

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**POHYBOVÁ AKTIVITA A STRUKTURA SPORTOVNÍCH  
PREFERENCÍ STUDENTŮ VYBRANÝCH GYMNÁZIÍ**

Diplomová práce

Autor: Bc. Kristína Přikrylová

Studijní program: Rekreologie

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

Olomouc 2022

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Kristína Přikrylová

**Název práce:** Pohybová aktivita a struktura sportovních preferencí studentů vybraných gymnázií

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

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Rok obhajoby:** 2022

### **Abstrakt:**

Diplomová práce se věnuje pohybové aktivitě a sportovní preferenci žáků šestých a sedmých tříd gymnázií. Realizace výzkumu se konala na Gymnáziu Olomouc, Čajkovského 9 a na Gymnáziu Hejčín v Olomouci. Celkem bylo 60 zúčastněných studentů. Šetření proběhlo dotazníkovou formou prostřednictvím serveru INDARES.COM ve výuce žáků a konkrétněji se jednalo o dotazník IPAQ, dotazník sportovních preferencí a anketu vlastní tvorby obohacenou o rozšiřující otázky ohledně pohybové aktivity žáků, jejich okolí a přístupu rodičů. Při výzkumu úrovně pohybové aktivity se při posuzování výsledků zjistily statisticky významné rozdíly v rámci jednotlivých kategorií, konkrétněji v organizované pohybové aktivitě, vlastnictví psa i kola a v rámci vztahu žáka ke školní tělesné výchově. U dalších oblastí – pohlaví, BMI, kuřáctví a shodě v pohybových aktivitách, pohybová aktivita rodičů, se statisticky významné rozdíly v úrovni pohybové aktivity neprokázaly. Během hodnocení pohybové aktivity z hlediska pohlaví, bylo v celkové pohybové aktivitě zjištěno, že dívky dosahují výsledků 2033 MET-min/týden a chlapci o něco málo méně a to 1878 MET-min/týden. Rozdíl činí pouze 135 MET-min/týden. Při intenzivní pohybové aktivitě jsou již chlapci aktivnější o 540 MET-min/týden. Z hlediska BMI jsou aktivnější studenti v normě, a to například ve volnočasové pohybové aktivitě o 374 MET-min/týden. V rámci organizované pohybové aktivity vykazují žáci o rozdíl o 1629 MET-min/týden než žáci s neorganizovanou pohybovou aktivitou. Při posuzování sportovních preferencí bylo zjištěno, že k nejoblíbenějším aktivitám patří individuální sporty (plavání, atletika a snowboarding), následují týmové sporty a sportovní aktivity v přírodě.

### **Klíčová slova:**

volný čas, tělesná výchova, životní styl, zdraví, střední školní věk, IPAQ

**Bibliographical identification**

**Author:** Bc. Kristína Přikrylová  
**Title:** Physical activity and structure of sports preferences of selected grammar schools and their students

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies  
**Year:** 2022

**Abstract:**

The diploma thesis deals with physical activity and sports preference of pupils in the sixth and seventh grades of grammar schools. The research took place at the Olomouc Grammar School, Čajkovského 9 and at the Hejčín Grammar School in Olomouc. There were a total of 60 participating students. The survey was conducted in the form of a questionnaire via the INDARES.COM server in the teaching of pupils and more specifically it was an IPAQ questionnaire, a questionnaire of sports preferences and a survey of their own work enriched with expanding questions about pupils 'physical activity, their surroundings and parents' approach. When researching the level of physical activity, when assessing the results, statistically significant differences appeared within the individual categories, more specifically in organized physical activity, ownership of the dog and bicycle and within the pupil's relationship to school physical education. In other areas - gender, BMI, smoking and agreement in physical activities, physical activity of parents, no statistically significant differences in the level of physical activity were demonstrated. During the evaluation of physical activity from the point of view of gender, it was found in the total physical activity that girls achieve results of 2033 MET-min/week and boys slightly less, 1878 MET-min/week. The difference is only 135 MET-min/ week. With intense physical activity, the boys are already 540 MET-min/ week more active. In terms of BMI, more active students are in the norm, for example in leisure physical activity by 374 MET-min/ week. Within organized physical activity, pupils show a difference of 1629 MET-min / week than pupils with unorganized physical activity. When assessing sports preferences, it was found that the most popular activities include individual sports (swimming, athletics and snowboarding), followed by team sports and outdoor sports activities.

**Keywords:**

leisure time, physical education, lifestyle, health, middle school age, IPAQ

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 6. 2022

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D., za veškeré cenné rady, které mi poskytl při zpracovávání diplomové práce. Dále děkuji vedení a studentům Gymnázia Olomouc, Čajkovského 9 a žákům Gymnázia Hejčín za pomoc a spolupráci.

## Obsah

1	ÚVOD .....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ .....	9
2.1	Pohybová aktivita .....	9
2.1.1	Historie pohybové aktivity .....	10
2.1.2	Role pohybové aktivity v životním stylu .....	11
2.1.3	Pohybová aktivita v tělesné výchově .....	12
2.1.4	Vymezení pojmů v rámci motorického učení.....	14
2.2	Vývojové období střední školní věk (pubescence) .....	15
2.3	Sportovní preference .....	16
2.4	Volný čas .....	16
2.5	Zkoumaná problematika v reflexi současného výzkumu.....	17
3	CÍLE .....	19
3.1	Hlavní cíl.....	19
3.2	Dílčí cíle .....	19
3.3	Výzkumné otázky .....	19
4	METODIKA .....	20
4.1	Výzkumný soubor .....	20
4.2	Metody sběru dat .....	20
4.3	Statistické zpracování dat .....	21
5	VÝSLEDKY.....	22
5.1	Úroveň pohybové aktivity.....	22
5.1.1	Z hlediska pohlaví .....	22
5.1.2	Z hlediska BMI .....	23
5.1.3	Z hlediska organizovanosti PA .....	24
5.1.4	Z hlediska kuřáctví .....	26
5.1.5	Z hlediska vlastnictví psa .....	27
5.1.6	Z hlediska vlastnictví kola .....	28

5.1.7	Z hlediska shody v PA .....	29
5.2	Anketa.....	30
5.2.1	Pohybová aktivita rodičů.....	30
5.2.2	Pohybová aktivita po absolvování studií.....	31
5.2.3	Organizovaná PA a vliv okolí.....	32
5.2.4	Zájem o tělesnou výchovu.....	33
5.2.5	Počet hodin tělesné výchovy.....	34
5.2.6	Podpora rodičů v pohybové aktivitě žáka .....	35
5.2.7	Výběr pohybové aktivity žáka jeho rodiči.....	36
5.2.8	Sport jako povolání.....	38
5.2.9	Doporučení konkrétního typu pohybové aktivity .....	39
5.3	Sportovní preference.....	40
5.3.1	Individuální sporty.....	40
5.3.2	Týmové sporty.....	41
5.3.3	Kondiční aktivity .....	41
5.3.4	Sportovní aktivity ve vodě.....	42
5.3.5	Sportovní aktivity v přírodě.....	42
5.3.6	Bojová umění.....	43
5.3.7	Rytmické a taneční aktivity.....	44
5.3.8	Sportovní aktivity – souhrnně .....	44
5.3.9	Nejoblíbenější aktivity .....	45
5.3.10	Charakteristiky.....	47
6	DISKUSE .....	49
7	ZÁVĚRY .....	52
8	SOUHRN.....	55
9	SUMMARY .....	57
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	59
11	PŘÍLOHY.....	62

# 1 ÚVOD

V současné době existuje rozsáhlé množství odborných článků, knih i studií zabývajících se zdravým životním stylem a pohybovou aktivitou. Otázkou je, do jaké míry jsme schopni ovlivnit činy a přístup ostatních a zdali problematika nedostatku pohybové aktivity (PA) a nezdravý životní styl neuzráli v „moderní společnosti,“ kde začal být pohyb opomíjen a nahrazován jinými, možná pro mnohé nenáročnými činnostmi. Pohyb by pro nás měl být stejně důležitý jako jiné základní životní potřeby, například spánek nebo náš denní příjem potravy. Podle Gajdy a Fojtíka (2008) má nedostatečná PA za následek horší zdravotní stav i psychickou a sociální stránku člověka. Také Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí, že správný pohybový režim se podílí kladně na zdraví člověka a také zabraňuje řadě onemocnění. Dostatečné množství pohybu tak umožňuje člověku zdravý vývoj, prevenci civilizačních chorob, potlačení stresu, a zajišťuje v daných odvětvích také určitou atraktivitu osobnosti. Spousta známých a vysoce postavených osobností se věnuje pohybovým aktivitám, kdy oblíbený bývá golf, tenis či běh. V posledních letech zde můžeme zařadit i fitness a zimní sporty. Provozování PA můžeme tedy označit jako atraktivní, protože nelze vyvrátit její příznivé účinky na náš organismus. Ovšem jaký bude vývoj společnosti nadále, vzhledem k digitalizaci a k posunu moderních technologií vpřed, zůstává otázkou. V posledních letech můžeme v několika odvětvích zaznamenat důrazy na udržitelnost a zdraví, bohužel se tato sféra nerozšířila do všech míst konzumní společnosti a tento proces potrvá mnoho a mnoho let. Uvědomení a pochopení, že záleží na našem přístupu a chování každého z nás platí ve všech sférách a cesta k tomuto pochopení není snadná.

Optimální přístup k PA se začíná utvářet již ve školním věku, kdy má vývojové období jedince značný vliv na pozdější zdravotní stav v dospělosti. Návyky získané v růstovém období si přenášíme do dospělosti, a proto by měl být kladen velký důraz na vytváření správných hodnot a na význam PA (Kudláček & Frömel, 2012). Můžeme zaznamenat, pokud jsme si osvojili konkrétní pohybovou aktivitu v nízkém věku, je pro nás snazší ji vykonávat nyní nebo nám alespoň umožnila dát určité základy ke správnému pohybu a výběru sportovní aktivity.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita tvoří základní součást života každého jedince. Zajišťuje správný tělesný vývoj člověka a zachování zdravého tělesného i psychického stavu. Slouží jako prevence před civilizačními chorobami a dodává tělu odolnost vůči stresu. Veškerá PA provedená během dne má za důsledek vyšší energetický výdej, který je pro tělo žádoucí (Blahutková, 2003).

Podle Frömela, Novosada a Svozila (1999) můžeme pohybovou aktivitu charakterizovat jako činnost, která je vykonávána prostřednictvím kosterních svalů s následkem určitého energetického výdeje. Mezi pohyb lze zařadit činnosti, jako jsou sportovní aktivity, léčebné cvičení, pohyb v práci, přesun do zaměstnání, domácí práce či aktivity provozované ve volném čase. Tyto aktivity by měly tvořit náš každodenní výdej energie.

Rozdělení činností Frömela et al. (1999) máme následující:

- Organizované – řadíme zde zájmové aktivity za přítomnosti dozoru, například pedagoga či trenéra. Tyto aktivity jsou řízeny prostřednictvím různých organizací, například Sokol nebo TJ.
- Neorganizované – tyto činnosti jsou neorganizované a pro člověka přirozené jako například pohyb doma, venku či hraní her.
- Každodenní – mezi tyto činnosti patří základní konání člověka. Řadíme zde běžné domácí práce, přesun do zaměstnání nebo procházky. Výdej energie je zde nízký.
- Sportovní – zde řadíme naplánované a častěji vykonávané činnosti, kdy dochází ke zlepšení fyzické kondice s konkrétní výbavou pro provádění činnosti.

Podle rozdělení činností můžeme konstatovat, že se každý jedinec dostává každodenně do kontaktu s různými pohybovými činnostmi, ať už organizovanými ve školách v tělesné výchově (TV) či neorganizovanými v běžném životě.

Další dělení PA lze určit podle následných parametrů i modifikací v lidském organismu. Rozlišujeme úrovně pohybových aktivit, které podle změn základních indikátorů určují míru PA. K těmto indikátorům řadíme druh, intenzitu, frekvenci a dobu trvání pohybové činnosti (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

Na obrázku 1 můžeme zaznamenat skutečnost, jak lze chápat pohybovou aktivitu v souvislosti s nejrůznějšími aktivitami kolem nás. Patří zde chůze ze školy, mimo školní aktivity, tělesná výchova nebo sport (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).



**Obrázek 1. Struktura pohybové aktivity podle SIGPAH 2004 (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009, s. 21)**

Posouzení energetického výdeje jedince můžeme považovat za klíčovou hodnotu pro zajištění optimalizovaného pohybového režimu, vytváření sportovního tréninku nebo změnu hmotnosti. Zjišťuje se pomocí spočítání celkového energetického výdeje z pohybových aktivit, bazálního metabolismu a energie z přijímané potravy (Bernacíková, 2012).

### **2.1.1 Historie pohybové aktivity**

Dříve sloužila PA jako velmi důležitý faktor pro přežití a slabší jedinci podléhávali při lovu. Během posunu k využívání pomůcek při práci se postupně PA snižovala. Také osvojení zvířat a používání jejich síly při práci bylo pro lidstvo velký pokrok vpřed. Prostřednictvím tohoto rozvoje měl člověk více volného času.

Podle Boucharda, Haskella a Blair (2007) můžeme z archeologických objevů zaznamenat, že člověk se zabýval volnočasovými činnostmi již před 5000-8000 lety. První Olympijské hry započaly 776 př. n. l. ve starověkém Řecku. Dříve byly tyto aktivity jen pro bohatší osoby. PA sloužila především k válčení. Z válečných činností vznikly postupně sporty, jak je známe dnes, například závody koní nebo wrestling. Hlavní přelom sportu zahájila industrializace společnosti a vývoj technologií během posledních mnoha desítek let. Avšak následky moderních technologií zapříčinili snížení PA člověka.

Podle Machové a Kubátové (2009) byl pohyb pro člověka hlavním činitelem při zabezpečení potravy, kterým bylo lovení zvířat, a pro přežití v nebezpečném prostředí. Zároveň zde byl člověk více závislý na pomoci ostatních. Nyní se nacházíme v době moderních

technologií, digitalizace a cest do vesmíru, ovšem na druhé straně nás tato doba a zrychlený a nezávislý způsob života stojí mně pohybu s následkem špatného životního stylu a výskytu civilizačních onemocnění.

### **2.1.2 Role pohybové aktivity v životním stylu**

Životní styl si utváříme sami, jedná se o svobodnou volbu každého jedince. Vlastní vůli rozhodujeme mezi tím, co je správné a co je snadné. Zmíněné srovnání upřesnit jako výběr mezi tím, co je zdravé a co našemu zdraví neprospívá. Druhá volba bývá zpravidla snazší a přístupnější možností. Životní styl je odrazem našeho chování a rozhodování v životních situacích (Machová & Kubátová, 2009).

Setkáváme se s názory, že na životní styl mohou mít vliv rodinné návyky, ekonomické zabezpečení, vzdělání i společnost, ve které se nacházíme. V nižším věku nemusí být naše chování v určitých situacích zcela svobodné, zde mají velký vliv rodiče. V pozdějším věku může být do jisté míry náročnější opustit nezdravé návyky, avšak sami rozhodujeme o způsobu života a neseme za něj veškeré následky.

PA má velký vliv na životní styl, protože její optimální denní množství působí kladně na fyzickou, duševní i sociální stránku člověka.

Rubín (2018) zmiňuje účinky PA na psychickou stránku člověka v následujících oblastech:

- Lepší psychická odolnost;
- Vyšší míra soustředění i paměť;
- Snížení i prevence stresu;
- Eliminaci depresí i náladovosti;
- Vyšší sebedůvěru a uznání sebe sama;

V období staršího školního věku, kdy tělo prochází mnoha vývojovými změnami, by měl být kladem důraz na zapojení PA do režimu dětí ze strany rodiny i školy. Zároveň je důležitá i informovanost ohledně rizik spojených s nedostatečnou pohybovou aktivitou (World Health Organisation [WHO], 2008).

Mezi nejrozšířenější nemoci patří u dětí nadváha a obezita. Tyto nemoci představují rizika, která vedou k budoucím potížím se zdravím i v dospělém věku, kdy je již za potřebí vyhledání lékaře pro odbornou pomoc a správnou léčbu. Cílem společnosti by mělo být zamezení výše zmíněných problémů, které by mírně odlehčily i státu, pro který jsou léčby pacientů s nadváhou i obezitou nákladné. Dostatek PA by měl být součástí životního stylu každého jedince již od dětského věku, především díky svým kladům, jako jsou vývoj správné svalové a kardiovaskulární činnosti, správná tvorba tělesné hmoty a kostní tkáně (WHO, 2008).

Při sedavém režimu dětí vzniká nesprávné držení těla a svalové nerovnováhy. Dalším následkem může být neměrné zatížení duševní stránky. Z těchto faktorů může vznikat slabost či nemoci páteře nebo například nemoci respirační, a to v souvislosti se zkrácením posturálního svalstva a oslabením fázických svalů (Janošková et al., 2018).

WHO zmiňuje v souvislosti s doporučenou PA, že 80% dospívajících jedinců a více, spadají k pohybově inaktivním a tím ohrožují své zdraví o 20-30 %. Jestliže by dané doporučené limity PA splnili, byla by úmrtnost v číslech až pět milionů ročně nižší (WHO, 2021).

V Národní zprávě o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže (2022) je uveden fakt, že až polovina dětí i dospívajících nemá optimální PA. Dalším tvrzením ve zprávě bylo, že aktuální strategické dokumenty se nevěnují oblasti podpory pohybu mládeže. V oblasti monitoringu PA se v České republice nenachází národní portál pro mládež, což má za následek nesoulad zdrojových údajů a chybějící dokumenty pro komplexní posuzování některých ukazatelů.

Můžeme zaznamenat mnoho výzkumů a moderních studií i v cizích zemích na téma s pohybovou aktivitou. K příkladům stojí za zmínku některé ze studií, jako jsou The Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study (van Mechelen, Twisk, Post, Snel, & Kemper, 2000), Canadian Physical Activity Levels among Youth (CANPLAY), (Craig, Cameron, Griffiths, & Tudor-Locke, 2010) a například The Gateshead Millenium Study (Basterfield et al., 2011).

### **2.1.3 Pohybová aktivita v tělesné výchově**

TV se řadí k povinnému vyučujícímu předmětu na základní i střední škole. Počty hodin jsou dané učebním rozvrhem. Je tvořena dvěma hlavními oblastmi, kterými je vzdělání a výchova. Obě části by měly vytvářet správný vztah žáků k PA a zároveň umožnit i dostatečné vědomosti, které přispívají k optimálnímu vývinu a pohybu člověka. Také by mělo docházet k náležitému přístupu učitele k jeho svěřencům.

„Tělesná výchova se jako jedinečná složka se zaměřuje prostřednictvím tělesných cvičení na rozvoj pohybové zdatnosti a lokomoční kultivovanosti člověka. Dále jej seznamuje se základem sportovních dovedností, rozšiřuje jeho pohybové schopnosti a režimové návyky s ohledem na jeho tělesné a psychické zdraví, ovlivňuje jeho socializaci.“ (Jansa et al., 2012, 16).

Podle Frömela et al. (1999) se žáci při zachování optimálních předpokladů výuky tělesné výchovy dostanou na základní stupeň doporučených limitů PA.

Role tělesné výchovy je v režimu žáka velmi podstatná, ale neměla by tvořit jediný podíl vykonávané PA. Měla by být pouze pohybovým základem nikoli nést zodpovědnost za celkovou pohybovou inaktivitu dětí, jak miní mnohdy dnešní společnost. Na školách se sportovním zaměřením bývá v harmonogramu přibližně o 2-3 hodiny tělesné výchovy více, ovšem

předpoklady pro přijetí do sportovních tříd mívají svá kritéria a bývají zpravidla využívány dětmi, které se již věnují konkrétnímu sportu. Žáci, kteří nemají zkušenost s určitou pohybovou aktivitou, mohou mít nižší předpoklady pro přijetí. Pokud se žáci již setkali s nejrůznějšími pohybovými úkony z tréninkových jednotek v jejich sportu, mají v hodinách tělesné výchovy značnou výhodu.

Podle Čechovské a Tůmy (2009) má TV pozitivní dopady na zdravý životní styl dětí a zároveň má za úkol učít i pochopení a poznání prožitku z vykonaného pohybu. Cíle by neměly být zaměřeny pouze na výsledky nebo mít pouze soutěžní charakter. V moderní době se TV věnuje i rozpoznání jednotlivých pohybových schopností dítěte, které mohou být dobrým základem pro výběr konkrétní PA či sportu. Po absolvování povinné školní docházky mohou být správně upevněné vědomosti a dovednosti používány stejně jako násobilka nebo slovní druhy kdykoliv v dospělosti.

TV ve školách má tři hlavní cíle a ty označujeme jako výchovné, vzdělávací i zdravotní. Tyto tři cíle se dále rozdělují na další kategorie cílů, které při správném naučení zajišťují všestranný rozvoj dítěte z hlediska výše uvedených oblastí. Za hlavní záměr tělesné výchovy můžeme považovat, když je pro žáky pohyb atraktivní a když mají zájem vyhledávat jakoukoli sportovní aktivitu jako pravidelnou zálibu (Rychtecký & Fialová, 1998).

Podle Hodaně (1992) jsou prioritní cíle tělesné výchovy v oblasti tělesné, poté v oblasti duševní a sociální v souvislosti s nabýváním vědomostí žáka tak, aby byl schopen adaptovat se potřebám společnosti.

Další dělení cílů tělesné výchovy podle Herciga (1994) máme následující:

- Poznávání a rozvoj jednotlivých pohybových dovedností a psychosomatické kondice organismu,
- chápání významu pohybových činností,
- vytváření návyků k pohybovým činnostem,
- zařazení tělesné výchovy a pohybu jako nezbytné součásti denní rutiny,
- udržení zdravého a novodobého myšlení jedince k sobě samém.

Při vytváření správného vztahu žáka k pohybovým činnostem, představuje hlavní úlohu učitel. Od kantora je očekáváno umět přizpůsobit náplň tělesné výchovy tak, aby upoutal i žáky bez zájmu k pohybovým aktivitám. Cílem by mělo být, aby žák prostřednictvím činností v tělesné výchově správně zvolil pohybovou aktivitu a poté ji aktivně vykonával během volného času (Vašíčková & Frömel, 2009).

V této práci se zaměřuji na druhý stupeň škol, kdy se TV ubírá více směrem k dosažení výsledků a výkonů. V tomto období dochází k situacím, že při nenáležitých výkonech bývají žáci

s horšími vlohly zklamaní, nejistí a demotivovaní. Avšak učitelé by měli vést žáky zdravotním směrem, aby zabránili negativním dopadům na psychickou stránku dětí a také zápornému přístupu k pohybové činnosti. Velmi nežádoucí situací se stává, pokud je odmítavý přístup přenesen až k dospělému věku a ovlivní tak celkový životní styl člověka (Blahutková, Řehulka, & Dvořáková, 2005).

I Perič a Březina (2019) uvádí, že pohyb je při vývoji jedince zásadní kvůli optimálnímu rozvoji po stránce fyzické, sociální i duševní. Je také rozmanitý především v individualitě vykonávaného pohybu. Jeho účinky by ale mohly být pro některé jedince negativní.

Podle Frömela et al. (1999) nelze z časového hlediska poukazovat na zdraví dětí pouze prostřednictvím tělesné výchovy ve školách. Je nezbytné zmínit souhrn tělesné výchovy s tělesnými aktivitami dětí mimo školní prostředí a při zajištění optimálního harmonogramu by mohlo být nadějně zlepšení aktuálních nežádoucích okolností (inaktivity dětí).

#### **2.1.4 Vymezení pojmů v rámci motorického učení**

##### **Pohybové předpoklady**

Pojem pohybové předpoklady lze vyjádřit jako vnitřní determinanty, jejichž působení má důsledek na pohybové činnosti jedince. Zmíněnému jevu se věnuje Antropomotorika, která k pohybovým předpokladům přisuzuje tyto determinanty: pohybové schopnosti a dovednosti, vědomosti a vlohly. Vlohly jsou závislé na dědičných vlastnostech a jsou východiskem pro jednotlivé činnosti. Při patřičném působení a okolnostem může dojít k jejich využití a rozvíjení. Další pojmy jako nadání nebo talent se řadí k vyvinutějším formám vloh. K determinantům teorie konkrétního pohybu patří vědomosti (Zvonař & Duvač, 2011).

K dalším ovlivňujícím činitelům řadíme motivaci, somatotyp člověka, duševní odolnost a například i osobnost.

##### **Pohybové schopnosti**

Vykonání správné pohybové činnosti závisí na vrozených vlastnostech a těmi jsou pohybové schopnosti. Úroveň těchto schopností můžeme buď zlepšit pravidelným cvičením nebo ponechat nízkou mírou aktivity či špatným cvičením v původním stadiu. Pohybové schopnosti se nejčastěji rozlišují do čtyř typů, a to na rychlostní, vytrvalostní, silové a obratnostní (koordinální) schopnosti (Hrabinec, 2017).

##### **Pohybové dovednosti**

Pohybové dovednosti jsou získané dovednosti konkrétním cvičením. Jedná se o cvičením naučenou dovednost k vyhodnocení určitého pohybového zadání. Pojem motorické učení, který znamená osvojení, zlepšování, upevnění a zapamatování pohybové dovednosti, patří do vývinu každého člověka a rozlišujeme je podle jednotlivých fází zvládnutí dovedností.

Hrabinec (2017) zmiňuje dělení motorického učení na fáze generalizační, diferenční a stabilizační.

## **2.2 Vývojové období střední školní věk (pubescence)**

Vývojové období pubescence můžeme označit jako období, kdy v průběhu dochází k ústupu dětství, propuknutí puberty a zahájení dospělosti. Dochází k mnoha vývojovým transformacím z hlediska fyzické i duševní oblasti a také tvoření vlastní identity člověka. Latinský výraz „*Pubes*“ je v překladu „*ochlupení ohanbí*“, kdy v tomto období dochází k postupnému dokončení vývoje pohlavních orgánů. Další změny během pubescence jsou především růstového a duševního charakteru. Nástup pubescence u dívek bývá až o 2 roky s předstihem oproti chlapcům (Langmeier, 1991).

Podle Měčíře (1989) dochází k zahájení tohoto období ve věkovém rozmezí 11 – 15 let dětí, přesněji u dívek v 11 – 14. roku a u chlapců kolem 13. -14. roku

Při pubescenci prochází tělo prudkými hormonálními změnami, které mají za následek postupné změny v organismu vedoucí k dospělosti. Tato přeměna způsobuje dopady na kognitivní funkce, a především emocionální složku osobnosti. Jako nejčastější psychické změny řadíme střídání nálad, bouřlivost, nestálost v emocích a nerozhodnost.

Dolejš a Orel (2017) uvádí, že v tomto období dochází častým emočním výkyvům, pochybnostem o vlastní osobě a také rizika nižší sebeúcty. Jedinci si často situace vztahují na sebe, nejsou přizpůsobiví a chybí jim stálost.

I podle Vágnerové (2012) se tyto faktory projevují na vztazích s okolím, konkrétně s přáteli i s rodiči. Dochází také k prvotnímu seznamování s druhým pohlavím a tím se rozvíjí citová stránka i sebepoznání v nových situacích.

V somatickém vývoji bývá růst dětí nevyrovnaný, při němž dívky dovršují své výšky během 15 roku, chlapce provází růst o po dovršení pubescence. Střední část těla se vyvíjí pomaleji než horní a dolní končetiny, tím vznikají nerovnováhy a horší koordinace pohybu.

Je velmi důležité zaměřit se na správný tělesný postoj, aby nedocházelo k vytváření svalových dysbalancí a dalších onemocnění pohybového ústrojí, která jsou v tomto období riziková (Perič, 2012).

Přibližně v 13. letech se zlepšuje pohybová zdatnost a dochází k ustálení mezi rozvojem vnitřních orgánů a tělesného růstu. V pubescenci se poprvé projevují genderové odlišnosti. U dívek se zvyšuje podkožní tuk a začíná růst prsních žláz, u chlapců můžeme zaznamenat prohloubení hlasu a nárůst ochlupení (Buzek, 2007).

Podle Armstronga a McManuse (2011) se silové schopnosti rozvíjejí přibližně do 13 – 14 roku dětí a následně se jejich vývoj prudce urychluje až do dovršení 30 let.

V souvislosti s prudkým tělesným rozvojem v období pubescence, se veškeré vývojové změny odráží na pohybovém aparátu jedince. Mohou nastat problémy s koordinací, s vyvážeností pohybu a horším zapojením kosterních svalů. Kvůli změnám v psychické oblasti dochází k odlišným postojům k vykonávání pohybových aktivit. Můžeme zmínit dva extrémy, a tím jsou absolutní vynaložení sil nebo naopak inaktivní přístup a lhostejnost. V posledních fázích pubescence se projevují další genderové rozdíly, kdy dívky vynikají v jemné návaznosti pohybů. Chlapci mívají kvůli zvýšení svalové síly s plyným pohybem problém, ale výkonnostně dívky zcela překonávají (Hrabinec, 2017).

### **2.3 Sportovní preference**

Výraz sportovní preference znamená převahu dané aktivity před jinou. Také se uvádí další pojmy jako synonyma a to například „zvýhodnění, přednost, výsada nebo přednostní právo“ (Kudláček & Frömel, 2012, 13). Při sportovních preferencích vycházíme z pohybových aktivit, které jsou pro žáky atraktivní. Pokud jsou tyto činnosti zařazeny, tak lze lépe zvýšit pohybovou aktivitu žáků.

Podle Kudláčka a Frömela (2012) jsou na tom chlapci lépe z hlediska daných limitů PA, pokud je aktivita v souladu s jejich sportovními preferencemi. U dívek bylo zaznamenáno upřednostnění střední intenzity PA. Sportovní preference žáků tedy představuje preferenci konkrétní činnosti a znamená tak výběr aktivity a záliby v rámci charakteru člověka.

Podle autorů, kteří se zaměřili na sportovní zájmy, se věk studentů projeví přeměnou uspořádání koníčků ve sportovních aktivitách. U chlapců bývá větší zaměření na kondiční a posilovací aktivity a nižší zaměření na bruslení či úpolové sporty. Dívky se zaměřují na rytmické PA, posilování i turistiku. S věkem se u dívek snižuje atraktivita sportovních her a atletiky (Frömel et al., 1999).

### **2.4 Volný čas**

Pod frází volný čas člověka napadne jeho správné využití a mnohé i problematika daného tématu. V dětském věku si utváříme návyky pro skladbu volného času v dospělosti. Ačkoli si to v mladém věku neuvědomujeme, později se k náplni volného času vracíme zpět k činnostem, které jsme v něm provozovali. Společnost do jisté míry trávení volného času u dětí nevěnovala dostatečnou pozornost. Jeho vnímání začalo až kolem 60. let minulého století. (Janiš, 2009).

Podle Saka, 2009 nastal zvrát ve využití volného času po skončení komunismu, kdy bylo člověku umožněno dostat se do jiných zemí. Společnost se začala ubírat jiným směrem díky jiné ekonomické struktuře.



Společnost se stala průmyslovou, ve které můžeme zaznamenat nový přístup k trávení volného času člověka. Tato změna způsobila jiný pohled na volný čas a společnost jej vymezila jako samostatnou oblast, která má významný vliv ve výchově dětí (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008).

## **2.5 Zkoumaná problematika v reflexi současného výzkumu**

V souvislosti se zkoumanou problematikou bylo zaznamenáno několik výzkumů na podobné téma.

Na pohybovou aktivitu se zaměřuje výzkum Navrátila (2019) s názvem Pohybová aktivita a životní spokojenost adolescentů na střední škole, kde bylo testováno 69 žáků. V rámci dotazníku IPAQ při generovém srovnání vykazovali chlapci vyšší míru v kategoriích Intenzivní PA, PA při škole/práci a u Volnočasové PA. Dívky projevily větší hodnoty MET-min/týden ve Středně intenzivní PA, chůzi, PA doma a při transportu. Při hodnocení organizované PA byl poměr 46:18 ve prospěch organizované PA, kdy žáci dosáhli větší úrovně PA v oblastech Intenzivní PA a Volnočasové, statisticky významné rozdíly byly projeveny právě v těchto oblastech. Žáci s organizovanou PA dosáhli v Intenzivní PA 1095 MET-min/týden, Chlapci měli hodnoty v Celkové PA 5724 MET-minut/týden a dívky 4379 MET-minut/týden.

Kudláček (2015) provedl studii pod názvem Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí – regionální komparativní studie, které se zúčastnilo 238 jedinců. V tomto výzkumu je uveden faktor vlastnictví kola jako statisticky významný, kdy žáci kteří vlastní kolo, mají vyšší míru PA v oblastech Celková PA, Intenzivní PA, Středně intenzivní PA a naopak žáci bez kola, vynikají pouze v oblasti Chůze. Míra celkové PA žáků v městě Olomouc činila 8351 MET-min/týden. V šetření generových rozdílů PA ani z hlediska BMI nebylo zjištěno statisticky významných rozdílů. Ve výzkumu sportovních preferencí se ve studii uvádí největší oblíbenost týmových a individuálních sportů. V rámci nejméně oblíbených aktivit jsou to rytmické a taneční aktivity a bojové sporty. V individuálních sportech zvítězila cyklistika, plavání a tenis. Nejvíce preferovanou týmovou aktivitou byl zvolen florbal (pozemní hokej, hokejbal).

Výzkumné šetření v disertační práci Došly (2006) posuzovalo změny v posuzování PA u dětí na 2. stupni základních škol, kdy bylo zjištěno, že přibližně 32% studentů provádí organizovanou PA, 65% se věnuje spíše rekreačním PA a 3% nevykonávají žádnou PA, v rámci generových rozdílů dívky v 6. a 9. ročníku vykonávají méně PA než chlapci z totožných tříd, a žáci z 6. tříd mají celkově nižší úroveň PA než v 9. třídách.

V rámci sportovních preferencí uvádí Neuls a Frömel (2016) ve své studii pod názvem Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek jako nejoblíbenější sportovní hry,

individuální sporty a rytmické a taneční aktivity. K nejvíce preferovaným PA patřil volejbal, házená a basketbal. Ve studii, které se zúčastnilo 7590 dívek, bylo také uvedeno, že nejméně jedna třetina dívek nemá optimální pohybový režim a proto na ně PA z hlediska zdraví nemá účinky.

Nowinski (2017) ve svém výzkumu, který pojmenoval Monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity žáků na vybrané střední škole v Orlové – spolupráce s vybranou skupinou uvádí týmové sporty jako nejoblíbenějších PA v souhrnných výsledcích, dále individuální sporty a poté kondiční aktivity. Jako týmový sport byl vítězem fotbal, basketbal a volejbal.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce je zhodnocení úrovně pohybové aktivity a sportovních preferencí žáků vybraných gymnázií.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Zhodnocení míry a úrovně pohybové aktivity výzkumného souboru
- 2) Vyhodnocení úrovně PA respondentů v souvislosti s konkrétními zvolenými ovlivňujícími faktory
- 3) Zhodnocení sportovních preferencí testovaných žáků

### **3.3 Výzkumné otázky**

- 1) Existují rozdíly v množství vykovávané PA mezi chlapci a dívkami?
- 2) Jaká je míra organizované pohybové aktivity oproti neorganizované pohybové aktivity zúčastněných studentů?
- 3) Podílí se vykonávaná pohybová aktivita rodičů na celkové pohybové aktivitě jejich dětí?
- 4) Mají studenti kladný vztah k tělesné výchově?
- 5) Podílí se vybraná pohybová aktivita žáka jeho rodiči na úrovni pohybové aktivity z hlediska „intenzivní PA“?
- 6) Převažuje oblíbenost týmových sportů či individuálních aktivit?

## 4 METODIKA

Při realizaci výzkumu bylo využito dotazníků ze systému [www.indares.com](http://www.indares.com). Jednalo se o dotazník sportovních preferencí a dotazník IPAQ. Výzkum je obohacen o anketu v portálu [www.google.com](http://www.google.com), skládající se z doplňujících dat v konceptu s pohybovou aktivitou účastníků.

### 4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří 30 studentů gymnázia Čajkovského v Olomouci a 30 studentů gymnázia Hejčín v Olomouci z 6. -7. tříd ve věku 11–13 let. Studenti vyplnili dotazníky během výuky za přítomnosti vyučujícího v měsíci květnu 2022. Důvodem výběru daných gymnázií byla vlastní zkušenost absolvování studia na gymnáziu Čajkovského a druhé gymnázium bylo vybráno náhodněji prostřednictvím pozitivních zkušeností od přátel. Tabulka 1 znázorňuje základní somatické charakteristiky výzkumného souboru.

Tabulka 1. Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru, který tvoří chlapci a dívky

	Chlapci (n=31 )		Dívky (n=29)	
	M	SD	M	SD
<b>Hmotnost</b>	67,438	7,729	55,897	6,241
<b>Výška</b>	170,344	6,728	163,241	5,829
<b>BMI</b>	22,986	1,572	20,919	2,005

*Legenda: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka*

### 4.2 Metody sběru dat

Sběr veškerých dat byl získán z vyplněných dotazníků pomocí kvantitativní strategie. Při zkoumání úrovně PA žáků gymnázií bylo využito dotazníku IPAQ. Při šetření sportovních preferencí bylo využito dotazníku sportovní preference. Výzkum byl obohacen o anketu, která se skládala ze vztahu žáků a rodičů k PA a vnímání školní TV. Studenti byli s dotazníky seznámeni na škole svými učiteli a šetření proběhlo formou online během vyučovacích hodin v portálu [www.indares.com](http://www.indares.com). Jedná se o online server, který tvoří systém pro srovnání a analýzu PA účastníků. Na serveru byla vytvořena skupina pro respondenty, kteří se ke skupině přihlašovali prostřednictvím unikátního přístupového kódu. IPAQ zpracovává vyplněná data a zabývá se pohybovou aktivitou a životním stylem. PA je rozdělena v rámci kategorií na intenzivní, středně intenzivní nebo celkovou pohybovou aktivitu či chůzi. Jako další dělení PA

v dotazníku máme: ve škole/práci, při transportu, ve volném čase nebo práci okolo domu. V závěru se v dotazníku vyskytují doplňující otázky ohledně demografických údajů.

Dotazník sportovních preferencí, stejně jako dotazník IPAQ je součástí systému INDARES.COM. Sportovní preference jsou rozděleny z hlediska individuálních sportů, týmových sportů, kondičních aktivit, aktivit v přírodě a ve vodě, rytmických a tanečních aktivit i bojových umění. Dále je součástí dotazníku souhrnné rozdělení PA, výběr jedné nejoblíbenější aktivity v závěru a charakteristiky.

Anketní šetření proběhlo v Google formuláři. Otázky se zabývali PA rodičů, postoji k TV, organizované PA žáků i jejich okolí, doporučení konkrétní PA, podporou rodičů v PA studentů a zda by žáci ve výběru povolání zvolili právě sport.

Prostřednictvím komplexnosti dat můžeme hodnotit podstatné údaje o testovaných žácích a prostředí, ve kterém žijí.

### **4.3 Statistické zpracování dat**

Při šetření bylo využito programu Statistika 10 CZ pro statistické vypracování údajů a pracovalo se s hlavními statistickými činiteli, kterými jsou medián, aritmetický průměr, směrodatná odchylka. Zpracovaná data byla poté v programu Microsoft Excel využita k detailnějšímu zkoumání prostřednictvím grafů a tabulek, které slouží k hodnotnějšímu srovnání výsledků. Především určují významnost PA a sportovní preference studentů. Ve výsledcích můžeme zaznamenat využití statického neparametrického Mann-Whitney U testu ke zkoumání signifikantních diferencí jednotlivých kategorií.

## 5 VÝSLEDKY

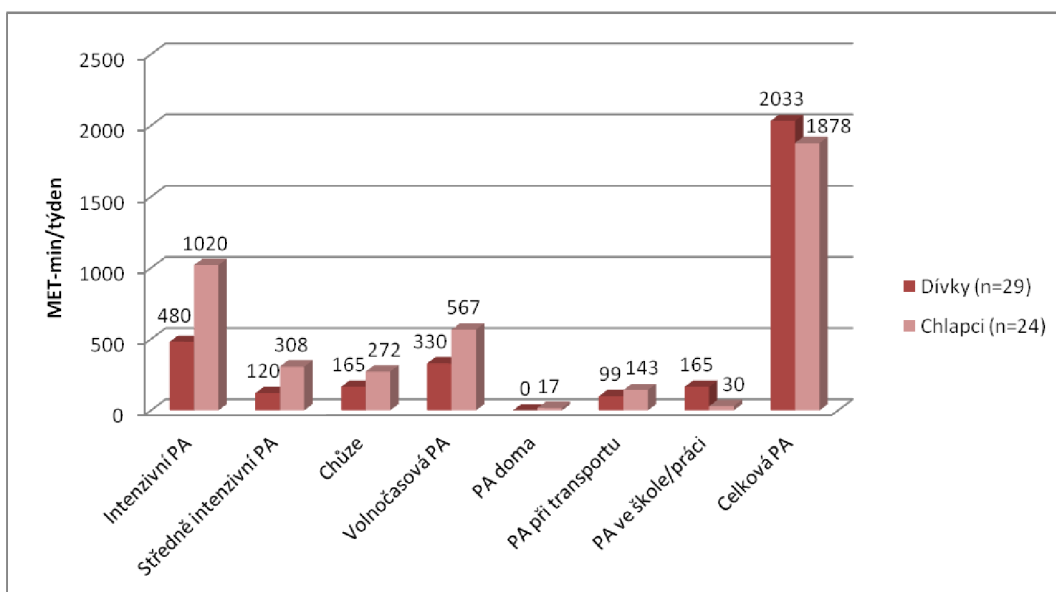
V této kapitole jsou uvedeny výsledky z jednotlivých dotazníků. V první části nalezneme výsledky ze systému [www.indares.com](http://www.indares.com), kde se jedná o dotazník IPAQ po kterém následují zpracované výsledky ankety. Dotazník sportovních preferencí se nachází v závěru ve výsledkové části.

### 5.1 Úroveň pohybové aktivity

#### 5.1.1 Z hlediska pohlaví

Při posuzování výsledků úrovně PA z hlediska pohlaví vycházíme z celkového počtu 53 zúčastněných. Jednalo se o 29 dívek a 24 chlapců. Na Obrázku 2 jsou znázorněny odlišnosti mezi pohlavími. Z hlediska „intenzivní PA“ mají chlapci vyšší míru PA o 540 MET-min/týden (52%). V dalších aktivitách byly rozdíly již mírnější, ve „volnočasových PA“ byli chlapci významnější o 237 MET-min/týden (41%). Dívky mají vyšší úroveň PA v kategoriích „PA ve škole/práci“, konkrétně 135 MET-min/týden (81%) a v „celkové PA“ chlapce převyšují o 7%.

Obrázek 2. Úroveň pohybové aktivity – dívky, chlapci (MET-min/týden)



Tabulka 2. Úroveň pohybové aktivity z hlediska pohlaví – Mann-Whitney U Test

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	288,5	-1,0542	0,2918
Středně intenzivní PA	263	-1,5099	0,1311
Chůze	313	-0,6165	0,5376
Volnočasová PA	303,5	-0,7862	0,4317
PA doma	317,5	-0,5361	0,5919
PA při transportu	299,5	-0,8577	0,9106
PA ve škole/práci	322	0,4556	0,64864
Celková PA	303,5	-0,7862	0,43174

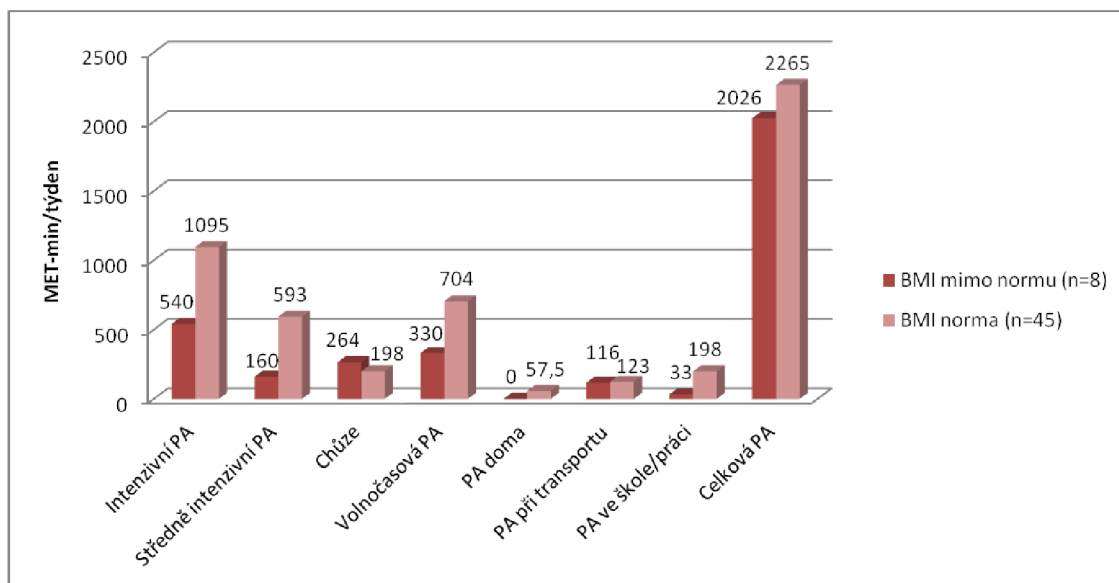
*Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti*

Výsledky (Tabulka 2) šetření dívek a chlapců nejeví žádné signifikantní rozdíly mezi kategoriemi. Zkratka „p“ – hladina významnosti byla předvolena na  $p < 0,05$ .

### **5.1.2 Z hlediska BMI**

Pro vyhodnocení respondentů z hlediska BMI můžeme zaznamenat (Obrázek 3) rozdělení na dvě kategorie, první z hlediska normy a druhé na skupinu, kteří jsou mimo normu. Celkem se v rozmezí 18,5 – 24,9 (norma) nachází 45 žáků. 3 Žákyně jsou pod úrovní normy, konkrétně v hodnotách méně než 18,5 (podváha). 4 chlapci a 1 dívka se nachází na úrovni 25 - 29,9 (nadváha). Respondenti s BMI v normě vykazují vyšších hodnot ve všech aktivitách, kromě chůze. Nejvíce dominují v „intenzivní PA“ a to o 555 MET-min/týden (51%), ve „volnočasové PA“, kdy jsou lepší o 374 MET-min/týden (53%) a v „PA ve škole/práci“ kde můžeme zaznamenat rozdíl až o 83%. Jedinci mimo normu dosahují lepších výsledků v chůzi, konkrétně o 25%. V „celkové PA“ vítězí žáci s BMI v normě o 239 MET-min/týden, tedy o 11%.

**Obrázek 3. Úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI v/mimo normu (MET-min/týden)**



**Tabulka 3. Úroveň pohybové aktivity z hlediska BMI v/mimo normu – Mann-Whitney U Test**

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	172,5	-0,1739	0,8619
Středně intenzivní PA	146,5	-0,8199	0,4123
Chůze	177	-0,0621	0,9505
Volnočasová PA	159	-0,5093	0,6105
PA doma	141	-0,9565	0,3388
PA při transportu	166,5	-0,3230	0,7467
PA ve škole/práci	174	-0,1366	0,8913
Celková PA	167	-0,3106	0,7561

*Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti*

Vyhodnocení (tabulka 3) úrovně PA dle BMI v normě a mimo normu nepoukazuje na signifikantní rozdíly v kategoriích. Hladina významnosti byla předvolena na  $p < 0,05$ .

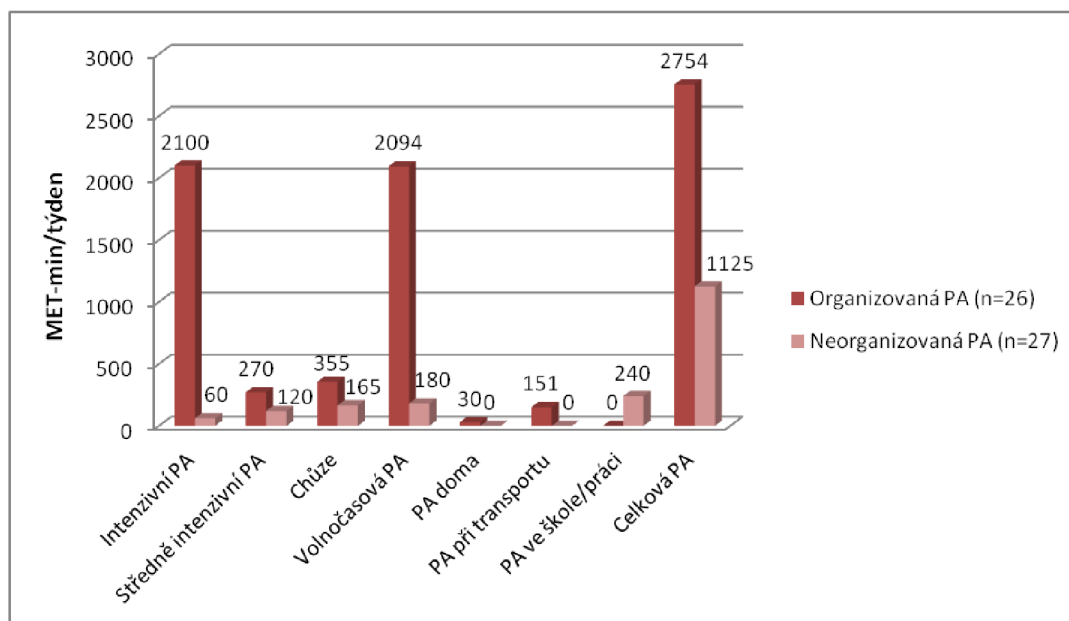
### **5.1.3 Z hlediska organizovanosti PA**

Vyhodnocení organizované a neorganizované PA bylo posuzováno z 53 žáků. Organizovanou PA rozumíme takovou aktivitu, která bývá zastřešená konkrétní organizací a probíhá za účasti cvičitele, instruktora nebo trenéra. Z respondentů má organizovanou PA 26 jedinců a 27 se takových aktivit neúčastní. Při vyhodnocení (Obrázek 4) jsou nejvýznamnější rozdíly v kategoriích „intenzivní, volnočasové i celkové PA“. Žáci s neorganizovanou PA vykazují



vyšší úroveň jen v kategorii „PA ve škole/práci“, což by mohlo do jisté míry znamenat, že zájem o PA mají, pouze nejsou součástí žádného subjektu. Dalo by se předpokládat, že alespoň v ostatních aktivitách mohou dosáhnout vyšší míru úrovně PA, ovšem není tomu tak. Při posouzení celkové PA jsou rozdíly o 1629 MET-min/týden (59 %).

**Obrázek 4. Pohybová aktivita z hlediska organizované a neorganizované PA – Mann-Whitney U Test**



**Tabulka 4. Pohybová aktivita z hlediska organizované a neorganizované PA – Mann-Whitney U Test**

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	193,5	2,7934	0,0052
Středně intenzivní PA	235,5	2,0460	0,0407
Chůze	279,5	1,2632	0,2065
Volnočasová PA	143,5	3,6830	0,0002
PA doma	284,5	1,1742	0,2403
PA při transportu	214,5	2,4197	0,0155
PA ve škole/práci	285	-1,1654	0,2439
Celková PA	177	3,0869	0,0020

*Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti*

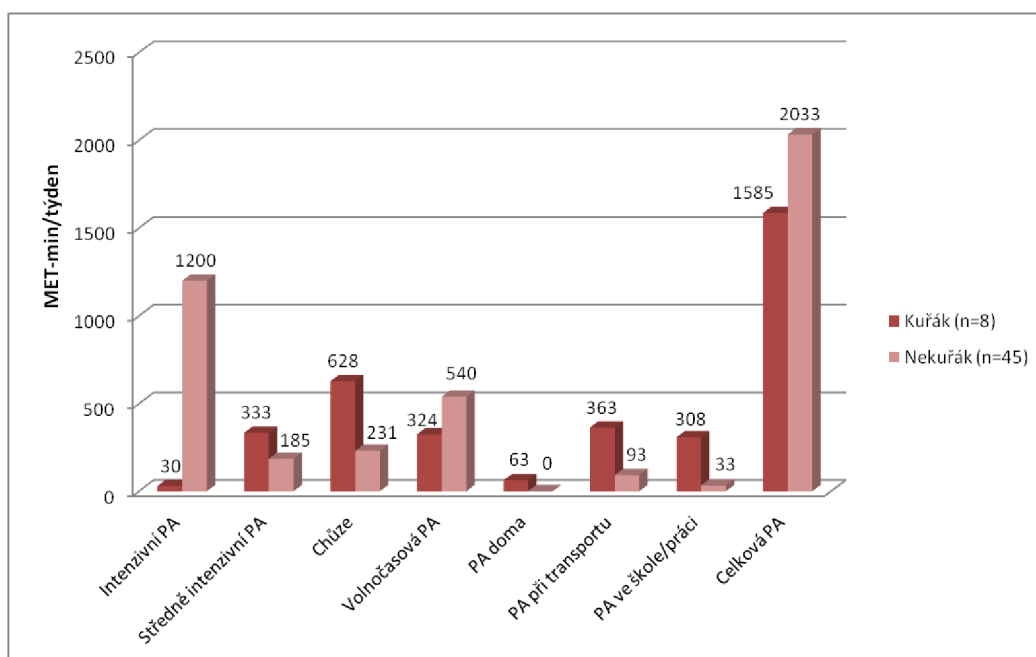
Při výzkumu organizované PA si lze povšimnout (Tabulka 4) signifikantních rozdílů ve prospěch žáků, kteří mají organizovanou PA, konkrétně to až v 5 kategoriích. Jedná se o „intenzivní PA“ (U = 193,5; p = 0,0052), „středně intenzivní PA“ (U = 235,5; p = 0,0407), „

volnočasovou PA“ (U = 143,5; p = 0,0002), „ PA při transportu“ (U = 214,5; p = 0,0155) a „celkovou PA“ (U = 177; p = 0,0020). Hladina významnosti byla předvolena na p <0,05.

#### 5.1.4 Z hlediska kuřáctví

V šetření (Obrázek 5) bylo účastněno 53 žáků, z nichž 8 jsou „kuřáci“, „nekuřáků“ je tedy 85 %. U „nekuřáků“ převažuje vyšší PA v kategoriích „intenzivní PA“ a „volnočasová PA“. „Kuřáci“ byli aktivnější ve všech ostatních kategoriích kromě „celkové PA“, kde jsou méně aktivní o 22%. Zejména v „chůzi“ jsou aktivnější až o 63%.

Obrázek 5. Úroveň pohybové aktivity v souvislosti s kuřáctvím (MET-min/týden)



Tabulka 5. Úroveň pohybové aktivity v souvislosti s kuřáctvím (MET-min/týden)

	U	Z	p
Intenzivní PA	118	-1,5280	0,1265
Středně intenzivní PA	150	0,7330	0,4636
Chůze	123,5	1,3913	0,1641
Volnočasová PA	260,5	-0,4721	0,6369
PA doma	133,5	1,1429	0,2531
PA při transportu	110,5	1,7143	0,0865
PA ve škole/práci	171	0,2112	0,8327
Celková PA	167	-0,3106	0,7561

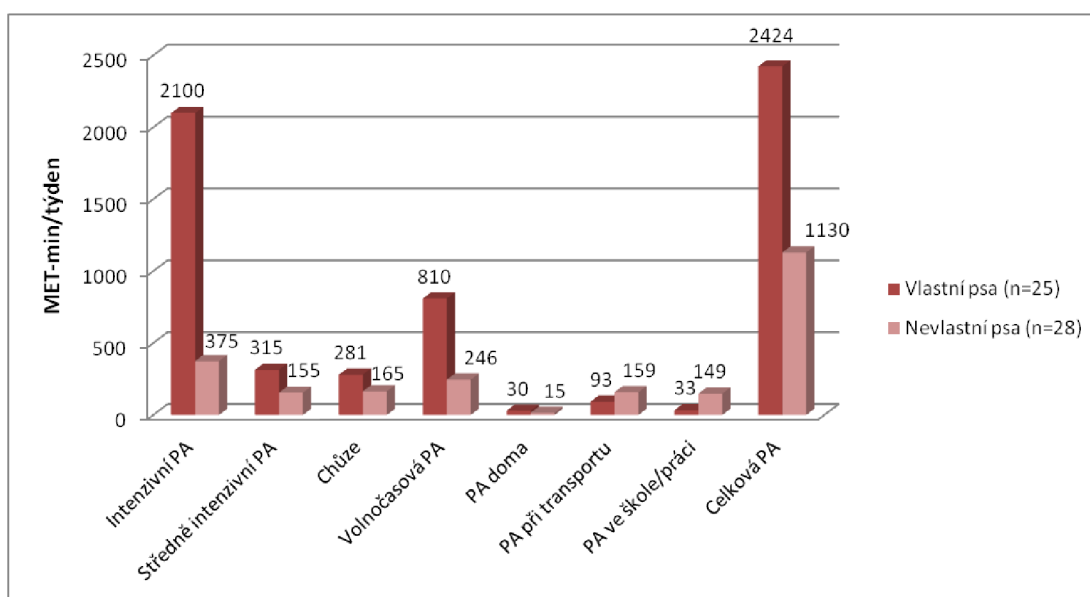
Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

Šetření (Tabulka 5) zkoumající PA kuřáků a nekuřáků nejeví signifikantní rozdíly v kategoriích. Hladina významnosti byla předvolena na  $p < 0,05$ .

### 5.1.5 Z hlediska vlastnictví psa

Do zkoumání bylo zapojeno 53 žáků, z nichž 25 vlastní psa a 28, kteří psa nevlastní. Při zjišťování úrovně PA bylo zaznamenáno ve většině kategorií (Obrázek 6) vyšší aktivity u jedinců, kteří psa vlastní. U žáků nevlastnících psa byla vyšší aktivita pouze u „PA při transportu“ a „PA ve škole/práci“.

**Obrázek 6. Pohybová aktivita z hlediska vlastnictví psa**



Při bližším zkoumání vlastnictví psa (Tabulka 6) byl zjištěn signifikantní rozdíl v „celkové PA“ ( $U = 224$ ;  $p = 0,0253$ ) u žáků, kteří psa mají. Jejich úroveň PA má tedy vyšší úroveň než u žáků, kteří psa nevlastní. Hladina významnosti byla předvolena  $p < 0,05$ .

Tabulka 6. Pohybová aktivita z hlediska vlastnictví psa – Mann-Whitney U Test

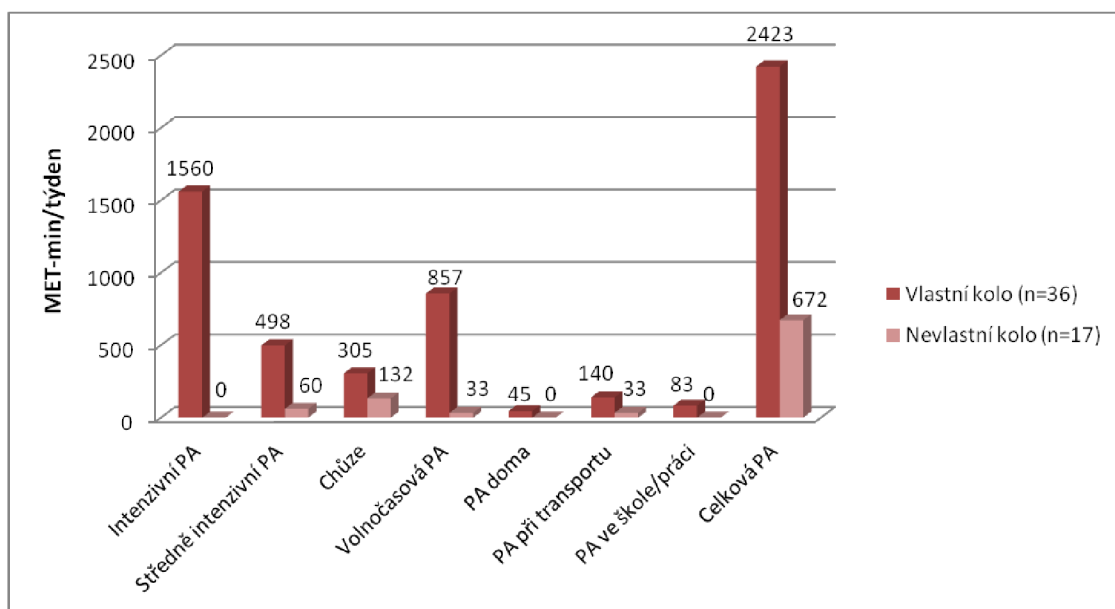
	U	Z	p
Intenzivní PA	277,5	-1,2829	0,1995
Středně intenzivní PA	296,5	-0,9443	0,3450
Chůze	311	-0,6860	0,4927
Volnočasová PA	246	-1,8441	0,0652
PA doma	312,5	-0,6592	0,5097
PA při transportu	334,5	0,2673	0,7893
PA ve škole/práci	342	-0,6860	0,8937
Celková PA	224	-2,2361	0,0253

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

### 5.1.6 Z hlediska vlastnictví kola

Při šetření bylo zjištěno, že kolo vlastní 36 žáků (68 %) a 17 kolo nevlastní. Respondenti, kteří vlastní kolo, dosahují vyšších úrovní ve všech kategoriích (Obrázek 7). Při tomto zhodnocení můžeme zaznamenat velmi nízkou úroveň PA jedinců, kteří nemají kolo. Pouze v kategoriích „chůze“ a „celková PA“ jsou hodnoty o něco málo lepší než v ostatních kategoriích.

Obrázek 7. Pohybová aktivita z hlediska vlastnictví kola



V detailnějších výsledcích (Tabulka 7) bylo zjištěno, že vlastnictví kola zaznamenalo mnoho signifikantních rozdílů. Tyto rozdíly se týkají kategorií „intenzivní PA“ (U = 179,5; p = 0,0164), „středně intenzivní PA“ (U = 143,5; p = 0,0020), „volnočasové PA“ (U = 110; p =

0,0002) a také „celkové PA“ (U = 139; p = 0,0015) ve prospěch studentů, kteří vlastní kolo. Vlastnictví kola v tomto šetření významně prokázalo vyšší míru PA než studenti, kteří kolo nevlastní. Hladina významnosti byla standardní a to p <0,05.

Tabulka 7. Pohybová aktivita z hlediska vlastnictví kola – Mann-Whitney U Test

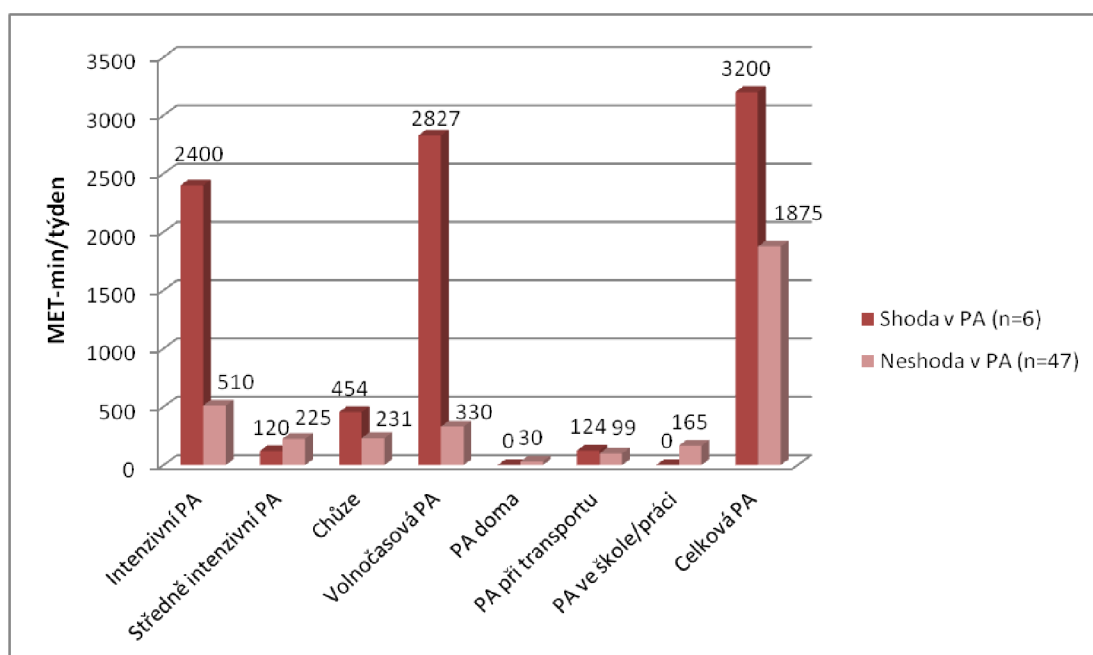
	U	Z	p
Intenzivní PA	179,5	2,4010	0,0164
Středně intenzivní PA	143,5	3,0870	0,0020
Chůze	239	1,2672	0,2051
Volnočasová PA	110	3,7253	0,0002
PA doma	205	1,9151	0,0555
PA při transportu	207,5	1,8674	0,0618
PA ve škole/práci	289	0,3144	0,7532
Celková PA	139	3,1727	0,0015

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

### 5.1.7 Z hlediska shody v PA

Při shodě v PA (Obrázek 8) je porovnáváno, zda respondenti navštěvují pohybovou aktivitu, o kterou mají zájem. Při zkoumání bylo zaznamenáno, že ve 47 případech se činnosti neslučují (89 %). Na Obrázku 8 je znázorněno, při shodě v PA, bylo dosaženo lepší míře PA. Při neshodě lze zaznamenat vyšší úroveň v kategorii „středně intenzivní PA“, konkrétně o 47%.

Obrázek 8. Úroveň pohybové aktivity v souvislosti se shodou a neshodou v PA (MET-min/týden)



Ačkoli v předchozím zkoumání se zdají být rozdíly mezi „shodou a neshodou v PA“ významné, nebylo při bližším šetření (Tabulka 8) zaznamenáno signifikantních rozdílů u zkoumaných kategorií. Hladina statistické významnosti byla standardní a to  $< 0,05$ .

Tabulka 8. Úroveň pohybové aktivity v souvislosti se shodou a neshodou v PA – Mann-Whitney U Test

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	90,5	1,4036	0,1604
Středně intenzivní PA	118,5	-0,6176	0,5369
Chůze	117,5	0,6457	0,5185
Volnočasová PA	73	1,8948	0,0581
PA doma	126,5	-0,393	0,6943
PA při transportu	128	0,3509	0,7257
PA ve škole/práci	80	-1,6983	0,0894
Celková PA	110	0,8562	0,3919

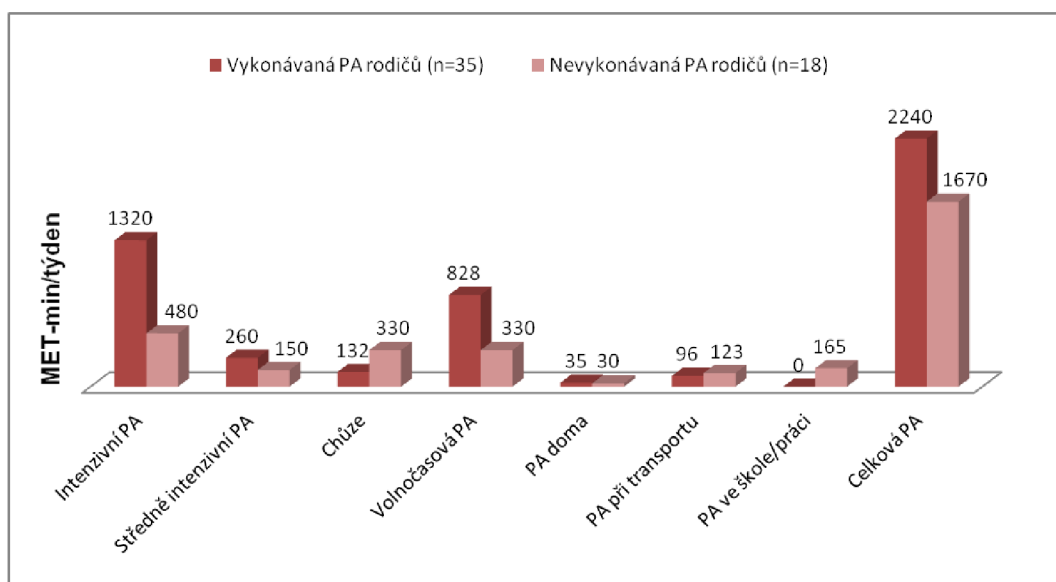
Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

## 5.2 Anketa

### 5.2.1 Pohybová aktivita rodičů

Během anketního šetření (Obrázek 9) bylo zjištěno, že žáci ve většině kategorií vykazují vyšší míru PA, pakliže jejich rodiče vykonávají pravidelnou PA. Celkem vykonávají rodiče žáků PA v 35 případech, což je 48 % a 18 rodičů PA nevykonává. V případě kategorií „chůze“, „PA při transportu“ a „PA ve škole/práci“ byly výsledné hodnoty odlišné. V „celkové PA“ jsou žáci při vykonávané PA rodičů lepší o 25%.

Obrázek 9. Pohybová aktivita rodičů



Při detailnějším výzkumu (Tabulka 9) vlivu PA rodičů na děti, nebylo zaznamenáno signifikantních rozdílů v kategoriích. Hladina významnosti byla předvolena na  $p < 0,05$ .

Tabulka 9. Pohybová aktivita rodičů – Mann-Whitney U Test

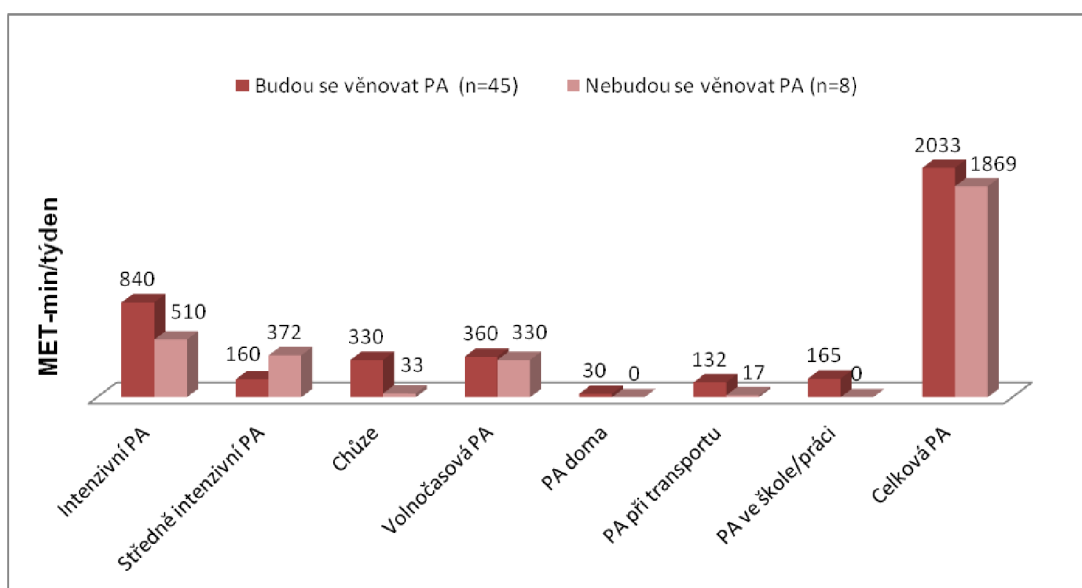
	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	288	-0,1756	0,8606
Středně intenzivní PA	290,5	0,1268	0,8991
Chůze	246	0,9949	0,3198
Volnočasová PA	266,5	-0,5950	0,5519
PA doma	297	0	1
PA při transportu	284,5	-0,2438	0,8074
PA ve škole/práci	279	0,3511	0,7255
Celková PA	292	0,0975	0,9223

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

### 5.2.2 Pohybová aktivita po absolvování studií

Při zkoumání (Obrázek 10), zda se budou žáci věnovat pohybové aktivitě i po skončení školní docházky, tedy po povinných hodinách tělesné výchovy bylo zjištěno, že 45 žáků by se PA rádo věnovalo i mimo povinné plnění a 8 žáků nikoliv. V případě zájmu o PA mají vyšší míru studenti v „intenzivní PA“ o 330 MET-min/týden, což činí 39%. Žáci, kteří o PA nemají po skončení tělesné výchovy zájem dominují v „středně intenzivní PA“ o 212 MET-min/týden (57%), v kategorii „PA doma“ a „PA ve škole/práci“ dosahují ovšem nulových hodnot.

Obrázek 10. Zájem o pohybovou aktivitu po absolvování studií



Při bližším zkoumání (Tabulka 10) ohledně zájmu o PA po absolvování studií bylo zpozorováno signifikantního rozdílu v kategorii „chůze“ ( $U = 61$ ;  $p = 0,0101$ ). Žáci, kteří se v budoucnu budou věnovat PA, dosahují vyšší úrovně PA. Hladina významnosti byla standardní a to  $p < 0,05$ .

Tabulka 10. Zájem o pohybovou aktivitu po absolvování studií – Mann-Whitney U Test

	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	145,5	0,3093	0,7578
Středně intenzivní PA	149	-0,2145	0,8302
Chůze	61	<b>2,5738</b>	<b>0,0101</b>
Volnočasová PA	147	0,2681	0,7886
PA doma	125	0,8579	0,3909
PA při transportu	129,5	0,7373	0,4610
PA ve škole/práci	121,5	0,9518	0,3412
Celková PA	129	0,7507	0,4528

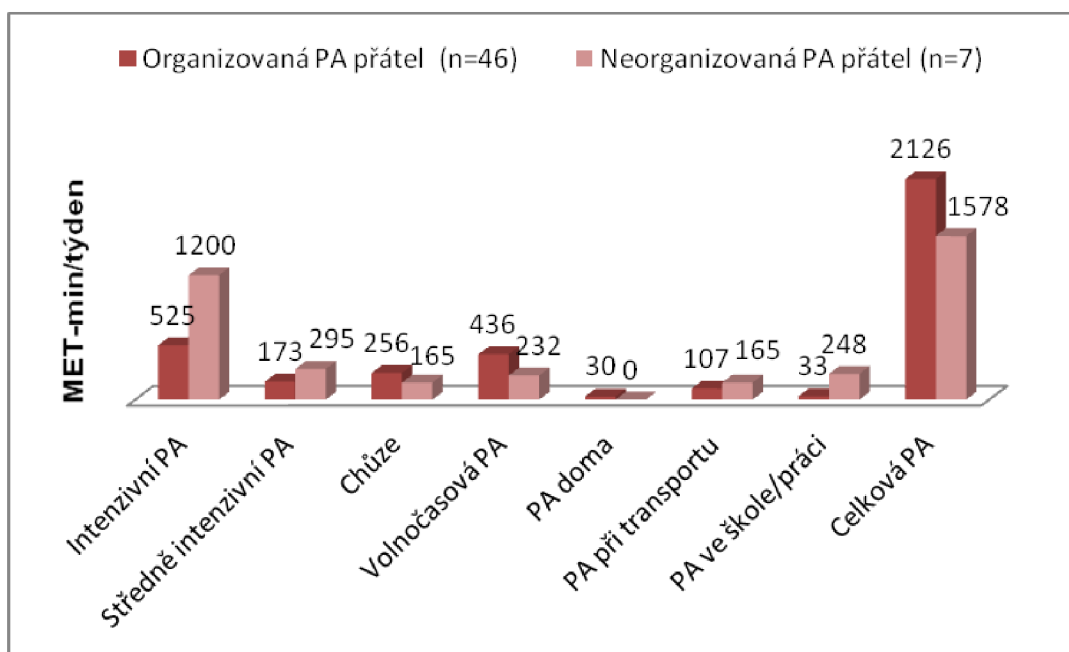
*Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti*

### **5.2.3 Organizovaná PA a vliv okolí**

V rámci zkoumání organizované PA přátel studentů (Obrázek 11) se 46 jedinců takových aktivit účastní, což je 85 % a 7 neúčastní. Při vyhodnocení mají vyšší úroveň PA žáci v kategorii „chůze“, „PA doma“ a v „celkové PA“. Naopak žáci, kteří mají v okolí přátelé spíše s neorganizovanou PA vyšší hodnoty v „intenzivní PA“, konkrétně 675 MET-min/týden (56%). Účinky okolí na PA žáků nejsou příliš významným faktorem na vykonávané PA, pouze v „celkové PA“ se hodnoty liší o 548 MET-min/týden, což je 26% ve prospěch respondentů s organizovanou PA přátel.



**Obrázek 11. Organizovaná PA a vliv okolí**



Při šetření (Tabulka 11) zabývající se organizovanou PA přátel žáků nebyly po vyhodnocení projevny signifikantní rozdíly v kategoriích. Hladina významnosti byla předvolena na  $p < 0,05$ .

Tabulka 11. Organizovaná PA a vliv okolí – Mann-Whitney U Test

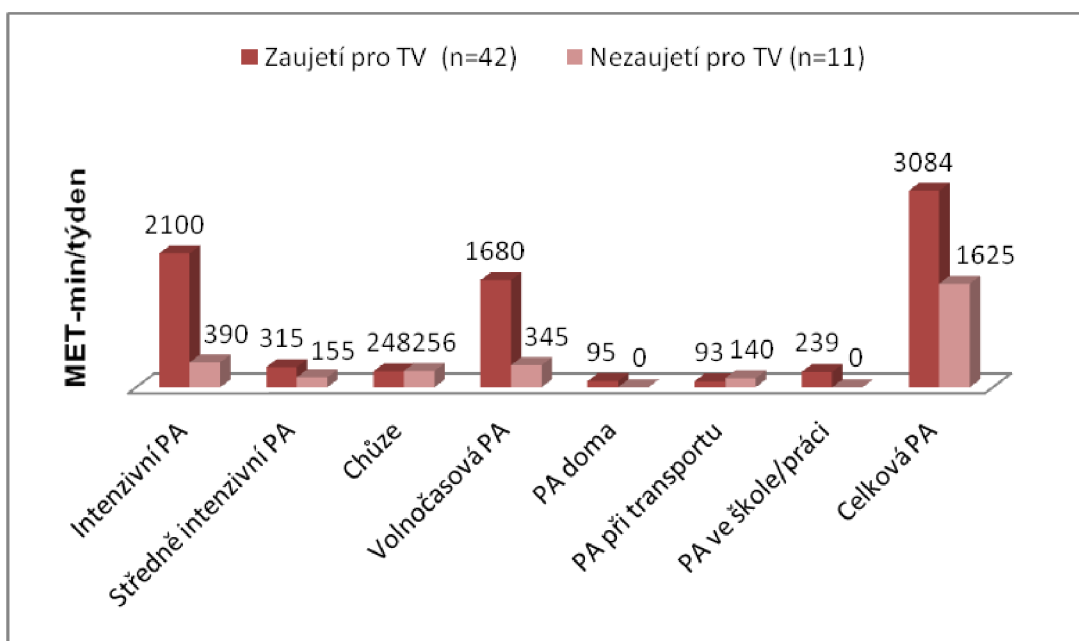
	U	Z	p
Intenzivní PA	134	-0,1002	0,9201
Středně intenzivní PA	122,5	0,4296	0,6675
Chůze	131	0,1862	0,8523
Volnočasová PA	111	0,7590	0,4479
PA doma	107	0,8736	0,3824
PA při transportu	123,5	-0,4010	0,6884
PA ve škole/práci	115	-0,6444	0,5193
Celková PA	126	0,3294	0,7419

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

#### 5.2.4 Zájem o tělesnou výchovu

Hodnocení anketní otázky (Obrázek 12) v rámci zájmu o TV 42 studentů zájem projevují a 11 nikoli. Studenti se zájmem vykazují vyšší úroveň PA v „intenzivní PA“ o 1710 MET-min/týden, konkrétně o 81 %. Ve „volnočasové PA“ jsou hodnoty o 1335 MET-min/týden (79%) vyšší. Studenti, kteří nejví zájem o TV, mají vyšší hodnoty v „PA při transportu“ o 239 MET-min/týden. Při „celkové PA“ dominují žáci mající zájem o TV v 1459 MET-min/týden (47%).

**Obrázek 12. Zájem o tělesnou výchovu**



Během šetření (Tabulka 12) v konceptu se zájmem o TV bylo zjištěno signifikantního rozdílu v jedné kategorii. Rozdíly se týkají „intenzivní PA“ ( $U = 117$ ;  $p = 0,0317$ ). Hladina významnosti byla standardně  $p < 0,05$ .

Tabulka 12. Zájem o tělesnou výchovu – Mann – Whitney U Test

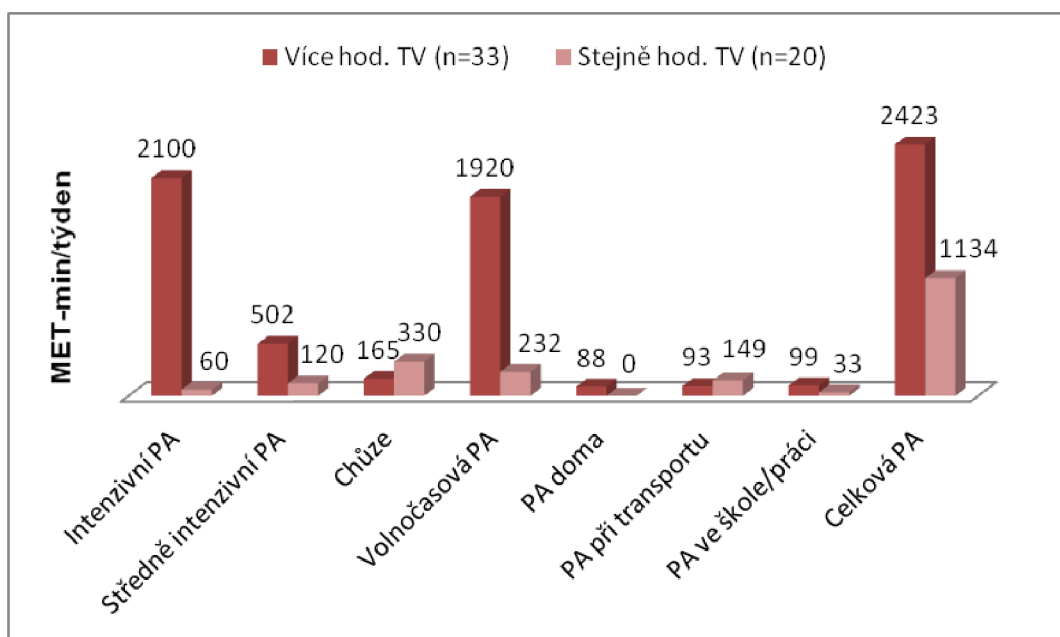
	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	117	-2,1477	0,0317
Středně intenzivní PA	175	-0,8010	0,4231
Chůze	183	-0,6153	0,5384
Volnočasová PA	140,5	-1,6021	0,1091
PA doma	153,5	-1,3002	0,1935
PA při transportu	193	0,3831	0,7016
PA ve škole/práci	130,5	-1,8342	0,5193
Celková PA	137	-1,6833	0,0923

Legenda: *U* – testové kritérium, *Z* – standardní skóre, *p* – hladina významnosti

### 5.2.5 Počet hodin tělesné výchovy

Při vyhodnocení ankety (Obrázek 13) v souvislosti s požadovaným počtem hodin školní TV bylo upozorováno, že 33 žáků (65 %) by mělo zájem o zařazení více vyučujících jednotek a 20 žáků by zájem nemělo. Žáci se zájmem o více hodin TV dominují ve 3 kategoriích, v „intenzivní PA“ až o 97% a žáci bez zájmu mají vyšší úroveň PA v kategorii „chůze“ a „PA při transportu“

**Obrázek 13. Počet hodin tělesné výchovy**



V detailnějších výsledcích (Tabulka 13) bylo zpozorováno, že zájem o více hodin TV se projevuje signifikantními rozdíly. Rozdíly se projevily ve 4 kategoriích a to „intenzivní PA“ ( $U = 163,5$ ;  $p = 0,0045$ ), „středně intenzivní PA“ ( $U = 203$ ;  $p = 0,0366$ ), „volnočasové PA“ ( $U = 181$ ;  $p = 0,0121$ ) a také „celkové PA“ ( $U = 206$ ;  $p = 0,04202$ ) ve prospěch studentů, kteří by ocenili více hodin TV než studenti v opačném případě. Hladina významnosti byla standardně  $p < 0,05$ .

Tabulka 13. Počet hodin tělesné výchovy – Mann-Whitney U Test

	U	Z	p
Intenzivní PA	163,5	-2,8410	0,0045
Středně intenzivní PA	203	-2,0903	0,0366
Chůze	261	0,9882	0,3231
Volnočasová PA	181	-2,5084	0,0121
PA doma	221	-1,7483	0,0804
PA při transportu	307	0,1140	0,9092
PA ve škole/práci	281,5	-0,5986	0,5494
Celková PA	206	-2,0333	0,04202

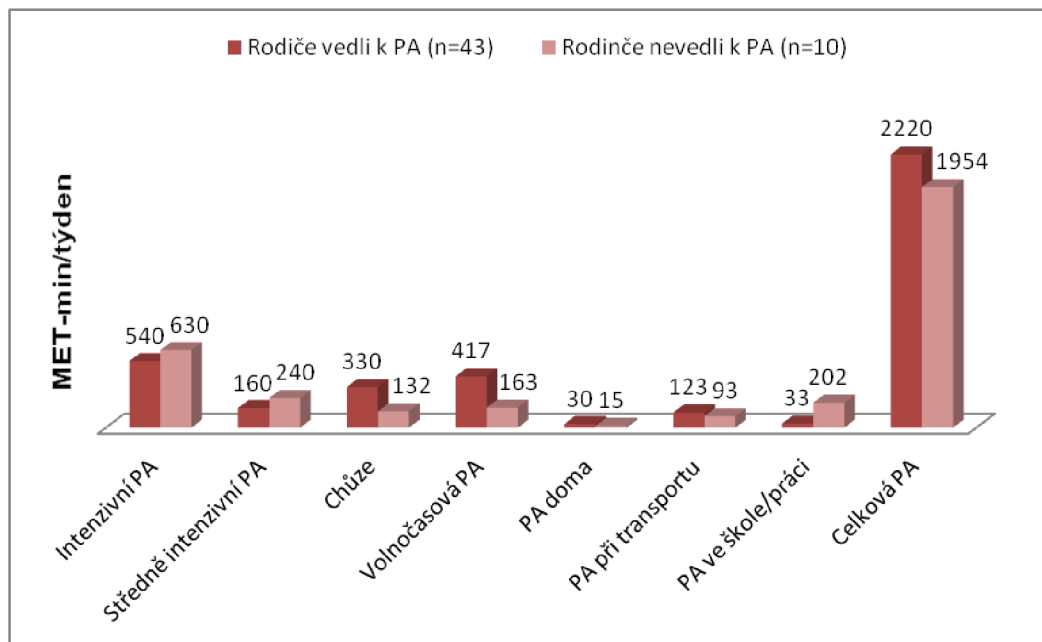
Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

### 5.2.6 Podpora rodičů v pohybové aktivitě žáka

Ve vyhodnocení (Tabulka 14) bylo zpozorováno, že 43 žáků bylo vedeno svými rodiči k PA a 10 nikoli. V prvním případě výsledky vykazují vyšších hodnot v případě 4 kategorií, nejvíce ve „volnočasové PA“ a to o 254 MET-min/tyden (61%). Při „celkové PA“ dominují o 266

MET min-týden (12%). Žáci, kteří nebyli vedeni rodiči k PA mají vyšší úroveň „intenzivní PA“ o 90 MET-min/týden a to o 14%.

**Obrázek 14. Podpora rodičů v pohybové aktivitě žáka**



Při šetření, zda rodiče respondenty podporují v pohybové aktivitě (Tabulka 14), nejsou známé signifikantní rozdíly v rámci jednotlivých kategorií. Hladina významnosti byla standardně  $p < 0,05$ .

Tabulka 14. Podpora rodičů v pohybové aktivitě žáka – Mann Whitney U Test

	U	Z	p
Intenzivní PA	167	0,6289	0,5294
Středně intenzivní PA	187	0,1451	0,8846
Chůze	149,5	1,0522	0,2927
Volnočasová PA	122	1,7173	0,8592
PA doma	163	0,7256	0,4681
PA při transportu	172,5	0,4959	0,62
PA ve škole/práci	166,5	-0,641	0,5215
Celková PA	153	0,9675	0,3333

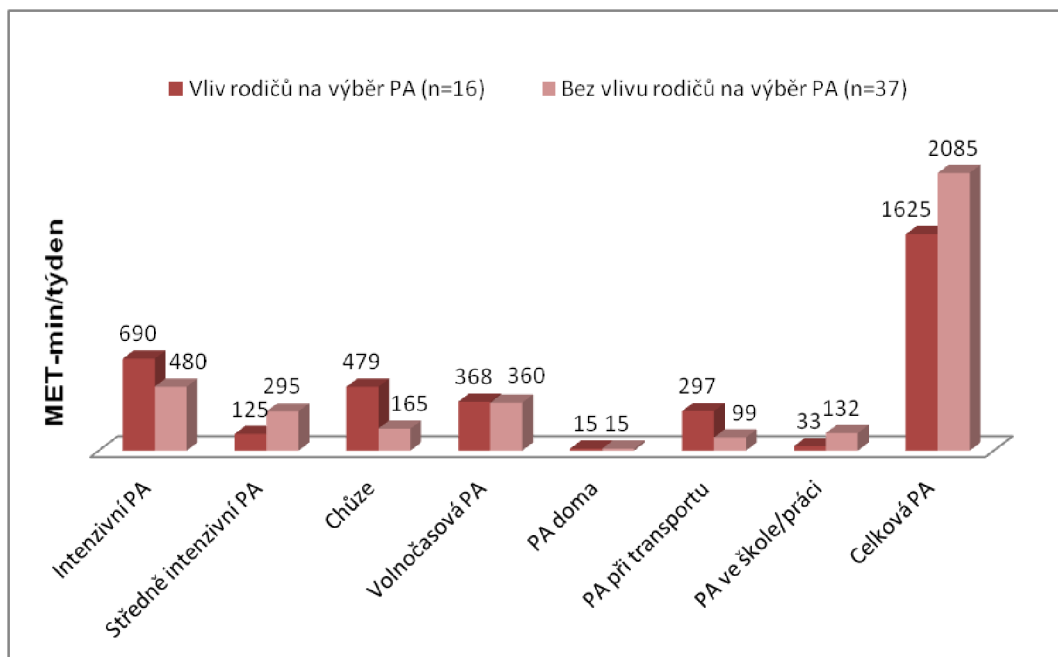
Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

### 5.2.7 Výběr pohybové aktivity žáka jeho rodiči

Při šetření výběru PA žáka jeho rodiči (Obrázek 15) výsledky znázorňují, že 16ti žáků má zvolenou PA jeho rodiči a 37 nikoli. Velmi podobné hodnoty vycházejí v rámci „volnočasové PA“ s minimálním rozdílem 6 MET-min/týden. Při „celkové PA“ mají vyšší úroveň PA

v kategorii „celková PA“ o 460 MET-min/týden (22%) studenti, kterým rodiče PA nevybrali. Shoda hodnot nastala při „PA doma“.

**Obrázek 15. Výběr pohybové aktivity žáka jeho rodiči**



Během vyhodnocení (Tabulka 15), zda mají rodiče vliv na výběr PA žáků, nebyly pozorovány žádné signifikantní rozdíly jednotlivých kategorií. Hladina významnosti byla standardně  $p < 0,05$ .

**Tabulka 15. Výběr pohybové aktivity žáka jeho rodiči**

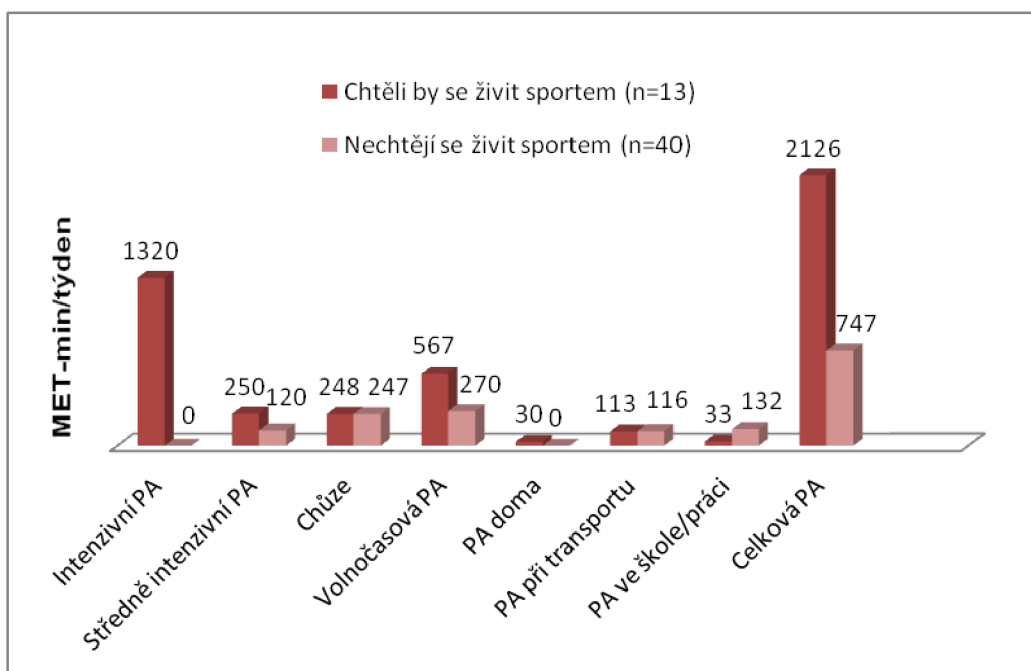
	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
Intenzivní PA	274,5	0,2577	0,7966
Středně intenzivní PA	272	-0,3073	0,7586
Chůze	21,5	1,4473	0,1478
Volnočasová PA	285	0,4957	0,9605
PA doma	281,5	-0,119	0,9053
PA při transportu	235	1,0488	0,2979
PA ve škole/práci	276,5	0,2181	0,8274
Celková PA	279,5	0,1586	0,8740

*Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti*

### 5.2.8 Sport jako povolání

Při výsledcích (Obrázek 16), zda by zvolili studenti PA jako své povolání, by tak učinilo 13 žáků a 40 neučinilo. Během vyhodnocení bylo zaznamenáno, že v „intenzivní PA“ jsou hodnoty 100% pro žáky s prvním výběrem, stejně tak vynikají v „celkové PA“. Při „chůzi“ jsou výsledky téměř totožné, při „PA při transportu“ mírně dominují studenti, kteří by se nechtěli živit sportem. V „PA ve škole/práci“ mají vyšší úroveň PA o 99 MET-min/týden (75%).

Obrázek 16. Sport jako povolání



Při podrobnějším zkoumání (Tabulka 16) v rámci tématu zvolení sportu jako svého povolání bylo zaznamenáno signifikantních rozdílů. Rozdíly se týkají kategorie „intenzivní PA“ ( $U = 159$ ;  $p = 0,047$ ) ve prospěch žáků, kteří by si vybrali sport jako své povolání. Hladina významnosti byla předvolena  $p < 0,05$ .

Tabulka 16. Sport jako povolání – Mann Whitney U Test

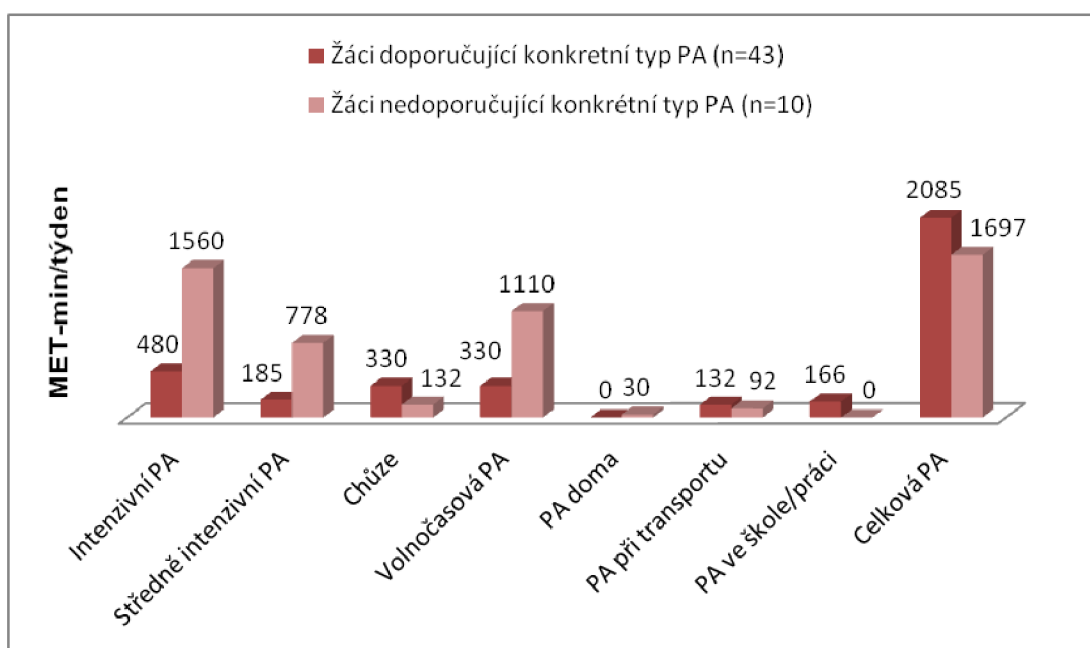
	U	Z	p
Intenzivní PA	159	-1,9865	0,047
Středně intenzivní PA	216	-0,7819	0,4343
Chůze	212,5	-0,8559	0,3921
Volnočasová PA	192	-1,2891	0,1974
PA doma	213,5	-0,8347	0,4039
PA při transportu	218	-0,7396	0,4595
PA ve škole/práci	243	0,2113	0,8326
Celková PA	190	-1,3313	0,1831

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

### 5.2.9 Doporučení konkrétního typu pohybové aktivity

Při šetření (Obrázek 17) doporučuje 43 žáků konkrétního typ PA a 10 respondentů nikoli. Ve výsledcích dominují žáci s druhým výběrem a to v „intenzivní PA“ o 1080 MET-min/týden (69%), také vynikají v „středně intenzivní PA“, „volnočasové PA“ a „PA doma“. Při „celkové PA“ jsou výsledky nakloněny první skupině, která doporučuje konkrétní PA o 388 MET-min/týden (19%).

Obrázek 17. Doporučení konkrétního typu pohybové aktivity



Při šetření (Tabulka 17) týkající se tématu doporučení konkrétní PA nebyly známe signifikantní rozdíly v kategoriích. Hladina významnosti byla standardně  $p < 0,05$ .

Tabulka 17. Doporučení konkrétního typu pohybové aktivity – Mann Whitney U Test

	U	Z	p
Intenzivní PA	141,5	-1,2457	0,2129
Středně intenzivní PA	166,5	0,641	0,5215
Chůze	153	0,9675	0,3333
Volnočasová PA	147	-1,1126	0,2659
PA doma	180,5	-0,3024	0,7624
PA při transportu	167	0,6289	0,5294
PA ve škole/práci	142	1,2336	0,2174
Celková PA	193	0	1

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

## 5.3 Sportovní preference

### 5.3.1 Individuální sporty

Při výzkumu respondenti vybírali mezi 17 individuálními sporty. Na první příčce umístilo plavání. Příčinou by mohl být dostupný olomoucký krytý bazén s poměrně přijatelným vstupným nebo přírodní „koupaliště“ v okolí, např. Poděbrady. Druhým nejoblíbenějším sportem se stala atletika, která má nejen pevné zázemí v rámci subjektu TJ Lokomotivy Olomouc, ale i běžecké aktivity jsou snadno přístupné prostřednictvím několika parkových sadů města. Jako zastánce zimních sportů získal třetí příčku snowboarding a poté následuje cyklistika. Celkové pořadí je znázorněno v Tabulce 18.

Tabulka 18. Preference individuálních sportů

Pořadí (n = 59)	Pohybová aktivita	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Plavání	481	8
2.	Atletika (běžecké aktivity)	499	8
3.	Snowboarding	501	8
4.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	505	9
5.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	507	9
6.	Stolní tenis	528	9
7.	Kanoistika, veslování	540	9
8.	Tenis (soft tenis)	547	9
9.	Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	552	9
10.	Badminton	562	10
11.	Sportovní gymnastika	567	10
12.	Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)	579	10
13.	Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	586	10
14.	Squash (ricochet, racquetball)	589	10
15.	Golf (minigolf)	593	10
16.	Střelba, lukostřelba	593	10
17.	Kombinované sporty (triathlon, moderní pětiboj)	600	10



### 5.3.2 Týmové sporty

Během výzkumu bylo vybráno 14 týmových kategorií, kdy vrchol obsadil volejbal (beach, přehazovaná). Volejbal bývá v tomto věkovém období oblíben především kvůli všestrannému rozvoji pohybového aparátu, rozmanitému učení a sociálně významnému aspektu. Druhé místo obsadila házená (vybíjená) a třetí basketbal. Na dalších příčkách jsou rovněž sporty, které bývají součástí výuky TV a v tomto případě mají zřejmě své místo na vyšších pozicích kvůli oblíbenosti v hodinách ve škole. Všechna pořadí jsou k nalezení v Tabulce 19.

Tabulka 19. Preference týmových sportů

Pořadí (n = 59)	Pohybová aktivita	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Volejbal (beach, přehazovaná)	370	6
2.	Házená (vybíjená)	412	7
3.	Basketbal	428	7
4.	Baseball, softball (další pálkové hry)	460	8
5.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	463	8
6.	Fotbal (futsal)	464	8
7.	Lední hokej (in-line)	475	8
8.	Americký fotbal	478	8
9.	Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)	480	8
10.	Frisbee	492	8
11.	Ragby	500	8
12.	Nohejbal	513	9
13.	Curling	523	9
14.	Lakros	524	9

### 5.3.3 Kondiční aktivity

V kondičních aktivitách se nachází 11 kategorií. Jako první se umístil běh (jogging), který byl zmíněn pro svou oblíbenost s důvody i v předchozí tabulce, druhé místo obdrželo posilovací cvičení, které se stalo v posledním desetiletí velmi atraktivním trendem. Jako třetí je uvedena kondiční chůze. Celkové obsazení kondičních aktivit je zobrazeno v Tabulce 20.

Tabulka 20. Preference kondičních aktivit

Pořadí (n = 59)	Pohybová aktivita	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Běh (jogging)	340	6
2.	Posilovací cvičení	367	6
3.	Kondiční chůze (nordic walking)	392	7
4.	Sportovní aerobik	400	7
5.	Kulturistika	402	7
6.	Jóga	409	7
7.	Bodystyling	411	7
8.	Taebo (box aerobik)	417	7
9.	Zdravotní cvičení	421	7
10.	Tai-Chi	422	7
11.	Spinning	438	7

#### 5.3.4 Sportovní aktivity ve vodě

Při sportovních aktivitách ve vodě bylo na výběr z 5 aktivit. Nejoblíbenější se staly skoky do vody, poté plavání a třetí místo obsadilo cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobic). Celkové pořadí je znázorněno v Tabulce 21.

Tabulka 21. Preference sportovních aktivit ve vodě

Pořadí (n = 59)	Pohybová aktivita	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Skoky do vody	239	4
2.	Plavání s ploutvemi (potápění)	242	4
3.	Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobic)	253	4
4.	Synchronizované plavání	258	4
5.	Zdravotní plavání (koupání)	269	5

#### 5.3.5 Sportovní aktivity v přírodě

Účastníci vybírali ze 17 kategorií aktivit v přírodě. K nejvíce atraktivním aktivitám patří bruslení (in-line, kolečkové), což mohou mít za příčinu cyklostezky v okolí Olomouce, které jsou dostupné i pro kolečkové brusle. Další pozici obsadil v předních příčkách již znovu snowboarding a poté jezdeckví. Sportovní aktivity v přírodě se v posledních letech stávají velmi oblíbenými, do jisté míry může být tato skutečnost kvůli pandemii covid, která se u nás objevila

v roce 2020. Nejen v této době, ale i po pandemii se venkovní aktivity velmi rozšířily i mezi jedince, kteří předtím tyto aktivity běžně neprovozovali. Na poslední příčce se nachází orientační aktivity (rádiové, lyžařské). Celé pořadí je zobrazeno v Tabulce 22.

Tabulka 22. Preference sportovních aktivit v přírodě

Pořadí (n = 59)	Pohybová aktivita	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Bruslení (in-line, kolečkové)	474	8
2.	Snowboarding	500	8
3.	Jezdectví	514	9
4.	Cykloturistika	516	9
5.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	518	9
6.	Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	519	9
7.	Lyžování sjezdové, skialpinismus	519	9
8.	Lanové aktivity	552	9
9.	Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	566	10
10.	Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	570	10
11.	Lyžování běžecké	574	10
12.	Motorismus, skiering, vodní motorismus	579	10
13.	Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	580	10
14.	Létání, plachtění, rogalo	581	10
15.	Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	593	10
16.	Golf	599	10
17.	Orientační aktivity (rádiové, lyžařské)	616	10

### 5.3.6 Bojová umění

Při šetření bojového umění bylo vybíráno mezi 9 kategoriemi. Mezi nejoblíbenější aktivitou se stal box a na poslední pozici zůstalo Musado. Veškeré pořadí je zobrazeno v Tabulce 23.

Tabulka 23. Preference bojových sportů

Pořadí (n = 59)	Pohybová aktivita	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Box	346	6
2.	Judo	357	6
3.	Kick-box (thai-box)	363	6
4.	Karate	369	6
5.	Taekwon-Do	390	7
6.	Zápas (sumo)	395	7
7.	Kung-Fu	398	7
8.	Aikido	409	7
9.	Musado	416	7

### 5.3.7 Rytmické a taneční aktivity

Při výběru preferencí z rytmických a tanečních aktivit se vycházelo z 10 sportů. První pozici získaly moderní tance (break dance, disko, hip-hop) a nejméně oblíbenou aktivitou se staly tance lidové (country). Celkové vyhodnocení zobrazuje Tabulka 24.

Tabulka 24. Preference rytmických a tanečních aktivit

Pořadí (n = 59)	Pohybová aktivita	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	352	6
2.	Balet, výrazový tanec	359	6
3.	Taneční aerobik	397	7
4.	Moderní gymnastika	399	7
5.	Latinsko-americké tance	406	7
6.	Rock'n'roll	408	7
7.	Bojové tance (capoeira)	417	7
8.	Orientální tance (břišní tanec)	418	7
9.	Standardní tance	418	7
10.	Lidové tance (country)	422	7

### 5.3.8 Sportovní aktivity – souhrnně

V neposlední části sportovních preferencí jsou sportovní aktivity jako celkový souhrn v rámci preferencí všech studentů. Mezi nejoblíbenější sporty patří individuální sporty, dále potom týmové sporty a třetí sportovní aktivity v přírodě. Na posledním místě jsou bojové. Veškeré vyhodnocení je dostupné v Tabulce 25.

Tabulka 25. Preference sportovních aktivit souhrnně

Pořadí (n = 59)	Typy pohybových aktivit	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Individuální sporty	182	3
2.	Týmové sporty	224	4
3.	Sportovní aktivity v přírodě	244	4
4.	Kondiční aktivity	246	4
5.	Sportovní aktivity ve vodě	282	5
6.	Rytmické a taneční aktivity	296	5
7.	Bojová umění	302	5

### 5.3.9 Nejoblíbenější aktivity

V před závěrečná zhodnocení byly zvoleny nejoblíbenější aktivity v rámci získaných bodů. Na nejvyšších příčkách zůstává volejbal (beach, přehazovaná), atletika (běžecké sporty) a nově se objevuje i sjezdové lyžování (alpské, akrobatické, rychlostní). Další aktivity se o své body i pořadí dělí s jinými aktivitami, které jsou znázorněné v Tabulce 26.

Tabulka 26. Nejoblíbenější pohybová aktivita

Pořadí (n = 59)	Pohybová aktivita	Body (celkem)
1.	Volejbal (beach, přehazovaná)	7
2.	Atletika (běžecké aktivity)	5
3.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	4
4.	Plavání	3
4.	Fotbal (futsal)	3
4.	Házená (vybíjená)	3
5.	Baseball, softball (další pálkové hry)	2
5.	(Nejsem rozhodnut)	2
5.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	2
5.	Posilovací cvičení	2
5.	Stolní tenis	2
5.	Cykloturistika	2
5.	Lední hokej (in-line)	2
6.	Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	1
6.	Tenis (soft tenis)	1
6.	Kanoistika, veslování	1
6.	Americký fotbal	1
6.	Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	1
6.	Sportovní gymnastika	1
6.	Balet, výrazový tanec	1
6.	Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	1
6.	Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	1
6.	Střelba, lukostřelba	1
6.	Létání, plachtění, rogalo	1
6.	Lanové aktivity	1
6.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	1
6.	Taekwon-Do	1
6.	Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)	1
6.	Box	1
6.	Latinsko-americké tance	1
6.	Běh (jogging)	1
6.	Synchronizované plavání	1
6.	Plavání s ploutvemi (potápění)	1

### **5.3.10 Charakteristiky**

U finálního vyhodnocení z hlediska charakteristiky bylo určováno z 39 kategorií. Mezi nejoblíbenější patří národně tradiční, sportovní (výkonnostní) a třetí rodinné. Národně tradiční sporty žáci preferují z hlediska oblíbenosti národních sportovních klubů a také že preferují sporty soutěžního charakteru. Sportovní (výkonnostní) sporty preferují žáci naklonění systematické přípravě v rámci klubů a zároveň za účelem zdokonalování pohybových a sportovních dovedností. Jako nejméně oblíbené jsou rekreační (prožitkové) sporty, zde hraje roli zřejmě faktor věku, kdy rekreační aktivity přichází na řadu posupně s rostoucím věkem, ale také s odlišnými individuálními potřebami. Celkové pořadí je zobrazeno v Tabulce 27.

Tabulka 27. Charakteristiky.

Pořadí (n = 59)	Charakteristiky	Body (celkem)	Body (průměr)
1.	Národně tradiční	431	7
2.	Sportovní (výkonnostní)	457	8
3.	Rodinný	462	8
4.	Vytrvalostní	471	8
5.	Kondiční (zdatnostní)	478	8
6.	Rizikový (opak bezpečnostní)	480	8
7.	Finančně dostupný	481	8
8.	Přírodní prostředí	481	8
9.	Rychlostní	482	8
10.	Kompetitivně soutěživý	484	8
11.	Vodní prostředí	487	8
12.	Dobrodružný	494	8
13.	Extrémní (adrenalinový)	498	8
14.	Vzdušné prostředí	498	8
15.	Koedukovaný	499	8
16.	Partnerský	500	8
17.	Kooperativní	504	9
18.	Destruktivní (agresivní)	504	9
19.	Bojový	504	9
20.	Kreativní	505	9
21.	Takticky náročný	506	9
22.	Silový	507	9
23.	Pohlavně specifikovaný (M - Ž)	509	9
24.	Dovednostní (technický)	509	9
25.	Prestižní (společensky)	512	9
26.	Sebeobranný	514	9
27.	Společenský	516	9
28.	Meditační	519	9
29.	Kognitivně náročný	522	9
30.	Všestranný (tělesně a motoricky)	522	9
31.	Regeneračně kompenzační	524	9
32.	Kontaktní (opak bezkontaktní)	524	9
33.	Koordinační	525	9
34.	Zdravotní (posturální)	526	9
35.	Estetické	526	9
36.	Rozvojový (tělesně i duševně)	534	9
37.	Způsob participace	535	9
38.	Celoživotní	541	9
39.	Rekreační (prožitkové)	544	9



## 6 DISKUSE

Výzkumu bylo účastněno 60 žáků a celkem vyplnilo online dotazníky v portálu INDARES.COM 53 studentů (24 chlapců a 29 děvčat). Anketa se podařila vyplnit všem studentům. Důvod nižšího počtu respondentů v portálu INDARES.COM připisujeme složitějšímu přístupu k dotazníkům i delší verzi dotazníku IPAQ, zatímco anketa byla jednodušší. Při dotazníku IPAQ byl předpoklad lepších získaných hodnot při vyhodnocení, prostřednictvím delší varianty dotazníku (Sigmund, Sigmundová, Mitáš, Chmelík, Vašíčková, & Frömel, 2009).

Při zhodnocení PA žáků v rámci genderových rozdílů, které nám zodpověděly první výzkumnou otázku, bylo zaznamenáno, že dívky vykazují celkovou PA 2033 MET-min/týden a chlapci pouze 1878 MET-min/týden. Chlapci přesáhli dívky v intenzivní pohybové aktivitě o více než polovinu, stejně tak měli lepší výsledky ve středně intenzivní pohybové aktivitě, chůzi, volnočasové aktivitě i v pohybové aktivitě při transportu. Dívky byly aktivnější v pohybové aktivitě ve škole/práci. Rozporuje nám zde celková PA, kterou podle Šimůnka Frömela, Salonna, Bergiera, Jungera a Ácse (2017) a Valacha, Frömela, Jakubce, Benešové a Salcmana (2017) mívají standardně vyšší chlapci.

V rámci hodnocení BMI se nacházelo v normě – 18,5 – 24,9 45 žáků. 8 žáků bylo mimo normu, ze kterých 3 žákyně mají BMI pod 18,5 a 5 žáků na úrovni 25 – 29,9 (nadváha). Studenti s BMI v normě vykazují vyšších hodnot než studenti mimo normu kromě kategorie chůze. V celkové pohybové aktivitě dosahují žáci s BMI v normě 2265 MET-min/týden a žáci mimo normu 2026 MET-min/týden, rozdíl činí 555 MET-min/týden (51%). Také v intenzivní pohybové aktivitě i volnočasové dosahují značně vyšší míru PA, avšak oproti výzkumu Kudláčka (2015) se tyto hodnoty neprokázaly jako statisticky významné.

Při šetření organizované PA bylo zjištěno, že organizovanou PA provozuje 26 studentů a 27 nikoliv. Toto zjištění nám odpovídá na druhou výzkumnou otázku ohledně organizovanosti. Výsledky prokazují, že při organizované PA dosahují studenti vyšších hodnot než studenti bez organizované PA. Tento fakt poznamenává i Kudláček (2015). Jako statisticky významné se ukázaly kategorie intenzivní PA, středně intenzivní PA, volnočasová PA, PA při transportu i celková PA. Hodnoty celkové PA při organizované pohybové aktivitě jsou 2754 MET-min/týden a při neorganizované PA 1125 MET-min/týden, kdy rozdíl činí 59 %.

Frömel & Vašíčková (2009) uvádí, že jedinci s neorganizovanou PA jsou výsledky u chlapců vyšší, a to 3528 MET-min/týden a u dívek nižší a to 2073 MET-min/týden. V tomto výzkumu zúčastnění chlapci na takové hodnoty nedosahují o 774 MET-min/týden.

Z hlediska kuřáctví bylo zaznamenáno 45 žáků jako nekuřáci a 8 jako kuřáci. U nekuřáků převažuje intenzivní PA a volnočasová PA. Kuřáci byli naopak aktivnější ve středně intenzivní PA, v chůzi, v PA při transportu i v PA ve škole/práci. V celkové PA dosáhli nekuřáci 2033 MET-min/týden a nekuřáci měli 1585 MET-min/týden. Předpokládá se, že v tomto nízkém věku mají žáci snad pouze prvotní zkušenosti s kouřením, proto není vliv cigaret na celkovou PA tolik významný.

V konceptu s vlastnictvím psa 25 studentů psa má a 28 nikoliv. Během šetření bylo zjištěno, že skupina, která psa vlastní vykazují vyšší úroveň PA především v intenzivní PA, volnočasové a také v celkové PA. Bylo prokázáno statisticky významných hodnot v celkové PA s hodnotou  $p=0,025$ .

S přihlédnutím na vlastnictví kola 36 žáky bylo zjištěno signifikantních rozdílů v intenzivní PA, středně intenzivní PA, volnočasové PA, v celkové PA specifitěji  $p=0,0015$ . Studenti, kteří nemají kolo, dosáhli dokonce nulových hodnot ve 3 kategoriích.

Při šetření shody v PA se až ve 47 případech aktivity neshodují. Ovšem při shodě, kterou má pouze 6 žáků, bylo zjištěno, že jejich míra PA je významně vyšší, konkrétně v intenzivní PA, volnočasové PA a v celkové PA, kde mají až 3200 MET-min/týden. Statisticky významné hodnoty nebyly prokázány.

Pokud bychom vzali v úvahu PA z hlediska limitů, tak by celková PA žáků měla dosáhnout na 13226 MET-min/týden. Studenti tento limit nesplnili, maximum zjištěných hodnot v celkové PA se pohybuje na hodnotě 3200 MET-min/týden, kdy se jednalo o výsledky týkající se shody v PA. I podle výzkumu Šimůnka et al. (2017) až 71 % žáků nedosáhlo na limity z hlediska doporučené týdenní PA.

Při vyhodnocení výsledků z ankety můžeme zodpovědět další výzkumnou otázku ohledně postoje k TV, kdy 45 žáků má zájem o školní TV a 11 nikoliv. Celková PA žáků se zájmem činí 3084 MET-min/týden, což je o 1459 MET-min/týden více než oproti žákům bez zájmu o TV. Byly zde prokázány i statisticky významné hodnoty v intenzivní PA.

V rámci vykonávané pohybové aktivity rodičů, bylo zjištěno, že 35 rodičů PA vykonává a 18 nikoliv, tento fakt má podíl i na výsledcích, kdy rodiče vykonávající PA, mají vliv na vykonávanou PA svých žáků. V celkové PA jsou tito žáci lepší o 25 %.

Při další výzkumné otázce ohledně výběru PA rodičů, bylo vyhodnoceno, že pouze 16 žáků bylo ovlivněno při výběru PA rodiči a 37 nebylo. Žáci s předvolenou PA rodiči dosáhli vyšší míru intenzivní PA i vyšší volnočasovou PA, ovšem celková PA byla vyhodnocena ve prospěch žáků, kteří volili PA dle vlastního uvážení to o 22%.

Pokud bychom se zaměřili na výzkum ohledně dostačujícího počtu hodin TV, tak až 33 žáků by uvítalo více hodin a 20 žáků nikoli. Žáci pro přidání více hodin školní TV vykazují vyšší

hodnoty až ve 3 kategoriích. Statisticky významné hodnoty můžeme zaznamenat v intenzivní PA, středně intenzivní P i ve volnočasové PA.

Během šetření sportovních preferencí nebylo rozlišeno pohlaví, BMI, organizovanost ani jiné údaje. Při výběru z individuálních sportů zvítězilo plavání, stejně jako ve výzkumu Frömela, Novosada & Svozila (1999). Na druhé pozici se umístila atletika, na třetí Snowboarding a na posledním místě kombinované sporty (triatlón, moderní pětiboj).

V týmových sportech zvítězil volejbal, druhou pozici má házená a basketbal. Vedoucí pozice se shoduje s šetřením Frömela, Novosada & Svozila (1999), kde volejbal zvítězil u dívek, jako nejoblíbenější sport.

Při kondičních aktivitách se na první příčce nachází běh (jogging) a druhé posilovací cvičení, stejně jako výzkum Kudláčka a Frömela (2012), Sítaře (2016) nebo Nowinskiho (2017).

Také skoky ve vodě jsou velmi atraktivní a obsadili první místo, na posledním místě je zdravotní plavání, které zřejmě k věku respondentů není vyhledávané.

U sportovních aktivit v přírodě se na první pozici umístilo bruslení (in-line, kolečkové), také jako ve výzkumu Rychteckého (2006). Další jsou v pořadí snowboarding a jezdeckví.

V rámci bojového umění je na prvním místě box, druhém jūjū a třetí kick-box.

Při rytmických a tanečních aktivitách zvítězil moderní tanec (break dance, disko, hip-hop), totožné jako ve zkoumání Sítaře (2016).

Při souhrnném hodnocení sportovních aktivit se dostáváme k poslední výzkumné otázce. Na první příčce umístili individuální sporty, druhé týmové a třetí sportovní aktivity v přírodě.

Při zkoumání preferencí v rámci charakteristiky se umístili na prvních příčkách národně tradiční, poté sportovní (výkonnostní) a třetí rodinné. Na posledním místě se umístily rekreační (prožitkové aktivity).

Za limity práce můžeme označit:

- Online formu vyplnění dotazníků, kdy několik studentů tento proces neuskutečnilo.
- Nižší věk účastníků a možnou neznalost některých použitých pojmů v dotazníku.
- Roční období, které může v pohybové aktivitě limitovat jedince z hlediska odlišných sportovních preferencí.
- Závislost na interpretaci postupu vyučujícími, kteří měli přístup k vyplnění dotazníků pouze v emailové formě.
- Nutnost počítačové učebny k realizaci šetření.
- Prodělaná nemoc, která může zkreslit výsledky týdenní PA.

## 7 ZÁVĚRY

Po zpracování výsledků z mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ), ankety a dotazníku sportovních preferencí jsme došli k následujícím závěrům.

### Dotazník IPAQ

- Při posouzení PA z hlediska pohlaví vykazují chlapci vyšší míru PA ve všech kategoriích kromě „PA ve škole/práci“ a „celkové PA“
- Z hlediska BMI měli vyšší míru PA žáci s BMI v normě, pouze v kategorii „chůze“ byli v popředí žáci s BMI mimo normu.
- Výsledky PA z hlediska organizovanosti prokázaly, že studenti s organizovanou PA dosáhli značně vyšších úrovní PA a to ve 3 kategoriích, „intenzivní PA“, „volnočasové PA“ a v „celkové PA“. Signifikantní rozdíly byly zaznamenány v 5 kategoriích a to v „intenzivní PA“, „středně intenzivní PA“, „volnočasové PA“, „PA při transportu a „celkové PA“ .
- PA z hlediska shody se týkala pouze 6 žáků, kteří měli shodné výsledky aktivity, kterou provádějí a kterou by si přáli vykonávat. Při shodě dosahovali studenti vyšší míry PA oproti žákům bez shody, pouze v případě kategorie „středně intenzivní PA“ byli žáci bez shody lepší o 47% a v „PA ve škole/práci“ se jednalo o 165 MET-min/týden.

### Anketa

- Při šetření PA rodičů, bylo zaznamenáno, že žáci vykazují vyšší úroveň PA, pokud jsou jejich rodiče také aktivní. 35 žáků uvádí, že jejich rodiče pohybovou kavitu vykonává a 18 rodičů nikoliv. V kategorii „chůze“ a „PA při transportu“ měli vyšší míru PA studenti, kdy jejich rodiče nejsou aktivní. V „celkové PA“ mají žáci lepší výsledky o 570 MET-min/týden (25%).
- U otázky, zda se budou studenti věnovat pohybové aktivitě po skončení povinné TV, uvedlo 45 žáků, že mají zájem a 8, že nikoliv. Bylo zaznamenáno signifikantního rozdílu v kategorii „ chůze“.
- V rámci organizované PA přátel nebylo zpozorováno významného podílu na pohybové aktivitě žáků. V kategorii „intenzivní PA“ měli vyšší úroveň PA ti žáci, u kterých přátelé neprovádějí organizovanou PA a to o 675 MET-min/týden, naopak při „volnočasové PA“ a v „celkové PA“ dosahovali lepších hodnot studenti s organizovanou pohybovou aktivitou přátel.
- Výzkum ohledně tělesné TV, že 48 studentů TV vnímají se zájmem a 11 nikoli. Signifikantních rozdílů bylo zaznamenáno v kategorii „intenzivní PA“.

- V souvislosti s počtem hodin školní TV by 33 žáků mělo zájem o více hodin a 20 žáků tomu není nakloněno. Žáci se zájmem o více hodin vykazují značně vyšší míru PA ve 3 kategoriích a to v „intenzivní PA“, „volnočasové PA“ a v „středně intenzivní PA“. V těchto kategoriích byly prokázány signifikantní rozdíly.
- Při hodnocení PA a přístupu rodičů k pohybové aktivitě žáka vykazují při „celkové PA“ vyšší úroveň PA žáci, které rodiče vedli k PA o 12%. Žáci, které rodiče nevedli k PA mají vyšších hodnot v kategorii „intenzivní PA“ o 14%.
- Při výběru PA žáka jeho rodiči bylo zjištěno, že velmi podobné hodnoty vychází při „volnočasových aktivitách“ s minimálním rozdílem 6 MET-min/týden a shodné hodnoty v kategorii „PA doma“. Lepších hodnot zastávají žáci v „celkové PA“, kterým rodiče neurčili typ vykonávané PA o 22%.
- Při posouzení, zda aby žáci chtěli provozovat sport jako své povolání, odpovědělo 13, že ano a 40, že nikoliv. V rámci PA vykazovali žáci s první volbou vyšší úroveň PA až v 6 kategoriích. Signifikantní rozdíly se týkaly „intenzivní PA“.
- V konceptu s doporučením konkrétní PA bylo prokázáno, že žáci, nedoporučující konkrétní typ PA mají vyšší míru PA v „intenzivní PA“ (69%), „středně intenzivní PA“ i „volnočasové PA“. V „celkové PA“ měli lepší výsledky žáci doporučující typ PA.

#### Dotazník sportovních preferencí

- V rámci „Individuálních sportů“ respondenti preferují plavání, atletiku a snowboarding.
- Z hlediska „Týmových sportů“ žáci zvolili volejbal, házenou a basketbal.
- V kategorii „Kondičních aktivit“ studenti preferují běh, posilovací cvičení a kondiční chůzi.
- V kategorii „Sportovní aktivity ve vodě“ si studenti vybrali skoky do vody, plavání s ploutvemi a cvičení ve vodě.
- Z hlediska „Sportovních aktivit v přírodě“ je pro studenty nejoblíbenější bruslení, snowboarding a jezdectví.
- U kategorie „Bojová umění“ respondenti upřednostňují box, judo a kick-box.
- V kategorii „Rytmické a taneční aktivity“ žáci upřednostňují moderní tance, balet, výrazový tanec a taneční aerobik.
- U kategorie „Sportovní aktivity - souhrnně“ žáci preferují individuální sporty, poté týmové a sportovní aktivity v přírodě.

- U kategorie „Nejoblíbenější aktivity“ je nejlepší aktivitou stal volejbal, poté atletika a sjezdové lyžování.
- V kategorii „Charakteristiky“ žáci vybrali národně tradiční aktivity, sportovní a rodinné.

## 8 SOUHRN

Výběr tématu diplomové práce byl zvolen v konceptu s pohybovou aktivitou a sportovními preferencemi z několika důvodů. Jedním z nich bylo zjistit, jak jsou na tom studenti z hlediska PA a které aktivity patří k oblíbeným. Dále do jaké míry ovlivňují faktory v okolí úroveň PA žáků, zejména jejich kamarádi, rodiče, kroužek, TV a jiné. Dalším důvodem byla vlastní zkušenost se studiem na gymnáziu Čajkovského 9, proběhla určitá očekávání v přístupu a realizaci výzkumu, stejně jako na druhém gymnáziu. Souhrnně lze říci, že online forma dotazníků může být do jisté míry náročnějším procesem, než se na první pohled zdá. Z tohoto faktu by mohlo plynout, že tisková forma dotazníků by byla do určité míry pro žáky jednodušší k vyplňování. Přesto většina ze studentů dotazníky řádně vyplnila, pouze pár jedincům se tento proces nezdařil.

Záměr diplomové práce představoval posouzení PA a sportovní preference žáků 6. a 7. tříd Gymnázia, Olomouc Čajkovského 9 a Gymnázia Hejčín s intencí zkoumání a posouzení výsledků. Žáků bylo celkem 60 a dotazníky v systému INDARES.COM vyplnilo 53 studentů. Výzkum byl realizován v měsíci květnu 2022.

V počáteční části se diplomová práce věnuje vydefinováním významu PA v souvislosti s životním stylem, TV a také její historii. Dále jsou v přehledu poznatků vymezeny sportovní preference, volný čas a vývojové období pubescence. V dalších částech se kapitoly věnují již praktickému obsahu práce, stanovení cílů, výzkumným otázkám a vyhodnocení. V metodice jsou popsány postupy šetření a také deskripce postupu v portálu INDARES.COM, kde probíhalo zadávání dat v dotazníku IPAQ a sportovních preferencí. V práci se dále nachází popis souborů a výsledky z dotazníku IPAQ, výsledky z ankety a z dotazníku sportovních preferencí. V posledním úseku jsou vyhodnoceny závěry, které vznikly na základě poznatků a výsledků šetření.

Ve výsledkové části bylo zpozorováno, že dívky vykonávají překvapivě vyšší celkovou PA, konkrétně 2033 MET-min/týden a chlapci pouze 1878 MET-min/týden. Naopak chlapci předčili dívky v intenzivní pohybové aktivitě o více než 50%, stejně tak měli lepší výsledky i v dalších kategoriích, výjimkou PA ve škole/práci. Při posuzování BMI se prokázalo, že 8 žáků bylo mimo normu, z nichž 3 žákyně mají hodnoty podváhy. Studenti s BMI v normě dosahují vyšších hodnot než studenti mimo normu, kromě kategorie chůze. Při šetření organizované PA bylo zpozorováno, že organizovanou PA provozuje pouze 26 studentů a 27 nikoliv. Hodnoty celkové PA při organizované pohybové aktivitě jsou 2754 MET-min/týden a při neorganizované PA 1125 MET-min/týden, kdy rozdíl činí až 59 %. Také pokud žáci provozují organizovanou PA, tak i v ostatních kategoriích, například ve středně intenzivní i volnočasové PA mají mnohem lepší

výsledky. S šetřením ohledně na vlastnictví kola studenti, kteří nemají kolo, dosáhli dokonce nulových hodnot ve 3 kategoriích PA, konkrétně v PA ve škole/práci, v PA doma a v intenzivní PA.

Pokud bychom hodnotili žáky z hlediska limitů PA, tak celková PA žáků není dostačující. V rámci vykonávané PA rodičů jich 35 aktivitu vykonává a 18 nikoliv, tento stav má vliv i na výsledky, kdy jsou lepší žáci v celkové PA o 25 % než žáci, kterých rodiče PA neprovozují. Ve výsledcích ohledně výzkumu týkajícího se počtu hodin TV by 33 žáků uvítalo hodin více a 20 žáků ne. Pozitivní žáci dosáhli vyšších hodnot dokonce ve 3 kategoriích a těmi jsou v intenzivní PA, středně intenzivní P i volnočasové PA.

Během šetření sportovních preferencí se na prvním místě umístily individuální sporty, na druhém týmové a na třetím sportovní aktivity v přírodě. Z hlediska nejoblíbenější aktivity zvítězil volejbal (beach, přehazovaná), následovala atletika (běžecké aktivity) a třetí bylo sjezdové lyžování (alpské, akrobatické, rychlostní).



## 9 SUMMARY

The choice of the topic of the diploma thesis was chosen in a concept with physical activity and sports preferences for several reasons. One of them was to find out how students are doing in terms of physical activity and which activities are among the favorites. Furthermore, the extent to which factors in the environment affect the level of physical activity of students, especially their friends, parents, circle, physical education and others. Another reason was his own experience with studying at the Tchaikovsky grammar school 9, there were certain expectations in the approach and implementation of research, as well as at the second grammar school. In summary, the online form of questionnaires can be a somewhat more demanding process than it seems at first glance. It could follow from this fact that the printed form of the questionnaires would be somewhat easier for pupils to fill in. Nevertheless, most of the students completed the questionnaires properly, only a few individuals failed the process.

The aim of the diploma thesis was to assess the physical activity and sports preferences of pupils in the 6th and 7th grades of the Tchaikovsky grammar school 9 and Hejčín grammar school with the intention of researching and assessing the results. There were a total of 60 pupils and 53 students completed the questionnaires in the INDARES.COM system. The research was carried out in May 2022.

In the initial part, the thesis deals with defining the meaning of physical activity in connection with lifestyle, physical education and its history. Furthermore, the overview of knowledge defines sports preferences, leisure time and the developmental period of pubescence. In the following sections, the chapters deal with the practical content of the work, setting goals, research questions and evaluation. The methodology describes the survey procedures as well as a description of the procedure in the INDARES.COM portal, the data was entered in the IPAQ questionnaire and sports preferences. The thesis also contains a description of the files and the results from the IPAQ questionnaire, the results from the survey and the questionnaire of sports preferences. In the last section, the conclusions that are based on the findings and results of the survey are evaluated.

In the result section, it was observed that girls perform surprisingly higher total PA, namely 2033 MET-min / week and boys only 1878 MET-min / week. On the contrary, boys outperformed girls in intense physical activity by more than 50%, as well as having better results in other categories, with the exception of PA at school / work. The assessment of BMI showed that 8 students were out of the norm, of which 3 students were underweight. Students with BMI in the norm achieve higher values than students outside the norm, except

for the walking category. During the survey organized by PA, it was observed that only 26 students run organized PA and 27 do not. The values of total PA in organized physical activity are 2754 MET-min / week and in unorganized PA 1125 MET-min / week, where the difference is up to 59%. Also, if students run organized PA, they also have much better results in other categories, for example in medium-intensity and leisure PA. With a survey on bike ownership, students who do not have a bike have even reached zero values in 3 PA categories, namely PA at school / work, PA at home and in intensive PA.

If we evaluate students in terms of PA limits, then the total PA of students is not sufficient. Within the performed PA of parents, 35 of them perform the activity and 18 do not, this condition also affects the results, when the pupils in the total PA are better by 25% than the pupils whose parents do not operate the PA. In the results of the research on the number of TV lessons, 33 pupils would welcome more hours and 20 pupils would not. Positive students achieved higher values even in 3 categories and these are in intensive PA, moderately intensive P and leisure PA.

During the survey of sports preferences, individual sports took first place, team sports second and outdoor sports activities third. In terms of the most popular activity, volleyball won (beach, shuffled), followed by athletics (cross-country activities) and the third was downhill skiing (alpine, acrobatic, speed).

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Active Healthy Kids. (2022). Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022. Retrieved from <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/04/Czech-report-card-long-form-2022-cz.pdf>
- Armstrong, N., & McManus, A. (2011). *The elite young athlete*. New York: Karger.
- Basterfield, L., Adamson, A. J., Frary, J. K., Parkinson, K. N., Pearce, M. S., & Reilly, J. J. (2011). Longitudinal study of physical activity and sedentary behavior in children. *Pediatrics*, 127(1), 24-30. doi: 10.1542/peds.2010-1935
- Bernacíková, M. (2012). *Fyziologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido
- Bouchard, C., Haskell, L. W., & Blair, N. S. (2007). *Physical activity and health*. Champaign: Human Kinetics.
- Buzek, M. (2007). *Trenér fotbalu "A" UEFA licence*. Praha: Olympia.
- Craig, C. L., Cameron, C., Griffiths, J. M., & Tudor-Locke, C. (2010). Descriptive epidemiology of youth pedometer-determined physical activity: CANPLAY. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- Čechovská, I., & Tůma, M. (2009). *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Praha: Karolinum.
- Dolejš, M. & Orel, M. (2017). *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Došla, J. (2006). *Výzkum postojů mládeže ke sportovně pohybovým aktivitám na základní škole*. [Disertační práce].
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Frömel, K., & Vašíčková, J. (2009). Pohybově aktivní životní styl adolescent České republiky: východiska pro kurikula tělesné výchovy. *Česká kinantropologie*, 13(4), 70-76.
- Gajda, V., & Fojtík, I. (2008). *Úvod do kinantropologie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Hájek, B., Hofbauer, Z., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.
- Hercig, S. (1994). *Základy kinantropologie pro studující učitelství tělesné výchovy*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Hodaň, B. (1992). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hrabinec, J. a kol. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- INDARES.COM. (2019). Úvod. Retrieved from <http://indares.com/public/what-is-indares.com.asp>

- Janiš, K. (2009). *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd.
- Jansa, P. & kolektiv. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M. (2015) Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí: Regionální komparativní studie. *Tělesná kultura*, 38(1). Olomouc.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J. (1991). *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- Mečíř, J. (1989). *Starosti s dospíváním*. Praha: Mona.
- Navrátil, D. (2019). *Pohybová aktivita a životní spokojenost adolescentů na střední škole*. [Diplomová práce].
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Nowinski, J. (2017). *Monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity žáků na vybrané střední škole v Orlové – spolupráce s vybranou skupinou*. [Diplomová práce].
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. Praha: Grada Publishing.
- Rubín, L. et al. (2018). Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Rychtecký, A. et al. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Rychtecký A., Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 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 from <http://www.gymnica.upol.cz/pdfs/gym/2009/02/03.pdf>
- Sítař, T. (2016). *Monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity u adolescentů na vybraných školách v Olomouci*. [Diplomová práce].

- Šimůnek, A., Frömel, K., Salonna, F., Bergier, J., Junger, J., & Ács, P. (2017). Sedavé chování a vybrané aspekty pohybové aktivity SŠ a VŠ studentů. *Tělesná kultura*, 40(2):105-111. doi: 10.5507/tk.2016.011
- Tudor-Locke, C., Washington, T. L., Ainsworth, B. E., & Troiano, R. P. (2009). Linking the American Time Use Survey (ATUS) and the Compendium of Physical Activities: Methods and rationale. *Journal of Physical Activity & Health*.
- Valach, P., Frömel, K., Jakubec, L., Benešová, D., & Salcman, V. (2017). Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná kultura* 40(1), 45-53. doi: 10.5507/tk.2017.003
- Van Mechelen, W., Twisk, J. W. R., Post, G. B., Snel, J., & Kemper, H. C. G. (2000). Physical activity of young people: The Amsterdam longitudinal growth and health study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1610-1616. Retrieved from <https://insights.ovid.com/crossref?an=00005768-200009000-00014>
- Vágnerová, M. (2012) *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova.
- World Health Organization. (2008). *Data and statistics*. Retrieved from <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>
- World Health Organization. (2021). *Physical activity*. Retrieved from [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)
- Zvonař, M., & Duvač, I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita.

## **11 PŘÍLOHY**

**Příloha 1:** Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ

**Příloha 2:** Dotazník sportovních preferencí

**Příloha 3:** Anketa

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### 1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

Krok 1/8

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnuje 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

[Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### 2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Krok 2/8

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

1) **Cestoval jste během posledních 7 dnů motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

Pokud jste motorovým dopravním prostředkem cestoval/a, uveďte v kolika dnech a také 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 1 den).

Ano

Ne

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.

2) **Jezdil/a jste během posledních 7 dnů na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

Pokud jste na kole jezdil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdu na kole** z místa na místo (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

3) **Chodil/a jste během posledních 7 dnů** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

Pokud jste chodil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzi** z místa na místo (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

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

Krok 3/8

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.

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

Pokud jste intenzivní pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

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

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

3) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**? Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### 4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Krok 4/8

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 ty aktivity, které jste uvedl/a již dříve.

1) **Chodil/a jste během posledních 7 dnů nepřetržitě alespoň 10 minut ve svém volném čase**? Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve.

Pokud jste chodil/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

2) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání? Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste intenzivní pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

3) Prováděl/a jste **během posledních 7 dnů středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru? Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut.

Pokud jste středně zatěžující pohybovou aktivitu prováděl/a, uveďte v kolika dnech a také kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za 1 den).

Ano

Ne

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)



## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### 5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Krok 5/8

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 u přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedli/a dříve.

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

hodin denně  ▾

minut denně  ▾

2) Kolik času denně jste obvykle strávili/a **sezením** ve **wikendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

hodin denně  ▾

minut denně  ▾

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

### DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

Krok 6/8

Pohlaví  Muž  Žena Věk: 30

Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?

- Počet roků
- Nevím/Nejsem si jistý/á
- Odmítám odpovědět

Máte v současné době placené zaměstnání?

- Ano
- Ne
- Nevím/Nejsem si jistý/á
- Odmítám odpovědět

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

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## IPAQ - Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

DOPLŇUJÍCÍ ÚDAJE

Krok 7/8

Výška (cm): 170 Hmotnost (kg): 60

Bydliště: Česká republika

Kraj

Okres

Obec

Způsob bydlení  Dům  Bytový dům

Kuřák  Ano  Ne

Způsob života  Sám  V rodině  V rodině s dětmi do 18 let

Máte psa  Ano  Ne

Materiální podmínky (mám k dispozici)

Kolo  Ano  Ne

Auto  Ano  Ne

Chata, chalupa  Ano  Ne

Organizovanost  Ne  1x týdně  2x týdně  vícekrát týdně

(pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku - organizuje osoba nebo instituce)

Sportovní činnost, kterou během roku

nejčastěji provozujete

byste nejraději provozoval/a

[<< Předchozí](#) [Další >>](#)

## Přílohy 2

### Dotazník sportovních preferencí

Krok: 1/9

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících - mimo prázdniny a dovolenou.

Provádím organizovanou sportovní aktivitu:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Hodin za týden:  Povolný rozsah je 1 až 50 hodin

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - letní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - zimní období:

Druh sportovní aktivity:

Sportovní aktivity:

[Další >](#)

### Dotazník sportovních preferencí

Krok: 2/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Individuální sporty
Atletika (běžecké aktivity)
Badminton
Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petangue)
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
Golf (minigolf)
Kanoistika, veslování
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
Plavání
Snowboarding
Sportovní gymnastika
Squash (ricochet, racquetball)
Stolní tenis
Střelba, lukostřelba
Tenis (soft tenis)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 3/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Týmové sporty
Americký fotbal
Baseball, softball (další pálkové hry)
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)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 4/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Kondiční aktivity
Běh (jogging)
Bodystyling
Jóga
Kondiční chůze (nordic walking)
Kulturistika
Posilovací cvičení
Spinning
Sportovní aerobik
Taebo (box aerobik)
Tai-Chi
Zdravotní cvičení

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 5/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity ve vodě
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
Plavání s ploutvemi (potápění)
Skoky do vody
Synchronizované plavání
Zdravotní plavání (koupání)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 6/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity v přírodě
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
Bruslení (in-line, kolečkové)
Cykloturistika
Golf
Jezdectví
Lanové aktivity
Létání, plachtění, rogalo
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
Lyžování běžecké
Lyžování sjezdové, skialpinismus
Motorismus, skiering, vodní motorismus
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
Snowboarding

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 7/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Bojová umění
Aikido
Box
Judo
Karate
Kick-box (thai-box)
Kung-Fu
Musado
Taekwon-Do
Zápas (sumo)

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 8/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

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 (břišní tanec)
Rock'n'roll
Standardní tance
Taneční aerobik

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

[< Předchozí](#) [Další >](#)

## Dotazník sportovních preferencí

Krok: 9/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších typů aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější typ aktivit, na druhé druhé nejoblíbenější, atd...

Sportovní aktivity - souhrně
Individuální sporty
Týmové sporty
Kondiční aktivity
Sportovní aktivity ve vodě
Sportovní aktivity v přírodě
Bojová umění
Rytmické a taneční aktivity

První místo:

Druhé místo:

Třetí místo:

Čtvrté místo:

Páté místo:

Vyberte svoji absolutně nejoblíbenější aktivitu.

Sportovní aktivita:

[< Předchozí](#) [Ulož data](#)



## Přílohy 3

Otázky   Odpovědi 60   Nastavení

### Anketa

Popis formuláře

Vykonávají tví rodiče pravidelnou pohybovou aktivitu? \*

Ano

Ne

Chtěl/a by ses věnovat pohybové aktivitě po skončení povinné školní docházky? \*

Ano

Ne

Navštěvují tví blízcí kamarádi/spolužáci sportovní kroužek? \*

Ano

Ne

Vnímáš tělesnou výchovu jako zábavu? \*

Ano

Ne

Chtěl/a bys mít více hodin tělesné výchovy? \*

Ano

Ne

Pokud ano, kolik hodin týdně by to bylo?

Text stručné odpovědi

Vedli tě rodiče k pohybové aktivitě v dětství? \*

Ano

Ne

Rozhodli rodiče o výběru pohybové aktivity, které se budeš věnovat? \*

Ano

Ne

Chtěl/a by ses v budoucnu živit sportem? \*

Ano

Ne

Doporučil/a bys konkrétní pohybovou aktivitu svým blízkým nebo spolužákům na základě pozitivní zkušenosti? \*

Ano

Ne