

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Pavlína Sedmerová

Speciální pedagogika pro 2. stupeň základních škol a pro střední školy

Učitelství přírodopisu pro 2. stupeň základních škol

Hodnocení psychického a sociálního vývoje dítěte se specifickými poruchami učení z aspektu působení pravidelné pohybové aktivity.

Olomouc 2018

vedoucí práce: RNDr. Kristina Tománková, PhD.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne

.....

Poděkování

Děkuji RNDr. Kristině Tománkové, PhD., za odborné vedení diplomové práce a cenné rady a připomínky v průběhu jejího zpracování.

Obsah

ÚVOD.....	6
1 CÍL PRÁCE	8
1.1 Hlavní cíl, úkoly a hypotézy	8
1.2 Výzkumné otázky	9
2 TEORETICKÉ POZNATKY.....	10
2.1 Charakteristika dětí staršího školního věku	10
2.1.1 Tělesný vývoj	11
2.1.2 Psychomotorický vývoj.....	12
2.1.3 Psychický vývoj.....	13
2.1.4 Sociální vývoj.....	14
2.2 Specifické poruchy učení (SPU) a chování (SPCH).....	16
2.2.1 Projevy.....	17
2.2.2 Klasifikace SPU	19
2.2.3 Specifické poruchy chování (SPCH)	20
2.2.3.1 ADHD.....	21
2.2.4 Příčiny specifických poruch učení a chování (SPUCH).....	22
2.2.5 Doporučení sportu pro děti se SPUCH	23
2.3 Zdraví a životní styl.....	23
2.4 Pohybová aktivita (PA)	25
2.4.1 Význam pohybové aktivity	26
2.4.1.1 Vliv pohybové aktivity na psychický vývoj	26
2.4.1.2 Vliv pohybové aktivity na sociální vývoj.....	27
2.4.2 Typy pohybu.....	28
2.4.3 Objem pohybové aktivity	29
2.4.3.1 Doporučení PA	29
2.4.5 Důsledky nedostatečné pohybové aktivity	32
2.5 Sport.....	33
2.5.1 Pohybové učení.....	34
2.5.1 Osobnost sportovce	35
2.5.2 Zásady výběru sportu u dětí.....	36
2.5.3 Organizovaný trénink	38
2.5.3.1 Reakce organismu na tělesnou zátěž.....	39

2.5.3.2 Kondiční příprava dětí	39
2.5.4 Důsledky přetěžování dětí organizovanou PA	41
3 METODIKA PRÁCE	43
3.1 Charakteristika výzkumného souboru	43
3.2 Organizace výzkumného šetření	43
3.2.1 Dotazník	44
3.3 Výsledky a diskuze.....	44
3.3.1 Analýza a hodnocení zjištěných výsledků	45
ZÁVĚR	75
SOUHRN	78
SUMMARY	79
REFERENČNÍ SEZNAM	80
SEZNAM ZKRATEK	84
SEZNAM OBRÁZKŮ	85
SEZNAM TABULEK	86
SEZNAM GRAFŮ	87
SEZNAM PŘÍLOH.....	88
PŘÍLOHY.....	89
ANOTACE.....	93

ÚVOD

„Tělo necht' každodenní své hýbání má.“ Jan Ámos Komenský

Pohyb je základní fyziologická potřeba každého člověka od narození. Je neodmyslitelnou součástí života každého z nás. Rozvoj vědy, techniky a moderních technologií a orientací zejména do oblasti služeb, přineslo zásadní změny ve způsobu života. Pokles fyzické aktivity je částečně způsoben nečinností během volného času, sedavým chováním v práci a doma, využitím „pasivních“ druhů dopravy apod.

Rodiče pasivně odpočívají u televize po náročném pracovním dni plném stresu, kdy jsou na ně kladeny náročné úkoly ze strany zaměstnavatele. Nemají proto ani náladu zkoumat, jak jejich dítě trávilo volný čas. Aby si odpočinuli, tak mladší děti posadí před televizi či počítač. Starší děti ze setrvačnosti u počítače sedí samy. Komunikace se svými vrstevníky jim tímto způsobem vyhovuje. Pubescenti ve snaze o osamostatnění a hledání vlastní identity uvnitř skupiny mohou mít sklon k sociálně patologickým jevům (kouření, drogy apod.). Proto je velice důležité apelovat na rodiče a zapojovat dnešní děti a mládež do organizované sportovní aktivity.

Podle výzkumu WHO z roku 2017, bylo zjištěno, že lidé, kteří jsou nedostatečně aktivní, mají 20 - 30 % vyšší riziko úmrtí ve srovnání s lidmi, kteří jsou dostatečně aktivní.

Téma mé diplomové práce „Hodnocení psychického a sociálního vývoje dítěte se specifickými poruchami učení z aspektu působení pravidelné pohybové aktivity“ jsem si zvolila proto, že mám pozitivní vztah ke sportu a uvědomuji si význam pohybové aktivity v dnešní době. Zajímalo mě psychosociální hledisko působení pohybové aktivity na děti s poruchami učení, kteří mohou mít zároveň problémy i v oblasti chování. Vzhledem k mé studijní specializaci jsem se zaměřila na děti staršího školního věku.

Diplomová práce se skládá z teoretické a praktické části, obsahuje celkem tři kapitoly. V první kapitole vymezuji cíl práce, úkoly, hypotézy a výzkumné otázky. Teoretické poznatky jsem zpracovala ve druhé kapitole, ve které jsem se zaměřila na základní pojmy související s uvedenou problematikou a jejich charakteristiku, tzn. charakteristiku dětí

staršího školního věku z hlediska jejich vývoje; charakteristiku specifických poruch učení a chování, jejich projevy, klasifikaci, příčiny; zdraví a životní styl; charakteristiku pohybové aktivity a její význam, typy, objem, doporučení a důsledky; základní charakteristiku sportu, pohybové učení, osobnost sportovce, organizovaný trénink, zásady výběru sportu u dětí, důsledky přetěžování dětí.

Praktická část je obsažena ve třetí kapitole a obsahuje charakteristiku výzkumného souboru, organizaci výzkumného šetření, výsledky a závěr práce.

1 CÍL PRÁCE

1.1 Hlavní cíl, úkoly a hypotézy

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda a jakým způsobem se psychický a sociální vývoj sportujících dětí promítl do jejich postojů a chování.

Hlavním úkolem je pomocí dotazníkového šetření zjistit:

- úroveň pohybové aktivity
- počet získaných kamarádů
- chování dětí
- vyzrálost v uvažování
- sebehodnocení
- toleranci, respekt, sportovní chování
- aktivitu ve škole a ve sportu
- přirozenou soutěživost
- přístup dětí k povinnostem ve škole
- motivaci dětí ke sportu
- rozhodnost
- zásadovost
- vytrvalost
- zvládání situace
- prospěch ve škole

Další úkoly:

- Zformulovat informovaný souhlas
- Sestavit otázky do dotazníku
- Sběr a zpracování získaných dat
- Interpretace výsledků do přehledných tabulek
- Výpočet relativních hodnot
- Grafické znázornění

- Porovnání chlapců a dívek v jednotlivých věkových kategoriích
- Porovnání jednotlivých věkových kategorií
- Analýza a hodnocení zjištěných výsledků

Hypotézy:

H1: Předpokládáme že, pohybová aktivita má vliv na psychický vývoj (rozhodnost, vytrvalost, zásadovost, vůli, vyzrállost, pozitivní sebehodnocení).

H2: Předpokládáme, že pohybová aktivita má vliv na sociální vývoj (vlastní chování, sportovní chování, soutěživost, toleranci, kamarádství, respekt, motivaci, zvládání situace, aktivitu ve škole, přístup k povinnostem, prospěch ve škole).

1.2 Výzkumné otázky

Má pohybová aktivita vliv na psychický vývoj?

Má pohybová aktivita vliv na sociální vývoj?

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Charakteristika dětí staršího školního věku

Starší školní věk se počítá od dvanácti let věku u chlapců, kdy v tomto období vstupují do **období prepuberty**. Zatímco dívky končí prepubertu a vstupují do puberty (Machová, 2016). Toto období trvá do ukončení základní školy, to znamená přibližně do 15 let a bývá označováno jako **pubescence**. Dochází v něm ke komplexní proměně všech složek osobnosti dospívajícího. Nejnápadnější je tělesné dospívání spojené s pohlavním dospíváním. Zároveň s tím se mění i zevnějšek dospívajícího, který je důležitou součástí jeho vlastní identity. Význam zevnějšku v tomto období vzrůstá a projevuje se nejenom větším zaměřením pozornosti na vlastní tělo, ale i na oblečení a na celkovou úpravu. Tělesná atraktivita má svou sociální hodnotu (Vágnerová, 2000).

Z fyziologického hlediska je **puberta** charakterizována jako období, během něhož se vyvíjí sekundární pohlavní znaky, dochází k urychlení růstu a je dosaženo schopnosti sexuální reprodukce. Pohlavní žlázy dozrávají do stadia dospělosti, což se u děvčat projevuje prvním menstruačním krvácením – menarché. U chlapců se objevuje počáteční bezděčné noční výrony semene – poluce. Celkový stav mladého organismu a nástup puberty ovlivňují metabolické faktory. Při celkově dobrých nutričních podmínkách se může nástup puberty urychlit, zatímco u hladovění, fyzického strádání a chronického stresu se zahájení náležitých hormonálních procesů zpožďuje (Jedlička, 2011).

Obecně lze období staršího školního věku charakterizovat ve vztahu k pohybu:

- vysokou potřebou pohybu;
- reflexním zapojování struktur, které při předcházejících pohybových aktivitách zapojovány nejsou nebo jsou omezené kompenzačními pohyby;
- velkou pestrostí činností;
- výraznými propojením myšlenkových a pohybových projevů;
- preferencí aktivního odpočinku;
- velkou napodobovací schopností projevující se jak pozitivně, tak negativně;
- poklesem autority vychovatelů;

- možností svalové přestavby při cílených aktivitách (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

2.1.1 Tělesný vývoj

V tomto období je tělesný růst urychlený. Probíhá druhé období vytáhlosti. Objevují se druhotné pohlavní znaky. Na začátku tohoto období vzniká vývojová nevyrovnanost mezi chlapci a dívkami, která se dále ještě prohlubuje. Při vstupu chlapců do puberty, kolem dvanáctého roku věku se rozdíly začínají postupně vyrovnávat (Machová, 2016).

Zvláště v prepubertě způsobuje obvyklý pomalejší přírůstek hmotnosti vůči rychlejším přírůstkům výškovým určitou pohybovou diskordinovanost a vyšší unavitelnost. Růstové procesy spotřebují značné množství energie na úkor ještě ne zcela vyvinutého svalového aparátu. Souběžně roste i vitální kapacita plic, zvyšuje se i váha a výkonnost srdce, a tím i tělesná výkonnost (Vágnerová, 2005).

Tělesná proměna může mít pozitivní i negativní vliv na dospívající. Ranější dospívání chlapců nebývá tak zatěžující jako předčasné dospívání dívek. U chlapců nejsou na první pohled sekundární pohlavní znaky tak nápadné a zneklidňující. Vyšší postava chlapců je akceptovatelná i dospělými na rozdíl od vysoké postavy u dívek. Sekundární pohlavní znaky dívek jsou nápadnější a bývají dospělými chápány jako signál významnější, kvalitativní změny. Negativní hodnocení nadměrné vyspělosti ze strany dospělých může u dívek vyvolat odmítavý postoj ke svému tělu a stydí se za něj (Vágnerová, 2000).

Hormonální růstové změny samy o sobě regulují pohybovou aktivitu jak v kvalitě, tak v kvantitě. Jedinec je ještě z prepubertálního období značně vnímavý na většinu zevním stimulů a vnitřních potřeb. Anabolický efekt vyžaduje harmonické zapojování všech pohybových struktur. To se může projevit jako pubertální nekázeň, ale ve skutečnosti jde o reflexně řízenou činnost. Proto v tomto období je velká snaha provádět nejrůznější organizovaný i individuální sport. Platí to u obou pohlaví (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Potřeba pohybu je dána výrazným nárůstem svaloviny a změnami kostními. Na tyto dvě složky přímo působí pohyb, a to jak ve smyslu harmonického rozvoje, tak i možných jednostranných odchylek. Proto se nedoporučuje jednostranný pohyb na úkor všeobecně se

rozvíjejících cvičení. U chlapců se zvyšuje zájem o silová cvičení, naopak u dívek jsou omežována na úkor obratnostních (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Na přelomu mladšího školního věku a staršího školního věku velice často dochází k vadnému držení těla a vzniku vad páteře, které jsou nevratné. Nelze je vyrovnat ani aktivním svalovým úsilím. Mezi takové vady patří skoliózy (Obrázek 1), které postihují především dívky, u chlapců jsou to kulatá záda. Skoliózou se rozumí vybočení do pravé či levé strany v krajině hrudní nebo bederní a při vyšším stupni doprovázené stočením páteře v ose (Machová, 2016). Udržení vzpřímené postavy je zajišťováno velkým množstvím nervových a svalových buněk a ovlivňováno podmíněnou a nepodmíněnou reflexní činností. Různá měření prokázala, že 75 – 80 % mládeže a dospělých má ochablé nebo vadné držení těla (Jarkovská H., Jarkovská M., 2005).



Obrázek 1. Skolióza (www.google.cz)

V období od třináctého do patnáctého roku věku dochází k prořezávání zubů trvalého chrupu. Třenové zuby se prořezávají na místě stoliček dočasného chrupu. Stoličky se vyvíjí za zuby třenovými a to na šestém, sedmém a osmém místě, počítáno od poloviny čelisti. V patnácti letech je prořezáno celkem 28 zubů. Některé zuby zůstávají neprořezané v zubním lůžku, nebo se vůbec nezaloží. Trvalý chrup má celkem 32 zubů. (Machová, 2016).

2.1.2 Psychomotorický vývoj

Podle Vágnerové (2000) rozdíl mezi způsobem uvažováním prepubertálních školáků a dospívajících lze stručně vyjádřit takto: „*Dětství je charakteristické úsilím o poznání a*

pochopení světa, tj. jaký svět je; dospívání je typické potřebou a schopností uvažovat o tom, jaký by tento svět mohl, resp. měl být“.

Psychomotorický vývoj vstupuje do konečných fází. Logická paměť se stává významnější než paměť mechanická. Analytické a syntetické schopnosti, schopnosti abstrakce a logického uvažování jsou natolik vyspělé, že se téměř neliší od dospělých. Rozumová vyspělost je ale ovlivněna nevyrovnanou osobností, která prochází pubertálním obdobím. Jemná motorika dosahuje svého vrcholu automatizací pohybu při psaní a vytváří se vlastní charakteristický rukopis (Machová, 2016).

Dospívající jsou schopni uvažovat i hypoteticky, nezávisle na konkrétním vymezení problému. Přemýšlí o různých, reálně neexistujících možnostech, což je dalším zdrojem nejistoty. Obranou se někdy stává návrat k dětskému chování nebo infantilnímu způsobu řešení situace. Odpoutáním od reality a alespoň symbolické zvládnutí nejrůznějších situací řeší únikem do fantazie. Dospívající nemají ještě dostatek zkušeností, které by mohly pomoci zjednodušit tak přístup k mnoha problémům. Přílivem značného množství informací si vytvářejí iluze o dostatečné kompetenci ke zvládnutí většiny problémů. Tento subjektivní pocit jim dává přesvědčení, že všechno by šlo snadno vyřešit. Z toho vyplývá značná kritičnost pubescentů (Vágnerová, 2000).

V 15. roce se dovršuje inteligenční vývoj, v dalších letech se pouze s přibývajícím zkušenostmi zjemňuje a zpřesňuje (Jansa, 2012).

2.1.3 Psychický vývoj

Po klidném a vyrovnaném období v mladším školním věku nastává období neklidu, rozpornosti, přecitlivělosti, výkyvy nálad a impulsivností. Výkyvy nálad, impulsivnost reakcí a obtíže v koncentraci mají mnohdy za následek zhoršení prospěchu ve škole. Tato rozkolísanost vrcholí u chlapců v sedmé až osmé třídě, tedy o dva roky později než u dívek. Toto období bývá nazýváno obdobím druhého vzdoru (Machová, 2016).

Další změnou, typickou pro období dospívání, je zvýšení uzavřenosti ve smyslu nechuti projevat svoje city navenek. Pubescent často nedává najevo, jak se cítí. Stává se uzavřenějším, protože se sám ve svých pocitech nevyzná. Někdy je jen neumí dobře vyjádřit a navíc se obává nepochopení, výsměchu nebo se pouze stydí. Celková nejistota a emoční nevyrovnanost dospívajícího má vliv na sebehodnocení. Chování ostatních lidí

poskytuje pubescentovi zpětnou vazbu, která nemusí být vždy pozitivní, ale naopak kritická. Právě to ještě více zvyšuje nejistotu, popřípadě vede k negativnímu sebehodnocení. Zároveň zpětná vazba může mít pozitivní význam. Ukazuje nové sociální bariéry nové role z hlediska akceptovatelnosti určitého chování (Vágnerová, 2000).

2.1.4 Sociální vývoj

K výraznému ovlivňování sociálního vývoje dochází při začleňování do kolektivu třídy, mimoškolních organizací a zájmových činností. Negativně v tomto případě může působit nedostatek zájmů a nuda. Charakteristické již od mladšího školního věku jsou oddělené skupiny chlapců a dívek (Machová, 2016).

V kolektivu dítě navazuje přátelství, učí se nutnosti podřídit se pravidlům, seznamuje se s konkurencí, učí se dělbě práce. Vytváří se mravní citění (pomoc slabšímu, odsouzení nespravedlnosti, statečné chování aj.) (Machová, 2016).

Sociální role pubescenta je ovlivněna:

- **jeho zevnějškem**, který se mění;
- **jeho tendencí k emancipaci** ze závislosti na rodině, což vede ke změně v jeho chování (Vágnerová, 2000).

Zejména okolo 15. roku věku se pubescent snaží napodobovat dospělé jak mimikou či gestikulací, tak i oblékáním, způsobem vyjadřování apod. (Jansa, 2012). Bohužel napodobuje vzory včetně negativních aktivit (kouření, konzumace alkoholu, prostituce, drogy aj.) (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Dospívající demonstrativně odmítá podřízenou roli, tedy nadřazenost autorit, jako jsou rodiče a učitelé. Neakceptuje názory a rozhodnutí autority zcela bezvýhradně, jelikož umí uvažovat i o jiných možnostech. K dospělým je pubescent kritický a netolerantní. Vyžaduje dodržování pravidel všemi a klade důraz na rovnoprávnost. Tím, že dospělému dokáže oponovat a logicky argumentovat, dosahuje potřebného pocitu jistoty, že se jim dokáže vyrovnat. Jedná se pro pubescenta o trénink vlastních schopností a možností prokázat svoje kvality (Vágnerová, 2000).

Pro další vývoj osobnosti je důležitá snaha o osamostatnění, která bývá doprovázena orientací na jiné sociální skupiny, než je rodina (Vágnerová, 2000). I přesto jsou rodiče pro

dospívajícího nejdůležitějším zdrojem sociální opory. Za normálních okolností si dospívající udržují pozitivní vztahy s rodiči, i když je kritizují. Mění spíše vnější způsoby svého chování, ale ponechávají si základní hodnoty a morální postoje převzaté ze své rodiny. Ke konfliktům dochází zejména z důvodu dodržování specifických pravidel, zákazů a příkazů, které jsou většinou neodůvodněné a příliš omezující (Langmeier, Křejičřirov, 2006).

V dospívání se zvyšuje význam a vliv vrstevnick skupiny. Vrstevnick skupina poskytuje pubescentovi oporu stávající identity. Role, kterou dospívc získá ve vrstevnick skupině, má pro jeho identitu velk význam. Dospívc jedinec se může ztotožnit s tzv. skupinovou identitou, kter mu pomáhá překonat nejistotu v procesu osamostatnvn. Skupinov identita podporuje individuln identitu. Tmto způsobem se snižuje individuln zodpovědnost a zvyšuje se pocit sebevědomí, sebejistoty a moci, kter by jedinec zřejm jinak nedosáhl. Právě vrstevnick skupina slouží jako základ pro porovnání zkušeností, má tzv. referenční význam. Pubescent si může ověřovat zkušenosti, porovnavat svoje vlastní chování, postoje a pocity s vrstevníky. To m význam pro pochopení jiných i sebe sama, tato zkušenost je základem pro reálnější sebehodnocení (Vgnerov, 2000).

V období dospívání je velmi siln potřeba přátelství. Touha po přátelství je objevuje j na pottku puberty, tj. v 11 – 12 letech. Přátelství poskytuje urct druh jistoty a bezpečí, jde o variantu emon vazby. Později v adolescenci a mlad dospělosti ho do urct míry nahradí partnersk vztah (Vgnerov, 2000).

Leingmeier, Křejičřirov (2006) rozlišují pět stupně navazování vztahů k vrstevníkům:

1. **Skupinov izosexuální fáze** – vytváření skupin s jedinci stejného pohlaví, bývají stabilnější, vrazn organizovan, rzn role jedinců bývají diferencovány, odmítají jedince opačného pohlaví. Skupina má zpravidla socializan charakter, může však působit a tyranizujcm vlivem a přpadn svst dt na scestí (tlupy).
2. **Individuln izosexuální fáze** – může ptrvvat skupina dlouhou dobu, ale jedinec má potřebu intimního provho přátelství. U emon vztah umožňuje si s dvrnm přítelem (přtelkyn) si navzájem vyměňovat vlastní pocity a osobn zkušenosti, svěřovat se a sdílet pocity toho druhého. Přátelé se nemusí podřizovat skupinovm normám. Přátelství chlapců bývá založeno spíše na společných

zájmech a činnostech, přátelství dívek na hlubší emoční náklonnosti. Někdy tato přátelství přetrvávají mnohdy až do stáří.

3. **Přechodná etapa** – zájem o druhé pohlaví, zpočátku zprvu tápavý, bázlivý a nejistý. Jedinci zůstávají ve skupině a projevují zájem o druhé pohlaví spíše jen „na dálku“, protože bývají vystavováni posměškům, v nichž se odráží určitá závist.
4. **Heterosexuální fáze polygamní** – na přelomu pubescence a adolescence se objevují skutečné vztahy chlapců a dívek, zprvu ještě nestálé a proměnlivé – „první lásky“. Chlapci dávají na oddiv svoji sílu, odvahu a dovednost, dívky svůj vzhled, půvab, vtip či oblíbenost.
5. **Etapa zamilovanosti** – mnohem později se vztah ke druhému pohlaví ustavuje a v kladném případě vyústí v hlubokou vázanost, v hlubší porozumění a oddanost. Za příznivých okolností může vyústit v autentické erotické vztahy se záměrem trvalého manželského vztahu a založení vlastní rodiny.

Pubescenti hledají u svého přítele vzájemné sdílení pocitů, porozumění a důvěru. Preferují přítele, který se s nimi v mnoha oblastech shoduje. Vzájemné porozumění je pak snazší a přináší více uspokojení (Vágnerová, 2000).

V tomto období je důležitá pro dospívajícího nejen skupina a přátelské vztahy, ale experimentování se sexuální rolí prvních lásek. (Vágnerová, 2000). Tyto vztahy mají zpočátku převážně erotický charakter, představa sexuálního styku není aktuální. Ke konci puberty dochází ke splynutí erotiky se sexualitou (Šimíčková – Čížková a kol., 2008).

2.2 Specifické poruchy učení (SPU) a chování (SPCH)

Podle Zelinkové (2015): „*Poruchy učení je termín označující heterogenní skupinu obtíží, které se projevují při osvojování a užívání řeči, čtení, psaní, naslouchání a matematiky. Tyto obtíže mají individuální charakter a vznikají na podkladě dysfunkcí centrální nervové soustavy*“.

Jucovičová, Žáčková (2014) uvádějí, že „*specifické poruchy učení bývají definovány jako neschopnost naučit se číst, psát a počítat pomocí běžných výukových metod za průměrné inteligence a přiměřené sociokulturní příležitosti*“. V současné době se tyto děti označují jako žáci se speciálními vzdělávacími potřebami.

2.2.1 Projevy

Poruchy učení se projevují celou řadou obtíží mimo jiné i obtížemi v soustředění, poruchami pravolevé a prostorové orientace a často i nedostatečnou úrovní zrakového a sluchového vnímání. SPU postihují i chování, citový a sociální vývoj. Mohou vznikat na podkladě lehkých mozkových dysfunkcí (LMD) i z jiných příčin, a proto se pro tyto poruchy užívá souhrnný název **specifické vývojové poruchy učení** (Zelinková, 2015).

Jinými příčinami se rozumí to, že bývají porušeny funkce, které jsou potřebné pro učení se čtení, psaní a počítání. Zejména se jedná o funkce:

- **percepční**, kdy je porušeno smyslové vnímání (zrakové, sluchové);
- **kognitivní (poznávací)**, kdy je porušena schopnost koncentrace pozornosti, paměť, myšlení, řeč a matematické představy;
- **motorické (pohybové)**, kdy může být přítomna porucha hrubé a jemné motoriky, očních pohybů, mluvidel, někdy se může podílet na vzniku poruch i porucha motorické koordinace (souhra pohybů) a rytmicity;
- **senzomotorické**, jde o propojení percepčních, poznávacích a motorických funkcí (Jucovičová, 2014).

Intelektové schopnosti těchto dětí nejsou sníženy a jejich výsledky jsou většinou průměrné až nadprůměrné (Jucovičová, 2014), bez smyslových vad, s příznivými sociálními podmínkami (Čáp, 1997).

Často se u těchto dětí vyskytují také **poruchy chování** jako důsledek poruch učení. Dítě se cítí méněcenné a snahou zakrýt obtíže, se snaží na sebe nevhodně upozornit. Takové chování ovlivní celou osobnost dítěte a porucha se stává břemenem pro celou rodinu i dítě samotné (Zelinková, 2015).

Projevy specifických poruch chování a učení se mohou z dětství promítnout do dospívání. Nejčastěji se jedná o nepozornost, nesoustředěnost a snadnou vyrušitelnost, náládovost, impulzivitu, vzdorovitost, agresivitu, dysporuchy v učení. V období puberty se dokonce mohou některé projevy vystupňovat (Janderková, 2010).

Charakteristické rysy dospělých se specifickými poruchami učení a chování:

- V dospělosti jsou někteří tito lidé nesmírně činorodí a výkonní a mohou dosahovat dobrých až nadprůměrných výsledků. Okolím jsou ale mnohdy vnímáni jako nervózní osoby, pro které je důležitý výkon.
- Velmi snadno se rozruší, nadchnou, neumí se ale dlouhodobě koncentrovat. Tím, že jsou impulzivní a netrpěliví mohou se u nich objevit nevysvětlitelné změny nálad a výbuchy hněvu.
- Neumí si zorganizovat ani naplánovat činnost.
- Neumí hospodařit se svou energií a především neumí relaxovat. Jsou pro ně typické poruchy sebedůvěry. Mívají narušenou sebeúctu, což může vyústit až v depresivní stavy.
- Dospělí obtížně vnímají slyšené informace, avšak tento nedostatek mohou kompenzovat vynikajícími pozorovacími schopnostmi.
- Mají problém při seznámení s novými lidmi zapamatovat si jejich jména.
- Mají problém v rozlišení pravé a levé strany a špatně se orientují na mapě.
- Neradi píšou dopisy, protože mají obtíže s vlastním psaním a používáním pravopisných pravidel při psaní. Dělá jim problém i vyplnění formuláře před někým. Většinou se stydí za svůj nedostatek a raději tyto činnosti odbývají v soukromí.
- Typickým rysem je překotné vyjadřování. Doslova chrlí jedno slovo za druhým, výslovnost je ledabylá a někdy je těžké pochopit, co tím chtěl dotyčný říci. Polyká koncovky, nedostatečně artikuluje a jeho projev je celkově zbrklý a netrpělivý.
- U některých se může vyskytnout riskantní chování. Takoví jedinci vyhledávají vysokou stimulaci. Někteří se realizují ve sportu či ve veřejném a politickém životě. Díky svému riskantnímu chování mívají někteří i problémy s finančními záležitostmi. Často se pouští do velkých a málo zajištěných akcí.
- Problémem jsou nároky na pracovní paměť, účast na schůzích a poradách a s tím spojené vyjadřování na veřejnosti (Janderková, 2010).

Zmíněné symptomy mají svůj dopad i na psychiku jedinců. Mohou vést ke zvýšenému pracovnímu stresu, k projevům depresivních stavů a prožívání negativních emocí, zahanbení a v neposlední řadě k nízkému sebevědomí a sebedůvěře (Janderková, 2010).

2.2.2 Klasifikace SPU

Mezi základní specifické poruchy učení patří:

- **dyslexie** – porucha čtení, a to rychlost, správnost, technika čtení a porozumění čtenému textu;
- **dysgrafie** – porucha psaní, a to čitelnost a úprava;
- dysortografie – porucha osvojování pravopisu;
- **dyskalkulie** – porucha osvojování matematických dovedností, a to manipulace s čísly, číselné operace, matematické představy, geometrie;
- **dyspraxie** – porucha osvojování, plánování a provádění volných pohybů;
- **dysmúzie** – porucha osvojování hudebních dovedností (Zelinková, 2015).

Pomalé osvojování čtení, psaní a počítání u dětí vývojově nezralých a u dětí s nízkou úrovní rozumových schopností se nepovažuje za **dys - poruchu** (Zelinková, 2015).

Lékařské vědy a další příbuzné obory užívají následující pojmy a číselnou klasifikaci specifických poruch učení z 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10) publikované Světovou zdravotnickou organizací v roce 2016:

F80 –F89 Poruchy psychického vývoje

F81 Specifické vývojové poruchy školních dovedností

F 81.0 Specifická porucha čtení

F 81.1 Specifická porucha psaní a výslovnosti

F 81.2 Specifická porucha počítání

F 81.3 Smíšená porucha školních dovedností

F 81.8 Jiné vývojová porucha školních dovedností

F 81.9 Vývojová porucha školních dovedností nespécifikovaná (WHO, 2016).

2.2.3 Specifické poruchy chování (SPCH)

Podle MKN 10 bývá pro poruchy chování užíván termín **hyperkinetické poruchy**, které se dělí na dva subtypy, a to poruchu pozornosti a aktivity a hyperkinetickou poruchu chování (Jucovičová, 2014).

Mezi specifické vývojové poruchy chování (SPCH) patří:

- **syndrom (deficit) poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)**
 - ADHD s převahou hyperaktivity a impulzivity
 - ADHD s převahou poruchy pozornosti
 - ADHD – kombinovaný typ (přítomna hyperaktivita, impulzivita, porucha pozornosti) – bývá nejčastější
- **syndrom (deficit) poruchy pozornosti (ADD)** (Jucovičová, 2014) - skupina dětí, která má potíže jen s udržení pozornosti, s krátkodobou pamětí a v některých případech s vnímáním. Od vrstevníků se liší pouze pomalejším pokrokem v učení. (Serfontein, 1999).

Hlavní znaky SPCH:

- **porucha pozornosti** – děti se nedokážou soustředit a nevydrží pracovat dlouho, chvilkové vypínání až snění;
- aktivita je vůči vrstevníkům nadměrná – jsou neposedné, roztěkané, nekážou chvíli sedět v klidu (projev ve větší míře – hyperaktivita);
- **impulzivnost** – obzvláště u hyperaktivních dětí se setkáváme se zbrklým a impulzivním chováním, což může vést k problémům s chováním i prospěchem; neschopnost plánování a nahodilé přebíhání od jedné činnosti ke druhé; impulzivnost mnohdy vede k dalším problémům jako např. lhaní, krádeže a někdy i žhářství;
- **pohybová koordinace** – zejména v oblasti jemné motoriky (zapínání knoflíků, zavazování tkaniček), nedokážou často čitelně a úhledně psát; vyskytují se i poruchy hrubé motoriky, které se projevují při učení jízdě na kole, při skákání, kopání a házení míče;

- **krátkodobá paměť** – nejtěžší pro tyto děti je zapamatovat si verbálně sdělené informace; důsledkem je neschopnost si vybavit a upevňovat znalosti, které se dítě naučilo před jedním nebo dva týdny;
- **nepružnost** – často si zatvrzele stojí na svém a odmítají měnit zvyklosti; na změny reagují neochotou, podrážděností nebo dokonce výbuchy hněvu;
- **emoční porucha** – na odmítání či ubližování reagují často násilnou snahou „převzít velení“ nebo se naopak stáhnou do ústraní; časté problém se sebezpřijetím; u mnoha z nich se projevuje citová povrchnost a neschopnost se poučit z dřívějších zkušeností; v kolektivu bývají nejisté a v krajním případě nedostatek sebedůvěry může vést k psychotickým úchylkám;
- **spánek** – častým jevem bývá mluvení ze spaní, noční děsy, chození ve spaní;
- **chuť k jídlu** – porucha stravování - hyperaktivní děti mají během dne neustále hlad a žízeň, protože spotřebují velké množství energie; jindy nízká potřeba potravy a vybíravost v jídle;
- **řečová porucha** – v prvním roce života se řečové schopnosti vyvíjejí normálně, ale pak dochází ke zpoždění ve schopnosti tvořit věty a ve verbálním vyjadřování; často porucha výslovnosti a někdy i koktavosti.

Neznamená to, že by se všechny tyto příznaky musely vyskytovat u každého dítěte. Většinou se objevují v různých stádiích vývoje dítěte jako součást jeho celkových obtíží (Serfontein, 1999).

2.2.3.1 ADHD

Mezi základní projevy patří poruchy pozornosti, hyperaktivita a impulzivita. Mimo tyto základní projevy lze u hyperaktivních dětí pozorovat i přidružené poruchy, které úzce souvisí s vlastním syndromem.

Jedná se o:

- **percepčně motorické poruchy** – poruchy motoriky, motorické a senzomotorické koordinace, poruchy percepčních funkcí (zrakového a sluchového vnímání);
- **poruchy kognitivních funkcí** – poruchy paměti (úzce souvisí s poruchou koncentrace pozornosti), poruchy v oblasti myšlení a řeči (zvláštnosti v komunikaci);

- **emoční poruchy;**
- **poruchy chování;**
- **vývojové poruchy učení** (Jucovičová, Žáčková, 2010).

Děti s ADHD mají výraznější problémy s udržením pozornosti či volního úsilí zaměřeného na plnění daných úloh než normální děti stejného věku a pohlaví. Tyto problémy se nejvíce projevují v situacích, jež děti nutí, aby udržely pozornost a soustředily se na těžkopádné, nudné, opakované úlohy, jako je např. školní práce bez předchozího dohledu učitele, domácí úkoly nebo stálý pracovní výkon. Aby porucha pozornosti mohla být kvalifikována ADHD musí nepříznivě ovlivňovat školní práci dítěte a musí se zároveň projevovat výrazným rozporem mezi intelektovými schopnostmi dítěte a jeho učební produktivitou. Diagnostikována může být, pokud je jedna porucha ze dvou, tedy porucha pozornosti nebo hyperaktivita a/nebo impulzivita. Stačí, aby se tato porucha vyskytovala buď doma nebo ve škole (Paclt et al., 2007).

2.2.4 Příčiny specifických poruch učení a chování (SPUCH)

Mezi možné příčiny vzniku SPUCH patří:

1. Organické poškození mozku před, při a po porodu a vznik LMD
2. Dědičnost
3. Psychofyziologické zvláštnosti. Možnou příčinou může být přílišná stimulace či naopak nedostatek podnětů ze strany rodičů už od raného kojeneckého věku.
4. Psychogenní vlivy – nedostatečná a nedokonalá schopnost přizpůsobit se situaci. Příčinou mohou být nesprávné rodičovské styly výchovy, odloučení dítěte od matky, nedostatky v interakci a komunikaci mezi matkou a dítětem a otcem aj.
5. Ekologické zatížení organismu – hovoří se o otravách olovem a mědí, negativní vliv salicylátů a umělých potravinářských barviv, o poruše metabolismu enzymů (ovlivněno kovovými prvky v krevním séru) (Janderková, 2010).

S ohledem na možné příčiny poruch učení a chování je nutné počítat s možností, že rodiče se zmíněnými poruchami budou mít stejně postižené děti. Někteří rodiče jsou tolerantní ke svým dětem a dokážou jim pomoci, protože čerpají z vlastních zkušeností. Jiní rodiče si nepřipouští, že by jejich dítě mělo nějaké nedostatky a jsou tvrdí a

nekompromisní. Někdy je to způsobeno nedostatky v citové oblasti a nejsou tak schopni empatie (Janderková, 2010).

2.2.5 Doporučení sportu pro děti se SPUCH

U těchto dětí může být pohybová aktivita až hyperaktivita vysoká, takže jim způsobuje problémy s adaptací ve školním prostředí. Motivace vyššího stupně se uplatňuje zařazením těchto dětí do sportovních kroužků, oddílů ve vybraných sportech s pravidelným tréninkem a účastí v soutěži (Jansa, 2012).

2.3 Zdraví a životní styl

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO): „*Zdraví, to není jen nepřítomnost nemoci či vady, ale stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody*“ (Mužík, 2007).

Faktory ovlivňující zdraví se nazývají determinanty zdraví a dělí se na vnitřní (genetické) a zevní. Mezi zevní faktory patří:

1. životní styl
2. kvalita životního a pracovního prostředí
3. úroveň zdravotnictví a kvalita zdravotní péče. (Machová, 2016)

Bylo prokázáno, že právě životní styl má ze všech tří zevních faktorů největší vliv na zdraví (Machová, 2016).

Základem je správná strava, která by měla být vždy pestrá, pravidelná a zároveň připravená podle všech hygienických pravidel. Správná výživa je zdrojem energie a všech živin pro správný vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život (Mužík, 2007).

Ve správné výživě platí rovnice:

„správná výživa = příjem potravy + pohybová aktivita“;

„přijátá energie = vydaná energie“ (Mužík, 2007).

V průběhu dětství, dospívání a adolescence je vyvážená a správná strava vhodná ke snížení rizika zdravotních problémů, jako jsou zubní kazy, chudokrevnost, opožděný růst, nadváha a obezita (Mužík, 2007).

Pohybově aktivní a zdravý životní styl podporuje zdraví dostatečnou aktivitou, vyváženou stravou, vyrovnaným a pravidelným denním pitným režimem, odpovědným chováním (zneužívání drog, většího množství alkoholu a nekuřáctví, přecházení stresových situací) (Sigmund, Sigmundová, 2011).

Životní styl je charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností). Životní styl je projevem lidské osobnosti, závisí na věku, příjmu, vzdělání, zaměstnání, příslušnosti k určité rase, pohlaví a na hodnotové orientaci každého člověka (Machová, 2016). Zdravý životní styl je takový, který udržuje náš organismus zdravý, a to jak psychicky tak fyzicky (Mužík, 2007).

Zdravý životní styl tedy napomáhá udržovat zdraví, ale není to jen otázka správné výživy a aktivního pohybu. Životní styl, tedy způsob života udává nejen to, jakým způsobem se stravujeme a jaká je naše pohybová aktivita, ale také to, jaké máme hygienické návyky, spánkový režim (dostatečné množství spánku), to jak relaxujeme a tím dokážeme zvládat každodenní stres. Kromě toho sem patří také sexuální život, užívání návykových látek a společenský život (Mužík, 2007).

Z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností vyplývá, že zdraví nejvíce poškozuje:

- kouření,
- nadměrný konzum alkoholu,
- zneužívání drog,
- nesprávná výživa,
- nízká pohybová aktivita,
- nadměrná psychická zátěž,
- rizikové sexuální chování.

Proto je velice důležité, aby výchova ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za vlastní zdraví byla součástí výchovy již od útlého věku v rodině i ve škole (Machová, 2016).

2.4 Pohybová aktivita (PA)

Pohyb je nejen projevem života, ale i nositelem informace o procesech ve vnitřním prostředí, o stavech vnitřních orgánů, ale i o stavu mysli (Katerinková, Balková, 2017).

Pastucha et al. (2011) vysvětluje pohyb jako prostředek, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními, je také prostředkem získání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnání, pomáhání si, soupeření a spolupráce. Jde o celý komplex chování člověka, který zahrnuje všechny jeho pohybové činnosti, pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci.

Podle WHO (2017): *„Fyzická aktivita je jakýkoliv tělesný pohyb produkováný kosterními svaly, který vyžaduje výdaje na energii, vč. aktivit prováděných při práci, hraní, provádění domácích prací, cestování a zapojení do rekreačních aktivit“*.

„Termín fyzická aktivita by neměl být zaměňován s cvičením, což je podskupina fyzické aktivity, která je plánovaná, strukturovaná, opakující se a má za cíl zlepšit nebo udržet jednu nebo více složek tělesné zdatnosti. Kromě cvičení má význam každá další aktivita, která se provádí ve volném čase nebo jako součást práce. Fyzická aktivita i s mírnou a vyšší intenzitou zlepšuje zdraví“ (WHO, 2017).

Pohybová činnost patří mezi základní fyziologické potřeby. Pokud je zaměřena na zvýšení tělesné výkonnosti nebo zlepšení zdravotního stavu jednotlivce, pak ji nazýváme tělesné cvičení. Pokud je činnost zaměřena na zvýšení tělesné výkonnosti, pak jde o sportovní trénink. V rekreační tělovýchovné aktivitě převažuje tělesná a psychická regenerace, ve výkonnostním sportu jde o organizovanou činnost se soutěžními prvky na různé úrovni. A pokud se jedná o nejvyšší výkony, označujeme tuto aktivitu jako vrcholový nebo profesionální sport (Pastucha et al., 2014).

Pohybová léčba je součástí léčebné rehabilitace a skládá se z:

- **léčebné tělesné výchovy** – aktivní pohyby, pasivní pohyby, dechovou gymnastiku, relaxaci, kondiční cvičení;

- **zdravotní tělesné výchovy** – provádí se pod vedením speciálně vyškolených pedagogů a cvičitelů (např. astmatici, obézní), je určena pro osoby zdravotně oslabené;
- **habituální pohybové aktivity** – souhrn všech fyzických činností (např. práce na zahradě, domácí práce);
- **rekreačních sportovních pohybových aktivit** (Pastucha et al., 2014).

2.4.1 Význam pohybové aktivity

Fyzická aktivita je nepostradatelná pro správný tělesný i duševní vývoj, přestože nepocítujeme její nedostatek tak intenzivně jako nedostatek potravy nebo žízeň. Pohyb patří mezi přirozené aktivity dítěte od narození. Nejenže podporuje činnost vnitřních orgánů, ale také doprovází téměř všechny mentální aktivity dítěte (Mužík 2007).

Pohyb působí na rozvoj kosterního svalstva a kostry. Pohybová činnost však musí být přiměřená věku, individuálním zvláštnostem a zdravotnímu stavu každého člověka. Přiměřený pohyb přispívá ke zdokonalování pohybových vlastností, k nimž počítáme obratnost, rychlost, sílu a vytrvalost. Kromě toho posiluje rodinné a sociální vztahy, vytváří dobrou náladu a psychickou pohodu. Je prostředkem pro redukci tělesné hmotnosti a prevencí obezity (Machová, 2016) a zlepšení metabolických komplikací provázející obezitu. PA je prevencí nárůstu hmotnosti i vzniku metabolických a kardiovaskulárních chorob, snižuje úmrtnost ze všech příčin (Hainer et al., 2011).

Přiměřený pohyb vede k robustnosti kostí, zvýraznění úponových míst na kostech a působí zpevnění kloubních vazů. Vyvolává funkční zvětšování svalů doprovázené bohatším cévním zásobením a zvýšením zásob glykogenu a na energii bohatých fosfátů. Přispívá ke zdokonalování pohybových vlastností, k nimž patří obratnost, rychlost, síla a vytrvalost. Podporuje činnost dýchací soustavy a srdce (Machová, 2016). Pohybový systém člověka je koordinován centrální nervovou soustavou (CNS) na třech úrovních, a to míšní, podkorové a korové (Pastucha et al., 2011).

2.4.1.1 Vliv pohybové aktivity na psychický vývoj

Pohybová aktivita přináší nové zážitky a situace, při kterých dochází k přeladění z každodenního stereotypu směrem k odpočinku. Pohybovou aktivitou celkově dochází ke

zlepšení psychických stavů potřebných pro práci a život. Pohybová aktivita zvyšuje sebedůvěru a sebevědomí člověka, které společně vedou ke zlepšení sebeakceptace jedince a uvědomění si vlastní hodnoty a identity (Katerinková, Balková, 2017).

Dále zvyšuje zodpovědnost vůči vlastnímu zdraví a tím celkově i k sobě. Rozvíjí kontrolu a zvládání zátěžových situací a prostřednictvím zlepšeného sebeovládání zvyšuje psychickou stabilitu. Pohyb vyvolává příjemnější prožívání současnosti, člověk se tak všeobecně cítí lépe a tělo mu není přítěží, ale naopak je zdrojem radostných emocí (Katerinková, Balková, 2017). Příčinou těchto pozitivních emocí jsou změny, ke kterým dochází v mozku. Fyzicky aktivní jedinec výrazně více produkuje některé nervosvalové transmittery a modulátory, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti a spokojenosti, tzv. endorfíny a enkefaliny (Pastucha et al., 2014).

Pohyb tak vytlačuje negativní emoce, snižuje psychické napětí, strach, úzkost a depresivní náladu, což přímo ovlivňuje psychickou pohodu a zlepšuje představu o sobě. Tyto změny vedou k celkovému zlepšení psychické stability a odolnosti vůči negativním psychickým vlivům vnějšího prostředí. Člověk lépe dokáže zvládat stres, frustraci a napětí. Objevuje se celkové psychické osvěžení a lepší spánek, kompenzují se nepříjemné pocity z duševní námahy, zvyšuje se pracovní motivace a výkonnost (Katerinková, Balková, 2017).

2.4.1.2 Vliv pohybové aktivity na sociální vývoj

Fyzická aktivita napomáhá rozvoji sociability, sociálního chování a umožňuje vznik neformálních mezilidských vztahů. Upevňuje se sounáležitost se skupinou a rozvoj smyslu pro kolektiv, optimalizuje se sociální chování a zlepšuje se sebehodnocení a seberealizace uvnitř kolektivu (Katerinková, Balková, 2017). Dochází k rozvoji týmové spolupráce, osvojování různých sociálních rolí, rozvoji etického a sociálního vědomí a smyslu pro odpovědnost v sociálních vztazích a to zejména u dětí (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009).

Fyzická aktivita prováděná v přírodě a v kolektivu, podporuje rodinné a sociální vztahy a vytváří dobrou náladu a psychickou pohodu. Je relaxačním prostředkem (Machová, 2016).

2.4.2 Typy pohybu

Součástí tělesné kondice jsou pohybové schopnosti, které vyjadřují vlastnosti člověka pro pohybovou činnost. Jsou vrozené, dědičné a ovlivňovat je můžeme jen nepatrně (Jarkovská H., Jarkovská M., 2005).

Mezi základní **typy pohybu**, z nichž se odvíjí všechny pohybové aktivity jak ve sportu, tak v běžném životě patří:

- **obratnost** – schopnost harmonizovat pohyby různých částí těla;
- **rychlost** – schopnost vykonávat pohybovou činnost maximální intenzitou v minimálním čase;
- **síla** – schopnost překonat odpor svalovým úsilím;
- **vytrvalost** – schopnost vykonávat jakoukoliv činnost delší dobu bez snížení její úrovně únavou (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011);
- **pohyblivost** - schopnost dosáhnout maximálního kloubního rozsahu (Jarkovská H., Jarkovská M., 2005).

Machová, Kubátová et al. (2009) hovoří o **tělesné zdatnosti** (tělesná kondice, fitness), která je dána následujícími složkami:

- **vytrvalostí** (aerobní zdatnost) – schopnost organismu zásobovat tkáně kyslíkem;
- **svalovou silou**;
- **pohyblivostí kloubů, šlach a vazů**;
- **koordinací pohybu (nervosvalovou souhrou).**

Pro zdraví je nejdůležitější složka **vytrvalostní**, která závisí na účinnosti a výkonnosti srdce, krevního oběhu, plic a svalů. Vybranými pohybovými aktivitami lze jednotlivé složky tělesné zdatnosti posilovat (Machová, Kubátová, et al., 2009).

Posilováním svalů zlepšíme kondici a zdraví, vylepšíme si postavu, ovlivníme tělesnou a duševní výkonnost. Protahováním odstraníme svalové napětí a zlepšíme kloubní pohyblivost. Obě tyto pohybové činnosti nelze od sebe oddělit (Jarkovská H., Jarkovská M., 2005).

2.4.3 Objem pohybové aktivity

U předškolních dětí představuje objem pohybové aktivity v průměru 5 - 6 hodin denně. Po nástupu do školy se pohybová aktivita snižuje, a to díky sezení ve školních lavicích, u televize, u domácích úkolů, u počítače, v dopravních prostředcích aj. Tím se nepřírozeně snižuje tělesné zatížení organismu, oslabuje se svalový aparát a zhoršuje se celková tělesná zdatnost dítěte. Nedostatek pohybu může vést nejprve k vadnému držení těla v mladším školním věku s progresivním vývojem ortopedických potíží v pozdějších letech. Absence déletrvajícího zatížení velkých svalových skupin se podílí na vzniku kardiovaskulárních, respiračních a endokrinních onemocnění, podporuje nadváhu a obezitu (Mužík 2007). Dítě ve školním věku podle doporučení pediatrů a psychiatrů potřebuje ke svému harmonickému vývoji alespoň hodinu plnou pohybové aktivity denně (Máček, Radvanský, 2011).

Potřeba pravidelného pohybu, která byla vypěstovaná v dětství a podporovaná společenskými podmínkami a možnostmi, se stává základem pro potřebu pohybu v dospívání a v dospělosti. V současnosti převážně sedavý způsob života vede většina lidí ve věku 25 – 64 let a nevěnuje se tak žádné tělesné činnosti ani ve volném čase. Bohužel, těchto lidí stále přibývá (Machová, 2016).

Dlouhodobým sledováním výkonnosti školních dětí v 18 státech se potvrdil obecný trend poklesu pohybové aktivity a výkonnosti, která se za každý rok snižuje přibližně o 1– 2 %. Sledování zatím trvá 15 let a odpovídající pokles je 15 – 30% (Máček, Radvanský, 2011).

V dnešní společnosti bychom se měli snažit o vytváření pozitivních postojů a zájmů dětí o pohybovou činnost, tak aby pohybová aktivnost se stala celoživotní součástí jejich zdravého životního stylu. A nepřikládat důraz jen na dosahování výkonů a sportovních výsledků (Mužík 2007).

2.4.3.1 Doporučení PA

Doporučení pro zvýšení PA vydala jako první podrobnou směrnici Světová zdravotnická organizace (WHO) již v roce 1971, která podstatě platí dodnes. Další doporučení opakovaně od roku 1986 vydává American College of Sports Medicine

(ACSM), pravidelně ji modernizuje i zpřesňuje pro konkrétní skupiny jako starší, oslabené, ohrožené např. cvičením v horku, cvičením při hypertenzi, diabetu, jiné obsahují protiúrazová opatření ochranu při in-line bruslení, apod.

Cvičit se má intenzitou 40 – 80 VO₂max (maximální spotřeba kyslíku) nebo 55 – 90 % SF (srdeční frekvence) max. Hladina intenzity může kolísat. Doba věnovaná cvičení by měla představovat 20 až 60 minut alespoň dva 2 v týdnu. Nižší hodnoty jsou určeny pro neadaptované sedavé osoby, které by měli cvičit více než 2 dny nejméně 10 minut.

Objevují se občas informace, že k relativnímu zlepšení stačí cvičení střední intenzity, chůze nebo jiná cyklická pohybová aktivita v trvání více než 60 minut týdně. To prý stačí ke snížení rizika srdečně cévní příhody jako cvičení vyšší intenzity. Toto zjištění podporuje doporučení kardiologické společnosti i ACSM k potřebné dávce pohybové aktivity 30 minut denně. Zprávy by měly být doplněny dalším doporučením. A sice, že tuto činnost, aby byla účinná, je nutné provozovat po několik měsíců.

Objem cvičení se dá vyjádřit i počtem kroků, a to pomocí krokoměru (pedometru), který nám měří počet kroků za den. V Evropě a USA platí, experimentem ověřené, že nejnižší potřebné množství energie vydané pohybem představuje 16 – 24 km rychlé chůze denně, v Japonsku je rozšířené hnutí 10 000 kroků denně, snad vlivem produkce levných pedometrů. Oba tyto způsoby se rozcházejí v počtu spálených kJ, 16 – 24 km představuje dávku 4 200 – 6 300 kJ (1 000 – 1 500 kcal), 10 000 kroků denně odpovídá 1200 – 1600 kJ (300 – 400 kcal) každý den, což za týden znamená 70 000 kroků a 8 400 – 11 200 kJ (2 100 - 2800 kcal), což je asi o 100 % větší energetický výdej (Máček, Radvanský et al., 2011).

Tabulka 1. Doporučení frekvence, intenzity, trvání a typu PA (FITT) pro prevenci onemocnění uvádí Peipolli et al.(2010) in Pastucha et al. (2014):

Frekvence	nejlépe každý den (nejméně 3 dny v týdnu, lépe 6-7 dní)
Intenzita	<ul style="list-style-type: none"> • 50-80 % z VO2 max. nebo dosažení maximální frekvence • 40-60 % ze srdeční rezervy • 10/20-14/20 Borgovy škály
Trvání	20-30 min. (lépe 45-60 minut)
Typ pohybové aktivity	chůze, jogging, jízda na kole, plavání, veslování, chůze do schodů, trenažéry, aerobní tanec

WHO (2017) doporučuje:

Děti a dospívající ve věku 5 -17 let

- by měli denně provádět nejméně 60 minut mírné až intenzivní fyzické aktivity (zahrnuje činnosti, které posilují svaly a kosti, nejméně 3 krát týdně).

Dospělí ve věku 18 – 65 let

- by měli provádět nejméně 150 minut středně intenzivní pohybové aktivity po celý týden;
- nebo provádět nejméně 75 minut intenzivní fyzické aktivity po celý týden nebo ekvivalentní kombinaci aktivity s mírnou a intenzivní intenzitou;
- zvýšit svou fyzickou aktivitu s průměrnou intenzitou na 300 minut týdně;
- činnosti posilující svaly by měly být prováděny za účasti hlavních svalových skupin dva a více dní v týdnu.

Dospělí ve věku 65 a starší

- by měli provádět nejméně 150 minut tělesné aktivity s průměrnou intenzitou během týdne;
- nebo 75 minut tělesné aktivity s vysokou intenzitou;
- nebo ekvivalentní kombinaci s mírnou a intenzivní intenzitou (WHO, 2017).

Tabulka 2. Doporučení PA dětí a mládeže podle Šafáře (2012):

Věkové období	Denní počet kroků	Další doporučení
3 – 6 let	13 000	60 minut denně organizované PA rozvoj základních pohybových dovedností
6 -11 let	12 000 – 14 000	střední intenzita PA 90 minut/den všestranný pohybový rozvoj
11 – 18 let	11 000 – 13 000	střední intenzita PA 60 minut/den vysoká intenzita PA 20 minut 3xtýdně specializovaná sportovní příprava pouze při zachování všestranného pohybového rozvoje

Na základě analýzy 850 literárních zdrojů týkajících se významu pohybové aktivity v životě školou povinných dětí a mládeže, zjistili, že ve většině studií se potvrdil efekt 30 - 45 minutových programů střední až vysoké intenzity s frekvencí 3 až 5 krát týdně. Sami ale dospěli k závěru, že pro udržení dobrého zdravotního stavu je potřeba, aby se děti podíleli aspoň 60 minut denně na pohybových aktivitách střední až vysoké intenzity a sedavým způsobem trávily volný čas maximálně 2 hodiny denně. Vašíčková a Frömel (2011) zjistili, že jen 11 % české mládeže ve věku 15 až 19 let se třikrát za týden intenzivně pohybuje aspoň 20 minut (Flemr, Němec, Novotný, 2014).

2.4.5 Důsledky nedostatečné pohybové aktivity

Hypokineze (nedostatek pohybu, inaktivita) je negativním důsledkem životního stylu, který se podílí na řadě tzv. civilizačních chorob (hromadných neinfekčních onemocnění) jako jsou např. obezita, diabetes mellitus, ischemické choroby srdeční, alergie, u mládeže pak držení těla, které se v dospělosti projevují degenerativními změnami na páteři (Bursová, 2005).

Při nedostatečné pohybové aktivitě z fyziologického hlediska dochází:

- **ke snížení schopnosti maximálního příjmu kyslíku** (při stejné zátěži se snižuje dechový objem a zvyšuje dechová frekvence), tzn. že neaktivní osoba musí ventilovat podstatně více, aby získala stejné množství kyslíku;

- **ke snížení objemu cirkulující krve i celkového počtu červených krvinek**, důsledkem může být horší plnění srdečních komor a tendence ke vzniku trombů;
- **úbytku aktivní svalové hmoty**, projevující se ztrátami bílkovin, a to 8g bílkovin denně, projevující se poklesem síly a poruchami koordinace pohybů, současně dochází ke snížení metabolismu a místního prokrvení;
- **k vyplavování vápníku z kostí**, ztráta až 1,5 g týdně (nelze nahradit cvičením vleže, je důležitá svislá poloha, především vestoje, minimálně 3 hodiny denně);
- **ke změně v metabolismu sacharidů** (snížená tolerance glukózy i citlivost na inzulin), tzn. pokles využívání tuků a vyšší využívání glykogenu, znamenající neúčelné ztráty energie;
- **k poklesu enzymatické aktivity**, tím bývá ovlivněna oxidativní složka získávání energie (klesá aktivita citrát-syntázy a všech typů dehydrogenáz, a to o 20 – 40%, pokles aktivity lipoproteinové lipázy o 45 – 70%, zatímco vzrůstá aktivita tohoto enzymu v oblasti tukových rezerv, což znamená jejich rychlé zvyšování);
- **k celkovému snížení zdatnosti**, to může vést k subjektivním potížím (dušnost již při malé zátěži, rychlá únavnost, zvýšená nervozita, poruchy spánku, pocity slabosti, závratě, pocity pracovní neschopnosti, bolesti hlavy, bolesti v zádech, pocity studených končetin, bušení srdce) (Máček, Radvanský, 2011).

Studie Paffenbergera et al. (1993), při níž byl zkoumán vztah mezi změnou objemu pohybové aktivity ve sledovaném období 11 – 15 let a úmrtností dospívajících Harvardské univerzity uvádí, že zvýšením pohybové aktivity se snížila úmrtnost o 24 % ve srovnání s těmi, u nichž se aktivita neměnila, a o 43 % nižší ve srovnání s těmi, kteří ji snížili (Hainer a kol., 2011).

2.5 Sport

Sekot (2006) in Sekot (2008) uvádí, že sport v širším pojetí lze chápat jako institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem. Sport je specifickou lidskou aktivitou, odlišnou od jiných činností, vyznačuje se i ozvláštňující sociální dynamikou a má svébytné sociální důsledky.

Perič, Dovalil (2010) uvádějí, že „*sport a trénink nejsou pouze motorickou záležitostí, ale i sociálním procesem, v němž jsou rozvoj sportovce a jeho výkonnost určovány psychikou a reálnými vztahy k okolí*“.

Sport využívá velké množství pohybově rozmanitých činností, prováděných v různých přírodních a sociálních prostředí a podmínkách, ve kterých je nebo může být realizován (Rychtecký, Tilinger, 2017).

O pozitivním vlivu sportu na psychiku člověka, jeho chování a jednání, můžeme uvažovat jako o možnostech, které se mohou nebo nemusí uplatnit. Záleží na mnoha okolnostech, zejména na trenérovi, jak trénink řídí a kdo ho řídí (Perič, Dovalil, 2010).

2.5.1 Pohybové učení

Sportovní pohybové aktivity, které je schopen jedinec zvládnout a opakovaně provádět, jsou výsledkem specifické formy učení tzv. pohybového (motorického) učení. Pohybové učení je změna v pohybovém výkonu dosažená praxí (Křištofič, 2006).

Pohybové učení je proces v čase a jeho základem je opakování. Opakováním vznikají svalové pocity a teprve potom lze mluvit o stabilizaci a naučení určité dovednosti jako o trvalém jevu. Pohybové učení by mělo respektovat pohybové vzory jako danost a na jejich základě vytvořit a stabilizovat základní pohybové stereotypy jako pilíře motoriky. Automatizací těchto činností je možné se zaměřit na zvládnutí techniky nové dovednosti. Technicky zvládnutý pohyb, který není z nějakého důvodu dotažen do zdárného konce, je přínosnější, než netechnicky vyjádřená výsledná poloha (Křištofič, 2006).

Pohybové učení je více než zlepšení výkonu, dochází k trvalé vnitřní změně. Dochází ke změnám na úrovni buněk, tkání orgánů, řídicí soustavy (CNS) i ke změnám v oblasti psychických pochodů (rychlé rozhodování, překonání strachu apod.). V rámci procesu pohybového učení musíme respektovat každého člověka jako individualitu, a to jak ve smyslu fyzickém (jak daný cvik zvládne člověk malého vzrůstu než vysoký apod.), tak ve smyslu psychických předpokladů (např. podle temperamentu) (Křištofič, 2006).

2.5.1 Osobnost sportovce

Periče a Dovalil (2010) in Jansa (2012) uvádějí, že „osobnost představuje souhrn vnitřních podmínek pro vznik psychických procesů a psychických stavů spojených s aktuální duševní činností každého člověka. Tyto procesy jsou proměnlivé, jejich průběh závisí na vnějších podnětech a na psychických stavech jedince.“

Mikšík (2003) in Jansa, (2012) uvádí, že „osobnost sportovce považujeme za jednotu duševních vlastností a psychických procesů, stavů, které jsou relativně stálé a typickým způsobem se projevují v každé sportovní činnosti. Osobnost je chápána jako vyvíjející se produkt vzájemného vztahu člověka s prostředím, jako dynamický, subjektivně přetvářený vztahový systém nutný pro zajištění životní existence jedince v rámci daných podmínek.“

Struktura a dynamika osobnostních vlastností, rysů a procesů záleží na vnitřní biologické podstatě každého člověka, zejména na jeho individuálních dispozicích (vlohách). Na utváření a formování osobnosti působí i vnější vlivy, a to prostředí a společenská výchova. Osobnost sportovce se neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje kariéru sportovce. Dosti významně se může měnit sebepojetí sportovce (dynamika sportovní formy, zranění, dynamika výkonnosti, involuční změny), což se může promítat do jeho ostatních osobnostních vlastností a rysů (Jansa, 2012).

Sportovní činností se mění rozličné schopnosti a to především ty, které vyžaduje výkon v příslušném sportu. Déletrvající účast ve sportu může ovlivnit a utvářet charakter sportovce (např. prohlubovat ctížádost, zodpovědnost, houževnatost aj.) Dále může působit na projevy temperamentu, které se mnohé z nich učí sportovci ovládat. Sportovní činnost vede k navazování vztahů mezi lidmi, a tím může docházet k přejímání postojů (kladných i záporných) lidí, kteří sportovce obklopují. To se může projevit v zájmech a hodnotách, které sportovec uznává (Perič, Dovalil, 2010).

Jansa (2012) uvádí, že „temperament vystihuje dispoziční vlastnosti projevující se vzrušivostí, impulzivností, silou, ale i tempem psychických procesů. Určuje hloubku a trvání emocionálních reakcí“. Jedná se i o způsoby chování sportovce, zejména při vyrovnávání se s novými podmínkami a nenadálými situacemi ve sportu.

Rozlišujeme čtyři temperamentově vyhraněné typy (může sloužit pro výběr vhodného sportu pro daného jedince):

- **melancholik** – tichý, nespolečenský, rezervovaný, pesimista, střízlivý, rigidní, úzkostlivý, náladový;
- **sangvinik** – společenský, přístupný, hovorný, bezstarostný, nenucený, čilý, optimista, dobrý vůdce;
- **choleric** – nedůtklivý, neklidný, útočný, vznětlivý, vrtkavý, impulzivní;
- **flegmatik** – obezřetný, rozvážný, smířlivý, ovládá se, spolehlivý, vyrovnaný, klidný.

Schopnost zvládat stres při závodech a podat výkon na úrovni připravenosti, která je ovlivněna právě temperamentem, lze cíleně ovlivňovat a stabilizovat (Křištofíč, 2006).

„Schopnosti chápeme jako souhrn psychických, ale i tělesných předpokladů, možností člověka, které jsou podstatné pro úspěšné vykonávání pohybových nebo sportovních činností“ (Jansa et al., 2012).

Schopnosti jsou předpoklady člověka provádět pohybové (sportovní činnosti) v různém rozsahu a obsahu, vzájemně se prolínají a kombinují a úzce souvisí s dovednostmi (učením získané dispozice). Součástí každého tréninkového procesu je osvojování sportovních dovedností a rozvoj obecných nebo specifických schopností (Jansa, 2012).

Charakter představuje systém a strukturu motivů, hodnot a vlastností. Patří mezi nejdůležitější vlastnosti osobnosti nejen sportovce, které se projevují ve vztahu k okolí, společnosti i sobě samému. Charakterové vlastnosti podléhají hodnocení dle hledisek společenských a mravních zásad (Perič, Dovalil, 2010).

2.5.2 Zásady výběru sportu u dětí

Současný životní styl vyžaduje i participaci mladé generace na sportovních aktivitách. S narůstajícím počtem nabízených různých druhů sportů narůstá i počet mládeže na nich se podílející.

Správný výběr **specializované sportovní činnosti** musí vždy zákonitě vycházet ze dvou základních aspektů:

- jednak z optimálních předpokladů pro danou činnost,

- jednak podmínek k provádění vybraného sportu, okolí a prostředí, v němž dítě vyrůstá resp. tam, kde bude tuto zvolenou aktivitu realizovat (Kučera, Kolář, Dylevský a kol., 2011).

Dosažení vysoké sportovní výkonnosti není možné bez plánování a cílevědomé kontroly sportovce, přitom musí být respektována osobnost, tj. individuální svéráz člověka, jeho celek typických a příznačných duševních vlastností, ve sportu navíc s vědomím jeho charakteristik tělesných, které se neustále promítají do sportovní činnosti (Jansa, 2012).

V běžné praxi se ale setkáváme se dvěma principy výběru a to:

- **Hledá se nejvhodnější dítě pro ten daný sport** organizacemi nebo sportovnímu kluby. Jedná se o cílený výběr talentů systémem cíleného výběru individua z celku potencionálních zájemců. Jde dlouhodobý proces, který je vhodný pro organizaci, ale rozhodně není vhodný pro samotné dítě. Dominuje systém síta, kdy jedinci ukončují obecnou přípravu a vlastní trénink, ale nejen z výkonnostních důvodů, ale i pro ztrátu zájmu o pravidelnou a často i značně psychicky a fyzicky náročnou aktivitu. Dalšími důvody jsou zdravotní problémy způsobené ranou specializací a intenzivní zátěží a v neposlední řadě i nekritickým přístupem rodičů. Jde často o naplnění nesplněných snů rodičů a vidiny ekonomického efektu při špičkových výsledcích (lední hokej, tenis, fotbal) a podstatně již méně možnost uplatnění v jiných oblastech společnosti (plavání, gymnastika, balet aj.). Nesprávný výběr může vést k výraznému ovlivnění dalšího života a to zejména ve smyslu negativním, ale při odpovídající zátěži i pozitivním. Může navodit nejen psychické trauma, ale také často ztrátu vztahu ke sportu či jiné činnosti vůbec.
- **Hledá se vhodná pohybová aktivita pro daného jedince.** Zde dominuje potřeba dítěte nad zájmem klubů a organizací. Rozhodující jsou také podmínky pro provádění vybraných sportovních aktivit. Jedná se jak o prostory, tak tradici, ale i kvalitu trenérů a cvičitelů. Je smutné, že dnešní společnost a potažmo rodiče volí tuto formu zcela výjimečně (Kučera, Kolář, Dylevský a kol., 2011).

2.5.3 Organizovaný trénink

Podle Periče, Dovalila (2010)“ *je trénink složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovní odvětví nebo disciplíně*“.
„*Trénink musí současně respektovat současně celkový rozvoj osobnosti, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů, nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života*“.

V období prepubescence je spontánní pohybová aktivita stále ještě vysoká. Toto období je vysoce příznivé pro rozvoj motoriky a motorického učení. Naopak v období puberty spontánní pohybová aktivita klesá (cca 4,5 hod. denně). Celkově se zhoršuje motorika (koordinace, nepřiměřené svalové kontrakce, motorický neklid), což souvisí s význačnými změnami v somatické oblasti, s disproporcionalitou a akcelerací růstu. Dochází k výrazné sexuální diferenciaci v motorickém vývoji (Riegerová, Přidalová, Ulbrichová, 2006).

Organizovaný trénink musí tento stav respektovat a podle něho se musí stanovit jak obsah, tak i objem neboli kvalita a kvantita. Taková potřeba stimulace se může stát pozitivním faktorem, ale v některých spotech může přinést nebezpečné zatížení jak fyzické, tak psychické. V tomto věku je dítě prakticky schopné zvládat všechny pohybové prvky a jeho enormní zájem o danou pohybovou aktivitu může vést až k jeho přetížení. Právě proto je v některých spotech na vrcholových závodech exaktně stanovena dolní věková hranice pro zařazování. Dítě pohyb přirozeně potřebuje. Je vhodným doplněním volného času, ale opět se musí vycházet z motivace a stupně vývoje (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Při pravidelném tréninku se dostaví určitý efekt bez ohledu na věk, pohlaví nebo zdravotní stav (Máček, Radvanský, 2011).

Zejména u dětí a mládeže může tréninkové působení zahrnovat i specifické úkoly sportovní výchovy:

- **utváření a regulace postojů** ke všem jevům sportovního života (trenér, soupeři, soutěž apod.);
- **ovlivňování interpersonálních vztahů** (rovnováha soutěžení a spolupráce, týmové cíle apod.);

- **všestranné působení vlastností osobnosti sportovce;**
- **utváření potřebných návyků**, resp. zvyků (režim dne, životosprávy, hygieny, regenerace) (Svoboda, 2007).

2.5.3.1 Reakce organismu na tělesnou zátěž

Adaptace na tělesnou zátěž je složitý fyziologický proces, je souborem různých typů mechanismů vzájemně na sebe navazujících, které zasahují většinu významných systémů, počínaje adaptací zraku a po zvýšení enzymatických reakcí v mitochondriích v jádrech svalových vláken. V praxi se soubor těchto mechanismů nazývá trénovaností nebo odolností proti tělesné námaze (Máček, Radvanský, 2011).

Na **tělesnou zátěž** reaguje organismus těmito mechanismy:

- **okamžitá reakce** na fyzickou stimulaci;
- **adaptace v důsledku chronické stimulace působením opakovaných reakcí;**
- **maladaptace** – reakce na zátěž v rozporu s pravidly pro fyziologickou reakci (např. při nevhodně zvoleném cviku, nadměrné a asymetrické zátěži si dítě vytvoří náhradní pohybový mechanismus), jde o fyziologickou reakci na nefyziologický podnět (Pastucha et al., 2011).

2.5.3.2 Kondiční příprava dětí

Kondiční příprava dětí by se měla soustředit na pestrost stimulačních podnětů ve smyslu všestrannosti a vytvořit tak základy pro rozvoj účelné techniky pohybu.

Přínos rezistenčního (odolného) tréninku lze spatřovat v:

- zvýšení svalové síly;
- zvýšení reaktivity a dynamiky pohybu;
- zvýšení svalové vytrvalosti, a tím i odolnosti proti úrazům;
- zpevnění tělesného jádra s pozitivním účinkem držení těla;
- vyrovnání napětí svalů kolem kloubu, a tím zvýšení kloubní stability (Křištofič, 2006).

Úkolem kondiční přípravy je vytvoření širokého pohybového fondu, z něhož budou vycházet speciální dovednosti, které potřebuje budoucí sportovec.

Trénink by měl být pestrý, v různých prostředích (les, hřiště, tělocvična, bazén apod.), měl by vycházet z dětské přirozenosti a měl by být různorodý a měl by probíhat v radostné a veselé atmosféře. Důležité je také využívání herního principu. Rychlostní zatížení patří do každé tréninkové jednotky, která zahrnuje:

- **Úvodní část** – slouží k přípravě organismu na vlastní tréninkovou zátěž a plní tři úkoly:
 1. Psychickou přípravu – uvědomění si, že se dodržují určitá pravidla a seznámení trenérem se zaměřením tréninku.
 2. Rozcvičení – spočívá v zahřátí, protažení svalů a kloubů.
 3. Zapracování – úkolem je připravit organismus jako celek na hlavní část tréninku (obvykle jednoduchá cvičení, které budou navazovat na část hlavní).
- **Hlavní část** – plynule navazuje na úvodní část. Je vhodné, aby cvičení měla určitou posloupnost, která vychází z fyziologických zákonitostí organismu:
 1. Cvičení koordinačně náročná – např. nácvik techniky, obratnosti apod.
 2. Rychlostní cvičení – např. sprinty, skoky apod., důležitá je maximální rychlost pohybu.
 3. Cvičení na rozvoj silových schopností – např. posilování, cvičení s velkým množstvím posilovacích prvků.
 4. Cvičení na rozvoj vytrvalosti – výběhy, kondiční cvičení apod. Cílem rozvoje vytrvalosti je vyčerpání organismu.
Posloupnost cviků by měla být zachována, i když budou jen dvě zaměření (např. obratnost – rychlost – vytrvalost, obratnost – síla – obratnost – vytrvalost apod.).
- **Závěrečná část** – zahrnuje uklidnění organismu a k navození regeneračních procesů. Obvykle zahrnuje dvě fáze:
 1. Dynamickou část – obsahem je např. vyklusání, vyjetí na kole apod., trvá přibližně 5 – 10 minut.
 2. Protažení - protažení svalových skupin či jiných problémových oblastí (svaly páteře, kyčlí apod.), které byly v tréninku namáhány. Používají se cviky jako v úvodní části tréninku – při rozcvičení.

Tréninková jednotka by měla být vždy ukončena společným srazem, kde trenér provede stručné zhodnocení s několika poznámkami k dalšímu tréninku (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011).

2.5.4 Důsledky přetěžování dětí organizovanou PA

K základním příčinám vedoucím k přetěžování dětí patří s největší pravděpodobností kombinace faktorů související se vzestupem společenské hodnoty sebeprosazení, úspěchu, vítězství, popularity, prestiže a finančního zisku, které významně ovlivňují jednání trenérů a rodičů.

Mezi biologická rizika patří:

- **hypotalamicko-hypofyzární dysfunkce**, opožděný nástup menarche, sekundární amenorea (vynechání menstruace) – příčinou bývá příliš vysoká intenzita a objem zatížení dívek v prepubertě (cyklistika, plavání, běhy na dlouhé tratě, sportovní gymnastika aj.);
- **svalové dysbalance, mikrotraumata**, chronické poškození aparátu, nemoci kostí a kloubů – příčinou bývá předčasné a jednostranné zatížení;
- **dlouhodobé oslabení organismu** – prokázalo se že, zvýšená frekvence a závažnost poranění pohybové aparátu a celkové nemocnosti se projevuje i deset let po ukončení aktivní sportovní kariéry.

Mezi psychosociální rizika patří:

- **poruchy příjmu potravy** - mohou vzniknout v důsledku zvýšeného tlaku ze strany trenéra či rodičů na výkon a striktně definovaných kritérií pro optimální tělesnou hmotnost apod. Sekundárně dochází k posílení při snížení hmotnosti a zvýšení výkonnosti. Ale tento tlak může vést k rizikovému chování – nespokojenost se svým tělem, hladovění, držení diety, narušené jídelní chování, opakované nabírání a shazování hmotnosti, direktivní vedení, zranění, předčasná sportovní specializace (Šafář, 2012).

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN10) rozlišuje poruchy příjmu potravy na mentální anorexii a mentální bulimii. Obě tyto formy mohou přecházet jedna v druhou, obvykle onemocnění začne jako mentální anorexie a později přejde do mentální bulimie (Kukla a kol., 2016).

Pojem:

„Mentální anorexii se rozumí extrémní hmotnostní úbytek nebo věku neodpovídající hmotnostní přírůstek (převážně u prepubertálních a pubertálních děvčat) zapříčiněný jejich vlastní aktivitou spojenou s hlubokým přesvědčením o jejich nadváze i přes jejich evidentní podváhu. Jde o vědomé omezování příjmu potravy a následným hubnutím“ (Kukla a kol., 2016).

Mentální bulimie se obvykle vyvíjí z mentální anorexie. Je charakteristická zachováním normální hmotnosti a neodolatelnou chutí po jídle. Bulimici konzumují velké porce jídla v krátkých časových intervalech a následně se snaží svým kompenzačním a patologickým chováním (vyprovokované zvracení, klystýry, hladovky aj.) zabránit nárůstu tělesné hmotnosti (Rokyta, 2015).

- **narušení sebedůvěry a motivace** – v důsledku předčasného, intenzivního a jednostranného a na aktuální výkon zaměřeného tréninku velmi často dochází ke ztrátě radosti z pohybu, narůstá obava ze selhání, anxiety (úzkost), snižuje se sportovní sebedůvěra a naopak roste psychická vulneabilita (zranitelnost, tělesná i duševní).
- **narušení sociálního vývoje, poruchy rodinných a sociálních vztahů**– jako důsledek tlaku, který byl na mladé sportovce vyvíjen (dochází ke změně jejich životního rytmu, mají přesně naplánovaný rozvrh dne, stravovací režim, pohybují se převážně ve sportovním prostředí a potkávají se svými sportovními vrstevníky), přetrvávají pocity nenávisti nebo emočního chladu k rodičům, pocity viny související s finančními náklady, časem, pozorností, která jim byla věnována na úkor sourozence. Dochází k poruše vnímání vlastního těla, excesivnímu chování ve vztahu, pití alkoholu a sexu. Dále mají obtíže v navazování dlouhodobých partnerských vztahů a sníženou schopnost na „normální život“.
- **syndrom vyhoření a předčasné ukončení sportovní kariéry** – natolik negativní zkušenosti jsou důvodem pro předčasné ukončení sportovní kariéry (75 % dětí). Elitní úroveň výkonnosti dosáhne v dospělosti pouze 1 % sportovně úspěšných dětí.
- **týrání a zneužívání dětí**–míra tréninkového zatížení, může být spojená s používáním psychických a fyzických trestů za selhání, neúspěch nebo nedostatečné zatížení (znaky týrání a zneužívání s projevy posttraumatické stresové poruchy). Objevují se i případy emocionálního a sexuálního zneužívání v prostředí vrcholového sportu mladistvých (15, 16 let) (Šafář, 2012).

3 METODIKA PRÁCE

V praktické části mé diplomové práce se zabývám zpracováním zjištěného průzkumu vlivu psychického a sociálního vývoje dětí staršího školního věku, tj. věku 13 let a 15 let se specifickými poruchami učení formou dotazníkového šetření. A to rozbořením a hodnocením jednotlivých položek dotazníku a zpracováním těchto výsledků do přehledných tabulek a grafů.

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Vzhledem k mému studijnímu zaměření speciálního pedagoga jsem zúžila okruh respondentů na žáky se specifickými poruchami učení ve věku 13let a 15 let, a tím se omezil i okruh dotazovaných žáků. Dotazníkové šetření jsem prováděla celkem na sedmi základních školách v okrese Šumperk, z toho byla jedna ZŠ speciálně zaměřená přímo na poruchy učení, a to v období od dubna do června 2017. Vyplňování dotazníků absolvovalo celkem 75 žáků, z toho 48 chlapců a 27 dívek.

Z uvedeného průzkumu jsem zjistila, že na základních školách žáci se specifickými poruchami učení tvoří až 15% z celkového počtu žáků druhého stupně ZŠ.

Již ve školním roce 2001/2002 bylo v České republice diagnostikováno 5 % integrovaných dětí s SPU. Tyto údaje se liší v různých regionech, obvykle kolísají od 3 do 18 % (Zelinková, 2014).

Specifické poruchy učení patří k nejrozšířenějším dětským potížím. Vyskytují se u 5 - 20 % chlapecké populace. Mezi dětmi s poruchami učení a chování je přibližně 90 % chlapců (Serfontein, 1999).

3.2 Organizace výzkumného šetření

Po sestavení dotazníku jsem navštívila celkem sedm škol, z toho tři základní školy v Zábřehu a čtyři základní školy v Šumperku. Informovala jsem jejich ředitele či ředitelky o záměru výzkumu a přímo na místě jsem nechala vzorek dotazníku (příloha 1) a informovaného souhlasu (příloha 2) s instrukcemi k jejich vyplnění. Po schválení jsem doručila do škol dostatečný počet informovaných souhlasů a dotazníků. Po té, co žáci

vrátili podepsaný informovaný souhlas rodiči, tak se příslušný učitel ujal organizace s vyplňováním dotazníků. Žáci měli na vyplnění dostatek času a učitelé jim na začátku, a v případě nepochopení i v průběhu vše řádně vysvětlili. Vyplněné dotazníky jsem si osobně vyzvedla.

3.2.1 Dotazník

Pro svou práci jsem si vybrala shromažďování dat formou anonymního dotazníku. Jde o soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně. Tato metoda umožňuje poměrně rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů (Chráška, 2007).

Při sestavování dotazníku jsem se řídila doporučeními a postupovala jsem od položek zjišťujících fakta po položky zjišťující mínění, postoje a motivy (Chráška, 2007). Dotazník se skládá z 20 otázek. Úvod dotazníku obsahuje pokyny pro jeho vyplnění a poděkování za spolupráci. První dvě otázky (1,2) jsou položky, které zjišťují konkrétní fakta o respondentovi, tedy otevřené položky. Další dvě otázky (3,4) jsou otázky filtrační, které mají vyřadit ty jedince, kteří pro šetření nemají význam. Zbytek otázek je rozdělen na dvě části. V první části otázek (5 – 11) jsem zjišťovala uvažování a chování při sportu a druhá část otázek (12 – 20) je zaměřena na přístup aktivních dětí ke školní práci a jejich úspěšnost ve škole. U otázek (5, 7) jsem volila polytomické položky, které mohou obsahovat více odpovědí než dvě a zároveň polouzavřené položky, kde je možnost volně odpovědět. U zbytku otázek (6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20) byla požadována vždy jen jedna odpověď.

3.3 Výsledky a diskuze

Celkem bylo vyplněno 75 dotazníků. Po té, co jsem dotazníky roztřídila podle věkových skupin a na chlapce a dívky, tak jsem otázkou č. 4 „Jak často sportuješ“ zjistila, kolik je dětí sportujících a kolik nespportujících. Nespportující žáky jsem vyřadila a dále jsem pracovala celkem s 54 dotazníky.

Výsledky zjištěné dotazníkovým šetřením jsem doplnila o výsledky šetření dle projektu COMPASS II a dalších zdrojů (literatury, bakalářské a diplomové práce).

COMPASS II - jedná se projekt zemí Evropy s účastí České republiky (ČR) na sportovních a pohybových aktivitách. Tento projekt je podporován MŠMT a je pro Českou republiku nejen příležitostí, ale i zároveň výzvou ke sjednocení přístupů k provádění pravidelných monitorovacích šetření o zapojení populace do sportu a PA v souladu s iniciativou evropských zemí. České výsledky jsou prezentovány do kategorií COMPASS II., kde definují kategorii mládeže do 16 let (Rychlebský, Tilinger, 2017).

Projekt COMPASS (Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports) byl iniciován v roce 1995 Velkou Británií a Itálií za účelem zlepšení kvality a srovnatelnosti statistických dat o účasti ve sportu v evropských zemích v kategorii mládeže do 19 let (Rychlebský, Tilinger, 2017).

3.3.1 Analýza a hodnocení zjištěných výsledků

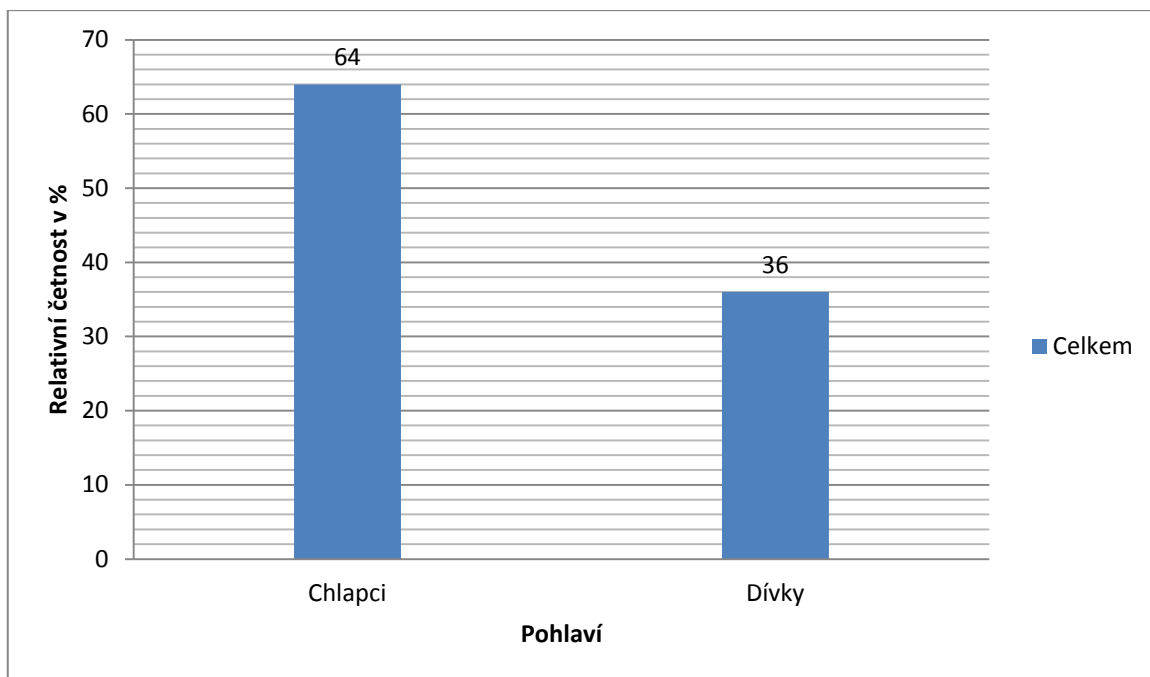
Pro zpracování výsledků jsem využila počítačový program MS Word a MS Excel. Jednotlivé odpovědi jsem ručně zpracovala, co odpověď to čárka (n). Po té jsem hodnoty zavedla do přehledné tabulky a provedla výpočet relativních četností v % z celku (100 %) dané skupiny. Pro přehlednost jsem výsledky znázornila do přehledných grafů. Následně jsem vlastní výsledky zhodnotila a doplnila o výsledky z různých zdrojů.

Otázka 1: „Jakého jsi pohlaví?“

Vrácením 75 vyplněných dotazníků jsem zjistila, že se dotazníkového šetření zúčastnilo celkem 48 (68 %) chlapců a 27 dívek (36 %) dívek (Tabulka 3, Graf 1).

Tabulka 3. Pohlaví žáků

1.Pohlaví	Absolutní četnost n	Relativní četnost v %
Chlapci	48	64
Dívky	27	36
Celkem	75	100



Graf 1. Podíl dotazovaných žáků

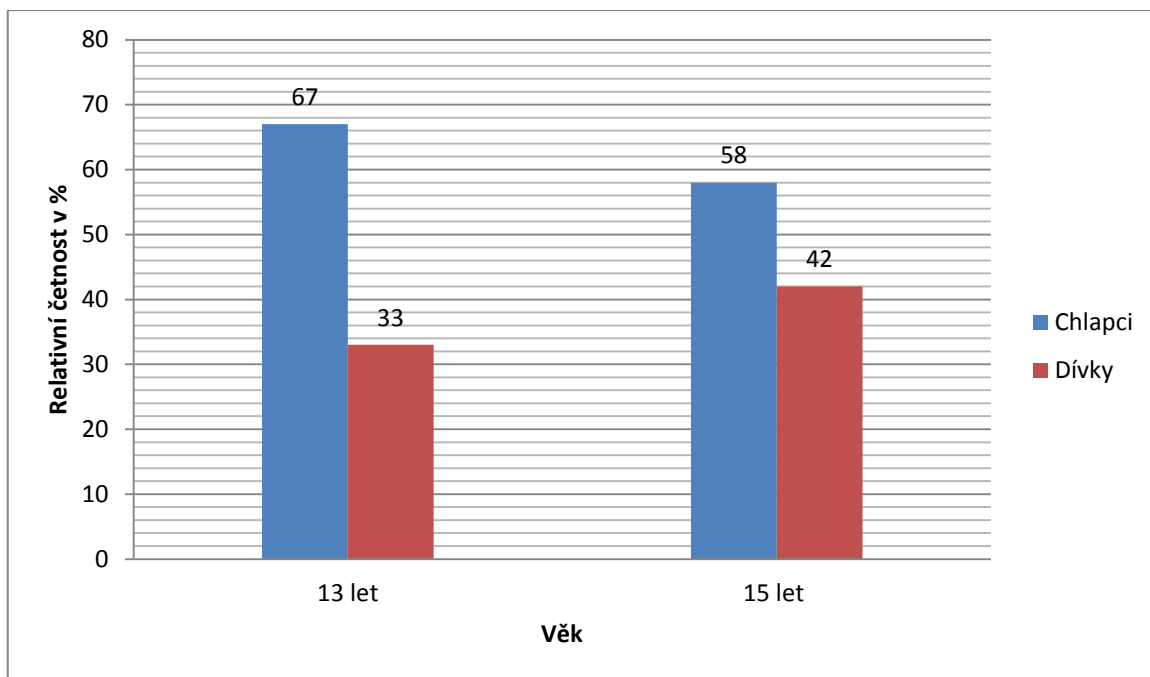
Z tohoto výsledku vyplývá, že podíl chlapců na celkovém počtu žáků s SPU je cca dvakrát vyšší než podíl dívek. Literatury uvádějí, že chlapci se podílí až 90 % na celkovém počtu dětí s poruchou.

Otázka 2: „Kolik je ti let?“

Z celkového počtu 75 vyplněných dotazníků odpovědělo na tuto otázku 44 (59 %) žáků ve věku 13 let, z toho 28 chlapců (67 %) a 14 dívek (33%) a 31 (41%) žáků ve věku 15 let, z toho 19 chlapců (58 %) a 14 dívek (42 %).

Tabulka 4. Věk

2.Kolik je ti let?	13 let		15 let	
	Absolutní četnost n	Relativní četnost v %	Absolutní četnost n	Relativní četnost v %
Chlapci	28	67	19	58
Dívky	14	33	14	42
Celkem	42	100	33	100



Graf 2. Věk

Otázka 3: „Jakému sportu se věnuješ?“

Odpověď na otázku byla otevřená. Cílem bylo zjistit, kolik dětí v dnešní době sportuje a konkrétně jaký druh sportu provozují. Zastoupeny byly sporty jako fotbal, freestyle BMX, florbal, sportovní střelba, plavání, skateboarding, kuželky, šerm, karate, cvičení psů, tancování, jízda na koni, volejbal, basketball, atletika, jóga, gymnastika.

Výsledky projektu COMPASS II. z roku 2014/15 potvrzují, že výsadní postavení má fotbal u chlapců, populární jsou tracková a horská kola, staronově florbal, plavání, tenis, basketbal a další. U dívek je velmi populární kromě cyklistiky bruslení na kolečkových bruslích, aerobik a tradičně plavání. Popularita volejbalu oproti roku 2000 mírně poklesla, oblíbenost fotbalu u dívek naopak vzrostla (Rychtecký, Tilinger, 2017).

Z výsledků diplomové práce Pekové (2017) vyplývá, že:

- dospívající chlapci v individuálních sportech preferují sport v tomto pořadí:
1. Cyklistika; 2. Bowling, kuželky, kulečnick; 3. Plavání 4.; Střelba, lukostřelba 5.
Golf, minigolf.
- dospívající dívky v individuálních sportech preferují sport v tomto pořadí:
1. Tenis; 2. Bruslení; 3. Cyklistika; 4. Sjezdové lyžování.

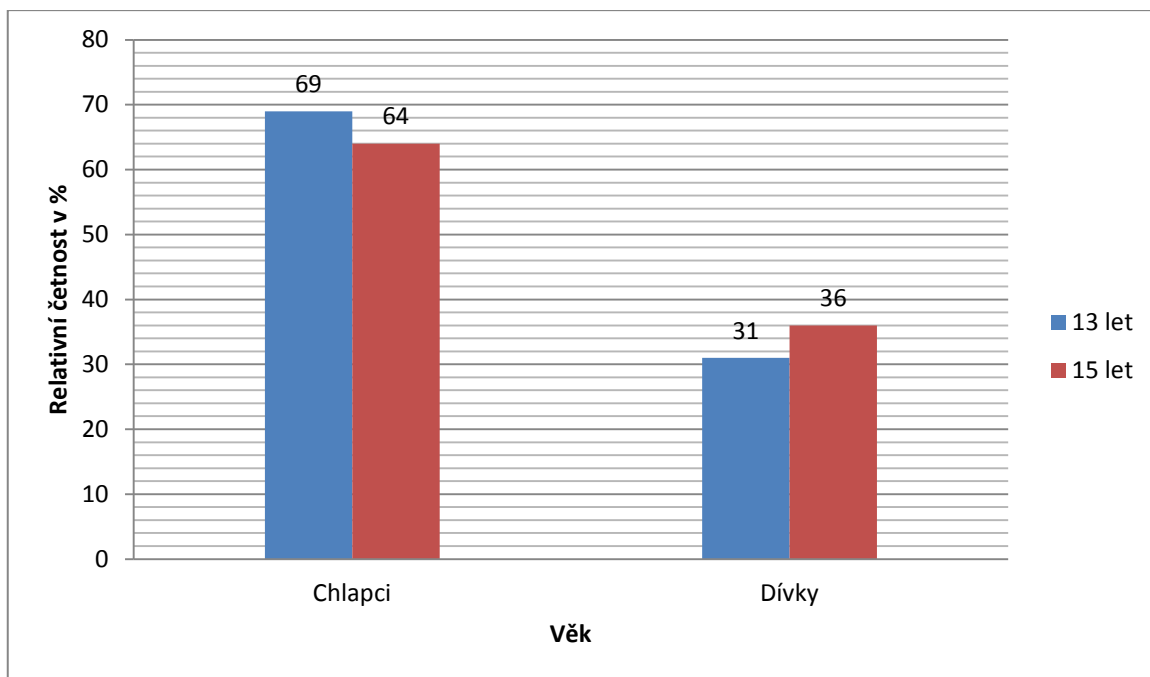
- dospívající chlapci v týmových sportech preferují sport v tomto pořadí: 1. Fotbal; 2. Florbal; 3. Lední hokej, in-line; 4. Baseball; 5. Basketbal.
- dospívající dívky v týmových sportech preferují sport v tomto pořadí: 1. Volejbal; 2. Basketbal; 3. Baseball; 4. Házená; 5. Vodní pólo.
- dospívající chlapci kondiční aktivity preferují v tomto pořadí: 1. Běh; 2. Posilovací cvičení; 3. Kondiční chůze; 4. Zdravotní cvičení; 5. Jóga.
- dospívající dívky kondiční aktivity preferují v tomto pořadí: 1. Běh; 2. Posilovací cvičení; 3. Sportovní aerobik; 4. Jóga; 5. Kondiční chůze.

Z celkového počtu 75 vybraných dotazníků představuje 54 (72%) sportujících žáků a 21(28%) nespportujících žáků. Nespportující žáky jsem z hodnocení vyřadila.

Tabulka 5 a graf 3 znázorňují podíl sportujících chlapců a dívek účastnících se dotazníkového šetření. Z celkového počtu 54 sportujících žáků se zúčastnilo 22 chlapců (69 %) ve věku 13 let a 14 chlapců (64 %) ve věku 15 let. U dívek to bylo 10 (31%) dívek ve věku 13 let a 8 (36 %) dívek ve věku 15 let.

Tabulka 5. Sportující žáci

3. Jakému sportu se věnuješ?	13 let		15 let	
	Absolutní četnost n	Relativní četnost v %	Absolutní četnost n	Relativní četnost v %
Chlapci	22	69	14	64
Dívky	10	31	8	36
Celkem	32	100	22	100



Graf 3. Sportující žáci

Otázka 4: „Jak často sportuješ?“

Tato otázka v dotazníku byla položkou kontrolní k otázce 3, tak abych zjistila, zda dítě splňuje podmínku pravidelné aktivity a jak často se sportu věnuje. Výsledky jsem rozdělila do dvou kategorií podle věku, tedy 13 let a 15 let, na chlapce a dívky a vyřadila ty dotazníky, které nevyhovují pro zjištění výzkumného cíle.

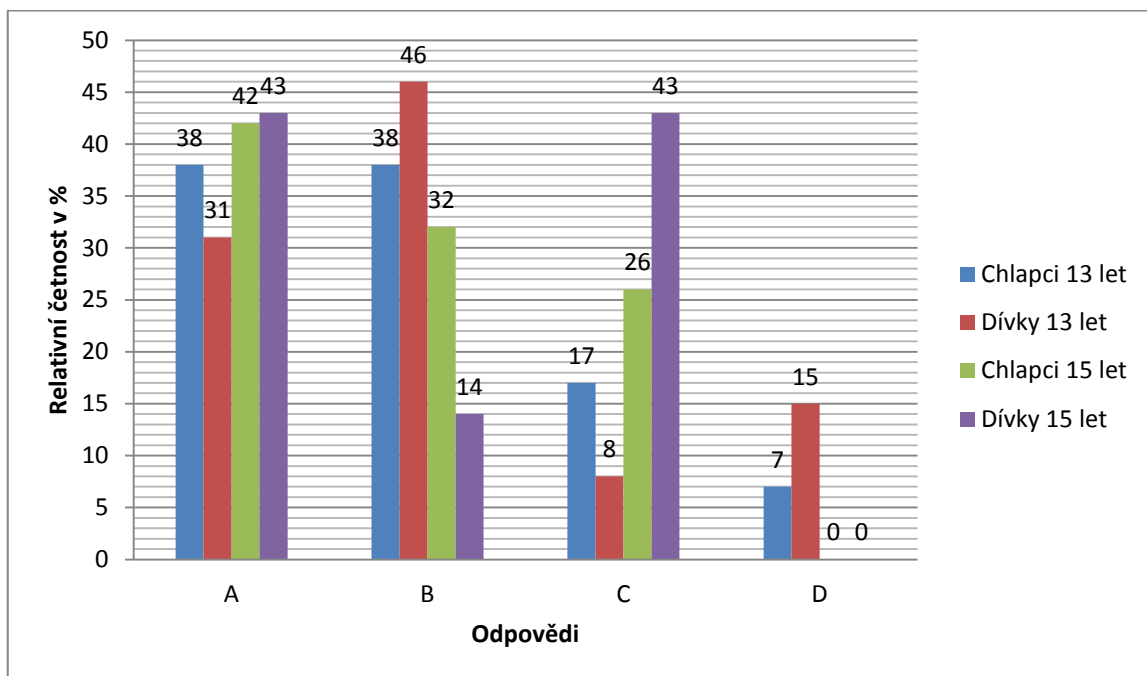
Z tabulky 6 a grafu 4 vyplývá, že aktivně sportuje 54 dětí (72 %) minimálně jeden krát za týden. Naopak téměř čtvrtina dětí sportuje rekreačně nebo vůbec.

Úroveň pohybové aktivity u českých dětí se zabývá studie HBSC (The Health Behavior in School-aged Children). Z výsledků mezinárodní srovnávací studie vyplývá, že pohybové aktivitě se každý den, nebo alespoň 6 dnů v týdnu věnuje 1 hodinu přibližně třetina dětí (30,1 %). Více než třetina chlapců (36,2 %) a téměř čtvrtina dívek (24,4 %). S věkem se snižuje podíl dětí věnujících se pohybové aktivitě každý den u obou pohlaví. Podíl chlapců a dívek, které se pohybové aktivitě během týdne nevěnují vůbec, je relativně nízký a představuje 3 % chlapců a 3,9 % dívek (Csémy, 2005).

Celkově v roce 2010 bylo 81% adolescentů ve věku 11 – 17 let nedostatečně aktivní. Dospívající dívky byly méně aktivní než dospívající chlapci. S narůstajícím věkem se pohybová aktivita snižuje (WHO, 2017).

Tabulka 6. Pravidelnost pohybové aktivity

4. Jak často sportuješ?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Aktivně – 1-2x za týden	11	38	4	31	8	42	6	43
B Aktivně – 3x a vícekrát za týden	11	38	6	46	6	32	2	14
C Rekreačně	5	17	1	8	5	26	6	43
D Nesportuji	2	7	2	15	0	0	0	0
Celkem	29	100	13	100	19	100	14	100



Graf 4. Pravidelnost pohybové aktivity

Otázka 5: „Co nebo kdo Tě přivedl/lo ke sportu?“

Cílem otázky 5 bylo zjistit, jestli se při volbě sportu sportující respondenti rozhodovali sami nebo měli jiný důvod. Mohli zakroužkovat více odpovědí.

Za „Jiný důvod“ uváděli žáci následující odpovědi:

- Zalíbil se mi.
- Hrajeme se sborem.
- Baví mě to.
- Bratr.
- Sestra.
- Začala jsem se o tento sport zajímat.

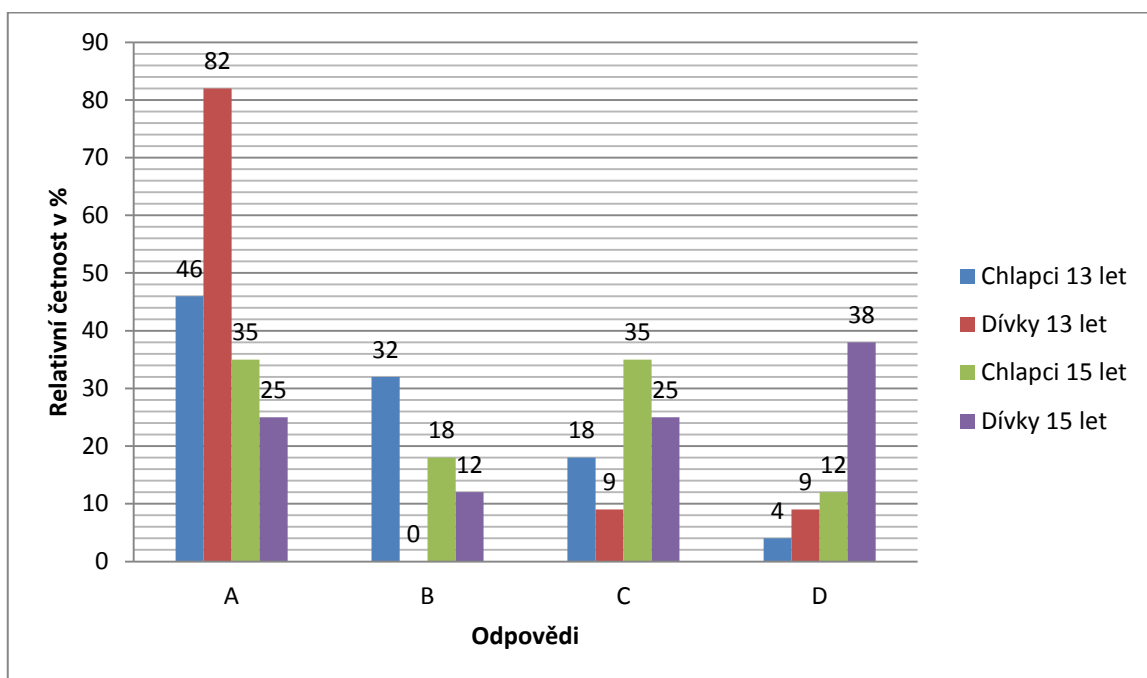
Tabulka 7 a graf 5 znázorňuje důvody, které vedly respondenty k účasti na sportu v jednotlivých věkových kategoriích. Z uvedeného vyplývá, že si žáci nejčastěji vybírali sport sami, a to v 30 případech a následuje výběr rodiči, a to v 15 případech. Většinou pokud odpovídali tak, že je ke sporu přivedli rodiče, tak daný sport provozují již od dětství, tedy dlouhodobě. Toto bylo zřejmé z odpovědi na otázku 4 „Jak často sportuješ?“. V této otázce žáci odpovídali, jak dlouho se sportem zabývají.

Je velice důležité, aby sami rodiče vedli svoje děti ke zdravému životnímu stylu, tedy mimo jiné i k dostatečné pohybové aktivitě, neboť její nedostatek je jedním z rizikových faktorů smrti na celém světě (WHO, 2017).

K základním předpokladům efektivního procesu učení patří motivace. Je dynamickým činitelem a nemůžeme počítat s její stabilní a neměnnou úrovní. Pokud chce trenér na své svěřence účinně působit, musí s touto proměnlivostí počítat. Důležitá v procesu učení je stimulace, která zahrnuje dynamické procesy, jako jsou emoce a vůle. Emoce hrají důležitou roli v psychice sportovce, v hodnocení sebe samého, jeho okolí. Důležitá je regulace intenzity emocí tak, aby jejich působení bylo co nejpříjemnější a s co nejlepším účinkem. Vůle hraje důležitou roli v překonávání překážek a v sebeovládání. (Jansa et al., 2012).

Tabulka 7. Motivace ke sportu

5. Co nebo kdo Tě přivedl/lo ke sportu?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Sám	13	46	9	82	6	35	2	25
B Domluvil jsem se s kamarádem	9	32	0	0	3	18	1	12
C Vybrali ho rodiče	5	18	1	9	6	35	2	25
D Jiný důvod	1	4	1	9	2	12	3	38
Celkem	28	100	11	100	17	100	8	100



Graf 5. Motivace ke sportu

Otázka 6: „Myslíš si, že kvůli sportu jsi získal/la více kamarádů?“

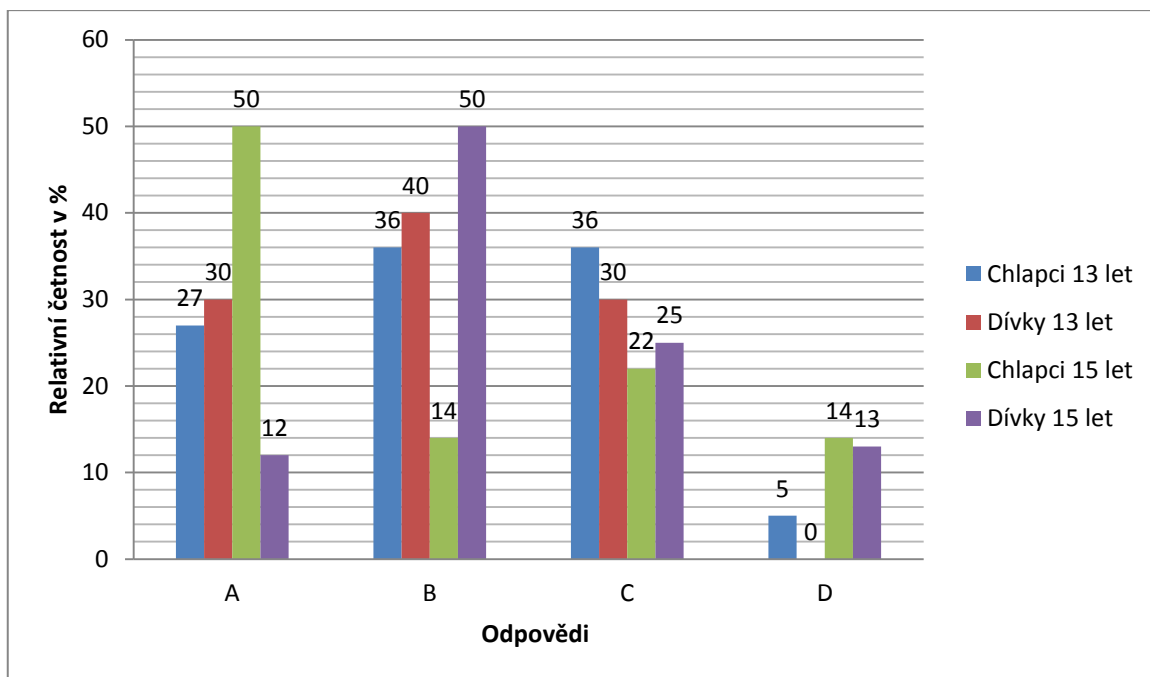
Touto otázkou jsem sledovala ochotu a potřebu vytvářet vztahy a komunikovat s ostatními. V tomto případě záleží také na charakteru člověka, jak a rád se seznamuje (Tabulka 8, Graf 6).

Většina, tedy 8 chlapců (36 %) a 4 dívky (40 %) ve věku 13 let, a 2 chlapci (14 %) a 4 dívky (50 %) ve věku 15let si myslí, že „Spíše ano“. Dalšími téměř vyrovnanými odpověďmi bylo 19 odpovědí „Spíše ne“, tedy 7 chlapců (32 %) a 3 dívky (30 %) ve věku 13 let, a 3 chlapci (22 %) a 2 dívky (25 %) ve věku 15 let a 17 odpovědí „Jednoznačně ano“, tedy 6 chlapců (27 %) a 3 dívky (30 %) ve věku 13 let a 7 chlapců (50 %) a 1 dívka (12 %) ve věku 15 let (Tabulka 6, Graf 6). Díky zejména kolektivním sportům se dá tímto způsobem získat více kamarádů a naučit se s nimi komunikovat. Obě věkové skupiny jednoznačně hodnotí pozitivní vliv sportu napočet získaných kamarádů.

V bakalářské práci Nikodémové (2015) mladí hráči fotbalu vidí fotbal jako přínos v navazování nových známostí, potkávání kamarádů a pravidelný kontakt s nimi. Pro dospělé sportovce má sport převážně fyzický přínos.

Tabulka 8. Hodnocení získaných kamarádů

6. Myslíš si, že kvůli sportu jsi získal/la více kamarádů?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Jednoznačně ano	6	27	3	30	7	50	1	12
B Spíše ano	8	36	4	40	2	14	4	50
C Spíše ne	7	32	3	30	3	22	2	25
D Jednoznačně ne	1	5	0	0	2	14	1	13
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 6. Hodnocení získaných kamarádů

Otázka 7: „V čem ti sport pomáhá (můžeš označit více odpovědí)?“

Cílem otázky 7 bylo zjištění pozitivního vlivu sportu na respondenty (Tabulka 9, Graf 7). V tomto případě bylo možno výběru více odpovědí. Nejvíce 52 žáků odpovědělo, že je to baví, tedy 20 % chlapců a 35 % dívek ve věku 13 let a 41 % chlapců a 57 % dívek ve věku 15 let. Následuje s 22 hlasy, tedy 24 % chlapců a 23 % dívek ve věku 13 let a 22 % dívek a 22 % chlapců ve věku 15 let odpověď, že sport pomáhá vyplnit volný čas. Žáci ve věku 13 let volili téměř všechny varianty, kdežto žáci ve věku 15 let nejčastěji volili odpověď, že je to baví.

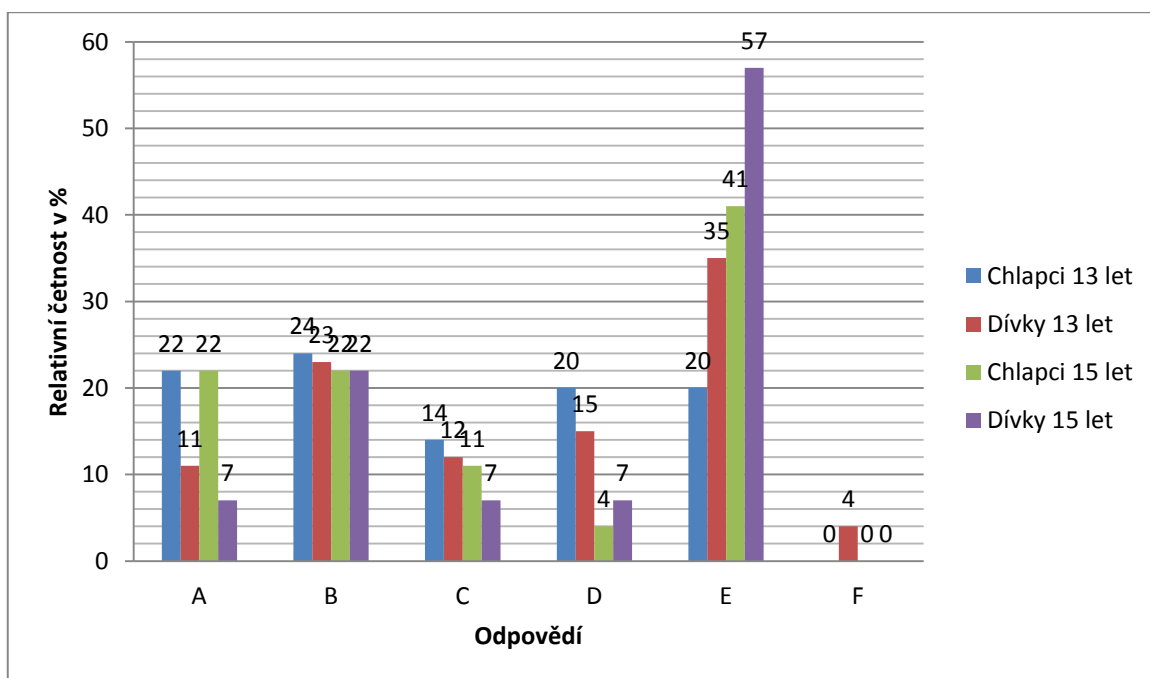
Sport slouží jako prostředek pro realizaci sebe sama, pro získání sebevědomí, navazování vztahů, vzájemnou komunikaci, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření, pro vyplnění volného času a další.

Za „jiné“ bylo v jednom případě odpovězeno: „Dodává mi lepší postavu“.

Sport využívá velké množství pohybově rozmanitých činností, prováděných v různých přírodních a sociálních prostředí a podmínkách, ve kterých je nebo může být realizován (Rychtecký, Tilinger, 2017).

Tabulka 9. Hodnocení pozitivního vlivu sportu

7. V čem ti sport pomáhá?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Setkat se s kamarády	9	22	3	11	6	22	1	7
B Vyplnit volný čas	10	24	6	23	6	22	3	22
C Dodává sebevědomí	6	14	3	12	3	11	1	7
D Pomáhá vybit přebytečnou energii	8	20	4	15	1	4	1	7
E Baví mě to	8	20	9	35	11	41	8	57
F Jiné	0	0	1	4	0	0	0	0
Celkem	41	100	26	100	27	100	14	100



Graf 7. Hodnocení pozitivního vlivu sportu

Otázka 8: „Respektuješ sportovní chování a nesnažíš se podvádět?“

Otázkou 8 se snažím zjistit vyzrállost v uvažování mezi věkovými skupinami 13 let a 15 let, mezi chlapci a dívkami (Tabulka 10, Graf 8).

Odpověď „Vždy ano“ zvolilo 11 chlapců (50%) a 6 dívek (60%) ve věku 13 let. Stejně tak odpovědělo ve věku 15 let 7 chlapců (50%) a 3 dívky (38%).

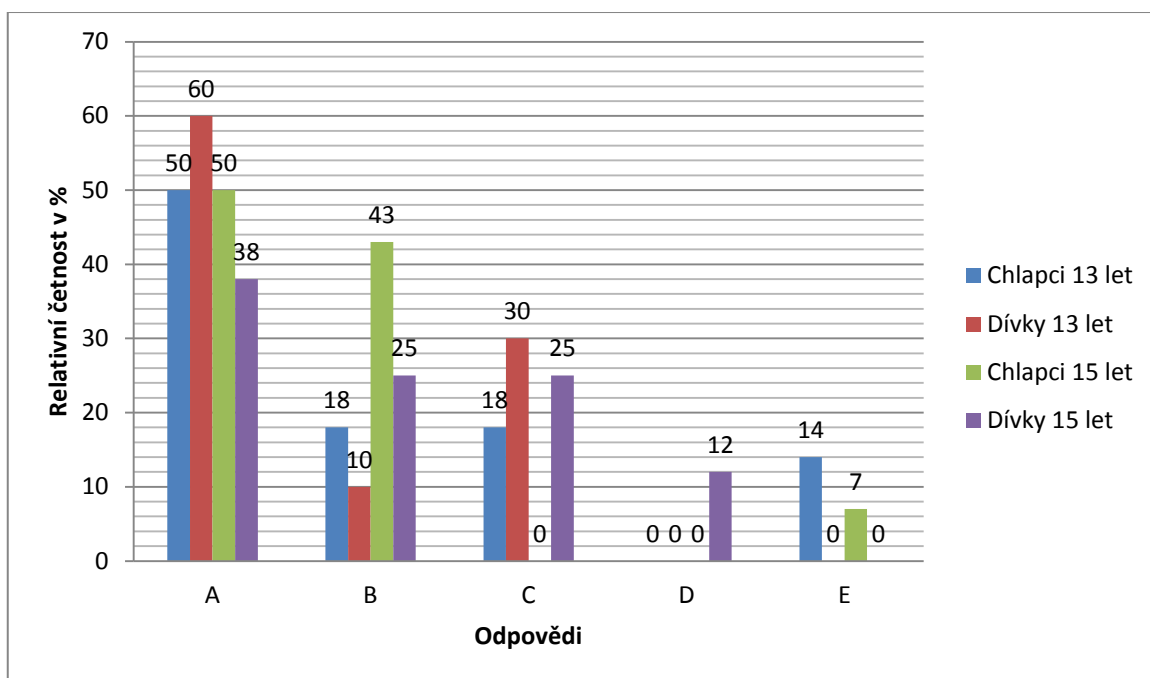
V odpovědích se téměř neliší a respektují sportovní chování v obou věkových kategoriích. Výjimka je v pěti případech. Je těžké posuzovat, z jakého důvodu žáci odpověděli záporně.

V současné době zahrnuje hra „fair play“ mnohem více než hru podle pravidel. „Zahrnuje i koncepty přátelství, respektování druhých sportovců a chování vždy v duchu pravidel pravého sportu. Je definována jako způsob myšlení, ne pouze jako důsledek chování. Součástí je i eliminace podvádění, používání nedovolených prostředků, dopingu, násilí (fyzického i slovního), vykořisťování, nerovnosti podmínek, nadměrné komercializace a korupci“ (Kodex sportovní etiky, 1993 in Jansa et al., 2012).

Nikodémová, (2015) ve své práci uvádí, že při rozhovoru s respondenty zjistila, že se takřka všichni shodují na tom, že největší podíl na hře „fair play“ má trenér zejména v dětském věku. Dále uvádí, že naopak trenér někdy nabádá hráče k samotnému porušování pravidel z důvodu touhy po vítězství.

Tabulka 10. Respektování sportovního chování

8. Respektuješ sportovní chování a nesnažíš se podvádět?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Vždy ano	11	50	6	60	7	50	3	38
B Většinou ano	4	18	1	10	6	43	2	25
C Někdy ano, někdy ne	4	18	3	30	0	0	2	25
D Většinou ne	0	0	0	0	0	0	1	12
E Nikdy ne	3	14	0	0	1	7	0	0
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 8. Respektování sportovního chování

Otázka 9: „Když se ti něco nepovede, dáváš vinu ostatním?“

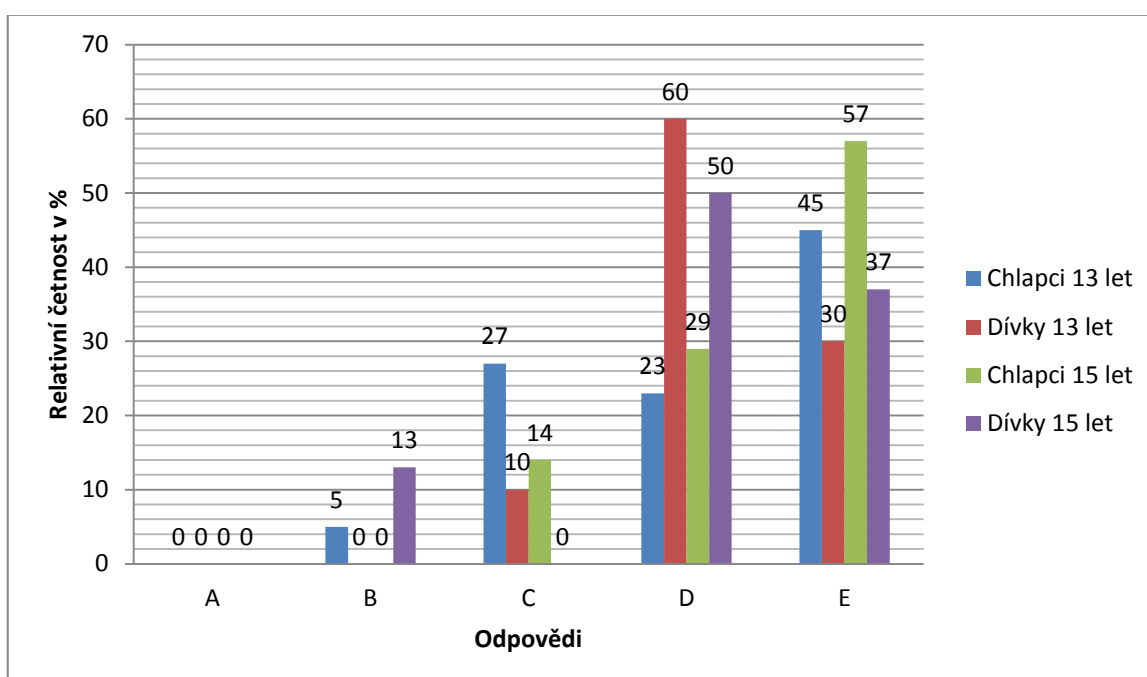
Pro hodnocení sebereflexe jsem zvolila otázku 9. V tabulce 11 a grafu 9 vidíme počet odpovědí v obou věkových kategoriích a více méně si respondenti uvědomují odpovědnost za svoje chování.

Chlapci ve věku 13 let zvolili v 10 případech (45%) odpověď „Nikdy ne“, stejně tak i chlapci ve věku 15 let, tj. 8 chlapců (57%). Dívky ve věku 13 let zvolili v 6 případech (60%) odpověď „Většinou ne“, stejně tak i dívky ve věku 15 let, tj. 4 dívky (50%).

Počátkem puberty, tj. kolem 11 – 12 let dochází k výkyvům v sebehodnocení, k jejich výraznému a dočasnému poklesu. Děti se v tomto období stále více opírají o srovnání s ostatními. Při příliš nízkém sebevědomí se snižuje motivace ke školní práci, a tím i vlastní školní výkony. Dítě má obvykle problémy i ve styku s druhými lidmi. Důležitou roli zde hraje hodnocení ze strany rodičů, a tím jak si dítěte váží nebo ho podceňují, mu ukazují jeho vlastní hodnotu. Na druhou stranu jsou rodiče vzorem chování dítěte a podle nich modeluje samo sebe (Langmeier, Křejičřová, 2006).

Tabulka 11. Hodnocení neúspěchu

9. Když se ti něco nepovede, dáváš vinu ostatním?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)
A Vždy ano	0	0	0	0	0	0	0	0
B Většinou ano	1	5	0	0	0	0	1	13
C Někdy ano, někdy ne	6	27	1	10	2	14	0	0
D Většinou ne	5	23	6	60	4	29	4	50
E Nikdy ne	10	45	3	30	8	57	3	37
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 9. Hodnocení neúspěchu

Otázka 10: „Pomůžeš kamarádovi v nouzi i za cenu vlastní prohry?“

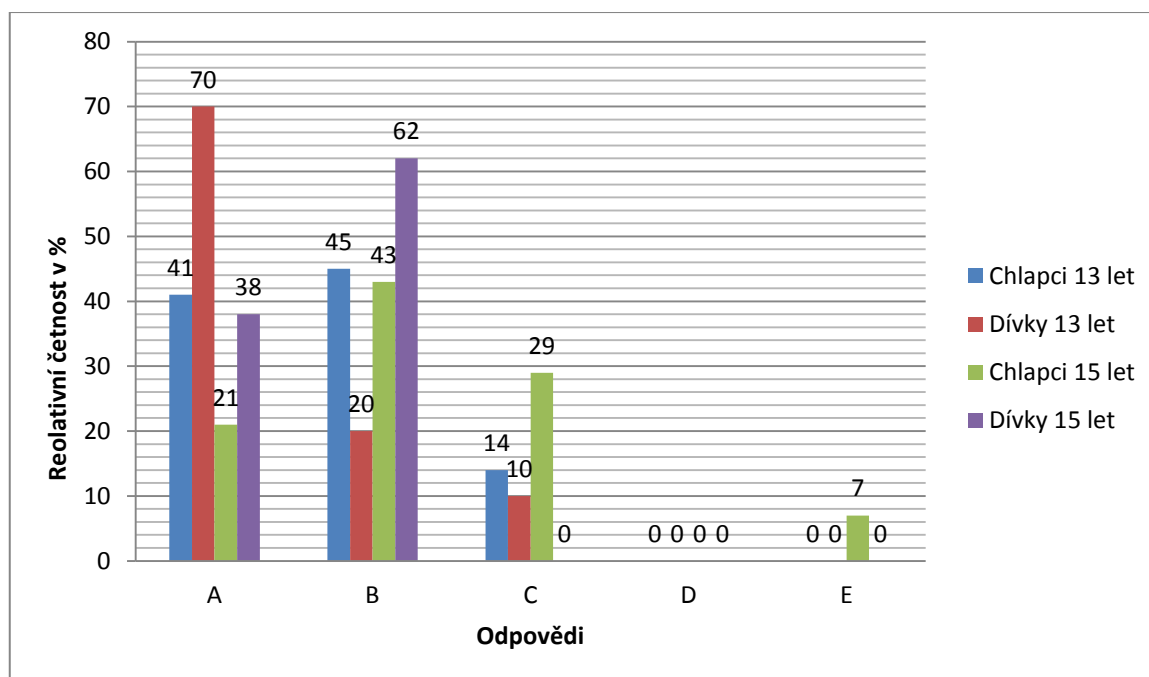
Sportovní chování respondentů jsem zjišťovala otázkou 10 (Tabulka 12, Graf 10). Děti se při sportu učí toleranci, respektu a hře „fair play“.

Ve věku 13 let odpovědělo „Vždy ano“ 9 chlapců (41 %) a 7 dívek (70 %) a ve věku 15 let nejvíce odpovědělo na otázku „Většinou ano“ 6 chlapců (43 %) a 5 dívek (62 %).

Z tohoto výsledku vyplývá, že většina respektuje sportovní chování a 8 žáků (30%) se podle odpovědi musí rozhodovat podle situace. Pravidla chování jsem rozvedla v diskuzi u otázky č. 8.

Tabulka 12. Sportovní chování

10. Pomůžte kamarádovi v nouzi i za cenu vlastní prohry?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)
A Vždy ano	9	41	7	70	3	21	3	38
B Většinou ano	10	45	2	20	6	43	5	62
C Někdy ano, někdy ne	3	14	1	10	4	29	0	0
D Většinou ne	0	0	0	0	0	0	0	0
E Nikdy ne	0	0	0	0	1	7	0	0
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 10. Sportovní chování

Otázka 11. „Myslíš si, že výhra v soutěži je důležitější než pouhá účast?”

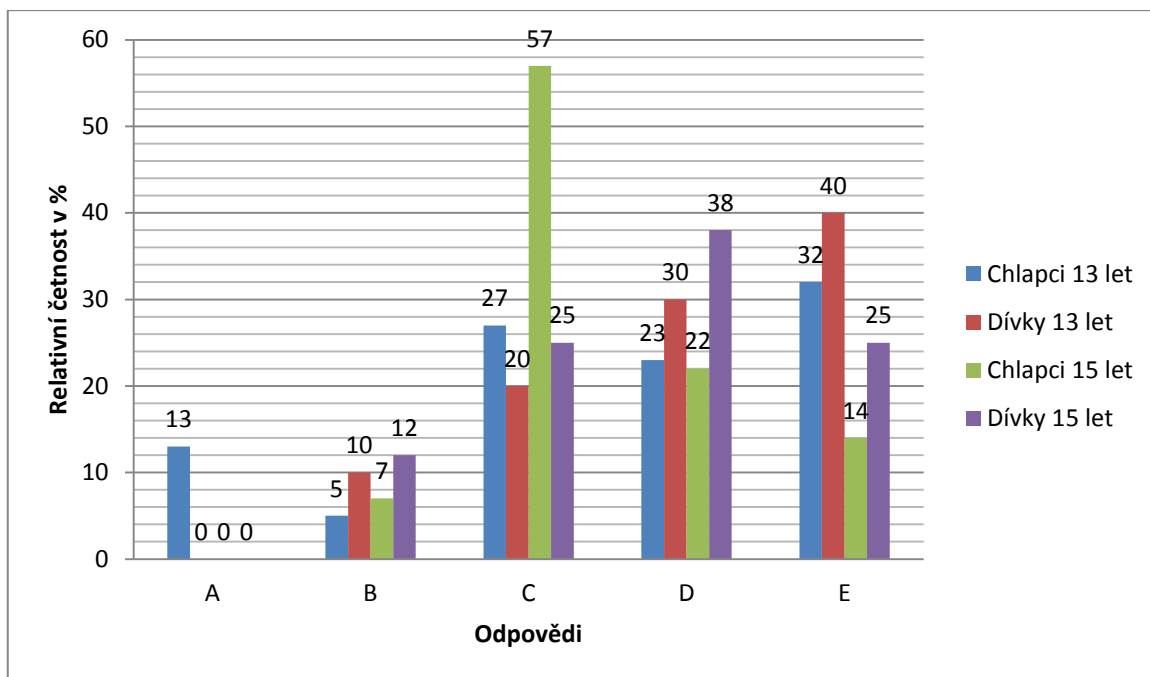
Cílem otázky 11 bylo zjistit, kolik respondentů preferuje výhru nad účastí v soutěži (Tabulka 13, Graf 11). Každý sportovec chce v soutěži co nejlépe uspět a pravidelným trénováním získává obratnost, rychlost a sílu pro maximální výkon. Také chápe důležitost pouhé účasti, při které se poměruje s ostatními, a tím získává zkušenosti.

Z výsledků je patrné, že většina souhlasí s pouhou účastí, a to 7 chlapců (32 %) a 4 dívky (40 %) ve věku 13 let s odpovědí „Nikdy ne“ a 8 chlapců (57 %) a 2 dívky (25 %) s odpovědí „Někdy ano, někdy ne“. Dívky ve věku 15 let volili nejčastěji odpověď „Většinou ne“, 3 dívky (38 %).

Velký význam má ve vztazích soutěžení a spolupráce. Soutěžení je podstatou každého sportu, přičemž se spolupráce uplatňuje i v individuálním sportu. Každý sportovec byt' dobře spolupracuje, se chce zároveň prosadit jako individualita. Spolupracuje, ale zároveň soutěží. Naopak nadměrná soutěživost může celku uškodit. Důležité je proto rozdělení rolí, tak aby měl každý v týmu svoji roli pro něho významnou (Perič, Dovalil, 2010).

Tabulka 13. Důležitost účasti v soutěži

11. Myslíš si, že účast v soutěži je důležitější než pouhá účast?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)
A Vždy ano	3	13	0	0	0	0	0	0
B Většinou ano	1	5	1	10	1	7	1	12
C Někdy ano, někdy ne	6	27	2	20	8	57	2	25
D Většinou ne	5	23	3	30	3	22	3	38
E Nikdy ne	7	32	4	40	2	14	2	25
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 11. Důležitost účasti v soutěži

Otázka 12. „Jsi stejně aktivní ve škole jako ve sportu?“

Otázkou 12 jsem sledovala posouzení aktivity respondentů ve škole a ve sportu, tedy vliv sportu na vliv ve škole (Tabulka 14, Graf 12).

Ve věku 13 let odpovědělo „Někdy ano, někdy ne“ 11 chlapců (50 %) a 4 dívky (40 %). Chlapci ve věku 15 let zvolili nejčastěji odpověď „Většinou ne“, a to 6 chlapců (43 %) a dívky zvolily odpověď „Většinou ano“, a to 3 dívky (38 %).

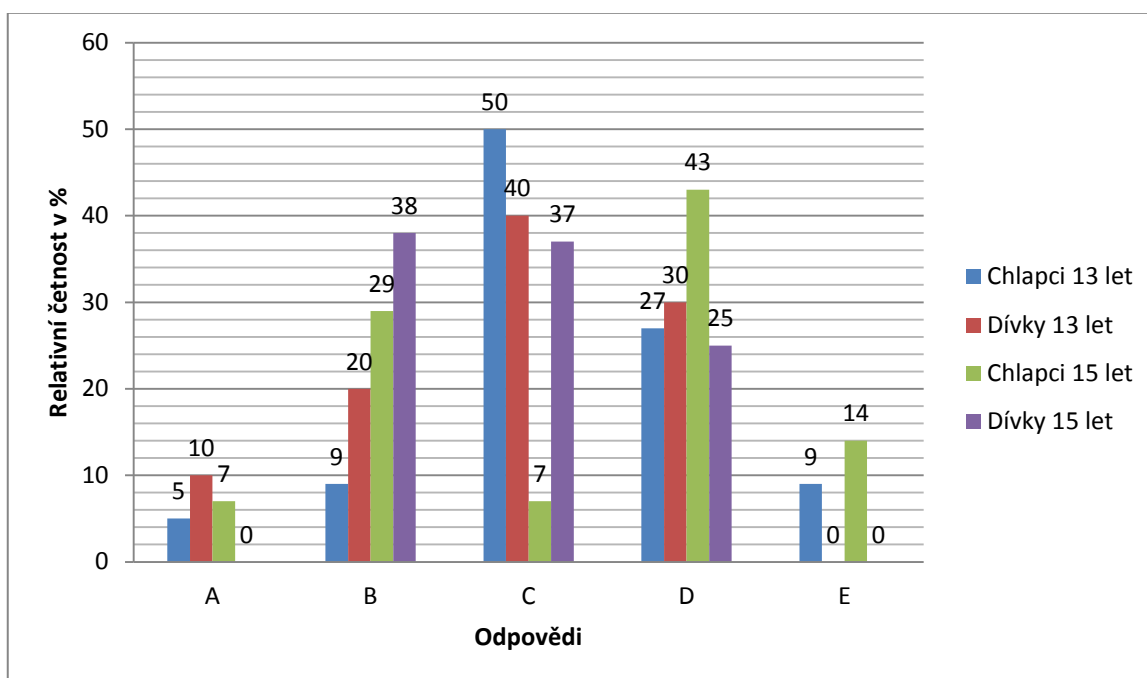
V tomto případě odpověď „Někdy ano, někdy ne“ se dala očekávat, záleží na motivaci a psychickém rozpoložení žáka ve škole. U patnáctiletých aktivita ve škole klesá zejména u chlapců.

Zejména týmové sporty učí své hráče zodpovědnosti sami k sobě, ke spoluhráčům, k týmu, k trenérovi.

V bakalářské práci Nikodémové (2015) hráči fotbalu uvedli, že díky fotbalu se naučili zodpovědnosti za své chování. Byly tam i výjimky. Jeden respondent odpověděl, že díky fotbalu svádí vinu na ostatní. Prý kdyby fotbal nedělal, přikládal by vinu sám sobě.

Tabulka 14. Posouzení aktivity

12. Jsi stejně aktivní ve škole jako ve sportu?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)
A Vždy ano	1	5	1	10	1	7	0	0
B Většinou ano	2	9	2	20	4	29	3	38
C Někdy ano, někdy ne	11	50	4	40	1	7	3	37
D Většinou ne	6	27	3	30	6	43	2	25
E Nikdy ne	2	9	0	0	2	14	0	0
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 12. Posouzení aktivity

Otázka 13: „Srovnáváš se často s ostatními?“

Otázkou 13 (Tabulka 15, Graf 13) jsem zjišťovala, jak moc děti věří ve své vlastní schopnosti a poměří se s ostatními, což podporuje přirozenou soutěživost.

Odpověď „Většinou ne“ zvolilo 7 chlapců (32 %) a 6 dívek (60 %) ve věku 13 let a naopak „Někdy ano, někdy ne“ odpovědělo 7 chlapců (50 %) a 4 dívky (50 %) ve věku 15 let.

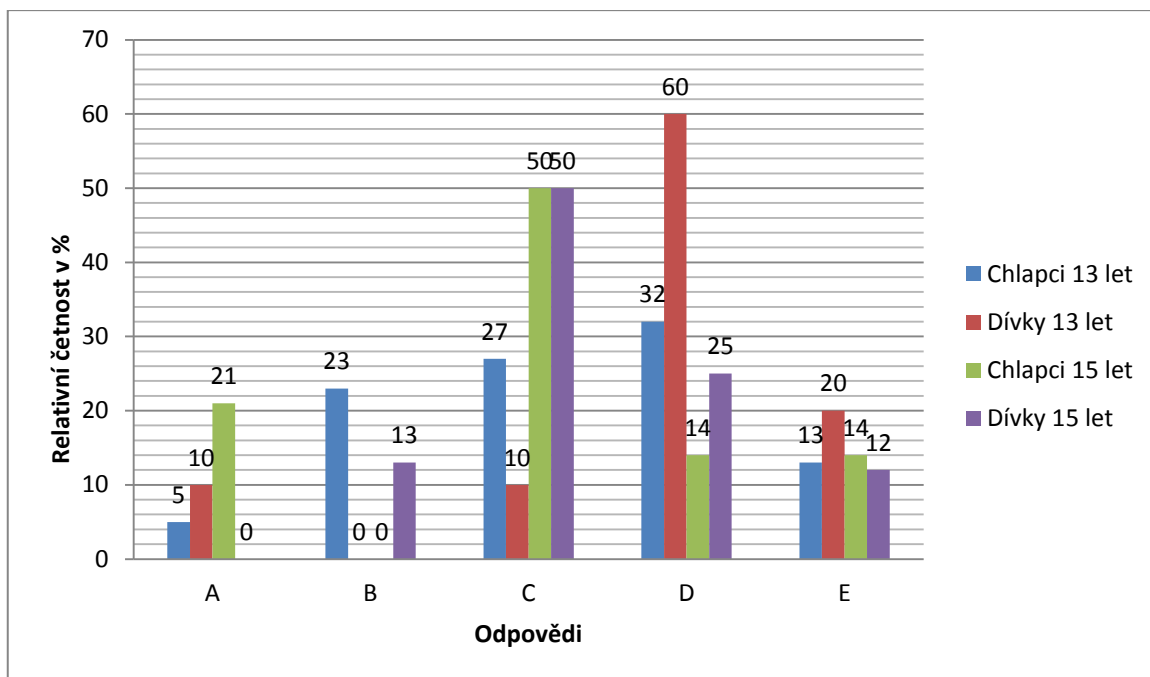
Z výsledků vyplývá, že žáci obou věkových kategorií většinou věří ve své vlastní schopnosti. Srovnáváním s ostatními získávají navíc motivaci pro vyšší výkon a tím se mohou posunout dále.

Důležitý pro kladné sebehodnocení je i tzv. atribuční styl, tedy to, jak vnímáme příčiny svých úspěchů i nezdarů. Atribuční styl připisuje úspěch vlastním schopnostem a snaze, ale nezdar vidí jako příležitost k učení. Především rodiče mohou posílit sebevědomí dítěte tím, že mu jasně dávají najevo, že úspěch je do značné míry výsledkem jeho schopností a snahy a naopak chyba je hlavně příležitostí k učení. Podstatný vliv na sebehodnocení ve školním věku má také dětská skupina, ať formální (třída), tak i neformální (hřiště). Dítě připisuje svoje schopnosti a osobní vlastnosti podle svého relativního postavení v této skupině a podle toho hodnotí samo sebe (Langmeier, Křeččířová, 2006).

Vyšší tělesnou výkonností v období dospívání se zvyšuje zájem o sportovní činnosti. Hlavně chlapci rádi soutěží a před ostatními se předvádějí. Sebepečování často vede ke zvýšené úrazovosti. Mnozí chlapci a dívky již zvládají i specializované sportovní dovednosti na vysoké technické úrovni (Jansa, 2012).

Tabulka 15. Soutěživost

13. Srovnáváš se často s ostatními?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)	Absolut. Četnost n	Relat. Četnost (%)
A Vždy ano	1	5	1	10	3	21	0	0
B Většinou ano	5	23	0	0	0	0	1	13
C Někdy ano, někdy ne	6	27	1	10	7	50	4	50
D Většinou ne	7	32	6	60	2	14	2	25
E Nikdy ne	3	13	2	20	2	14	1	12
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 13. Soutěživost

Otázka 14: „Odsouváš často přípravu do školy na pozdější dobu?“

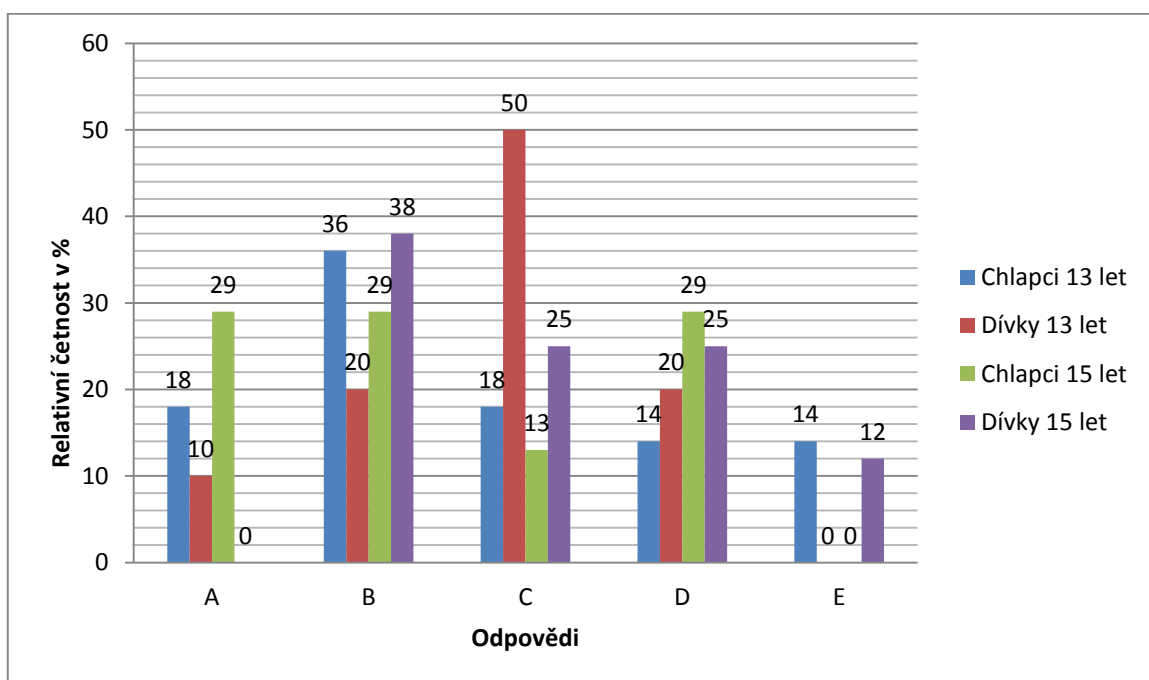
K hodnocení přístupu žáků k povinnostem, ke kterým škola patří, jsem použila otázku 14 (Tabulka 16, Graf 14).

Odpověď „Většinou ano“ nejvíce zvolilo 8 chlapců (36 %) ve věku 13 let. U dívek stejného věku převládla odpověď „Někdy ano, někdy ne“, a to v 5 případech (50 %). U chlapců ve věku 15 let se shodným počtem 4 chlapci (29 %) byla zvolena odpověď „Vždy ano“, „Většinou ano“, „Většinou ne“. U dívek převládla odpověď „Většinou ano“, a to 3 odpověďmi (38 %).

Z výsledků vyplývá, že většina žáků v obou věkových kategoriích odsouvá školní povinnosti na pozdější dobu. Jedná se o otázku zodpovědnosti a priorit. Zodpovědnost jsem charakterizovala v otázce č. 12.

Tabulka 16. Odsouvání přípravy do školy

14. Odsouváš často přípravu do školy na pozdější dobu?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost	Relat. četnost	Absolut. četnost	Relat. četnost	Absolut. četnost	Relat. četnost	Absolut. četnost	Relat. četnost
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
A Vždy ano	4	18	1	10	4	29	0	0
B Většinou ano	8	36	2	20	4	29	3	38
C Někdy ano, někdy ne	4	18	5	50	2	13	2	25
D Většinou ne	3	14	2	20	4	29	2	25
E Nikdy ne	3	14	0	0	0	0	1	12
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 14. Odsouvání přípravy do školy

Otázka 15: „Je pro tebe neúspěch další výzvou, nevzdáváš se?“

Cílem otázky 15 bylo zjištění, zda neúspěch může posílit děti k vyšším výkonům (Tabulka 17, Graf 15).

Motivace je důležitá jak ve sportu, tak v životě. Děti se učí bojovat nejen o první místo, ale i za svoje názory a postoje a nevzdávat se.

Nejvíce odpovědí „Vždy ano“ zvolilo 13 chlapců (59 %) ve věku 13 let. U dívek to byla odpověď „Většinou ano“, tj. 4 dívky (40 %). Žáci ve věku 15 let volili nejčastěji odpověď „Většinou ano“, tj. 5 chlapců (36 %) a 3 dívky (38 %).

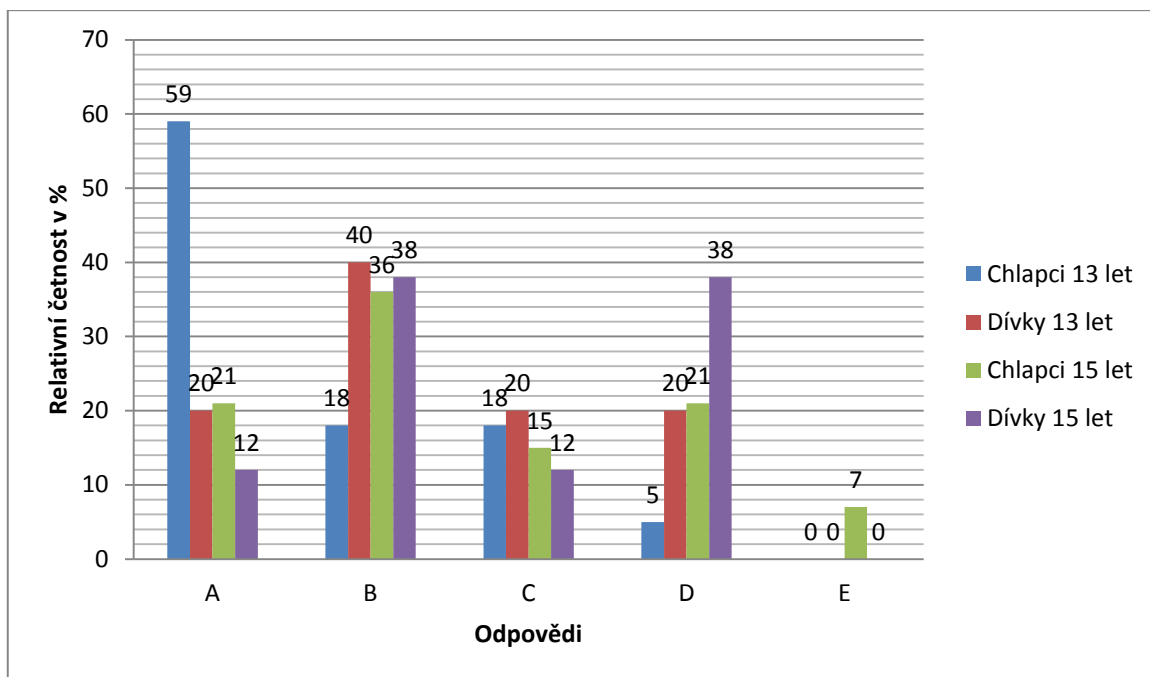
Zajímavá byla odpověď u patnáctiletých „Většinou ne“, tj. 3 chlapci (21 %) a 3 dívky (38 %), což napovídá o poklesu motivace u této věkové kategorie. Ale nemůžeme to jednoznačně posoudit.

Z výsledků tedy vyplývá, že stále ještě většina dětí nemá laxní přístup a chtějí tak dosáhnout maximálního úspěchu. A motivace v tomto případě hraje důležitou roli.

Podle Svobody (2007), je motivace ke sportu spojována s vlastnostmi jako míra uplatnění, sebeprosazení, ctižádost, uvážlivost, smělost, zodpovědnost aj., které se promítají do osobnosti jako potřeby sekundární. Tyto vlastnosti podporují co největší výkon, sebeuplatnění a úspěch v daném sportu. Pokud se ztrácí motivace, hovoříme o demotivaci (Jansa, 2012).

Tabulka 17. Neúspěch jako výzva

15. Je pro tebe neúspěch další výzvou, nevzdáváš se?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Vždy ano	13	59	2	20	3	21	1	12
B Většinou ano	4	18	4	40	5	36	3	38
C Někdy ano, někdy ne	4	18	2	20	2	15	1	12
D Většinou ne	1	5	2	20	3	21	3	38
E Nikdy ne	0	0	0	0	1	7	0	0
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 15. Neúspěch jako výzva

Otázka 16: „Rozhoduješ se rychle a bez potíží?“

Rozhodnost jsem zjišťovala otázkou 16 (Tabulka 18, Graf 16). Je to velice důležitá vlastnost především v dnešní době plné konkurence ve všech směrech. Závisí především na charakteru osobnosti a způsobu výchovy, kterým dítě prochází. Ovlivňuje tak vlastní rozhodování dítěte, zda a do jaké míry si dítě věří. K rozvoji rozhodnosti taktéž přispívá i sport. Dítě se během vteřiny musí rozhodnout, jestli má přihrát spoluhráči, jestli má vystřelit na bránu, komu přihrát apod.

Nejvíce odpovědí „Někdy ano, někdy ne“ zvolilo 10 chlapců (46 %) a 6 dívek (60 %) ve věku 13 let. U dětí ve věku 15 let zvolilo shodně 5 chlapců (26 %) odpověď „Většinou ano“ a 5 chlapců (36 %) odpověď „Někdy ano, někdy ne“. Dívky zvolily odpověď „Většinou ano“, tj. 3 dívky (38 %).

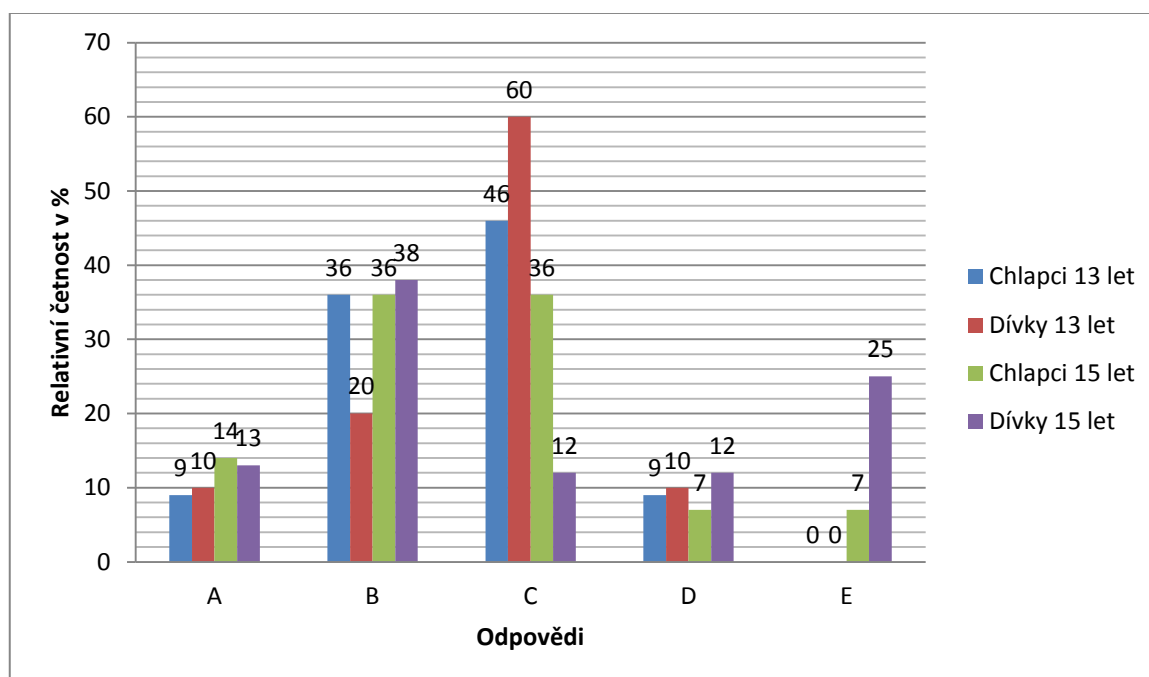
Z výsledků vyplývá (Tabulka 16, Graf 16), že se děti v obou věkových kategoriích rozhodují podle situace, ale přece jenom dívky ve věku 15 let jsou rozhodnější. Takže určitý posun u starších dětí je znát.

V běžném životě má člověk dostatek času si svoje jednání rozmyslet i s jeho důsledky. Ve sportu je rozhodnost důležitá z hlediska rychlosti. Hráči jednají pod tlakem potřeby

rychlého rozhodnutí a silných emocí, které ovlivní výsledek, jednají často v rozporu s pravidly, ale i dobrými mravy a vnitřním přesvědčením (Jansa et al., 2012).

Tabulka 18. Rozhodnost

16. Rozhoduješ se rychle a bez potíží?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Vždy ano	2	9	1	10	2	14	1	13
B Většinou ano	8	36	2	20	5	36	3	38
C Někdy ano, někdy ne	10	46	6	60	5	36	1	12
D Většinou ne	2	9	1	10	1	7	1	12
E Nikdy ne	0	0	0	0	1	7	2	25
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 16. Rozhodnost

Otázka 17: „Necháváš si poradit nebo si stojíš na svém?“

Cílem otázky 15 bylo zjistit, zda a do jaké míry se u dětí rozvíjí zásadovost (Tabulka 19, Graf 17).

Zásadovost je do jisté míry ovlivněna charakterem člověka a také výchovou. Někdo, kdo je „tvrdohlavý“ a trvá si na svém, záhy zjistí, že dobře míněná rada je mnohdy lepší než „jít hlavou proti zdi“. Ale když už se člověk nějak rozhodne, měl by trvat na svém, i když to nemusí být vždy ta správná cesta. Postupem času získá spoustu zkušeností.

Ve sportu by děti měly poslechnout svého trenéra, který čerpá ze svých vlastních zkušeností a má potřebu je předávat mladším generacím. Děti se tak naučí i ustupovat a tolerovat jiný názor. A to platí i v životě.

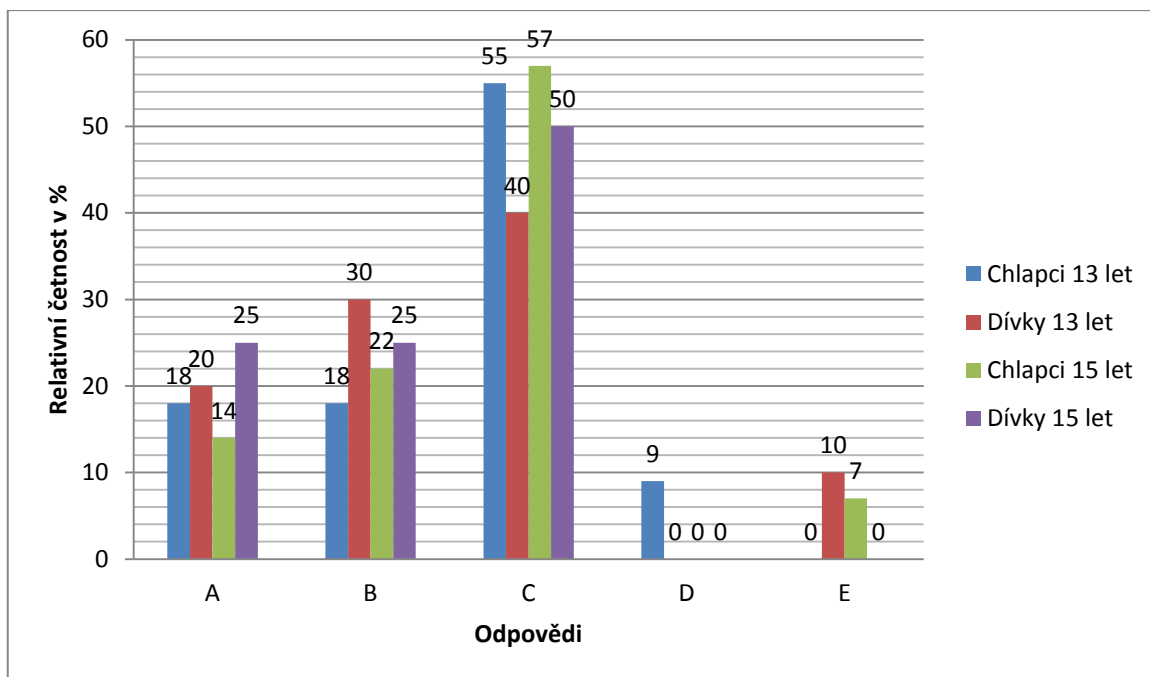
Trenér je často zejména u chlapců uváděn jako vzor a může tudíž nahradit chybějící mužský vzor v rodině. Ve sportovním týmu se dítě učí navazování vztahů a eliminuje tak částečně deprivaci způsobenou vztahy v rodině. V tomto případě je důležitý výchovný přístup trenéra a důraz na týmové hodnoty (Jansa et al., 2012).

Nejvíce odpovědí „Někdy ano, někdy ne“ bylo odpovězeno shodně u obou věkových kategorií, tj. 12 chlapců (55 %) a 4 dívky (40 %) ve věku 13 let, a 8 chlapců (57 %) a 4 dívky (50 %) ve věku 15 let.

Z uvedeného vyplývá, že u obou věkových skupin závisí především na situaci a děti se nebrání ani pomoci. Čímž získávají tolik potřebné zkušenosti.

Tabulka 19. Zásadovost

17. Necháváš si poradit nebo si stojíš na svém?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Vždy ano	4	18	2	20	2	14	2	25
B Většinou ano	4	18	3	30	3	22	2	25
C Někdy ano, někdy ne	12	55	4	40	8	57	4	50
D Většinou ne	2	9	0	0	0	0	0	0
E Nikdy ne	0	0	1	10	1	7	0	0
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 17. Zásadovost

Otázka 18: „Dovedeš dlouhodobě o něco usilovat?“

Otázkou 18 jsem zjišťovala, jakou mají děti vůli a dokážou jít za svým cílem (Tabulka 20, Graf 18). Trpělivostí a vytrvalostí se učí překonávat překážky nejen ve sportu, ale i v životě.

Nejčastěji byla zvolena odpověď „Většinou ano“, tj. 9 chlapců (41 %) a 5 dívek (50 %) ve věku 13 let a 6 chlapců (43 %) a 4 dívky (50 %) ve věku 15 let. Častá odpověď „Vždy ano“ byla volena u 7 chlapců (32 %) a 2 dívek (20 %) ve věku 13 let a u 4 chlapců (29 %) a 2 dívek (25 %) ve věku 15 let. Následovali odpovědi „Někdy ano, někdy ne“, a to u 5 chlapců (23 %) a 3 dívek (30 %) ve věku 13 let a u 3 chlapců (21 %) a 1 dívky (13%) ve věku 15 let.

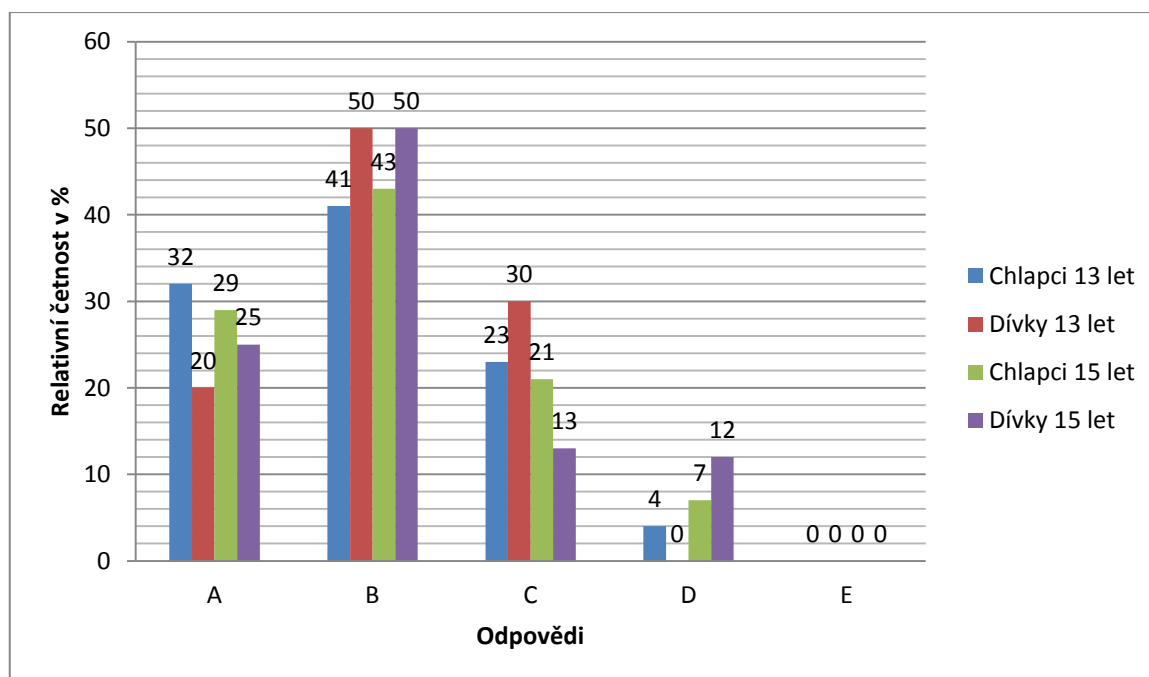
Z výsledků je patrné, že si děti věří a snaží se jít za svým cílem. Zvolením odpovědi „Vždy ano“ si věří celá třetina chlapců a čtvrtina dívek v obou věkových kategoriích.

Vaněk et al. (1984), Slepíčka et al. (2009) uvádí, že vůle člověka je základem regulace k dosažení co nejlepšího výkonu či umístění v soutěžích. Vůli ke sportu charakterizuje snaha a chtění překonat vlastní výkonnostní limity nebo vzniklé překážky či problémy související s dosažením určitého cíle (Jansa, 2012).

Normální trénink může vést k odolnosti, ale také může přispívat k mravnímu rozvoji tím, že rozvíjí vůli, odvahu a důvěru v sebe sama a nepochybně vede k intelektuálnímu rozvoji, ke klidu a harmonii mysli (Jansa, 2012).

Tabulka 20. Vytrvalost

18. Dovedeš dlouhodobě o něco usilovat?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Vždy ano	7	32	2	20	4	29	2	25
B Většinou ano	9	41	5	50	6	43	4	50
C Někdy ano, někdy ne	5	23	3	30	3	21	1	13
D Většinou ne	1	4	0	0	1	7	1	12
E Nikdy ne	0	0	0	0	0	0	0	0
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 18. Vytrvalost

Otázka 19: „Nesnášiš, když musíš zvládat mnoho věcí v krátkém čase?“

Stres je důležitý faktor, který může ovlivnit celý výsledek vynaloženého úsilí. Otázkou 19 jsem sledovala „otrlost“ dnešních dětí (Tabulka 20, Graf 19).

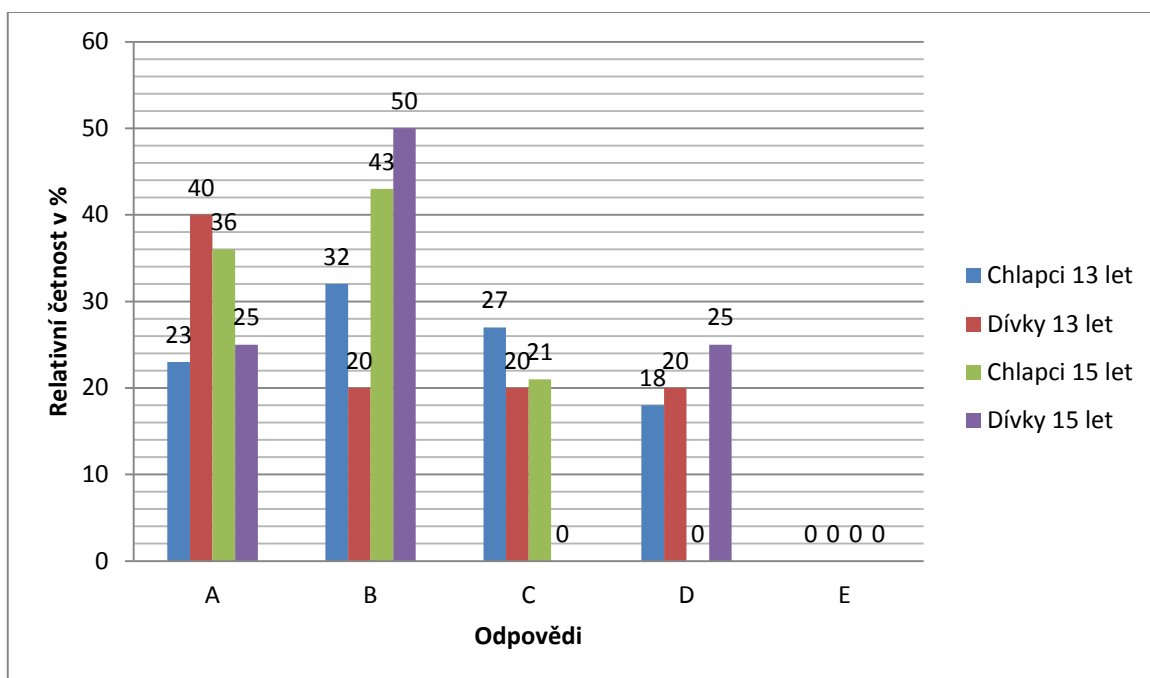
Odpovědi „Většinou ano“ si myslí, že zvládá situaci 7 chlapců (32 %) a 2 dívky (20 %) ve věku 13 let a 6 chlapců (43 %) a 4 dívky (50 %) ve věku 15 let. Odpověď „Vždy ano“ zvolilo 5 chlapců (23 %) a 4 dívky (40 %) ve věku 13 let a 5 chlapců (36 %) a 2 dívky (25 %) ve věku 15 let. Odpovědi „Někdy ano, někdy ne“ si není jistých 6 chlapců (27 %) a 2 dívky (20 %) ve věku 13 let a 3 chlapci (21 %) ve věku 15 let.

Z výsledků vyplývá, že většina dětí si myslí, že dokážou zvládat situaci. Pravidelnou přípravou toho zcela jistě dosáhnou.

Emoce a motivace ovlivňují sportovní výkon v soutěži. Podílejí se na aktualizaci psychických stavů, zejména předstartovních a startovních, ale i posoutěžních. Organismus sportovce se zpravidla nachází ve stavu zvýšené aktivity a zaměření k pohotovému přijímání, zpracování a předvídání události před výkonem. Zvýšenou aktivační úroveň sportovce se zvyšuje i sportovní výkon. Nejlepších sportovních výkonů je nejčastěji dosahuje ve stavu tzv. optimální aktivační úrovně. Rostoucí aktivační úrovně se zvyšuje i sportovní výkon, avšak do určité míry. Po překročení vrcholu, tzv. optimální aktivační úrovně, další výkon klesá. Po té převládají spíše negativní emoce, jako např. strach, úzkost, vztek, emocionální agresivita aj. (Jansa, 2012).

Tabulka 21. Zvládání situace

19. Nesnášiš, když musíš zvládat mnoho věcí v krátkém čase?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Vždy ano	5	23	4	40	5	36	2	25
B Většinou ano	7	32	2	20	6	43	4	50
C Někdy ano, někdy ne	6	27	2	20	3	21	0	0
D Většinou ne	4	18	2	20	0	0	2	25
E Nikdy ne	0	0	0	0	0	0	0	0
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 19. Zvládání situace

Otázka 20. „Jaký je tvůj prospěch ve škole?“

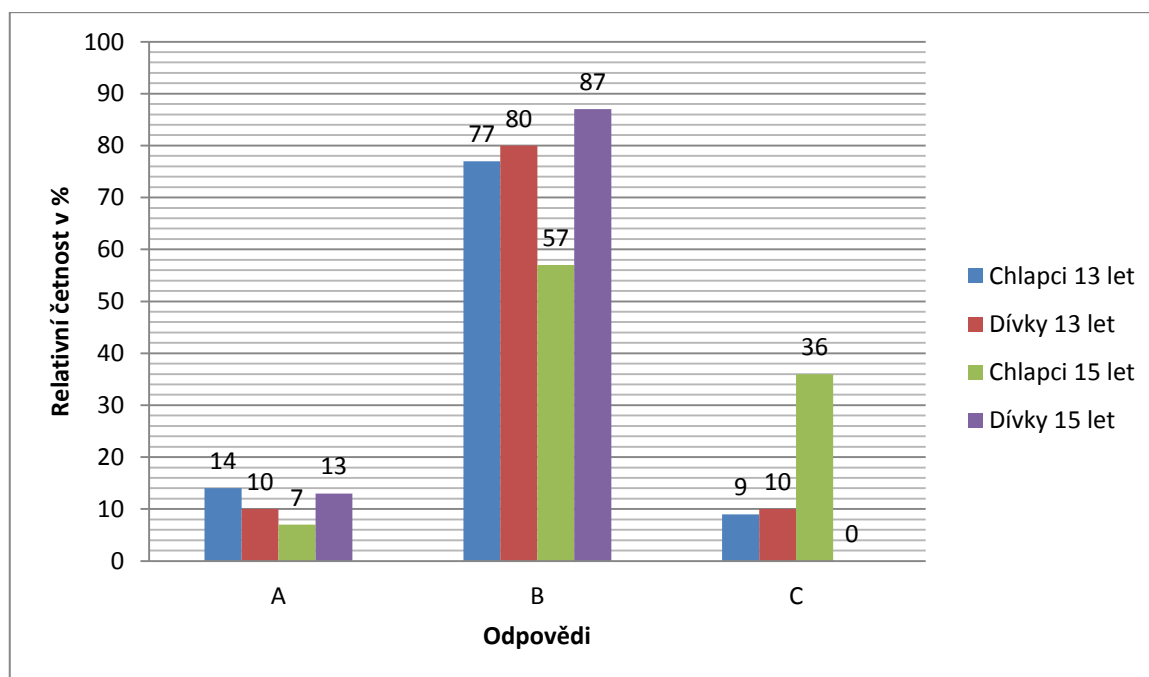
Otázkou 20 měli žáci sami za úkol podle vlastních školních výsledků zhodnotit svůj prospěch (Tabulka 22, Graf 20).

Nejvíce žáků mělo průměrný prospěch, tj. 17 chlapců (77 %) a 8 dívek (80 %) ve věku 13 let a 8 chlapců (57 %) a 7 dívek (87 %) ve věku 15 let. Byli mezi nimi i žáci s nadprůměrným prospěchem, a to 3 chlapci (14 %) a 1 dívka (10 %) ve věku 13 let a 1 chlapec (7 %) a 1 dívka (13 %) ve věku 15 let. Zbytek respondentů se hodnotil jako podprůměrný.

Z výsledků vyplývá, že většina žáků má průměrný prospěch, ale jsou i takoví, kteří jsou nadprůměrní. Specifikem dětí s SPU je, jejich intelektové schopnosti jsou většinou průměrné až nadprůměrné (Jucovičová, 2014).

Tabulka 20. Prospěch

20. Jaký je tvůj prospěch ve škole?	13 let				15 let			
	Chlapci		Dívky		Chlapci		Dívky	
	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)	Absolut. četnost n	Relat. četnost (%)
A Nadprůměrný	3	14	1	10	1	7	1	13
B Průměrný	17	77	8	80	8	57	7	87
C Podprůměrný	2	9	1	10	5	36	0	0
Celkem	22	100	10	100	14	100	8	100



Graf 20. Prospěch

ZÁVĚR

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zjistit, zda a jakým způsobem se psychický a sociální vývoj sportujících dětí promítl do jejich postojů a chování.

Hypotéza č. 1 o vlivu pohybové aktivity byla potvrzená. Šlo konkrétně o tyto vlastnosti psychické:

- Motivace ke sportu, která je spojována s vlastnostmi jako míra sebeuplatnění, sebeprosazení, ctížádost, uvážlivost, smělost, zodpovědnost. Většina chlapců a dívek v obou věkových skupinách si vybrali sport sami a mají tak pozitivní vliv ke sportu.
- Psychické uspokojení, které sport přináší – děti vidí přínos sportu nejvíce v tom, že je to baví a následně, že jim sport pomáhá vyplnit volný čas.
- Sebereflexe – většina dětí při neúspěchu hledá chybu spíše v sobě než na ostatních, poučením z vlastních chyb se mohou dále zdokonalovat.
- Hodnocení aktivity ve škole – tzn. ctížádost, zodpovědnost, sebehodnocení - dítě připisuje svoje schopnosti a osobní vlastnosti podle svého relativního postavení ve skupině a podle toho hodnotí samo sebe. Většina dětí vkládá více úsilí do sportu než do školy.
- Srovnávání s ostatními - souvisí se soutěživostí, která je přirozená. Úspěch může vyvolat závist, což je záporná vlastnost. Většina dětí se srovnává s ostatními alespoň občas. Některé děti si tuto možnost ani nepřipouští a nedokážou si přiznat, že lžou sami sobě.
- Zodpovědnost – většina z dotazovaných dětí někdy ano, někdy ne odsouvá školní povinnosti na pozdější dobu, což vyplývá i z charakteristiky zkoumaného vzorku dětí.
- Neúspěch - posiluje vnitřní motivaci pro podávání většího výkonu, to stejné si myslí většina dětí, i když u starších dětí motivace klesá.
- Rozhodnost – většina chlapců a dívek považuje pohyb za důležitý v udržení jejich rozhodnosti.
- Zásadovost – většina chlapců a dívek si z velké části stojí na svém názoru, ale nechávají si i poradit podle situace.

- Vytrvalost je hlavní vlastností sportovce – pohybová aktivita u většiny chlapců a dívek podporuje vůli, odvahu a vytrvalost.
- Zvládání situace v krátkém čase, přináší stres – pohyb u většiny chlapců a dívek přispívá ke zvládání situace. Do určité míry se stres stává pozitivním pro výkon sportovce.

Hypotéza č. 2 o vlivu pohybové aktivity byla potvrzená. Šlo konkrétně o tyto sociální vlivy:

- Počet získaných kamarádů – jak se ukázalo, více než polovina dětí v obou věkových kategoriích hodnotí pozitivní vliv sportu na počet získaných kamarádů.
- Sportovního chování – většina chlapců a dívek dodržuje sportovní chování a hru „fair play“.
- Tolerance, respekt, sounáležitost – většina dětí hodnotí pozitivně pomoc kamarádovi před vlastním prospěchem.
- Soutěživost - je v přiměřené míře pozitivní, nejvíce soutěživí jsou chlapci ve věku 13 let, toto období souvisí s pubertou, kde „předvádění se“ je normální. Ostatní spatřují důležitost převážně v účasti na soutěži.
- Srovnávání s ostatními souvisí se soutěživostí, která je přirozená. Úspěch může vyvolat závist, což je záporná vlastnost.

Ve své práci jsem se zabývala specifickou skupinou dětí, které mají obtíže s učením, ale také i s chováním. Některé z těchto dětí mohou být impulzivní a hyperaktivní. Je důležité, aby rodiče zařazovali svoje děti již od počátku povinné školní docházky do vhodných sportovních aktivit, aby v budoucnu nedocházelo k sociálně patologickým jevům.

Pozitivní vliv pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj se potvrdil i u těchto dětí. Jak uvádím v teoretické části, sport může zmírnit projevy temperamentu. Vede k navazování vztahů mezi lidmi a přejímání postojů a hodnot lidí, které jedince obklopují. Zároveň dochází k týmové spolupráci, osvojování různých sociálních rolí, rozvoji estetického a sociálního vědomí a smyslu pro odpovědnost.

Je nutné si uvědomit, že potřeba pravidelného pohybu, která byla vypěstovaná v dětství a podporovaná společenskými podmínkami a možnostmi, se stává základem pro potřebu pohybu v dospívání a v dospělosti.

Touto prací bych chtěla upozornit čtenáře na pozitivní vliv pohybové aktivity, a to nejen na tělesnou schránku, ale i na tu duševní. Všechno souvisí se vším a tělo souvisí s psychikou. A pokud člověk nebude po psychické stránce v pohodě, nebude mít ani zdraví, ani přátele, ani práci, ani ho nebude nic těšit a nebude mít z ničeho radost.

Výchova ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za vlastní zdraví by měla být součástí výchovy již od útlého věku v rodině i ve škole.

SOUHRN

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda a jakým způsobem se psychický a sociální vývoj sportujících dětí promítl do jejich postojů a chování. Teoretická část popisuje základní charakteristiku dětí staršího školního věku z hlediska jejich vývoje a poznatky o specifických poruchách učení a chování, které charakterizují zkoumaný vzorek respondentů. Dále je teoretická část práce věnována významu pohybové aktivity a organizovaného sportu u dětí.

Ke zjištění výsledků bylo použito kvantitativní metody dotazníkového šetření. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 75 respondentů, avšak podmínce sportujících dětí vyhovovalo 54 respondentů (72 %), a to 22 chlapců (69 %) ve věku 13 let a 14 chlapců (64 %) ve věku 15 let. U dívek to bylo 10 (31%) dívek ve věku 13 let a 8 (36 %) dívek ve věku 15 let. Otázky byly sestaveny tak, aby odpovědi charakterizovali respondenta z hlediska jeho charakterových vlastností a postojů.

Z výsledků vyplývá, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na psychický a sociální vývoj dětí. Většina dětí odpovídala dle předpokladů. U dětí se SPUCH se pohybová aktivita doporučuje s přihlédnutím na jejich specifika.

SUMMARY

The main goal of my diploma thesis was to find out whether and how the mental and social development of the sporting children was reflected in their attitudes and behavior. The theoretical part describes the basic characteristics of the children of the older school age in terms of their development and the knowledge about the specific learning disorders and behavior that characterize the surveyed sample of respondents. Furthermore, the theoretical part is devoted to the importance of physical activity and organized sport in children.

The quantitative method of the questionnaire survey was used to determine the results. A total of 75 respondents participated in the questionnaire survey, however, 54 respondents (72%) preferred 22 boys (69%) at the age of 13 and 14 boys (64%) at the age of 15. For girls, it was 10 (31%) girls aged 13 years and 8 (36%) girls aged 15 years. The questions were compiled in such a way that the answers characterize the respondent in terms of its characteristics and attitudes. I summed up the results in summary tables and graphs.

The results show that physical activity has a positive effect on children's psychological and social development. Most children responded as expected. In children with SPUCH, physical activity is recommended taking into account their specifics.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. Citace bakalářské, diplomové, rigorózní a habilitační práce

NIKODÉMOVÁ, Eva. 2015. Fair jako hodnota ve fotbale. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. 57 s. Vedoucí bakalářské práce Michal Šimáně.

PEKOVÁ, Karolína. 2017. *Pohybová aktivita adolescentů na základní škole Dr. Horáka v Prostějově*. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury. 65 s. Vedoucí diplomové práce Dušan Viktorjeník.

2. Citace knihy, učebnice a monografie:

BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, posilovací, protahovací*. Praha: GradaPublishing, 2005. 196 s. ISBN: 80-247-0948-1.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1997, 415 s. ISBN: 80-7066-534-3.

CSÉMY, Ladislav. *Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. 139 s. ISBN: 80-85121-94-8.

FLEMR, Libor, NĚMEC, Jiří, NOVOTNÝ, Ondřej. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi*. Praha: Karolinum, 2014. 527 s. ISBN: 978-80-246-621-5.

HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2011. 448 s. ISBN: 978-80-247-3252-7.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANDERKOVÁ, Dita. *Specifické poruchy učení a chování*. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 2010, 51 s. ISBN 978-80-7375-407-5.

JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. 226 s. ISBN: 978-80-246-2026-8.

- JEDLIČKA, Richard. *Výchovné problémy s žáky z pohledu hlubinné psychologie*. Praha: Portál, 2011. 248 s. ISBN: 978-80-7367-788-6.
- JARKOVSKÁ Helena, JARKOVSKÁ, Markéta. *Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak*. Praha: Grada Publishing, 2005. 212 s. ISBN: 80-247-0861-2.
- JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. *Specifické poruchy učení a chování*. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta, 2014. 65 s. ISBN: 978-80-7290-657-4.
- JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. ŽÁČKOVÁ, Hana. *Neklidné a nesoustředěné dítě: ve škole a v rodině*. Praha: Grada Publishing, 2010. 240 s. ISBN: 978-80-247-2697-7.
- JUCOVIČOVÁ, Drahomíra. ŽÁČKOVÁ, Hana. *Reedukace specifických poruch učení u dětí*. Praha: Portál, 2014. Vyd. 2. 176 s. ISBN: 978-80-262-0645-3.
- KALMAN, Michal, HAMŘÍK, Zdeněk, PAVELKA, Jan. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc, 2009. 172 s. ISBN: 978-80-254-5965-2.
- KUČERA, Miroslav, KOLÁŘ, Pavel, Dylevský, Ivan et. al. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. 190 s. ISBN: 978-80-7262-712-7.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2006. 112 s. ISBN: 80-247-1636-4.
- KUKLA, Lubomír, a kolektiv. *Sociální a preventivní pediatrie s současným pojetím*. Grada Publishing, 2016. 432 s. ISBN: 978-80-247-3874-1.
- LANGMEIER, Josef, KŘEJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*, 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN: 80-247-1284-9.
- MÁČEK, Miloš, RADVANSKÝ, Jiří. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, 2011, ISBN: 978-80-7262-695-3.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2016, 259 s. ISBN: 978-80-246-3357-2.
- MACHOVÁ, J. – KUBÁTOVÁ, D. a kol.: *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN: 978-80-247-2715-8.
- MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy na základní škole*. Paldo: edice pedagogické literatury, Brno 2007. ISBN: 978-80-7315-156-0.

- PACLT, Ivo a kol. *Hyperktnetická porucha a poruchy chování*. Praha: Grada, 2007. 234 s. ISBN: 978-80-247-1426-4.
- PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. 128 s. ISBN: 978-80-247-4065-2.
- PASTUCHA, Dalibor. *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Grada, 2014. 288 s. ISBN: 978-80-247-4837-5.
- PERIČ, Tomáš, DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing: 2010. 160 s. ISBN: 978-80-247-2118-7.
- RIEGROVÁ, Jarmila, PŘIDALOVÁ, Miroslava, ULBRICHOVÁ, Marie. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Vyd. 3. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN: 80-87583-52-5.
- ROKYTA, Richard, a kolektiv. *Fyziologie a patologická fyziologie: pro klinickou praxi*. Praha: Grada Publishing, 2015. 687 s. ISBN: 978-80-247-4867-2.
- RYCHLEBSKÝ, Antonín, TILINGER, Pavel. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2017, 197 s. ISBN: 978-80-246-3746-4.
- SERFONTEIN, Gordon. *Potíže dětí s učním a chováním*. Praha: Portál, 1999. 152 s. ISBN: 80-7178-315-3.
- SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing, 2008. 224 s. ISBN: 978-80-247-2562-8.
- SIGMUND, Erik, SIGMUNDOVÁ, Dagmar. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 171 s. ISBN: 978-80-244-2811-6.
- SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum: 2007. 250 s. ISBN: 978-80-246-1358-1.
- ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Vyd. 2., Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 171 s. ISBN: 978-80-244-2141-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN: 80-246-0956-8 (váz.)ISBN: 978-80-246-0956-0 (dotisk : váz.) * 978-80-246-1037-5 (chyb.)

WORLD HEALTH ORGANIZATION 2016. *MKN10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize*. Tabelární část. Aktualizované vydání k 1. 1. 2018. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR 2017. ISBN: 978-80-7472-168-7.

ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. Vyd. 12., Praha: Portál, 2015, 263 s. ISBN 978-80-262-0875-4.

3. Citace elektronických zdrojů:

KATERINKOVÁ, Lucia, BALKOVÁ, Hilda. *Akovplyva pohybová aktivita na psychiku člověka?*[online]. 6.2.2017 [cit. 2017-11-11].Dostupnéz:<http://zdravi.euro.cz/clanek/mlada-fonta-zdravotnicke-noviny-zdb/akovplyva-pohybova-aktivita-na-psychiku-cloveka-484057>

WHO.Informačnílist[online]. Aktualizováno v únoru 2017.[cit. 2017-11-11]. Dostupné z: http://www.WHO.int/gho/publications/world_health_statistics/2017/en/

ŠAFÁŘ, Michal.*Bio-psycho-sociální rizikavrcholového sportu* [online].Článekz 12.11.2012.[cit. 2017-11-11]. Dostupné z: www.pediatriepropraxi.cz.

SEZNAM ZKRATEK

ADD	poruchy pozornosti
at al.	a kolektiv
ADHD	poruchy pozornosti spojené s impulzivností a hyperaktivitou
ASCM	mezinárodní srovnávací studie (The Health Behavior in School-aged Children)
CNS	centrální nervový systém
COMPASS II.	projekt zemí Evropy s účastí České republiky
ČR	Česká republika
LMD	lehké mozkové dysfunkce
MS	Microsoft
SPU	specifické poruchy učení
SPCH	specifické poruchy chování
SPUCH	specifické poruchy učení a chování
PA	pohybová aktivita
tzn.	to znamená
WHO	Světová zdravotnická organizace

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Skolióza

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Doporučení frekvence, intenzity, trvání a typu PA

Tabulka 2. Doporučení PA dětí a mládeže

Tabulka 3. Pohlaví žáků

Tabulka 4. Věk

Tabulka 5. Sportující žáci

Tabulka 6. Pravidelnost pohybové aktivity

Tabulka 7. Motivace ke sportu

Tabulka 8. Hodnocení získaných kamarádů

Tabulka 9. Hodnocení pozitivního vlivu sportu

Tabulka 10. Respektování sportovního chování

Tabulka 11. Hodnocení neúspěchu

Tabulka 12. Sportovní chování

Tabulka 13. Důležitost účasti v soutěži

Tabulka 14. Posouzení aktivity

Tabulka 15. Soutěživost

Tabulka 16. Odsouvání přípravy do školy

Tabulka 17. Neúspěch jako výzva

Tabulka 18. Rozhodnost

Tabulka 19. Zásadovost

Tabulka 20. Vytrvalost

Tabulka 21. Zvládání situace

Tabulka 20. Prospěch

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Podíl dotazovaných žáků

Graf 2. Věk

Graf 3. Sportující žáci

Graf 4. Pravidelnost pohybové aktivity

Graf 5. Motivace ke sportu

Graf 6. Hodnocení získaných kamarádů

Graf 7. Hodnocení pozitivního vlivu sportu

Graf 8. Respektování sportovního chování

Graf 9. Hodnocení neúspěchu

Graf 10. Sportovní chování

Graf 11. Důležitost účasti v soutěži

Graf 12. Posouzení aktivity

Graf 14. Odsouvání přípravy do školy

Graf 15. Neúspěch jako výzva

Graf 16. Rozhodnost

Graf 18. Vytrvalost

Graf 19. Zvládání situace

Graf 20. Prospěch

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazník

Příloha č. 2 Informovaný souhlas

PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Pokyny pro vyplnění dotazníku:

Zakroužkujte, prosím vždy jedinou odpověď a to tu, se kterou se nejvíce ztotožňujete. Více odpovědí je nutno označit jen u otázek, kde je to konkrétně poznamenáno a kde jsou volné odpovědi, tak doplňte. Děkuji.

1. Jakého jsi pohlaví?

- a) Dívka
- b) Chlapec

2. Kolik je ti let?

3. Jakému sportu se věnuješ?

4. Jak často sportuješ?

- a) Aktivně – 1-2x za týden, jak dlouho (napíš – měsíce, roky)
- b) Aktivně – 3x a vícekrát za týden, jak dlouho (napíš – měsíce, roky)
- c) Rekreačně
- d) Nesportuji

5. Co nebo kdo Tě přivedl/lo ke sportu? (můžeš označit více odpovědí)

- a) sám
- b) domluvil jsem se s kamarádem (přesvědčil mě kamarád)
- c) vybrali ho rodiče
- d) jiný důvod (napíš)

6. Myslíš si, že kvůli sportu jsi získal/la více kamarádů?

- a) Jednoznačně ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Jednoznačně ne

7. V čem ti sport pomáhá (můžeš označit více odpovědí)?

- a) Setkat se s kamarády
- b) Vyplnit volný čas
- c) Dodává sebevědomí
- d) Pomáhá vybit přebytečnou energii
- e) Baví mě to
- f) Jiné

8. Respektuješ sportovní chování a nesnažíš se podvádět?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

9. Když se ti něco nepovede, dáváš vinu ostatním?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

10. Pomůžeš kamarádovi v nouzi i za cenu vlastní prohry?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

11. Myslíš si, že výhra v soutěži je důležitější než pouhá účast?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

12. Jsi stejně aktivní ve škole jako ve sportu?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

13. Srovnáváš se často s ostatními?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

14. Odsouváš často přípravu do školy na pozdější dobu?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

15. Je pro tebe neúspěch další výzvou, nevzdáváš se?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

16. Rozhoduješ se rychle a bez potíží?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

17. Necháš si poradit nebo si stojíš na svém?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

18. Dovedeš dlouhodobě o něco usilovat?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

19. Nesnášíš, když musíš zvládat mnoho věcí v krátkém čase?

- a) Vždy ano
- b) Většinou ano
- c) Někdy ano, někdy ne
- d) Většinou ne
- e) Nikdy ne

20. Jaký je tvůj prospěch ve škole?

- a) Nadprůměrný
- b) Průměrný
- c) Podprůměrný

Příloha č. 2

Vážení rodiče,

jsem studentkou Pedagogické fakulty univerzity Palackého v Olomouci a píši diplomovou práci na téma „Hodnocení psychického a sociálního vývoje dítěte z hlediska působení pravidelné pohybové aktivity“. Dovoluji si Vás touto cestou požádat o souhlas s vyplněním dotazníku Vaším dítětem. Zároveň Vás ubezpečuji, že dotazník je zcela anonymní a jeho výsledky budou určeny pouze pro potřebu zpracování v diplomové práci.

Předem Vám děkuji za ochotu.

Bc. Pavlína Sedmerová

Souhlasím, aby můj syn/dcera se zúčastnil/la dotazníkového šetření.

V Šumperku dne

.....

podpis rodiče

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Pavlína Sedmerová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	RNDr. Kristina Tománková, PhD.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Hodnocení psychického a sociálního vývoje dítěte se specifickými poruchami učení z aspektu působení pravidelné pohybové aktivity.
Název v angličtině:	Assesmentofthepsychological and socialdevelopmentof a childwithspecificlearningdisabilitiesfromthe aspekt ofregularphysicalactivity.
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá vlivem pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj sportující dětí, který se promítl do jejich postojů a chování. Teoretická část popisuje základní charakteristiku dětí staršího školního věku z hlediska jejich vývoje a poznatky o SPUCH, dále pak význam pohybové aktivity a organizovaného sportu u dětí. Praktická část je zaměřena na zjištění již zmíněného vlivu pohybové aktivity na psychický a sociální vývoj dětí s využitím dotazníkového šetření.
Klíčová slova:	Starší školní věk, pubescence, pohybová aktivita, SPU, SPCH, SPUCH, ADHD, zdraví, životní styl, sport
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with the influence of physical activity on the psychological and social development of the sporting children, which reflected in their attitudes and behavior. The theoretical part describes the basic characteristics of children of the older school age in terms of their development and knowledge of SPUCH, as well as the importance of physical activity and organized sport in children. The practical part is focused on finding the already mentioned influence of physical activity on psychological and social development of children using the questionnaire survey.
Klíčová slova v angličtině:	Older school age, pubescence, physical activity, SPU, SPCH, SPUCH, ADHD, health, lifestyle, sport
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 - Dotazník Příloha 2 – Informovaný souhlas
Rozsah práce:	93
Jazyk práce:	český