

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**MONITORING ŠPORTOVÝCH PREFERENCIÍ A POHYBOVEJ
AKTIVITY PRI MBK LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ A BCM OLOMOUC**

Bakalářská práce

Autor: Matúš Petráško

Studijní program: Rekreatologie – Pedagogika volného času

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

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Matúš Petráško

Název práce: Monitoring športových preferencií a pohybovej aktivity pri MBK Liptovský Mikuláš a BCM Olomouc

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

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Témou predloženej bakalárskej práce je monitoring športových preferencií a pohybovej aktivity u hráčov basketbalu. Práca poskytuje prehľad teoretických poznatkov týkajúcich sa problematiky pohybových aktivít a zasadzuje ju do rámca jedného z ontogenetických období človeka – adolescencie. Predložené sú informácie o psychickom, biologickom a sociálnom aspekte ovplyvňujúci vekovú skupinu, a životnom štýle spojeným s problematikou basketbalu. Tento prehľad poznatkov tvorí teoretický základ pre empirické šetrenie, do ktorého sa zapojilo 26 hráčov z Mestského basketbalového Klubu Liptovský Mikuláš a 25 hráčov z Basketbalového centra mládeže Olomouc. Cieľom daného šetrenia bolo vyhodnotenie športových preferencií a pohybovej aktivity rozdelených do dvoch totožných vekových kategórií. Pri hodnotení športových preferencií vyšlo najavo, že hráči oboch vekových kategórií inklinujú najviac k tímovým športom. U oboch vekových kategórií zároveň bolo preukázané, že basketbal patrí medzi celkovo najobľúbenejší šport s pomedzi daného výberu športov. Pri posudzovaní pohybovej aktivity mali hráči MBK Liptovský Mikuláš celkovo viac MET-hodín/týždeň, než hráči BCM Olomouc. Pri porovnávaní hráči MBK boli na hladine 2157 MET-min/týždeň oproti 1844 MET-min/týždeň, hráčov BCM.

Klíčová slova:

adolescencia, šport, voľný čas, zdravotné doporučenia, dotazník športových preferencií, IPAQ dotazník, basketbal

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Matúš Petráško
Title: Monitoring of sport preferences and physical activity in MBK Liptovský Mikuláš and BCM Olomouc

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D
Department: Department of Recreation and Leisure Studies
Year: 2023

Abstract:

The topic of the presented bachelor's thesis is the monitoring of sports preferences and physical activity among basketball players. The thesis provides an overview of theoretical knowledge related to the issue of physical activities and places it within the framework of one of the ontogenetic periods of human development - adolescence. Information is provided on the psychological, biological, and social aspects influencing the age group and the lifestyle associated with basketball. This overview of knowledge forms the theoretical basis for empirical research, in which 26 players from the City Basketball Club Liptovský Mikuláš and 25 players from the Youth Basketball Center Olomouc participated. The aim of this research was to evaluate sports preferences and physical activity divided into two identical age categories. In assessing sports preferences, it emerged that players in both age categories are most inclined towards team sports. In both age categories, basketball was shown to be one of the most popular sports among the selected options. When evaluating physical activity, players from MBK Liptovský Mikuláš had a higher total MET-hours/week compared to players from BCM Olomouc. In comparison, MBK players reached 2157 MET-min/week, while BCM players reached 1844 MET-min/week.

Keywords:

adolescence, sport, leisure, health advice, questionnaire of sport preferences, IPAQ questionnaire, basketball

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

Prohlasujem, že som túto prácu zpracoval samostatne pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D, uvedl všetky použité literárne a odborné zdroje a dodržiaval zásady vedeckej etiky.

V Olomouci dne 30. června 2023

.....

Ďakujem Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, ktoré mi poskytol pri spracovaní bakalárskej práce. Rovnako ďakujem aj vediu, trénerom a hráčom Mestského Basketbalového Klubu Liptovský Mikuláš a Basketbalového centra mladeže Olomouc, za ochotu a pomoc pri realizácii empirického šetrenia.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Pohybová aktivita	10
2.1.1 Pohyb.....	10
2.1.2 Pohybová aktivita	10
2.1.3 Význam a benefity pohybovej aktivity	11
2.1.4 Doporučené množstvo pohybovej aktivity.....	12
2.1.5 Pohybová inaktivita	14
2.2 Životný štýl a zdravie	14
2.2.1 Šport ako súčasť životného štýlu.....	16
2.2.2 Zdravotné riziká spôsobené inaktivitou	17
2.2.3 Kardiovaskulárne ochorenia.....	17
2.2.4 Metabolické ochorenia.....	18
2.2.5 Nádorové ochorenia.....	20
2.3 Obdobie adolescencie	21
2.3.1 Psychické aspekty adolescencie	22
2.3.2 Sociálne aspekty adolescencie	23
2.3.3 Biologické aspekty adolescencie	23
2.3.4 Pohybová aktivita v danom období a jej význam	24
2.4 Špecifikácia basketbalu a vymedzenie vybraných vekových kategórií.....	25
2.4.1 História basketbalu na území československa.....	25
2.4.2 Mládežnícky basketbal na Slovensku a v Česku	26
2.4.3 Vymedzenie vekových kategórií pre potreby práce	27
2.5 Charakteristika porovnávaných klubov	28
3 Ciele práce a výskumné otázky	30
3.1 Hlavní cíl.....	30
3.2 Vedľajšie ciele	30
3.3 Výskumné otázky	30

4	Metodika.....	31
4.1	Charakteristika skúmaného súboru	31
4.2	Výskumné metódy	31
4.2.1	Medzinárodný dotazník k pohybovej aktivite (IPAQ)	31
4.2.2	Dotazník športových preferencií.....	32
4.3	Priebeh a realizácia výskumu	33
4.4	Štatistické spracovanie dát	33
5	Výsledky	35
5.1	Športové preferencie	35
5.2	Dotazníky k pohybovej aktivite.....	44
5.2.1	Celková pohybová aktivita hráčov z pohľadu náročnosti	44
5.2.2	Celková pohybová aktivita hráčov z pohľadu jednotlivých oblastí.....	46
6	Diskusia.....	52
7	Závery	55
8	Súhrn.....	57
9	Summary.....	58
10	Referenčný zoznam	59
11	Prílohy.....	61

1 ÚVOD

Problematika zdravého životného štýlu a dostatočnej pohybovej aktivity je stále častejšie diskutovaná téma. Je všeobecne známe, že pohyb, ktorý je prirodzeným prejavom človeka, je v mnoho ohľadoch prošpešný. Pohybová aktivita prispieva k redukcii stresu, odreagovaniu od každodenných problémov, pôsobí ako prevencia pred neinfekčnými chorobami ako sú cukrovka či obezita.

Z médií v poslednej dobe zaznamenávame vzrastajúce percento názorov a predovšetkým štúdií, ktoré prichádzajú s tvrdením, že v našej populácii a spoločnosti rastie percento ľudí, ktorí trpia nadváhou, či dokonca obezitou. Tento stav je vo všeobecnosti dosiahnutý predovšetkým sedavým spôsobom života, nasprávnym stravovaním a nedostatkom pohybovej aktivity. Pri takomto životnom štýle vo veľa prípadoch následne dochádza ku hypokinézii, ktorá zapríčiňuje rôzne závažné ochorenia akými sú diabetes mellitus II. typu alebo rôzne kardiovaskulárne ochorenia.

Vyššie spomínane fakty ma prijali k písaniu bakalárskej práce na túto tému, a ako bývalí hráč basketbalu a súčasný tréner mládeže, som danu tému prispôsobil k basketbalovému prostrediu.

Práca je rozdelená na dve časti, teoretickú a praktickú. Prvá teoretická časť sa venuje všeobecným poznatkom o pohybovej aktivite, jej doporučenému množstvu a rizikám spojených s inaktivitou. Následne sa práca venuje teoretickému zadefinovaniu vývojovej obdobia – adolescencií, pretože to je nami skúmaná skupina ľudí. Ďalej definuje basketbal ako tímový šport, a poskytne krátky náhľad do minulosti a vývoju basketbalu v našich zemiach. Poskytne takisto náhľad aj do klubov, ktorých hráči sú predmetom skúmania.

V druhej časti sú prezentované výsledky získané prostredníctvom dotazníkov športových preferencií a medzinárodných dotazníkov o pohybovej aktivite tzv. IPAQ dotazníkov. Ukazuje rozdieli medzi množstvom vykonanej aktivity z pohľadu veku, ukazuje rozdieli medzi športovými preferenciami. Ďalej práca ponúka prehľad o pohybovej aktivite jednotlivých družstiev a takisto náhľad do množstva vykonanej pohybovej aktivity z pohľadu minimálneho množstva pohybovej aktivity pre podporu zdravia.

Východným materiálom pre túto prácu boli poznatky získané z publikovaných článkov, odborná literatúra a empirické šetrenie.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Následující kapitola je venovaná teoretickému přehledu poznatků, zoznámění s problematikou a teoretické vymezení s danou skupinou pro naše potřeby.

2.1 Pohybová aktivita

2.1.1 Pohyb

Činnost jako pohyb je neodmyslitelnou součástí našeho každodenného života. Zahrňuje všechny procesy probíhající v přírodě a v společnosti v mikro a makro světě. Treba porozumieť, že je to akákoľvek zmena, akékoľvek vzájomné pôsobenie objektov voči sebe, ale aj v ich vnútri. Chápeme ho ako absolutný, avšak jeho opak klud je relativný (Hodaň, 2000). Autor delí pohyb do 3 skupín:

- Pohyb mechanický, týkajúci sa iba neživej hmoty
- Pohyb biologický, ktorému pripadajú živých organizmov
- Pohyb spoločenský, zameraný priamo na človeka

Podľa Hodaňa (2000) tieto skupiny nie sú oddelené, ale pohyby vyššieho rádu podliehajú zákonitostiam nižšieho rádu, znamenajúc, že biologický pohyb rešpektuje zákonitosti pohybu mechanického a pohyb spoločenský rešpektuje zákonitosti pohybu biologického.

2.1.2 Pohybová aktivita

V literatúre sa stretávame sa s rôznymi charakteristikami a termínmy. Podľa Hendla a Dobrého et al. (2011) je pohybová aktivita druh alebo viaceré druhy pohybu človeka, ktorého výsledkom je svalová práca a zvýšenie energetického výdaja, charakterizovaná vnútornými determinatmi a vonkajšou podobou.

Rozlíšenie na dva poddruhy pohybových aktivít:

- Bežné denné pohybové aktivity, ktoré sú súčasťou každodennej rutiny, denného režimu. Väčšinou ich nepopisujeme jednotkami času, vzdialenosťami, frekvenciou alebo intenzitou. Bývajú však vyvolávané a podmienené javmi, alebo situáciami

vznikajícimi v bežnom dennom živote, nevyžadujú zlaštny priestor ani zariadenie či oblečenie.

- Pohybové aktivity zručnostného charakteru, ktoré sú plánované alebo účelové, zámerne sa opakujúce, časovo a priestorovo vymedzené. Zväčša bývajú popisateľné jednotkami času, intenzity, vzdialenosti a frekvencie. Majú jasne vymedzené pravidlá a ich vykonávanie vyžaduje adekvátny priestor, zariadenie, náradie prípadne oblečenie (Mužík & Süß, 2009).

Podľa Blahutkovej, Řehulky a Dvořákovéj (2005) je pohybová aktivita jeden zo základných fenoménov ľudského bytia a podiela sa na všetkých zložkách, ktoré predstavujú dianie modernej spoločnosti. Je jedným zo základných elementov procesu prispievajúceho ku kvalite života a ku zdraviu, ktorého súčasťou je aj proces harmonicky vyvornanej osobnosti v bio-psycho-socio-spirituálnych sférach.

2.1.3 Význam a benefity pohybovej aktivity

Benefity v súvislosti s pohybovou aktivitou sú už po desaťročia známe. Hendl a Dobrý et al. (2011) definujú zdravotné benefity ako kumulatívny efekt na zdravie, výhody získané pravidelne vykonávanými pohybovými aktivitami doporučenej námahovosti a frekvencie.

Športovo pohybová aktivita má veľký vplyv na zdravie a je označovaná ako základný prvok zdravia. Pohyb a pohybová aktivita je jedna z najdôležitejších potrieb človeka a to predovšetkým v detskom veku (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

Benefity spojené s pravidelnou pohybovou aktivitou takisto so sebou prinášajú redukciiu chorobnosti a úmrtnosti následkom chôrob niektorých telesných systémov. Výrazne sa redukuje riziko úmrtia príčinou kardiovaskulárnych chorôb, ktoré sú z pomedzi všetkých najčastejšie. Aktivne ďalej zmierňuje riziko mŕtvice o 30%-50%, rakoviny hrubého čreva či vysokého krvného tlaku. Pomáha nad kontrolou a prípadnou redukciiu telesnej hmotnosti, prispieva ku zdraviu kostí, svalov a kĺbov. Pri staršej populácii znižuje riziko pádu a znižuje bolesti pri artritíde. Pravidelný pohyb má takisto svoje benefity pri duševnom zdraví ako napríklad pri riešení depresii alebo úzkosti (Hendl & Dobrý et al. 2011).

Pravidelné cvičenie a najmä pravidelná pohybová aktivita sú spolu s primeraným príjmom energie najlepším, najbezpečnejším a ekonomicky najmänej náročným preventívnym a mnohokrát aj liečebným prostriedkom väčšiny civilizačným onemocnení. Je prekázané, že

dlhodobá pohybová aktivita taktiež predlžuje život a znižuje úmrtnosť. Pri tomto tvrdení však musíme brať do úvahy práve faktor toho, že čo je pre jedného vhodné, druhému stačiť nemusí a tretiemu môže dokonca škodiť. Samotný predpis pohybovej aktivity je takisto dôležitý ako predpis pri liekoch, pretože variabilita reakcie a dlhodobá adaptácia na aktivitu je ovplyvnená radou faktorov, ako sú dedičnosť, vek, pohlavie, zdravotný stav, trénovanosť, intenzita zaťaženia, trvanie, frekvencia a druh cvičenia (Stejskal, 2004).

Stejskal (2004) ďalej uvádza, že pre emocionálne ladenie človeka má pohybová aktivita takisto veľký význam. Človek, ktorý aktívne a pravidelne vykonáva aktivitu má zvýšený pocit sebadôvery, jednoduchšie prekoná a rozptýli obavy a stresy denného života a je menej agresívny. Takisto je známe, že pravidelná pohybová aktivita upravuje abnormality nálady a znižuje depresie a neopodstatnené obavy, ktorými môže človek trpieť. Pokiaľ je človek viac fyzicky aktívny a vykonáva pohybovú aktivitu, tak mozog produkuje zvýšené množstvo nervových prenášačov a modulátorov, ktoré znižujú bolesť, zlepšujú náladu a prinášajú človeku pocit radosti.

2.1.4 Doporučené množstvo pohybovej aktivity

Pokiaľ sa bavíme o doporučenom množstve pohybovej aktivity, tak si ju môžeme zdefinovať na 2 obecné kategórie. Doporučené množstvo pohybovej aktivity u detí a u dospelých.

Doporučené množstvo pohybovej aktivity u detí

Minimálny štandard, ktorý by mal byť spĺňaný práve deťmi, a ktorý dáva záruku väčšieho zisku zdravotných benefitov z hľadiska koronárnych chorôb v zrovnaní s deťmi zo sedavým životným štýlom sa pohybuje na hranici 3-4 kcal/kg/deň. Väčšie benefity je možné pri deťoch dosiahnuť zvýšením energetického výdaja na 6-8kcal/kg/deň. Pokiaľ si máme tento kalorický výdaj premietnuť do vykonávania pohybovej aktivity tak hovoríme o najmenej 60 minútach rôznych pohybových aktivít pri miernej intenzite denne (Hendl & Dobrý et al., 2011)

Bielik et al. (2017) uvádza, že tieto odporúčania WHO však nezohľadňujú faktory ako je vek detí, pohlavie, špeciálne skupiny alebo regionálne či socioekonomické rozdiely. Autor ďalej uvádza, že odporúčania pohybovej aktivity pre deti, by mali obsahovať aspoň 90 minút strednej

intenzity pohybovej aktivity za deň, ktorá by mala byť rozložená na minimálne 10 minútové úseky, ktorých súhrn bude tvoriť aspoň 90 minút.

Doporučené množstvo pohybovej aktivity u dospelých

Pri pohybovej aktivite aspoň 30 minút denne miernej intenzity, sú preukázané významné zdravotné benefity a to najmä pri ľuďoch zo sedavým štýlom života. Avšak treba brať ohľad na to, že táto hodnota nemusí byť univerzálne dostatočná z hľadiska prevencie neprimeraného zvyšovania telesnej hmotnosti. Pre osoby, ktoré sú však pohybovo aktívne aspoň 30 minút denne a udržiavajú si stálu hmotnosť, sú odporúčania postupne pohybovú aktivitu predlžovať až na dĺžku 60 minút denne, čo zaručí ďalšie zdravotné benefity (Hendl & Dobrý et al., 2011).

Dalšie odporúčania vidíme konkrétne rozložené v podobe 30 minút po dobu 5 dní v týždni o miernej intenzite, alebo prípadne 20 minút po dobu 3 dni v týždni o strednej intenzite. Samozrejme tieto aktivity nie sú limitované a dosiahnutie odporúčania je možné dosiahnuť aj ich kombináciou. Pre optimalizáciu odporúčaní je ideálna voľba zaradiť aj posilovací tréning, ktorý obsahuje 8 až 10 cvičení a tieto cvičenia vykonávať v seriách po 8 až 10 opakovaní. Ideálna periodizácia tekéhoto tréningu je vo forme minimálne 2 dni v týždni. Samozrejme však každý takýto posilovací tréning navyše, zo sebou prináša ďalšie benefity a rozvoj (Oja & Titze, 2011)

Tabuľka 1. Doporučenie pohybovej aktivity ku zlepšeniu zdravia

Náročnosť	Trvanie	Frekvencia	Príklady
Stredná intenzita	Najmenej 30 minút súvisla, prípadne niekoľko 10 minútových úsekov	Najmenej 5 dní v týždni	Rýchla chôdza, Strelba na basketablový kôš. Bicyklovanie po rovine 16-19 km/h, stolný tenis. Tenisová štvorhra
Vysoká intenzita	Minimálna dĺžka o 20 minútach	Minimálne 3 dni počas týždňa	Beh cca 11km/h. basketbal v hernom tempe. Tenis, Futbal

Haskell et al. (2007)

2.1.5 Pohybová inaktivita

Pohybová inaktivita resp. pohybová nedostatočnosť charakterizuje chovanie jedinca, ktoré sa prejavuje veľmi nízkym objemom bežných denných pohybových aktivít a takisto jednotlivých aktivít zručnostného charakteru, ktoré sú z lekárskeho hľadiska podstatné pre zachovanie zdravia (Mužik & Süß, 2009).

V súčasnej situácii medzi populáciou narastá nepomer medzi energetickým príjmom a výdajom, čo je výsledkom nedostatku pohybovej záťaže. Biologická potreba pohybového zaťaženia jedinca je nedostatočne pokrytá. Z tohoto stavu pramení teda celá rada tzv. civilizačných problémov, ktoré majú svoju príčinu práve v hypokinézii. Dôsledkom je práve znížená zdatnosť populácie, ktorá vedie k zníženiu pracovnej výkonnosti a celkovému zhoršeniu zdravotného stavu spoločnosti. Ďalším dôležitým faktorom je nárast počtu jedincov, ktorý trpia nadváhou alebo obezitou (Mužik & Süß, 2009).

Stejskal (2004) úvadža, že ľudia s nedostatočnou pohybovou aktivitou majú medzi sebou vyšší počet fajčiarov a taktiež osoby s väčším príjmom tuku ako jedinci, ktorí sú fyzicky aktívny. Výskumne sa taktiež potvrdilo, že u starších ľudí s nízkou pohybovou aktivitou sa oveľa častejšie vyskytujú psychické depresie prispievajúce k vzniku a úmrtiu na ischemickú chorobu srdce.

V súčasnosti sa v pretechnizovanej spoločnosti tvorí zásadný nepomer medzi kvalitou pohybovej aktivity geneticky zakódovaných pohybových väzieb predchádzajúcich generácií a dnešných skutočností. Dynamická svalová práca sa znižuje na úkor statickej svalovej práce. Vplyvom opakovaného zaujímajania nemeňtej polohy po dlhšiu dobu dochádza k vytváraniu programu chybného držania tela. Dochádza neustále k väčšiemu výskytu funkčných porúch hybného systému – chyby v držaní tela, svalová dysbalancia a poruchy pohybových stereotypov (Blahutková et al., 2005).

2.2 Životný štýl a zdravie

- **Životný štýl**

Životný štýl zahŕňa formy dobrovoľného chovania v daných životných situáciách, ktoré sú založené na individuálnom výbere rôznych možností. Rozhodujeme sa pre zdravé alternatívy z možností, ktoré sa ponúkajú, a odmietame tie, ktoré sú zdravie poškodzujúce. Životný štýl je teda charakterizovaný súhrou dobrovoľného chovania a životných situácií. Naše rozhodovanie

v našom konaní, nie je do istej miery úplne slobodné, nakoľko jednáme v súhlade s tradíciami spoločnosti, rodinnými zvykmi, ekonomickou situáciou a socialnou pozíciou. Dôležitú rolu taktiež zohráva vzdelanie, pohlavie, vek a temperament (Machová & Kubátova et al. 2009).

Životný štýl býva častokrát zameňovaný zo životným spôsobom. Medzi týmito dvoja pojmami treba vnímať zásadný rozdiel. Životný spôsob sa považuje určitým spôsobom za nadriadený životnému štýlu, pretože životný spôsob sa týka skupiny, triedy alebo populácie. O životnom spôsobe hovoríme, že má skupinový charakter, ktorý predstavuje určitú úroveň alebo normu, ktorá je pre danú skupinu typická. Životný štýl je teda oproti životnému spôsobu značne individualizovaný a týka sa predovšetkým jednotlivca (Hodaň & Dohnal, 2008).

V súčasnej dobe sa stále častejšie hovorí o trende nazývanom „sedavý životný štýl“. Tento trend je charakteristický nízkou úrovňou fyzickej aktivity nie len behom pracovnej doby, ale aj vo voľnom čase. Kôli náročnej práci, zvýšeným nárokom na množstvo odvedenej práce a vysokému psychickému napätiu ľudia prestávajú svoj voľný čas tráviť aktívne a naopak dávajú prednosť pasívnym spôsobom – napr. sledovanie televízie alebo pobyt pri počítači. Navyše sa stres snažia riešiť nadmernou konzumáciou jedla, čo môže viesť k energetickej nerovnováhe, ktorá je následne spájaná s radou ďalších neinfekčných ochorení (Stejskal, 2004).

Autor ďalej uvádza, že prežitie organizmu v daných podmienkach umožňuje optimálny fylogenetický vývoj. Tento proces však prebieha veľmi pozvoľne, nakoľko genetická fixácia akejkoľvek funkčnej alebo morfolologickej zmeny trvá niekoľko tisíc rokov. Pri náhlade do minulosti z obdobia pred päťdesiat tisíc rokov, predchodcovia dnešného človeka trávili niekoľko hodín v pohybe, aby si zaistili svoje prežitie. Tomu odpovedala aj zložitá prepojená neurohumorálna regulácia životne dôležitých funkcií. Od doby vzniku homo sapiens sapiens došlo len k nepatrným zmenám, ktoré modifikovali základné životné funkcie. Radikálny rozvoj mozgovej kôry bol rigidný systém neuroendokrinných regulácií, ktoré sú skoro totožné ako dnes. Práve tento typ automatického riadenia životne dôležitých funkcií zapríčinil komplikácie pre človeka dnešnej doby, ktorého životný štýl sa znateľne zmenil. Pri porovnávaní je rozdiel viditeľný hneď nakoľko v minulosti bol človek „lovec a zberač“ a dnešnej dobe sa bavíme o urbanizovanom človeku, ktorý je vystavený odlišným životným podmienkam a situáciám. Zvýšený energetický príjem a nedostatok pohybu teda vedie k poruchám regulačného systému, čo vo výsledku spôsobuje zdravotné komplikácie.

- **Zdravie**

Podľa Hodaňa (2000) je zdravie značne individuálna záležitosť a každý jedinec, tak ako je zodpovedný za svoj vývoj, za svoju úroveň v činnostiach každodenného života, tak je taktiež

zodpovedný za svoje zdravie. Zodpovednosť za naše zdravie ale pramení z nášho chovania. Chovaním je však myslený najmä životný štýl jednotlivca doplnený o ďalšie faktory, ako sú napríklad genetický základ, životné prostredie a zdravotnícke služby. Zdravie teda nie je iba stav organizmu, ale zdravie treba chápať ako tvorbu a neustály proces, ktorý nikdy nekončí.

Autor však ďalej uvádza, že väčšina ľudí vo svojom rebríčku hodnôt udáva zdravie zväčša na popredných miestach, avšak ich aktívne pričinenie na tvorbe samotného zdravia je minimálne a skôr inklinuje k pasívnej starostlivosti o zdravie prostredníctvom využívania zdravotníckych služieb.

2.2.1 Šport ako súčasť životného štýlu

Šport je chápaný ako všetky formy telesnej aktivity resp. činnosti, ktoré či už prostredníctvom organizovanej alebo neorganizovanej účasti, si kladú za cieľ prejavenie a zdokonalenie telesnej a psychickej kondície, rozvoj spoločenských vzťahov a taktiež dosiahnutie výsledkov v súťažiach na všetkých úrovniach. V súčasnom svete patrí šport k navýraznejším spoločenským fenoménom, ktorý ovplyvňuje mnoho obyvateľstva, organizácií, hnutí a skupín na všetkých kontinentoch (Rada Európy, 1992).

Podľa Flemra a Veljenta (2010) je šport možné označiť ako fenomén v najširšom slova zmysle, a to vo všetkých oblastiach života ako sú kultúra, spoločnosť, média či ekonomika. Šport práve dotvára samotnú národnú kultúru a presahuje do všetkých zložiek každodenného života.

Z filozofického ponímania je najväčším zmyslom športu hra. Za najdôležitejší znak športu ako hry môžeme považovať slobodu, slobodu dobrovolnej účasti a slobodu rozhodovania. Šport ako hra prináša dramatické napätie, poskytuje hlboký prežitok, ale zároveň prináša uspokojenie, vyrovnanie a upokojenie. Pri športovaní sa taktiež vytvárajú dôležité hodnoty, ktorými sú tímový duch, solidarita, tolerancia či zmysel pre fair play. Prispieva k osobnostnému rozvoju či naplneniu a podporuje taktiež aktívne zapojenie do spoločnosti. Šport hrá dôležitú rolu vo formálnej ale aj neformálnej výchove. Celkové hodnoty, ktoré šport sporstredkováva, pomáhajú rozvíjať vedomosti, motiváciu, zručnosti a pripravenosť k osobnostnému nasadeniu (Dovalil et al., 2004).

Šport v dnešnej dobe poskytuje mladým ľuďom atraktívnu možnosť zapojenia sa do spoločnosti a tým im môže pomôcť odvádzať od delikvencie. Čas strávený pri športových aktivitách na školách a univerzitách znamená prínos pre zdravie a výchovu vďaka možnosti účasti v tíme, učenie zásad fair play, dodržovanie pravidiel hry, rešpekt voči ostatným či solidarita a disciplína (Komisia európskych spoločenstiev, 2007).

2.2.2 Zdravotné riziká spôsobené inaktivitou

Inaktivita začína v dnešnej dobe prevládať čím ďalej tým viac. Deficit každodennej pohybovej činnosti a aktivity spolu so stresom a napätím prináša so sebou nie len nadváhu a ochabosť svalov ale aj tzv. civilizačné ochorenia. Ochorenia srdca a krvného obehu patria medzi najčastejšie príčiny úmrtia (Martiník & Komeščík, 2001).

Pri pohľade do nedávnej histórie je viac než isté, že súčasný trend zdravého stavu detí a mládeže je veľmi nepriaznivý. Už pri porovnaní ochorení populácie detí a mládeže v roku 2003 oproti roku 1996 môžeme konštatovať, že na 10 tisíc detí došlo u jedincov vo veku 0-14 rokov ku viac než dvojnásobnému a u jedincov vo veku 15-19 rokov až ku viacnásobnému nárastu porúch na zdraví a s tým spojených ochorení s obehovou sústavou, dýchaciou, tráviacou, ochorenia svalovej a kostornej sústavy, duševných chorôb a porúch na správaní, nervových porúch, nárast prípadov cukrovky, nádorové ochorenia, ochorenia krvi a poruchy žliaz s vnútorným vylučovaním (Michal, 2010).

2.2.3 Kardiovaskulárne ochorenia

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patria kardiovaskulárne ochorenia v rozvinutých krajinách k najčastejšej príčine s pomedzi všetkých úmrtí a svojím počtom výrazne prevyšujú výskyt nádorových ochorení.

- **Ischemická choroba srdca**

Najväčšie množstvo ischemickej choroby srdca spôsobuje ateroskleróza. Je to degeneratívne ochorenie ciev, ktoré je spôsobené akumuláciou cholesterolu a zmožením väzivového tkaniva pod vnútornou vrstvou buniek steny ciev. Prejavuje sa zosilnením steny tepny, stratou ich pružnosti a zúžením ich priesvitu, čo spôsobuje ukladanie krvných tukov (triglyceridy a cholesterol) do ateromu (ložisko v tvare výrastku) vo vnútornej vrstve tepny. Časom tieto výrastky naberajú na objeme, a tie následne upchávajú tepny. Aterosklerózou môžu byť postihnuté tepny na rôznych miestach tela, avšak najčastejšie to bývajú venčité tepny srdca. Zúženie týchto tepien môže zostať nepoznané počas mnoho rokov a často bývá odhalené pri lekárskom vyšetrení úplne náhodne. Nízke zásobenie orgánov kyslíkom a živinami má pre organizmus fatálne následky v podobe npr. infarktu myokardu či mozgovej mŕtvice (Stejskal, 2004).

Autor ďalej uvádza, že pravidelná pohybová aktivita výrazne napomáha znižovať riziko vzniku ischemickej choroby srdca a zvyšuje pravdepodobnosť prežitia prvého záchvatu srdečného infarktu. Pokiaľ teda začne človek intenzívne cvičiť, prestane fajčiť, udržuje si normálny krvný tlak a zredukuje nadváhu, dôjde ku veľmi výraznému zníženiu rizika práve smrti spojenú s ischemickou chorobou srdca.

- **Hypertenzia**

Ako pri ischemickej chorobe srdca, tak aj pri hypertenzií je preukázané, že nedostatok telesného pohybu má zapríčinu práve zvýšený výskytu tohoto ochorenia. Hypertenzia je charakteristická systolickým tlakom, ktorý presahuje 160 mm Hg prípadne diastolickým tlakom vyšším ako 90 mm Hg. Ich primárna prevencia je veľmi dôležitá, nakoľko väčšina pacientov so srdečným ochorením a ochorením obehového systému trpí vysokým krvným tlakom čomu hypertenzia prispieva pri vzniku centrálnej mozgovej príhody, periferných cievnych ochorení či spomínanej ischemickej choroby srdca. Pravidelné vykonávanie telesnej aktivity znižuje krvný tlak a podľa odborných prameňov je možné systolický krvný tlak znížiť o 5 až 25 mm Hg a diastolický tlak o 3 až 15 mm Hg. Športovci staršieho veku majú teda vzhľadom ku nešportovcom staršieho veku nižší tlak, a to ako v klude tak aj pri záťaži (Stejskal, 2004).

2.2.4 Metabolické ochorenia

- **Nadváha, obezita**

Hlavným nebezpečenstvom obezity sú predovšetkým ďalšie ochorenia, ktoré sú úzko späté z obezitou a môžu komplikovať jej priebeh. Nadváha spoločne s obezitou vznikajú nadmerným hromadením tuku v podkožnom tukovom tkanive a okolo vnútorných orgánov. Tento problém je vo väčšine prípadov spôsobený veľkým energetickým príjmom a nízkou úrovňou pohybovej aktivity a genetickou predurčenosťou. Prejavom nadváhy a obezity je vyššia telesná hmotnosť, ktorú by jedinci v danom veku, určitého pohlavia a telesnej výšky mali mať. Pre objektívne posúdenie telesnej hmotnosti je dôležitý vzťah v pomere s telesnou hmotnosťou, pretože pri raste a zvyšovaní výšky rastie aj hmotnosť (Machová & Kubátková et al., 2009).

Na výpočet optimálnej hmotnosti v závislosti na výške sa používa Body Mass Index (BMI), kde sa hmotnosť v kilogramoch delí výškou v metroch na druhú (Kalman et al., 2011).

Tabuľka 2. Rozdelenie hodnôt Body Mass Index (BMI)

BMI [kg/m²]	Kategória
menej ako 18,5	podváha
18,5 – 24,9	norma
25 – 29,9	nadváha
30 – 34,9	obezita 1. stupňa
35 – 39,9	obezita 2. stupňa (závažná)
40,0 a viac	obezita 3. stupňa (ťažká)

(Machová & Kubátova et al., 2009)

Samotné riziko výskytu nadváhy a následnej obezity spočíva podľa Stejskala (2004) v pocite dobrého zdravia, pretože ľudia trpiaci nekomplicovanou obezitou v prvom dlhodobom štádiu ochorenia nevidia dôvod prečo by mali svoju hmotnosť znižovať. Komplikácie, ktoré však vychádzajú z prvotného štadia a následne prerastajú už do reálnych komplikácií môžeme rozdeliť na mechanické (degeneratívne ochorenie kolenných a bedrových kĺbov, dýchacide problémy, bolesti chrčtice) a metabolické (diebetes mellitus druhého typu, kardiovaskulárne ochorenia, zvýšený krvný tlak, zvýšenie cholesteloru v krvi, vznik nádarových ochorení). Pri ľuďoch trpiacich obezitou sa takisto veľmi často objavujú aj problémy spojené s depresiami a úzkosťou, ktoré sú tri až štyrikrát častejšie ako u ľudí s priemernou telesnou hmotnosťou.

Podľa Hendla et al. (2011) by však boj s obezitou nemala byť obyčajná redukcia prostredníctvom hladovania. Najúčinejšou prevenciou pre vznik obezity jednotlivca je samotná úprava životného štýlu jedinca. Najdôležitejším krokom je osvojenie si nových pohybových a jedálnych návykov. Pre dlhodobé a efektívne zníženie hmotnosti je potrebné dostatočné množstvo pravidelnej, systematicky vedenej pohybovej aktivity v kombinácii s nízkoenergetickou diétou.

- ***Diabetes mellitus***

Diabetes mellitus resp. cukrovka je celoživotné ochorenie, ktorá sa vyznačuje poruchou metabolizmu sacharidov, čo je spôsobené nedostatkom inzulínu, prípadne jeho neadekvátnym účinkom. Inzulín je hormón, ktorý v tele umožňuje prenos krvnej glukózy do buniek srdcovej a kosternej svaloviny. Hlavnú úlohu plní práve svojou prítomnosťou pri metabolizme sacharidov, tukov a bielkovín kedy znižuje hladinu cukru v krvi (Machová & Kubátová et al., 2009).

Zatiaľ čo cukrovka prvého typu je skôr ochorenie detí a mladých ľudí, kde na základe autoimunitných procesov zaniká vlastná serekcia inzulínu, tak cukrovka druhého typu je ochorenie s veľmi výraznou genetickou podmienenosťou a na jej vzniku sa významne podieľa práve životný štýl, predovšetkým s nedostatkom pohybu a nadmerným príjmom energie

potravou. Cukrovka druhého stupňa má teda spoločný základ s obezitou a teda priamo spolu súvisia (Stejskal, 2004).

Pri pohľade do minulosti bol diabetes II. typu nazývaný aj ako starobná choroba resp. choroba staroby, avšak dnešný životný štýl vyznačujúci sa nedostatkom pohybu a telesnej aktivity s nadmerným energetickým príjmom, zapríčinil že týmto typom cukrovky trpia už ľudia v oveľa skoršom veku a častokrát postihuje aj deti. Veľmi často je toto ochorenie spájané s obezitou kde majú spoločný základ. Vo väčšine prípadov však pri tomto type nie je nutná aplikácia inzulínu a liečba je predovšetkým zložená z diétnych opatrení a znižovaní nadváhy (Hendl, Dobrý et al., 2011).

- **Osteoporóza**

Osteoporóza je definovaná ako choroba látkovej výmeny kostí, ktoré sa vyznačuje úbytkom kostnej hmoty, poruchou štruktúry a funkcií kostí. Príčinou osteoporózy je vyššia lágavosť, kde pri zlomenine býva postihnutá predovšetkým vnútorná vrstva kosti. Pri ženách sa toto ochorenie vyskytuje vo väčšej miere v súvislosti s obdobím menopauzy a obecné pri strate viac ako 1% straty kostnej hmoty počas jedného roka, hovoríme o rednutí kostí teda o osteoporóze (Stejskal, 2004).

Medzi najčastejšie prejavy osteoporózy patrí chronická bolesť chrbtice, deformácia chrbtice, zníženie telesnej výšky a časté zlomeniny na kĺboch ruky, krčku stehennej kosti a jednotlivých segmentov chrbtice, ktoré sa bežne stávajú aj pri veľmi malých nepatrných pohyboch, ktoré by pre zdravého jedinca nepredstavovali žiadne ohrozenie (Machová & Kubátová et al., 2009).

Podľa Stejskala (2004) je však samotný vznik osteoporózy do určitej miery podmienený, ako životným štýlom, tak aj genetickou výbavou. Ako prevencia vzniku tohoto ochorenia slúži zdravá strava obsahujúca zvýšené množstvo vápniku, fluóru, vitamínu D a správna životospráva. Veľmi dôležitou a zásadnou podmienkou pre upevnenie zdravia opornej sústavy je dostatok pohybu a telesnej aktivity. Jedinci, ktorí v mladosti pravidelne športovali, majú viac kostnej hmoty a riziko osteoporózy v ich prípade nie je tak veľké ako u jedincov, ktorí vykazujú práve opak dostaku pohybu a telesnej aktivity, nakoľko pohyb zaťažuje samotnú kosť a napomáha ku tvorbe kostnej hmoty.

2.2.5 Nádorové ochorenia

Nádorové ochorenie je patologický proces, ktorým organizmus odpovedá na rast a šírenie zhubného nádoru. Rozvoj nádorového ochorenia sa prejavuje príznakmi, ktoré vyplývajú ako

z lokálneho pôsobenia nádorového ložiska, tak aj z celkového nepriaznivého pôsobenia nádoru na organizmus, ktorý sa prejavuje chudnutím, teplotami a anémiou (Machová & Kubátová et al., 2009).

Za najrizikovejšie faktory pri nádorových ochoreniach sa považujú nadváha, nedostatok pohybu a telesnej aktivity. Tento faktor je častokrát aj príčinou a dôsledkom vzniku obezity. Dokážeme teda usúdiť, že dostatočná pohybová a telesná aktivita v akejkoľvek podobe, je preventívnym faktorom a pred vznikom rady významných nádorových ochorení (Hendl & Dobrý et al., 2011).

Podľa Stejskala (2004) je nedostatok pohybu pri mužoch spojený so zvýšeným výskytom viacerých druhov nádorových ochorení akými sú rakovina hrubého čreva a konečníku či rakovina prostaty. U žien má pravidelná pohybová a telesná aktivita vplyv na prevenciu rakoviny prs, a taktiež je preukazané, že pri pohybovo aktívnych ženách v porovnaní s tými neaktívnymi, je zmenšené riziko výskytu nádoru vaječníkov, pošvy a maternice.

2.3 Obdobie adolescencie

Adolescencia zo psychologického pohľadu predstavuje pohľad na vnútorný život dospievajúcich. Toto obdobie je plné biologických, psychických a sociálnych zmien, preto adolescenciu ako samotný pojem delíme na skorú, strednú a neskorú (Macek, 2003).

- ***Skorá (Ranná) adolescencia***

Skorú adolescenciu možno datovať medzi desiatym až trinástym rokom života, kde dominujú pubertálne zmeny. V tomto období sa štartuje pohlavné dozrievanie, ktoré u mnoho jedincov aj v tomto období končí, no nemusí to platiť vždy. Vtedy pohlavné dozrievanie pokračuje do obdobia strednej adolescencie. V dôsledku výskytu sekundárnych pohlavných znakov sa prejavuje záujem o opačné pohlavie, ktorý je podporovaný pohlavným pudom (Macek, 2003).

- ***Stredná adolescencia***

Pri strednej adolescencii je charakteristické, že v tejto dobe sa adolescenti snažia výrazným spôsobom odlíšiť od svojho okolia, čím chcú jedinci vyjadriť vlastnú jedinečnosť a

autentičnosť. Obdobie strednej adolescencie je zväčša datované medzi štrnástym až šestnástym rokom jedinca. Dôležitú rolu v tomto období hrá sebaaprezentácia, čo môže byť hlavne pre menej pohybovo zdatných jedincov odradzujúce a tým pádom sa pripravujú o benefity spojené práve s realizáciou týchto aktivít (Macek, 2003).

Podľa Slepíčkovej (2001) je ranné obdobie oproti strednej adolescencii charakterizované zmenami, ktoré si adolescenti spôsobujú sami. Zvýrazňuje sa skupinová príslušnosť k rovesníkom začleňovaním sa do rovesníckych skupín. Odlišné zameranie týchto skupín od dospelaj populácie a ich vlastný životný štýl je vyjadrený v tom čo je nazývané kultúra či subkultúra mladých.

- ***Neskorá adolescencia***

Neskorá adolescencia s pomedzi všetkých predchádzajúcich smeruje k dospelosti navýraznejším spôsobom. Obdobie neskorej adolescencie býva datované v období od sedemnásteho do dvadsiateho roku života, no v určitých prípadoch môže trvať aj dlhšie. V tomto období väčšina adolescentov ukončuje vzdelanie a snaží sa pracovne uplatniť. Posiluje sa sociálny aspekt identity, potreba niekde patriť, podieľať sa na niečom a niečo s druhým ziať. V ďaleko väčšej miere než v skorších fázach vývoja sa adolescent zamýšľa nad svojou osobnou perspektívou, uvažuje o budúcich cieľoch a plánoch, a to ako vo vzťahu k profesií, tak aj v oblasti partnerských vzťahov (Macek, 2003).

Presah adolescencie v tomto období sa týka mnoho jedincov, no predovšetkým sú to jedinci študujúci na vysokých školách, ktorým pokračovanie v štúdiu odsúva vstup do vážneho života o štyri až šesť rokov (Slepíčková, 2001).

2.3.1 Psychické aspekty adolescencie

Obdobie adolescencie je spojované so značnými hormónálnymi zmenami, ktoré sú úzko späté so zmenami v oblasti citového prežívania. Jedná sa najmä o citovú nestabilitu, časté zmeny nálad, väčšia miera podráždenosti a celková psychická labilita jedinca. Veľmi typické sú nepríjemné reakcie na bežné podnety, ktoré sú dôsledkom emočného zmätku a celkovým zvýšením intenzity prežívania situácií, ktoré však bývajú veľmi krátkodobé a premenlivé. Často sám adolescent býva prekvapený svojimi prežitkami a nie je schopný ich adekvátne spracovať a môžu byť pre daného jedinca až nepríjemné. Pocitom a prežitkom venuje viacej pozornosti, než tomu bývalo skôr. Snaží sa o pochopenie týchto svojích pocitov a prežitkov, čo častokrát vedie k istému typu uzavrenosti jedinca (Vágnerová, 2005).

2.3.2 Sociálne aspekty adolescencie

Vplyvom zmien v kognitívnych procesoch a taktiež v emočnom vnímaní sa často menia postoje ku okolitému svetu. Dôležitú rolu hrajú v období adolescencie rovesníci, s ktorými adolescent udržuje vzťahy, a to nie len z dôvodu plnenia potreby interakcie a komunikácie, ale vďaka pôsobeniu v rovesníckych skupinách získava jedinec sociálny status, ktorý je spojený s pocitom dôležitosti a významnosti. Záujem o opačné pohlavie sa prejavuje výraznejšie u mužských jedincov kvôli potrebe ventilácie sexuálnych pudov. U žien sa táto potreba neprejavuje až takým signifikantým spôsobom (Macek, 2003).

Podľa Vágnerovej (2005) je adolescencia z pohľadu sociálnej sféry veľmi dôležitý medzník, nakoľko pri dovŕšení osemnásteho roku získava jedinec plnú kontrolu nad svojími právnymi povinnosťami. Avšak pri rozhodnutí pokračovať v štúdiu sa väčšinou doba ekonomickej závislosti predlžuje. S ukončením profesijnej prípravy a nástupom do práce si jedinec osvojuje novú sociálnu rolu zamestnanca.

2.3.3 Biologické aspekty adolescencie

Primárne zmeny, ktoré uvádzajú jedinca do adolescencie sa týkajú predovšetkým hormónov. Hladina hormónov sa začína dokonca zvyšovať už okolo ôsmeho roku života, pričom zjavné sekundárne pohlavné znaky sa obvykle prejavujú o štyri až päť rokov neskôr. Vedľa vývoja primárnych a sekundárnych pohlavných znakov je z biologického hľadiska adolescencie charakteristický zrýchlený rast výšky a váhy. Takýmto biologickým zmenám v období adolescencie hovoríme puberta resp. pubertálne zmeny. Dôležité je uvedomenie si, že pokiaľ je v jedenástom až dvanástom roku života rozdiel vo váhe a výške u oboch pohlaví minimálny a zanedbateľný, tak v osemnástom roku života sú tieto rozdiely veľmi markantné (Macek, 2003).

U chlapcov začínajú všetky svalové skupiny nabrať na objeme a veľkosti. U dievčat začínajú byť patrné ženské rysy, najmä v oblasti poprsia a bokov. Nastávajú problémy s akné a vplyvom zvýšenej produkcie kožných žliaz sa zväčšuje zápach (Říčan, 2004).

Podľa Macka (2003) však je z biologického pohľadu dievčenská populácia v predstihu asi o pol roka pred populáciou chlapčenskou, z pohľadu vývinu sekundárnych pohlavných znakov. Samotný vývoj a teda pubertálne zmeny sa obvykle popisujú v piatich vývojových štádiách. Po dosiahnutí posledného piateho štádia sú dievčatá aj chlapci plne rozvítení práve z pohľadu pohlavných znakov, čo býva v období adolescencie najvýraznejší biologický aspekt.

2.3.4 Pohybová aktivita v danom období a jej význam

Podľa Slepíčkovej (2001) pri adolescentoch má vykonávanie pohybovej aktivity a športu veľku váhu a sú jedným z prejavov životného štýlu.

Výrazne sa tvorí stereotyp potreby pohybu pri kompenzácií zaťaženia. Návyk na pohyb musí byť v tejto vekovej kategórii súčasťou celého procesu výchovy, zamestnania a odpočinku. Zmena životného štýlu po ukončení povinnej školskej dochádzky spôsobuje pokles pohybovej aktivity, predovšetkým však u dievčat. Začína problém hypomobility, a preto sa musí hľadať nová forma pohybu pre tento vek atraktívna (Dylevský et al., 1997)

Jedinci, ktorí sa pravidelne a primerane venujú pohybovej a telesnej aktivite sa tešia lepšiemu zdraviu. Podobné vzťahy sa prejavujú nie len pri vykonávaní danej aktivity, ale aj v spojitosti so záujmami a názormi o daný typ aktivity, prípadne šport. Pri športovo aktívnych jedincoch je väčšia tendencia dodržiavať zásady zdravého životného štýlu a jednoduchšie sa taktiež vyrovnávajú s nepriaznivými životnými situáciami (Slepíčková, 2001).

V období adolescencie dochádza ku zmenám utvárania tela, vnútorného prostredia, pohybového vybavenia a predovšetkým ku zmene potreby pohybu a telesnej aktivity. Dochádza k zvyšovaniu svalovej sily, no rovnako rýchlym tempom sa nezvyšuje väzivová a šlachová pevnosť. Rovnakým tempom sa nezrýchluje ani kostné dozrievanie. Na tieto nerovnomernosti musí záťaž rešpektovať vysokú potrebu pohybu, potrebu zapájania všetkých častí organizmu v rovnováhe s vykonávaným pohybom, potrebu striedania činnosti. Ďalej musí rešpektovať potreby pohybu mentálnych procesov v dôsledku rýchlo novo vzniknutého pohlavného systému. Môže sa začať vyskytovať záujem o súťaživosť či silové cvičenia, ktoré boli v predchádzajúcich obdobiach tlmené. Zvyšuje sa preferencia aktívneho odpočinku pred pasívnou formou. V menej prínosných podobách sa môže vyskytovať aj veľká napodobovacia schopnosť, a to aj v negatívnej forme, ktorá je pri organizovanej pohybovej aktivite a športe častokrát kontraproduktívna. Pri učiteľoch, vychovávateľoch či tréneroch klesá v očiach adolescenta autorita a zvyšuje sa vplyv kolektívu a starších rovesníkov. Pri zohľadnení týchto nerovnomerností je potreba obmedzenia jednostranných zaťažení kvôli riziku hypertrofie, a takisto musí záťaž rešpektovať značnú schopnosť svalov zodpovedať za ich stimuláciu (Dylevský et al., 1997).

2.4 Špecifikácia basketbalu a vymedzenie vybraných vekových kategórií

2.4.1 História basketbalu na území československa

- **Obdobie pred 1. svetovou vojnou**

Počiatky basketbalu na území československa resp. Rakúsko-Uhorska sa datujú k roku 1897. Prvotné výklady hovorili o vtedajšej podobe basketbalu ako o hádzanej do koša. Najväčšiu zásluhu vzniku basketbalu na území československa má učiteľ Jaroslav Karásek z Vysokého Mýta, ktorý sa pre tento šport nechal inšpirovať behom svojej cesty po USA. Aj vďaka nemu boli už rok na to spísané a publikované pravidlá v českom jazyku (Bažant & Závoda, 2014).

Pri ohliadnutí na vtedajšie pravidlá je možné pozorovať mnoho zásadných rozdielov oproti súčasnej forme basketbalu. Najväčšie rozideli boli najmä pri dĺžke hracej doby, kde oproti dnešným 4x10 minútám, bola hracia doba 2x15 minút a nebol umožnený drigling. Lopta sa smela presúvať len pomocou prihrávok a až následne sa mohol hráč premiestniť či prípadne uvoľniť. Fauly bol jediný aspekt, ktorý neprešiel tak radikálnou úpravou, avšak v minulosti bolo posudzovanie a trestanie ďaleko prísnejšie (Dobrá & Velenský, 1980).

- **Medzivojnové obdobie**

Ďalším zlomovým momentom v histórii basketbalu na našom území je obdobie tesne po 1. svetovej vojne, kde sa v roku 1919 odohráva prvý mužský oficiálny zápas v hádzanej do koša. Zaslúžili sa o to predovšetkým profesor František Miloslav Marek a američan s českým pôvodom Joseph Amos Pipal, ktorý vďaka americkej organizácii YMCA a Ministerstvom národnej obrany organizujú, v tej dobe rôzne basketbalové kurzy, kde Pipal pôsobí ako hlavný inštruktor, a ktorých vyústením je práve spomínaný zápas (Bosák, 1969).

K úplnému uznaniu basketbalu v Československu pripisujeme rok 1924, kedy sa novo vzniknutý basketbalový zväz spája s rok starším zväzom volejbalový, a vytvárahú tak spoločný Československý volejbalový a basketbalový zväz. Počas 20. a 30. rokov sa celosvetový basketbal vývyja veľmi rýchlo a rovnako tento vývoj má silný vplyv aj na vývoj v Československu. V Švajčiarskej Ženeve vzniká v roku 1932 Medzinárodná basketbalová federácia (FIBA). Československo je spolu s ďalšími ôsmimi krajinami sveta spoluzakladateľ a spoločne sa podieľa na zjednotení pravidiel hry a celkovej reorganizácii, ktorá prispela k svetovej popularizácii tohoto športu. Pri najväčších úspechoch treba určite opomenúť rok 1935, kde československo dosiahlo na 3. miesto na majstrovstvách Európy, čo bol v medzivojnovom období najväčší úspech (Bažant & Závoda, 2014)

- ***Povojnové obdobie a nástup socializmu***

K najväčším výsledkovým úspechom v histórii basketbalu v Československu došlo tesne po skončení 2. svetovej vojny. Doteraz neprekonaný výsledok bol zaznamenaný v roku 1946, kedy československý basketbal dokázal vyhrať titul majstra Európy a v nasledujúcom roku dokázal na domácom Európskom šampionáte obsadiť medailové druhé miesto. Vďaka týmto úspechom sa basketbal v Československu spopularizoval čo odrážalo práve aj domáci šampionát, kedy na prvý zápas domáceho výberu prišlo cez 3000 divákov (Bažant & Závoda, 2014).

V období socializmu basketbal v Československu stále napredoval. Kontrola športu komunistickou stranou, a hlavne pravidlá o hráčoch s robotníckej triedy alebo pôvodu boli pre viacerých hráčov nové, nezmyselné a často sa znižovala kvalita tímu na úkor podobných nariadení. Úspechy však na reprezentačnej pôde prichádzali takmer pravidelne za čo hovorí 9 medailových účasí, z čoho bolo 5 druhých a 4 tretie miesta na Európskych šampionátoch. Posledná medailová účasť, ako pre Český, tak aj Slovenský mužský reprezentačný tím je z roku 1985 (Bažant & Závoda, 2014).

2.4.2 Mládežnícky basketbal na Slovensku a v Česku

- ***Slovensko***

Podľa informácií zo Slovak Basket (n.d) na Slovensku zastrešuje všetky basketbalové mládežnícke Slovenská basketbalová asociácia (SBA). V dnešnej dobe asociácia organizuje súťaže v ôsmich vekových kategóriách počnúc minibasketbalovými ligami až po ligu juniorov. Dlhodobá sezóna v minibasketbalových kategóriách býva rozdelená na niekoľko herných turnajov rozdelených do skupín podľa regiónov. Vyvrcholenie sezóny je zakončené majstrovstvami Slovenska kde postúpi osem najlepších mužstiev dlhodobej časti. Minibasketbalové súťaže po kategóriu U14 sú podľa Slovenskej basketbalovej asociácie označované ako nižšie súťaže. Pri vyšších súťažiach t.j od U15 a U17 až po U19 je dlhodobá časť sezóny rozdelená na dve výkonnostné skupiny do ktorých sa mužstvá kvalifikujú úvodným kvalifikačným turnajom. Podľa výsledkov kvalifikačného turnaja sú mužstvá zaradené do výkonnostných skupín kde odohrajú každý s každým jeden zápas v domácom a hosťovskom prostredí. Skupiny silver, slabšie výkonnostné kategórie, sú rozdelené na východnú a západnú časť. Vyvrcholením súťaží sú majstrovstvá Slovenska kde sa kvalifikuje osem najlepších tímov, kde šesť je zo skupiny gold, ktorá je výkonnostne lepšia, a dva sú z výkonnostne slabšej skupiny silver. Zo skupiny Silver sa mužstvá kvalifikujú na záverečné majstrovstvá pomocou baráže na odvetu.

- **Česko**

Podľa dostupných informácií z CBF (n.d) v Českých basketbalových mládežníckych súťažiach sa bavíme podobne ako na Slovensku o minibasketbale a basketbale. Kategórie minibasketbalu sú ohraničené do vekovej kategórie U13 (U10,U11,U12,U13). Na rozdiel od Slovenska má minibasketbal v Česku väčšie zástúpenie čomu zodpovedá aj vlastný riadiaci orgán, ktorým je Česká asociácia minibasketbalu (ČAMB). Táto asociácia je avšak zložkou Českej basketbalovej federácie (ČBF), ktorá je v súčasnosti najvyšší riadiaci orgán basketbalu v Českej republike. Základné časti sezóny sú rozdelené na niekoľko regionálnych zápasov, kde následné vyvrcholenie sú majstrovstvá Českej republiky. Pri vyšších súťažiach od U14 po U19 už súťaže spravuje Česká basketbalová federácia. U vekovej kategórií U14 a U15 existujú 2 výkonnostné súťaže preorozdelené na viac skupín v závislosti podľa polohy mesta klubu. Systémom základných skupín a následných nadstavbových skupín sa mužstvá klavifikujú na majstrovstvá Českej republiky. Pri vekových kategóriách U17 a U19 sa hrajú dve výkonnostné súťaže. Prvá z nich je extraliga, kde sú mužstvá rozdelené podľa polohy na skupinu A a B. V týchto skupinách odohrajú mužstvá systémom každý s každým v domácom a hosťovskom prostredí. Po ukončení základnej časti nasleduje nadstavba, kde sa skupiny A a B spájajú a mužstvá sú prerozdelené podľa výsledku zo základných skupín. Do nadstavbovej skupiny 1.-8. miesto postupujú štyri najlepšie mužstvá z oboch skupín. Do nadstavby o udržanie, prípadne o play-out postupujú zvyšné celky. Nasledujúce play-off určí účastníkov finálového turnaja. Pri nižšej súťaži je systém totožný, s tým rozdielom, že víťaz nižšej súťaže si zabezpečí postup do extraligy na nasledujúci rok. Herný systém pri týchto kategóriách je veľmi podobný seniorským súťažiam.

2.4.3 Vymedzenie vekových kategórií pre potreby práce

Nami vykonávané merania sa uskutočňovali na hráčoch basketbalu vo vekových kategóriách U15 a U19. Jednalo sa konkrétne o hráčov narodených v 2008 (U15) a o hráčov narodených v roku 2004 (U19), ktorý zasahovali do sezóny 2022/2023.

Zatiaľ čo na Slovensku je liga U15 presným názvom označovaná ako liga starších žiakov, tak v Českej republike je označovaná ako liga žiaci U15. Organizačne sa však medzi jednotlivými súťažami nevyskytujú žiadne zásadné rozdieli. Jediným a najväčším rozdielom je ďalšia výkonnostná liga označovaná ako Nadregiolána liga, hrajúca sa separátne s neexistujúcov možnosťou kvalifikovať sa na majstrovstvá Českej republiky. V slovenskej súťaži sú mužstvá prerozdelené do výkonnostných skupín, kde aj zo slabšej výkonnostnej skupiny Silver existuje možnosť kvalifikácie na záverečný turnaj majstrovstiev Slovenska.

Vekové kategórie U19 sú na Slovensku oficiálne označované ako dorostenecká liga (DL) Juniori. Všetky tímy prihlásené do tejto vekovej kategórie hrajú túto súťaž prerozdelenú do výkonnostných skupín, zatiaľ čo v Českej republike sú tímy prerozdelené do samostatných líg, z ktorých následne bojujú o postup do vyššej súťaže príj. na majstrovstvá Českej republiky. Na Slovensku nižšia a vyššia súťaž neexistuje a, v ktorej z výkonnostných skupín budú jednotlivé tímy hrať určuje kvalifikačný turnaj v úvode sezóny. Avšak oproti Českým súťažiam je ako v kategórií U15 tak aj U19 možné postúpiť na majstrovstvá Slovenska aj z nižšej výkonnostnej skupiny pomocou baráže

2.5 Charakteristika porovnávaných klubov

- ***Mestský Basketbalový Klub Liptovský Mikuláš***

Podľa dostupných informácií z LMBasket (n.d.), Mestský Basketbalový Klub (MBK) Liptovský mikuláš vznikol v roku 2003, vďaka vtedajším bývalým hráčom Vladimírovi Frajkorovi a Gabrielovi Lengyelovi. Do svojej prvej sezóny vstupovali s jedným tímom mladších žiakov (U13). V ďalšej sezóne pribudlo družstvo juniorov a začali sa formovať základy pre tvorbu ďalších družstiev. V sezóne 2006/2007 mal klub už k dispozícii kompletnú mládežnícku pyramidu počnúc staršími minibasketbalistami a končiac seniorským družstvom mužov. V ženskom basketbale zastávali v tej dobe 3 družstvá z čoho jedno bolo seniorské. Úspechy nenechali na seba dlho čakať a po veľmi dobrých výsledoch seniorského mužstva, prišiel v sezóne 2010/2011 postup do druhej najvyššej slovenskej súťaže. Ženské družstvo takisto nezaostávalo a sezóne na to tj. 2011/2012 si zahralo baráž o postup do najvyššej slovenskej súťaže, kde bohužiaľ neuspelo. Do teraz najväčším úspechom MBK Liptovský Mikuláš je 7. miesto v celoslovenskej extralige juniorov z celkového počtu 19 družstiev. Nateraz je to zatiaľ najväčší úspech MBK Liptovský Mikuláš. V Liptovskom Mikuláši klesol záujem o basketbal, aj vďaka príčine celosvetovej pandémie, a ku dnešnému dňu pôsobia v klube len tri vekové kategórie v podobe mladších žiakov (U13), starších žiakov (U15) a juniorov (U19). Klub takisto organizuje rôzne akcie a podujatia spojené s basketbalom. Príkladom môže byť stoličný streetbal počas dní mesta Liptovský Mikuláš, basketbalový maratón trvajúci 24 hodín ako spomienka a memoriál na zakladateľa Vladimíra Frajkora, či letný basketbalový kemp momentálne v Liptovskej Osade, ktorý slúži zároveň ako predsezónne sústredie a začiatok letenej prípravy na nasledujúcu sezónu.

- **Basketbalové centrum mládeže Olomouc**

Podľa dostupných informácií z BCM Olomouc (n.d.), Basketbalové centrum mládeže (BCM) Olomouc je súčasťou skupiny Športových klubov Univerzity Palackého (SKUP). Samotné BCM je klub, ktorý vznikol na nadviazanie dlhoročnej tradície basketbalu v Olomouci v roku 1993. V minulosti patril medzi špičku mládežníckeho basketbalu v Českej republike najmä vo vyšších vekových kategóriách. V dnešnej dobe sa však klub predovšetkým zameriava na mladšie vekové kategórie, kde predovšetkým poskytujú zverencom všobecnú pohybovú náplň a prípravu. V súčasnosti v klube pôsobí celá mládežnícka pyramída zakončená dvoma družstvami mužov, kde potvrdenie solídnej práce s mládežou je žiacke družstvo U13, ktoré v sezóny 2022/2023 zaznamenalo úspech v podobe 3. miesta na majstrovstvách Českej republiky. Klub, mimo súťažných kategórií zabezpečuje pohybové prípravky to zameraním na basketbal pre 1. a 2. ročníky prevého stupňa. Celý tento projekt prebieha na základných školách v rámci Olomouca, kde momentálne figure 6 základných škôl. Pre zlepšenie a skvalitnenie týchto pohybových prípraviek bola vytvorená súťaž s názvom Olomoucká školská liga, kde si práve školy zapojené do programu prípraviek môžu zmerať sily v basketbalových zápasoch s upravenými pravidlami. Klub je takisto nápomocný aj pri chode a udržiavaní Univerzitného basketbalové družstva Univerzity Palackého, ktoré hrá celočeskú univerzitnú basketbalovú súťaž. Klub je takatież úzko spätý s vyššie spomínanou univerzitou.

3 CIELE PRÁCE A VÝSKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl

Hlavným cieľom bakalárskej práce, je pomocou dotazníkov športových preferencií a pomocou medzinárodného dotazníku pohybovej aktivity analyzovať úroveň pohybovej aktivity a štruktúru športových preferencií u hráčov basketbalu vekových kategórií U19 a U15 pri tímoch MBK Liptovský Mikuláš a BCM Olomouc.

3.2 Vedľajšie ciele

- 1) Pomocou dotazníku IPAQ zmapovať aktuálny stav pohybovej aktivity u jednotlivých hráčov
- 2) Pomocou dotazníku športových preferencií zmapovať aktuálne záujmy hráčov v oblasti pohybových aktivít
- 3) Na základe získaných údajov poskytnúť družstvám a hráčom spätnú väzbu
- 4) Na základe získaných údajov odporučiť doplnkové PA, mimo basketbalu, ktoré by pomohli zefektívniť tréningový cyklus

3.3 Výskumné otázky

- 1) Menia sa vekom preferencie pohybovej aktivity ?
- 2) Aké majú hráči športové preferencie mimo basketbalu
- 3) Mení sa vekom množstvo vykonanej pohybovej aktivity ?
- 4) Sú pohybovo aktívnejší hráči MBK Liptovský Mikuláš alebo BCM Olomouc ?
- 5) Splňujú hráči MBK Liptovský Mikuláš a BCM Olomouc minimálne množstvo pohybovej aktivity pre podporu zdravia ?
- 6) Vykonávajú hráči pohybovú aktivitu, ktorú si prajú vykonávať ?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika skúmaného súboru

Výskum prebol v mesiaci Apríl a Máj v roku 2023 v dvoch basketbalových kluboch. Jednalo sa o Mestský Basketbalový klub Liptovský Mikuláš zo Slovenska a Basketbalové centrum mládeže Olomouc z Českej republiky. Celkový výskumný súbor tvorilo 51 hráčov z vekových kategórií U15 a U19. Z Mestského Basketbalového Klubu Liptovský Mikuláš sa výskumu zúčastnilo 26 hráčov z čoho 13 bolo z vekovej kategórie U15 a 13 z vekovej kategórie U19. Výskumný súbor v Basketbalovom centre mládeže z Olomouca zahrňoval 25 hráčov, z čoho 12 hráčov bolo z vekovej kategórie U15 a 13 z vekovej kategórie U19. Výskum prebiehal iba na hráčoch mužského pohlavia.

Tabuľka 3. Rozloženie výskumného súboru

	U15	U19	n
MBK Lipt. Mikuláš	13	13	26
BCM Olomouc	12	13	25

Legenda: n – veľkosť súboru

4.2 Výskumné metódy

Zpracované dáta boli získané dotazníkovou formou. Na zistenie jednotlivých záujmov hráčov v pohybových aktivitách bol použitý Dotazník športových preferencií. Hodnoty týkajúce sa úrovne pohybovej aktivity hráčov boli zistené pomocou dlhej verzie Medzinárodného dotazníku pohybovej aktivity (IPAQ).

4.2.1 Medzinárodný dotazník k pohybovej aktivite (IPAQ)

Dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) je celosvetovo rozšírenou formou zberu dát z oblasti pohybovej aktivity. Dotazník je určený pre jedincov vo vekovom rozmedzí 15 až 69 rokov a pracuje na princípe sebahodnotenia. Samotný dotazník hodnotí celkové množstvo a intenzitu pohybovej aktivity za posledný týždeň resp sedem dní. Mimo vyššie spomínaných údajov je doplnený o radu ďalších informácií o danom jedincovi.

Pri dotazníku IPAQ existujú dve formy. Krátka forma a forma dlhá, ktorú sme zároveň použili pri našom testovaní kvôli detailnejším a obsiahlejšim informáciám, ktoré sa zameriavajú na špecifické druhy pohybových aktivít realizovaných v štyroch oblastiach. Tieto oblasti sú rozdelené na pohybovú aktivitu v rámci práce alebo štúdia, presuny – pohybová aktivita pri doprave, domáce práce, údržba domu (bytu) a starostlivosti o rodinu a posledná oblasť

zameraná na rekreáciu, šport a voľnočasovú pohybovú aktivitu. Ďalšou výhodou dlhej formy je poskytovanie výsledku pre chôdzu, stredne zaťažujúcu a intenzívnu aktivitu. Stredne zaťažujúca pohybová aktivita sa vyznačuje strednou telesnou námahou, pri ktorej dýcháme viac ako normálne. Náročnosť vykonávanej aktivity hodnotia respondenti podľa vlastného uváženia. Intenzívna pohybová aktivita je zadefinovaná ako činnosť, ktorá sa vyznačuje ťažkou telesnou námahou a vyššou mierou zadýchania. Pre dosiahnutie celkového skóre musíme sčítať všetky štyri oblasti a dobu trvania pohybovej aktivity v minútach a dňoch, v ktorých boli aktivity vykonávané. Hodnoty môžeme vypočítať však aj pre jednotlivé oblasti alebo pre jednotlivé aktivity. Všetky uvedené hodnoty pohybovej aktivity sú uvádzané v jednotke MET-min/týždeň (Kudláček & Frömel, 2012).

4.2.2 Dotazník športových preferencií

Dotazník športových preferencií sa zaoberá zberom dát, kde respondenti vyplňujú najviac obľúbené aktivity, najčastejšie vykonávané aktivity v zimnom a letnom období. Takisto sa zaoberá zberom dát s pohľadu organizovanosti alebo neorganizovanosti. Štruktúra samotného dotazníku je rozdelená na osem jednotlivých oblastí:

- Individuálne športy
- Tímové športy
- Kondičné aktivity
- Športové aktivity vo vode
- Športové aktivity v prírode
- Bojové umenia
- Rytmické a tanečné aktivity
- Športové aktivity – súhrne

V každej z týchto oblastí respondent zvolí 5 aktivít, s ktorými inklinuje najviac. Pokiaľ však neinklinuje práve k piatim aktivitám z výberu môže aktivitu dopísať do posledného riadku „iné...“, prípadne môže označiť menej aktivít pokiaľ ho žiadna z možností neosloví a neinklinuje ku žiadnej ďalšej aktivite, ktorú by dopísal do riadku „iné...“.

Pre vyhodnotenie dotazníku sú jednotlivé aktivity systémovo bodované a vyhodnocované podľa uvedeného poradia. Aktivita na prvom mieste dostáva 1 bod. Ďalšie aktivity, ktoré respondent medzi prvých päť najobľúbenejších nezarádila, je pripadený priemer ďalších možných poradií (Kudláček & Frömel, 2012).

4.3 Priebeh a realizácia výskumu

Výskum v oboch kluboch prebiehal v mesiacoch Apríl a Máj v roku 2023. Na tieto mesiace sme sa zamerali zámerne s dôvodu prebiehajúcej sezóny, aby sme zabezpečili že hráči budú zabehnutý vo svojich pohybových režimoch. Pri všetkých kategóriach sme museli vybrať nesúťažné týždne aby sme nezasahovali výrazným spôsobom do dôležitosti tréningovej jednotky.

Ako bývalí hráč Mestského Basketbalového Klubu Liptovský Mikuláš som kontaktoval s touto žiadosťou vedenie klubu, ktoré mi v tomto vyhovel. Následne som s charakterom a priebehom oboznámil hlavných trérov daných vekových kategórií, ktorý mi následne zabezpečili všetky podmienky potrebné na vykonanie dotazníkového šetrenia. Totožne to prebiehalo aj pri Basketbalovom centre mládeže Olomouc kde som v minulosti pôsobil ako tréner.

Výskumy prebiehali počas tréningových jednotiek v poobedných hodinách nesúťažných týždňov. Na začiatku bola hráčom vysvetlená podstata, priebeh a cieľ výskumu. Následne hráči boli požiadaní aby dotazníky vyplňovali pravdivo, svedomito a podľa vlastného usúdenia. Vysvetlené bolo hráčom aj, že získané údaje budú použité v bakalárskej práci a budú absolútne anonýmne. Následne otázky týkajúce sa dotazníkov alebo výskumu boli hráčom zodpovedané. Hráči sa následne po všetkých dôležitých informáciach pustili do vyplňovania, pričom oba dotazníky stihli vyplniť v rozmedzí od 20 do 30 minút. V pár prípadoch doba vyplňovania prekročila čas tréningovej jednotky, avšak hráči nemali problém dotazníky dokončiť aj uplnutí tejto doby. Kvôli čo najmenšiemu narušeniu tréningového procesu hráči vyplňovali dotazníky v štvorčlenných skupinách.

Po ukončení vyplňovania bolo hráčom a trénerom poďakované, a takisto boli oboznámený s tým, že po vyhodnotení dotazníkom im bude umožnené nahliadnúť do výsledkov svojích tímov aby dostali reálnu spätnú väzbu o pohybovej aktivite a športových preferenciách svojích družstiev.

4.4 Štatistické spracovanie dát

K štatistickému spracovaniu dát v bakalárskej práci sme použili program MS Office Excel 2016 a Statistica 10.

Při porovnávaní športových preferencií bol použitý Spearmanov korelačný koeficient, ktorý meria silu dvoch premenných hodnôt. Táto neparametrická metóda funguje na princípe usporiadania jedincov podľa veľkosti s ohľadom na dve sledované veličiny. Pokiaľ je poradie totožné, koeficient „r“ má maximálnu hodnotu 1, při opačnom poradí -1. Pokiaľ sa hodnoty

korelačného koeficientu pohybujú okolo nuly, znamená to, že poradia sú náhodné, a neexistuje medzi nimi vzájomná závislosť. Podľa Hendla (2006) máme nasledujúce typy korelácie: 0,1-0,3 slabá, 0,3-0,7 stredná, 0,7-1,0 vysoká korelácia.

Pri porovnávaní pohybovej aktivity sme využili Man-Whitneyho U test, čo je neparametrický test používaný na porovnanie dvoch nezávislých vzorkových skupín.

Ďalej sa v bakalárskej práci vyskytujú nasledujúce hodnoty:

Medián (Mdn) je hodnota, ktorá delí radu vzostupne zoradených výsledkov na dve rovnaké polovice

Kvartilové rozpätie (IQR) používa sa pre mieru variability a je definovaná ako rozdiel medzi dolným kvartilom (rozdeľuje množinu hodnôt v štvrtine) a horným kvartilom (rozdeľuje množinu hodnôt v troch štvrtinách) .

Hladina významnosti (p) udáva rozdiel medzi dvoma nezávislými súbormi. Všeobecne platí čím je hodnota „p“ nižšia tým väčší je rozdiel. Štatisticky významný údaj je hodnota nižšia ako 0,05.

5 VÝSLEDKY

5.1 Športové preferencie

Kapitola je venovaná športovým preferenciám hráčov s prihliadnutím na vek resp vekovú kategóriu, nakoľko sa zameriavame na zmenu preferencií s pohľadu veku resp vekovej kategórie. Cielom bolo zistiť rozdiel v športových preferenciách medzi hráčmi MBK Liptovský Mikuláš a BCM Olomouc pri vekových kategóriách separátne, aby sme dokázali definovať rozdieli s pribúdajúcim vekom.

Tabuľka 4. Športové preferencie z pohľadu individuálnych športov vekových kategórií **U15**

Individuálne športy	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Atletika (bežecké aktivity)	1.	2.	1.
Korčuľovanie (krasokorčuľ., rýchlokor..)	2.	10.	4.
Badminton	3.	8.	7.
Cyklistika (rýchlostná, terenná, halová)	4.	1.	2.
Stolný tenis	5.	4.	5.
Plávanie	6.	3.	3.
Snowboarding	7.	5.	6.
Bowling (kuželky, gulečnickové športy, petanque)	8.	6.	9.
Golf (minigolf)	9.	11.	11.
Lyžovanie zjazdové (alpské, akrobat., rýchlost.)	10.	7.	8.
Tenis (soft tenis)	11.	9.	10.
Kanoistika, veslovanie	12.	13.	12.
Lyžovanie bežecké (biatlon, severská komb.)	13.	12.	13.
Strelba, lukostrelba	14.	17.	17.
Kombinované športy (triatlon, moderný päťboj)	15.	14.	14.
Športová gymnastika	16.	15.	15.
Squash (ricochet, racquetbal)	17.	16.	16.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľúbenejšie aktivity

Z Tabuľky 4 je možné vyčítať, že medzi najobľúbenejšie individuálne športy patrí Atletika resp bežecké aktivity, ktorá sa umiestnila pri hráčoch z Liptovského Mikuláša na prvom mieste a u hráčov Olomouca na mieste druhom. Ďalej sa na popredných miestach umiestnila cyklistika, ktorú vykonávajú Olomouckí hráči najradšej. Korčuľovanie je podľa obľúbenosti na druhom mieste a hráčov Liptovského Mikuláša, čo môže byť zapríčinené vhodným prostredím na vykonávanie daného športu či už v letných alebo zimných mesiac. Naopak na druhom mieste u hráčov Olomouca figuruje atletika resp bežecké aktivity. Tretie miesto u hráčov Liptovského Mikuláša obsadil Badminton, zatiaľ čo u hráčov Olomouca to je plávanie. Takmer pri všetkých športoch môžeme sledovať väčšie odlišnosti, práve z dôvodu možnosti vykonávania danej aktivity. Najmenej obľúbené športové aktivity sú naopak športová gymnastika,

streľba/lukostreľba a squash. Miera kolerácie individuálnych športov bola vysokej hodnoty ($r=0,88$).

Tabuľka 5. Športové preferencie z pohľadu individuálnych športov vekových kategórií **U19**

Individuálne športy	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Stolný tenis	1.	4.	2.
Atletika (bežeké aktivity)	2.	6.	4.
Cyklistika (rýchlostná,terenná,halová)	3.	1.	1.
Lyžovanie zjazdové (alpské, akrobat.,rýchlost.)	4.	3.	5.
Plávanie	5.	2.	3.
Badminton	6.	7.	7.
Snowboarding	7.	9.	9.
Korčuľovanie (krasokorčuľ., rýchlokor..)	8.	5.	6.
Tenis (soft tenis)	9.	8.	8.
Bowling (kuželky,gulečnikové športy,petanque)	10.	10.	10.
Lyžovanie bežeké (biatlon,severská komb.)	11.	14.	15.
Squash (ricochet, racquetbal)	12.	13.	13.
Kanoistika, vesľovanie	13.	15.	14.
Golf (minigolf)	14.	12.	12.
Kombinované športy (triatlon, moderný päťboj)	15.	16.	16.
Športová gymnastika	16.	17.	17.
Streľba, lukostreľba	17.	11.	11.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľubenejšie aktivity

Z Tabuľky 5 je možné vyčítať, že najobľubenejší šport je celkovo Cyklistika, keďže u hráčov z Olomouca skočila na prvom mieste a u hráčov Liptovského Mikuláša na mieste treťom. Následne na druhej pozícii skončil stolný tenis, kde u hráčov Liptovského Mikuláša skončil na prvom mieste a u hráčov Olomouca na mieste štvrtom. Tretí najobľubenejší šport je plávanie, kde pri hráčoch Olomouca skončilo napozícii druhej, zatiaľ čo pri hráčoch Liptovského Mikuláša na pozícii piatej. Najmenej obľubené aktivity sú kombinované športy a športová gymnastika. Oproti mladšej vekovej kategórii môžeme pozorovať mierne zmeny v preferenciách individuálnych športov. Korelačný koeficient opäť dosiahol vyšších hodnôt ($r=0,86$).

Tabuľka 6. Športové preferencie z pohľadu tímových športov vekových kategórií U15

Tímové športy	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Basketbal	1.	1.	1.
Volejbal (beach, prehadzovaná)	2.	4.	2.
Florbal (pozemný hokej, hokejbal)	3.	6.	3.
Futbal (futsal)	4.	5.	4.
Baseball, softball (ďalšie pálkové hry)	5.	8.	8.
Americký futbal	6.	7.	7.
Hádzaná (vybíjaná)	7.	3.	6.
Ľadový hokej (in-line hokej)	8.	2.	5.
Frisbee	9.	12.	9.
Curling	10.	10.	10.
Lakros	11.	13.	13.
Nohejbal	12.	11.	11.
Ragby	13.	14.	14.
Vodné pólo (vodné verzie ostatných športov)	14.	9.	12.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľubenejšie aktivity

Z hľadiska tímových športov u kategórií U15 (Tabuľka 6) sa jednoznačne na prvom mieste umiestnil basketbal čo je v tomto prípade logické. Pri ďalších pozíciách to až tak jasné nie je s čím sa dalo aj počítať. Druhé miesto pri hráčoch z Liptovského Mikuláša obsadil volejbal zatiaľ čo pri hráčoch z Olomouca to bol ľadový hokej. Tretie miesto s pohľadu Mikulášanov obsadil florbal, zatiaľ čo pri hráčoch Olomouca to bola hádzaná, čo ma neprekvapuje nakoľko hádzanú používame aj ako doplnkovú aktivitu v rámci tréningovej jednotky. Miernym sklamaním je pozícia ľadového hokeja s pohľadu mikulášanov, nakoľk počas môjho pôsobenia v tomto klube bol hokej populárny a všetci mali k nemu blízko. Korelačný koeficient pri tímoch bol opäť vysoký ($r=0,73$).

Tabuľka 7. Športové preferencie z pohľadu tímových športov vekových kategórií U19

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľubenejšie aktivity

Tímové športy	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Basketbal	1.	1.	1.
Futbal (futsal)	2.	3.	3.
Ľadový hokej (in-line hokej)	3.	9.	5.
Florbal (pozemný hokej, hokejbal)	4.	4.	4.
Volejbal (beach, prehadzovaná)	5.	2.	2.
Americký futbal	6.	8.	8.
Hádzaná (vybíjaná)	7.	6.	6.
Frisbee	8.	5.	7.
Baseball, softball (ďalšie pálkové hry)	9.	7.	9.
Curling	10.	11.	10.
Lakros	11.	10.	11.
Nohejbal	12.	12.	12.
Ragby	13.	13.	13.
Vodné pólo (vodné verzie ostatných športov)	14.	14.	14.

Pri vekových kategóriách U19 (Tabuľka 7) sa opäť na prvých miestach v obidvoch družstvách umiestnil bez pochyby basketbal. Druhé miesto obsadil pri hráčoch Liptovského Mikuláša futbal, čo môžeme potvrdiť nakoľko ju tréneri využívali ako doplnkovú aktivitu v rámci tréningov. Druhé miesto volejbalu pri hráčoch Olomouca je dôkazom, že v staršej vekovej kategórii sa volejbal teší veľkej obľube. Tretie miesto ľadového hokeja je nadviazanie na vyššie spomínanú popularitu daného športu v meste. Tretie miesto spojené s futbalom pri hráčoch Olomouca je veľmi podobné ako pri mladšej vekovej kategórii a tým pádom sa táto preferencia mení len minimálne. Miera korelácie je opäť vysoká ($r=0,85$).

Tabuľka 8. Športové preferencie z pohľadu kondičných aktivít pri vekových kategóriách U15

Kondičné aktivity	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Posilovacie cvičenia	1.	1.	1.
Beh (jogging)	2.	2.	2.
Jóga	3.	3.	3.
Zdravotné cvičenia	4.	4.	4.
Kulturistika	5.	5.	5.
Spinning	6.	11.	10.
Bodystyling	7.	10.	9.
Kondičná chôdza (nordic walking)	8.	6.	6.
Tai-Chi	9.	8.	8.
Športový aerobik	10.	7.	7.
Taebo (box aerobik)	11.	9.	11.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľúbenejšie aktivity

Pri kondičných aktivitách vekových kategórií U15 (Tabuľka 8), skončili jednotlivé aktivity takmer na totožných miestach. Najväčším rozdielom bol spinning, ktorý pripadal u Liptovsko Mikulášskych hráčov na šieste miesto, zatiaľ čo pri hráčoch BCM až na miesto jedenáste. To že sme pri tejto vekovej kategórii nezaznamenali výraznejšie rozdiely ukazuje aj hodnota korelačného koeficientu, ktorý je opäť vysoko ($r=0,85$).

Tabuľka 9. Športové preferencie z pohľadu kondičných aktivít pri vekových kategóriách U19

Kondičné aktivity	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Posilovacie cvičenia	1.	1.	1.
Beh (jogging)	2.	2.	2.
Jóga	3.	8.	6.
Zdravotné cvičenia	4.	5.	3.
Kulturistika	5.	4.	4.
Spinning	6.	9.	9.
Bodystyling	7.	6.	7.
Kondičná chôdza (nordic walking)	8.	3.	5.
Tai-Chi	9.	11.	10.
Športový aerobik	10.	7.	8.
Taebo (box aerobik)	11.	10.	11.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľúbenejšie aktivity

Pri staršej vekovej kategórií sledujeme (Tabuľka 9) na prvých dvoch miestach rovnakú aktivitu ako pri mladšej kategórií. Pri pozornom sledovaní vidíme dokonca rovnaké postavenie aktivít podľa oblubenosti pri oboch vekových kategóriách Liptovského Mikuláša. U Olomouckých hráčoch, oproti mladšej kategórií, došlo k miernemu vývoju a zmene preferencií kondičných aktivít. Vypovedá o tom aj hodnota korelačného koeficientu, ktorá spadá pod strednú hodnotu ($r=0,69$).

Tabuľka 10. Športové preferencie z pohľadu aktivít vo vode pri vekových kategóriách **U15**

Športové aktivity vo vode	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Zdravotné plávanie (kúpanie)	1.	3.	1.
Skoky do vody	2.	2.	2.
Plávanie s plutvami (potápanie)	3.	1.	3.
Cvičenie vo vode(aquagymnastika,aqua aerob.)	4.	4.	4.
Synchronizované plávanie	5.	5.	5.

Legenda: pri každej kategórií sú vyznačené prvé tri najoblubenejšie aktivity

Tabuľka 10 uvádza, že mladšia veková kategória u oboch mužstiev preferuje zdravotné plávanie, pred menej náročným skokmy do vody alebo jednoduchším plávaním s plutvami. U tohoto druhu aktivity bola meraná mierna hodnota korelácie ($r=0,5$).

Tabuľka 11. Športové preferencie z pohľadu aktivít vo vode pri vekových kategóriách **U19**

Športové aktivity vo vode	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Zdravotné plávanie (kúpanie)	1.	1.	1.
Skoky do vody	2.	3.	2.
Plávanie s plutvami (potápanie)	3.	4.	3.
Synchronizované plávanie	4.	5.	5.
Cvičenie vo vode(aquagymnastika,aqua aerob.)	5.	2.	4.

Legenda: pri každej kategórií sú vyznačené prvé tri najoblubenejšie aktivity

Pri staršej vekovej kategórií (Tabuľka 11) vidíme tak isto preferenciu zdravotného plávania pred skokmy do vody či plávaním s plutvami. Synchronizované plávanie a cvičenie vo vode sú najmenej oblúbené. Miera korelácie je však pri tejto vekovej kategórií vysoká ($r=0,98$).

Tabuľka 12. Športové preferencie z pohľadu aktivít v prírode pri vekových kategóriách U15

Športové aktivity v prírode	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Plávanie, kúpanie, vodn. atrak., skoky do vody	1.	3.	1.
Pešia turistika, chôdza na snežniciach, tramping	2.	8.	4.
Cykloturistika	3.	1.	2.
Boardové športy (skateboard, surfing, kiting)	4.	7.	7.
Golf	5.	10.	10.
Snowboarding	6.	9.	8.
Lyžovanie zjazdové, skialpinizmus	7.	2.	3.
Jazdectvo	8.	13.	11.
Orientačné aktivity (radiové, lyžiarské)	9.	16.	12.
Motorizmus, skiering, vodný motorizmus	10.	4.	6.
Korčulovanie (in-line, kolieskové)	11.	6.	9.
Lyžovanie bežecké	12.	5.	5.
Lodné aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	13.	15.	15.
Parašutizmus (paragliding, skydiving, airboard)	14.	17.	16.
Lanové aktivity	15.	14.	17.
Lezenie (horolezectvo, bouldering, umelá stena)	16.	11.	13.
Lietanie, plachtenie, rogalo	17.	12.	14.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľúbenejšie aktivity

V oblasti športovej aktivity v prírode u vekovej kategórie U15 (Tabuľka 12) môžeme vidieť, že plávanie a cykloturistika sa teší veľkej obľube u oboch celkoch. Zaujímavý a prekvapivý fakt je, že pri hráčoch Olomouca skončilo na 2. mieste zjazdové lyžovanie, no pri hráčoch L. Mikuláša skončilo až na 7. mieste. Tento fakt je veľmi zaujímavý, nakoľko po zobrať v úvahu lokalitu a dostupnosť by sa prvotne mohlo zdať, že to bude práve naopak. Pri športových aktivitách v prírode bola nameraná vysoká miera korelácie ($r=0,91$).

Tabuľka 13. Športové preferencie z pohľadu aktivít v prírode pri vekových kategóriách U19

Športové aktivity v prírode	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Plávanie, kúpanie, vodn. atrak., skoky do vody	1.	1.	1.
Cykloturistika	2.	2.	2.
Lyžovanie zjazdové, skialpinizmus	3.	3.	3.
Pešia turistika, chôdza na snežniciach, tramping	4.	4.	4.
Korčulovanie (in-line, kolieskové)	5.	5.	5.
Golf	6.	11.	8.
Snowboarding	7.	7.	6.
Lyžovanie bežecké	8.	13.	9.
Motorizmus, skiering, vodný motorizmus	9.	8.	7.
Parašutizmus (paragliding, skydiving, airboard)	10.	16.	16.
Jazdectvo	11.	10.	11.
Boardové športy (skateboard, surfing, kiting)	12.	12.	12.
Lanové aktivity	13.	14.	14.
Lezenie (horolezectvo, bouldering, umelá stena)	14.	9.	13.
Lodné aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	15.	15.	15.
Orientačné aktivity (radiové, lyžiarské)	16.	6.	10.
Lietanie, plachtenie, rogalo	17.	17.	17.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľúbenejšie aktivity

Pri vekových kategóriách U19 (Tabulka 13) môžeme pozorovať zaujímavé fakty, nakoľko hráči z oboch tímov uviedli na prvých päť pozícií totožné športové aktivity. Ďalej sa zhodli v 7. pozícií, 12. pozícií, 15. pozícií a 17. pozícií. Vidíme že teda medzi najobľúbenejšie patria plávanie, cykloturistika a lyžovanie. Celkovo zaujímavý je fakt, že všetky zimné športy sa umiestnili pred športami boardovými, a to už na výnimku bežeckého lyžovania u hráčom BCM Olomouc. Pri vekovej kategórií U19 bola opäť nameraná vysoká miera korelácie ($r=0,88$).

Tabuľka 14. Športové preferencie z pohľadu bojových športov pri vekových kategóriách U15

Bojové športy	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Box	1.	1.	1.
Judo	2.	2.	2.
Wrestling (Sumo)	3.	5.	4.
Kung-Fu	4.	9.	5.
Kick-box (thai-box)	5.	3.	3.
Aikido	6.	7.	7.
Karate	7.	4.	6.
Musado	8.	8.	8.
Taekwon-Do	9.	6.	9.

Legenda: pri každej kategórií sú vyznačené prvé tri najobľúbenejšie aktivity

V kategórií bojových športov pri vekovej kategórií U15 (Tabulka 14) došlo k úplným zhodám na prvej a druhej pozícií. Tretiu pozíciu zastupuje celkovo Kick-box, avšak u hráčov Liptovského Mikuláša bol na piatom mieste. Ku zhode došlo takisto aj na mieste ôsmom kde hráči umiestnili musado. Korelačná hodnota bola nameraná na hranici strednej a vysokej mieri ($r=0,7$).

Tabuľka 15. Športové preferencie z pohľadu bojových športov pri vekových kategóriách U19

Bojové športy	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Box	1.	1.	1.
Wrestling (Sumo)	2.	2.	2.
Judo	3.	3.	3.
Kick-box (thai-box)	4.	4.	4.
Musado	5.	9.	8.
Aikido	6.	7.	5.
Kung-Fu	7.	6.	6.
Karate	8.	5.	7.
Taekwon-Do	9.	8.	9.

Legenda: pri každej kategórií sú vyznačené prvé tri najobľúbenejšie aktivity

Pri bojových športoch vo vekovej kategórií U19 (Tabulka15) došlo k úplnej zhode dokonca až v štyroch prvých pozíciách. Box ostáva na prvej pozícií, podobne ako mladšej U15 kategórií. Najväčším rozdiel medzi danými tímami predstavuje musado, kde u hráčov L. Mikuláša obsadilo piatu pozíciu no u hráčov BCM až pozíciu poslednu. Tj. 9. Pri vekovej kategórií U19 bola nameraná vysoká miera korelácie ($r=0,83$).

Tabuľka 16. Športové preferencie z pohľadu rytmických a tanečných aktivít pri vekových kategóriách U15

Rytmické a tanečné aktivity	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Latinsko-americké tance	1.	3.	1.
Rock'n'roll	2.	5.	3.
Štandardné tance	3.	6.	6.
Moderná gymnastika	4.	4.	5.
Moderné tance (break dance, disko, hip-hop)	5.	1.	2.
Ľudové tance (country)	6.	7.	7.
Bojové tance (capoeira)	7.	2.	4.
Tanečný aerobik	8.	8.	8.
Balet, výrazový tanec	9.	9.	9.
Orientalne tance	10.	10.	10.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľúbenejšie aktivity

Medzi najobľúbenejšie rytmické a tanečné aktivity hráčov kategórií U15 (Tabuľka 16) patria latinsko-americké tance, moderné tance a rock'n'roll. Pomerne vysoká odchylka bola zaznamenaná práve pri vyššie spomínaných moderných tancoch kde pri hráčoch MBK L. Mikuláš obsadili až piate miesto, zatiaľ čo pri hráčoch BCM miesto prvé. Pri rytmických a tanečných aktivitách hráčov U 15 sme namerali strednú mieru korelácie ($r=0,61$).

Tabuľka 17. Športové preferencie z pohľadu rytmických a tanečných aktivít pri vekových kategóriách U19

Rytmické a tanečné aktivity	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Moderné tance (break dance, disko, hip-hop)	1.	1.	1.
Latinsko-americké tance	2.	3.	2.
Rock'n'roll	3.	2.	3.
Ľudové tance (country)	4.	8.	5.
Moderná gymnastika	5.	4.	4.
Bojové tance (capoeira)	6.	7.	6.
Balet, výrazový tanec	7.	10.	9.
Štandardné tance	8.	5.	7.
Orientalne tance	9.	9.	10.
Tanečný aerobik	10.	6.	8.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľúbenejšie aktivity

Pri hráčoch do 19 rokov sa na prvom mieste vyskytujú moderná tance, kde pri oboch družstvách boli vyhodnotené na prvom mieste. Nasledujú latinsko-americké tance a rock'n'roll. Zhodnú pozíciu pri oboch družstvách obsadili aj orientálne tance na deviatom mieste a najväčšia nameraná odchylka sa vyskytla pri tanečnom aerobiku, kde pri hráčoch MBK L. Mikuláša obsadila až posledné desiate miesto, zatiaľ čo pri hráčoch BCM Olomouc obsadila miesto šieste. Pri rytmických a tanečných aktivitách hráčov U19 sme namerali opäť strednú mieru korelácie ($r=0,67$).

Tabuľka 18. Športové preferencie – súhrnný prehľad U15

Športové aktivity - súhrnne	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Tímové športy	1.	1.	1.
Kondičné aktivity	2.	3.	3.
Individuálne športy	3.	2.	2.
Športové aktivity v prírode	4.	4.	4.
Športové aktivity vo vode	5.	6.	6.
Bojové umenia	6.	5.	5.
Rytmické a tanečné aktivity	7.	7.	7.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľubenejšie aktivity

V porovnaní s predchádzajúcimi kategóriami pohybových aktivít sme zistili že pri oboch vekových kategóriách zvíťazil tímový šport. Na druhom resp treťom mieste skončili individuálne športy a kondičné aktivity. Ako najmenej obľubená sa kategória sa javí rytmika a tanečné aktivity. U súhrnného prehľadu kategórie U15 bola nameraná vysoká miera korelácie ($r=0,92$).

Tabuľka 19. Športové preferencie – súhrnný prehľad U19

Športové aktivity - súhrnne	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Tímové športy	1.	1.	1.
Individuálne športy	2.	2.	2.
Kondičné aktivity	3.	3.	3.
Športové aktivity v prírode	4.	4.	4.
Bojové umenia	5.	6.	5.
Športové aktivity vo vode	6.	5.	6.
Rytmické a tanečné aktivity	7.	7.	7.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľubenejšie aktivity

Pri tejto vekovej kategórii sme zaznamenali zaujímavosť v podobe úplnej zhody takmer všetkých preferencií. Jediná odlišnosť je pri bojových umeniach a športových aktivitách vo vode kde sú od seba len o jednu pozíciu. Miera korelácie bola nameraná opäť vysoko ($r=0,96$).

Tabuľka 20. Športové preferencie – súhrnný prehľad U15+U19 spoločne

Športové aktivity - súhrnne	MBK L. Mikuláš	BCM Olomouc	Celkovo
Tímové športy	1.	1.	1.
Individuálne športy	2.	2.	2.
Kondičné aktivity	3.	3.	3.
Športové aktivity v prírode	4.	4.	4.
Bojové umenia	5.	5.	5.
Športové aktivity vo vode	6.	6.	6.
Rytmické a tanečné aktivity	7.	7.	7.

Legenda: pri každej kategórii sú vyznačené prvé tri najobľubenejšie aktivity

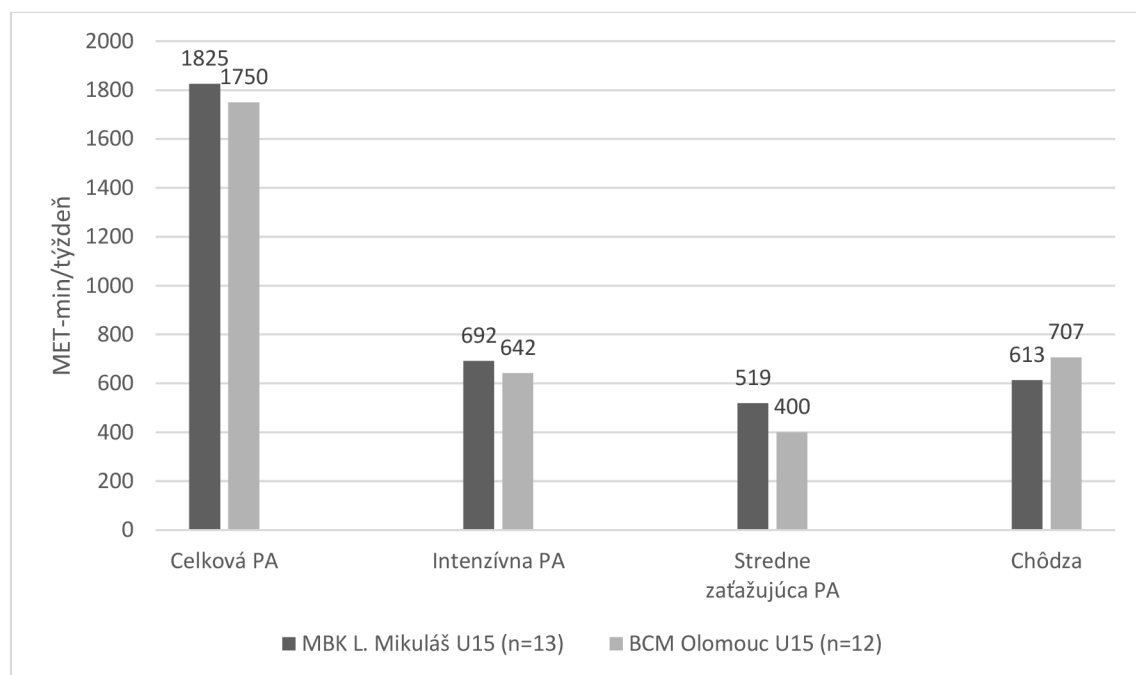
Pri výsledku preferencií druhu športu oboch tímov dokopy môžeme vidieť, že sme dosiahli úplnu rovnosť všetkých výsledkov.

5.2 Dotazníky k pohybovej aktivite

Kapitola je venovaná pohybovej aktivite aj jej úrovni z pohľadu každej vekovej kategórie, no zároveň aj z pohľadu klubov celkovo. Zaoberáme sa oboma aspektmi a to s pohľadu náočnosti pohybovej aktivity (Celková PA, Intenzívna PA, Stredne zaťažujúca PA, Chôdza), tak aj z pohľadu oblasti aktivít (PA počas práce/školy, PA počas dopravy/presunov, PA pri domácich prácach, PA pri voľnom čase/športe/rekreácií).

5.2.1 Celková pohybová aktivita hráčov z pohľadu náočnosti

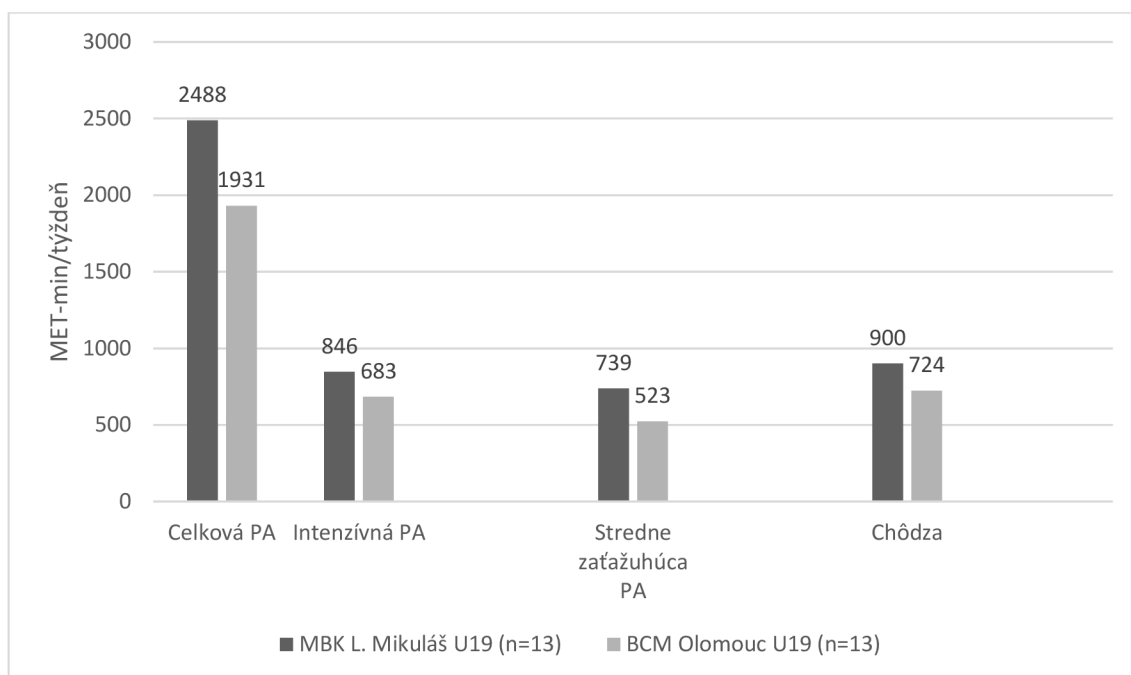
Obrázok 1. Pohybová aktivita z pohľadu náočnosti hráčov U15



Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty sú v primer MET-min/tyždeň

Pri vekovej kategórii U15 oboch tímov sú na tom v celkovej pohybovej aktivite basketbalisti Liptovského Mikuláša lepšie (Obrázok 1). Pri intenzívnej PA a stredne zaťažujúcej pohybovej aktivite rozdielnie sú nejak markantné. Pri chôdzi hráči BCM prevažujú, čo môže byť zapríčinené prípadne väčším využívaním bicykla k presunom.

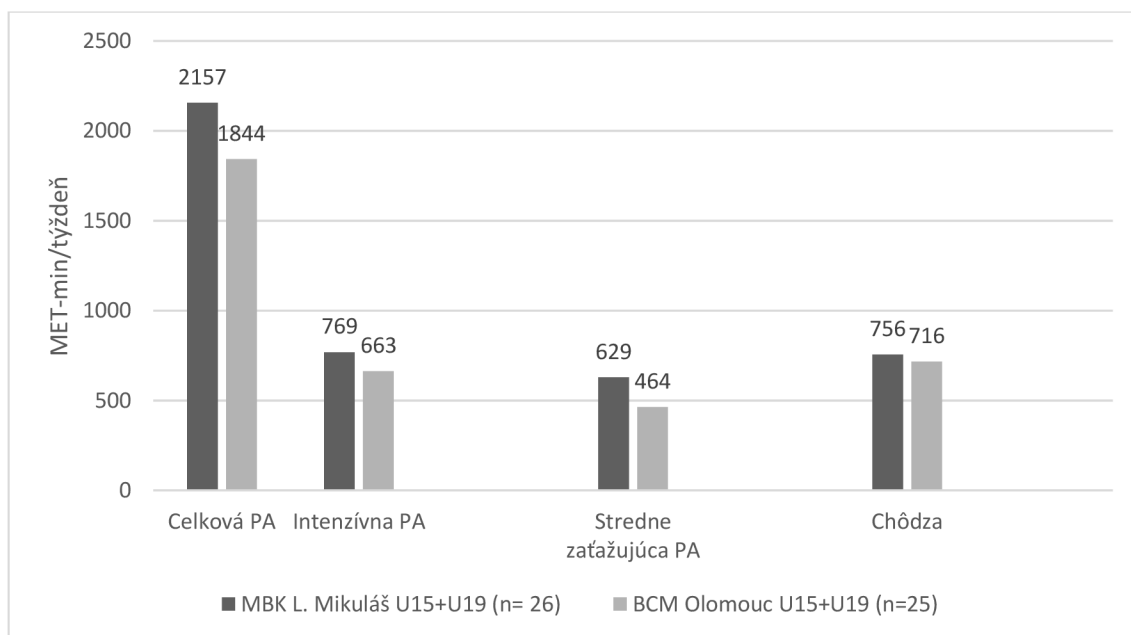
Obrázok 2. Pohybová aktivita z pohľadu nročnosti hráčov U19



Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty sú v primer MET-min/týždeň

U hráčov vekovej kategórie U19 vidíme (Obrázok 2) pomerne veľký rozdiel najmä v celkovej pohybovej aktivite. Celý tento faktor však môže ovplyvňovať fakt dĺžky tréningovej jednotky hráčov U19 Liptovského Mikuláša, ktorá má trvanie 120 minút.

Obrázok 3. Pohybová aktivita z pohľadu náročnosti zameraná na kluby samotné

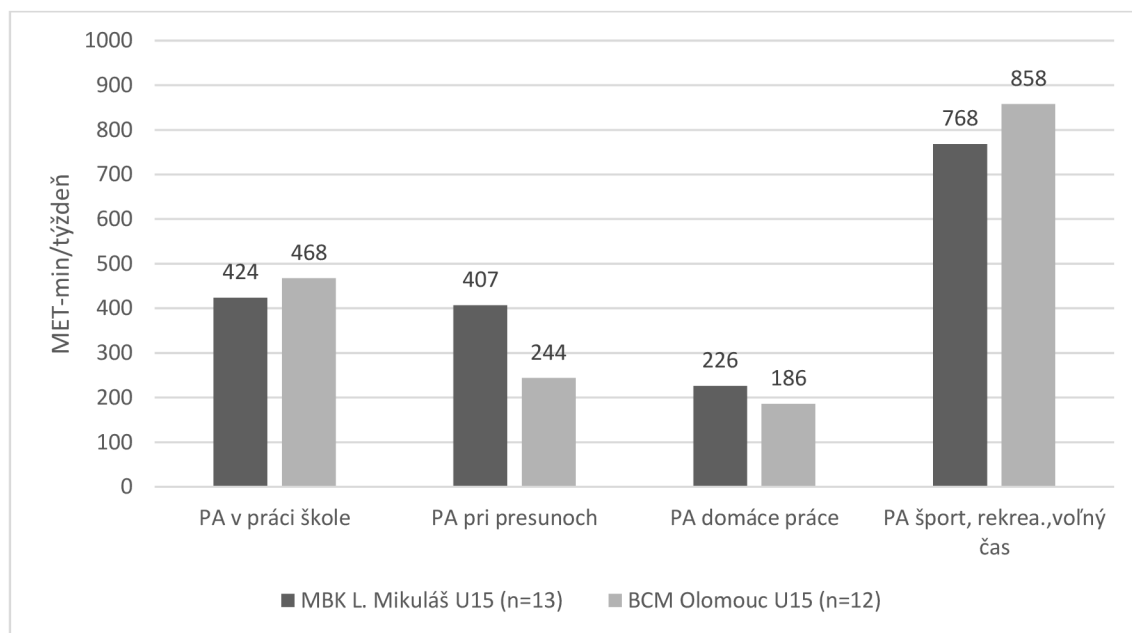


Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty v priem. MET-min/tyž.

Pri pohľade na kluby ako celok bez rozdielu vekovej kategórie (Obrázok3) môžeme vidieť, že sú hráči Liptovského Mikuláša na tom opäť lepšie a to v každej z náročnosti pohybovej aktivity. Opäť však v tom zohráva zásadnú rolu práve fakt, že hráči vekovej kategórie U19 Liptovský Mikuláš praktizujú 120 minútové tréningové jednotky.

5.2.2 Celková pohybová aktivita hráčov z pohľadu jednotlivých oblastí

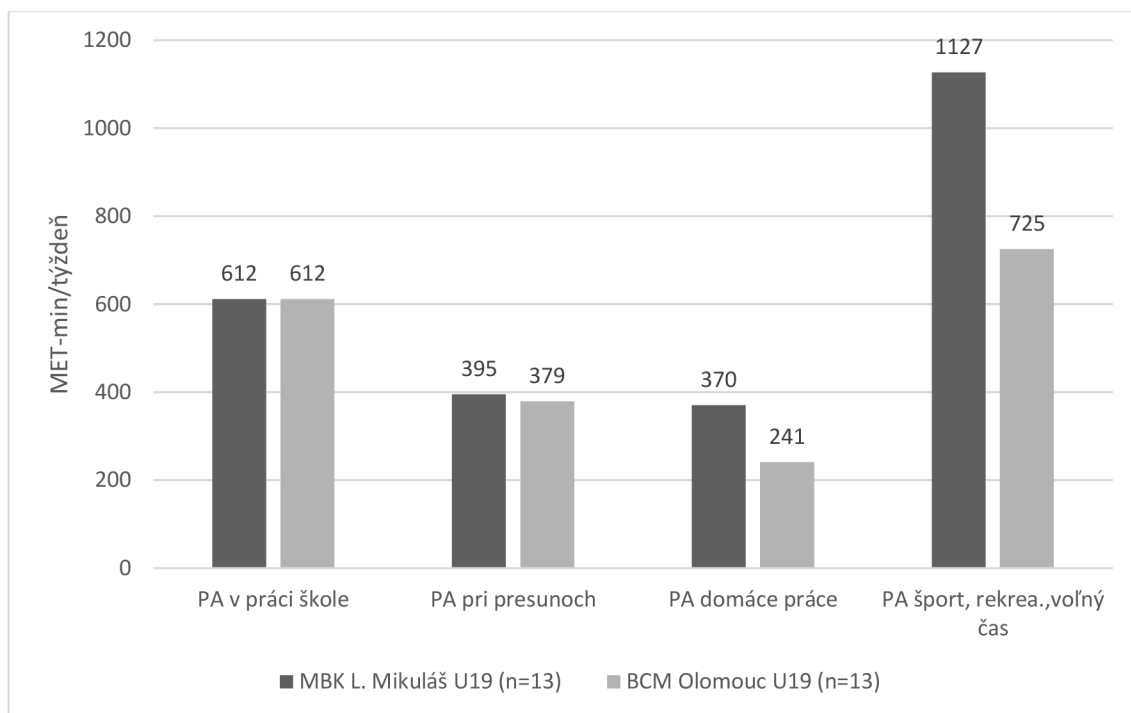
Obrázok 4. Množstvo pohybovej aktivity z pohľadu jednotlivých oblastí (U15)



Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty sú v prímere MET-min/týždeň

Pri množstve pohybovej aktivity z pohľadu jednotlivých oblastí máme poskytnutý lepší prehľad o tom, ktorá veková kategória je, v ktorej oblasti aktívnejšia. Z grafu (Obrázok 4) vieme vyzistiť, že hráči BCM Olomouc vynikajú nad hráčmi MBK Liptovský Mikuláš až v dvoch oblastiach, a to pri Pohybovej aktivite v škole a Pohybovej aktivite pri športe, voľnom čase, rekreácii. V čom ich ale naopak hráči MBK Liptovský Mikuláš prevyšujú je pohybová aktivita v rámci presunov a v rámci domácich prác.

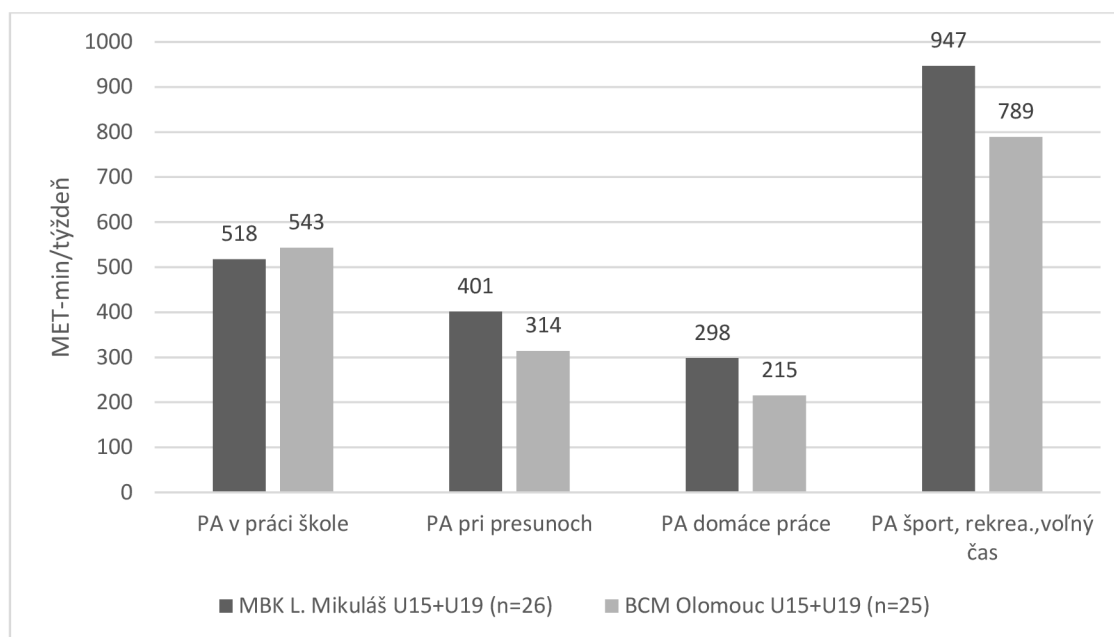
Obrázok 5. Množstvo pohybovej aktivity z pohľadu jednotlivých oblastí (U19)



Legenda: n=veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty sú v primer MET-min/tyzdeň

Pri vekovej kategórii U19 sledujeme veľmi vyrovnané hodnoty pohybovej aktivity v práci/škole a pri pohybovej aktivite pri presunoch (Obrázok 5). Pri oblasti domácich prác sledujeme väčšiu hodnotu u hráčov Liptovského Mikuláša. Hodnota pohybovej aktivity pri športe, rekreácii a voľnom čase, je väčšia pri hráčoch MBK Liptovský Mikuláš čo je ale spôsobené vyššie spomínanou väčšou dĺžkou tréningovej jednotky.

Obrazok 6. Množstvo pohybovej aktivity z pohľadu jednotlivých oblastí (kluby)



Legenda: *n* – veľkosť skúmaného súboru, PA – pohybová aktivita, hodnoty sú v primer MET-min/tyždeň

Pri pohľade na oblasti pohybovej aktivity z pohľadu klubov bez rozdielu vekových kategórií vidíme, že pohybová aktivita v práci/škole je takmer na rovnakých hodnotách MET-min/tyždeň. Pohybová aktivita pri presunoch a pohybová aktivita pri domácich prácach pripadá na stranu basketbalistov z Liptovského Mikuláša. Pohybová aktivita pri športe, voľnom čase a rekreácii je v najväčšom rozdieli, avšak je opäť potreba brať v úvahu dĺžku tréningovej jednotky hráčov vekovej kategórie U19 Liptovského Mikuláša, ktorá činí 120 minút.

Tabuľka 21. Pohybová aktivita z hľadiska vekových kategórií **U15**, Mann-Whitney U test

	U	Z	p
Celková PA	75,5	0,108	0,456
Intenzívna PA	67,5	0,543	0,2946
Stredne zaťažujúca PA	48	1,604	0,054
Chôdza	65	-0,679	0,248
PA v rámci práce/štúdia	77	0,027	0,488
PA v rámci presunov/pri doprave	51	1,441	0,074
PA v rámci domácich prác/údržby bytu/starostlivosti o rodinu	58,5	1,033	0,151
PA v rámci športu/rekreácie/voľného času	70	-0,407	0,340

Legenda: *U* – testové kritérium, *Z* – štandardné skóre, *p* – hladina významnosti, zvýraznené hodnoty sú štatisticky významné

Na základe Mann-Whitneyho testu (Tabuľka 21) vekových kategórií U15 môžeme vidieť, že žiadne z nameraných hodnôt nie sú štatisticky významné.

Tabuľka 22. Pohybová aktivita z hladiska vekových kategórií **U19**, Mann-Whitney U test

	U	Z	p
Celková PA	57	1,384	0,083
Intenzívna PA	63,5	1,051	0,146
Stredne zaťažujúca PA	55	1,487	0,068
Chôdza	78	0,307	0,378
PA v rámci práce/štúdia	81,5	-0,128	0,448
PA v rámci presunov/pri doprave	74,5	0,487	0,312
PA v rámci domácich prác/údržby bytu/starostlivosti o rodinu	56	1,435	0,074
PA v rámci športu/rekreácie/voľného času	33	2,615	0,004

Legenda: U – testové kritérium, Z – štandardné skóre, p – hladina významnosti, zvýraznené hodnoty sú štatisticky významné

Pri vekových kategóriách U19 podľa Man-Whitneyho testu (Tabuľka 22) môžeme vidieť pri pohybových aktivitách z pohľadu náčonnosti nie je žiadna z nameraných hodnôt signifikantná. Pri pohľade na jednotlivé oblasti vidíme signifikantnosť pri pohybovej aktivite v rámci športu/rekreácie/voľného času.

Tabuľka 23. Pohybová aktivita z hladiska klubov **celkovo**, Mann-Whitney U test

	U	Z	p
Celková PA	273,5	0,960	0,168
Intenzívna PA	270	1,026	0,151
Stredne zaťažujúca PA	222,5	1,921	0,027
Chôdza	313,5	-0,207	0,416
PA v rámci práce/štúdia	318,5	-0,113	0,456
PA v rámci presunov/pri doprave	261,5	1,187	0,117
PA v rámci domácich prác/údržby bytu/starostlivosti o rodinu	241	1,573	0,058
PA v rámci športu/rekreácie/voľného času	229	1,799	0,035

Legenda: U – testové kritérium, Z – štandardné skóre, p – hladina významnosti, zvýraznené hodnoty sú štatisticky významné

Pri pohľade na kluby celkovo (Tabuľka 23) vidíme významné štatistické hodnoty pri stredne zaťažujúcej pohybovej aktivite a pri pohybovej aktivite v rámci športu/rekreácie/voľného času.

Tabuľka 24. Porovnanie vykonanej PA z hľadiska veku (Liptovský Mikuláš), (MET-min/týždeň)

	U15 (n=13)		U19 (n=13)	
	Mdn	IQR	Mdn	IQR
Intenzívna PA	660	340	770	602
Stredne zaťažujúca PA	525	320	760	550
Chôdza	560	395	720	875
Celková PA	1580	280	2395	1480
PA v rámci práce/štúdia	340	352,5	425	505
PA v rámci presunov/pri doprave	250	335	420	352
PA v rámci domácich prác/údržby bytu/starostlivosti o rodinu	180	175	420	305
PA v rámci športu/rekreácie/volného času	640	505	950	567

Legenda: n – veľkosť skúmaného súboru, Mdn – medián, IQR - Interkvartilové rozpätie

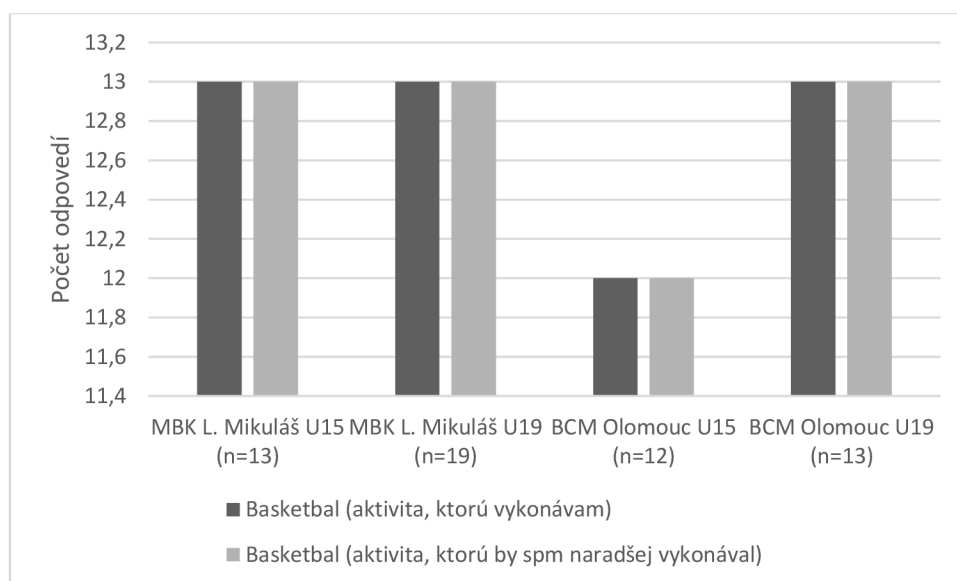
Pri porovnaní skúmaných oblastí môžeme pri (Tabuľke 24) vidieť že pohybová aktivita pri staršej vekovej kategórií stúpa.

Tabuľka 25. Porovnanie vykonanej PA z hľadiska veku (Olomouc), (MET-min/týždeň)

	U15 (n=12)		U19 (n=13)	
	Mdn	IQR	Mdn	IQR
Intenzívna PA	620	367,5	670	362
Stredne zaťažujúca PA	237,5	357,5	420	512
Chôdza	685	610	700	497
Celková PA	1690	965	1800	805
PA v rámci práce/štúdia	402,5	495	460	535
PA v rámci presunov/pri doprave	185	242,5	320	265
PA v rámci domácich prác/údržby bytu/starostlivosti o rodinu	155	122,5	205	232
PA v rámci športu/rekreácie/volného času	712,5	537,5	615	442

Legenda: n – veľkosť skúmaného súboru, Mdn – medián, IQR - Interkvartilové rozpätie

Obrázok 7. Aktivita ktorú hráči vykonávajú/ ktorú chcú vykonávať



Legenda: n- veľkosť výskumného súboru

Naprieč všetky vekové kategórie pri všetkých hráčoch (Obrázok 7) môžeme vidieť, že hráči vykonávajú aktivitu, ktorú si aj sami prajú vykonávať, čo je v tejto vekovej kategórii bežné nakoľko, pri starších vekových kategóriách už hráči zväčša rozhodujú o svojej preferencii sami.

6 DISKUSIA

Výskumný súbor zahrňoval hráčov basketbalu Mastského basketblového klubu Liptovský Mikuláš a Basketbalového Centra mládeže Olomouc. Kompletného dotazníkového merania sa zúčastnilo 51 hráčov dvoch vekových kategórií. Pri vekovej kategórií U15 nám vyplnilo dotazník 25 hráčov z čoho 13 bolo z Mestského Basketbalového klubu Liptovský Mikuláš a 12 z basketbalového Centra Mládeže Olomouc. Pri vekovej kategórií U19 nám dotazník z Basketbalového centra mládeže vyplnilo 13 hráčov a z Mestského Basketbalového Klubu Liptovský Mikuláš zhodne 13 hráčov. Čistenie dotazníkov nebolo nutné.

Športové preferencie sú rozdelené na 4 testované skupiny. MBK Liptovský Mikuláš U15, MBK Liptovský Mikuláš U19, BCM Olomouc U15 a BCM Olomouc U19. Pri overovaní stability je využitý Spearmanov korelačný koeficient (r). Športové preferencie sú rozdelené do kategórií (individuálne športy, tímové športy, kondičné športy, športové aktivity v prírode, športové aktivity vo vode, bojové umenia, rytmické a tanečné aktivity). Samostatnou kategóriou je súhrn všetkých športových aktivít. Najväčšiu zhodu zaznamenala kategória športových aktivít vo vode U19, kde korelačný koeficient má hodnotu ($r=0,98$). Najmenšiu zhodu zaznamenala kategória športových aktivít vo vode pri kategórií U15 kde bola hodnota ($r=0,5$).

Z hľadiska individuálnych športov je absolútne najobľúbenejšou športovou aktivitou pri kategóriách U15 najobľúbenejšia atletika nasledovaná cyklistikou a plávaním. Vekové kategórie to mali podobne kde najobľúbenejšou aktivitou je cyklistika, druhý je stolný tenis tretie sa umiestnilo plávanie. Podobné výsledky boli dosahované aj pri výskume Kudláčka a Frömela (2012), ktorých priemerný vek vo výskume dosahoval podobnosť s priemerom nášho vekového roľpätia.

Pri tímových športoch bol jednoznačne najobľúbenejší šport basketbal. Pri každom z respondentov dosiahol v skúmanej oblasti označením ako najobľúbenejší v kategórií a takisto bol vybraný ako najobľúbenejší s pomedzi všetkých športov celkovo. Volejbal sa umiestnil na mieste druhom pri oboch vekových kategóriách, zatiaľ čo pri mladšej vekovej kategórií skončil na treťom mieste florbal tak u staršej vekovej kategórií to bol futbal. Pri nami skúmanom súbore môžeme vidieť podobnosť v so študiou Křena et. al (2012), kde volejbal obsadzoval takisto popredné miesta.

Z hľadiska kondičných aktivít boli rovnako ako pri výsledkoch Kudláčka a Frömela (2012), najpreferovanejšími aktivitami posilovacie cvičenia a beh. Korelačný koeficient pre kondičné aktivity je pri vekovej kategórií U15 ($r=0,85$) a pri vekovej kategórií U19 ($r=0,69$).

U športových aktivít v prírode je absolútne najatraktívnejším športom plávanie, ktoré je nasledované cykloturistikou a zjazdových lyžovaním. Totožné umiestnenia športov boli pri oboch

vekových kategóriách. Aktivity vo vode takisto skončili u oboch vekových kategóriách rovnako kde prvé skončilo zdravotné plávanie, druhé skoky do vody a tretie miesto obsadilo plávanie s plutvami.

V kategórií bojových športov si obe vekové kategórie zvolili box ako najatraktívnejší. Pri pozícií druhej a tretej sledujeme menšie rozdiely kde pri vekovej kategórií U15 skončilo druhé judo zatiaľ čo pri kategóriách U19 to bol wrestling. Tretia pozícia patrila vo vekovej kategórií U15 kick-boxu, no pri vekovej kategórií U19 sa tam umiestnilo judo. Pri porovnaní výsledkov s Kudláčkom a Frömel (2012) vidíme pri tejto kategórií odlišnosti.

Pri celkových porovnávaní vidíme len minimálne rozdiely v oblube kategórií športov pri jednotlivých vekových kategóriách. Jednoznačne najobľúbenejšia kategória sú tímové športy, druhé miesto obsadili individuálne športy a tretie miesto kondičné aktivity. S výskumom Kudláčka a Frömela (2012) tu môžeme sledovať zhodu práve v tomto poradí.

Výsledky športových preferencií môžu byť použité napr. trénerom pri plánovaní tréningového cyklu resp. pri plánovaní predsezónnej prípravy a využité môžu rôzne cvičenia podľa oblubenosti, práve na spestrenie tohoto predsezónneho cyklu.

Výsledky z dotazníku IPAQ poskytli náhľad do štruktúry pohybovej aktivity hráčov. Hráči subjektívne hodnotili svoju pohybovú aktivitu, ktorú vykonávali behom posledných 7 dní. Vzhľadom k tomu, že bola použitá dlhá verzia dotazníku IPAQ, je možno očakávať vyšších hodnôt výsledkov (Sigmund et al., 2009).

V dotazníku IPAQ sú jednotlivé hodnoty uvádzané v jednotke MET-minút/týždeň. Pohybová aktivita je sledovaná v oblastiach (intenzívna PA, stredne zaťažujúca PA, chôdza a celková PA) ďalej (PA vo voľnom čase, PA pri domácich prácach, PA pri presunoch a PA v škole).

Z výsledku dotazníku IPAQ z hľadiska veku resp. vekovej kategórie, nám vypovedá že staršie vekové kategórie vykazujú väčšiu mieru pohybovej aktivity. Signifikantný je najmä rozdiel v množstve vykonanej intenzívnej PA pri starších vekových kategóriách. Avšak pri vnútro klubovo porovnaní vekových kategórií môžeme vydiť nárast množstva vykonanej aktivity z hľadiska veku.

Plnenie limitov pre PA: Z celkového počtu 51 dotazovaných, spadal jeden hráč do kategórie nízkej pohybovej aktivity (nepresiahnutie 600 MET-minút/týždeň) a tým pádom neplní doporučené množstvo pohybovej aktivity.

Limity pre strednú mieru pohybovej aktivity splnilo 43 hráčov (minimálne 600 MET-minút/týždeň) a limity pre vysokú mieru pohybovej aktivity plní 7 hráčov (minimálne 3000 MET-minút/týždeň). Všetci títo hráči plnia doporučené množstvo pohybovej aktivity za týždeň.

Intenzívnu pohybovú aktivitu minimálne 20 minút 3 dni v týždni vykonávajú všetci hráči v rámci výskumu, čo teda predstavuje 100% všetkých testovaných.

Stredne zaťažujúcu pohybovu aktivitu najmenej 30 minút 5 dni v týždni nevykonávajú len 4 hráči. To predstavuje teda 92% (47) hráčov, ktorý stredne zaťažujúcu pohybovú aktivitu splňujú. V rámci chôdze, ktorá má byť vykonávaná taktiež najmenej 5 dní v týždni po dobu najmenej 30 minút, nedosahujú tieto hodnoty len 2 hráči, čo opäť ukazuje na to, že 96% (49) hráčov plni limity pre chôdzu. Získané údaje majú vyšší výsledok v porovnaní s výsledkami Vašičkové et al. (2008).

Zhoda preferovanej a vykonávanej aktivity nastala pri všetkých 51 hráčoch, čo znamená že všetci hráči si prajú vykonávať tu pohybovú aktivitu, ktorú aktuálne vykonávajú. Pri daných vekových kategóriách neboli teda zaznamenané žiadne signifikantné rozdieli v tejto oblasti.

7 ZÁVERY

Po spracovaní výsledkov z dotazníku športových preferencií a medzinárodného dotazníku k pohybovej aktivite sme dospeli k nasledujúcim záverom.

Športové preferencie

- V individuálnych športoch pri vekovej kategórii U15 dominuje Atletika, zatiaľ čo pri kategórii U19 dominuje Cyklistika. V celkovej preferencií sa športy však závažným spôsobom nelíšia ďalšie športy v poradí pri U15 sú cyklistika, plávanie. Tieto športy sa nachádzajú v prvých piatich najvyššie umiestnených pri oboch vekových kategóriách oboch tímov.
- V kategórii tímových športov dominuje bezpochyby basketbal, na druhej pozícii volejbal u oboch kategórií, a na tretej pozícii je to pri kategórii U15 florbal u pri U19 futbal. Najmenej obľúbeným športom v tejto oblasti je pri kategórii U15 ragby a pri kategórii U19 vodné pólo.
- U kategórie kondičných aktivít je celkovo dominujúcim športom posilovacie cvičenie a beh. Pri kategórii U15 obsadila tretie miesto jóga, zatiaľ čo pri kategórii U19 to bolo zdravotné cvičenie. Najmenej obľúbená aktivita u oboch kategórií súčasne bolo Taebo.
- Pri aktivitách v prírode nepochybne najobľúbenejšia aktivita je plávanie, druhé miesto obsadila cykloturistika, a miesto tretie zjazdové lyžovanie. Najmenej obľúbená bola oblasť lanových aktivít a lietania.
- Tabuľku športových aktivít vo vode obsadili prvé miesto aktivity spojené so zdravotným kúpaním, nasledovali skoky do vody a tretie miesto obsadili aktivity spojené s plávaním s plutvami.
- Pri kategórii bojových umení najlepšie dopadol box, ktorý skončil na prvom mieste medzi oboma kategóriami. Druhé miesto pri vekovej kategórii U15 obsadilo judo zatiaľ čo pri vekovej kategórii U19 to bol wrestling resp. zápasenie. Miesto tretie pripadá pri U15 kick-boxu a pri U19 judu. Najmenej obľúbená aktivita bola pri oboch vekových kategóriách súčasne Taekwon-Do
- Dominanciu pri rytmických a tanečných aktivitách si rozdeľujú latinsko-americké tance pri kategórii U15, a moderné tance pri kategórii U19. Do celkovej obľúbenosti sa dostal ešte Rock'n'roll . Spomínané tri druhy tancom si rozdelili prvé tri miesta v jednotlivých kategóriách. Najmenej obľúbeným druhom tanca a rytmických pohybov boli orientálne tance
- Súhrnnej tabuľke športových aktivít nájdeme dominanciu tímových športov. Druhé miesto obsadili športy individuálne a na tretej pozícii sú kondičné aktivity.

Dotazník IPAQ

- Z porovnania celkových údajov vyplíva, že celková pohybová aktivita, intenzívna pohybová aktivita, stredne zaťažujúca pohybová aktivita a chôdza je vyššia na strane basketbalistov MBK Liptovský Mikuláš.
- Z pohľadu pohybovej aktivity v rámci práce/štúdia, pohybovej aktivity v rámci dopravy/presunov, pohybovej aktivity v rámci domácich prác a pohybovej aktivity v rámci voľného času, športu a rekreácie výsledky neukazujú až taký signifikantný rozdiel v prospech hráčov Liptovského Mikuláša a v niektorých aspektoch ho dokonca prevyšujú.
- Z výsledkov z hľadiska veku vyplýva, že pohybová aktivita v porovnaní vekových kategórií, pri staršej vekovej kategórii narastá.
- Z výsledkov je patrné že všetci účastníci merania (n=51) vykonávajú pohybovú aktivitu, ktorú si sami prajú vykonávať.
- Pri výsledkoch z pohľadu plnenia minimálneho množstva pohybovej aktivity je zrejmé, že veľká väčšina (98%) hráčov plní spodnú hranicu (minimálne 600 MET-minút/týždeň) doporučení pre podporu zdravia.
- Pri výsledkoch ohľadom plnenia intenzívnej pohybovej aktivity 20 minút 3 dni v týždni je signifikantné, že túto hranicu plní 100% hráčov.
- Pri výsledkoch stredne zaťažujúcej pohybovej aktivity plní 92% hráčov túto hranicu.
- Z výsledkov je patrné, že pri doporučení minimálneho množstva chôdze 30 minút 5 dní v týždni túto hranicu opäť spĺňa drvivé percento hráčov (96%)
- Hráči, ktorí plnili zdravotné limity pohybovej aktivity zaznamenali viac MET-minút/týždeň vo všetkých kategóriách

8 SÚHRN

Cielom bakalárskej práce bolo previesť monitoring športových preferencií a pohybovej aktivity hráčov basketbalu pri kluboch Mestský Basketbalový Klub Liptovský Mikuláš a Basketlového Centra Mládeže Olomouc, za účelom analýzy a následnej kompirácie výsledkov.

V úvodnej časti sa práca zaoberá zhrnutím poznatkov o pohybovej aktivite ako súčasti životného štýlu, zhodnocuje jeho vplyv na zdravie a zdôrazňuje význam pohybu pre vybrané vekové skupiny, tj. Skupina adolescentov. Obdobie adolescencie je následne podrobnejšie rozpracované po stránke vývojovej, psychickej, biologickej, sociálne a poukazuje na význam pohybovej aktivity v danom období. Rovnako sa práca zaoberá náhľadom do problematiky basketbalu a poskytuje vstup do charakteristík jednotlivých klubov a družstiev.

Prizhromažďovaní potrebných informácií som vychádzal z odbornej literatúry.

V kapitolách, ktoré sú priamo zamerané na praktické šetrenie a jeho vyhotnotenie sú stanovené ciele, vedľajšie ciele a výskumné otázky. Je tu následne krátko popísaná metodológia výskumu a informácie k postupu zberu dát a jeho vyhodnocovanie. Sú tu uvedené charakteristiky skúmaných súborov a výsledky dotazníkov športových preferencií a IPAQ dotazníkov. V poslednej časti sú spracované závery, ktorý vyplínuli z poznatkov a výsledkov výskumu.

Počas meraní sme zistili, že hráči Mestského Basketbalového klubu viac pohybovo aktívny, čo dokladá fakt 2157 MET-minút/týždeň oproti hráčom Olomouca, ktorých hodnota sa pohybuje na 1844 MET-minút/týždeň.

9 SUMMARY

The aim of the bachelor's thesis was to conduct monitoring of sports preferences and physical activity of basketball players in the Mestský Basketbalový Klub Liptovský Mikuláš and Basketlové Centrum Mládeže Olomouc clubs, for the purpose of analyzing and comparing the results.

The introductory part of the thesis focuses on summarizing knowledge about physical activity as a part of lifestyle, assessing its impact on health, and emphasizing the importance of physical activity for the selected age group, namely adolescents. The period of adolescence is further elaborated in terms of developmental, psychological, biological, and social aspects, highlighting the significance of physical activity during this period. Similarly, the thesis addresses an overview of basketball-related issues and provides an insight into the characteristics of individual clubs and teams.

The necessary information was gathered from professional literature.

In chapters directly aimed at practical research and its evaluation, the objectives, secondary goals, and research questions are defined. The research methodology and information regarding the data collection and its evaluation are briefly described. The characteristics of the studied samples and the results of the sports preferences questionnaires and IPAQ questionnaires are presented. The final part encompasses the conclusions derived from the knowledge and research results.

During the measurements, we found that players of the City Basketball Club are more physically active, as evidenced by the fact that they accumulate 2157 MET-minutes/week compared to the players from Olomouc, whose value ranges around 1844 MET-minutes/week.

10 REFERENČNÝ ZOZNAM

- Bažant, J., & Závozda, J. (2014). *Nebáli se své odvahy*. Praha: Olympia
- BCM Olomouc. (n.d.). Dostupné z: <https://www.bcmolomouc.cz/>
- Bielik, V & kolektív (Jún 2017). Odporúčania pre pohybovú aktivitu detí a mládeže na Slovensku (6-18 rokov). *Česko-Slovenská Pediatrie*, s 377-381
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Bosák, E. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia
- CBF. (n.d.). Dostupné z: <https://cbf.cz.basketball/minibasketbal/p145>
- Dobrá, L., & Velenský, E. (1980). *Košíková: Teorie a didaktika*. (Vyd. 1). Praha: Nakladatelství FTVS UK.
- Dovalil, J. et al. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia.
- Dylevský, I. et al. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hendl, J., Dobrá, L. & kolektiv. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum.
- Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hogenová, A. (2000). *Pohyb a tělo*. Praha: Karolinum.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., & Csémy, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a zdravém životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Komise evropských společenství (2007). Bílá kniha o sportu. Retrieved 25. 1. 2014 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/bila-kniha-o-sportu>
- Křen, F., Kudláček, M., Wąsowicz, W., Groffik, D., Frömel, K. (2012). *Gender differences in preferences of individual and team sports in Polish adolescents*. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 42(1). 43-52. Retrieved 8. 6. 2016 from World Wide Web: <http://www.gymnica.upol.cz/artkey/gym-201201-0005.php>
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- LMBasket. (n.d.). Dostupné z: <http://lmbasket.sk/>

- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Machová, J., Kubátová, D., & kolektiv. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Martiník, K., & Komeščík, B. (2001). *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*.
Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.
- Michal, J. (2010). *Názory a postoje studentů středních škol k pohybovým aktivitám, tělesné výchově a sportu*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Mužík, V., & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova Univerzita
- Oja, P., & Titze, S. (2011). Physical activity recommendations for public health: development and policy context. *Journal of Public Health*, 19(3), 253-260. DOI: 10.1007/s13167-011-0090-1
- Rada Evropy (1992). Evropská charta sportu. Retrieved 25. 1. 2014 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem: Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Mitáš, J., Chmelík, F., Vašíčková, J., & Frömel, K. (2009). Variability of selected indicators of physical activity in a randomized symplex of the Czech population between the year 2003-2006: Results from the short and long self administered format of the IPAQ questionnaire. *Acta Universitatis Palackianae Olomouensis*, 39(2), 23-31. Retrieved 25. 5. 2016 from World Wide Web: <http://www.gymnica.upol.cz/pdfs/gym/2009/02/03.pdf>
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova.
- Slovak Basket. (n.d.). Dostupné z: <https://slovakbasket.sk/sk/>
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vašíčková, J., Frömel, K., Nykodým, J. (2008). Physical activity recommendation and its association with demographic variables in Czech university students. *Acta Universitatis Palackianae Olomouensis*, 38(2) 75-84. Retrieved 8. 6. 2016 from the World Wide Web: http://www.gymnica.upol.cz/artkey/gym_200802-0008.php
- World Health Organization (2014). Global recommendations on physical activity for health. Retrieved 28. 3. 2014 from the World Wide Web: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations

11 PRÍLOHY

Informovaný súhlas

Informovaný súhlas

Název studie (projektu):

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých skupin lišících se léčbou.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka:

Podpis např. fyzioterapeuta pověřeného touto studií:

Datum:

Datum:

Dotazník športových preferencií

Strana č.1

Centrum kinantropologického výzkumu

Fakulta tělesné kultury UP Olomouc

Dotazník sportovních preferencií

Jméno: _____ Příjmení: _____ Pohlaví: _____ Hmotnost: _____ Výška: _____ Rok narození: _____

Škola (druh, název): _____ Ročník: _____

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

ANO NE Druh sportovní aktivity: _____ Hodin za týden: _____

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

Druh sportovní aktivity: a) v letním období: _____ b) v zimním období: _____

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vzor vyplnění dotazníku

Pro názornost si představíme následující situaci:

Osoba vyplňující dotazník je muž narozený v roce 1990, o hmotnosti 55kg a výšce 165cm. Chodí na základní školu ZŠ J.E. PURKYNĚ do 9.třídy. Závodně se věnuje plavání s ploutvemi a trénuje 2x týdně 2 hodiny (celkem tedy 4 hodiny). V oblasti individuálních sportů má nejraději a chtěl by se věnovat snowboardingu, na druhém místě sjezdovému lyžování, na třetím tenisu, na čtvrtém atletice a na pátém golfu.

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

Dotazník preferencí sportovních aktivit

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

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

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

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

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

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

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

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

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

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

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

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

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

Děkujeme za pečlivé vyplnění dotazníku.

Medzinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ)

Strana č.1

Epidemiology Unit, University of New South Wales, Sydney

Centrum kinantropologického výzkumu, FTK UP, Olomouc

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

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

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

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

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

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

Ano

Ne →

Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

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

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem →

Přejděte k otázce č. 6

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

Žádná chůze spojená s prací nebo studiem →

Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

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

____ hodin denně

____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

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

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

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

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

____ dnů v týdnu

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

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

____ hodin denně

____ minut denně

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

____ dnů v týdnu

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

17. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**
19. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

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

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná chůze ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 22**
21. Kolik času jste obvykle strávili/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k otázce č. 24**
23. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně
24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?
- ____ dnů v týdnu
- Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**
25. Kolik času jste obvykle strávili/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?
- ____ hodin denně
____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

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

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

____ hodin denně
____ minut denně

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

____ hodin denně
____ minut denně

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: Muž
 Žena
 2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
 3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
 Let
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
 4. Máte v současné době placené zaměstnání?
 Ano
 Ne →
 Nevím/Nejsem si jistý/á →
 Odmítám odpovědět →
- Přejděte k otázce č. 6*
Přejděte k otázce č. 6
Přejděte k otázce č. 6
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
 Hodin týdně
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět
 6. Kam zařadíte místo, kde žijete?
 Velké město (> 100 000 obyvatel)
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
 Nevím/Nejsem si jistý/á
 Odmítám odpovědět

Doplňující údaje

Výška (cm): Hmotnost (kg):

Bydliště: okres: obec: Národnost:

Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): Kuřák (ano-A, ne-N):

Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): Máte psa (ano-A, ne-N):

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete
a kterou byste nejraději provozoval/a
Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.