



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
Fakulta tělesné kultury
Katedra rekreologie, obor Rekreologie

**MOTIVACE ÚČASTNÍKŮ K ÚČASTÍ NA SPORTOVNÍ
AKCI
-
NA PŘÍKLADU HORNICKÉ DESÍTKY**

Diplomová práce

Autor práce: Bc. Daniel Osička, obor Rekreologie,
kombinované studium

Vedoucí práce: doc. Ing. Vladimír Hobza, Ph.D.

Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Daniel Osička

Název diplomové práce: Motivace účastníků k účasti na sportovní akci – na příkladu Hornické desítky

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: doc. Ing. Vladimír Hobza, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá motivací účastníků Hornické desítky k účasti na ní. Cílem práce je tyto motivace a důvody zjistit a popsat, zda jsou nějaké rozdíly v motivacích pro účast mezi pohlavími, zjistit, zda věk ovlivňuje motivaci účastníků a zda organizační zabezpečení Hornické desítky ovlivňuje motivaci k opakované účasti. Výzkum proběhl prostřednictvím dotazníku/ankety. Výsledkem výzkumného šetření je zjištění, že primárním motivačním prvkem k účasti na běžeckém závodě je neopakovatelná atmosféra závodu, který má výborné zabezpečení a organizaci. Mezi další důvody lze zařadit mít příležitost setkat se s ostatními účastníky závodu a tímto se podílet na společenském životě. Jako sekundární motivační důvody lze uvést pocit z překonání sama sebe, zlepšit svou výkonnost a svůj čas. Získané poznatky mohou být následně použity jako podklad k uspořádání běžeckého závodu na 10 kilometrů.

Klíčová slova: pohybová aktivita, silniční běžecký závod, motivace, atmosféra závodu, opakovaná účast

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name und surname: Bc. Daniel Osička

Title of the master thesis: Motivate participants to participate in a sporting event - for example Hornicka desitka

Department: Department of Rekreology

Supervisor: doc. Ing. Vladimír Hobza, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstrakt:

This diploma thesis deals with the motivation of participants of the Hornicka desitka to participate in it. The aim of the thesis is to motivate and explain and to investigate whether there are any differences in motivation for participation between the sexes, to find out whether age affects the motivation of the participants and whether the organizational security of the Hornicka desitka affects the motivation for repeated participation. The survey was conducted through a questionnaire / poll. The result of the research is the finding that the primary motivating element for participation in the racetrack is the unrepeatable atmosphere of the race, which has excellent security and organization. Other reasons include the opportunity to meet other participants in the race and participate in social life. As secondary motivational reasons, you can feel the feeling of overcoming yourself, improving your performance and your time. The knowledge gained can then be used as a basis for organizing a cross-country race for 10 kilometers.

Keywords: road running race, motivation, physical activity, race atmosphere, repeated participation

I agree to the diploma thesis to be lent within the library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Ing. Vladimíra Hobzy, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 19.06.2018

.....

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucímu práce doc. Ing. Vladimíru Hobzovi Ph.D. za jeho čas, ochotu, odbornou pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování a vedení mé diplomové práce.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Vymezení základních pojmů.....	10
2.1	Pohybová aktivita.....	10
2.1.1	Definice.....	11
2.1.2	Dělení pohybové aktivity.....	11
2.2	Pohybová inaktivita.....	14
2.2.1	Civilizační onemocnění.....	15
2.2.2	Nadváha a obezita.....	16
2.3	Životní styl a zdraví.....	18
2.3.1	Životní styl.....	18
2.3.2	Zdravý životní styl.....	19
2.3.3	Zdraví.....	20
2.3.4	Zdravotní benefity pohybové aktivity.....	22
2.3.5	Doporučené množství pohybové aktivity.....	24
2.4	Rekreace a pohybová rekreace.....	25
2.4.1	Tělocvičná rekreace.....	27
2.5	Běh.....	27
2.5.1	Formy běhu a kondiční chůze.....	28
2.5.2	Běh jako životní styl.....	30
2.6	Charakteristika vývoje člověka.....	31
2.6.1	Vývojové období člověka.....	32
2.7	Motivace.....	34
2.7.1	Definice motivace.....	34
2.7.2	Dělení motivace.....	35
2.7.3	Emoce, potřeby, zájmy, hodnoty.....	36
2.7.4	Motivační faktory k pohybové aktivitě.....	37
2.7.5	Motivační faktory k běhání.....	38
3	Cíl práce.....	42
3.1	Hlavní cíl výzkumného šetření.....	42
3.2	Úkoly práce.....	42
4	Metodika.....	43
4.1	Charakteristika metody výzkumného šetření.....	43
4.2	Metodika vyhodnocování ankety/dotazníku.....	44
4.3	Charakteristika výzkumného souboru.....	45

4.4	Limity.....	48
5	Výsledky	49
5.1	Motivační faktory k účasti na Hornické desítce	50
5.1.1	Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce	53
5.1.2	Muži a ženy.....	55
5.1.3	Věk a motivace účastníků na sportovní akci	60
5.1.4	Motivační faktory k opakované účasti na Hornické desítce.....	67
6	Diskuse	72
6.1	Návrh na zlepšení vybraných motivačních atributů závodu	72
6.2	Motivace a sport.....	74
7	Závěr.....	76
8	Souhrn.....	78
9	Summary	79
10	Referenční seznam	80
11	Internetové zdroje.....	85
12	Seznam obrázků, tabulek, grafů a přehled použitých zkratk	86
12.1	Seznam obrázků	86
12.2	Seznam tabulek	87
12.3	Seznam grafů.....	88
12.4	Seznam zkratk.....	89
13	Seznam příloh.....	90
13.1	Propozice Hornické desítky.....	91
13.2	Anketa/dotazník	99
13.3	Výsledky ankety/dotazníku.....	102

1 Úvod

Běh je po chůzi druhá nejpřirozenější pohybová aktivita, kterou kdy člověk dělal, dělá a dělat bude. Pravidelně vykonávaná pohybová aktivita má z hlediska benefitů pozitivní přínos na člověka. Ale aby byla významná pro zdraví člověka, tak se musí vykonávat dlouhodobě a minimálně po dobu 30-45 minut denně, což se může rovnat u některých lidí uběhnuté vzdálenost 10 kilometrů. Motivace účastníků k účasti na sportovní akci může být pouze sportovní, ale může být i jiná, jako je například zdravotní, společenská, anebo srovnání se s druhými, anebo odhalení svých limitů. Jsou tyto důvody právě ty hlavní, které způsobují stále zvětšující se účast na běžeckých závodech? Provozovat kondiční běhání je ideálním kompenzačním prostředkem nedostatečné pohybové aktivity v dnešní moderní době. Dále se dá konstatovat, že běh je ekonomický nenáročný, jelikož se dá vyběhnout bez nějaké speciální výbavy. Člověk k tomuto potřebuje pouze vhodnou obuv a vhodné oblečení, současně je dostupný všem za různých klimatických podmínek a dá se provozovat téměř všude. Jsou ale tyto faktory skutečnými hlavními důvody a motivy člověka k běhu? Anebo co krom výše uvedených skutečností vede lidi k provozování kondičního běhu?

- Pohybová aktivita je jedním ze základních elementů procesu přispívajícího ke kvalitě života a ke zdraví člověka a přináší řadu benefitů jako jsou tělesné zdraví, redukce hmotnosti, snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění, snížení rizika diabetes mellitus 2 typu, zlepšení duševní pohody a nálady (Batty, Lee, 2004; Batty, Thune, 2000; Lawrol, Hopker, 2001; Powell, Pratt, 1996; Penado, Dahn, 2005).
- Pozitivní změnou životního stylu jedinců můžeme dosáhnout zvýšení kvality života celé společnosti. (Mujovič & Čubrilo, 2012)
- Rodinné prostředí se podílí na důvodech a motivaci k běhu. Lze nalézt různé odlišnosti v motivaci k účasti na závodech s ohledem na rozdílné věkové skupiny a rodinné prostředí. (Goodsell, Harris, Bailey, 2013).

- Dochází k nárůstu zájmu o kondiční běhání a počty účastníků na dlouhých závodech. (Runnig USA, 2011).

Popularita kondičního běhu má vzrůstající tendenci (Runnig USA, 2011) a taktéž v posledních letech roste zájem o Hornickou desítku (Hornická desítka, 2017). Takřka každoročně je dosahováno maximálního počtu účastníků Hornické desítky, a to ve všech kategoriích a závod se stále více dostává do povědomí široké veřejnosti. Což vede k pozastavení se nad tím, proč tomu tak skutečně je. Nabídka pohybových aktivit je dnes široká, a i přes tyto skutečnosti lze pozorovat výše uváděný nárůst oblíbenosti kondičního běhání, potažmo Hornické desítky. Nabízí se jednoduchá otázka: Proč se lidé účastní takové sportovní akce? Skutečné motivy mohou být u všech účastníků podobné, ale i velmi rozdílné. Zájem o problematiku motivace účastníků Hornické desítky je tedy zřejmý a cílem výzkumného šetření je zmapovat motivace, které přivádějí účastníky k účasti na takové sportovní akci.

2 Vymezení základních pojmů

V rámci práce se podrobně věnujeme analýze motivací účastníků na sportovních akcích. Pro bližší analýzu motivací je nutno si přiblížit a pokusit se vymezit základní pojmy, které jsou zásadní pro dosažení výsledků této práce. Právě tomuto tématu je věnována následující kapitola.

2.1 Pohybová aktivita

Člověk a jeho organismus ke svému každodennímu bytí potřebuje pohybovou aktivitu, která je nedílnou součástí jeho každodenního života. Člověk a pohybová aktivita tvoří ve své podstatě jeden spojený a nerozdělitelný celek, kdy jeden bez druhého nemůže fungovat. Dá se říci, že by nebylo člověka, bez pohybové aktivity a pohybové aktivity by nebylo bez člověka. Čili obdobně, jak je to s nejdůležitějšími orgány lidského těla, kterými jsou srdce, mozek a plíce, kdy jeden bez druhého fakticky nefungují.

Lidský organismus je uzpůsoben k pohybové aktivitě a téměř každá aktivita člověka je spojena s pohybovým projevem. Přináší určitou zátěž organismu a vyvolává v organismu podněty, které vedou k narušení vnitřního rovnovážného stavu organismu – homeostázy. Jsou-li vnější podněty dostatečně silné, aby vyvolaly změny ve vnitřním prostředí organismu, a trvají-li dostatečně dlouhou dobu, pak dochází v organismu ke změnám, které vedou k vytváření nové úrovně homeostázy adaptované na zmíněné podněty (Fojtík, 2011). Tímto se pohybová aktivita stává pro člověka „příjemnější“.

Samotný pohyb je vázán na zapojení kosterního svalstva způsobujících v konečném důsledku pohyb v lidském organismu, nebo pohyb lidského těla v prostoru.

Samozřejmě ale ne každá aktivita je spojena s jednoduše pozorovatelnými pohyby člověka v prostoru nebo změnou polohy segmentu lidského těla. Třeba samotné zajištění základních životních funkcí, jako je práce srdečního svalu, práce mozku, nebo zajištění dýchání, je spojeno se samovolnými pohyby v lidském organismu a tento je uzpůsoben k pohybové aktivitě a její případná nedostatečnost nebo naopak velké množství může mít negativní dopady pro člověka (Hošková, Matoušová, 1998).

2.1.1 Definice

Stejně tak, jak se vyvíjí člověk, tak se vyvíjí definice pohybové aktivity a v současné době lze dohledat v odborné literatuře velké množství definic, kdy pohybovou aktivitu lze například definovat jako:

- 1) Pohybová aktivita je druh vyšší formy pohybu vnitřně determinovaného, který se realizuje prostřednictvím konkrétní pohybové činnosti (Junger, Kasa, 1996),
- 2) Jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je podstatné zvýšení energetického výdeje oproti klidovému výdeji, resp. komplexní chování, které většinou vyžaduje 15-40 % celkového energetického výdeje (Bouchard, Shephard, 1994),
- 3) Jakýkoliv tělesný pohyb vytvořený kosterním svalstvem, který vyžaduje výdej energie (World health organization, 2017),
- 4) Veškerý motorický projev člověka (Hodaň, 1997),
- 5) Pohyb těla produkovaný kosterními svaly, které vedou ke zvýšení energetického výdeje člověka (Frömel, 1999),
- 6) Veškerý motorický projev člověka, který zahrnuje pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby (Čelíkovský, 1988),
- 7) Pohybová aktivita je definována jako druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce, provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svébytnými vnitřními determinantami a vnější podobou (Hendl, 2011).

Všechny výše uvedené definice mají víceméně společné znaky, které jsou lidský pohyb, energetický výdej a kosterní svaly. Takže se dá z tohoto udělat závěr, že pohybová aktivita je jakýkoliv tělesný pohyb, zabezpečovaný kosterním svalstvem, vedoucí ke zvýšení energetického výdeje.

2.1.2 Dělení pohybové aktivity

Pohyb člověka je ve své podstatě základním stavebním prvkem každé pohybové aktivity, a proto je potřeba se nejdříve poohlédnout za ním. Pohyb člověka se aktivně

podílí na celé ontogenezi (tj. vývoji člověka), utváření a usměrňování vývoje organismu. Zejména v rané ontogenezi je působnost pohybu na člověka široká, neboť konkrétní pohyb vytváří záměrnou aktivaci mozkových procesů zejména tam, kde chybí abstraktní myšlení z důvodu psychické nezralosti (Gajda, 2008).

Zaměříme-li se na to, co to vlastně je lidský pohyb, tak pozorovatelným projevem pohybu člověka je vlastně pohyb lidského těla, kdy ho chápeme jako změnu (upraveno podle Gajda, 2008):

- 1) vzájemného postavení jednotlivých pohyblivých částí lidského těla, jako změnu polohy – *nonlokomoce* (tj. prostorový vztah celého těla k vnějšímu prostředí, nejčastěji základně či nějakému objektu).
- 2) místní, tj. přemístění celého lidského těla v prostoru – *lokomoce*.

Lidský pohyb můžeme dělit podle různých kritérií. Například podle příčiny pohybu rozlišujeme lidský pohyb na *aktivní* (činnost svalů) a *pasivní* (vnější síla), kdy významným pro dělení pohybové aktivity je pohyb aktivní. Pasivní pohyb je vykonáván vnější silou, tudíž u něho nedochází k významnému zapojování kosterního svalstva a zvyšování energetického výdeje.

Aktivní pohyb dělíme na (Gajda, 2008):

- 1) Mimovolní pohyby,
- 2) Reflexní pohyby,
- 3) Volní pohyby.

Za významné se považuje třídění lidského pohybu z fylogenetického hlediska (Gajda, 2008):

- 1) Prototypové, tj. dýchací a posturální,
- 2) Fundamentální tj. elementární, základní pohybové akty, lokomoční, nelokomoční, manipulační, přirozená a užitečná,
- 3) Dovednostní, tj. sportovní, pracovní apod.,
- 4) Komunikativní a symbolické, tj. interpretativní, expresivní a sociální.

Realizace pohybové aktivity je předpokladem existence člověka ve společnosti a je reakcí na základní potřeby života. Pohybovou aktivitu člověk realizuje v práci, ve volném čase, při zajišťování základních životních potřeb (Gajda, 2008).

Pohybová aktivita se nejčastěji vyjadřuje 4 dimenzemi, které jsou frekvence, intenzita, doba trvání a druh pohybové aktivity, což v anglickém překladu Frequency, Intensity, Time a Type nám dává zkratku FITT, kdy s touto zkratkou se můžeme střetnout v mnoha odborných článcích a je tedy hojně využívána odbornou veřejností.

Nyní se můžeme pokusit o dělení pohybové aktivity. Zde je ale potřeba zdůraznit, že v tomto je odborná literatura velice složitá, nejednotná a nejednoznačná. Spousta autorů dělí pohybovou aktivitu dle svých hledisek a svého pohledu, a proto zde můžeme nalézt spoustu variant.

Například lze pohybovou aktivitu dělit na (Sigmund, 2011):

1) habituální PA

= běžná pohybová aktivita člověka, kterou vykonává v běžných každodenních činnostech. Její spektrum je velice široké, může zde patřit běžně prováděná organizovaná i neorganizovaná činnost, ale třeba i sport,

2) organizovaná PA

= záměrná a strukturována pohybová aktivita řízená pověřenou osobou, např. pedagogem, vychovatelem, trenérem apod. Základním prvkem je např. tréninková jednotka, vyučovací hodina, cvičební jednotka apod.,

3) neorganizovaná PA

= pohybová aktivita, která je řízená vlastní vůlí na základě osobních zájmů a preferencí. Je prováděná ve volném čase, bez trenérského nebo pedagogického dohledu a pod vlastním vedením. Zahrnuje veškerou spontánní pohybovou aktivitu,

4) týdenní PA

= kompletní výčet všech pohybových aktivit, které člověk vykonává v průběhu po sobě jdoucích dnů.

Další možná dělení pohybové aktivity podle jiných autorů:

Podle Novotného (Novotný, 2012) se dělí pohybová aktivita na habituální (oblékání, hygiena, vaření, úklid atd.), pracovní a školní, sportovní, rekreační aj.,

Mužík a Vlček, (Mužík, Vlček, 2010) dělí pohybovou aktivitu na kontinuální pohybovou aktivitu, intermitentní (přerušovaná) pohybová aktivita, pohybová aktivita mírné intenzity, pohybová aktivita vyšší intenzity.

Každý člověk se narodil pro pohyb. My se však vozíme v různých motorových dopravních prostředcích. Většinu školní a pracovní doby i volného času trávíme vsedě, případně vstoje.

2.2 Pohybová inaktivita

Každý člověk se narodil pro pohyb. Lidé se ale dnes vozí v různých motorových dopravních prostředcích. Většinu školní a pracovní doby i volného času trávíme vsedě, případně vstoje. Dnešní způsob života je do značné míry ovlivněn moderní dobou. Zrychlený a zvyšující se stupeň vývoje moderní civilizace přispívá ke snižování objemu a intenzity pohybové aktivity. Porovnáme-li aktuální pohybový režim a pohybový režim našich předků, tak dojdeme k závěru, že klade méně nároků na fyzickou práci. To vede k pohybové inaktivitě velké části populace a s tím spojeným negativním dopadem na zdravotní stav lidstva. Dnes je mnoho pracovních činností, které dříve byly prováděny lidským faktorem, přetechnizovaných a fyzická práce je nahrazena prací strojů. Nedostatek pohybu v zaměstnání je proto třeba kompenzovat pohybovou aktivitou v mimopracovních činnostech.

Nedostatek pohybové aktivity byl identifikován jako čtvrtý rizikový faktor globální úmrtnosti po vysokém krevním tlaku, kouření, a vysoké hladiny krevního cukru. V důsledku pohybové inaktivity nacházíme v mnoha zemích vyšší výskyt kardiovaskulárních onemocnění, diabetes mellitus 2 typu či rakoviny a jejich rizikových faktorů, jako je zvýšený krevní tlak, zvýšená hladina krevního cukru a nadváha. Odhaduje se, že nedostatek pohybové aktivity je hlavním důvodem vzniku téměř třetiny případů diabetes mellitus 2 typu nebo ischemické choroby srdeční (Sigmundová, 2015).

Důsledky pohybové aktivity se odrážejí především ve zdravotním stavu, a to zejména na primární úrovni tělesné a poté na úrovni psychické a sociální. Charakter pohybových aktivit se však v průběhu historického vývoje lidské společnosti mění. Ubývá požadavků na objem a intenzitu zatížení u pohybové aktivity nejen při realizaci pracovních pohybových aktivit, ale také se to projevuje ve volném čase. K tomuto snižování nároků na pohybovou aktivitu dochází v posledních 100 letech a vývoj stále směřuje k tzv. sedavému způsobu života. Organismus člověka je však „programován“ na realizaci pohybové aktivity, na zátěž, kterou tato aktivita organismu způsobuje. Nedostatečná realizace pohybové aktivity vede k závažným poruchám zdravotního stavu (Gajda, 2008).

Sedavý způsob života představuje nedostatek tělesného pohybu jak v zaměstnání, tak i ve volném čase. Redukovaná pohybová aktivita a zvýšené psychické nároky často vedou ke vzniku takové únavy, která podporuje následnou inaktivitu natolik, že jedinec je schopen pouze více přijímat (konzumovat), než ze sebe vydávat (tzn. preferuje více pasivní aktivity – např. sledování televize, práce na počítači před aktivním čtením nebo cvičením). Část populace řeší zvýšené psychické nároky zvýšeným příjmem potravy, zejména ve večerních hodinách. Tak vzniká a stále se prohlubuje energetická nerovnováha a vznikají poruchy tělesného i duševního zdraví a následně u disponovaných jedinců vznikají tzv. civilizační onemocnění. Je ovlivněna jejich kvalita života (Stejskal, 2004).

Když tohle vše se dá dohromady, tak nám to dává velký celosvětový problém, který se nazývá civilizační onemocnění, mezi které patří právě nadváha a obezita, diabetes mellitus 2 typu, kardiovaskulární a respirační nemoci.

2.2.1 Civilizační onemocnění

Civilizační onemocnění je „nemoc“, jejíž vznik a rozvoj je podmíněn nebo výrazně ovlivněn civilizací, způsobem života, technikou, stresem, znečištěním životního prostředí apod. (Vokurka, 2007).

Civilizační onemocnění, též nazývané jako civilizační choroby nebo hromadné neinfekční choroby, jsou skupinou nemocí, které se častěji vyskytují ve vyspělých zemích. Mnoho lidí v zaostalých oblastech se vůbec nedožije věku, kdy se civilizační

onemocnění projevují, proto se předpokládá, že jsou důsledkem moderního městského životního stylu.

Dá se konstatovat, že choroby, které v daném čase civilizaci provázejí, jsou většinou chorobami civilizačními. Lidstvo si je způsobuje svým způsobem života a jejich seznam se vždy mění zrovna tak, jak se mění ona společnost a styl jejího života. Souborem onemocnění, které daná společnost označuje jako civilizační, jsou ty choroby, které danou společnost právě nejvíce sužují (Adámková, 2010).

K civilizačním onemocněním aktuální doby lze zařadit zejména tyto onemocnění: Kardiovaskulární onemocnění, zhoubné nádory, nadváhu a obezitu, hypertenzi, alergie, zubní kaz, diabetes mellitus, artritidy, astma, osteoporózu, žlučové a ledvinové kameny, migrénu, menstruační a prostatické potíže, předčasné stárnutí, deprese, Alzheimerovu nemoc, cévní onemocnění mozku (Kolektiv autorský, 2009).

Velkou měrou přispívá k rozvoji těchto onemocnění také fakt, že mnoho lidí kouří, konzumují alkoholické nápoje, málo se hýbou a odpočívají a následně se pak v těle nahromadí radikály, které podporují rozvoj mnoha nemocí.

Z výčtu těchto civilizačních onemocnění je asi nejrozšířenějším nadváha a obezita. Podle výsledků studie agentury STEM/MARK a České obezitologické společnosti mělo v roce 2005 v České republice nadměrnou hmotnost 52 % dospělé populace, z toho 35 % spadá do kategorie nadváhy a 17 % je obézních. Prevalence obezity a nadváhy v ČR přitom vykazuje vzestupný trend (Ješina, 2011). A třebaže nadváha a obezita jsou onemocnění, jehož stav lze nejvýznamněji ovlivňovat a regulovat právě pravidelnou pohybovou aktivitou, tak i přesto dosahuje takového rozmachu.

2.2.2 Nadváha a obezita

Nadváha a obezita je nejčastější metabolickou chorobou jako důsledek životních podmínek a životního stylu. Je multifaktoriální podmíněná metabolická nemoc, jejímž rysem je nárůst tukové tkáně v organismu, která převyšuje optimální stanovenou hranici (Kytnarová, 2013).

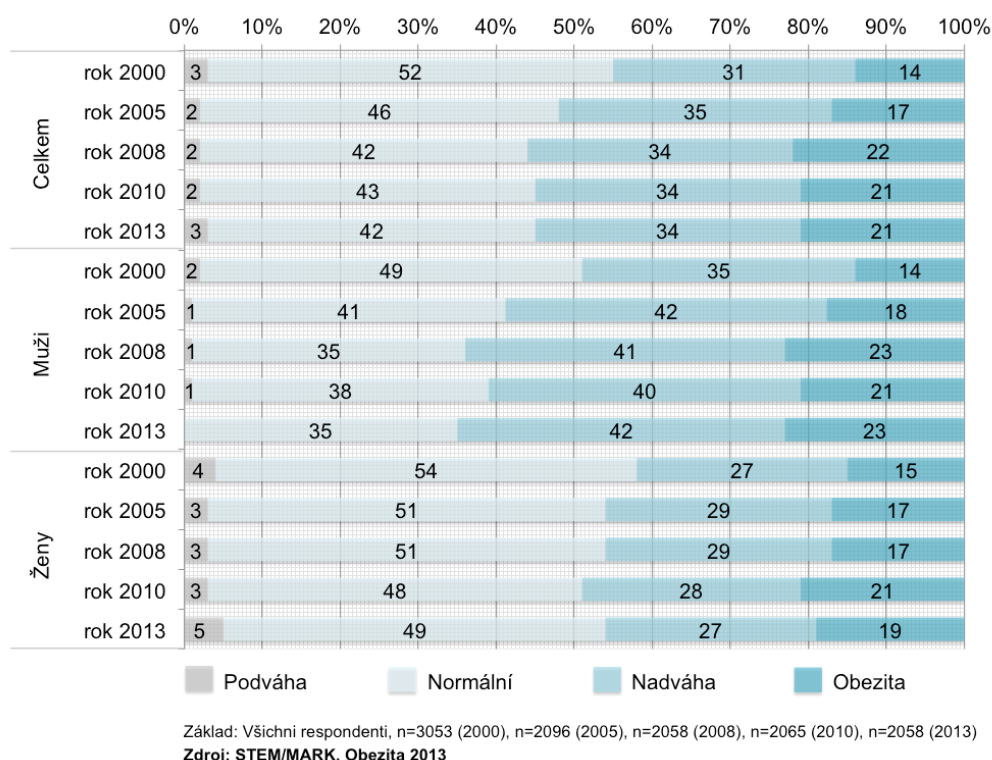
Nárůst tukové tkáně způsobuje jedincům značné komplikace, jak z fyzického, tak i psychického hlediska. Za optimální hranici tělesného tuku z celkové hmotnosti se považuje u dospělého muže 20 % a u dospělé ženy 25 %. Nejčastěji se k vyjádření

stupně nadváhy a obezity používá indexu tělesné hmotnosti BMI (z anglického překladu body mass index), což je nejjednodušší způsob zjištění, jak na tom vlastně s váhou jsme. Samozřejmě je nutno pohlížet na výsledky s velkou rezervou, jelikož např. u trénovaných sportovců se zvětšuje tělesná hmotnost díky hypertrofii svalů, ale současně klesá podíl tělesného tuku a dle výpočtu podle BMI mohou dosahovat hodnot nadváhy, případně obezity. Hodnota BMI se vypočítává tak, že se tělesná hmotnost v kg dělí druhou mocninou tělesné výšky vyjádřené v metrech:

$$\text{BMI} = \text{hmotnost v kg} / \text{výška v m}^2.$$

Normální hodnoty BMI jsou 18,5 až 24,9 kg/m². Nadváha je klasifikována od 25 až 29,9 kg/m². Hodnoty od 30 do 39,9 kg/m² charakterizují obezitu středního stupně, hodnoty nad 40 obezitu těžkého stupně, která bývá označována jako morbidní obezita. Fyziologicky se vyskytuje vyšší podíl tuku u žen (28-30 %) než u mužů (23-25 %) (Málkova, 2001).

V České republice došlo za 13 let k nárůstu počtu lidí s obezitou až o polovinu, a počet lidí s nadváhou o desetinu (Obrázek 1).



Obrázek 1. Výskyt obezity v ČR od roku 2000 do roku 2013; dostupné z <http://www.obezita.cz/obezita/vyskyt/vyskyt-obezity-v-cr-od-roku-2000-do-2013-2/>

Podle průzkumu agentury STEM/MARK v rámci projektu Žij zdravě Všeobecné zdravotní pojišťovny z roku 2013 má ideální váhu pouze 42 % obyvatel ČR. Celkem 55 % dospělé populace ČR trpí nadváhou nebo obezitou. S nadváhou se potýká 34 % a s obezitou 21 % České dospělé populace. Na výskytu nadváhy a obezity se větší měrou podílejí muži. Obézních je 23 % mužů a 19 % žen. Nejvíce alarmující je rychlý nárůst nadváhy a zejména obezity. V roce 2000 mělo v ČR nadváhu nebo obezitu celkem 45 % populace, v roce 2013 už o 10 procentních bodů více. Ještě více pozornosti si zasluhuje fakt, že za 13 let došlo k postupnému nárůstu podílu lidí s nadváhou pouze o desetinu, a to z 31 % na 34 %, podíl lidí s obezitou přitom vzrostl až o polovinu z 14 % na 21 % populace. Pozitivním jevem je mírný pokles nadváhy i obezity u žen mezi lety 2010 a 2013 o 3 procentní body. Pokles u žen byl ale vyrovnán nárůstem výskytu u mužů (Obezita, 2013).

2.3 Životní styl a zdraví

Nejvýznamnější faktor, který by se měl promítat ve volbě životního stylu člověka je jeho vlastní zdraví. Zdraví by mělo patřit mezi největší hodnoty člověka, jelikož se nedá koupit, není jednoduché si ho zajistit a udržet a je nasnadě, že by se tato hodnota měla v co největší míře objevovat v našem chování. Dnešní doba je hodně přemodernizována a přetechnizována a každodenní pohybový režim člověka v sobě obsahuje malé množství habituální pohybové aktivity, tj. pohybové aktivity k plnění úkolů denního režimu (např. domácí, práce na zahradě, cesta do obchodu, nakupování, cesta do zaměstnání, chůze po schodech atd.). A jak již bylo zmíněno výše, je kompenzace této pohybové inaktivity také velice důležitá pro podporu zdraví člověka.

2.3.1 Životní styl

Každý člověk je jedinečný a žije určitým způsobem života, má nějaké hodnoty, postoje zájmy a svým chováním si formuje svůj životní styl. A stejně tak, jak existuje velké množství různých lidí, kteří žijí svým způsobem života, tak existuje i velké množství životních stylů. Někdo buduje profesionální kariéru, někdo se hodnotově orientuje na rodinu, někdo preferuje přírodu, nebo je jeho životní styl založen na aktivním životě a sportování, ale existují i lidé, kterým vlastně v životě dostačuje se dobře najíst, napít

nebo holdovat alkoholickým nápojům. Životní styly jsou velmi rozmanité, ale vždy v nich můžeme pozorovat společné faktory a znaky, které vyplývají ze sociální nebo ekonomické stránky současné doby, případně místa, kde žijeme a s kým se stýkáme. Styl dnešní doby je na jedné straně pohodlný a v druhém případě velmi uspěchaný až hektický.

Co tedy skutečně je životní styl? Budeme-li hledat jednu z mnoha definic životního stylu, tak bychom mohli říci, že životní styl je souhrn životních činností, prostřednictvím kterých lidé reprodukuji svou existenci, uspokojují a rozvíjejí svoje potřeby, vstupují do konkrétních ekonomických a sociálních vztahů, zaměřují se na určité cílové hodnoty, při dodržování základních norem (Junger, 1996). Podstatou ale všech definic je to, že si člověk volí způsob svého chování podle svých hodnot, tedy že z možností různého chování volí to, co mu nejvíce vyhovuje a je mu nejbližší (Fojtík, 2011).

Nejasnosti jsou ale také v používání termínu životní styl. Mnozí autoři považují tento termín za synonymní s termíny životní způsob, kvalita života, životní sloh apod. Ale na druhé straně se také můžeme potkat se stanoviskem, že tyto termíny je nutno jednoznačně rozlišovat a považovat je za specifické termíny, které nelze zaměňovat. Mezi nejčastější používané termíny patří životní styl a životní způsob. Životní způsob můžeme chápat, že se vztahuje spíše ke společenskohistorickému pozadí života, kdežto životní styl se vztahuje k individu (Fojtík, 2011).

2.3.2 Zdravý životní styl

Zdraví je to hlavní, co by mělo člověka zajímat a kolem čeho by měl vyvíjet své aktivity. Logicky by se měla tato hodnota projevit ve výběru chování, v životním stylu člověka. Bohužel tomu tak není. Životní styl většiny lidí se naopak od zdraví odklání, kdy důsledky tohoto odklonu lze spatřovat právě v nárůstu civilizačních onemocnění. Za jejich hlavní příčiny jsou považovány špatné zvyky, lépe nezdravý životní styl. Popis chování, které vede ke vzniku civilizačních onemocnění, umožňuje snadnější popis chování, které by mohlo vést k pravému opaku, k posílení zdraví. Pro toto chování se používá termín zdravý životní styl. Přestože se tento termín používá poměrně často, prakticky neexistuje obecná definice zdravého životního stylu. Ten bývá definován výčtem jednotlivých faktorů, které by měly vést k zachování nebo zlepšení zdraví (Fojtík, 2011).

Z tohoto důvodu je zdravý životní styl operacionalizován pro potřeby dané výzkumné oblasti. Nejčastějším způsobem je uvedení výčtu aktivit, které jsou chápány jako významné pro zdraví člověka a které člověk sám z vlastní vůle na základě svých hodnot realizuje (Blaxter, 1993).

13 hlavních faktorů a aktivit zdravého životního stylu (Williams, 1990):

- 1) Dodržování pravidelného cvičení
- 2) Dodržování vyvážené stravy
- 3) Udržování optimální tělesné hmotnosti
- 4) Dodržování adekvátního odpočinku
- 5) Omezení nebo absence alkoholu
- 6) Omezení nebo absence kouření
- 7) Pobyt v čistém prostředí
- 8) Dodržování bezpečnosti
- 9) Vyrovnávání se se stresem
- 10) Praktikování zdravého sexu
- 11) Zachování adekvátního sebevědomí
- 12) Rozvoj a udržování inteligence a paměti
- 13) Rozvoj a procvičování sociálních dovedností

Zdravý životní styl, je tedy životní styl orientován k získání zdraví, dále k jeho udržení a zlepšení. Čili konání takových aktivit, které podporují zdraví člověka. Na druhé straně je třeba ale mýt na mysli, že zdraví není cílem, ale „pouze“ prostředkem k dosahování životních cílů (Zvírotsky, 2014).

2.3.3 Zdraví

Zdraví je komplikovaný a obtížně vysvětlitelný pojem a lze jej pozorovat a hodnotit z různých pohledů. Stále často používanou definicí zdraví je ta, kterou přinesla Světová zdravotnická organizace (WHO, 1946):

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“

V souladu s definicí zdraví Světové zdravotnické organizace a na základě biologických poznatků, směřujících k materialistickému přístupu, můžeme uvažovat u každého jedince o dvou základních integrovaných oblastech zdraví (Novotný, 2012):

1. Fyzické zdraví – oblast veškerých tělesných struktur (tkáně, orgány a jejich soustavy) a jejich funkce, včetně těch, které probíhají a jsou řízeny i bez našeho vědomí a vůle (autonomní).

2. Duševní zdraví - oblast rozumových funkcí nervové soustavy, především těch, které jsou svázány s vědomím (pocit, prožívání, myšlení, paměť, učení atd.).

Vedle zdraví každého jedince hovoříme také o zdraví lidské společnosti jako celku nebo jeho specifických částí - tzv. veřejném zdraví. Jeho parametrem může být např. výskyt určitých nemocí (absolutní a relativní počet nemocných jedinců) apod. (Novotný, 2012).

Zdraví se pochopitelně neskládá jen ze složky tělesné a duševní, má ještě další dimenze. Často se dnes hovoří o tzv. bio-psychosociálně-spirituálním modelu zdraví, kde je vedle těla a psychiky ještě zohledněna rovina vztahů a smyslů. Tělesná (biologická, fyzická) dimenze zdraví je pro většinu lidí dobře představitelná, neboť každý má osobní zkušenost s poruchami zdraví v této oblasti. Zlomená ruka nebo nachlazení se na první pohled jeví jako čistě fyzické záležitosti. I psychická (duševní) dimenze je poměrně srozumitelná. Každý si dokáže představit nějakou lehkou neurózu i závažné psychiatrické onemocnění typu schizofrenie. Rovina vztahů (sociální, společenská) je rovněž dobře uchopitelná, a to díky všeobecně dobře známé zdravotní problematice různých sociálně-patologických jevů. Určité obtíže nastávají u dimenze duchovní (spirituální), kde hrozí jednak riziko zmatení pojmů (zaměňování spirituality za náboženství nebo dokonce za spiritismus), jednak nesprávného výkladu. Duchovní dimenze není totéž, co duševní – zatímco chování a prožívání je vlastní i mnohým živočichům, spiritualita je patrně přítomna pouze u člověka. Je to schopnost určitého sebe-přesahu, transcendence, hledání a nalézání smyslu života. Poruchou zdraví v této oblasti je pak typicky ztráta smyslu života, která může vést až k suicidálnímu chování. Důležité je, že tyto čtyři dimenze lidského zdraví spolu těsně souvisí, porucha zdraví v jedné oblasti má zpravidla za následek i poruchy v oblastech jiných (Zvírotsky, 2014).

Přiměřená pohybová aktivita je nezbytnou podmínkou normálního rozvoje tělesných funkcí, motorických schopností a dovedností, zlepšení tělesné zdatnosti, výkonnosti a zdraví.

2.3.4 Zdravotní benefity pohybové aktivity

Dostatečné množství pohybové aktivity je spojováno s řadou zdravotních benefitů jak v dospělém, tak i v dětském a adolescentním věku. Pozorované efekty realizace pohybové aktivity ukazují, že s větším množstvím a úrovní pohybové aktivity se zvyšuje i její zdravotní přínos. Na základě výsledků longitudinálních studií lze konstatovat, že pohybová aktivita dlouhodobě pozitivně působí na udržení zdravé tělesné hmotnosti, na redukci výskytu obezity, kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky typu II, Alzheimerovy choroby nebo demence. Pohybová aktivita tak může představovat relevantní faktor pro prevenci neinfekčních onemocnění souvisejících se zvyšujícím se věkem. Výsledky experimentálních a meta-analytických studií naznačují, že realizace dokonce i malého množství pohybové aktivity může mít pozitivní zdravotní dopady, zejména u rizikových skupin dospělých osob (Sigmundová, 2015).

Pravidelná pohybová aktivita podporuje zdraví a zabraňuje vzniku řady nemocí, zlepšuje společenskou konektivitu a kvalitu života, poskytuje ekonomické výhody a přispívá k podpoře ekologické udržitelnosti prostředí. Je prevencí vzniku obezity a přirozeným nástrojem jejího redukování; snižuje klidový krevní tlak a spolu s látkovou výměnou zlepšuje prokrvení ve všech částech těla; omezuje rizika vzniku cukrovky typu II, srdečně-cévních onemocnění, deprese i řady druhů nádorových onemocnění; díky zvýšené tvorbě endorfinu při jejím provádění přispívá k pocitům dobré nálady a spokojenosti; ve stáří pak sehrává nezastupitelnou roli při snižování míry osteoporózy a při udržování dostatečné svalové síly pro rovnováhu a koordinaci zajišťující aktivní dlouhověkost (Sigmundová, 2012).

Přínos realizovaných pohybových aktivit komplexně shrnuje Americká národní zpráva o pohybové aktivitě a zdraví, kde se mimo jiné uvádí (Ješina, 2011):

- vyšší úroveň pravidelné pohybové aktivity je spojena s nižší úmrtností; lidé, kteří vykonávají pravidelnou pohybovou aktivitu střední intenzity, vykazují nižší úmrtnost než lidé, kteří jsou méně aktivní

- pravidelná pohybová aktivita snižuje riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění, zejména pak na ischemickou chorobu srdeční
- pravidelná pohybová aktivita zamezuje nástupu vysokého krevního tlaku či jej oddaluje a u pacientů s již diagnostikovanou hypertenzí krevní tlak snižuje
- pravidelná pohybová aktivita snižuje riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva
- pravidelná pohybová aktivita snižuje riziko rozvoje non-inzulin dependentního diabetu mellitu II. typu
- pravidelná pohybová aktivita je nezbytná pro udržení normální svalové síly, kvalitní struktury kostí a správnou funkci kloubů; v míře doporučené pro zdraví není pohybová aktivita spojena s poškozením kloubů nebo rozvojem osteoartrózy, může být dále prospěšná pro řadu pacientů s artrózou
- pohybová aktivita je důležitá pro normální rozvoj kostry u dětí a adolescentů a pro udržení kvality kostní tkáně v mladém věku
- pohybová aktivita snižuje rychlost úbytku kostní hmoty u žen v menopauze
- silový trénink a další formy cvičení seniorů zachovávají schopnost udržení nezávislého života a snižují riziko pádů
- pohybová aktivita příznivě ovlivňuje metabolismus tuků
- pohybová aktivita redukuje příznaky depresí a úzkosti a zlepšuje náladu.

S poklesem nároků na pohybovou aktivitu v běžném životě a zaměstnání roste význam pohybové aktivity ve volném čase, jako kompenzačního faktoru sedavého způsobu života (Gajda, 2008). Z hlediska pozitivního vlivu pohybové aktivity na zdraví člověka a jeho tělesnou zdatnost jsou rozhodující takové pohybové aktivity, které jsou prováděny dlouhodobě a pravidelně. Preventivním opatřením je odstranění nedostatku pohybu cvičením, pohybovou aktivitou, sportem, zvláště v jeho rekreační formě.

Stejskal (2004) považuje pravidelné cvičení spolu s přirozenou (habituální) pohybovou aktivitou a přiměřeným příjmem energie za nejlepší, nejbezpečnější a ekonomicky nejméně náročné preventivní a léčebné prostředky v boji s výše uvedenými onemocněními.

2.3.5 Doporučené množství pohybové aktivity

Definovat úroveň pohybové aktivity s ohledem na pozitivní přínos na zdraví člověka a pozitivním přínosům pohybové aktivity je u každého jedince složité a tohle nelze bez patřičné diagnostiky nadefinovat. Jiná obecná doporučení se vztahují k dětem s ohledem na jejich věk a potřeby a jiná obecná doporučení se vztahují k dospělé populaci. Tyto obecná doporučení jsou diferencované s ohledem na věk, pohlaví, případně profesi, životní prostředí apod.

V posledních letech se tato problematika stále častěji stává předmětem mnoha výzkumných prací a tato doporučení se na základě jejich výsledků mění. Nejčastěji jsou vyjadřovány prostřednictvím doporučených realizovaných kroků za den, nebo aktivního výdeje energie, anebo doporučení časové dotace pohybové aktivity různé intenzity. Velmi často se však tato doporučení kombinují (Fromel, 1999).

Rozhodující pro dosažení pozitivního účinku pohybové aktivity na zdraví člověka jsou doporučované hodnoty jednotlivých parametrů pohybové aktivity. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2010) je pro dospělou populaci (18–65 let) doporučeno realizovat středně zatěžující aerobní PA po dobu nejméně 150 minut týdně a dva nebo více dnů se věnovat cvičení na posílení svalstva. Jako ekvivalentní se považuje 75 minut intenzivní aerobní PA (jako je běh) každý týden a dva nebo více dnů cvičení na posílení svalstva. Pro vyšší zdravotní efekt se doporučuje 300 minut týdně středně zatěžující nebo 150 minut intenzivní aerobní PA týdně. Doporučovány jsou rovněž dva nebo více dnů věnovaných cvičení na posílení svalstva. Na jedné straně stojí obecná doporučení, na druhé straně snaha vštípit každému člověku základní znalosti jejich aplikace. Vzdělání, které člověka provází celým životem, by mělo zahrnovat i témata vedoucí k prevenci zdravotních potíží, optimalizaci životního stylu a vědomostem o benefitech pravidelně prováděné PA. Tato témata by měl každý člověk ovládat a používat v souvislostech (Fojtík, 2012).

Prvním větším nejznámějším doporučením je vykonání pravidelné pohybové aktivity prostřednictvím nachozených kroků. Doktor Yoshiro Hatano v roce 1993 stanovil doporučení pro dospělou populaci na realizaci 10 000 kroků denně.

Jiná doporučení stanovují, že k dosažení podstatného zdravotního přínosu by měla být realizovaná pohybová aktivita alespoň střední intenzity po dobu 30 minut po pět a více dnů v týdnu (Sigmundová, 2015).

Z výzkumu publikovaného v časopise Česká kinantropologie vyplývají následující zjištění (Kalman, 2009):

- pouze 45,58 % mužů a 26,93 % žen splňují požadavky stanovené v „Healthy people 2010“ pro intenzivní PA (tj, nejméně 3krát v týdnu a nejméně 20 minut),
- pro středně zatěžující PA (nejméně 5krát v týdnu a nejméně 30 minut) splňuje požadavky 31,32 % mužů a 23,76 % žen,
- 24,62 % mužů a 23,01 % žen v ČR nevykazuje žádnou intenzivní PA, žádnou středně zatěžující PA neprovozuje 19,19 % mužů a 23,01 % žen,
- celkový objem pohybové aktivity se snižuje s věkem zejména u mužů, celkově jsou ale muži aktivnější než ženy.

Pokud má mít realizovaná pohybová aktivita smysl, tak se musí pracovat s určitou mírou diskomfortu. Zlepšení tělesné zdatnosti, překonání sama sebe má pozitivní dopad na fyzické zdraví, ale i současně sebou přináší psychické výhody. Zároveň ale zátěž musí být stanovená tak, aby ji byl konkrétní jedinec schopen zvládnout, aby neměla nechtěné negativní dopady na člověka.

2.4 Rekreační a pohybová rekreační

Rekreační v životě člověka hraje významnou roli. Člověk podléhá ve svém životě působení různých druhů zátěže. Tato zátěž může být fyzická, psychická nebo také sociální. Aby člověk nepodlehli negativně působícím faktorům nenávratně, existují mechanismy a procesy, které dokáží na zátěž vhodně reagovat. Jedná se o vrozené mechanismy a procesy, které se projevují zejména na biologické úrovni. Kromě toho si člověk připravuje také vlastní vědomé strategie vyrovnávání se ze zátěží, což jsou získané mechanismy a procesy. Spotřebovávají se energetické zásoby, hromadí se škodlivé látky v těle, vzniká stav, který je nazýván únavou. Existují v zásadě dvě možnosti, jak se v této situaci zachovat. Přirozená tendence organismu udržet jeho rovnovážný stav, zabezpečuje odstranění únavy biologickými vědomě neřízenými

procesy. Jedná se o pasivní formu odpočinku, např. spánek, které jsou pro organismus nesmírně důležité a prospěšné. Druhou možností je aktivní obnova původního potenciálu člověka, která vyžaduje vědomý aktivní přístup člověka, což ale může některé lidi zatěžovat. Výhodou této aktivní možnosti je zkrácená doba na překonání únavy. Člověk získá více času pro jinou aktivitu. Tato aktivita je rekreace (Fojtík, 2011).

Rekreaci definujeme jako aktivní proces obnovy, regenerace biologického, psychického i sociálního potenciálu člověka, uskutečňovaný ve volném čase, který přispívá k jeho odpočinku, oddechu i rozvoji (Fojtík, 2011).

Na základě definice rekreace je zřejmé, že výčet rekreačních činností je značný od pohybových činností, přes intelektuální k uměleckým. Rekreační činnosti mohou být realizovány krátkodobě nebo dlouhodobě, pod vedením, nebo spontánně, mohou být realizované ve skupině nebo individuálně (Fojtík, 2011).

Rekreace má své charakteristické znaky (Hodaň, 2005):

- je na rozdíl od odpočinku, vždy aktivní činností
- nemá jedinou formu, možný rozsah potenciálně vykonávaných aktivit je nekonečný
- na určení, zda se jedná o rekreaci či ne, má rozhodující vliv její motivace a smysl vykonávané činnosti
- je činnost naprosto dobrovolná
- má vždy svůj účel, svůj smysl, což vede k její žádoucí diferenciaci.

Pokud má rekreace přispět k obnově a rozvoji potenciálu člověka po stránce fyzické, psychické i sociální, tedy celostně, pak by měla obsahovat činnosti, které budou působit na celého člověka.

Z pohledu pohybové aktivity je nejvýznamnější pohybová rekreace. Pohybová rekreace vyjadřuje účast člověka na pohybových aktivitách ve volném čase. Obohacuje člověka zejména po stránce fyzické (Fojtík, 2011).

Pohybová rekreace je tedy činnost, jejímž prostřednictvím dochází k regeneraci biologického, psychického i sociálního potenciálu člověka a uskutečňuje se ve volném čase (Fojtík, 2011).

Pohybová činnost musí být vykonávána po tak dlouhou dobu, aby dokázala vyrovnat a obnovit rovnováhu organismu narušenou pracovními i jinými povinnostmi. Nestačí tedy realizovat pohybovou rekreaci 5 minut, pokud práce trvá 8 hodin. Na druhou

stranu její výhodou je to, že nemusí a ani by neměla trvat stejně dlouhou dobu jako pracovní povinnosti. Důvodem bývá obvykle intenzita této činnosti. Pohybová rekreace by měla v zásadě přinést odlišné zatížení organismu člověka po stránce fyzické, psychické i sociální, než je zvyklý v práci a ostatních nutných činnostech (Fojtík, 2011).

Součástí pohybové rekreace je tělocvičná rekreace, pod kterou spadá i kondiční běhání.

2.4.1 Tělocvičná rekreace

Tělocvičná rekreace je vymezena jako součást pohybové rekreace, která používá specifické pohybové činnosti označované jako tělesná cvičení, kdy tělesná cvičení lze chápat jako „záměrná, volní, konkrétně motivované a účelné pohybové jednání, kladně ovlivňující stav lidského organismu za určitých, přesně stanovených podmínek“ (Hodaň, 1997).

Tělocvičná rekreace se zaměřuje na kvalitativní kladný posun stavu lidského organismu. Tento stav je nejčastěji spojován se zdravotním stavem člověka. Zjednodušeně řečeno tělocvičná rekreace má přinést pozitivní posun zdravotního stavu člověka. Důležitou podmínkou tohoto posunu je splnění podmínek, které vedou k jeho zlepšení. Jedná se primárně o stránku fyzickou, případně psychickou a sociální. Pozitivní vliv na organismus člověka má pohybová aktivita, která je realizována dostatečnou intenzitou, po dostatečnou dobu, pravidelně a soustavně (Fojtík, 2011).

2.5 Běh

Běh je jednou z nejjednodušších forem lidského pohybu a nejpřirozenějším způsobem prožívání psychicko-fyzické zátěže (Nowak, 2010). Je spojen s lidstvem od dob jeho existence. Jen se mění způsob jeho využití. Dnes lidé běhají, aby si udrželi kondici, jako prostředek rekreace, pro zdravotní benefity, jen tak pro zábavu, nebo aby stihli ujíždějící autobus. Dříve lidé běh používali zejména jako zdroj obživy, kdy samozřejmě k tomuto používali i další prostředky. Byl to vlastně prostředek boje o potravu. Dále byl běh využíván jako prostředek přemístění z místa na místo, kdy snad historicky celosvětově nejznámější využití běhu se vztahuje k legendě o řeckém běžci jménem Feidippidés. Tento měl údajně po bitvě u Marathonu 490 př. n. l. odnést do Athén

poselství o vítězství Athéňanů nad Peršany. Dle legendy poselství doručil a následně měl vyčerpáním zemřít. Ať už je legenda skutečná, nebo smyšlená, tak na jejím podkladě vznikl Olympijský maratón roku 1896. A legenda o řeckém běžci tedy vlastně deklaruje historické využívání běhu jako způsobu přepravy.

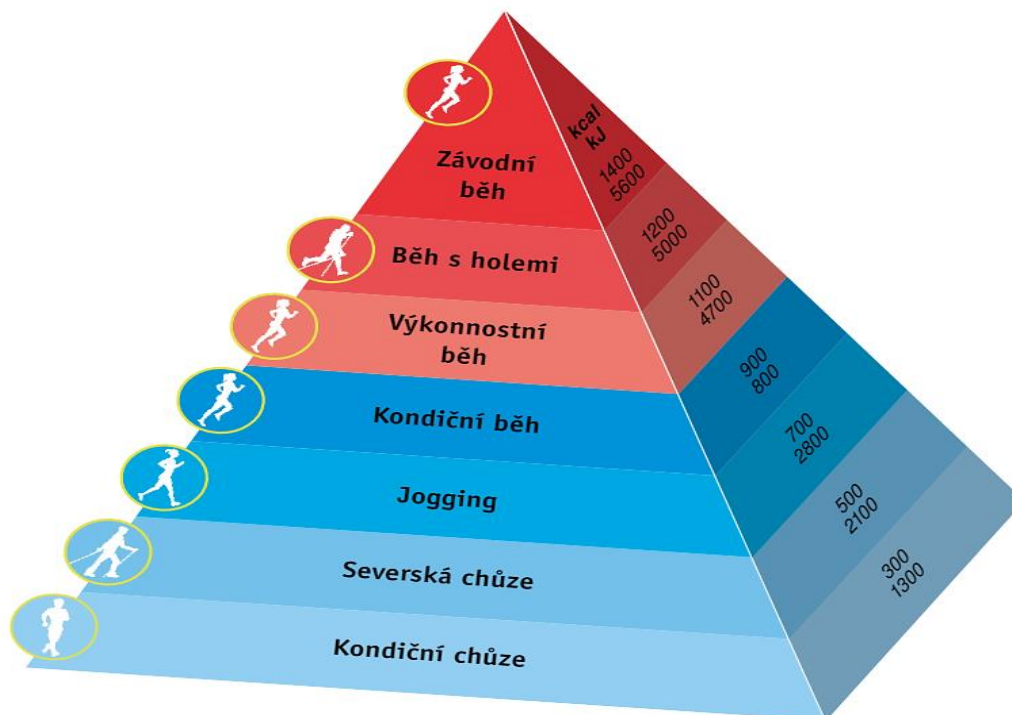
A stejně tak jako se vyvíjí lidstvo samo, tak se mění i způsob využívání běhu, kdy tento se stává základním stavebním kamenem mnoha sportovních odvětví a stává se výplní volnočasových aktivit. Plynule nám tak přechází využívání běhu z existenčních důvodů do tělocvičných aktivit.

Běh je multifunkční vědecký obor zahrnující fyziologii, biochemii, anatomii, biomechaniku a psychologii, který má jako celek asi nejbližší k preventivní medicíně. Pro současného člověka je běh vynikající prevencí stále expandujících civilizačních onemocnění, kdy jejich hlavní příčinou je stále nedostatečné přirozené pohybové zatížení. Důsledkem nebo jakousi civilizační dani jsou v první řadě choroby srdce a krevního oběhu, často podmíněné i nadváhou (infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, mozková mrtvice) a další onemocnění jako například diabetes mellitus. Běh je za této situace i lékem dostupným prakticky všem. U běžajících lidí je počet civilizačních onemocnění výrazně nižší. Běh vedle tělesné schránky člověka blahodárně působí i na jeho psychiku (Trávník, 2014). V posledních letech byl běh odbornou veřejností uznán jako účinné preventivní opatření proti civilizačním onemocněním (Nowak, 2010).

2.5.1 Formy běhu a kondiční chůze

Stejně tak, jak máme druhy pohybových aktivit, tak se lze dopátrat různých forem běhu. Na první pohled by se dalo konstatovat, že běh je pouze jenom jeden a že běhat umí každý, ale ve skutečnosti tomu tak není. Při výběru formy běhu by měl člověk zejména vycházet ze svých možností a schopností a důvodů, proč vlastně člověk začíná s kondičním běháním. Každý by si měl vybrat jemu nejvíce vyhovující formu běhu a uvědomit si, proč vlastně chce běhat, proč už běhá a do jakého patra pomyslné běžecké pyramidy by rád vyběhl (Tvrzník, 2014).

Jednotlivé formy chůze a běhu se pokusím přiblížit v běžecké pyramidě:



Běžecská pyramida – formy běhu a chůze a jejich energetická náročnost (přibližný energetický výdej 70 kg vážícího člověka za 1 hodinu pohybové aktivity)

Obrázek 2. Formy běhu a chůze – běžecská pyramida (Tvrzník, 2014)

Charakteristické znaky jednotlivých forem běhu

Forma běhu	Cíle	Typická intenzita	Km za týden	Počet tréninků za týden	Čas na 1 km (min)
Kondiční chůze	Získání základní kondice, zvýšení vitality	Nízká	10–20	2–3	7:30 a více
Severská chůze	Upevnění zdraví, získání základní kondice, redukce hmotnosti	Nízká	do 10	2–3	6:30–7:30
Jogging	Upevnění zdraví, získání základní kondice, redukce hmotnosti	Nízká až střední	10–20	3	6:00–7:00
Kondiční běh	Rozvoj kondice	Střední až vysoká	20–40	3–4	5:00–6:00
Výkonnostní běh	Udržení a zvýšení výkonnosti	Střední až vysoká	40–100	5–6	3:30–5:00
Běh s holemi	Udržení a zvýšení výkonnosti	Střední až vysoká	5–20	1–2	5:00–6:00
Závodní běh	Úspěch na významných závodech	Vysoká až maximální	100 a více	6–12	2:40–3:30

Obrázek 3. Charakteristické znaky jednotlivých forem běhu (Tvrzník, 2014)

2.5.1.1 Kondiční a výkonnostní běh

Na běžeckých závodech můžeme registrovat kondiční a výkonnostní běžce.

Kondiční běh

Hlavním cílem této formy běhu je rozvoj kondice a pozitivní vliv běhu na zdraví, radost a dobré pocity z běhání. Oproti joggingu se více podobá klasickému běžeckému tréninku, tudíž je třeba počítat s tím, že může občas trochu i bolet. Důležitá je už i určitá systematická příprava a řízení tréninku podle fyziologických parametrů. Běžci neusilují o čelní umístění na veřejných bězích, kterých se občas účastní, nýbrž porovnávají vlastní dosažené výsledky. Mezi vyhledávané tratě patří 10 km, půlmaratón, maratón, oblíbené jsou krosové běhy. Největší odměnou jim bývá pocit, že překonali trať a sami sebe (Tvrzník, 2014).

Výkonnostní běh

Jedná se už o běžecký trénink v pravém slova smyslu. Hlavním cílem je udržování, ale hlavně zvyšování sportovní výkonnosti. Příprava má charakter klasického běžeckého tréninku s rozvojem základní i speciální vytrvalosti. V případě nesprávného řízeného tréninku hrozí zdravotní komplikace. Běžci se celoročně systematicky připravují na jeden nebo dva závody. Jejich snahou je pak dosažení lepšího pořadí nebo výsledného času. Výkonnostní běh je časově velmi náročným koníčkem. Značná část jeho vyznavačů jej musí umět optimálně skloubit se zaměstnáním a rodinným životem. Z fyziologického pohledu je běh určitou zdravou závislostí, z pohledu zanedbávání jiných povinností a aktivit je ale zapotřebí určité opatrnosti, zejména ve prospěch společného rodinného programu (Tvrzník, 2014).

2.5.2 Běh jako životní styl

Běh je stále čím dál populárnějším sportem, stává se součástí života velkého počtu lidí. Běžecký boom je někde v polovině a nejméně v dalších nejbližších letech bude ještě stoupat. Není to pouze „móda“, ale prostupuje již hlouběji a stává se jejich životním stylem. Stačí se projít po městě a nerušeně sledovat tu masu pobíhajících lidí kolem sebe. Tito lidé již neběhají pouze jen pro zdraví, fyzickou kondici, ale pro radost z běhu, pro pocit, že jsou konečně sami sebou.

Z běhu se ve své podstatě stává i business. Ještě před pár léty u nás neexistovalo ani tolik webových portálů s diskusními fóry a blogy se zaměřením na běh. Na nich se dnes lze o běhu dozvědět téměř vše. Dalšími běžeckými médii jsou tištěné časopisy, o běhu u nás pravidelně vycházejí knihy. Dnes není problém koupit běžecké vybavení, zlepšují se služby zaměřené na výběr bot i řízení tréninku. Samozřejmě se stávají běžecké obchody a speciálky, kde kvalifikovaně lidem poradí a pomohou s vhodným výběrem běžeckého vybavení. Pozitivním běžeckým fenoménem, který se poslední dobou rozvíjí, jsou běžecké soustředění nebo kempy. Poznatky a služby donedávna určené jen vrcholovým sportovcům státní sportovní reprezentace jsou dnes k dispozici celé běžecké komunitě (Tvrzník, 2014). Tohle vše by nebylo možné, kdyby se běh natrvalo neusadil v pravidelném pohybovém režimu velkého počtu lidí, jelikož by nebylo, komu tyto služby poskytovat. Mnoho lidí si už dnes bez běhání svůj život nedovedou představit.

Běh je také ale sportovní disciplínou a jako takový nabízí amatérským běžcům mnoho možností se účastnit závodu na různé vzdálenosti, které jsou právě cílené na ně. Stávají se obrovskou komerční záležitostí a každý člověk se jich může aktivně účastnit, což má vliv na pravidelné dosahování maximálního počtu účastníků na významných závodech pořádaných zejména společností Prague International Marathon, spol. s r.o.. Tato společnost se podílí na rozvoji popularity kondičního běhání. Nárůst je především u běžců bez závodních ambicí, kteří běhají jen pro radost či dobrý pocit. Ve své podstatě se jedná o životní styl, který může obohatit člověka a přinést mu mnoho pozitivní energie.

Lidé stále více přitahuje zdravý životní styl a jde to vidět ve větších městech, kde lidé více podléhají aktuálním trendům a jedním z nich je i zaběhnout si půlmaraton, případně maraton, a to v jakémkoliv čase. Tak jak dnes se stal mobilní telefon nezbytnou součástí každodenního života, tak stejně se v těchto přístrojích objevují různé aplikace na změření uběhnuté vzdálenosti, potažmo se rozšiřuje prodej hodinek s podobnou funkcí nebo aplikací.

2.6 Charakteristika vývoje člověka

Každý člověk během svého života prochází složitým vývojem, a to od narození až do konce života. S ohledem na svůj vývoj se vždy aktuálně nachází v určité etapě svého

bytí, a to s sebou přináší specifické podmínky. Zásadní pro vývoj člověka jsou zejména biologické podmínky, jelikož každý člověk je v první řadě živý organismus, který se soustavně vyvíjí a přizpůsobuje se podmínkám, ve kterých žije. Jako každý vývoj, tak i vývoj člověka má své zákonitosti a základní znaky (Jansa, 2012).

Za základní znaky vývoje člověka jsou považovány tyto:

- je děním celoživotním;
- je děním celistvým (komplexním), tzn. že změny morfologické (stavba těla) i fyziologické (orgánové funkce), mentální a psychické včetně sociálních (vztah k prostředí, vstup do školy, výběr kamarádů apod.) probíhají souběžně a vzájemně se ovlivňují (např. pohlavní dospívání ovlivňuje psychiku a sociabilitu, ale i naopak);
- probíhá po určitých věkových obdobích, které na sebe logicky navazují (např. po období kojeneckém přichází období batolete);
- je obdobím nezvratným, tzn. že postupuje stále vpřed, nedá se zastavit ani zvrátit (způsobem života jej můžeme pouze dočasně urychlit nebo zpomalit);
- je děním diferenciačním a socializačním – novorozenci jsou si svými znaky a projevy velmi podobní, avšak např. ve věku adolescentním (třeba v 18 letech) se jedinci od sebe již výrazně liší, (Jansa, 2012).

Koncepce vývojových stádií předpokládá, že vývoj osobnosti probíhá v stádiích, jejichž pořadí je nutné, zákonité. Nelze je vynechat nebo změnit jejich pořadí. Sled stádií vyplývá z vnitřních zákonitostí vývoje s biologickými, sociálními a psychologickými aspekty (Čáp, 2001). Změny anatomicko-fyziologické, mentální, psychické i sociální, k nimž během vývoje dochází, spolu úzce souvisejí, vzájemně se prolínají; neprobíhají však stejnoměrně. Dva věkově stejně staří jedinci se mohou každý nacházet v jiném vývojovém období.

2.6.1 Vývojové období člověka

Rozdělení lidského života do období akceptuje určité nápadné znaky a také fyzické (biologické) a sociální životní změny, které souvisejí i se změnami psychickými (mentálními). Například ke stáří je charakteristický pokles kognitivních funkcí jako je třeba myšlení, paměť, úsudek, dále šedivění vlasů a zhoršuje se motorika člověka a klesá psychická a fyzická zdatnost.

V průběhu života člověka se obvykle rozlišují tyto období (Jansa, 2012):

Prenatální	Vývoj plodu v těle matky
Integrační, tj. období mládí	0 – 20 let
Nemluvně	0 – 1 rok
Batole	1 – 3 roky
Předškolní věk	3 – 6 let
Mladší školní věk	6 – 11 let
Starší školní věk (puberta)	11 – 15 let
Počínající dospělost (adolescence)	15 – 20 let
Dospělost, tj. období kulminační	20 – 65 let
Mladá dospělost (preakmé)	20 – 35 let
Střední dospělost (akmé)	35 – 50 let
Starší dospělost (postakmé)	50 – 65 let
Staří, tj. období involuční	65 a více let
Rané staří (senescence)	65 – 75 let
Pravé staří (kmetství)	od 75 let
Dlouhověkost (patriarchium)	od 85 let

Tabulka 1. Vývojové období člověka (upraveno podle Vágnerové, 2007)

Pohybová aktivita plní významnou roli v primární a sekundární prevenci a oddalování vzniku regresních procesů. Má významný vliv na tom, že člověk s průběhem svého věku vede plnohodnotný život. Člověk by chtěl být na světě co nejdéle, ale za současného udržení si potřebné kvality života. Pravidelná a v dostatečném množství vykonávaná pohybová aktivita přidává „život k létům“.

Je potřeba individuálně hodnotit staří každého jedince. K tomu slouží dělení na kalendářní (chronologický) věk, který je pouze organizačním kritériem a na biologický (individuální) věk, který odpovídá funkčnímu stavu organismu jako celku i jeho jednotlivých orgánů. Přímo jej ovlivňuje adekvátní zatěžování (nebezpečí lokálního přetížení nebo nedostatečná stimulace), dále je důležitá výživa a životní podmínky. Psychický nebo mentální věk je opět individuální ukazatel, do něhož spadá i sociální věk. Sociální věk je ovlivňován okolím a společností (Kučera, 1996).

2.7 Motivace

Zjistit skutečné důvody toho, co děláme, jak se chováme, co prožíváme je bezesporu proces velice složitý. Téměř každodenně si můžeme klást otázku, proč člověk vlastně udělal to, co dělá a proč se chová tak, jak se chová. Odpověď na tyto a podobné otázky se snaží nalézt psychologie, což je vědní obor, který se zabývá především člověkem a jeho chováním; studuje lidské chování (jednání, vystupování) a prožívání, snaží se jej popsat, vysvětlit a předpovídat.

Lidské chování zahrnuje všechny pohyby, reakce, úkony člověka, jeho vnější činnost a její složky (chování lze pozorovat). Prožíváním se označují vjemy, představy, emoce (city), procesy řešení problémů, rozhodování, vybavování z paměti apod., tedy souhrn psychických procesů a stavů. Chování a prožívání jsou vždy projevem osobnosti, určitého člověka s obecně lidskými a individuálními vlastnostmi, cíli, radostmi a problémy. Chování a prožívání je součástí práce člověka, jeho učení a ostatních činností, jeho vztahů k druhým lidem, jeho vzájemného působení s prostředím, jeho vývoje od dětství k dospělosti a stáří. To vše zkoumá psychologie (Čáp, 2001).

Faktorem, který nejvíce ovlivňuje lidské chování a prožívání jsou motivy a motivace, která je vlastně jejich „palivem“ a dodává jim energii a směr. Každá lidská činnost je vlastně nějakým způsobem motivována a mnoho autorů uvádí motivaci jako podnět k chování a prožívání.

Izolované motivy se prakticky nevyskytují, kdy shluky motivů bývají označovány jako motivace. Každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících i často vzájemně protichůdných. Tak je tvořena složitá a proměnlivá motivační struktura každého sportovce, související s jeho osobností a podléhající určitému vývoji. Hlavním vlivem určujícím vývoj motivační struktury je kromě věku i výkonnost sportovce (Slepička, 2009).

2.7.1 Definice motivace

Motivaci chápeme jako souhrn hybných momentů v osobnosti a v činnosti: souhrn toho, co člověk pobízí, aby něco dělal, nebo co mu v tom zabraňuje. Hybnými momenty rozumíme to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat. Motivace dodává činnosti, našemu

prožívání a chování jednak energii, jednak směr. Aktivizuje a zároveň směřuje (Čáp, 2001).

Motivace je intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci individua (Nakonečný, 1996).

2.7.2 Dělení motivace

V motivaci působí jednak vnější pobídky, jednak vnitřní motivy. Vnější pobídky a vnitřní motivy jsou těsně spjaty. Při nedostatku vnitřní motivace nemusí pobídka působit. Mnohdy však pobídka zvenčí stimuluje, zesiluje vnitřní motiv (Čáp, 2001). Což lze jednoduše vysvětlit na příkladu motivace k účasti Pražském půlmaratónu. Pokud člověk zhlédne tento reklamní šot, tak může být zvenčí stimulován k jeho účasti a absolvování, ale týden po zhlédnutí si člověk na reklamní šot ani nevzpomene. Pokud bude ale člověk dostatečně vnitřně motivován k účasti na tomto závodě a zhlédne tuto pobídku zvenčí, tak to umocní jeho zájem o tento závod, zakoupí si startovné a skutečně se ho zúčastní. Na obdobném principu je vlastně založena funkce reklamy, která nás má motivovat ke koupi nějakého určitého předmětu, který ve své podstatě vlastně ani nepotřebujeme.

Lidská motivace je velmi složitá a individuálně odlišná a lze u ní pozorovat zvláštnosti (upraveno podle Čáp, 2001):

- Několik lidí vykonává stejnou činnost, např. sportování, ale každý z jiných důvodů;
- Týž člověk může být pobízen k jedné činnosti několika různými motivy zároveň; v různých obdobích jeho života mohou převažovat odlišné motivy k téže činnosti, např. k práci;
- Jeden motiv může člověka pobízet k určité činnosti, a přitom jiný motiv ho od ní odrazuje; motivy se dostávají do konfliktu;
- Člověk si uvědomuje často jen část svých motivů, některé si uvědomuje jen občas a částečně, jiné mohou zůstat nevědomými dlouho, popřípadě po celý život.

V psychologii rozlišujeme primární a sekundární motivy, implicitní a explicitní, vědomé a nevědomé (Nakonečný, 1996). Dále můžeme rozlišovat formy a druhy motivů. Formy motivů vystihují termíny jako potřeby, hodnoty, zájmy, postoje, ideály, vztahy. Druhy pak poukazují na konkrétní obsah motivů, na konkrétní uspokojení, kterého má být dosaženo např. potřeba bezpečí, jistoty.

2.7.3 Emoce, potřeby, zájmy, hodnoty

Sport a pohybová aktivita jsou emociogenní, tj. jsou zdrojem emocí. Patrně patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Prakticky jim může konkurovat pouze hazard, sex a umění. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků (vertigo, agon, alea, mimikry). Kulturní vývoj nepřeje silným emočním projevům. Výchovou je člověk spíše tlačěn k tomu, aby své emoce „držel na uzdě“, kontroloval je a příliš neprojevoval. Říká se tomu emoční imploze, která může mít z hlediska psychohygieny dlouhodobě negativní účinky. Proto jsou pro moderního člověka důležité situace, kdy může své emoce svobodně projevit, dát jim průchod a využít jejich energii k aktivitě. (Slepička, 2009).

Z hlediska sledování motivace je potřeba si uvědomit a pochopit faktory, které se podílejí na jejím vytváření. Na základě podněcujících tendencí cyklicky vznikají aktuální potřeby. Pro tělovýchovné činnosti je důležité, že jednou z hlavních biologických potřeb člověka je potřeba tělesného pohybu. Je to cyklická potřeba funkční, jejímž cílem není určitý předmět nebo činnost. Potřeba pohybu vzniká patrně nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, zejména v korových buňkách. Potřeba pohybu je vyvolána i periferně signály ztuhlosti, křečovitosti a únavy některých svalových skupin, zvláště při déletrvajících statických činnostech, např. při stání a sedění (Slepička, 2009). Potřeba je takový moment v systému (biologickém, psychologickém nebo sociálním), který vede k vyhledávání určité podmínky, nezbytné k optimálnímu fungování systému (k životu a vývoji) a vyhýbání se nepříznivým podmínkám (Čáp, 2001).

Potřeby jsou vlastně impulsem pro vznik motivů. Jsou tedy v podstatě jednou, vnitřní stránkou motivu, druhou pak je momentální vnější situace. Motiv se na konkrétní činnosti projeví tehdy, když při pocitování např. potřeby pohybu se objeví zároveň vnější možnost, jak ji realizovat: čas, prostor, náčiní, skupina apod.

Mnohoznačným pojmem souvisejícím s motivací je zájem. Zájmy se dělí podle oblastí společenské praxe. Pro jednotlivce je charakteristická určitá struktura zájmů, jejich intenzita, hloubka, trvalost a aktivita. Ve sportovní oblasti znamená zájem specifickou zaměřenost poznávacích procesů na určitý předmět, osobu, činnost, nebo určitou oblast jevů, které souvisejí se sportovní činností. Tato zaměřenost je zpravidla spojena

se snahou o jejich bližší a hlubší poznání a s určitým citovým stavem (Slepička, 2009). Zájem je získaný motiv, který se projevuje kladným emočním vztahem jedince k určité skutečnosti a k určitému druhu činnosti. Projevuje se zaměřením a pozorností v příslušném směru, realizací dané činnosti, uspokojením z ní a také zároveň nelibostí, pokud je v ní omezován. Zájmy můžeme mít o předměty, činnosti apod. Je to ve své podstatě získána motivační dispozice. Náš zájem a potřeby jsou také ovlivňovány hodnotami člověka.

Hodnoty jsou naučené konstrukce, které si člověk osvojuje od rodičů, vrstevníků, učitelů, společnosti a sdělovacích prostředků, jenž ovlivňuje jeho výběr cílů a způsobů jednání. Pro jedince se hodnotou může stát vše, co povede k uspokojení jeho potřeb, vše, co vzbuzuje pocit libosti fyzické či psychické. Mluvíme o hodnotě, která je označována jako chtěný cíl (Fontana, 1997).

Hodnota je u každého člověka velice subjektivní, různí se podle jedinců a situací. Je spojena s uspokojováním potřeb. Hodnoty mohou být různé, třeba biologické (zdraví), ekonomické (hmotné), morální (čest), náboženské (posvátnost), estetické (krása). Ale teprve prostřednictvím afektivity a v intersubjektivitě si člověk skutečně uvědomuje svět konkrétních hodnot (Sillamy, 2001). Je to míra důležitosti a subjektivního ocenění. Jedinec tuto míru přisuzuje určitým věcem, symbolům, jevům, jiným lidem atd. Hodnotové orientace, hodnoty jsou osvojovány v procesech socializace a v procesech učení se jedinec učí žít ve společnosti (enkulturace). Některé hodnoty jsou sdíleny celou společností nebo celými skupinami. Morální hodnoty mají trvalou platnost, jiné hodnoty jsou krátkodobé a proměnlivé (Průcha, 2003). Mají blízko k cílům motivace. Vznikají zvnitřněním ideálů. Co člověk či společnost hodnotí za významné, cenné, o co je třeba usilovat, co chránit (zdraví, životní prostředí, světový mír, apod.).

2.7.4 Motivační faktory k pohybové aktivitě

Uspokojování potřeby pohybu dostává již od útlého dětství společenský charakter. Nežádoucí způsoby pohybových projevů jsou tlumeny, společensky vhodné posilovány. K uspokojování potřeby tělesného pohybu dochází výběrovým způsobem. Z vrozené potřeby pohybu se postupně vyvíjí i potřeba společenská (Slepička, 2009).

Motivace k pohybové aktivitě je silně motivována sama o sobě, neboť vychází přímo z různých základních tendencí, biogenních a sociogenních potřeb. Kromě toho je

činností dobrovolnou a zájmovou. Při pohybové činnosti se však silně uplatňuje i nejrůznější vnější pobídka.

Mezi důležité potřeby člověka patří afiliace neboli potřeby sounáležitosti k někomu. Tedy nezanedbatelnou motivací k pohybové aktivitě představuje i možnost socializace pohybovou aktivitou, kdy se prostřednictvím pohybové aktivity, případně konkrétní sportovní činnosti jedinec může podílet na společenském životě. Jedná se o socializaci do běžného společenského života realizovanou skrze prováděnou pohybovou aktivitu, kdy bez této možnosti by člověk nebyl třeba účasten na společenském životě.

Dále člověk má potřebu sebeúcty, kladného vlastního ohodnocení a získání uznání a obdivu za svůj výkon. Potřeby sebeuplatnění jsou potřeby, ve kterých jde o uplatňování svých schopností v oblasti pohybových činností.

2.7.5 Motivační faktory k běhání

Už z rozsáhlosti potřeb, které se podílejí na vytváření motivů sportovní činnosti plyne, že tyto motivy lze obtížně třídít a klasifikovat. Ve sportovní činnosti je nesnadné provést vyčerpávající klasifikaci motivů. K didaktickým účelům se zdá nejvhodnější využít třídění Madsena, který dělí lidské motivy především s přihlédnutím k sociální determinovanosti člověka na (Slepička, 2009):

- motivy společenského kontaktu
- motivy dosahování něčeho
- motivy prestiže
- motivy akvizice, tj. nabývání a vlastnění
- emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí.

Všechny tyto motivy se bezesporu často uplatňují v motivaci sportovní činnosti, a proto je tomuto třídění možno dát přednost před mnoha jinými, rozsáhlejšími i stručnějšími klasifikacemi motivů. Potřeby běžce jsou uspokojovány postupně, nejprve základní fyziologické potřeby, dále potřeby bezpečnosti, potom potřeba sounáležitosti, potřeba uznání, a nakonec potřeba sebeuplatnění (Slepička, 2009).

Co vlastně lidi ke kondičnímu běhání přivádí, proč ho dále provozují a co jim běh nabízí třeba oproti jiným pohybovým aktivitám?! To jsou otázky, na které není vždy

jednoduché odpovědět. Dá se předpokládat, že prvotní motivace k provozování kondičního běhání jsou fyzické (redukce váhy, zdravotní benefity apod.). Postupem času se však u většiny běžajících vytváří návyk a pouto a začnou asi převládat důvody psychické (mentální) a lidé více poznávají, že běh není pouze pohybová aktivita, že běh může být vlastně životním stylem.

Běh jako sportovní disciplínu můžeme registrovat již celá století, a to počínaje dobrovolným ověřování vlastní výkonnosti a zdatnosti a konče jako vytrvalostní výkonnostní sport v rámci atletických disciplín. Kondiční běhání dnes provozují lidé ze všech sociálních sfér a není to pouze výsada určitých sociálních skupin. A stejné je to s důvody k jeho provozování, kdy někdo chce zhubnout, někdo vyčistit hlavu, zlepšit tělesnou zdatnost, poznávat nové lidi a mnoho dalších jiných motivačních faktorů.

Touto problematikou se také zabíral jeden z nejznámějších propagátorů kondičního běhání v České republice Miroslav Škorpil, který na svých stránkách www.bezeckaskola.cz provedl anketu, proč lidé v ČR a SR provozují kondiční běhání. V anketě odpovědělo celkem 449 lidí s následujícími výsledky:



Obrázek 4. Proč lidé v Česku a na Slovensku začínají běhat (Škorpil, 2013)



Obrázek 5. Proč lidé v Česku a na Slovensku pokračují v běhání (Škorpil, 2013)

Obdobnou záležitosti se zabírala společnost Asics, která provedla v roce 2010 anketu v rámci Evropy a snažila se zjistit motivy k provozování kondičního běhání a zjistila těchto do hlavních důvodu:



Obrázek 6. 10 hlavních důvodu, proč evropští běžci a běžkyně začínají běhat (Asics European study, 2010)

Zjistit skutečné důvody, proč lidé začínají běhat je tedy někdy velice složité, jelikož jejich šíře je velice pestrá. Začít s během je velice snadné, ale vydržet u toho již potřebuje silné motivační důvody, jelikož počáteční zapálení a nadšení postupem času opadá, proto v této fázi může být vhodně nastavená motivace důležitá. Proto se asi zdá více rozhodující motivace vnitřní, čili být motivován sám sebou a vlastní ideou, než být motivován vnějšími faktory.

3 Cíl práce

Cílem výzkumného šetření je v první řadě diagnostikovat, popsat a analyzovat jednotlivé motivační faktory účastníků závodu na 10 kilometrů, které je vedou k jeho absolvování.

Zvolené téma koresponduje s aktuálním trendem a stavem současné moderní populace, kdy kladené klesající požadavky na pracovní pohybovou aktivitu je stále více potřeba kompenzovat ve volném čase. Nedostatek pohybu se poté negativně odráží na kvalitě života člověka a napomáhá rozmachu civilizačního onemocnění.

3.1 Hlavní cíl výzkumného šetření

Hlavním cílem práce je analyzovat motivaci účastníků k účasti na běžeckém závodu na 10 kilometrů a vytvořit syntézu poznatků vedoucích ke zlepšení jednotlivých motivačních atributů závodu jako celku. Dílčím cílem je zjistit, zda organizační zajištění Hornické desítky ovlivňuje motivaci k opakované účasti na této sportovní akci.

3.2 Úkoly práce

Z výše uvedeného cíle vyplynuly následující úkoly:

- 1) Studium odborné literatury a zpracování přehledu teoretických poznatků
- 2) Analyzovat motivační faktory k účasti na sportovní akci a zkoumat rozdíly mezi pohlavími
- 3) Zjistit, zda věk ovlivňuje motivaci účastníků na sportovní akci
- 4) Zjistit motivační faktory k opakované účasti na Hornické desítce
- 5) Zpracovat návrh na zlepšení vybraných motivačních atributů závodu

4 Metodika

4.1 Charakteristika metody výzkumného šetření

Pro dosažení výsledků diplomového práce byla využita metoda a technika kvantitativního charakteru ve formě dotazníkového výzkumného šetření pomocí ankety. Anketa/dotazník byla vlastní tvorby s ohledem na demografické ukazatele jako jsou věk, pohlaví a dále s ohledem na potřeby, motivy, představy, názory, postoje apod. k dosažení výsledků výzkumného šetření. Tato metoda a technika patří mezi nejčastější využívané metody zjišťování údajů a skutečností. Mezi její výhody patří relativně vysoká míra anonymity, nízká časová a finanční náročnost, dále umožňuje rychlé a nenáročné shromažďování dat a výzkumné šetření lze provádět jak s malým počtem účastníků výzkumného šetření, tak umožňuje získání dat i od velkého množství lidí. Anketu/dotazník lze dále použít i opakovaně pro třeba účely srovnávacího šetření a získané odpovědi lze kvantifikovat a analyzovat. Nevýhodou zvoleného druhu šetření je to, že respondenti odpovídají na základě subjektivního pohledu, aktuálních pocitů a nálad, tak je zde možné riziko zkreslení odpovědí.

Aby bylo zajištěno, že z výsledků výzkumného šetření bude možno naplnit cílů výzkumného šetření, tak byl proveden předvýzkum za použití ankety/dotazníků na obdobném závodě a to dne 08.07.2017 na 13 ročníků městského běhu Karvinou, kde se také jedná o závod na 10 kilometrů pro amatérské běžce k ověření vhodnosti vytvořené ankety/dotazníků. Tento předvýzkum měl ověřit jednoduchost, pochopitelnost a efektivnost předkládaného formuláře. Po vyplnění dotazníků proběhl s respondenty rozhovor se zaměřením na získání zpětné vazby s ohledem na pochopitelnost otázek, možnost volby odpovědi a celkovou náročnost na práci s formulářem. Následně došlo ke kvantifikaci a analýze odpovědí. Poté došlo k mírné úpravě a korekci ankety/dotazníků do stavu, v kterém byl předložen při samotném výzkumném šetření.

Jako finální technika výzkumného šetření byl tedy zvolen nestandardizovaný dotazník vlastní tvorby v rozsahu tří stran (viz. příloha – Anketa). Dotazník obsahoval celkem 3 oblasti otázek, **osobní dat** – 4 otázky, **motivační data** - 2 otázky a oblast **organizační zabezpečení závodu a opakovaná účast** - 4 otázky, celkem tedy 10 otázek.

Skladbou na sebe jednotlivé otázky postupně navazovaly a dle zpětných reakcí, byl dotazník velice krátký, rychlý a jednoduše pochopitelný, kdy jeho vyplnění nezabralo déle jak 10 minut. Respondenti před vyplněním samotného dotazníku byli informováni o anonymitě a účelu výzkumného šetření a o způsobu naložení se získanými informacemi. Dotazník byl vytvořen tak, aby dával prostor k prezentaci vlastních názorů při otevřených otázkách a dále, aby se výzkumné šetření dalo blíže kvantifikovat a analyzovat, tak bylo využito uzavřených otázek dichotomických, škálových a výčtových.

4.2 Metodika vyhodnocování ankety/dotazníku

Otevřené otázky byly vyhodnocovány tak, že se z odpovědí provedl matematicky souhrn. Nejčastěji uváděné odpovědi byly vyhodnoceny jako nejvýznamnější k dané otázce.

V rámci škálových otázek byly vytvořeny dvě hodnotící škály. První škála byla v rozmezí 1 až 5 a byla využita u doplňující otázky, jaká jsou motivační důvody účasti na Hornické desítce. U této škálové otázky číslo 1 znamenalo největší míru důležitosti (platnosti) a číslo 5 nejmenší míru důležitosti (platnosti) a vyhodnocování proběhlo prostřednictvím následujícího kritéria:

1 = platí významně; 2 = platí; 3 = negativní; 4 = neplatí; 5 = neplatí významně.

Z jednotlivých výsledků byla sestavena stupnice podle toho, který motivační faktor byl pro respondenty nejdůležitější (tedy nejpočetnější ohodnocení čísla 1 na škále 1 až 5).

U dalších škálových otázek, které se již vztahovaly k organizačnímu zabezpečení a opakované účasti a byla využita škála v rozmezí od 1 do 10, kdy číslo 1 představuje opět největší míru důležitosti (platnosti) a číslo 10 nejmenší míru důležitosti (platnosti) a vyhodnocování proběhlo prostřednictvím následujícího kritéria:

1 a 2 = platí významně; 3 a 4 = platí; 5 a 6 = negativní; 7 a 8 = neplatí; 9 a 10 = neplatí významně.

Z jednotlivých výsledků byla sestavena stupnice podle toho, který motivační faktor byl pro respondenty nejdůležitější (tedy nejpočetnější ohodnocení čísla 1 a čísla 2 na škále 1 až 10).

Vyhodnocení výčtových otázek proběhlo matematickým souhrnem jednotlivých odpovědí.

Dichotomické otázky byly vyhodnoceny matematickým souhrnem.

K analýze motivačních faktorů k účasti na sportovní akci, ke zkoumání rozdílu mezi pohlavím, ke zjištění, zda věk ovlivňuje motivaci účastníku na sportovní akci, byly použity odpovědi z dotazníku v oddíle - motivační data a to na otevřenou otázku č. 1 a škálovou otázku č. 2.

Motivační faktory k opakované účasti na Hornické desítce byly zjištěny pomocí odpovědi z dotazníku v oddíle – organizační zabezpečení a opakovaná účast na výčtovou otázku č. 2, a škálovou otázku č. 4 a č. 5. Doplnujícími otázkami byly otázky č. 1, č. 3 a otázka č. 6

Návrh na zlepšení vybraných motivačních atributů závodu byl zpracován na podkladě výzkumného šetření a vlastních zkušeností s tímto závodem (osobní pravidelná účast).

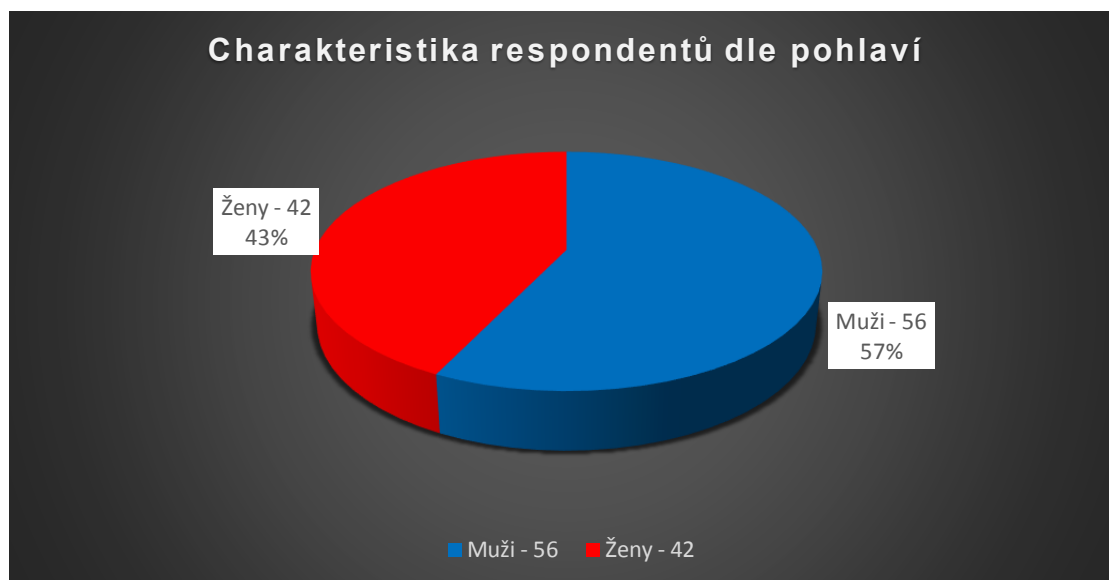
Z hlediska přehlednosti byla získaná data převedena do grafického znázornění prostřednictvím grafů a tabulek.

4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Respondenty výzkumného šetření byli zvoleni náhodně vybraní účastníci Hornické desítky při prezentaci do závodu a to dne 04.11.2017. Pro naplnění cílů práce byly osločovány jak ženy, tak muži, a to bez ohledu na věk respondentů. Při následném dělení výzkumného souboru bylo přistoupeno také i na dělení respondentů na 5 skupin dle věku a to dle Jansy, (Jansa, 2012): 1) období mládí 0 – 20 let; 2) mladá dospělost 21 – 35 let; 3) střední dospělost 36 – 50 let; 4) starší dospělost 51 – 65 let; 5) stáří nad 65 let a to aby bylo zjištěno, zda věk ovlivňuje motivaci účastníků na sportovní akci.

Cílem výběru reprezentativního vzorku bylo zajištění zejména takových respondentů, aby byly zastoupeny všechny zvolené věkové skupiny. S ohledem na potencionálně

nízkou návratnost papírového dotazníku byl tento rozdáván a hned vybírán v místnosti prezentace do závodu se svolením organizátorů závodu. Dále bylo umožněno respondentům vyplnění dotazníku po závodě a zaslání na e-mailovou adresu daniel.osicka@seznam.cz, kdy zaslání odpovědí mělo proběhnout do 30.11.2017. K elektronickému zpětnému zaslání bylo rozdáno 35 dotazníků, ale jejich návratnost byla velice nízká, kdy jsem obdržel zpět na e-mail pouze 3 dotazníky.



Graf 1. Charakteristika respondentů dle pohlaví

Z grafu 1 lze vyčíst, že z celkového počtu respondentů 98 (100%) bylo více mužů 56 (57%) než žen 42 (43%). Tuto skutečnost lze částečně přisuzovat tomu, že se celkem zúčastnilo závodu 788 (100%) startujících a z toho bylo 539 (68,4 %) mužů a 249 (31,6%) žen. Navíc při rozdávání a zpětném odběru dotazníků šlo pozorovat větší ochotu žen s vyplněním dotazníků, kdy většina oslovených žen jej zpět odevzdala. Naproti tomu větší množství mužů si sice dotazník k vyplnění odebralo, ale zpět jej již neodevzdalo. U žen se dala pozorovat větší ochota se podílet na výzkumném šetření a více se zajímaly o jeho důvody. Celkem se na výsledcích výzkumného šetření podílelo 12,43% účastníků hlavního závodu Hornické desítky.

Vyjádření rozdělení respondentů do věkových skupin dle dělení Jansy, (Jansa, 2012), k porovnání rozdílů v motivaci k účasti na Hornické desítce u osob do 20 let, do 35 let, do 50 let, do 65 let a nad 65 let.

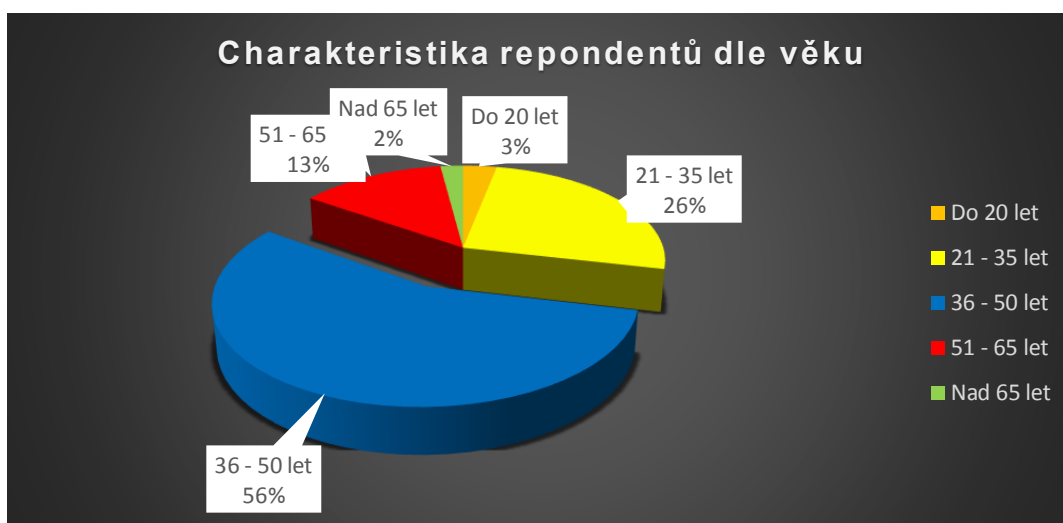
Věk	Pohlaví				Celkem	
	Muži		Ženy			
	Počet	Počet %	Počet	Počet %	Počet	Počet %
0 – 20 let	1	1,78	2	4,76	3	3,06
21 – 35 let	10	17,85	15	35,71	25	25,51
36 – 50 let	32	57,14	23	54,76	55	56,12
51 – 65 let	11	19,64	2	4,76	13	13,26
65 let a více	2	3,57	0	0	2	2,04
Celkem	56	100,0	42	100,0	98	100,0

Tabulka 2. Věkové zastoupení respondentů podle pohlaví a věku

Nejpočetnější zastoupení má střední dospělost tj. věkové období od 36 – 50 let a to 56,12% z celkového počtu respondentů, což lze přičítat tomu, že z celkového počtu startujících do závodu tvořila tato věková skupina celkem 50,88 %.

Na druhé straně nejmenší počet respondentů bylo u osob na 65 let, tj. období stáří (období involuční) a to 2,04 %, kdy ale také celkově se závodu zúčastnilo celkem 17 startujících (vše muži), což bylo 2,15 % z celkového počtu startujících.

Druhá nejméně zastoupená skupina ve výzkumném šetření byla u osob období mládí 0 – 20 let, kdy byl počet pouhých 3,06 %, což ale asi odpovídá i podílu celkové účasti této skupiny na celkovém počtu závodu, která byla 5,45 %. U obou skupin, které jsou ve výzkumném šetření nejméně zastoupené, šlo pozorovat i neochotu se vůbec podílet na výzkumném šetření, kdy si dotazník ani nechtěli vzít (odpovědi typu: nemám čas; ať to vyplní jiní a u skupiny nad 65 let – jsme staří, dejte to mladším, nerozumím tomu).



Graf 2. Charakteristika respondentů dle věku

4.4 Limity

Ve výzkumném šetření byly některé kategorie zastoupeny malým počtem respondentů a tímto jsou výsledky dominantně ovlivněny nejvíce zastoupenou věkovou skupinou, což byla věková skupina respondentů od 35 let do 50 let. Dále u věkových skupin do 20 let a nad 65 let jsou výsledky vždy výrazně ovlivněny odpověďmi každého respondenta. Tyto věkové skupiny měly nízký počet respondentů, ale i přesto byly výsledky výzkumného šetření obou skupin vyhodnoceny a zařazeny do konečných výsledků.

5 Výsledky

Hornická desítka je název pro závod v běhu na 10 kilometrů, který se pořádá ve Frýdku-Místku. Koná se vždy první sobotu v listopadu, kdy start je tradičně u Národního domu Místek, ulice Politických obětí, Frýdek-Místek. Jedná se o silniční běh, který je určen široké veřejnosti, od nejmenších dětí po veterány, od výkonnostních běžců až po úplné amatéry. Závod je organizován Tělovýchovnou jednotou Slezan Frýdek-Místek a letos proběhl již 32 ročník. Hlavních organizátorem a propagátorem běhu je tajemník oddílu Jozef Nejezchleba.

Hornická desítka má mnoho doprovodných závodů, jako jsou závody dětí dle ročníků narození od 80 metrů po 836 metrů. Dále běh pro zdraví na 1000 metrů a závod mílařů na 3333 metrů. Každoročně je dosahováno nového maximálního počtu účastníků. V roce 2017 v závodech mládeže startovalo 1149 dětí, v nesoutěžním Běhu pro zdraví 911 běžců a v závodě mílařů nastoupilo 196 běžců. Na start hlavního závodu na 10 kilometrů se postavilo 789 mužů a žen. Celkem tedy ve všech závodech nastoupilo 3045 účastníků.

Vzhledem ke skutečnosti, že sám kondičně běhám, tak mám s tímto závodem osobní zkušenosti a jedná se z mého pohledu o jeden z nejkvalitnějších a nejlépe organizovaných běžeckých závodů v České republice s dlouhodobou tradicí a vysokou oblíbeností u běžců a místního obyvatelstva.

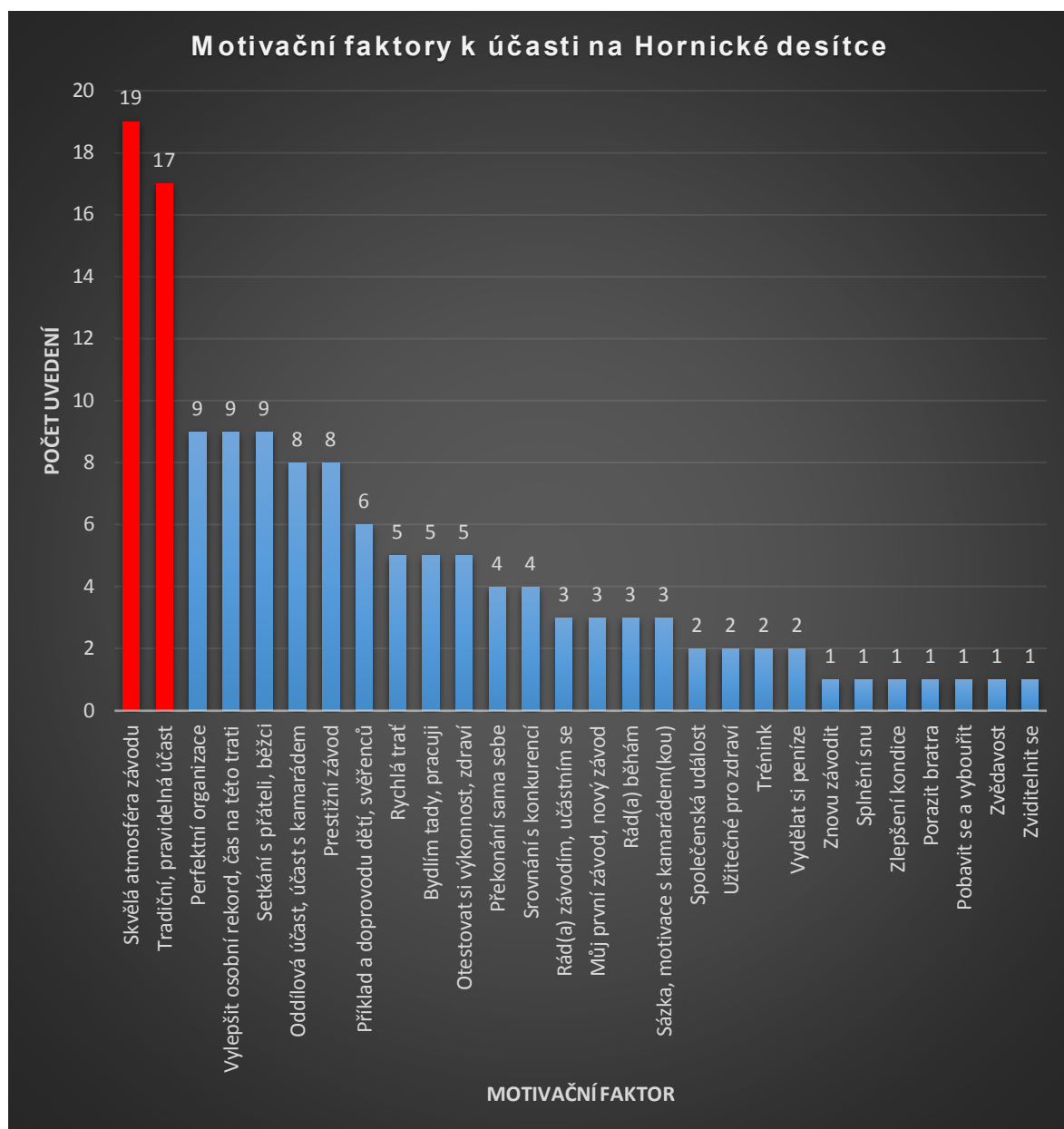
Jak již bylo uvedeno v rámci popisu výzkumného souboru, dotazník vyplnilo celkem 98 respondentů, kdy z toho bylo 56 mužů a 42 žen, což je v procentuálním vyjádření 57 % mužů a 43 % procent tvořily ženy. Výběrový soubor tedy tvořil 12,43 % ze základního souboru a jeho procentuální rozložení víceméně odpovídá i rozložení základního souboru.

Minimální věk respondenta, jehož data bylo možno ve výzkumu využít, byl z etických důvodů stanoven na 18 let. Tudíž z konečné analýzy a zpracování byly vyškrtuty a vyřazeny 2 dotazníky respondentů (1 muž 17 let a jedna žena 14 let), kteří byli mladší 18 let. V procentuálním vyjádření se jednalo o 2 % z výběrového souboru. Nejstaršímu respondentovi zařazeného do konečných výsledků bylo 72 let a nejmladšímu 18 let. Průměrný věk respondentů byl přibližně 41 let. Kondiční běhání provozují v průměru přibližně 10 roků a běhají přibližně 3 – 4 x týdně.

S ohledem na skutečnost, že otázka č. 1 – Jaké jsou důvody Vaší účasti na Hornické desítce, byla otázkou otevřenou, tak odpovědi na ně byly velice široké a různorodé, ale šlo v nich najít společné znaky. Někteří respondenti uváděli v otevřených otázkách více motivačních faktorů k absolvování Hornické desítky, a proto byl ke konečnému vyhodnocení proveden výčet všech uváděných motivačních faktorů ze strany respondentů. Naproti tomu, někteří respondenti otevřenou otázku nevyplnili. Dále někteří respondenti ve výčtových a škálových otázkách neuváděly žádné odpovědi, nebo označili všechny. Do konečného vyhodnocení byly také zařazeny všechny odpovědi.

5.1 Motivační faktory k účasti na Hornické desítce

Na otevřenou otázku - jaké jsou motivační faktory účastníků Hornické desítky k jeho absolvování, uvedlo svou odpověď 91 respondentů tj. 92,86 %, kdy někteří uváděli pouze jeden motivační faktor a někteří jich uváděli více, celkem tedy 135 motivačních faktorů. Všechny uvedené motivační faktory byly zahrnuty do konečné analýzy a grafického a tabulkového znázornění. 7 respondentů tj. 7,14 procent neuvvedlo žádnou odpověď. Tito respondenti odpověděli u škálové otázky, jaké jsou jejich další motivační faktory k účasti na Hornické desítce.



Graf 3. Motivační faktory k účasti na Hornické desítce

Motiv k účasti na Hornické desítce	Počet	Počet %; n = 91
Skvělá atmosféra závodu	19	20,88
Tradiční, pravidelná účast	17	18,69
Perfektní organizace	9	9,90
Vylepšit osobní rekord, čas na této trati	9	9,90
Setkání s přáteli, běžci	9	9,90
Oddílová účast, účast s kamarádem	8	8,80
Prestižní závod	8	8,80
Příklad a doprovodu dětí, svěřenců	6	6,59
Rychlá trať	5	5,49
Bydlím tady, pracuji	5	5,49
Otestovat si výkonnost, zdraví	5	5,49
Překonání sama sebe	4	4,40
Srovnání s konkurencí	4	4,40
Rád(a) závodím, účastním se závodu	3	3,30
Můj první závod, nový závod	3	3,30
Rád(a) běhám	3	3,30
Sázka, motivace s kamarádem(kou)	3	3,30
Společenská událost	2	2,20
Užitečné pro zdraví	2	2,20
Trénink	2	2,20
Vydělat si peníze	2	2,20
Znovu závodit	1	1,10
Splnění snu	1	1,10
Zlepšení kondice	1	1,10
Porazit bratra	1	1,10
Pobavit se a vybouřit	1	1,10
Zvědavost	1	1,10
Zviditelnit se	1	1,10

Motiv – motivační faktor k účasti na H10; Počet – počet uvedení motivačního faktoru; Počet % - procentuální vyjádření uvedení motivačního faktoru k počtu respondentů (n=91);

Tabulka 3. Motivační faktory k účasti na Hornické desítce

Tabulka 3 a graf 3 znázorňují motivy, které respondenty, kteří uvedli motivační faktor k účasti na Hornické desítce (n = 91), přivádějí na start samotného závodu. Nejčastěji uváděné motivační faktory byly skvělá atmosféru závodu 20,88 % respondentů, a že

se závodu účastní pravidelně každý rok 18,69 % respondentů. Dalšími v pořadí jsou s 9,90 % respondentů perfektní organizace závodu; vylepšení si osobní rekord nebo zlepšit čas na této trati a setkání s přáteli, běžci.

Vzhledem k dlouholetým zkušenostem s účastí na Hornické desítce, tak mne zajímalo, kolik běžců uvede ve svých motivech právě zlepšení svého osobního rekordu, porazit dlouholetého soupeře, případně dosáhnout vítězství. Na výsledcích vidíme, že vylepšit osobní rekord, zlepšit čas uvedlo 9,90 % respondentů a byl to společně s organizací závodů a setkání s běžci a přáteli třetí nejčastěji uváděný motivační faktor, navíc částečně lze k tomuto přičíst i zastoupení 5,49 % respondentů rychlé trati, případně 4,40 % respondentů srovnání s konkurencí. Ve výsledcích lze také vypočítat vydělání si finančních prostředků 2,20 % případně i zviditelnění se 1,1 %.

Překvapující se může zdát, že motivační faktory spojené se zdravím se objevují pouze u 2,20 % respondentů, a to užitečné pro zdraví, případně u 5,49 % otestovat si výkonnost, zdraví.

V souladu s metodikou vyhodnocování uvedenou v bodě 4.2 jsou nejvýznamnější motivační faktory k účasti na Hornické desítce **výborná atmosféra závodu a tradiční/pravidelná účast.**

5.1.1 Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce

S ohledem na motivaci k účasti na Hornické desítce respondenti odpovídali vedle otevřené otázky také na škálovou otázku - Hornické desítky se účastním také z důvodů, kdy číslo 1 znamenalo největší míru důležitosti pro daný důvod a číslo 5 nejmenší míru důležitosti. Někteří respondenti u této otázky neodpověděli (neuvédli míru důležitosti) u všech bodů, ale i přesto všechny dotazníky (odpovědi) byly zahrnuty do výsledků s tím, že kde není uvedena míra důležitosti, tak se tyto motivační faktory vynechají a v konečném vyhodnocení je uvedeno, kolik respondentů se podílelo na konečném výsledku (maximálně 98 respondentů).

Dosažené výsledky byly vyhodnoceny v souladu s metodikou vyhodnocování uvedenou v bodě 4.2.

MOTIV		Škála						Průměr
		1	2	3	4	5	Neuvedeno	
1	Spálit kalorie	9	13	11	12	38	15	3,69
2	Pravidelný trénink	30	25	21	5	8	9	2,28
3	Přínos pro zdraví	36	23	15	5	7	11	2,13
4	Běhání je bezva	52	21	10	3	4	8	1,73
5	Je to moderní	6	8	11	10	47	16	4,02
6	Vydat ze sebe maximum	48	16	14	2	6	12	1,86
7	Rád soutěžím	30	17	22	6	14	9	2,52
8	Posouvání svých limitů	45	19	12	3	10	9	2,03
9	Užívat si atmosféry	56	20	6	5	4	7	1,69
10	Setkání s přáteli	51	18	13	3	6	7	1,85

MOTIV: 1 – Spálit kalorie; 2 – Motivace k pravidelnému sportování / tréninku; 3 – Přínos pro zdraví a kondici; 4 – Běhání je bezva; 5 – Je to moderní; 6 – Vydat ze sebe maximum / dokončit závod; 7 – Rád(a) soutěžím / měřím se s okolím; 8 – Posouvání svých limitů (svého času); 9 – Užívat si závodu a atmosféry; 10 – Setkání s přáteli / poznávat nové lidi.

Tabulka 4. Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce

V tabulce 4 jsou vyhodnoceny odpovědi na škálovou otázku - Hornické desítky se také účastním z důvodů. Červeně jsou zvýrazněny motivy, které měly nejpočetnější uvedení škály 1.

Z výše uvedené tabulky byly zjištěny motivační faktory, které dosáhli nejvyšších hodnot významnosti:

- 1) užívat si závodu a atmosféry,
- 2) běhání je bezva,
- 3) setkání s přáteli a poznávání nových lidí.

Naopak nízkých hodnot významnosti (nejpočetněji uváděna škála 5) dosáhlo:

- 1) běhání je moderní,
- 2) spálení kalorií.

Stejného pořadí by bylo dosaženo, kdyby se výsledky škálové otázky vyhodnocovaly průměrem dosažených škálových bodů, anebo podle toho, zda motivační faktor ovlivňuje účast na hornické desítce (Ano škála 1 a 2; NE škála 4 a 5).

Při srovnání obou otázek lze konstatovat, že v obou bylo dosaženo podobných motivačních faktorů (skvělá atmosféra závodu; setkávání s ostatními účastníky závodu; vydat ze sebe maximum; vylepšit si čas) a stejných výsledků a to i přesto, že první otázka byla otázkou otevřenou.

5.1.2 Muži a ženy

Jak již bylo uvedeno v rámci popisu výzkumného souboru, dotazník vyplnilo celkem 98 respondentů, kdy z toho bylo 56 (57%) mužů a 42 (43%) žen. Průměrný věk mužů byl 43,0 roků a průměrný věk žen byl 36,9.

Na otevřenou otázku - jaké jsou motivační faktory účastníků Hornické desítky k jeho absolvování, uvedlo svou odpověď n=51 mužů z 56, tj. 91,04 % a n=40 žen ze 42, tj. 95,24 %. Ze 7 respondentů, kteří neuvedli svou odpověď, bylo 5 mužů a 2 ženy.

Muži uváděli nejčastěji (červené hodnoty v grafu 4 a červené hodnoty v tabulce 5), jako motivační faktory skvělou atmosféru závodu 19,61 % mužů, stejných hodnot dosáhla tradiční/pravidelná účast 13,73 % a že se jedná o prestižní závod 13,73 %.

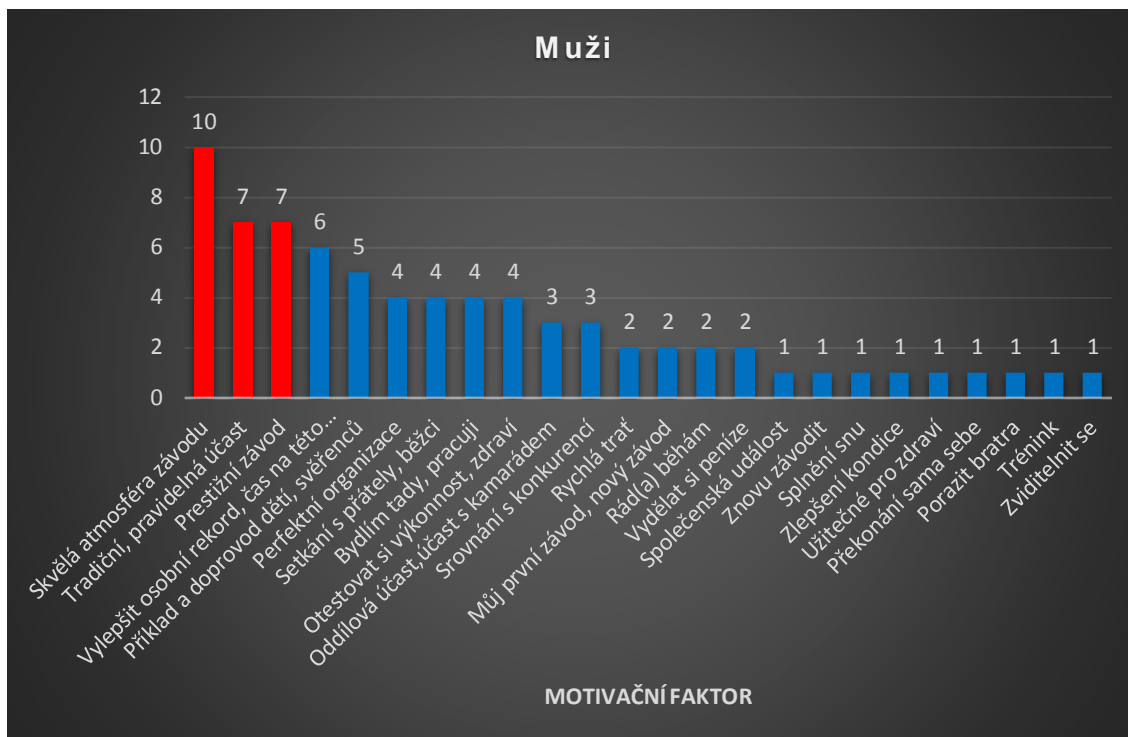
Ženy uváděly nejčastěji (červená hodnoty v grafu 5 a červené hodnoty v tabulce 5) skvělou tradiční, pravidelnou účast 25 % žen a skvělou atmosféru závodu 22,5 %. Stejných hodnot (zelené hodnoty v grafu 5) dosáhla perfektní organizace 12,5 % žen, setkání s přáteli, běžci 12,5 % a oddílová účast/účast s kamarádem 12,5 %.

Dosažené výsledky byly vyhodnoceny v souladu s metodikou vyhodnocování uvedenou v bodě 4.2.

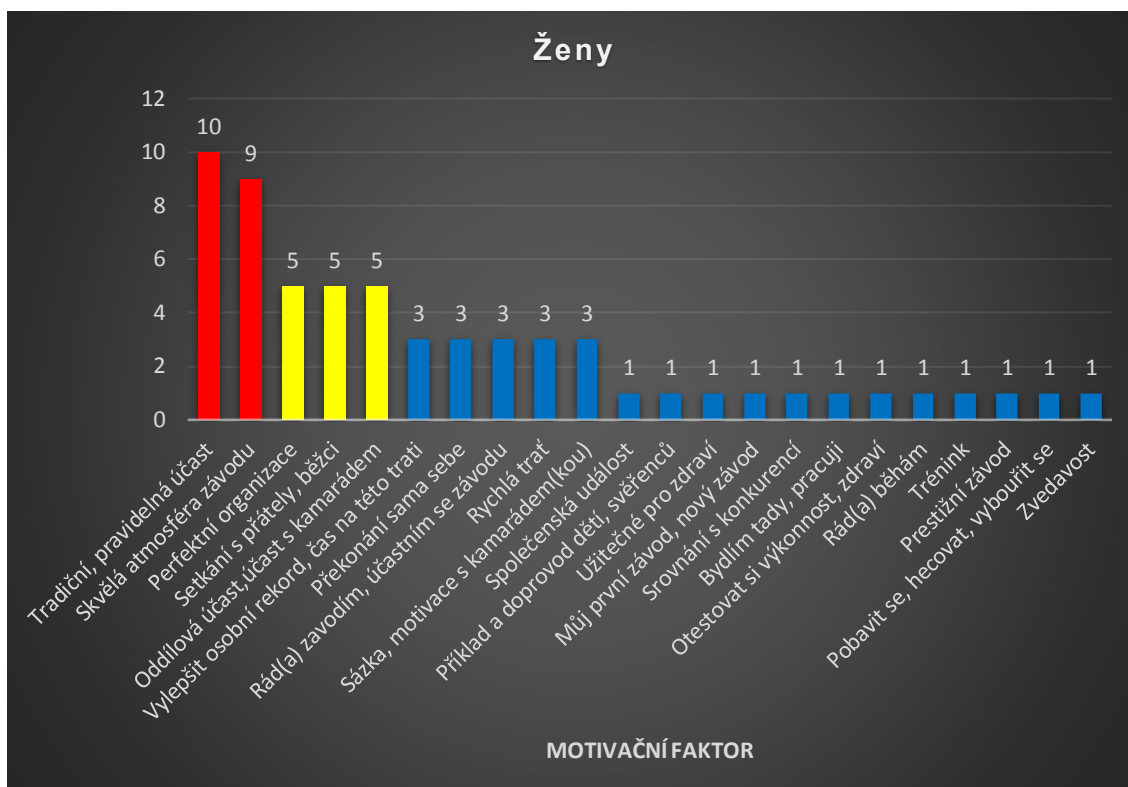
Motiv k účasti na Hornické desítce	Muži, n = 51		Ženy, n = 40	
	Počet	Počet %	Počet	Počet %
Skvělá atmosféra závodu	10	19,61	9	22,50
Tradiční, pravidelná účast	7	13,73	10	25
Perfektní organizace	4	7,84	5	12,5
Vylepšit osobní rekord, čas na trati	6	11,76	3	7,5
Setkání s přáteli, běžci	4	7,84	5	12,5
Oddílová účast, účast s kamarádem	3	5,88	5	12,5
Prestižní závod	7	13,73	1	2,5
Příklad a doprovodu dětí, svěřenců	5	9,80	1	2,4
Rychlá trať	2	3,92	3	7,5
Bydlím tady, pracuji	4	7,84	1	2,5
Otestovat si výkonnost, zdraví	4	7,84	1	2,5
Překonání sama sebe	1	1,96	3	7,5
Srovnání s konkurencí	3	5,88	1	2,5
Rád(a) závodím, účastním závodu	0	0	3	7,5
Můj první závod, nový závod	2	3,92	1	2,5
Rád(a) běhám	2	3,92	1	2,5
Sázka, motivace s kamarádem(kou)	0	0	3	7,5
Společenská událost	1	1,96	1	2,5
Užitečné pro zdraví	1	1,96	1	2,5
Trénink	1	1,96	1	2,5
Vydělat si peníze	2	3,92	0	0
Znovu závodit	1	1,96	0	0
Splnění snu	1	1,96	0	0
Zlepšení kondice	1	1,96	0	0
Porazit bratra	1	1,96	0	0
Pobavit se a vybouřit	0	0	1	2,5
Zvědavost	0	0	1	2,5
Zviditelnit se	1	1,96	0	0

Motiv – motivační faktor k účasti na H10; Počet – počet uvedení motivačního faktoru; Počet % - procentuální vyjádření uvedení motivačního faktoru k počtu respondentů (muži n=51, ženy n=40);

Tabulka 5. Motiv k účasti na Hornické desítce, muži a ženy



Graf 4. Motivační faktory k účasti na Hornické desítce - muži



Graf 5. Motivační faktory k účasti na Hornické desítce - ženy

Ve škálové otázce (Hornické desítky se účastním také z důvodů) bylo dosaženo respondenty těchto výsledků:

Muži:

MOTIV		Škála						Průměr
		1	2	3	4	5	Neuvedeno	
1	Spálit kalorie	5	7	7	6	23	8	3,73
2	Pravidelný trénink	15	15	13	2	6	5	2,39
3	Přínos pro zdraví	20	13	10	3	4	6	2,16
4	Běhání je bezva	32	12	5	1	2	4	1,634
5	Je to moderní	4	6	6	6	26	8	3,92
6	Vydat ze sebe maximum	32	7	9	1	2	5	1,71
7	Rád soutěžím	21	11	10	3	6	5	2,25
8	Posouvání svých limitů	27	11	6	2	4	6	1,9
9	Užívat si atmosféry	34	13	2	3	2	2	1,629
10	Setkání s přáteli	31	12	5	2	3	3	1,75

MOTIV: 1 – Spálit kalorie; 2 – Motivace k pravidelnému sportování / tréninku; 3 – Přínos pro zdraví a kondici; 4 – Běhání je bezva; 5 – Je to moderní; 6 – Vydat ze sebe maximum / dokončit závod; 7 – Rád(a) soutěžím / měřím se s okolím; 8 – Posouvání svých limitů (svého času); 9 – Užívat si závodu a atmosféry; 10 – Setkání s přáteli / poznávat nové lidi.

Tabulka 6. Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce - muži

Ženy:

MOTIV		Škála						Průměr
		1	2	3	4	5	Neuvedeno	
1	Spálit kalorie	4	6	4	6	16	6	3,67
2	Pravidelný trénink	15	11	8	3	2	3	2,13
3	Přínos pro zdraví	15	10	6	3	3	5	2,16
4	Běhání je bezva	21	9	5	2	2	3	1,85
5	Je to moderní	2	2	5	4	22	7	4,2
6	Vydat ze sebe maximum	17	9	5	1	4	6	2,06
7	Rád soutěžím	10	6	12	3	8	3	2,82
8	Posouvání svých limitů	19	8	6	1	6	2	2,19
9	Užívat si atmosféry	22	8	4	2	2	4	1,79
10	Setkání s přáteli	20	6	9	1	3	3	2

MOTIV: 1 – Spálit kalorie; 2 – Motivace k pravidelnému sportování / tréninku; 3 – Přínos pro zdraví a kondici; 4 – Běhání je bezva; 5 – Je to moderní; 6 – Vydat ze sebe maximum / dokončit závod; 7 – Rád(a) soutěžím / měřím se s okolím; 8 – Posouvání svých limitů (svého času); 9 – Užívat si závodu a atmosféry; 10 – Setkání s přáteli / poznávat nové lidi.

Tabulka 7. Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce - ženy

V tabulce 6 a 7 jsou vyhodnoceny odpovědi na škálovou otázku - Hornické desítky se také účastní z důvodů. Červeně jsou zvýrazněny motivy, které měly nejpočetnější uvedení škály 1.

Muži: 1) užívat si závodu a atmosféry,

2) běhání je bezva a vydat ze sebe maximum/dokončit závod.

Ženy: 1) užívat si závodu a atmosféry,

2) běhání je bezva

3) setkání s přáteli / poznávat nové lidi.

Naopak nízkých hodnot významnosti (nejpočetněji uváděna škála 5) dosáhlo shodně:

1) běhání je moderní,

2) spálení kalorií.

Při vzájemném srovnání mužů a žen lze spatřovat menší odlišnosti. A to zejména u otevřené otázky, kdy obě skupiny uváděly jako jeden ze zásadních motivačních faktorů skvělou atmosféru závodu. Další významné motivační faktory byly zaměřeny na samotný závod, kdy byla pro ně významná úroveň a tradice samotného závodu. Muži se více zaměřovali na samotný běžecký výkon a spíše fyzickou stránku. Ženy své motivy spíše směřovaly na stránku sociální, kdy byla pro ně důležitá společná oddílová účast, nebo účast s kamarádem a dále setkání s přáteli a běžci a výborná organizace závodu.

Při srovnání obou skupin u škálové otázky byly zjištěny drobné odlišnosti podobného charakteru jako u otevřené otázky. Pro obě skupiny je významná atmosféra závodu a faktor, že běhání je bezva. Další významný faktor u mužů je opět zaměřen spíše na fyzickou stránku, a to dosažení maximálního výkonu a dokončení závodu. U žen je zase významná spíše sociální oblast, a to setkání s přáteli a poznávání nových lidí.

Při srovnání obou otázek lze konstatovat, v obou otázkách bylo dosaženo podobných výsledků, kdy nejvyšších hodnot v obou otázkách dosahoval motivační faktor atmosféra závodu. Dále ženy byly spíše zaměřeny na sociální oblast a muži na oblast fyzickou a podání potřebného výkonu.

5.1.3 Věk a motivace účastníků na sportovní akci

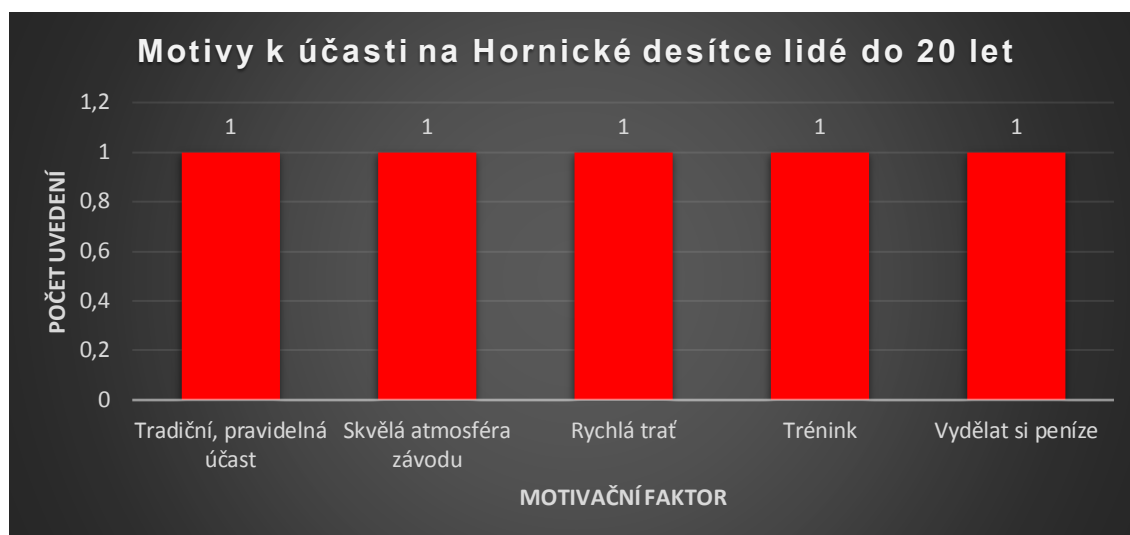
Z tabulky 2 v části 4.3 Charakteristika výzkumného souboru vyčteme, že nejpočetnější skupinou respondentů byla věková skupina od 36 let do 50 let, kdy se výzkumu zúčastnilo 55 respondentů (56,12 % výběrového souboru), druhá byla věková skupina od 21 let do 35 let v počtu 25 respondentů (25,51 % výběrového souboru), a třetí věková skupina od 51 do 65 let, která čítala 13 respondentů (13,26 % výběrového souboru).

S ohledem na skutečnost, že věková skupina do 20 let byla v počtu 3 respondentů (3,06 % výběrového souboru) a věková skupina nad 65 let byla v počtu 2 respondentů (2,04 % výběrového souboru), tak srovnání těchto dvou skupin s ostatními je velice složité, protože výsledky této skupiny jsou vždy výrazně ovlivněny každým respondentem.

Výsledky výzkumného šetření, které byly získány z dotazníku, tak byly vyhodnoceny v souladu s metodikou vyhodnocování uvedenou v bodě 4.2 a níže uvádím jejich tabulkové a grafické znázornění u jednotlivých věkových kategorií. Červeně jsou vždy zvýrazněné motivační faktory s nejvyšší hodnotou významnosti k dané otázce. Zelenou barvou jsou zvýrazněny motivační faktory s nejnižší hodnotou významnosti k dané otázce.

Věková skupina do 20 let:

U této věkové skupiny byl limitující nízký počet respondentů, což mohlo být pro výsledky práce částečně zkreslující s ohledem na limity práce uvedené v bodě 4.4. Konečné výsledky jsou vždy výrazně ovlivněny odpovědí každého respondenta.



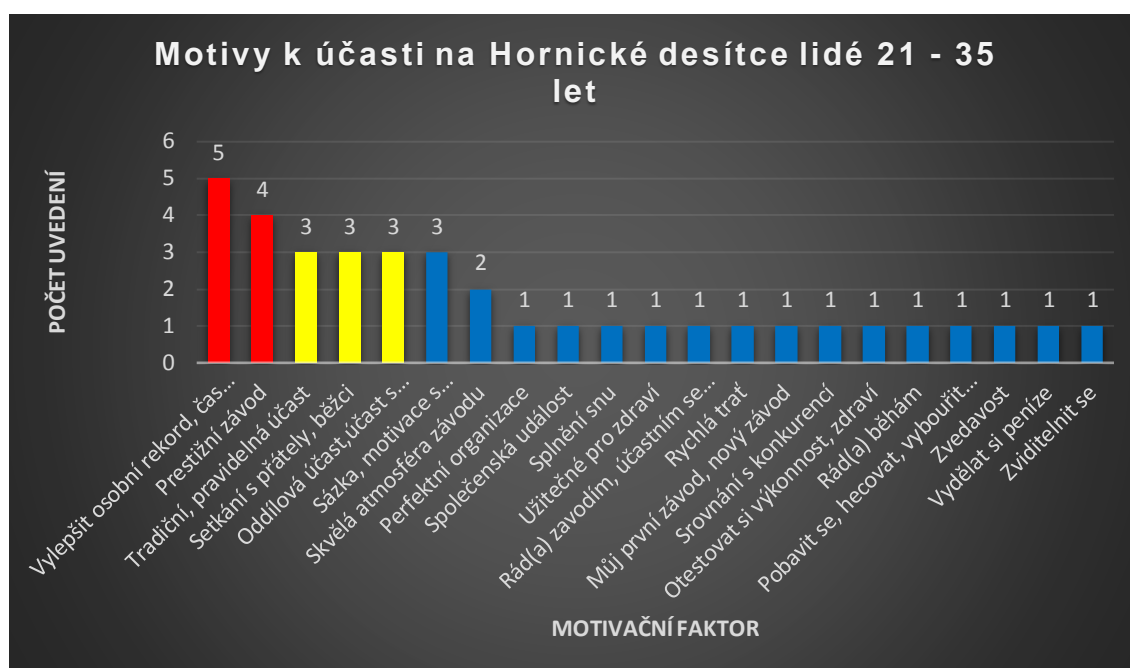
Graf 6. Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé do 20 let

MOTIV		Škála					Neuvedeno	Průměr
		1	2	3	4	5		
1	Spálit kalorie	1	0	0	0	2	0	3,67
2	Pravidelný trénink	0	2	0	0	1	0	3
3	Přínos pro zdraví	0	1	0	0	2	0	4
4	Běhání je bezva	2	0	1	0	0	0	1,67
5	Je to moderní	0	0	0	0	2	1	5
6	Vydat ze sebe maximum	1	1	1	0	0	0	2
7	Rád soutěžím	2	1	0	0	0	0	1,33
8	Posouvání svých limitů	2	0	0	1	0	0	2
9	Užívat si atmosféry	2	0	0	0	1	0	2,33
10	Setkání s přáteli	0	1	1	0	1	0	3,33

MOTIV: 1 – Spálit kalorie; 2 – Motivace k pravidelnému sportování / tréninku; 3 – Přínos pro zdraví a kondici; 4 – Běhání je bezva; 5 – Je to moderní; 6 – Vydat ze sebe maximum / dokončit závod; 7 – Rád(a) soutěžím / měřím se s okolím; 8 – Posouvání svých limitů (svého času); 9 – Užívat si závodu a atmosféry; 10 – Setkání s přáteli / poznávat nové lidi.

Tabulka 8. Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé do 20 let

Věková skupina od 21 let do 35 let:



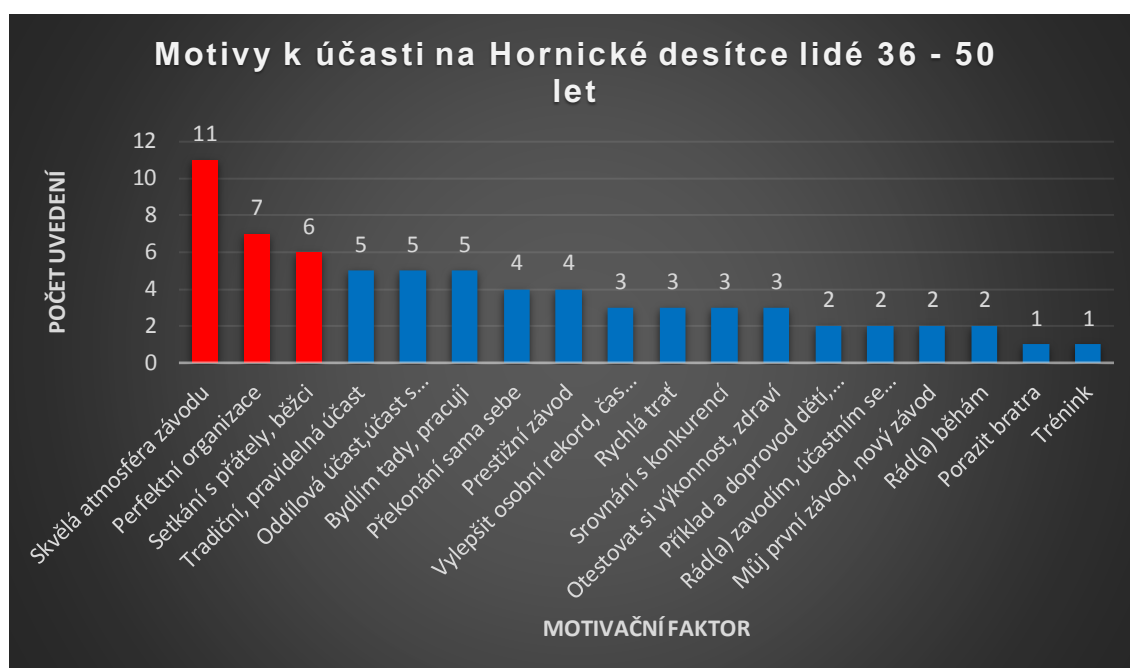
Graf 7. Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé od 21 do 35 let

MOTIV	Škála					Neuvedeno	Průměr
	1	2	3	4	5		
1 Spálit kalorie	3	3	3	3	13	0	3,8
2 Pravidelný trénink	9	6	6	2	2	0	2,28
3 Přínos pro zdraví	12	7	3	2	1	0	1,92
4 Běhání je bezva	14	5	3	0	3	0	1,92
5 Je to moderní	2	4	5	1	13	0	3,76
6 Vydat ze sebe maximum	12	6	5	0	2	0	1,96
7 Rád soutěžím	8	4	6	2	5	0	2,68
8 Posouvání svých limitů	11	7	5	0	2	0	2
9 Užít si závodu a atmosféry	15	6	1	2	1	0	1,72
10 Setkání s přáteli	13	5	5	1	1	0	1,88

MOTIV: 1 – Spálit kalorie; 2 – Motivace k pravidelnému sportování / tréninku; 3 – Přínos pro zdraví a kondici; 4 – Běhání je bezva; 5 – Je to moderní; 6 – Vydat ze sebe maximum / dokončit závod; 7 – Rád(a) soutěžím / měřím se s okolím; 8 – Posouvání svých limitů (svého času); 9 – Užít si závodu a atmosféry; 10 – Setkání s přáteli / poznávat nové lidi.

Tabulka 9. Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé 21 až 35 let

Věková skupina od 36 let do 50 let:



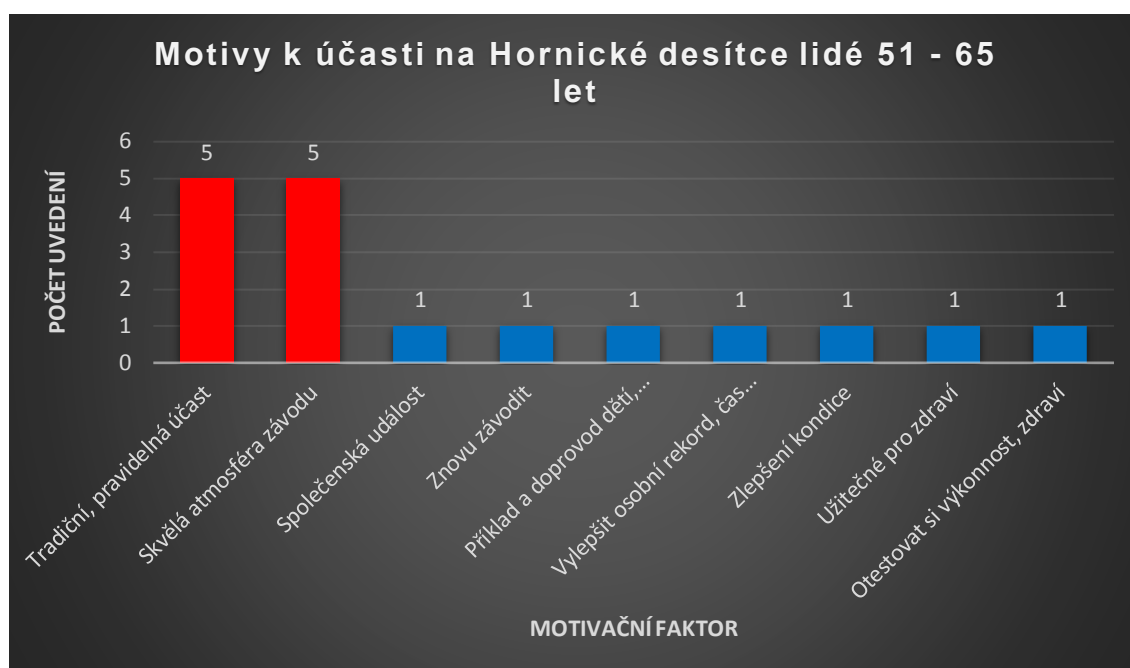
Graf 8. Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé od 36 do 50 let

MOTIV	Škála						Průměr
	1	2	3	4	5	Neuvedeno	
1 Spálit kalorie	3	9	5	8	17	13	3,64
2 Pravidelný trénink	18	12	12	2	4	7	2,21
3 Přínos pro zdraví	19	13	9	2	3	9	2,07
4 Běhání je bezva	27	13	5	3	0	7	1,64
5 Je to moderní	2	3	4	6	27	13	4,26
6 Vydát ze sebe maximum	27	6	6	2	4	10	1,89
7 Rád soutěžím	13	9	13	3	8	9	2,65
8 Posouvání svých limitů	26	9	5	2	6	7	2,02
9 Užívat si atmosféry	32	11	3	3	0	6	1,53
10 Setkání s přáteli	29	10	6	2	2	6	1,73

MOTIV: 1 – Spálit kalorie; 2 – Motivace k pravidelnému sportování / tréninku; 3 – Přínos pro zdraví a kondici; 4 – Běhání je bezva; 5 – Je to moderní; 6 – Vydát ze sebe maximum / dokončit závod; 7 – Rád(a) soutěžím / měřím se s okolím; 8 – Posouvání svých limitů (svého času); 9 – Užívat si závodu a atmosféry; 10 – Setkání s přáteli / poznávat nové lidi.

Tabulka 10. Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé 36 až 50 let

Věková skupina od 51 let do 65 let:



Graf 9. Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé od 51 do 65 let

MOTIV	Škála						Průměr
	1	2	3	4	5	Neuvedeno	
1 Spálit kalorie	2	1	3	0	6	1	3,58
2 Pravidelný trénink	3	4	3	1	1	1	2,42
3 Přínos pro zdraví	4	2	4	1	1	1	2,42
4 Běhání je bezva	7	3	1	0	1	1	1,75
5 Je to moderní	2	1	1	3	5	1	3,67
6 Vydat ze sebe maximum	6	3	2	0	0	2	1,64
7 Rád soutěžím	5	3	3	1	1	0	2,23
8 Posouvání svých limitů	5	3	2	0	2	1	2,25
9 Užívat si atmosféry	6	3	1	0	2	1	2,08
10 Setkání s přáteli	8	1	1	0	2	1	1,92

MOTIV: 1 – Spálit kalorie; 2 – Motivace k pravidelnému sportování / tréninku; 3 – Přínos pro zdraví a kondici; 4 – Běhání je bezva; 5 – Je to moderní; 6 – Vydat ze sebe maximum / dokončit závod; 7 – Rád(a) soutěžím / měřím se s okolím; 8 – Posouvání svých limitů (svého času); 9 – Užívat si závodu a atmosféry; 10 – Setkání s přáteli / poznávat nové lidi.

Tabulka 11. Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé od 51 do 65 let

Věková skupina nad 65 let:

U této věkové skupiny byl také nízký počet respondentů, což může být pro výsledky limitující a to s ohledem na limity práce uvedené v bodě 4.4, ale i přesto byla věková skupina vyhodnocena. V otázce uvedl svou odpověď pouze jeden respondent a tak se jeví jako skutečné motivační faktory motiv právě tohoto jednoho respondenta.



Graf 10. Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé nad 65 let

MOTIV	Škála						Průměr
	1	2	3	4	5	Neuvedeno	
1 Spálit kalorie	0	0	0	1	0	1	4
2 Pravidelný trénink	0	1	0	0	0	1	2
3 Přínos pro zdraví	1	0	0	0	0	1	1
4 Běhání je bezva	2	0	0	0	0	0	1
5 Je to moderní	0	0	1	0	0	1	3
6 Vydat ze sebe maximum	2	0	0	0	0	0	1
7 Rád soutěžím	2	0	0	0	0	0	1
8 Posouvání svých limitů	1	0	0	0	0	1	1
9 Užívat si atmosféry	1	0	1	0	0	0	2
10 Setkání s přáteli	1	1	0	0	0	0	1,5

MOTIV: 1 – Spálit kalorie; 2 – Motivace k pravidelnému sportování / tréninku; 3 – Přínos pro zdraví a kondici; 4 – Běhání je bezva; 5 – Je to moderní; 6 – Vydat ze sebe maximum / dokončit závod; 7 – Rád(a) soutěžím / měřím se s okolím; 8 – Posouvání svých limitů (svého času); 9 – Užívat si závodu a atmosféry; 10 – Setkání s přáteli / poznávat nové lidi.

Tabulka 12. Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé nad 65 let

V grafech 6 až 10 a tabulkách 8 až 12 jsou vyhodnoceny odpovědi na otázky v dotazníku ze sekce motivační data, jaké jsou motivační důvody k účasti na závodech. Červeně jsou zvýrazněny motivy, které měly nejpočetnější uvedení anebo nejpočetnější uvedení škály 1.

Výsledky výzkumu ukázaly, že v rámci věkových skupin existují rozdíly v motivačních prvcích, zejména u primární motivace k účasti na H10, která byla zjišťována prostřednictvím otevřené otázky. U věkové skupiny do 20 let je motivace spíše orientována na samotný běžecký výkon ve vztahu k vysoké sportovní výkonnosti (vydělat si peníze, rychlá trať, trénink). Obdobná motivace se zdá být u osob od 21 do 35 let, ale ta je spíše zaměřena na maximální výkonnost s ohledem na své vlastní limity (vylepšit svůj čas na této trati nebo osobní rekord a prestiž závodu). U dalších dvou věkových skupiny, tj. od 36 let do 50 let a od 51 let do 65 let lze spatřovat motivační faktory se zaměřením spíše na zážitek a zábavu (skvělá atmosféra závodu, perfektní organizační zabezpečení a případně tradiční a pravidelná účast u jedné skupiny a u druhé setkávání s ostatními účastníky). Co je ale pro všechny věkové skupiny společné, tak je to, že se vždy u každé objevuje nějaký motivační faktor spojený s prožitkem a s příjemným pocitem, který jim závod a účast na něm přináší.

U sekundární motivace k účasti na H10 lze napříč skupinami spatřovat více společných motivačních prvků, kdy u všech skupin významných hodnot důležitosti dosáhlo, že běhání je bezva a užívání si závodní atmosféry, což jsou ale zase motivy spojeny s prožitkem. Tudíž se jeví, že u sekundárních důvodů panuje větší shoda v motivačních faktorech, ale tuhle shodu lze částečně přičítat přednastavenému výběru škálových otázek, kdy s účastí na běžeckém závodu je vždy spojen prožitek a radost z fyzického výkonu, proto se dají očekávat vysoké hodnoty důležitosti u otázek s ním spojených. Od ostatních se ale přeci částečně odlišuje věková skupina nad 65 let, kde lze spíše více sledovat motivaci směřující s poměřováním se s okolím, případně sám se sebou (vydat ze sebe maximum/dokončit závod; rád soutěžím/měřím se s okolím), než motivaci spojenou s prožitkem.

Naopak nízkých hodnot významnosti (nejpočetněji uváděna škála 5) dosáhlo shodně u věkových skupin od 21 do 35 let, od 36 do 50 let a od 51 do 65 let:

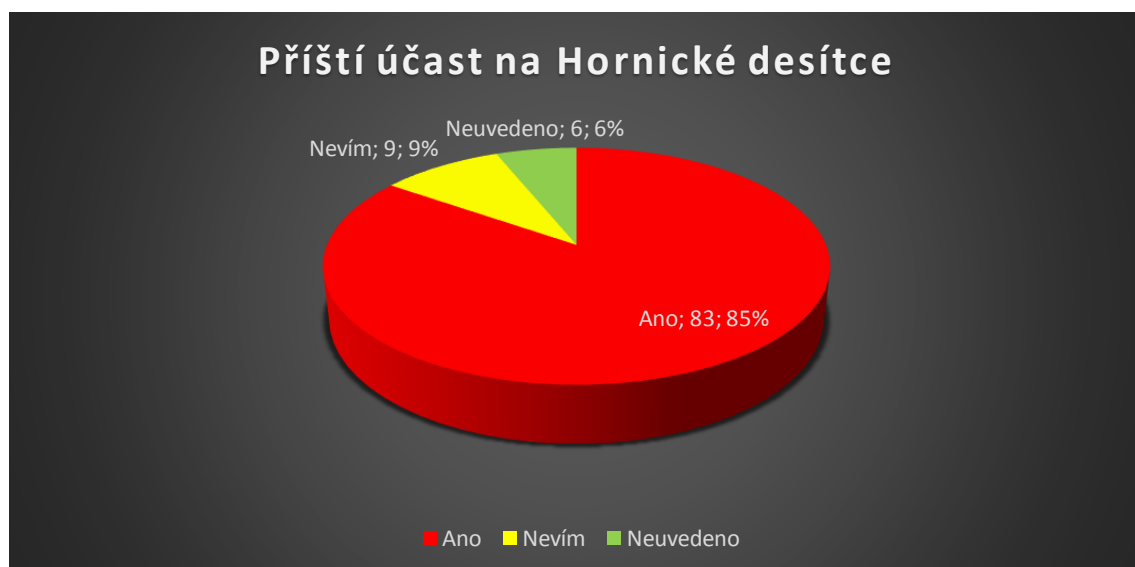
- 1) běhání je moderní,
- 2) spálení kalorií.

Tyto motivační faktory se zdají být pro účast na běžeckých závodech nevýznamné, respektive kvůli těmto motivům se respondenti závodu neúčastní.

U věkové skupiny do 20 let navíc k těmto motivům přibyl přínos pro zdraví. Specifická se v tomto ohledu zdá být opět věková skupina nad 65 let, kdy u této skupiny nepozorujeme žádný motivační faktor s nejnižší hodnotou významnosti (škálu 5).

5.1.4 Motivační faktory k opakované účasti na Hornické desítce

Na otázku, zda se respondenti účastní i dalšího ročníku Hornické desítky, tak odpovědělo 85% respondentů z výběrového souboru, že ano. Naproti tomu, odpověď ne v dotaznících nebyla vůbec zaznamenána.



Graf 11. Příští účast na Hornické desítce

V grafech 11 až 16 a tabulce 13 vyhodnoceny odpovědi na otázky v dotazníku z oddílu organizační zabezpečení závodu a opakovaná účast. Červeně jsou opět zvýrazněny motivy, které měly nejpočetnější uvedení anebo nejpočetnější uvedení škály 1 až 2, kdy u šálových otázek v tomto oddíle již bylo využito škály 1 až 10. Všechna

vyhodnocení otázek v této sekci proběhla v souladu s metodikou vyhodnocování uvedenou v bodě 4.2.

Další otázka se zabírala motivy, proč se respondenti účastní dalších ročníků Hornické desítky. V tabulce 13 můžeme vidět, že nejčastěji respondenti uváděli, jako primární důvod k opakované účasti na Hornické desítce atmosféru závodu a to 66,33 % respondentů z výběrového souboru.

Motiv	Součet	Podíl %	Pořadí
Překonat sama sebe/zlepšit svůj čas	49	50	2
Atmosféra závodu	65	66,33	1
Zabezpečení a organizace závodu	35	35,71	5
Potkávat přátele	44	44,90	3
Poznávat nové lidi	11	11,22	8
Líbí se mi být aktivní	31	31,63	6
Chci dále sportovat	40	40,82	4
Je to prestižní a má výbornou historii	24	24,49	7

Motiv – motivační faktor k opakované účasti na H10; Součet – součet výčtových bodů; Podíl – procentuální vyjádření počtu respondentů, kteří zaznamenali motivační faktor k celku respondentů; Pořadí – pořadí motivačních faktorů;

Tabulka 13. Důvody k opakované účasti na Hornické desítce

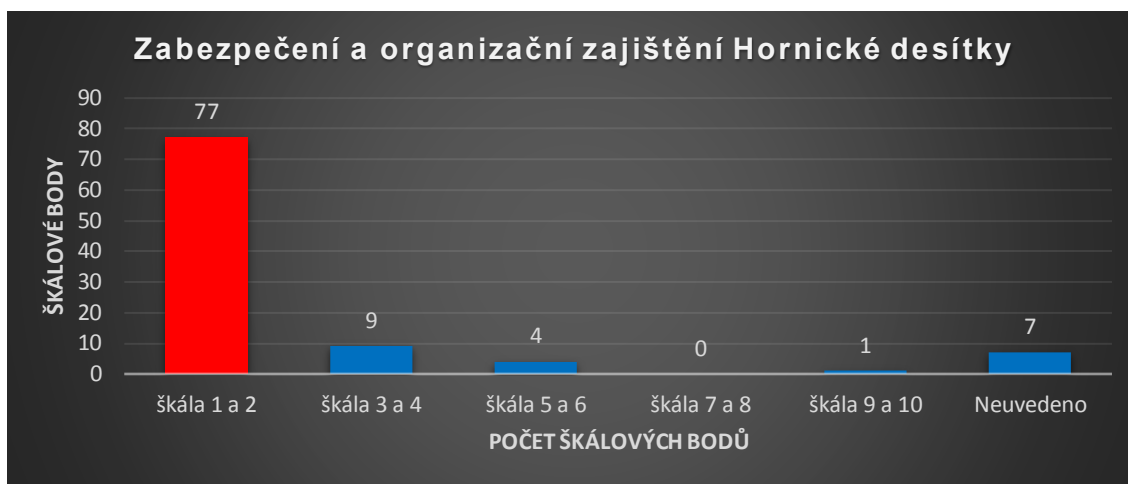
Výsledky jsem ještě pro lepší přehlednost vyjádřil prostřednictvím grafu.



Graf 12. Důvody k opakované účasti na Hornické desítce

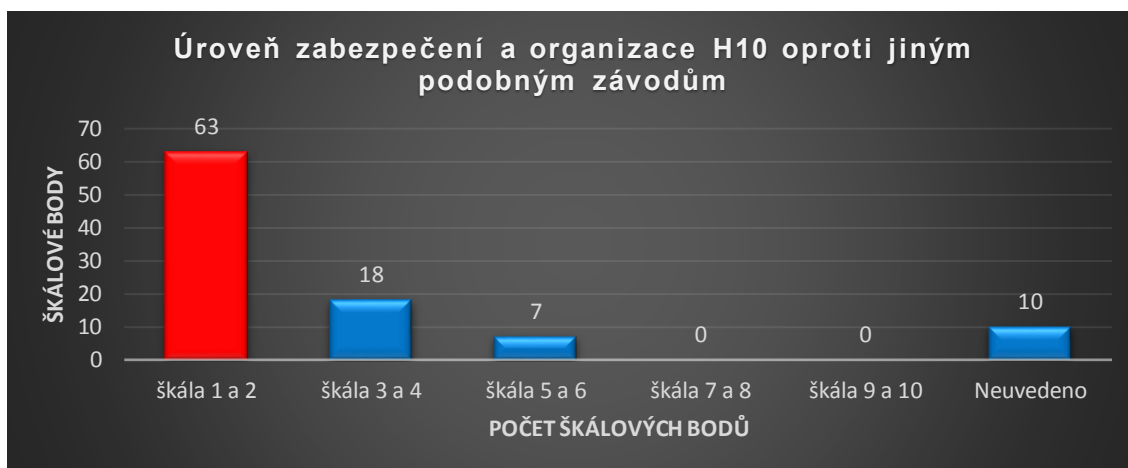
O primární motivaci k opakované účasti jsem se již zmínil výše, ale z výsledku je i patrné (tabulka 13 a graf 12), že pro polovinu respondentů je také významné setkávání s přáteli případně s ostatními běžci a dále další výzva v podobě překonání sama sebe, případně zlepšení svého času.

Další otázka, na kterou respondenti v dotazníku odpovídali, byla, jaké je podle nich zabezpečení a organizační zajištění závodu. 77 respondentů (78,57 %) nahlíží na zabezpečení a organizační zajištění jako na vynikající a 86 respondentů 87,76 % uvedlo škálu 1 až 4 (graf 13). Pouze 1 respondent (1 %) uvedl škálu 7 až 10.



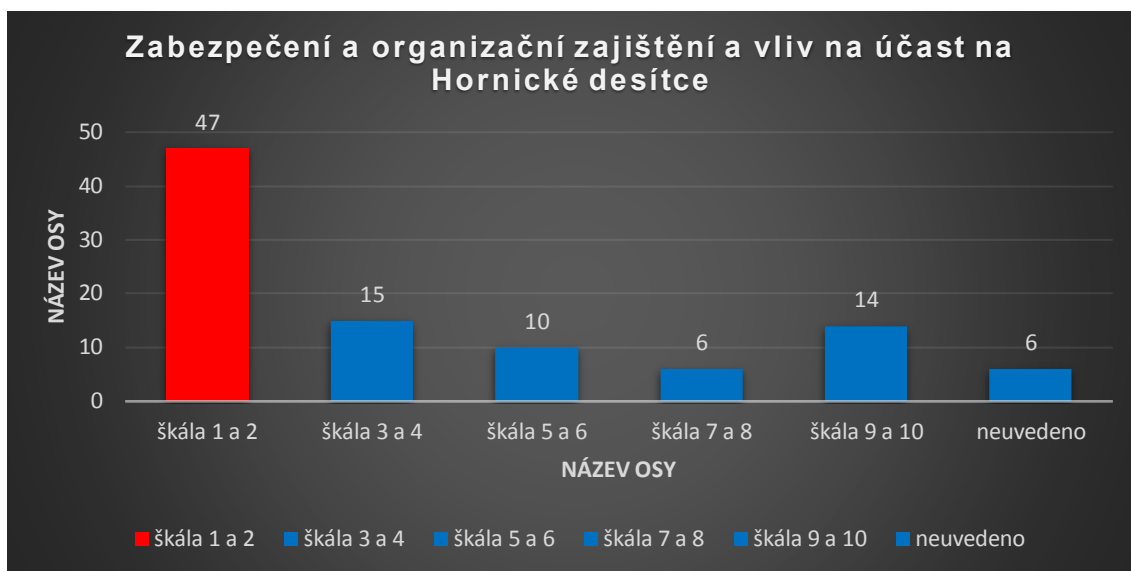
Graf 13. Zabezpečení a organizační zajištění Hornické desítky

Podobných výsledků dosáhlo srovnání H10 s jinými obdobnými závody (graf 14), kdy 81 respondentů (82,65 %) považuje úroveň zabezpečení a organizace Hornické desítky na lepší úrovni, než jiné závody a 63 respondentů (64,28 %) uvedlo škálu 1 a 2. Naproti tomu žádný z respondentů neuvedl škálu 7 až 10, že by úroveň zabezpečení a organizačního zajištění byla horší, než jiné podobné závody.



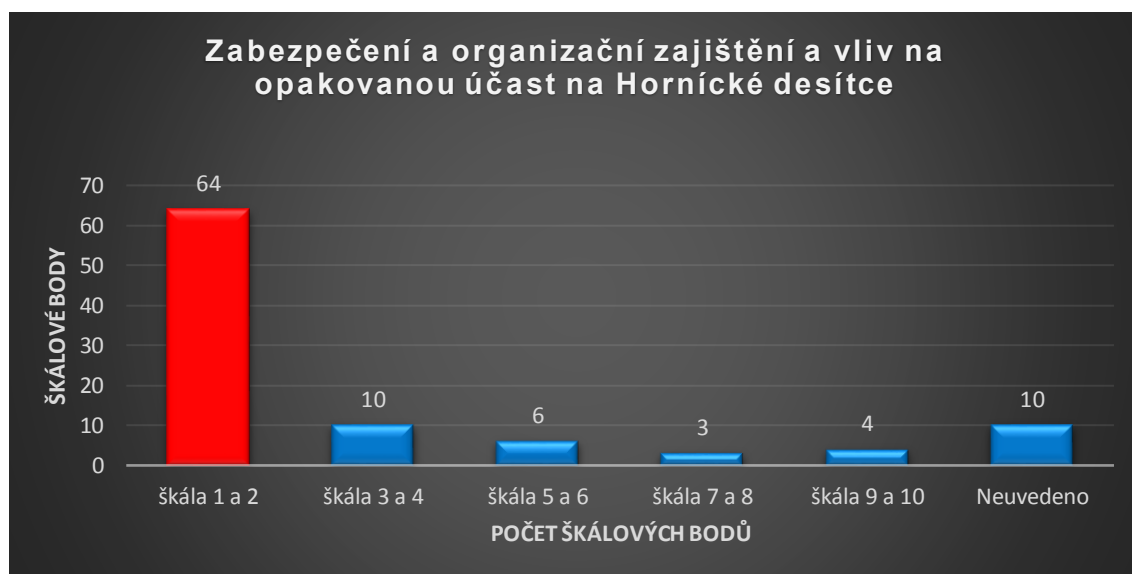
Graf 14. Úroveň zabezpečení a organizace H10 oproti jiným závodům

Následující graf 15 znázorňuje, zda zabezpečení a organizační zajištění závodu ovlivňuje účast na dalším závodě. 47 respondentů (47,96 %) uvedlo škálu 1 a 2 a dalších 15 respondentů (15,3 %) uvedlo škálu 3 a 4. Souhrnem tedy 62 respondentů (63,26 %) uvedlo, že zabezpečení a organizační zajištění ovlivňuje jejich účast na Hornické desítce.



Graf 15. Zabezpečení a organizační zajištění a vliv na účast na Hornické desítce

Na základě dosažených výsledků je patrné, že zabezpečení a organizační zajištění pozitivně ovlivňuje účastníky k další účasti na Hornické desítce. Tvzení je také podloženo i výsledky na otázku, zda se respondenti výzkumného šetření na Hornickou desítku rádi vrací mimo jiné, že je výborně organizována a zajištěná (viz. graf 16):



Graf 16. Zabezpečení a organizační zajištění a vliv na opakovanou účast na Hornické desítce

Zabezpečení a organizační zajištění H10 zařadilo mezi motivační faktory k opakované účasti na tomto závodě celkem 74 respondentů (75,51 %).

6 Diskuse

6.1 Návrh na zlepšení vybraných motivačních atributů závodu

V diplomové práci jsem se pokusil analyzovat motivací účastníků k účasti na běžeckém závodě na 10 kilometrů a vytvořit syntézu poznatků vedoucích ke zlepšení jednotlivých motivačních atributů závodu jako celku. Tato část bude věnována konkrétnímu návrhu na zlepšení motivačních atributů závodu jako celku.

Z výsledku výzkumného šetření je patrné, že pro účastníky závodu jsou nejvíce důležité motivační faktory jako příjemná atmosféra závodu, zabezpečení a organizace závodu, kontakt s ostatními účastníky závodu a samotná tradice, popularita a prestiž závodu. Výběr výše uvedených motivačních faktorů tedy považuji za nejdůležitější, prostřednictvím kterých lze pozitivně ovlivňovat účast na Hornické desítce a počty závodníků. Vzhledem k tomu, že mám mnohaleté zkušenosti se startem na Hornické desítce, tak částečně mohu vnímat i tyto motivační atributy z pohledu účastníka závodu, tedy vnímat případné oblasti ke zlepšení. Proto v této části částečně uplatním své osobní zkušenosti a názory u jednotlivých motivačních faktorů.

Tradice, popularita a prestiž závodu

Tradice, popularita a prestiž Hornické desítky je již nyní na vysoké úrovni a v povědomí „běžecké“ veřejnosti je tento závod hodnocen velice kladně, je to vždy značka kvality. Z těchto a mnoha dalších důvodů je tento závod tolik vyhledávaný a každoročně dochází k překročení rekordního počtu běžců z předchozího ročníku.

Tento motivační faktor se nejlépe ovlivňuje výborným zabezpečením závodu, volbou vhodné tratě a atmosférou závodu. Pokud tyto motivační atributy budou dosahovat vysokého standardu, tak poroste i prestiž a popularita samotného závodu. V případě Hornické desítky se jednalo již o 32 ročník závodu, tedy tradice je zde již velká. Částečně se dá popularita závodu zvýšit tím, že se zajistí generální partner a sponzor závodu a díky jeho finanční dotaci lze snížit startovné závodníkům. Tímto způsobem se dá také zvýšit finanční ohodnocení umístěných v jednotlivých kategoriích a zvýšit tak zájem o účast v závodě ze strany profesionálních sportovců.

Organizační zajištění závodu

Organizační zajištění a zabezpečení Hornické desítky je na základě názoru respondentu na výborné úrovni. Jedním z faktorů výborné organizace jsou dlouholeté zkušenosti organizátoru s tímto závodem a také fakt, že jsou to všechno současní nebo bývalí běžci. Tudíž zlepšení organizaci se může zdát jako složité. Ale i přesto takhle výborně zabezpečený a hodnocený závod má své nedostatky, na kterých lze zapracovat. Jmenovat jde odstranění dlouhých čekací fronty na občerstvení po závodě ve formě tekutin, ovoce apod. a dále vytvoření v rámci závodu občerstvovací stanice k doplnění tekutin, jelikož se jedná zejména o amatérský závod kondičních běžců. Dále zázemí pro běžce po závodě (šatny, sprchy) je v omezeném množství a pro běžce opět dlouhé čekací fronty a k dispozici málo šaten. V průběhu akce je organizováno spoustu doprovodných závodů a zábavné odpoledne pro děti. Časový harmonogram začíná v 09:30 a končí v cca 17:00. Velké množství dospělých účastníků doprovází své děti na jejich závody mládeže a následně čeká na start svého závodu. Tento čas by se dal vyplnit doprovodným programem i pro dospělé.

Sociální interakce

Doprovodný program pro dospělé formou zábavného programu, případně hudebního vystoupení, soutěží apod. by měl vliv i na vzájemnou sociální interakci účastníků závodu, kteří by se tímto více dostali do vzájemného kontaktu. K tomuto lze využít rozsáhle prostory místního parku, kterými probíhá samotný závod. Ze závodu by se tímto stála i společenská událost, která by měla vliv i na větší návštěvnost z řad široké veřejnosti.

Atmosféra závodu

Největším atributem v rámci motivace samotné účasti na závodě je právě jeho atmosféra. Na té se může podílet jak doprovodný program, tak organizační zajištění závodu. Velkým činitelem je morální podpora ze strany fandící veřejnosti a rodinných příslušníků. Příhodné je jim v průběhu trati rozmístit „fandící“ zóny, případně s reprodukcí nebo živou hudbu.

6.2 Motivace a sport

Jak se vyvíjí lidstvo samo, tak se vyvíjí i sám člověk v průběhu svého života. Mění se žebříček jeho hodnot, který je významně ovlivňován jeho věkem. Je nasnadě, že mladý člověk s vysokým elánem a se snahou něco zažít a dokázat, bude mít jiná očekávání a přání, než člověk, který se aktuálně prochází „podzimem“ svého života. Člověk postupně přechází od nespelnitelných tužeb, motivů a cílů, přes ty reálné, až k těm jednoduše splnitelným s triviálním. A základním stavebním prvkem našich cílů je motivace. Motivace, která dává našim hodnotám, postojům a cílům směr a určuje jejich sílu. Člověk, když skutečně chce a má to správné vnitřní nastavení, tak dokáže překonávat a zvládat mnoho překážek a dosahovat svých cílů. Na druhé straně, tam kde schází motivace, tam schází i vůle, síla a odhodlání. A následně přicházejí otázky: Můžu ještě? Chci ještě? Zvládnou to ještě? Tady je potom motivace stěžejním a určujícím faktorem. Ve sportu a běhu obzvláště.

Názorným příkladem může být loňský extrémní závod – Beskydská sedmička, což je závod z Třince do Frenštátu pod Radhoštěm, přes 8 vrcholů Beskyd. Na tento závod lidé přicházejí každoročně lépe a lépe připravení, jak po stránce psychické, tak fyzické. Každý má svou vlastní motivaci k jeho absolvování a případně pokoření, která je hnacím impulsem v těžkých chvílích. A i přesto loni do cíle dorazilo „pouze“ 1563 startujících, což je pouze jedná polovina z přibližně 3000 startujících. Bylo to nejméně za celou historii závodu. Důvodem mělo být drsné počasí, které už tak z extrémního závodu udělalo ještě extrémnější. Zima, déšť, snížená viditelnost, to vše ztěžovalo už tak náročné parametry trati. Ale bylo počasí tím skutečným faktorem? Počasí bylo pouze sekundárním důvodem k ukončení závodu. Ten primární byl právě ztráta motivace. Tak silné motivace, která by vedla k dokončení závodu i přes překročení zóny diskomfortu na hraně nebo za hranou svých možností. Takhle jsem to vnímal ze své pozice na trati, dále z reakcí odstoupivších účastníků. Aktuálně nám většinou motivační atributy, jako jsou výborná atmosféra závodu, skvělá organizace a zabezpečení, jeho tradice prestiž, postačí k účasti na běžných sportovních akcích. Ale jsou to skutečné motivační atributy? Nebo jsou to jiné, které nedovedeme vnímat, které vychází z našeho vnitřního nastavení?

Diplomová práce se zabývala otázkou současného „boomu“ a zvětšujícího se zájmu společnosti o kondiční běhání a soustavně narůstajícího se počtu účastníků amatérských běžeckých závodů. Pravidelně vykonávaná pohybová aktivita patří mezi základní projevy a potřeby lidského života. Chůze a běh jsou bezesporu nejpřirozenějším lidským pohybem, proto jsou základním stavebním prvkem velkého množství jak kolektivních, tak individuálních sportů. Běh přináší řadu benefitů, je dostupný všem a dá se prakticky provozovat téměř všude za různých klimatických podmínek. Tyto skutečnosti mohou být hlavními důvody a motivy člověka k provozování kondičního běhání. Ale lidé dnes začínají závodit a soupeřit. Sportovních akcí se účastní z různých důvodů. Jedni běhají, aby si zlepšili nebo udrželi svou kondici, někdo vidí souvislosti mezi běháním a zdravím, další běhá, protože běh je bezva a jsou i lidé co běhají „pouze z důvodu, aby „byli“.

Jak je ale patrné z výsledků výzkumného šetření, tak se lidé účastní běžeckých závodů, aby něco zažili. Aby byli součástí právě té elektrizující atmosféry takových závodů, našli pocity sounáležitosti.

Člověk má již od doby, co kráčí světem, potřebu někde patřit, potřebu obdivu, potřebu porozumění, potřebu vnitřního blaha a prestiže. Tohle všechno si může prostřednictvím závodů uspokojovat. Tohle jsou ty skutečné důvody, které ho k těmto aktivitám přivádějí, které si ale buď neuvědomuje, nebo si je nechce přiznat. Všechny ostatní důvody, které uvádí, jsou spíše zástupné a více společnosti uznatelné.

7 Závěr

Hlavním cílem této diplomové práce bylo podniknout výzkum do oblasti sportu, respektive kondičního běhání a analyzovat motivaci účastníků k účasti na běžeckém závodě na 10 kilometrů a vytvořit syntézu poznatků vedoucích ke zlepšení jednotlivých motivačních atributů závodu jako celku. Dílčím cílem bylo zjistit, zda organizační zabezpečení závodu ovlivňuje motivaci k opakované účasti na této sportovní akci. Výzkumné šetření bylo provedeno prostřednictvím Hornické desítky. Cíle bylo dosaženo v kapitole 5 Výsledky a v kapitole 6 Diskuse.

Práce byla rozdělena na dvě hlavní části, teoretickou a praktickou. V teoretické části bylo popsáno, co vlastně pohybová aktivita a běh je a proč jsou důležití. Byly vysvětleny další základní pojmy v rámci tělesné kultury a pojmy jako motivace, dělení motivace, emoce, potřeby zájmy a motivační faktory k pohybovým aktivitám.

V druhé praktické části jsem se pokusil analyzovat motivační faktory k účasti na sportovní akci a zjistit motivy k opakované účasti. V praktické části jsem využil data získána z 98 vyplněných anket/dotazníků, které jsem pokusil kvantifikovat a analyzovat. Po jejich vyhodnocení na základě získaných odpovědí jsem se pokusil zjistit, jaké jsou motivační atributy k účasti na sportovní akci.

Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že tím hlavním motivačním atributem k účasti na Hornické desítce je výborná atmosféra závodu. Užívat si svou účast na běžeckém závodě a současně vnímat příjemné prostředí kolem sebe. V pořadí druhým nejdůležitějším atributem byla pravidelná a tradiční účast běžců na tomto závodě. Zaběhnout si tento závod opět znovu po roce a být znovu jeho součástí.

Třetími atributy v pořadí byly společně perfektní organizace závodu, setkání s ostatními účastníky a přáteli na běhu a vzájemná interakce a dále zlepšení si času, nebo případně vylepšení si osobního rekordu na tomto běžeckém závodě.

Na druhé straně nejméně podstatnými motivačními prvky k účasti na sportovní akci je, že běhání je moderní a že dochází u něho ke spálení kalorií.

Posledním úkolem byl návrh na zlepšení motivačních atributů závodu jako celku, což bylo učiněno v kapitole 6 Diskuse. Tímto lze konstatovat, že zvolené cíle diplomové práce byly naplněny.

8 Souhrn

V prezentované diplomové práci se autor zabývá problematikou motivace účastníků k účasti na sportovní akci na příkladu Hornické desítky.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, jimiž první je část teoretická a druhá praktická.

Teoretická část práce vymezuje klíčové pojmy jako je pohybová aktivita, životní styl, zdraví, rekreace a pohybová rekreace, běh, motivace, motivace, motivační faktory.

Praktická část je věnována výsledkům výzkumného šetření a analýze motivačních atributů k účasti a opakované účasti na sportovní akci.

Na závěr jsou předloženy návrhy na zlepšení vybraných motivačních atributů závodu.

9 Summary

In the presented diploma thesis, the author deals with the motivation of the participants to participate in a sporting event on the example of the Hornicka desitka.

The thesis is divided into two main parts, the first being part theoretical and the other practical.

The theoretical part of the thesis defines key concepts such as physical activity, lifestyle, health, recreation and recreation, movement, motivation, motivation, motivation factors.

The practical part is devoted to the results of research and analysis of motivational attributes for participation and repeated participation in sporting event.

In conclusionn, proposals are made to improve selected motivational attributes of the event.

10 Referenční seznam

ADÁMKOVÁ, V. 2010. *Civilizační choroby - žijeme spolu*. Praha: Triton. 136 s. ISBN 978-80-7387-413-1

BATTY, G. D. & I. M. LEE. *Physical activity and coronary heart disease: Fifty years of research confirms inverse relationship*. BMJ: British Medical Journal [online]. 2004, 328(7448), 1089 [cit. 2017-12-27]. ISSN 09598138.

BATTY, G. D. & I. THUNE. *Does Physical Activity Prevent Cancer? Evidence Suggests Protection Against Colon Cancer And Probably Breast Cancer*. BMJ: British Medical Journal [online]. 2000, 321(7274), 1424 [cit. 2017-12-27]. ISSN 09598138.

BLAXTER, M. 1993. *Health and lifestyles*. London: Routledge. 268 s. ISBN 0415001471.

BOUCHARD, C & R. J. SHEPHARD. *Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts*. In: BOUCHARD, C; et al. 1994. *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers. ISBN: 0-87322-522-8.

ČÁP, J. & J. MAREŠ. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. 655 s. ISBN 80-7178-463-x.

ČELIKOVSKÝ, S. 1988. *Teoretické základy tvorby pohybových režimů*. In: Z. Teplý. *Teoretické základy tvorby pohybových programů a jejich praktická realizace*. 1. vyd. Praha: ÚV ČSTV. 115 s. Bez ISBN.

FOJTÍK, I. 2011. *Vybrané kapitoly z rekreologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. 77 s. ISBN 978-80-7368-990-2.

FOJTÍK, Igor. & J. MITÁŠ. *Charakteristika pohybové aktivity obyvatel Moravskoslezského kraje v letech 2005-2009 ve vztahu k délce formálního vzdělání*. Physical Culture / Telesna Kultura [online]. 2012, 35(2), 65-77 [cit. 2017-12-27]. ISSN 12116521.

FONTANA, D. 1997. *Psychologie ve školní praxi: [příručka pro učitele]*. Praha: Portál. 384 s. ISBN 80-717-8063-4.

FRÖMEL, K., Z. SVOZIL & J. NOVOSAD. 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého. 173 s. ISBN 80-7067-945-x.

GAJDA, V. & I. FOJTÍK. 2008. *Úvod do kinantropologie: semináře*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, katedra tělesné výchovy. 53 s. ISBN 978-80-7368-572-0.

GOODSELL, T., B. D. HARRIS & B. W. BAILEY. *Family Status and Motivations to Run: A Qualitative Study of Marathon Runners*. Leisure Sciences [online]. 2013, 35(4), 337-352 [cit. 2017-12-27]. ISSN 01490400.

HATANO, Y. *Use of the pedometer for promoting daily walking exercise*. ICHPER -- SD Journal [online]. 1993, 29(4), 4-8 [cit. 2017-12-27]. ISSN 10912193.

HENDL, J. & L. DOBRÝ. 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum. 300 s. ISBN 978-80-246-2000-8.

HODAŇ, B. 1997. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Druhé, opravené vydání. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. 108 s. ISBN 80-7067-782-1.

HODAŇ, B. & T. DOHNAL. 2005. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex. 195 s. ISBN 80-85783-48-7.

HOŠKOVÁ, B & M. MATOUŠOVÁ. 1998. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha: Karolinum. 135 s. ISBN 80-7184-621-X.

JANSA, P. 2012. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. 228 s. ISBN 9788024620268.

JEŠINA, O. & Z. HAMŘÍK. 2011. *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 156 s. ISBN 978-80-244-2946-5.

JUNGER, J. & J. KASA. 1996. *Úvod do športovej kinantropológie*. Prešov: Pedagogická fakulta Univerzity P.J. Šafárika. 84 s. ISBN: 80-7097-326-9.

KALMAN, M., Z. HAMŘÍK & J. PAVELKA. 2009. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut. 178 s. ISBN 978-80-254-5965-2.

KOLEKTIV, autorský. 2009. *Civilizace a nemoci*. Praha: Futura. 272 s. ISBN 978-80-86844-53-4.

KUČERA, M. 1996. *Pohyb v prevenci a terapii: kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty fyzioterapie: [skripta pro posluchače fakulty tělesné výchovy a sportu ..* Praha: Karolinum. 196 s. ISBN 80-7184-042-4.

KYTAROVÁ, J., I. A. ALDHOON HAINEROVÁ & H. ZAMRAZILOVÁ. 2013. *Obezita v dětském věku*. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. 112 s. ISBN 978-80-87023-17-4.

LAWLOR A. D. & S. W. HOPKER. *The Effectiveness Of Exercise As An Intervention In The Management Of Depression: Systematic Review And Meta-Regression Analysis Of Randomised Controlled Trials*. BMJ: British Medical Journal [online]. 2001, 322(7289), 763 [cit. 2017-12-27]. ISSN 09598138.

MÁLKOVÁ, I. 2011. *SOS nadváha: [průvodce úskalím diet a životního stylu]*. 2. přeprac. vyd., 1. vyd. v nakl. Portál. Praha: Portál. 240 s. ISBN 80-7178-521-0.

MUJOVIĆ, V. M. & D. ČUBRILO. *The role of physical activity in the prevention and treatment of diseases. Physical Culture / Fizicka Kultura* [online]. 2012, 66(1), 40-47 [cit. 2017-12-27]. ISSN 03503828.

MUŽÍK, V. & P. VLČEK. 2010. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdravím: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.

NAKONEČNÝ, M. 1996. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia. 272 s. ISBN 80-200-0592-7.

NOWAK, P. F. *Ultra distance running in view of health and amateur sport. Human Movement* [online]. 2010, 11(1), 37 - 41 [cit. 2017-12-29]. DOI: 10.2478/v10038-010-0004-4. ISSN 17323991.

PENEDO, F. J. & J. R. DAHN. *Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Current Opinion in Psychiatry* [online]. 2005, 18(2), 189-193 [cit. 2017-12-27]. DOI: 10.1097/00001504-200503000-00013. ISSN 09517367.

POWELL E. K. & M. PRATT. *Physical Activity And Health: Avoiding The Short And Miserable Life. BMJ: British Medical Journal* [online]. 1996, 313(7050), 126 [cit. 2017-12-27]. ISSN 09598138.

PRŮCHA, J., J. MAREŠ & E. WALTEROVÁ. 1998. *Pedagogický slovník. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. 322 s. ISBN 80–7178-252–1.*

SIGMUND, E. & D. SIGMUNDOVÁ. 2015. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.*

SIGMUNDOVÁ, D. & E. SIGMUND. 2011. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 157 s. ISBN 978-80-244-4839-8.*

SIGMUNDOVÁ, D., E. SIGMUND & R. ŠNOBLOVÁ. *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu Českých dětí. Physical Culture / Telesna Kultura* [online]. 2012, 35(1), 9-27 [cit. 2017-12-27]. ISSN 12116521.

SILLAMY, N. 2001. *Psychologický slovník. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 246 s. ISBN 80–244-0249–1.*

SLEPIČKA, P., V. HOŠEK & B. HÁTLOVÁ. 2009. *Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.*

STEJSKAL, P. 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat. Břeclav: Presstempus. 125 s. ISBN 80-903350-2-0.*

TVRZNIČEK, A. & D. GERYCH. 2014. *Velká kniha běhání. Praha: Grada. Sport extra. 312 s. ISBN 978-80-247-4872-6.*

VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VOKURKA, M. & J. HUGO. 2007. *Velký lékařský slovník*. 7., aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf. 1076 s. ISBN 978-80-7345-130-1.

WILLIAMS, M. H. 1990. *Lifetime fitness and wellness: a personal choice*. 2nd ed. Dubuque, IA: W.C. Brown. 384 s. ISBN 978-0697013361.

ZVÍROTSKÝ, M. 2014. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. 52 s. ISBN 978-80-7290-661-1.

11 Internetové zdroje

Hornická desítka. *Atletika Frýdek-Místek: Hornická desítka* [online]. Frýdek-Místek, 2017 [cit. 2017-12-27]. Dostupné z: <http://www.atletikafm.cz/news/i-v-roce-2017-padl-ucastnický-rekord/>

Running USA. *Running USA* [online]. Colorado Springs CO., 2011 [cit. 2017-12-27]. Dostupné z: <http://www.runningusa.org/>

Výskyt obezity v ČR od roku 2000 do 2013. *Obezita* [online]. www.obezita.cz, 2013 [cit. 2017-11-13]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/obezita/vyskyt/vyskyt-obezity-v-cr-od-roku-2000-do-2013-2/>

World Health Organization: *Global recommendations on physical activity for health* [online]. Geneva, 2010 [cit. 2017-12-27]. Dostupné z: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

World Health Organization: *Health* [online]. Geneva, 1946 [cit. 2017-12-27]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

World Health Organization: *Physical activity* [online]. Geneva, 2017 [cit. 2017-10-25]. Dostupné z: http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

ZDRAVÍ A POHYBOVÁ AKTIVITA: NOVOTNÝ, J. 2012. *Masaryková univerzita: Fakulta sportovních studií* [online]. Brno. [cit. 2017-12-27]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/~novotny/ZPA_text.pdf

12 Seznam obrázků, tabulek, grafů a přehled použitých zkratk

12.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 - Výskyt obezity v ČR 2000–2013. In: *Obezita* [online]. Praha: STM/MARK, 2013 [cit. 2017-11-13]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/obezita/vyskyt/vyskyt-obezity-v-cr-od-roku-2000-do-2013-2/>

Obrázek 2 - Formy běhu a chůze – běžecká pyramida. In: TVRZNÍK, A. a D. GERYCH. 2014. Velká kniha běhání. Praha: Grada. Sport extra. ISBN 978-80-247-4872-6.

Obrázek 3 – Charakteristické znaky jednotlivých forem běhu. In: TVRZNÍK, A. a D. GERYCH. 2014. Velká kniha běhání. Praha: Grada. Sport extra. ISBN 978-80-247-4872-6

Obrázek 4 – Proč lidé v Česku a na Slovensku začínají běhat. In: ŠKORPIL, M. Běžecká škola: Proč lidé v Česku a na Slovensku začínají běhat? Proč pak běhají dál? [online]. 2013 [cit. 2018-01-27]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2550-proc-lide-v-cesku-a-na-slovensku-zacinaji-behat-proc-pak-behaji-dal.html>

Obrázek 5 – Proč lidé v Česku a na Slovensku pokračují v běhání. In: ŠKORPIL, M. Běžecká škola: Proč lidé v Česku a na Slovensku začínají běhat? Proč pak běhají dál? [online]. 2013 [cit. 2018-01-27]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2550-proc-lide-v-cesku-a-na-slovensku-zacinaji-behat-proc-pak-behaji-dal.html>

Obrázek 6 - 10 hlavních důvodů, proč evropští běžci a běžkyně běhají. In Asics European Study: Start running vs. Continue running. Běžecká škola: 10 hlavních důvodů proč Evropští běžci a běžkyně začínají běhat [online]. 2010 [cit. 2018-01-27]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-803-proc-lide-zacinaji-behat-a-proc-v-behani-pokracuji.html>

12.2 Seznam tabulek

Tabulka 1 - Vývojové období člověka (upraveno podle Vágnerové, 2007). In: JANSA, P. 2012. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum. ISBN 9788024620268.

Tabulka 2 – Věkové zastoupení respondentů podle pohlaví

Tabulka 3 – Motivační faktory k účasti na Hornické desítce

Tabulka 4 – Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce

Tabulka 5 – Motivy k účasti na Hornické desítce, muži a ženy

Tabulka 6 – Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce - muži

Tabulka 7 – Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – ženy

Tabulka 8 – Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé do 20 let

Tabulka 9 – Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé 21 až 35 let

Tabulka 10 – Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé 36 až 50 let

Tabulka 11 – Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé 51 až 65 let

Tabulka 12 – Další motivační faktory k účasti na Hornické desítce – lidé nad 65 let

Tabulka 13 – Důvody k opakované účasti na Hornické desítce

12.3 Seznam grafů

Graf 1 – Charakteristika respondentů dle pohlaví

Graf 2 – Charakteristika respondentů dle věků

Graf 3 – Motivační faktory k účasti na Hornické desítce

Graf 4 – Motivační faktory k účasti na Hornické desítce - muži

Graf 5 – Motivační faktory k účasti na Hornické desítce – ženy

Graf 6 – Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé do 20 let

Graf 7 – Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé 21 až 35 let

Graf 8 – Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé 36 až 50 let

Graf 9 – Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé 51 až 65 let

Graf 10 – Motivy k účasti na Hornické desítce – lidé nad 65 let

Graf 11 – Příští účast na Hornické desítce

Graf 12 – Důvody k opakované účasti na Hornické desítce

Graf 13 – Zabezpečení a organizační zajištění Hornické desítce

Graf 14 – Úroveň zabezpečení a organizace Hornické desítky oproti jiným závodům

Graf 15 – Zabezpečení a organizační zajištění a vliv na účast na Hornické desítce

Graf 16 – Zabezpečení a organizační zajištění a vliv na opakovanou účast na Hornické desítce

12.4 Seznam zkratk

BMI	body mass index
ČR	Česká republika
H10	Hornická desítka
PA	pohybová aktivita
WHO	Světová zdravotnická organizace

13 Seznam příloh

- 1) Propozice hornické desítky
- 2) Anketa/dotazník
- 3) Výsledky ankety/dotazníku

13.1 Propozice Hornické desítky

Statutární město Frýdek-Místek
Tělovýchovná jednota Slezan Frýdek-Místek, z. s.
pořádají mezinárodní silniční běžecký závod



HORNICKÁ DESÍTKA



32. ROČNÍK

V loňském roce bylo na startu rekordních 2913 běžců



FRÝDEK-MÍSTEK 4. 11. 2017

MLÁDEŽ 10.30 HODIN

HLAVNÍ ZÁVOD 14.30 HODIN



**REVÍRNÍ
BRATŘSKÁ
POKLADNA**

Vážení sportovní přátelé.

Hornická desítka jede dál ☺. A stále si snaží zachovat tvář klasického běžeckého závodu, ze kterého nechceme udělat žádnou „show“, ani žádný kvetoucí obchod, jak to dnes velice často vidíme na jiných, a nejen běžeckých akcích. Co to pro nás znamená? Snažit se zachovat nízké startovní a běžcům nabídnout co nejlepší servis a příjemný sportovní zážitek. Věřím, že v loňském roce se nám to povedlo a že letošní rok v tom budeme pokračovat.

Krátce se vrátím k loňskému ročníku. Zkusili jsme pár novinek. Některé vyšly, některé méně. Ovšem opět padl účastnický rekord, když se na start postavilo 2913 běžců. Osobně jsem nesmírně rád, že poprvé padla hranice tisícovky dětí v závodech mládeže - přesně 1043!

A teď k roku letošnímu. Po dvou letech se vracíme zpět ke společnému startu mužů a žen na 10 km. To, co jsme vyzkoušeli poprvé na jubilejním 30. ročníku, se moc neosvědčilo a ohlasy byly spíše negativní. Dámy budou opět mít své mužské vodiče a pánové se budou mít zase na co dívat ☺. Rovněž nezaujal vložený závod štafet, takže letos nebude. Ještě jsou připraveny další drobné změny, ale pro vás je podstatné, že beze změny zůstává startovní. Za poskytované služby je bezkonkurenčně nejnižší.

Za to musíme poděkovat všem sponzorům. Hlavním sponzorem je již tradičně statutární město Frýdek-Místek. Významně akci podpořila také Nadace OKD, nechybí Revírní bratrská pokladna, Intersport, cestovní kancelář Čedok, ale rovněž řada místních firem.

Na závěr malého úvodu vás chci co nejsrdečněji pozvat první listopadovou sobotu do našeho města na 32. ročník Hornické desítky. Letos se navíc koná v rámci oslav 750 let od první zmínky o našem městě. Těším se tedy na setkání a přeji Vám příjemný sportovní zážitek.

Josef Nejezchleba

👉 **OBECNÉ INFORMACE** 👈

POŘADATEL

Tělovýchovná jednota Slezan Frýdek-Místek, z. s. - oddíl atletiky

DATUM KONÁNÍ

Sobota 4. listopadu 2017

ČAS KONÁNÍ

9.30 hodin - zahájení prezence

10.30 hodin - start 1. závodu

MÍSTO STARTU

Frýdek-Místek, Národní dům, Palackého ulice



ČASOVÝ POŘAD

9.30 Zahájení prezenze v Národním domě v Místku

Prezenze pro dětské kategorie končí 15 minut před startem příslušné kategorie

Prezenze k závodu mílařů a k závodu na 10 km končí 30 minut před startem!

10.30	Start rodičů s dětmi	2014 a mladší	80 m
10.40	Start dětí ročník	2012/2013 /bez doprovodu/	150 m
10.50	Start dětí ročník	2011	300 m
11.05	Start dětí ročník	2010	300 m
11.20	Start dětí ročník	2009	300 m
11.30	Vyhlášení vítězů závodů dětí 2012/2013, 2011, 2010, 2009		
11.50	Start dětí ročník	2008	836 m
12.05	Start dětí ročník	2007	836 m
12.20	Start dětí ročník	2006	836 m
12.35	Start dětí ročník	2005	836 m
12.50	Start dětí ročník	2004	836 m
13.00	Start dětí ročník	2003	836 m
13.10	Start dětí ročník	2002	836 m
13.20	Start dorostu	2000/2001	836 m
13.35	Start Běhu pro zdraví		1000 m
14.00	Start závodu mílařů		3333 m
14.30	Start závodu mužů a žen na 10 km		10000 m
15.15	Vyhlášení vítězů mládežnických kategorií, losování dětské tomboly		
16.00	Vyhlášení soutěže škol, losování tomboly Běhu pro zdraví		
16.30	Vyhlášení vítězů závodu mílařů, závodu na 10 km a losování tombol		

ORGANIZAČNÍ POKYNY

- **Parkoviště.** Jsou k dispozici v blízkém okolí Národního domu.
K místu startu nebudou žádná auta vpuštěna - ulice Palackého bude uzavřena!
- **Silniční provoz je zastaven.** Přesto dbejte pravidel silničního provozu. Každý běží na vlastní nebezpečí.
- **Šatny a sprchy.** Jsou připraveny v omezeném rozsahu v Obchodní akademii v Místku, cca 200 m od startu. Následně je možno si věci odložit bezplatně v hlídáných šatnách Národního domu. Nenechávejte věci v šatnách OA, ani v prostorách Národního domu.
- **Zdravotní stav.** Za zdravotní stav u všech závodů zodpovídá vysílající oddíl, případně každý závodník osobně. U dětí mladších patnácti let pak rodiče. Přihlášením k závodu závodník současně prohlašuje, že mu jeho zdravotní stav nebrání absolvovat závod.
- **Výsledky.** Budou zveřejněny na stránkách www.atletikafm.cz www.atletika.cz
- **Vyhlášení vítězů.** Čtyři nejmladší kategorie dětí budou vyhlášeny po jejich doběhu v 11.30 hodin. Všechny ostatní kategorie budou vyhlášeny ve velkém sále Národního domu ve stanovených časech. Veškeré ceny nutno převzít osobně při vyhlášení!!

ZÁVODY MLÁDEŽE

ORGANIZAČNÍ POKYNY

- U všech kategorií je start i cíl před Národním domem. Pouze čtyři nejmladší kategorie a běh rodičů s dětmi bude odveden na start, cíl již mají stejný.
- Na startu obdrží od pořadatelů všichni závodníci čip, který si připevní na nohu a po doběhu jim bude odebrán. Čip se bude vydávat v označeném stanu u startu. **Přístup do stanu a vymezeného prostoru mají pouze závodníci!** U kategorií, které nemají start před Národním domem (2012/2013, 2011, 2010, 2009), se bude vydávat čip přímo na startu. Nesoutěžní běh rodičů s dětmi se běží bez čipů.

KATEGORIE

Dívky roč. 2012/13, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007,2006,2005, 2004,2003,2002, 2000/01

Chlapci roč. 2012/13, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007,2006,2005, 2004,2003,2002, 2000/01

Rodiče s dětmi 2014 a mladší - nesoutěžní běh - ocenění budou všichni ihned po doběhu

DÉLKA TRATÍ

Rodiče s dětmi roč. 2014 a mladší	80 m	- rodiče s dětmi budou odvedeni na start
Děti ročník 2012/2013	150 m	- děti budou odvedeny na start
Děti ročníky 2009, 2010 a 2011	300 m	- děti budou odvedeny na start
Ostatní kategorie roč. 2008 až 2000	836 m	- 1 okruh parkem

CENY

- Tři nejlepší ve všech kategoriích obdrží medaili při vyhlašování.
- Vítězové všech kategorií obdrží speciální dort.
- Šest nejlepších v žákovských kategoriích obdrží věcné ceny a tričko s emblémem závodu
- Šest nejlepších v dorostu obdrží finanční odměnu 700 - 500 - 400 - 300 - 200 - 100 Kč a tričko s emblémem závodu.
- Všichni předem přihlášení závodníci obdrží startovní číslo se svým jménem.
- Od 4. do 40. místa obdrží závodníci v každé kategorii v cíli pamětní medaili.
- Losována bude tombola s cenami v celkové hodnotě minimálně **30.000 Kč**.
- Běh rodičů s dětmi je nesoutěžní. Děti obdrží po doběhu pozornosti od sponzorů.

SOUTĚŽ ŠKOL

ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Soutěž je vypsána o nejpočetnější výpravu - za každý start jeden bod.
- Účastnit se mohou všechny základní a střední školy.
- Žáci startují v závodech mládeže, u prezence je nutno nahlásit školu, za kterou startují.
- Do soutěže se započítává rovněž start v Běhu pro zdraví.

CENY

- Školy s nejpočetnější výpravou obdrží sportovní vybavení v hodnotě:
1. místo - 10.000,- Kč 2. místo - 7.000,- Kč 3. místo - 5.000,- Kč
4. místo - 3.000,- Kč 5. místo - 2.000,- Kč
Minimální účast pro obdržení vybavení je 50 startů. Při menším počtu se vybavení krátí na polovinu.
- Pro nejpočetnější výpravy připravena dále odměna 5 kg- 4 kg- 3 kg- 2 kg- 1 kg bonbónů.

ZÁBAVNÉ ODPOLEDNE

Pro dětské účastníky (ročníky 2006 - 2013) je připraveno od 12.00 do 14.15 hodin zábavné odpoledne. Dětem zpríjemní čekání na vyhlášení nejlepších a na losování tomboly.

- Bude se konat v 1. patře Národního domu a je určeno pouze dětem startujícím v běžeckém závodě. Vstupenku obdrží každé dítě při přihlášení k závodě.
- Připraveny jsou různé hry a soutěže, za které děti obdrží sladkou odměnu.



BĚH PRO ZDRAVÍ

ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Běh je určen pro všechny věkové kategorie a je nesoutěžní.
- Všichni účastníci obdrží při prezenci startovní kartu, se kterou poběží.
- Další zájemci nad počet 750 hradí snížené startovné a obdrží po doběhu občerstvení.
- Všechny odevzdané startovní karty budou zařazeny do losování tomboly.

DĚLKA TRATĚ

1000 m - 1 okruh parkem

CENY

- Prvních 750 účastníků obdrží tričko s emblémem závodu a pozornost od RBP
- Losována bude tombola s cenami v minimální hodnotě **25.000 Kč**.

ZÁVOD MÍLAŘŮ

ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Závod je určen pro všechny věkové skupiny. Minimální věk je však stanoven na 11 let (roč. 2006), u osob mladších 15-ti let pouze s písemným souhlasem rodičů!
- Každý z účastníků obdrží startovní číslo s čipem. Startovní číslo se připevňuje na hrud'.
- Při uvedení mobilního telefonu v přihlášce, obdrží každý účastník SMS se svým umístěním a časem.

KATEGORIE

A - muži do 39 let, B - muži nad 40 let, C - ženy do 34 let, D - ženy nad 35 let

DĚLKA TRATĚ

3333 m - 1 okruh závodu na 10 km

CENY

- Všichni předem přihlášení závodníci obdrží po řádném absolvování závodu funkční sportovní tričko s emblémem závodu (do maximálního počtu 300 závodníků).
- Všichni předem přihlášení obdrží startovní číslo se svým jménem.
- Prvních 300 závodníků v cíli obdrží pamětní medaili.
- Všichni, kteří závod dokončí, budou zařazeni do tomboly s cenami v hodnotě **20.000 Kč**.
- Pro nejlepší jsou připraveny finanční odměny

Muži do 39 let, ženy do 34 let	1000	-	700	-	500	-	300	-	200
Muži nad 40 let, ženy nad 35 let	1000	-	500	-	300	-		-	

👉 ZÁVOD NA 10 KM 👈

ORGANIZAČNÍ POKYNY

- Závod je určen pro všechny věkové skupiny. Minimální věk je však stanoven na 14 let (roč. 2003), u osob mladších 15-ti let pouze s písemným souhlasem rodičů!
- Každý z účastníků obdrží startovní číslo s čipem. Startovní číslo se připevňuje na hrud'.
- Při uvedení mobilního telefonu v přihlášce, obdrží každý účastník SMS se svým umístěním a časem.
- **Upozornění. Není povolen běh se sluchátky na uších!** Je to v rozporu s pravidly a hlavně se jedná o ohrožení bezpečnosti a propustnosti na trati !

KATEGORIE

Muži A - 20-34 let, B - 35-39, C - 40-44, D - 45-49, E - 50-54, F - 55-59, G - 60-64,

H - 65-69, I - 70-74, J - nad 75 let,

Ženy K - 20-34 let, L - 35-44, M - 45-54, N - nad 55 let

Junioři, juniorky - ročníky 1998 a mladší

DÉLKA TRATĚ

Délka závodu je 10 000 m. Závodníci absolvují 3 okruhy po ulicích, po nábřeží a parkem, vždy s proběhnutím kolem Národního domu. Povrch tratě je asfaltový, na nábřeží dlažba.

CENY

- Všichni závodníci obdrží po řádném absolvování závodu funkční sportovní tričko s emblémem závodu. (Při provedení včasné úhrady startovného a do maximálního počtu 900 závodníků.)
- Všichni předem přihlášení obdrží startovní číslo se svým jménem.
- Prvních 900 závodníků v cíli obdrží originální pamětní medaili.
- Všichni, kteří závod dokončí, budou zařazeni do losování tomboly o ceny v hodnotě minimálně **30.000 Kč**.
- **Pro nejlepší jsou připraveny finanční odměny:**

	<u>1.místo</u>	<u>2.místo</u>	<u>3.místo</u>	<u>4.místo</u>	<u>5.místo</u>
Muži absolutní pořadí	3000	2000	1500	1000	500
Muži do 34 let, 35 - 39, 40 - 44 let	1000	700	500	300	200
Muži 45 - 49, 50 - 54, 55 - 59 let	1000	700	500	300	200
Muži 60 - 64, 65 - 69, 70 - 74, nad 75 let	1000	500	300		
Junioři	1000	700	500	300	200
Ženy absolutní pořadí	3000	2000	1500	1000	500
Juniorky, ženy do 34 let, 35-44 let	1000	700	500	300	200
Ženy nad 45 let, nad 55 let	1000	500	300		

- **Prémie pro nejlepší běžce České republiky:**
muži 3000 - 2000 - 1500 - 1000 - 500 ženy 3000 - 2000 - 1500 - 1000 - 500
- **Prémie pro nejlepší občany Frýdku-Místku:**
muži 2000 - 1500 - 1000 - 500 - 300 ženy 2000 - 1500 - 1000 - 500 - 300
- **Prémie za překonání traťového rekordu:** 2000 Kč
Traťové rekordy muži 29:10 min. Vanko Miroslav /2004/,
 ženy 33:08 min. Kamínková Petra /2001/

 **INTERSPORT**

👉 STARTOVNÉ 👈

Závody mládeže

Všechny kategorie - 30 Kč, rodiče s dětmi roč. 2014 a mladší - zdarma.

Startovné za závody mládeže se hradí až v den závodu u přihlašování!

Běh pro zdraví

- 80 Kč - tričko s emblémem závodu, dárek od RBP, občerstvení, lístek do tomboly.
- 40 Kč - až po vydání 750 startovních karet - občerstvení, lístek do tomboly.

Startovné na běh pro zdraví se hradí až v den závodu u přihlašování!

Závod mílařů, závod na 10 km

- 250 Kč - předem přihlášení občané Frýdku-Místku (při prezenci doloží OP)
- 350 Kč /15 €/ - předem přihlášení závodníci
- 400 Kč /17 €/ - přihlášky na místě /rezervováno 30 startovních čísel/

Startovné je možno uhradit:

- z ČR na účet **2301242766/2010**, var.sym. datum narození DDMMRR
- z jiných zemí IBAN CZ6320100000002301242766,
SWIFT/BIC: FIOBCZPPXXX
var.sym. datum narození DDMMRR
- složenkou na adresu Josef Nejezchleba, Na příkopě 1159, Frýdek-Místek
- osobně na akcích TJ Slezan Frýdek-Místek

Při odhlášení závodníka do pátku 29.9.2017 se vrací celé startovné. Při odhlášení do pátku 20.10.2017 se vrací 200 Kč (u občanů FM 100 Kč). Při pozdějším odhlášení se startovné nevrací! V případě, že se přihlášený závodník nezúčastní závodu z jakéhokoli důvodu, nemá nárok na náhradu startovného. Přenos registrace na jiného závodníka se neumožňuje.

👉 PŘIHLÁŠKY 👈

Závody mládeže **Přihlašování v den závodu.** Bude probíhat ve velkém sále Národního domu. Každý účastník dětských kategorií obdrží po zaplacení startovného kartu, kterou čitelně vyplní. Dítě s ní poběží a v cíli mu bude odebrána. Karta následně slouží pro losování tomboly.

Přihlášky předem. Zasílají se na email josef.nej@seznam.cz, s uvedením jména a příjmení, data narození, oddílu, nebo školy případně bydliště (obec), nejpozději do 27.10.2017. Předem přihlášení závodníci obdrží u prezence startovní číslo se svým jménem.

Běh pro zdraví Přihlašování pouze v den závodu.

Ostatní závody

- Na předepsaném formuláři - na email: josef.nej@seznam.cz
 - písemně na níže uvedenou adresu - **NE doporučeně !!**
 - osobně na jiných závodech

nejpozději do 27. 10. 2017, nebo do naplnění kapacity závodu.

Přihláška bude zaevidována až po úhradě startovného!! Úhrada musí být provedena do týdne od zaslání přihlášky!

O přijetí přihlášky a úhradě startovného bude závodník informován emailem.

- Rovněž je možno se přihlásit u prezence v den konání závodu za zvýšené startovné (bez garance velikosti trička).

➡ **OBČERSTVENÍ** ➡

- Závody mládeže** Po doběhu taška s občerstvením (oplatek, nápoj, ovoce)
- Běh pro zdraví** Po doběhu občerstvení (oplatek, ovoce), čaj bude k dispozici.
- Závod mílařů a Závod na 10 km** Při prezenci obdrží všichni lístek na guláš, který se bude vydávat po doběhu od 14.15 hodin v označených prostorách Národního domu. Po doběhu bude připraveno ovoce, oplatky, čokoláda, minerálka, čaj.

➡ **ORGANIZAČNÍ VÝBOR** ➡

Klára Maštaliřová, Josef Nejezchleba, Zdeněk Martinák, Lucie Krtková, Alice Pišová, Kateřina Klepáčová, Veronika Siebeltová, Eva Kopcová, Monika Nejezchlebová, Magdaléna Mynářová, Marcel Pardík, Peter Mikulenko, Tomáš Martinák.

Přihlášky zasílejte na adresu :



JOSEF NEJEZCHLEBA

Na příkopě 1159

738 01 FRÝDEK-MÍSTEK

Telefon : +420 606 257 453

Email : josef.nej@seznam.cz

Další informace : www.atletikafm.cz



ŠVEJK RESTAURANT



Palackého 154
738 01 Frýdek-Místek
tel.: +420 608 682 601
e-mail: svejkm@seznam.cz
www.facebook.com/svejkm
www.tiprest.cz



13.2 Anketa/dotazník

Vážení respondenti, respondentky,

Jmenuji se Daniel Osička a jsem studentem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci svého studia píší diplomovou práci na téma – Motivace účastníků k účasti na sportovní akci – na příkladu Hornické desítky.

Motivaci účastníků zjišťuji pomocí přiloženého dotazníku/ankety a obracím se na Vás s žádostí o jeho vyplnění, kdy dotazník/anketa poslouží jako podklad pro mou diplomovou práci. Výzkumné šetření je zcela anonymní, dobrovolné a získané osobní údaje jsou důvěrné a budou sloužit pouze pro účely zmiňované diplomové práce. Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku/ankety a udělení souhlasu s použitím Vámi uváděných osobních údajů.

Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci na výzkumném šetření.

Daniel Osička

Souhlasím s použitím uváděných osobních údajů:

podpis

OSOBNÍ DATA

1) Jakého jste pohlaví?

a) muž

b) žena

2) Kolik je Vám let?

.....

3) Jak dlouho se věnujete kondičnímu běhání a jak často běháte?

.....
.....

4) Jaký byl důvod, že jste začal(a) s kondičním během?

.....
.....

MOTIVAČNÍ DATA

1) Jaké jsou důvody Vaší účasti na Hornické desítce (otevřená otázka)?

.....
.....
.....

2) Hornické desítky se účastním také z důvodů:

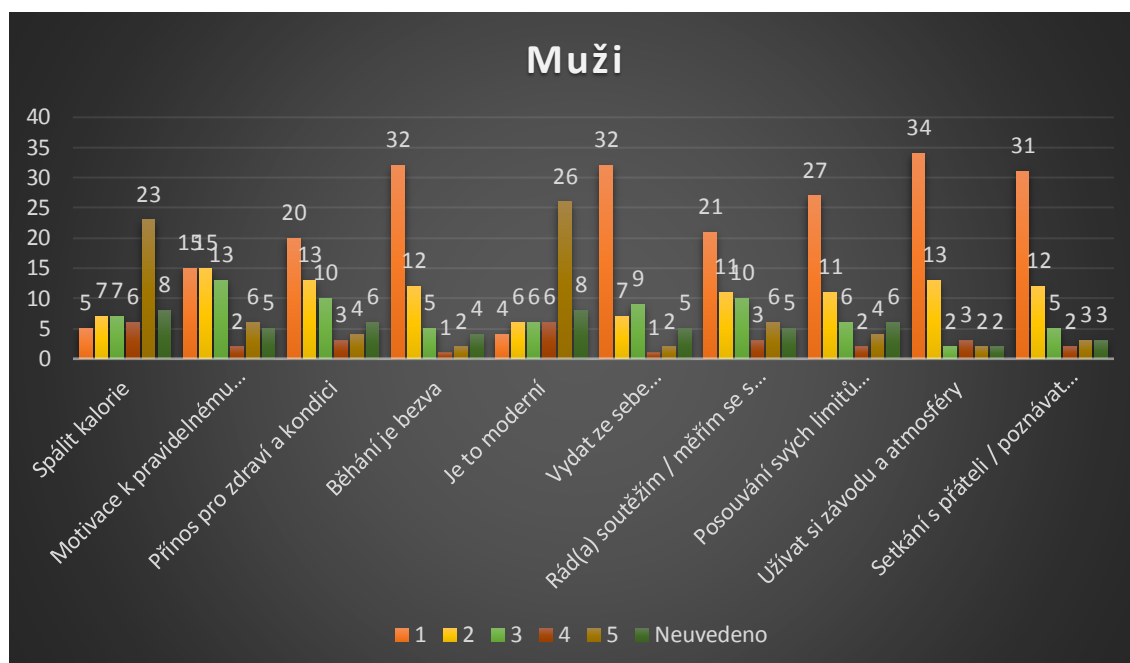
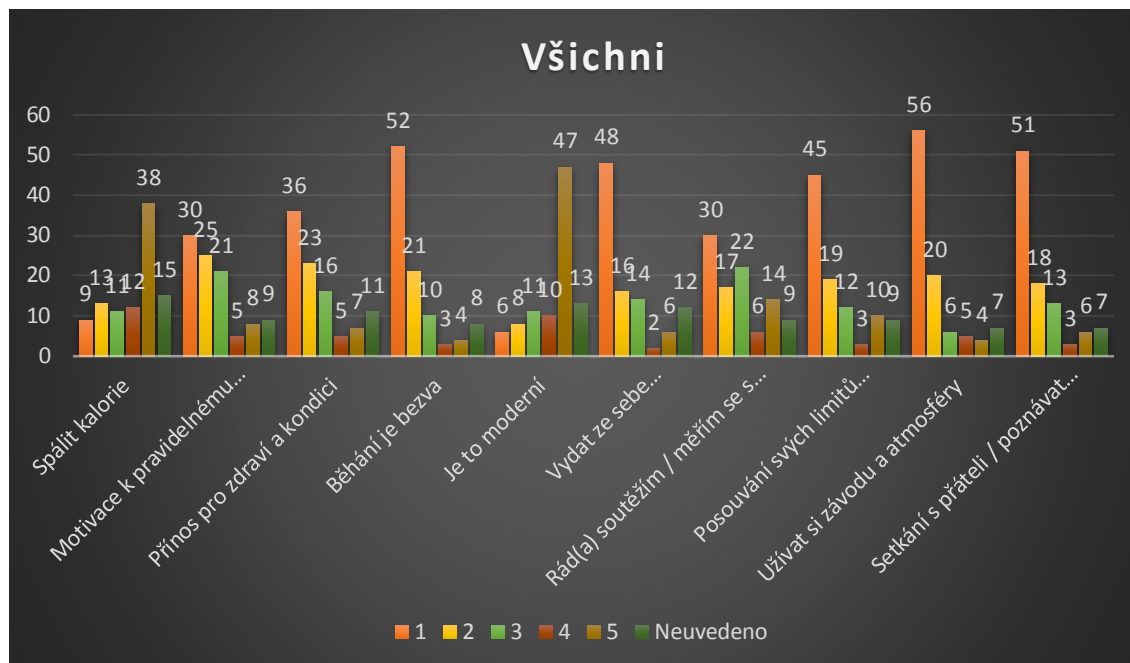
(zakroužkujte následující motivační faktory v hodnotící škále od 1 až 5, kdy číslo 1 znamená největší míru důležitosti a číslo 5 nejmenší míru důležitosti – ano; spíše ano; nevím; spíše ne; ne)

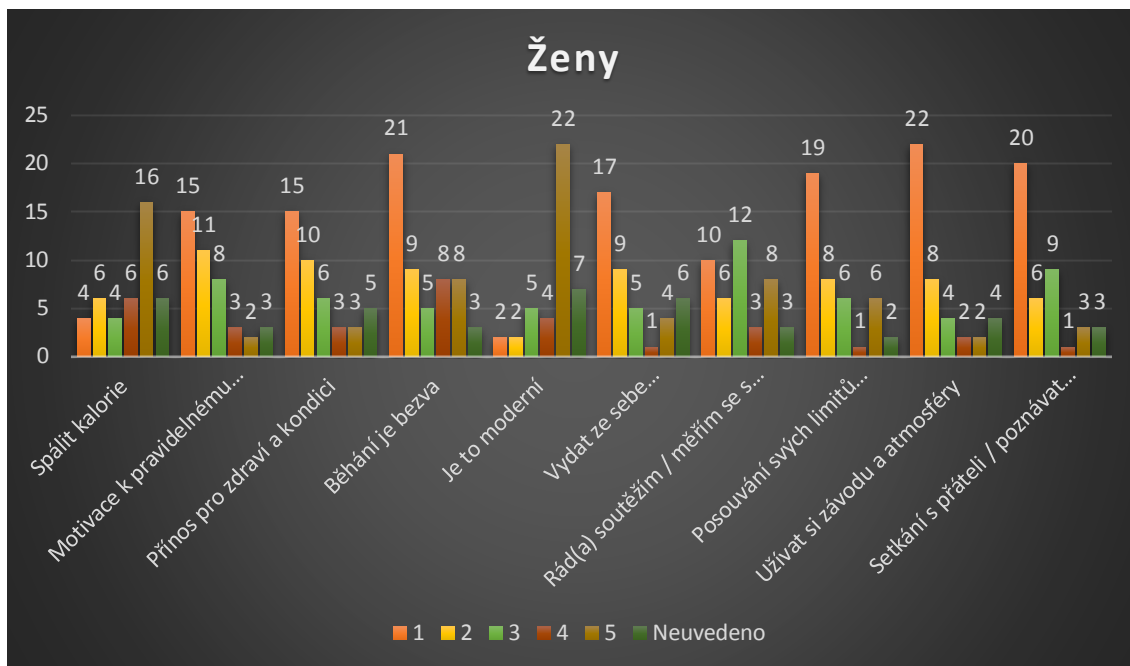
a) Spálit kalorie	1	2	3	4	5
b) Motivace k pravidelnému sportování / tréninku	1	2	3	4	5
c) Přínos pro zdraví a kondici	1	2	3	4	5
d) Běhání je bezva	1	2	3	4	5
e) Je to moderní / prestižní / obdivuhodné	1	2	3	4	5
f) Vydat ze sebe maximum / dokončit závod	1	2	3	4	5
g) Rád(a) soutěžím / měřím se s okolím	1	2	3	4	5
h) Posouvání svých limitů (svého času)	1	2	3	4	5
i) Užívat si závodu a atmosféry	1	2	3	4	5
j) Setkání s přáteli / poznávat nové lidi	1	2	3	4	5

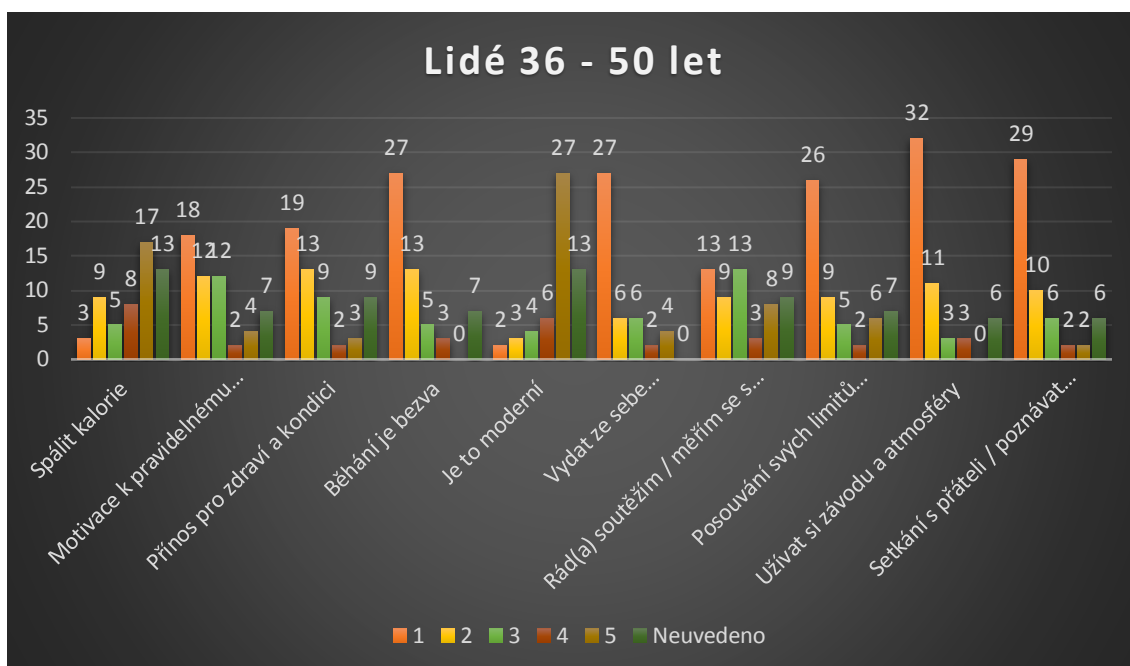
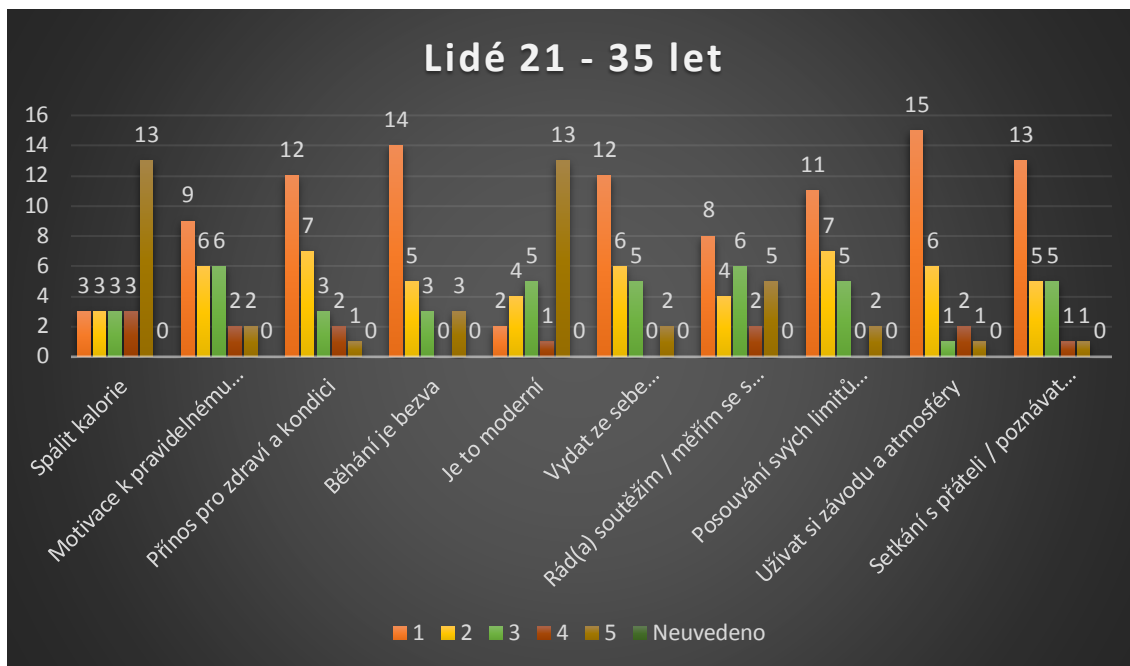
Jiné:.....
.....

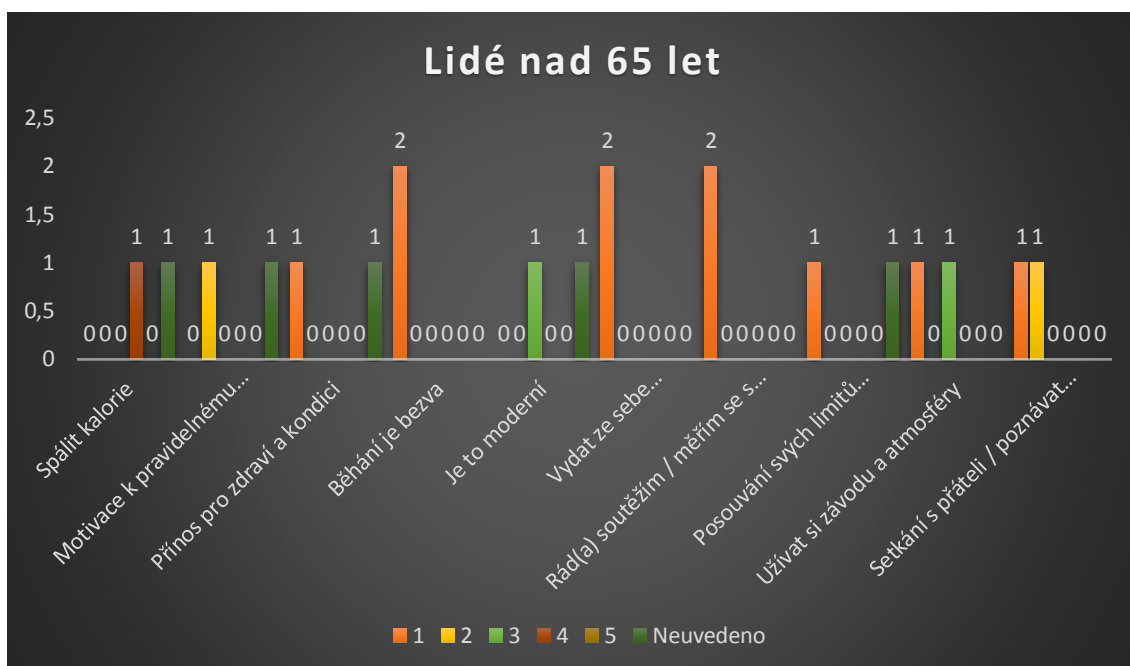
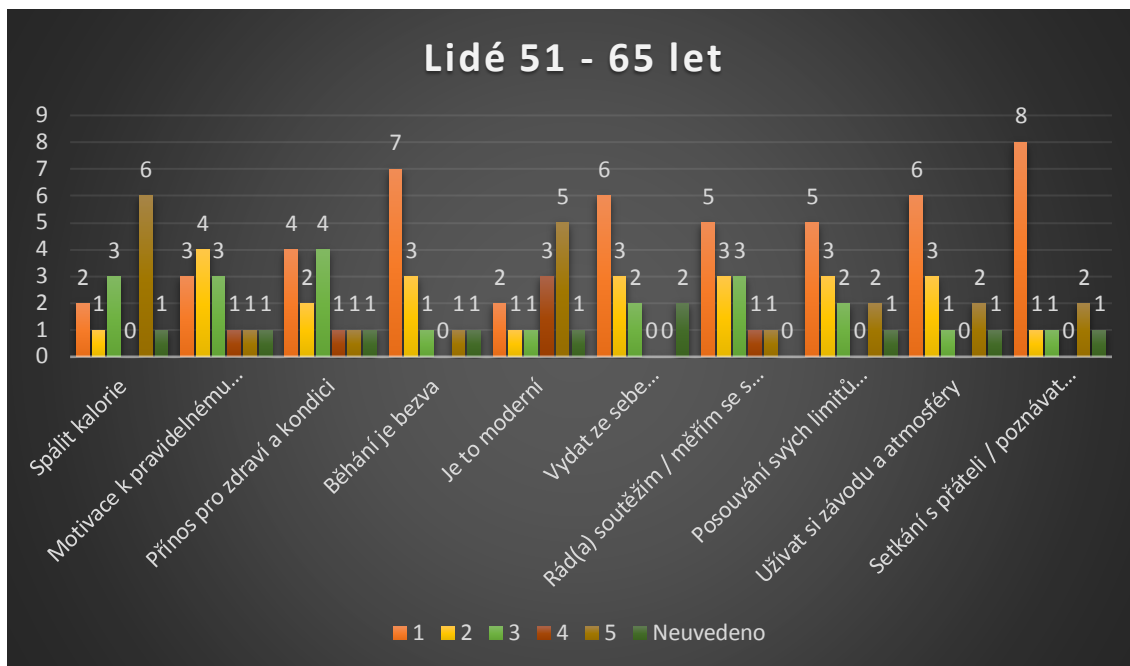
13.3 Výsledky ankety/dotazníku

Hornické desítky se účastní také z důvodů? (zakroužkujte následující motivační faktory v hodnotící škále od 1 až 5, kdy číslo 1 znamená největší míru důležitosti a číslo 5 nejmenší míru důležitosti – ano; spíše ano; nevím; spíše ne; ne)









Jaké jsou důvody Vaší opakované účasti na Hornické desítce?



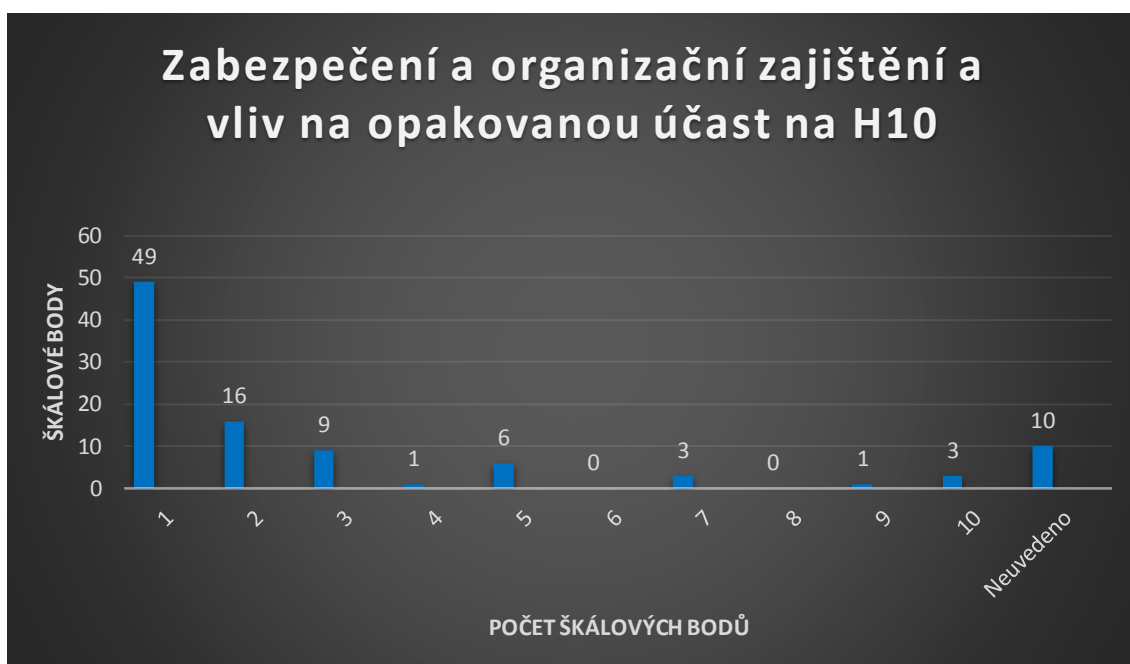
Zabezpečení a organizační zajištění Hornické desítky je podle Vás na stupnici 1 až 10 (1 - vynikající, 10 – nedostatečné), zakroužkujte:



Zabezpečení a organizační zajištění Hornické desítky ovlivňuje Vaši účast na dalším ročníku na stupnici 1 až 10 (1 – ovlivňuje významně, 10 – nemá vliv), zakroužkujte:



Na Hornickou desítku se rád(a) vracím, mimo jiné i proto, že je výrobně organizována a zajištěná, zakroužkujte na stupnici 1 až 10 (1 – platí, 10 – neplatí):



Úroveň zabezpečení a organizace Hornické desítky oproti jiným podobným závodům je na lepší úrovni, zakroužkujte na stupnici 1 až 10 (1 – platí, 10 – neplatí):

