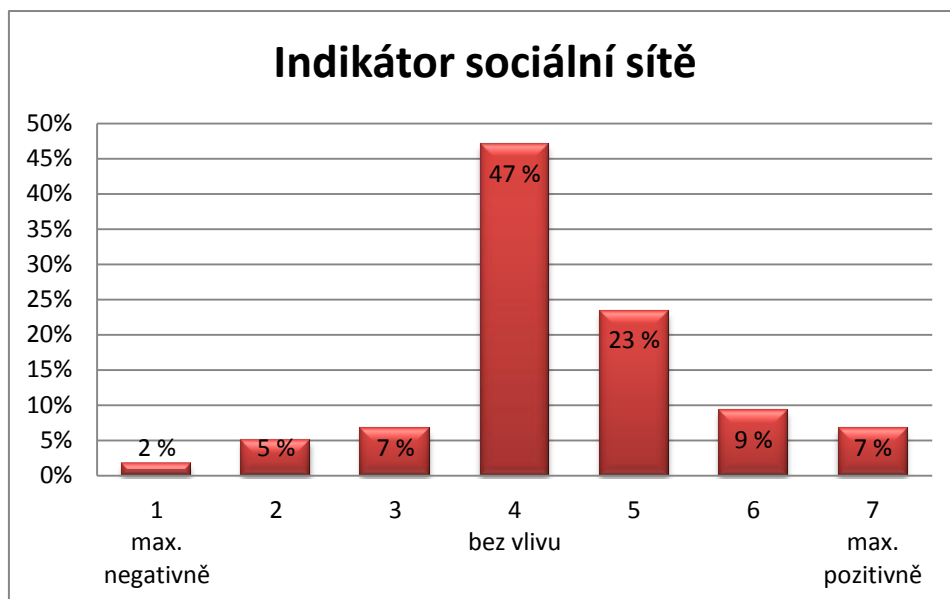
Obrázek 16. Vliv ženského sportovního vzoru

Vliv partnera na dotazované respondenty vyjadřuje obrázek 17. Bez vlivu tuto variantu zvolilo 77 studentů (64 %). Možnost pozitivního ovlivnění zvolilo 36 studentů (30 %). Ve věkovém rozpětí 15-19 let se partnerské vztahy teprve vytvářejí a dle výsledků průzkumu je míra ovlivnění partnerem vyšší u studentů vyšších ročníků. Studenti prvního a druhého ročníku uvedli nejvíce variantu „bez vlivu“, jelikož žádného partnera nemají nebo s ním nejsou až tak dlouhou dobu, aby je motivoval k pohybové aktivitě. Kolegyně Schejbalová prováděla výzkum u vysokoškolských studentů, kde se vliv partnera na pohybovou aktivitu umístil na druhém místě. Naopak v mém výzkumu týkající se adolescentů, se vliv partnera nachází až na jedenácté příčce.



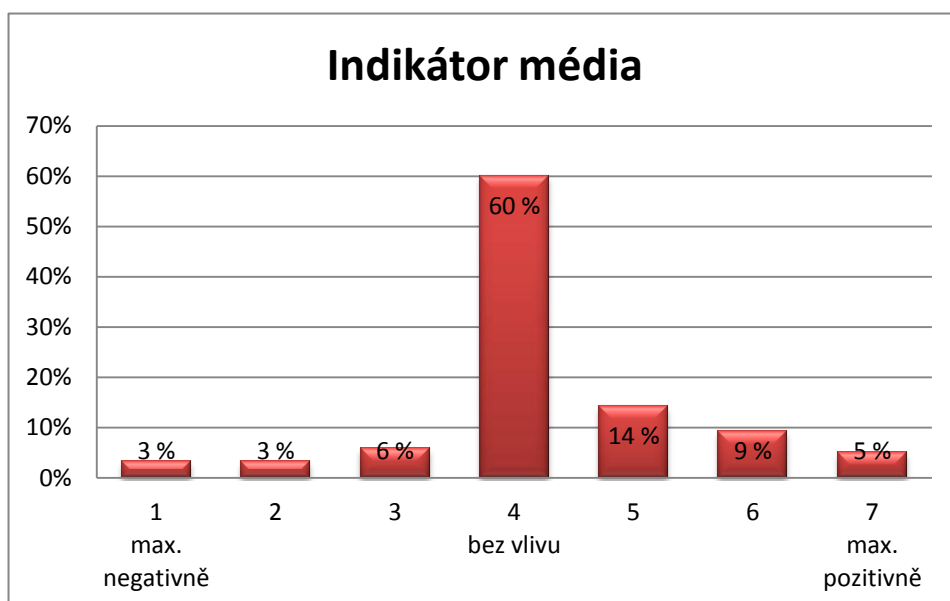
Obrázek 17. Vliv partnera

Vliv sociálních sítí je o něco větší než vliv medií. V dnešní době je velmi rozšířený trend sociální sítě zvané Instagram, na kterém je plno účtů, které se snaží motivovat ostatní sledovatele. Jedná se o velmi snadnou motivaci, která vzniká z přidávaných fotografií a motivačních popisků. Sociální sítě pozitivně ovlivnily 39 % respondentů. Nejpočetnější odpovědi však bylo bez vlivu, a to 47 % dotazovaných. Tento výsledek pro mě byl velkým překvapením, a to především z toho důvodu, že sociální sítě jsou pro mě a pro moje vrstevníky jednou z největších motivací k pohybové aktivitě. Přesto v mém výzkumu má vliv sociálních sítí průměr pouze 4,40 (tab. 2.).



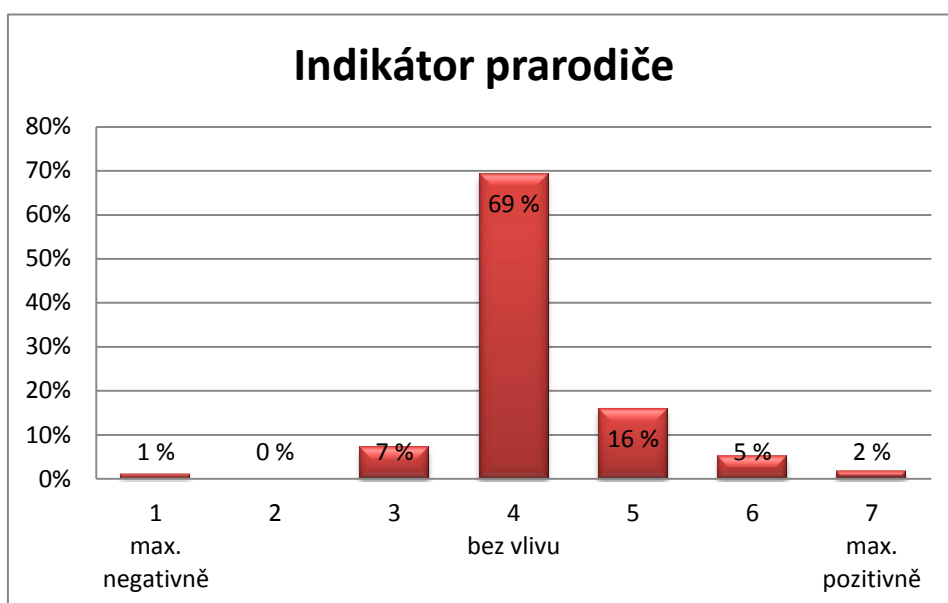
Obrázek 18. Vliv sociálních sítí

Z obrázku 19. je vidět, že na adolescenty nemají média téměř žádný vliv. 34 respondentů (28 %) uvedlo, že je média spíše ovlivnily. Zde by mohlo mít největší podíl vlivu sledování sportovních pořadů v televizi. Existují ale také případy, kdy se studenti mnohem častěji dívají na sport v televizi a skutečné pohybové aktivity se téměř nevěnují. Bez vlivu ohodnotilo tuto otázku 71 studentů (60 %) a spíše negativně 15 studentů (12 %). Média se umístila ještě níže než sociální sítě s průměrem 4,25 (tab. 2.).



Obrázek 19. Vliv médií

U prarodičů vyšlo bez většího vlivu 69 % odpovědí. 23 % adolescentů ovlivnili prarodiče pozitivně. V dnešní době lidé oddalují početí prvního potomka, a proto se prodlužuje věk, kdy se rodiče stávají prarodiči. S přibývajícím věkem klesají i pohybové možnosti lidí, kteří se nemohou věnovat pohybové aktivitě tak aktivně a provozovat ji se svými vnoučaty. Variantu „spíše pozitivně“ zvolilo 19 studentů. Prarodiče mohli ovlivnit respondenty nepřímo, tzn., že neprováděli žádné aktivity se svými vnoučaty, ale mohli je na vybrané aktivity, sporty a kroužky doprovázet, což je v dnešní době při pracovní vytíženosti rodičů velmi pravděpodobné. Celkový průměr vlivu prarodičů byl 4,20 (obrázek 20. a tab. 2.) a umístil se až na předposledním místě v tabulce.

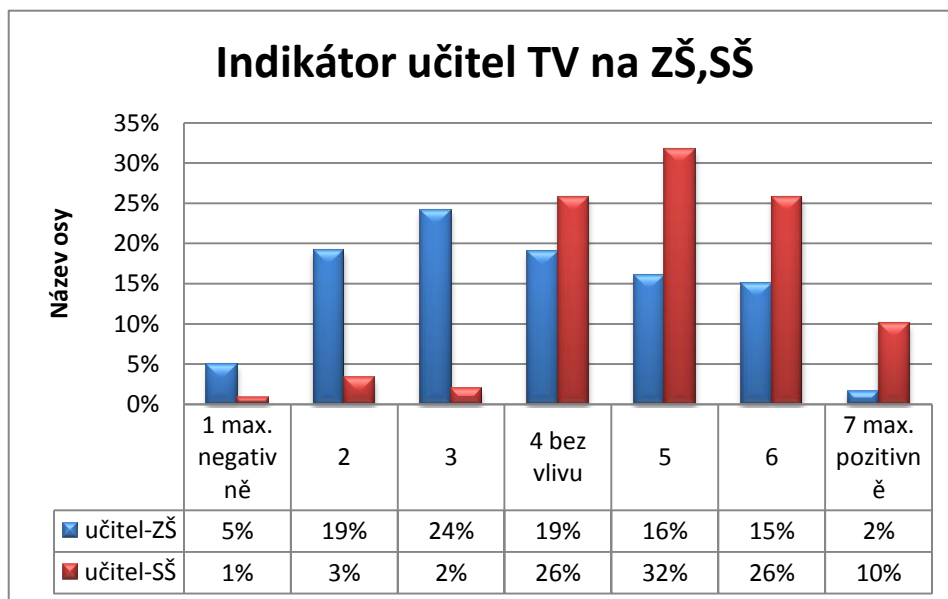


Obrázek 20. Vliv prarodičů

Jak můžeme vidět v tab. 2., tak pouze jediný indikátor, a to učitel TV na ZŠ měl hodnotu nižší než 4, konkrétně 3,73 což znamená, že studenty ovlivnil ve vztahu k pohybové aktivitě negativně. **Učitel TV na ZŠ** skončil až na 15. místě a mezi ním a učitelem TV na SŠ je propastný rozdíl deseti indikátorů. Učitel TV na ZŠ ovlivnil 48 % studentů negativně oproti učiteli TV na SŠ, který negativně ovlivnil pouze 6 % studentů. Důležité je také uvést, že 68 % adolescentů ovlivnil učitel TV na SŠ pozitivně. Toto zjištění je velmi znepokojující, jelikož pedagogové jsou spolu s rodiči zodpovědní za vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám. Pokud si žák nevytvoří pozitivní vztah k pohybové aktivitě v rodinném prostředí nebo ve škole prostřednictvím

učitele tělesné výchovy, bude v pokročilejším věku těžko hledat motivaci začít vykonávat jakoukoliv pohybovou aktivitu. Důvodem těchto výsledků může být samotný postoj učitele na základní škole. Tělesnou výchovu považuje za klasický školní předmět, uplatňuje kriteriální normy a jeho přístup nesportovně založené studenty odrazuje a demotivuje. Pokud se jim opakovaně nedaří plnit předepsané normy, může vzniknout strach, žáci ztrácejí motivaci a tělesná výchova se jako předmět stává neoblíbeným. Je důležité, aby si každý učitel TV stanovil hodnocení, podle kterého bude žáky hodnotit. Velmi častým jevem je také to, že učitel na základní škole upřednostňuje žáky, kteří jsou úspěšnými sportovci a školu reprezentují na sportovních soutěžích. Ryba et al. (1998) uvádějí, že tento problém bývá často bagatelizován, ale jak je vidět z mého výzkumu, tak k tomu není žádný důvod. V současné době přibývá obéznějších dětí s negativním vztahem k pohybovým aktivitám, a je důležité, aby se v nich učitel pokusil vzbudit alespoň malou motivaci. Toto se však nestane povinným prováděním jednotlivých sportů a každoročním překonáváním dřívějších výsledků. Podle mého názoru je důležitá snaha, kterou žák předvede. I když v určitém cvičení nevykání, je důležité, aby se nepřestával snažit a bojoval za zlepšení. Fialová et al. (2014) uvádějí, že 66 % dětí uvedlo, že tělesná výchova je jejich oblíbeným předmětem. Tento jev je pravděpodobně způsoben srovnáním tělesné výchovy s více neoblíbenými předměty, jako je matematika nebo český jazyk.

Učitel TV na střední škole je odlišný především ve svém přístupu. Nad studenty nemá tak velké nadřazené postavení, snaží se s nimi komunikovat a vyslechnout jejich názor, jaké sportovní aktivitě se chtějí v hodině věnovat. Tento přístup nevyklučuje, povinné plnění neoblíbených pohybových aktivit. V porovnání s výsledky Dany Schejbalové můžeme vidět shodu v negativním vlivu učitele TV na základní škole. Rozdílem je vliv učitele TV na střední škole, který v mém výzkumu vyšel velmi pozitivní a u kolegyně naopak negativní.



Obrázek 21. Vliv učitele TV na ZŠ A SŠ

5 SHRUTÍ

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

Na základě předchozího vyhodnocení výsledků byla zodpovězena výzkumná otázka č. 1., a to tak, že 14 z 15 indikátorů ovlivňuje adolescenty v pozitivním smyslu. Na adolescenta mají největší pozitivní vliv **vrstevníci** (102), **otec** (81), **učitel TV na SŠ** (81) a **matka** (80). Průměr každého z těchto čtyř indikátorů vyšel nad 5, což značí jejich silné pozitivní působení na vztah mládeže k pohybovým aktivitám. Pozitivní vliv vyšel u všech členů rodiny. Nejčastějšími indikátory, které vyšly bez vlivu, jsou prarodiče (69 %), hned za nimi se řadí partner (64 %) a média (60 %). Partner negativně ovlivnil pouze 6 % adolescentů a pozitivní vliv měl na 30 % respondentů. Velké procento respondentů, na které partner neměl vliv, uvedlo, že partnera nemá.

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

Výzkumná otázka č. 3: Jaký bude rozdíl v oblíbenosti učitele TV na střední škole a učitele TV na základní škole?

Z výše uvedených výsledků bylo možné zodpovědět také otázku č. 2, a to tak, že na druhé straně stupnice se nachází učitel TV na základní škole, který byl s průměrem 3,73 jediným indikátorem, který ovlivnil mládež k pohybové aktivitě negativně.

Třetí výzkumná otázka měla za cíl zjistit rozdíl v oblíbenosti učitelů TV na základní a střední škole. Z porovnaných výsledků je patrný propastný rozdíl mezi učitelem TV na střední škole, který se umístil na třetím místě v tabulce a učitelem na škole základní, který obsadil příčku poslední. Učitel TV na ZŠ ovlivnil 48 % studentů negativně. Učitel TV na SŠ ovlivnil negativně pouze 6 % studentů, ale naopak velmi příznivě jich ovlivnil 68 %. V žádném případě nejde výše uvedené výsledky zobecňovat. Dozajista existuje velké množství učitelů TV na základní škole, kteří byli pro své žáky velkou motivací a naopak učitelů TV na škole střední, kteří působí na studenty ve vztahu k pohybové aktivitě spíše negativně.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zabývala motivací mládeže k pohybové aktivitě. Cílem práce bylo podat ucelený přehled o indikátorech ovlivňujících mládež při motivaci k pohybovým aktivitám a zjistit, jak se shodují zjištěné výsledky dotazníkového šetření s prostudovanou literaturou.

Při psaní bakalářské práce jsem se držela v úvodu vytyčených kapitol a podkapitol. Teoretická část se skládá ze čtyř kapitol, ve kterých byly charakterizovány pojmy motivace, mládež, pohybová aktivita a konkrétní indikátory motivace. Poznatky v teoretické části byly získány z velkého množství literatury. V první kapitole byla motivace definována, rozdělena na vnitřní a vnější motivaci a byly popsány teoretické přístupy k motivaci. V kapitole druhé bylo pojednáno o charakteristice věkového období adolescence a o několika hlediscích, která jsou spojena s tímto obdobím. Podkapitoly se věnují tělesným, kognitivním a emocionálním změnám u adolescentů. Třetí kapitola se věnovala pohybové aktivitě v období mládeže. V podkapitolách byly zahrnuty přínosy, rizika a zásady pohybových aktivit a charakteristika pohybové aktivity jako takové. Čtvrtá a zároveň poslední kapitola objasňuje sociální činitele, které ovlivnily adolescenty v motivaci k pohybové aktivitě. V podkapitolách byl každý jednotlivý činitel rozebrán a popsán.

Na část teoretickou navazuje část výzkumná. Výzkumného šetření se zúčastnilo 120 studentů Gymnázia Polička ve věku 15-19 let. Byl proveden kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření, následovalo vyhodnocení získaných dat a zodpovězení výzkumných otázek. Cílem výzkumné části bylo zjistit, jaké osoby a instituce se podílejí na vztahu mládeže k pohybové aktivitě. Respektive, jaké indikátory ovlivnily adolescenty k pohybové aktivitě nejvíce pozitivně a jaké nejvíce negativně. Z výsledků jsem zjistila, že pozitivní vliv na adolescenta mají nejvíce **vrstevníci** (102), **otec** (81), **učitel TV na SŠ** (81) a **matka** (80). Významný pozitivní vliv vrstevníků a rodičů je zcela v souladu s teoretickými poznatky a nebyl žádným velkým překvapením.

Kromě výzkumných otázek jsem zjišťovala také rozdíly v druhu pohybové aktivity mezi dívkami a chlapci. Nejčastější PA dívek byl běh, posilování a tanec. Chlapci jako

nejoblíbenější pohybové aktivity zvolili posilování, workout, běh a fotbal. Dále jsem se pokusila zjistit, kolikrát týdně se věnují záměrné pohybové aktivitě dívky a chlapci. Nejčastější odpovědí u obou pohlaví bylo 2-3x týdně. U 6-7x týdně se větší četnost projevila u chlapců s poměrem 13:3 (%). Naopak u 1x týdně je větší podíl dívek než u chlapců a to v poměru 15:6 (%).

V bakalářské práci se mi podařilo odpovědět na všechny tři výzkumné otázky. Tedy najít indikátory, které mládež ovlivňují pozitivně a negativně ve vztahu k pohybové aktivitě. Ve třetí výzkumné otázce se mi podařilo najít rozdíly v osobě učitele TV na základní a střední škole. Výsledky bakalářské práce ve většině případů korespondují s teoretickými východisky, především v rovině vlivu vrstevníků a rodičů. Naopak velkým překvapením je poměrně malý vliv médií a sociálních sítí.

5.1 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Na základě získaných výsledků mohu navrhnout určité doporučení pro praxi. Osoba učitele TV je velmi důležitá, měl by umět adolescenty správně motivovat k pohybovým aktivitám a současně je vést i k mimoškolní a zároveň celoživotní pohybové aktivitě. Jak je patrné z výsledků, tak se toto u učitelů TV na základní škole neděje. Z tohoto důvodu navrhuji, aby učitelé TV změnilí svůj přístup k žákům a tělesné výchově jako takové. Více naslouchali také studentům, kteří nejsou sportovně nadaní a nedělali mezi studenty rozdíly.

REFERENČNÍ SEZNAM

Agassi, A. (2010). *Otevřená zpověď*. Brno: Jota. ISBN 978-80-7217-800-1.

Bursová, M., & Rubáš, K. (2001). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-822-6.

Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk. ISBN 80-7239-060-0.

Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

Dovalil, J., et al. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5.

Fialová, D. (2013). *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD. ISBN 978-80-7392-224-5.

Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E., & Mužík, V. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. ISBN 978-80-246-2885-1.

Fourcade, M. (2018). *Můj sen o zlatě a sněhu*. Brno: Jota. ISBN 978-80-7565-276-8.

Geist, B. (1992). *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing. ISBN 80-85605-28-7.

Geist, B. (2000). *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář. ISBN 80-86226-07-7.

Helus, Z. (2015). *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4674-6.

Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. ISBN 978-80-246-2000-8.

Homola, M. (1972). *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Hrabal, V., Man, F., & Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9.

Charvát, M. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-029-8.

Komeščík, B. (1998). *Kinantropologie: (diskuze o pojmech, výzkumu a studiu)*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-686-6.

Korvas, P. (2013). Pohybová aktivnost dnešní populace a volný čas. In *Pohybový aparát a zdraví: vybrané kapitoly ze sportovní medicíny* (s. 96-110). Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-241-3.

Kraus, B., et al. (2015). *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-544-8.

Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3128-4.

Langmeier, J., Langmeier, M., & Krejčíková, D. (1998). *Vývojová psychologie: s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Praha: H & H. ISBN 80-86022-37-4.

Linhart, J., Petrusek, M., Vodáková, A., & Maříková, H. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-310-5.

- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-X.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.
- Madsen, K. B. (1979). *Moderní teorie motivace*. Přeložil Eduard Bakalář. Praha: Academia.
- Marsuc, B. H., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4.
- Minaříková, D. (1998). Motivace k pohybové aktivitě a volní úsilí - pilotní experiment. In: Janura, M., *Celostátní studentská vědecká konference s mezinárodní účastí v oboru kinantropologie: sborník referátů*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 80-7067-934-4. s. 96.
- Mrkvička, J. (1971). *Člověk v akci: motivace lidského chování*. Praha: Avicenum.
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: Zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. Stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-17-7.
- Nadal, R. (2012). *RAFA: Můj příběh*. Praha: Nakladatelství XYZ. ISBN 978-80-7388-608-0.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0592-7.
- Nakonečný, M. (2005). *Sociální psychologie organizace*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0577-X.
- Nielsen Sobotková, V., et al. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4042-3.

Pastucha, D., et al. (2014). *Tělovýchovné lékařství: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4837-5.

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4218-2.

Průcha, J. (2009). *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-546-2.

Ryba, J., et al. (1998). *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-722-6.

Rychtecký, A. (1984). *Determinanty volního úsilí v pohybové činnosti*. Praha: Univerzita Karlova.

Říčan, P. (2013). *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0532-6.

Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-047-6.

Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-253-9.

Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

Šimíčková-Čížková, J. (2005). *Přehled vývojové psychologie*. 2.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0629-2.

Šmahel, I. (1983). *Psychologie osobnosti pro učitelské obory*. Praha: SPN.

Trpišovská, D. (1998). *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 80-704-4207-7.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 9788024621531.

Valjent, Z., & Flemr, L., *Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu?* In: Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT v Praze [online]. 2011 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_Kdo_nejvice_privadi_mladez_ke_sportu.pdf.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. 2.vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.

Zvonař, M., & Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5380-9.

SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ A TABULEK

OBRÁZKY

Obrázek 1. Pohlaví respondentů

Obrázek 2. Věk respondentů

Obrázek 3. Počet obyvatel v místě bydliště respondentů

Obrázek 4. Počet respondentů v ročníku

Obrázek 5. Četnost PA u chlapců a dívek

Obrázek 6. Jaký druh pohybové aktivity adolescenti vykonávají

Obrázek 7. PA respondentů v místě bydliště

Obrázek 8. Vliv vrstevníků a kamarádů

Obrázek 9. Vliv otce

Obrázek 10. Vliv matky

Obrázek 11. Vliv TSV dění v místě bydliště

Obrázek 12. Vliv mužského sportovního vzoru

Obrázek 13. Vliv školy

Obrázek 14. Vliv sourozenců

Obrázek 15. Vliv českých reprezentantů

Obrázek 16. Vliv ženského sportovního vzoru

Obrázek 17. Vliv partnera

Obrázek 18. Vliv sociálních sítí

Obrázek 19. Vliv médií

Obrázek 20. Vliv prarodičů

Obrázek 21. Vliv učitele TV na ZŠ A SŠ

TABULKY

Tabulka 1. Nejoblíbenější PA

Tabulka 2. Indikátory

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník

Dotazník

Milí studenti,

Jmenuji se Tereza Musilová a jsem studentkou Pedagogické fakulty UHK v Hradci Králové. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění krátkého dotazníku, který je zaměřen na zjištění, do jaké míry se u studentů Gymnázia v Poličce na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v životě podílely vybrané osoby a instituce. Dotazník je anonymní, proto prosím o co nejupřímnější vyplnění všech otázek. Získané informace budou použity výhradně pro účely zpracování bakalářské práce.

Děkuji Vám za ochotu a čas, který pro vyplnění tohoto dotazníku věnujete.

1. Pohlaví:

a) Žena

b) Muž

2. Věk:

.....

3. Vaše bydliště? (název obce, počet obyvatel)

.....

4. Jaký ročník právě studujete?

a) 1. ročník

b) 2. ročník

c) 3. ročník

d) 4. ročník

5. Kolikrát týdně ve svém volném čase provozujete záměrnou pohybovou aktivitu trvající déle než 30min? (Myšlena je pohybová aktivita ve smyslu záměrného trávení volného času, do které se nepočítá účelově lokomoční činnost - cesta do školy, na nákup, za příbuznými atd.)

- a) Méně než 1x týdně
- b) 1x týdně
- c) 2 – 3x týdně
- d) 4 – 5x týdně
- e) 6 – 7x týdně

6. Napište, jaký druh pohybové aktivity v tomto rozsahu vykonáváte? – možno uvést i více variant. (např. fotbal, hokej, tenis, běh, plavání, lyžování, atd.)

7. Vykonáváte pohybovou aktivitu v místě vašeho bydliště?

- a) Ano
- b) Ne

8. Jak ovlivnily následující indikátory Vaši motivaci ve vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám?

Následující indikátory ohodnoťte pomocí stupnice 1 až 7 dle toho, jak Vás ovlivnily. Číslice 1 znamená maximálně negativně, 4 (nijak neovlivnily) a číslice 7 maximálně pozitivně.

Zakřížkujte vždy jednu odpověď v každém řádku.

Indikátory	Max. negativně			bez vlivu			Max. pozitivně
	1	2	3	4	5	6	7
Otec							
Matka							
Sourozenci							
Prarodiče							
Škola – celkové klima, akce							
Učitel tělesné výchovy na základní škole							
Učitel tělesné výchovy na střední škole							
Vrstevníci - kamarádi, spolužáci							
Média - TV, rozhlas, tisk							
Možnosti pro TVS dění v místě bydliště - sport. akce, klub, sportoviště, prostor							
Internet a sociální sítě - Facebook, Instagram aj.							
Partner							
Úspěchy českých reprezentantů							
Sportovní vzor - žena							
Sportovní vzor - muž							