

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM JAKO SOUČÁST
POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI U ŽÁKŮ 2. STUPNĚ VYBRANÉ ZŠ**

Diplomová práce

Autor: Bc. Simona Hrochová

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy a dějepisu pro 2.stupeň
základní školy a střední školy

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Simona Hrochová

Název práce: Motivace k pohybovým aktivitám jako součást pohybové gramotnosti u žáků 2. stupně vybrané ZŠ

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zaměřuje na zjištění vztahu mezi motivací k pohybové aktivitě (PA), sebehodnocením pohybové gramotnosti (PG) a dalšími vybranými atributy pohybové gramotnosti u žáků 8. a 9. ročníků Základní školy Demlova 18 v Olomouci. Výzkum byl proveden v listopadu roku 2023 v hodinách tělesné výchovy. Výzkumný soubor činí celkem 107 žáků, z toho 57 dívek a 50 chlapců ve věku od 13 do 16 let. Průzkum byl realizován pomocí čtyř dotazníků: Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG); Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ); Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) a Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA). Ze získaných a vyhodnocených dat byl zjištěn pozitivní vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací k pohybové aktivitě. Nejdůležitějšími motivy pro PA jsou vzhled a zdatnost. Nejsilnějšími důvody pro vykonání PA jsou „Protože chtějí být v dobré kondici“ a „Protože je to baví“. Vztah mezi motivací k PA a obecnou vlastní efektivitou u dívek není prokázán, ovšem u chlapců prokázán je. Vztah mezi motivací k PA a vlastní efektivitou v oblasti PG je prokázán u obou pohlaví. Více jak polovina žáků se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy a tělesnou výchovu považuje jako jeden ze svých 3 nejoblíbenějších předmětů ve škole. Polovina žáků je nejaktivnější během celého roku. Více jak 1/3 dívek a 1/2 chlapců se hodnotí negativně v úrovni PA v rámci třídy. Dívky mají více obav zkusit nové sporty nebo aktivity než chlapci.

Klíčová slova:

motivace, pohybová gramotnost, pohybová aktivita, starší školní věk, dotazníky

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author: Simona Hrochová
Title: Motivation for physical activities as a part of physical literacy in students of 2nd degree selected primary school

Supervisor: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Year: 2024

Abstract:

This master's thesis aims to examine the relationship between motivation for physical activity, self-assessment of physical literacy, and other selected attributes of physical literacy among students in the 8th and 9th grades of Demlova 18 Elementary School in Olomouc. The research was conducted in November 2023 during physical education classes. The research sample consisted of a total of 107 students, including 57 girls and 50 boys aged 13 to 16. The study was conducted using four questionnaires: Physical Literacy Assessment for Youth - Self (Czech version); the Motivation for Physical Activity Questionnaire (MPAM-CZ); the General Self-Efficacy Questionnaire (DOVE); and the Self-Efficacy Questionnaire in the Field of Physical Activities (DOPA). From the collected and evaluated data, a positive relationship between self-assessment of physical literacy and motivation for physical activity was found. The most important motives for physical activity are appearance and fitness. The strongest reasons for engaging in physical activity are "Because they want to be in good shape" and "Because they enjoy it." The relationship between motivation for physical activity and general self-efficacy is not confirmed in girls, but it is confirmed in boys. The relationship between motivation for physical activity and self-efficacy in the field of physical literacy is confirmed in both genders. More than half of the students rank in the performance better half of the class and consider physical education as one of their top 3 favourite subjects in school. Half of the students are most active throughout the year. More than 1/3 of girls and 1/2 of boys rated themselves negatively in terms of the level of physical activity within the class. Girls are more hesitant to try new sports or activities than boys.

Keywords:

motivation, physical literacy, physical activity, older school age, questionnaire

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

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

V Olomouci dne 10. dubna 2024

.....

Děkuji doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za odborné rady a pomoc, kterou mi poskytla během zpracování diplomové práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	10
2 Přehled poznatků	12
2.1 Pohybová aktivita	12
2.1.1 Pohybová aktivita u dětí a dospívajících	13
2.1.2 Pohybová inaktivita	14
2.2 Pohybová gramotnost	15
2.2.1 Atributy pohybové gramotnosti	16
2.2.2 Pohybová gramotnost a školní tělesná výchova	18
2.3 Motivace	19
2.4 Starší školní věk – dospívání	22
2.4.1 Somatologický vývoj	23
2.4.2 Psychický vývoj	23
2.4.3 Sociální vývoj	24
2.5 Výzkumné nástroje v oblasti PG ve světě	24
3 Cíle, Hypotézy, výzkumné otázky	27
3.1 Hlavní cíl	27
3.2 Úkoly práce	27
3.3 Dílčí cíle	27
3.4 Hypotézy	27
3.5 Výzkumné otázky	28
4 Metodika	30
4.1 Výzkumný soubor	30
4.2 Metody sběru dat	30
4.2.1 Dotazník sebehodnocení vlastní pohybové gramotnosti	30
4.2.2 Dotazník Motivace k pohybové aktivitě	32
4.2.3 Dotazník obecné vlastní efektivity	32
4.2.4 Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit	33
4.3 Statistické zpracování dat	33

5	Výsledky.....	35
5.1	Vyhodnocení hypotéz o vztahu PG a motivací k PA.....	35
5.2	Vyhodnocení výzkumných otázek o motivaci, efektivitě a PA.....	35
6	Diskuse.....	46
7	Závěry	49
8	Souhrn	50
9	Summary.....	51
10	Referenční seznam	53
11	Přílohy.....	59

Seznam zkratek

APLQ= Adolescent Physical Literacy Questionnaire

CAPL 789= Canadian Assessment of Physical Literacy in grades 7-9

DOVE= Dotazník obecné vlastní efektivity

DOPA= Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

DSPG= Dotazník sebehodnocení vlastní pohybové gramotnosti

MET= Metabolic Equivalent of Task (míra energetické náročnosti)

MPAM-CZ= Dotazník Motivace k pohybové aktivitě

PA= Pohybová aktivita

PG= Pohybová gramotnost

PLAYself= Physical Literacy Assessment for Youth tool – self

PPLA= Portuguese Physical Literacy Assessment

PPLI= Perceived Physical Literacy Instrument for Adolescents

TV= Tělesná výchova

ZŠ= Základní škola

1 ÚVOD

Pohybová aktivita (PA) je definována jako jakýkoliv pohyb těla vytvořený kosterním svalstvem za výdeje energie (World Health Organisation, 2004). Pravidelné zapojení do mírné až intenzivní PA má pro zdraví pozitivní přínosy v každém věku (Sevil et al., 2018). Tyto benefity se týkají jak fyzického, tak psychického zdraví. Proběhlo a zároveň probíhá mnoho výzkumů, které se týkají PA. Data o lidském pohybu jsou cenným informačním zdrojem a tyto informace o lidském pohybu lze použít k hodnocení kvality lidského zdraví, ke klasifikaci, identifikaci a doporučení denních aktivit lidí (Cheng et al., 2023).

Koncept pohybové gramotnosti (PG) získal v posledních letech vážnější zájem v oblasti vzdělání, sportu a zdravotnictví. PG je definována jako motivace, sebevědomí, fyzická zdatnost, znalost a porozumění hodnotě a provozování PA po celý život (Capio et al., 2023). Longmuir et al. (2015) koncipují PG do 4 základních a prolínajících se sfér. Tyto sféry sestávají z afektivní, fyzické, kognitivní a behaviorální oblasti. Afektivní sféra se týká motivace a sebevědomí, fyzická sféra se týká zdatnosti, kognitivní zahrnuje znalosti a porozumění pohybovým aktivitám, a nakonec behaviorální složka se dotýká účasti na PA. Zkrátka pohybové gramotné dítě, či dospělý se mohou účastnit různorodých PA, protože jsou kompetentní a sebevědomí PA vykonat a rozumí hodnotě účasti na takovém pohybu. Hlavním hnacím motorem pro vykonání určité činnosti je motivace. To se týká i pro vykonávání PA (Plháková, 2004). Motivace by měla přicházet od vyučujících, trenérů, ale také od rodičů, kteří by své děti měli podporovat v PA a být jim vzorem.

Školy jsou klíčovým prostředím pro podporu PA mládeže a rozvoje PG s ohledem na jejich široký dosah a různorodé studenty. Organizační připravenost vzdělávacích institucí je předpokladem úspěšného rozšíření povědomí o konceptu PG (Craig et al., 2024). Učitelé tedy hrají důležitou roli v podpoře rozvoje PG u dětí. I přesto, že se pojem PG objevuje v několika učebnicích tělesné výchovy (TV), tak díky výzkumu Warnera a Salmona (2024) bylo prokázáno, že porozumění učitelů a jejich vnímání tohoto konceptu je vzácné.

Diplomová práce je zaměřena na problematiku PG a motivaci k PA u žáků 8. a 9. tříd základní školy v Olomouci. Dotazníkovým šetřením zjišťuji, jaký je vztah mezi motivací k PA a PG. Čtyři dotazníky jsou žáky vyplněny subjektivně v hodinách TV. Dalšími stěžejními úkoly práce je zjištění hlavních motivů a důvodů pro vykonání PA. Zjistit, zda existují vztahy mezi motivací k PA a obecnou sebeúčinností a vlastní efektivitou v oblasti PG. Žáci se snaží zhodnotit, jak sami sebe vidí v oblasti výkonnosti v rámci třídy, či jak na tom jsou s obavami ze zkoušení nových sportů a aktivit. Zjišťuji také, jestli TV patří mezi oblíbené předměty ve škole a taky, ve kterém ročním období jsou žáci nejvíce pohybově aktivní. Tyto otázky řeším vždy zvlášť pro dívky a zvlášť

pro chlapce, s výjimkou otázky aktivity během ročních období, kde je vyhodnocení bez ohledu na pohlaví.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita (PA) je jakýkoliv tělesný pohyb prováděný kosterním svalstvem, který způsobuje zvýšený výdej energie jednotlivce nad úroveň klidového metabolismu (Bouchard et al., 2012). Pojem PA je klíčovým pojmem v oblasti kinantropologie. Definuje chování jedince, které je zásadně ovlivněno interakcí biologických, psychických, psychomotorických a sociálních faktorů. PA je charakterizována intenzitou, délkou trvání, frekvencí a druhem pohybové činnosti. Zvýšením zátěže vzniká pohybové zatížení, které stimuluje adaptivní reakce v těle a tím přispívá k rozvoji tělesné kondice a psychomotorických dovedností (Frömel et al, 1999). Bouchard et al. (1994) pohlíží na PA jako na komplex lidského chování, které tvoří 15–40 % celkového energetického výdeje člověka. Jako součást tohoto souboru jsou zahrnuty volnočasové PA, tělesná cvičení, sport, pracovní pohybové aktivity společně s domácími pracemi a dalšími elementy, které ovlivňují celkový denní energetický výdej člověka. PA můžeme strukturovat podle Kalmana et al. (2009) na 7 odvětví (viz Obrázek 1).

Obrázek 1

Struktura pohybové aktivity (upraveno dle Kašparové, 2017)



2.1.1 Pohybová aktivita u dětí a dospívajících

Gába et al. (2022) říká, že v podstatě každý ze členů rodiny je schopný přímo ovlivnit možnosti PA u dětí a dospívajících. Škola zastupuje nenahraditelnou pozici ve vytváření pohybových návyků svých žáků. Nabízet PA může dětem a dospívajícím nejen během výuky tělesné výchovy (TV), ale i před nebo po vyučování a během přestávek. Zároveň je podle Frömela et al. (1999) vyučovací hodina TV ve škole jedinou hlavní pojistkou minimální PA u valné většiny žáků. Nicméně v České republice dochází v poslední době k nárůstu trendu osvobození dětí od povinné školní TV. Tímto přicházejí o příležitost zvyšovat svou fyzickou kondici a být pohybově aktivní (Kalman & Vašíčková, 2013).

Neuls a Frömel (2016) tvrdí, že pravidelná PA v průběhu dětského a adolescentního období může mít preventivní účinky vůči vzniku mnoha zdravotních problémů v dospělosti. Tyto problémy, jako je například obezita, onemocnění srdce a cév, svalové a kosterní obtíže, osteoporóza a další, mají často pohybovou inaktivitu jako jednu z mnoha příčin. Pokud si jedinec navykne na pravidelnou PA během dětství a adolescence, tak si do určité míry tento návyk přenesení i do dospělosti, čímž lze snížit riziko těchto zdravotních potíží.

Sigmund a Sigmundová (2011) se k tomuto názoru také vyjadřují a podle nich má PA u dětí prospěšný vliv na zdraví a na správný vývoj pohybového systému. PA zlepšuje aerobní výkonnost, snižuje krevní tlak a podporuje snižování hmotnosti u dětí s nadváhou. Dále také přispívá ke zlepšení nálady a spokojenosti vlivem uvolňování endorfinů během průběhu PA. Děti staršího školního věku by se měly denně věnovat PA o střední intenzitě trvající minimálně 60 minut, případně 30 minut alespoň 5krát týdně. Co se týče počtu kroků, tak se doporučuje, aby dívky ušly většinu dní v týdnu 11 000 kroků, u chlapců je to 13 000 kroků.

Světová zdravotnická organizace (2020) doporučuje dětem a dospívajícím vykonávat alespoň jednu hodinu středně až vysoce zatěžující PA denně. Cihlář (2017) upřesňuje, že minimálně 50 % tohoto času by měla zabírat řízená tělovýchovná činnost v rámci školní TV, dvě hodiny by měly zbýt na aktivitu ve sportovních klubech a zbytek času se věnovat individuálním kondičně rekreačním aktivitám. Nicméně podle Gáby et al. (2022) se tomuto doporučovanému množství PA věnuje pouze 58 % českých dětí a dospívajících.

Kalman et al. (2009) doporučuje strategii akcí pro podporu PA u dětí a mládeže:

- pobízení rodičů k vyhnutí se sedavého způsobu života (sledování televize, hraní počítačových her);

- zvýšení času věnovanému TV a rozšíření možnosti PA mimo běžné vyučování tak, aby se základní pohybové dovednosti staly nedílnou součástí života dětí;
- podpora školy, komunálních zařízení, sportovních a volnočasových odvětví, aby kladly větší apel na participaci dětí na PA;
- vylepšení městského a vesnického prostředí tak, aby bylo město a vesnice přizpůsobeny bezpečnému pohybu chodců a cyklistů, hlavně co se týče transportu do školy a zaměstnání;
- vylepšení interakce mezi školou a okolní komunitou.

2.1.2 Pohybová inaktivita

V důsledku pokroku moderní společnosti jsme se vzdálili od přirozeného pohybu a ztratili jsme potřebu vykonávat intenzivní fyzickou aktivitu pro zajištění přežití. Pohybová inaktivita je charakteristickým rysem moderní společnosti a ukazuje na klíčový společenský problém (Schlegel & Fialová, 2023). Mezi důvody tohoto poklesu množství PA a sportu jsou často řazeny faktory jako je rozvoj technologií a automatizace ve společnosti, všeobecně komfortní životní styl, rozšíření počítačových her, internetu a sociálních sítí, ale také nedostatečná podpora ze strany škol, rodin a státu (Sawicki, 2014).

Podle Sigmunda a Sigmundové (2015, p. 10) je novodobě pojem pohybová inaktivita vnímána jako „nedosažení dostatečného množství středně až vysoce intenzivní PA ve smyslu nesplnění specifických doporučení pro PA“. Říkají také, že z anglického překladu můžeme pojem pohybová inaktivita chápat jako pohybovou nečinnost nebo sedavé chování, ačkoliv v dnešní době se již tyto dva pojmy nechápou ekvivalentně.

Sedavé chování je charakterizováno jako nadměrné sezení a polehávání. Při tomto chování mohou být prováděny drobné pohyby, které však nemají energetický výdej vyšší než 1,5 MET. Gába et al. (2022) tvrdí, že sedavé chování zahrnuje veškerý pohyb v bdělém stavu s nízkým výdejem energie, a to $\leq 1,5$ násobku klidového metabolismu a je prováděno v sedu či lehu (nebo podobných polohách). S narůstajícím časem, který lidé tráví v sedě, rostou i zdravotní rizika. Sedavé chování společně s pohybovou inaktivitou jsou činitelem nadváhy a obezity (Farinola & Bazan, 2011). Nosková et al. (2021) píše, že studie dokázaly významně narůstající zdravotní riziko při 9,5 a více hodin denně strávených v sedě (výjimkou času stráveného spánkem). Podle Flemra et al. (2014) jsou sedavé chování a pohybová inaktivita příčinou problému v globálním měřítku, a to problému, který představuje významný faktor při výskytu

kardiovaskulárních onemocnění, vysokého krevního tlaku, ale i psychických onemocnění a mnoha dalších zdravotních problémů, které jsou spojeny s kvalitou a délkou života.

2.2 Pohybová gramotnost

Gramotnost je pojem, se kterým se nejčastěji setkáváme v souvislosti se čtením a psaním, matematikou nebo počítačem, ale v životě člověka se objevuje, také velmi podstatná, pohybová gramotnost (PG) (Nováková, 2016). Prvním, kdo se hlouběji začal věnovat PG, byla britská učitelka TV a také filozofka Margaret Whitehead. PG může být popisována jako motivace, sebedůvěra, fyzická kompetence, znalost a pochopení hodnoty a odpovědnosti a zapojení se do PA v průběhu celého života (Whitehead, 2019). Podle Čechovské a Dobrého (2010) může být PG interpretována jako schopnost a touha využívat své přirozené pohybové schopnosti k posílení kvality života. Být pohybově gramotný se neomezuje pouze na znalost jednotlivých pohybových dovedností a pojmů v této oblasti, ale jde i o schopnost porozumět obsahu a souvislostem a umět je využít v každodenním životě. PG je celoživotní pozitivum, které obohacuje život v jakémkoliv věku (Vašíčková, 2016).

Maude (2013) vychází z předpokladu, že dětství je základem pro cestu do života PG. Dětství je obdobím, kdy se dítě učí, jak se pohybovat, zjišťuje a objevuje, jak pohyb využít k dalším oblastem učení. Je tedy potřeba si uvědomit, že PG je celoživotním procesem, který začíná již od narození. Pokud tedy víme, že se rozvíjí už v raném dětství dítěte, je evidentní, že na prvotním rozvoji se podílí hlavně rodiče, kteří by se měli angažovat a podporovat veškeré pohyby dítěte, zejména ty spontánní. Zároveň by se neměli obávat dítě vystavit i menšímu riziku, protože zdánlivě „nebezpečné“ hry, které dítě zvládne, posilují jak jeho sebevědomí, tak zvyšují i jeho vlastní sebeúčinnost (Gao et al., 2008).

Ve školních letech dítěte by hlavním činitelem pro rozvoj PG měla být PA v rámci školního prostředí. Může se jednat o povinné hodiny TV nebo o PA, která je vykonávána během přestávek či jako odpolední zájmové kroužky. Ve volném čase se rozvoji PG věnují například sportovní kluby a organizace nebo znova rodiče (Vašíčková, 2016).

Úroveň PG každého člověka se odvíjí od pravidelnosti PA, ať už cílené, tak spontánní. Podstatné je, aby byl rozsah PA co nejširší, protože podle Vašíčkové et al. (2020) lze tvrdit, že jedinec, který se věnuje a provozuje více druhů sportů pravidelně, má mnohdy vyšší úroveň PG než například vrcholový sportovec, který se specializuje pouze na trénink svého konkrétního sportu. Pohybově gramotný jedinec se věnuje PA v takové míře, která je mu příjemná a provádí ji skoro každý den s tím, že si uvědomuje, jaký efekt na něj daná aktivita má nejen po fyzické stránce, ale i po stránce psychické a sociální (Vašíčková & Poláková, 2022). Longmuir et al. (2015)

předpokládá, že ti jedinci, kteří dosahují vyšší úrovně PG, budou pravděpodobněji dosahovat zdravotních benefitů, které pravidelná PA nabízí.

Dle Lloyda a Tremblaye (2010) lze PG rozdělit do čtyř oblastí:

- Tělesná zdatnost – je určena respiračním a kardiovaskulárním systémem, svalovou silou a flexibilitou;
- pohybové chování – znalost alespoň základních pohybových dovedností;
- pohybová aktivita;
- psychosociální a kognitivní faktory – pochopení, vědomosti a stanoviska jedince.

2.2.1 Atributy pohybové gramotnosti

Mezi základní atributy PG řadíme motivaci zapojit se do PA, interakci s prostředím a v neposlední řadě sebedůvěru a pohybovou kompetenci. Tyto základní atributy jsou dále ovlivněny dalšími třemi, a to sebepojetím a sebevědomím, interakcí a komunikací s ostatními a dále také vědomostmi a znalostmi (Vašíčková, 2016).

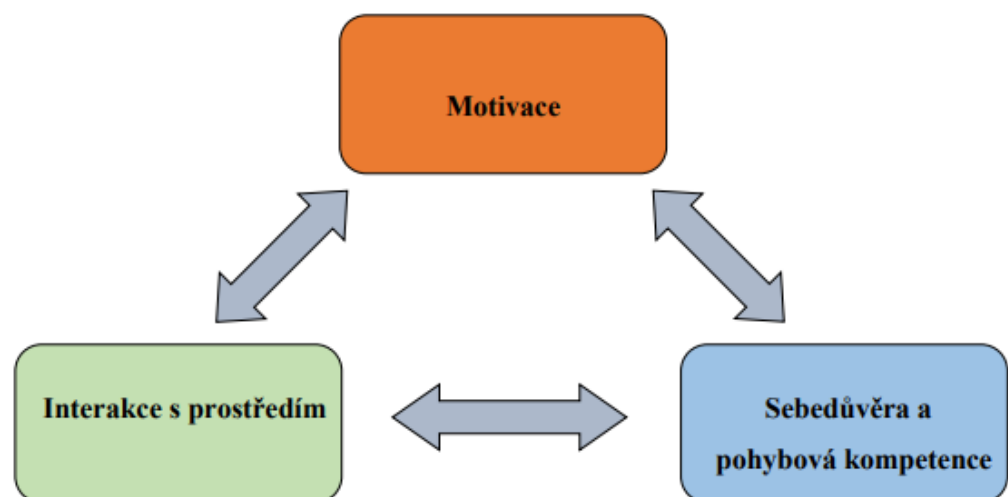
- Motivace – je hlavním činitelem pro pohybově gramotného člověka. Je to hnací síla, která pohání jedince každý den sebejistě plnit úkoly, čelit obtížným situacím a dosáhnout úspěchu (Whitehead, 2010). Správně motivovaný jedinec má touhu být pohybově aktivní a u dané aktivity vydržet, zlepšit si své pohybové schopnosti a dovednosti a také zkoušet nové PA (Vašíčková, 2016). Jedním z hlavních důvodů, proč se lidé nezapojují do PA, je nedostatek motivace. Dalším faktorem může být i předchozí negativní zkušenost s PA, která potom dále negativně ovlivňuje motivaci k PA.
- Interakce s prostředím – Whitehead (2010) sem začleňuje vlivy prostředí, kterým člověk musí čelit při PA. Pro pohybově gramotného jedince je charakteristická schopnost přizpůsobit svůj pohyb určitým podmínkám prostředí. Jako venkovní vlivy prostředí zařazuje například sílu větru, působení gravitace, klimatické podmínky atp. V průběhu PA ve vnitřním prostředí má významný vliv na výkon například povrch, po kterém se jedinec vykonávající PA pohybuje. Okolní prostředí, kde jedinec provádí PA je často nepředvídatelné a podléhá změnám, které nemůžeme ovlivnit (Vašíčková, 2016).
- Sebedůvěra a pohybová kompetence – pohybová kompetence může být podle Whitehead (2010a) chápána jako základní podmínka pro dosažení pohybové

gramotnosti jedince. Její úzce propojený vztah se sebedůvěrou a motivací je neoddělitelný od znalostí a porozumění dané PA. Jedinec se sebevědomím a pohybovou kompetencí má důvěru ve vlastní účinné využití svých pohybových schopností (Robinson & Randall, 2017).

Vzájemné vztahy mezi základními atributy PG můžeme popsat následovně (viz Obrázek 2). Pokud se člověk aktivně zapojuje do PA a má k tomu motivaci, zlepšuje si tím své sebevědomí a důvěru ve vlastní schopnosti, čímž se zlepšuje i jeho pohybová zručnost. Pokud má člověk určité dovednosti a cítí se jistě, využije je v různorodých situacích a prostředí, což opět posiluje jeho sebevědomí a pohybovou kompetenci. Úspěchy v různých prostředích pak mohou podporovat motivaci a chuť zkoušet nové věci, a to opět posiluje jedincovo sebevědomí a pohybovou kompetenci (Vašíčková, 2016).

Obrázek 2

Vztah mezi základními atributy pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016)



Vedlejšími atributy, které rozvíjí PG (viz Obrázek 3):

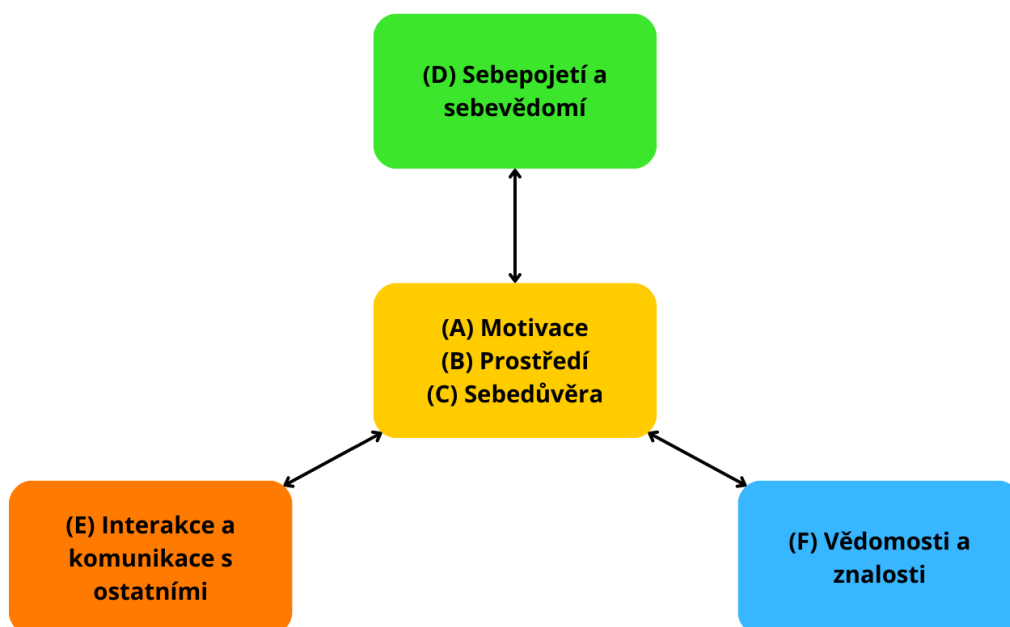
- Sebepečení a sebevědomí – podle Zálešáka (2017) je to pocit jedince z vlastního těla, je to uvědomění si vlastního já, což má vliv na jeho vnitřní motivaci. Sebepečení je vnímání a chápání sebe sama, je ovlivněno pohledem a názory druhých lidí (Fialová, 2001).
- Interakce a komunikace s ostatními – tento atribut přispívá k posílení sebedůvěry a schopnosti spolupracovat s ostatními. Pomáhá také jedincovi s komunikací a porozumění ostatním a adekvátně se k nim pak chovat (Whitehead, 2010).

Jde o schopnost se vyjádřit a komunikovat jak na verbální, tak neverbální úrovni. Díky tomu může jedinec navazovat pevné vztahy s těmi, se kterými pravidelně komunikuje (Robinson & Randall, 2017).

- Vědomosti a znalosti – je klíčové rozvíjet porozumění nejen samotnému pohybu, ale například poznání správného držení těla nebo terminologie s tím spojené, ale také si uvědomovat význam pohybu jako nedílné součásti zdravého životního stylu a výhody, které poskytuje (Vašíčková, 2016).

Obrázek 3

Vztah mezi základními a vedlejšími atributy pohybové gramotnosti (upraveno dle Vašíčkové, 2016)



2.2.2 Pohybová gramotnost a školní tělesná výchova

Žáci do hodin TV přicházejí s rozmanitými postoji, které vycházejí z jejich názorů a znalostí o daném předmětu. Rozdíly v postojích a názorech jsou ovlivněny na základě předchozí zkušenosti s TV, úrovní dovedností, pohlavním, ročníkem, rodinným a sociálním prostředím (Subramaniam & Silverman, 2007).

Pro učitele je proto podstatné zaujmout svým obsahem žáky tak, aby je TV bavila. Učitel by měl žákům poskytnout širokou a různorodou škálu pohybových a sportovních aktivit, ze které by si každý našel takovou PA, která by jej naplňovala a mohl se jí i nadále ve svém volném čase věnovat. Taky by měl obohatit žáky znalostmi a vědomostmi v oblasti tělesné kultury, která se

netýká pouze TV, ale i výkonnostního a vrcholového sportu, rekreace a volnočasových pohybových aktivit. Je důležité podotknout, že pouze motivovaný a nápavitý učitel může motivovat jiné a rozvíjet jejich PG (Vašíčková & Poláková, 2022). Čechovská a Dobrý (2010) propojují PG a TV ve dvou hlediscích:

- „Rozvoj a udržování pohybové gramotnosti jsou základním cílem tělesné výchovy.
- Pohybová gramotnost má celoživotní význam, tělesná výchova představuje pouze zkušenosti získané v průběhu povinné školní docházky“ (p. 3).

Každá hodina TV, jelikož hraje hlavní roli v rozvoji PG, musí být strukturovaná a řádně připravená, aby plnila svůj význam. Učitelé TV mají na svých bedrech zodpovědnost za budoucí PG svých žáků a za to, s jakou úrovní PG budou žáci opouštět školu po absolvování povinné školní docházky (Vašíčková, 2016).

2.3 Motivace

Podle Klimentové (2018) lze motivaci charakterizovat jako faktor, který nás přiměje konat činy, o kterých víme, že jsou pro nás žádoucí, vhodné, či nezbytné. Pohání v nás touhu po změně a rozvoji, a jednoduše řečeno, motivace je zapojena ve všech oblastech našeho jednání. Jinými slovy motivace je odpověď na otázku týkající se důvodu určitého chování.

Motivace je klíčovým a neustále probíraným tématem v psychologii. Je definována tak všestranně, že zahrnuje celou oblast psychologických studií a je vnímána jako proces, který řídí a usměrňuje naše chování, které pochází z našich biologických potřeb. Motivační síla vzniká kombinací vnitřních a vnějších podnětů, tyto podněty mohou být buď fyziologického (hlad, žízeň, sex, sebezáchova) původu nebo psychologického (touha uspět, potřeba někam patřit) původu (Hartl & Hartlová, 2010).

Lidé vykazují různorodé chování kvůli různým motivacím. Mají různé cíle a vynakládají nestejně úsilí k jejich dosažení. Osobní motivace, které vedou lidi k jejich jednání, se liší jak svým zaměřením, tak i intenzitou a s postupem času se může motivace proměňovat (Mareš, 2013). Motivaci lze podle druhu motivu klasifikovat na motivaci vnitřní a vnější.

Vnitřní motivace je tendence účastnit se aktivity kvůli samotné aktivitě. Nejsou potřeba žádné vnější faktory k podněcování účasti nebo naléhání na jednotlivce, aby se snažil více a vynakládal více úsilí. Účast je založena na čistém pocitu radosti, potěšení a spokojenosti, které vycházejí pouze ze samotné aktivity (Deci, 1975). Vyšší úroveň vnitřní motivace je spojena s řadou pozitivních výsledků, jako je vysoká sebeúčinnost (self – efficacy), celková duševní pohoda a pozitivní zvládnání náročných situací či stresu (Harbichová et al., 2019).

Naopak vnější motivace ovlivňuje lidské jednání pomocí vnějších podnětů. Tyto podněty mohou být pozitivního charakteru, například pochvala nebo odměna, či negativního charakteru, jako například trest (Kozáková, 2015) a dle Mareše (2013) jsou činnosti prováděny s absencí zájmu a vnitřního uspokojení. Fontana (2014) sděluje, že vnější motivace nastává v situacích, kdy chybí dostatečná motivace vnitřní.

Jansa et al. (2019) popisuje stav, kdy dojde k výraznému snížení či úplné ztrátě motivace, jako tzv. demotivaci. Řepka (2005) označuje takový stav, kdy osoba neprojevuje zájem o danou činnost a necítí potřebu ji vykonávat, jako amotivaci.

Motivy a potřeby

Plháková (2004) říká, že motivy a potřeby jsou vnitřními „hnacími silami“, které povzbuzují a organizují chování jednotlivce. Jejich základním účelem je buď změnit stávající neuspokojivou situaci nebo dosáhnout cíle či vyřešit problém.

Říčan (2010) popisuje motiv jako sílu, která směřuje k uspokojení potřeb. Motiv lze popsat jako úsilí vyrovnat určitý disharmonický stav, který vychází z nedostatku nebo přetlaku. Nedostatek může být buď fyzický (žízeň, hlad) nebo emocionální (touha po informacích). Přetlak může být například vnitřní tenze, kterou tělo potřebuje uvolnit (vztek).

Hartl a Hartlová (2010) definují motiv následovně: „Vědomá či nevědomá pohnutka, příčina činnosti zaměřené na určitý cíl, má různou intenzitu i vytrvalost, možné dělení na primární (vrozené) a sekundární (naučené)“ (p. 319).

Motivy ovlivňují zaměření a charakter aktivity, délku trvání aktivity a také určují úsilí, které je daný jedinec ochoten vynaložit pro dosažení cíle. Motivy mohou být jak vědomé, tak nevědomé a jejich vznik závisí na vnitřním psychickém i fyzickém stavu jednotlivce, ale také na vnějších podnětech (Vágnerová, 2016).

Potřeba je subjektivní vnímání nedostatku či nadbytku určitého prvku, který je klíčový pro plnohodnotný život jedince. Potřeby mohou být základní biologické (potřeba tekutin, jídla, vzduchu, spánku) nebo společenské (potřeba společenského styku, bezpečí, jistoty) (Kozáková, 2015). Hartl a Hartlová (2010) definují potřebu jako nutnost organismu něčeho se zbavit nebo něco získat. Je to stav člověka s narušenou vnitřní rovnováhou (homeostázou).

Motivy se různě kombinují a prolínají a mnohdy je jeden čin způsoben více motivy najednou. Může nastat i situace, kdy dojde ke konfliktu motivů, tzn. že se mohou protikladné motivy vzájemně tlumit (Říčan, 2010).

Někteří důležití myslitelé se snažili vytvořit jednoduchá schémata, která by vysvětlovala, proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Žádné z těchto schémat však není úplně dokonalé a všeobecně přijímané. Různé teorie motivace se od sebe liší tím, kolik základních pohnutek či

potřeb přisuzují lidskému chování. Například Sigmund Freud se zmiňoval o jednom či dvou základních pudech, zatímco Henry Murray popisoval několik desítek lidských potřeb. Další vlivnou teorií motivace vypracoval Abraham Maslow (Plháková, 2023).

Abraham Harold Maslow, americký psycholog, zveřejnil v roce 1943 v časopise *Psychological review* svou teorii motivace, kde základní potřeby rozdělil hierarchicky do 5 skupin (Obrázek 4) (Plháková, 2020). Maslow (1943) potřeby rozdělil následovně (od nejnaléhavějších po nejméně naléhavé):

1. Fyziologické potřeby (elementární potřeby jako je žízeň, hlad, spánek)
2. Potřeba bezpečí (potřeba cítit jistotu, bezpečí, svobodu, stabilitu)
3. Potřeba lásky, náklonnosti a sounáležitosti (touha po přátelství, lásce, rodině)
4. Potřeba uznání, úcty (potřeba uznání od ostatních, sebeúcty, respektu a úspěchu)
5. Potřeba sebeaktualizace (sebenaplnění, naplnění smyslu života).

Obrázek 4

Maslowova pyramida potřeb (upraveno dle Brichcína, 2021)



Pokud nejsou naplněny potřeby na nižších úrovních hierarchie, nemůže člověk stoupat k vyšším úrovním. Jednoduše tato teorie vysvětluje, že lidé uspokojují své základní potřeby, jako je jídlo a bezpečí předtím, než se mohou začít starat o vyšší potřeby, jako je láska nebo sebeaktualizace. Nicméně Maslow také uznává, že existují výjimky, kdy lidé dávají přednost

jiným potřebám, i když nemají plně uspokojeny potřeby základní (např.: potřeba dosažení společenského uznání je pro někoho důležitější než uspokojení potřeby sounáležitosti a lásky) (Plháková, 2023).

2.4 Starší školní věk – dospívání

„Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti“ (Perič et al., 2012, p. 27). Z hlediska vývojové psychologie je možné definovat období staršího školního věku podle Vágnerové (2000) jako časový úsek od chvíle, kdy dítě nastupuje na druhý stupeň základní školy, věkově přibližně 11-12 let, až po ukončení povinné školní docházky, což je mezi 15.-16. rokem života. Toto období je často bráno jako kritická fáze vývoje, známá též jako puberta nebo pubescence. Šimíčková-Čížková et al. (2010) říká, že je na toto období tradičně pohlíženo jako na léta „bouří a stresů“. Jedinec čelí v tomto období velkému tlaku. Čeká se od něj, že bude znát, a především chápat základy o přírodě, technice, historii a společnosti. Musí se taky rozhodnout na křižovatce života, kam se bude dál odvíjet jeho budoucnost, zda již zvolí cestu povolání nebo se bude nadále věnovat studiu. Zároveň mnohem hlouběji chápe a vnímá svou individualitu a vypořádává s hledáním vlastního já (Řičan, 2021).

V literatuře existují různé pohledy na dělení období dospívání. Některé názory rozlišují fáze puberty a adolescence, zatímco jiné je dělí na časnou a pozdní adolescenci. Můžeme se setkat i s podrobnějším členěním, které rozděluje tuto vývojovou fázi do tří období, a to na prepubertu, pubertu a adolescenci (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

Podle Vágnerové a Lisé (2021) tohle období zahrnuje druhou dekádu života, což je období mezi 10. a 20. rokem života a rozdělují ho na ranou adolescenci, kterou časově označují mezi 11.-15. rokem a pozdní adolescenci, která trvá zhruba od 15 do 20 let. Helus (2009) rozděluje toto období na stadium pubescence nebo také střední školní věk a vymezuje ho jako přechod dítěte na druhý stupeň základní školy, zahrnuje do něj i stadium rané adolescence, čímž chce zdůraznit, že dětství je přeměňováno v nastupující dospívání. Přidalová (2013) zase vymezuje starší školní věk obdobím mezi 11.-15. rokem života. Řičan (2021) dělí období na pubescenci, a to na věk od 11 do 15 let a adolescenci ve věku od 15 do 20 až 22 let.

Během dospívání se celkově proměňuje osobnost dítěte ve všech oblastech. Charakteristické jsou změny v oblastech těla, psychiky, ale i v sociální sféře. Je to období, kdy se jedinec formuje a přehodnocuje, bojuje s nejistotou, pochybuje sám o sobě a hledá svou vlastní identitu. Během této přeměny musí zvládat nejen změny na sobě a v sobě samém, ale musí akceptovat i změnu vztahů s ostatními lidmi. Typickým znakem dospívání je rozdílný nástup

a samotný průběh dospívání. Tento rozdíl vnímáme mezi dívkami a chlapci, ale i v rámci jednotlivců stejného pohlaví (Vágnerová & Lisá, 2021).

2.4.1 Somatologický vývoj

Somatologický vývoj je na člověku nejvíce viditelnou změnou. Výška a hmotnost se dle Periče (2012) mění více než v kterémkoliv jiném období. Okolo 13. roku mohou tyto růstové změny působit negativně na kvalitu některých pohybů, jelikož se růstové změny nedějí rovnoměrně. Rychleji rostou končetiny než trup a růst do výšky je výraznější než do šířky. Ve věku mezi 16. a 18. rokem dochází k výraznému zpomalení růstu do výšky, a nakonec se úplně zastaví (Riegerová et al., 2006). Probíhá tzv. růstový spurt, což je dočasný prudký vzrůst u pubescentů. U chlapců k tomuto dochází mezi třináctým a patnáctým rokem, dívky tento děj potká již mezi jedenáctým a dvanáctým rokem, proto má mnoho dívek v růstu před chlapci náskok, který však chlapci dohoní nebo většinou předhoní, jelikož spurt u chlapců je prudší a tím pádem vede k trvalému výškovému rozdílu ve prospěch mužů (Říčan, 2021).

Uvnitř organismu probíhají hormonální změny, které mají za následek sekundární pohlavní znaky. Hormon gonadotropin v hypofýze podněcuje produkci hormonů, které řídí zrání pohlavních žláz (vaječníky u žen, varlata u mužů). Tyto zralé žlázy pak vylučují hormony estrogen a testosteron, které ovlivňují vývoj sekundárních pohlavních znaků, jimiž jsou u chlapců například zvětšení penisu a objem varlat, objevuje se pubické ochlupení, změna hlasu či růst vousů. U dívek je to třeba růst prsou nebo také růst pubického ochlupení (Vágnerová & Lisá, 2021). U chlapců se projevuje funkční zralost pohlavních orgánů první ejakulací, u dívek je to menarche (Riegerová et al., 2006).

2.4.2 Psychický vývoj

Kromě tělesných změn se dítě vyvíjí i psychicky. Jak je zmíněno výše, během dospívání se člověk potýká s hormonálními změnami, které obvykle vedou k emocionální labilitě a častým výkyvům nálad. Vzhledem k tělesné proměně dochází i k proměně citů k sobě samému. Dospívající se soustředí sám na sebe, může být sám se sebou nespokojený právě kvůli změně vzhledu, a tak se může snižovat i vlastní sebedůvěra a prohlubovat se pocity nejistoty. Zároveň se brání projevat své city. Dále je toto období spojeno s velkou citlivostí vůči kritice a nespravedlnosti (Šimíčková-Čížková et al., 2010). Dospívající sám moc dobře nechápe, co se to s ním vlastně děje. Jeho samotného mohou jeho city, emoce a reakce překvapit a připadat mu neobvyklé a zvláštní. Reakce dospívajících jsou většinou přehnané, podrážděné či výbušné. Někteří jedinci mohou zažívat snadnou unavitelnost, absenci kvalitního spánku ale i úzkost.

Může se zhoršit prospěch ve škole, což ale nemusí být způsobeno tímto duševním rozkolem, ale například přechodem k náročnějšímu učivu (Říčan, 2021).

2.4.3 Sociální vývoj

Období pochybování a nejistot vůči vlastní identitě je složité jak pro dospívajícího jedince, tak pro jeho sociální okolí. Důsledkem této zátěže je, že již dospělým jedincům může připadat chování dospívajících dětí nepochopitelné až přehnané. Vůči dospělým se dospívající člověk může zdát uzavřený, či více vztahovačný. Říčan (2021) tvrdí, že během života se závislost na rodičích zmenšuje a pubescenci vidí jako další krok k samostatnosti jedince. V období pubescence převládá kritika, a dokonce až vzpoura a pohrdání vůči rodičům nad láskou a úctou k nim.

Dospívající hledají pochopení u svých vrstevníků a přesouvají k nim část svých citových vazeb, protože jim vrstevníci připadají blízcí jak svými názory, tak zájmy a hodnotami. V dětském období vznikala přátelství náhodně, v tomto období se vztahy formují na základě vzájemného porozumění, podpoře, důvěře, svěřování se (Slaměník & Výrost, 2001). Současně s uzavíráním nových přátelství navazují dospívající děti vztahy i s opačným pohlavím. Účast na společenském životě je také aktuální a dochází tak k utváření nových sociálních skupin, ve kterých vznikají různé role, například role vůdců skupin atd. Často se vyskytuje imitace a obdiv k vzorům, avšak je nutné si uvědomit, že tyto vzory mohou mít i negativní aspekty, což může vést k nežádoucím sociálním jevům (Perič, 2012).

2.5 Výzkumné nástroje v oblasti PG ve světě

Díky přehledové studii Grauduszuse et al. (2023) bylo identifikováno 23 různých postupů hodnocení PG ve světě. Konkrétně jde o metody hodnocení PG z těchto zemí: Kanada, Německo, Čína, Austrálie, USA, Portugalsko, Irsko, Anglie, Írán a Finsko. Tyto nástroje jsou vždy určeny pro různé věkové kategorie. Pro bližší představení některých z nich byly vybrány ty, které se věkovými kategoriemi nejvíce přibližují věkové kategorii výzkumného souboru této diplomové práce, tj. starší školní věk.

Prvním vybraným nástrojem k hodnocení PG je Canadian Assessment of Physical Literacy in grades 7-9 (CAPL 789), který je určen pro děti od 12 do 16 let (Blanchard et al., 2020). Existuje původní kanadská metoda hodnocení PG, CAPL, která přesně a spolehlivě posuzuje úroveň PG u dětí ve věku 8-12 let. CAPL je nástroj s 25 ukazateli hodnocení zahrnující čtyři oblasti PG: fyzická zdatnost, denní chování, motivace a sebevědomí, znalosti a porozumění (Gunnell et al., 2018). Jelikož CAPL je určen pro mladší děti, tak byla vytvořena modifikovaná verze CAPL, která

je určena právě pro starší děti (CAPL 789). V CAPL 789 bylo pozměněno několik položek týkajících se například znalosti a porozumění PG (porozumění PA a výživě, výhody posilování, rozehrání a zklidnění, význam zdraví, použití ochranných prostředků během PA). Ve studii, která testovala validitu této modifikované verze nástroje, bylo naznačeno, že CAPL 789 má dostatečnou validitu, aby byl vhodný pro hodnocení PG u dětí ve věku od 12 do 16 let (Blanchard et al., 2019).

Dalším nástrojem je Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ) vytvořen v Íránu a je určen pro děti mezi 12 a 18 lety (Grauduszus et al., 2023). Mohammadzadeh et al. (2021) tvrdí, že vzhledem k absenci konkrétního nástroje pro měření PG u adolescentů a také kvůli nedostatečnosti již existujících nástrojů bylo nutné navrhnout nový nástroj pro měření PG u adolescentů ve věku 12-18 let. Jedná se o dotazník, který byl původně navržen s 59 položkami, poté byl ale upřesněn během testování validity a reliability, a nakonec byl vyvinut dotazník s 25 položkami. Byla provedena studie ke zhodnocení tohoto dotazníku, přičemž výsledky ukázaly, že APLQ má dobrou validitu a reliabilitu a může být použit jako samohodnotící a snadno použitelný nástroj k posouzení PG adolescentů (Mohammadzadeh et al., 2021).

Následuje nástroj Perceived Physical Literacy Instrument for Adolescents (PPLI), který pochází z Hong Kongu a opět je využíván pro zjištění úrovně PG u dětí mezi 11. až 19. rokem života. Byl vyvinut na základě světové literatury o PG (Sum et al., 2018). Nástroj PPLI obsahuje 9 položek, které jsou rozděleny do 3 dimenzí. Těmito dimenzemi jsou: „pocit sebe a sebedůvěra“, druhá dimenze se týká „sebevýjádření a komunikace s ostatními“ a třetí dimenze reprezentuje „znalosti a porozumění“. Po provedení ověřovacích studií funkčnosti tohoto nástroje se PPLI jeví jako spolehlivý a platný nástroj pro měření vnímané PG u čínských vysokoškolských studentů (Ma et al., 2020). Další ověření provedl Sum et al. (2018), který se také vyjádřil k spolehlivosti a platnosti tohoto nástroje a tvrdí, že společně s jinými ověřenými nástroji, protokoly a výzkumnými návrhy by mohl být PPLI používán k testování sebepojetí adolescentů a jejich vlastního fyzického a duševního zdravotního stavu a odborníci v oblasti TV by mohli doporučit vhodné intervenční programy pro mladší generace. Mendoza-Muñoz et al. (2023) provedl studii, kde byl proveden překlad do španělštiny a kulturní adaptace dotazníku PPLI. Tato španělská verze se také ukázala jako platná a spolehlivá. Tento nástroj může být použit k určení vnímání PG i mezi dospělou španělskou populací.

Poslední nástroj byl vytvořen na území Portugalska a jmenuje se Portuguese Physical Literacy Assessment (PPLA). Tento portugalský nástroj slouží k hodnocení středoškolských studentů ve věku od 15 do 18 let ve výuce TV. Je inspirován australským rámcem PG a portugalským učebním plánem TV (Mota et al., 2021). PPLA se skládá ze dvou částí, samohodnotícího dotazníku PPLA-Q (Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire)

a pozorovacího nástroje PPLA-O (Portuguese Physical Literacy Assessment – Observation). PPLA-Q obsahuje tři moduly: psychologický (46 položek typu Likert), sociální (43 položek typu Likert) a kognitivní (test znalostí s 10 položkami). PPLA-O má posuzovat fyzickou a část kognitivní domény PG prostřednictvím dat, která rutinně sbírají učitelé TV. Výsledky studií, které testovaly validitu PPLA-Q a PPLA-O poskytují důkazy o obsahové validitě, proveditelnosti v rámci výuky TV a předběžné spolehlivosti tohoto nástroje k posouzení PG u portugalských studentů ve věku 15-18 let (Mota et al., 2021; Mota et al., 2022).

3 CÍLE, HYPOTÉZY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit vztah mezi motivací k pohybové aktivitě, sebehodnocením pohybové gramotnosti a dalšími vybranými atributy pohybové gramotnosti u žáků 2. stupně vybrané ZŠ.

3.2 Úkoly práce

- 1) Zajištění souhlasu s provedením výzkumu na Základní škole Demlova 18 v Olomouci
- 2) Vyplnění dotazníku Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ)
- 3) Vyplnění Dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)
- 4) Vyplnění Dotazníku obecné vlastní efektivity (DOVE)
- 5) Vyplnění Dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)

3.3 Dílčí cíle

- 1) Vyhodnocení dotazníku Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ)
- 2) Vyhodnocení Dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)
- 3) Vyhodnocení Dotazníku obecné vlastní efektivity (DOVE)
- 4) Vyhodnocení Dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)

3.4 Hypotézy

H₀₁: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací k pohybové aktivitě u chlapců není vztah.

H₀₂: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací k pohybové aktivitě u dívek není vztah.

H_A: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací k pohybové aktivitě je pozitivní vztah (řešeno zvlášť u chlapců i dívek).

Pokud bude zamítnuta některá z nulových hypotéz, bude řešena hypotéza alternativní pro dané pohlaví.

3.5 Výzkumné otázky

VO1: Co je nejdůležitější skupinou motivů pro pohybovou aktivitu u dívek? Jak je to u chlapců?

Hodnoceno na základě souhrnu odpovědí na jednu z pěti skupin motivů z dotazníku MPAM-CZ.

VO2: Který důvod pro vykonání pohybové aktivity je nejsilnější u dívek? Který je nejsilnější u chlapců?

Hodnoceno na základě odpovědí na jednotlivé otázky z dotazníku MPAM-CZ.

VO3: Existuje vztah mezi motivací k PA a obecnou sebeúčinností u dívek? Jak je to u chlapců?

Hodnoceno na základě souhrnu odpovědí u dotazníků MPAM-CZ a DOVE.

VO4: Existuje vztah mezi motivací k pohybové aktivitě a vlastní efektivitou v oblasti pohybové gramotnosti u dívek? Jak je to u chlapců?

Hodnoceno na základě souhrnu odpovědí z dotazníků MPAM-CZ a DOPA.

VO5: Kolik procent dívek se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy a kolik procent chlapců?

Hodnoceno na základě odpovědi na otázku výkonnosti, která je součástí dotazníku MPAM-CZ.

VO6: Kolik procent dívek řadí tělesnou výchovu mezi své 3 nejoblíbenější předměty ve škole? Jak je to u chlapců?

Hodnoceno na základě odpovědi na otázku oblíbenosti TV, která je součástí dotazníku MPAM-CZ.

VO7: V jakém ročním období jsou žáci nejaktivnější?

Hodnoceno na základě odpovědi na otázku z dotazníku DSPG.

VO8: Jak se hodnotí dívky v pohybových aktivitách v rámci třídy? Jak je to u chlapců?

Hodnoceno na základě odpovědi na otázku číslo 17 v dotazníku DSPG.

VO9: Jak jsou na tom dívky s obavami zkoušet nové pohybové aktivity? Jak jsou na tom chlapci?

Hodnoceno na základě odpovědi na otázku číslo 13 v dotazníku DSPG.

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkum byl proveden na Základní škole Demlova 18 v Olomouci a účastnili se ho žáci 8. a 9. ročníku v hodinách TV. Ve dnech 8. a 9. listopadu 2023 proběhl výzkum pomocí dotazníkového šetření. Zúčastněných žáků bylo celkem 107, z toho 57 dívek a 50 chlapců ve věku od 13 do 16 let. Průměrný věk chlapců byl 14,12 let a průměrný věk dívek byl 13,84 let (Tabulka 1). Celkem bylo rozdáno 115 dotazníků. Zpracováno jich bylo 107, jelikož 8 bylo nesprávně vyplněno, a tak byly tyto dotazníky vyřazeny.

Tabulka 1

Charakteristika výzkumného souboru

	8. ročník	9. ročník	celkem	průměrný věk
dívky	35	22	57	13,84
chlapci	22	28	50	14,12

4.2 Metody sběru dat

Data byla do diplomové práce získána pomocí čtyř dotazníků, které byly distribuovány v papírové formě. Prvním dotazníkem je DSPG (Příloha 1), který slouží k sebehodnocení pohybové gramotnosti, dále MPAM-R (Příloha 2), jež zjišťuje, jaká je motivace žáků k pohybové aktivitě. Dalšími byly dotazníky DOVE (Příloha 3), což je dotazník obecné vlastní efektivity a DOPA (Příloha 4), který zjišťuje míru vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit.

4.2.1 Dotazník sebehodnocení vlastní pohybové gramotnosti

Dotazník sebehodnocení vlastní pohybové gramotnosti (DSPG, česká verze dotazníku PLAYself) funguje jako sebehodnotící nástroj použitelný záměrně pro děti a mládež ve věku od 7 let, aby jim umožnil zjistit, jak vnímají vlastní PG. Použitím tohoto dotazníku společně s dalšími nástroji dokážeme stanovit základní úroveň PG u dětí a umožňuje každému jednotlivci stanovit si vlastní cíl a sledovat své pokroky (PLAYself workbook, 2016). Respondenti by měli vyplňovat dotazník individuálně podle svého vlastního uvážení.

V úvodní části dotazníku jsou obsaženy základní údaje respondenta (ID respondenta, pohlaví a věk). Dále má respondent vybrat, kdy je pohybově neaktivnější (v létě, v zimě, či po celý rok). Následuje 22 otázek, které jsou rozděleny do čtyř oblastí:

- 1) Prostředí výkonu PA (otázky 1-6),
- 2) Otázky týkající se PG (otázky 7-18),
- 3) Otázky týkající se čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti v různém sociálním prostředí (otázky 19-21),
- 4) Vnímání vlastní zdatnosti (otázka 22).

Z každé oblasti lze získat určitý maximální počet bodů, přičemž minimální počet bodů je vždy 0. První část má maximální skóre 600 bodů, druhá část 1200 bodů a třetí část 900 bodů. Čtvrtá část obsahuje pouze jednu otázku, která není zahrnuta do celkového hodnocení a slouží jen k orientačnímu posouzení zdatnosti a subjektivního vnímání jednotlivce ohledně své zdatnosti k věnování se vybraným aktivitám. Maximální dosažitelné skóre je 2700 bodů, což představuje 100 %.

Ad 1) V prvních šesti otázkách jsou respondenti dotazováni, jak zdatní jsou v provozování PA v tělocvičně, ve vodě, na ledě, na sněhu, v přírodě a na hřišti. Jak dobří jsou jednotlivci v provádění PA v různém prostředí, je hodnoceno pomocí následující škály: Nikdy jsem to nezkoušel/a-0 bodů; Ne moc dobrý-25 bodů; OK-50 bodů; Velmi dobrý-75 bodů; Vynikající-100 bodů.

Ad 2) Otázky 7-18 se zaměřují na míru sebedůvěry v PA. Respondenti se vyjadřují k příslušným tvrzením dle vlastního subjektivního posouzení, odpovědi jsou hodnoceny dle následující škály: Vůbec to není pravda-0 bodů; Obvykle to není pravda-33 bodů; Pravdivé-67 bodů; Velmi pravdivé-100 bodů.

Ad 3) V otázkách 19-21 respondent posuzuje význam čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti v různorodých prostředích, jako je škola, domov nebo přátelské prostředí. Odpovědi jsou hodnoceny následovně: Rozhodně nesouhlasím-0 bodů; Nesouhlasím-33 bodů; Souhlasím-67 bodů; Rozhodně souhlasím-100 bodů.

Ad 4) Ve 22. otázce respondenti posuzují, zda jsou schopni participovat ve všech aktivitách, které si vyberou. K hodnocení je použita následující škála: Nesouhlasím-0 bodů; Souhlasím-100 bodů.

4.2.2 Dotazník Motivace k pohybové aktivitě

Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ) má za cíl zjistit, proč jednotlivci praktikují PA, sport a cvičení. Dotazovaný by měl své odpovědi vztahovat ke své hlavní PA, tedy zaměřit se na své prioritní sportovní nebo pohybové činnosti. Tímto dotazníkem jednoduše zkoumáme pohnutky, které podněcují člověka k provádění PA. Zajímá nás také intenzita a struktura těchto motivů (Ntoumanis, 2001).

Dotazník obsahuje základní informace o respondentovi (třída, pohlaví, věk, hmotnost, výška, ID respondenta), otázky ohledně hodnocení vlastní fyzické kondice ve srovnání se svými spolužáky, dále se ptá, zda TV patří mezi jeho 3 nejoblíbenější předměty ve škole. Nakonec obsahuje 30 klíčových otázek, které hodnotí intenzitu pěti skupin motivů, proč lidé vykonávají PA, sport a cvičení. Každá skupina motivů obsahuje pět až sedm otázek:

1. Zájem/prožitek (otázky: 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29) – zaměřeno na čisté potěšení a prožitek z aktivity, která je zajímavá, stimulující a příjemná.
2. Kompetence/výzva (otázky: 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25) – motivace spojená s touhou naučit se novým dovednostem, zlepšit se nebo přijímat výzvy v dané činnosti.
3. Vzhled (otázky: 5, 10, 17, 20, 24, 27) – motivace spojená s cílem zvýšit fyzickou atraktivitu, formovat svaly, zlepšit vzhled nebo udržet konkrétní tělesnou hmotnost.
4. Zdatnost (otázky: 1, 13, 16, 19, 23) – zahrnuje snahu udržovat fyzické zdraví, kondici a pocit síly a energie.
5. Sociální motiv (otázky: 6, 15, 21, 28, 30) - zaměřeno na účast v PA s cílem poznávat nové lidi nebo trávit čas s přáteli.

Při posuzování vlastní fyzické kondice má respondent na výběr ze dvou možností, a to zařadit se do horní poloviny třídy nebo do dolní poloviny třídy. Při výběru, zda TV patří mezi jeho 3 nejoblíbenější předměty ve škole, má na výběr z odpovědí ANO x NE. Každé tvrzení v dotazníku z klíčových 30 otázek je hodnoceno na 7 bodové Likertově škále (1= vůbec není pravda až 7= velmi pravdivé tvrzení).

4.2.3 Dotazník obecné vlastní efektivity

Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) hodnotí, jaká je úroveň optimistického sebepojetí, úspěšnost v osobním působení a vnímání vlastní schopnosti řešit problémy a provést konkrétní akci (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Dotazník obsahuje 10 tvrzení a každá odpověď

je ohodnocena body od 1 do 4. Respondent s těmito tvrzeními buď naprosto nesouhlasí-1 bod; spíše nesouhlasí-2 body; spíše souhlasí-3 body nebo naprosto souhlasí-4 body. Celkový počet bodů se tedy může pohybovat od 10 do 40 bodů. Čím je skóre vyšší, tím je vlastní efektivita větší.

4.2.4 Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA) zjišťuje, jak je respondent přesvědčen o své vlastní schopnosti zvládnout PA i přes možné překážky. Mezi tyto překážky patří obavy, deprese, napětí, únava a zaneprázdněnost. V pěti tvrzeních respondent vyjadřuje svůj postoj, zda s daným tvrzením naprosto nesouhlasí-1 bod; spíše nesouhlasí-2 body; spíše souhlasí-3 body nebo naprosto souhlasí-4 body. Celkové hodnocení může být v rozpětí od 5 do 20 bodů. Čím vyšší výsledné skóre, tím je jedinec připravenější se vyrovnat s překážkami, které mu mohou bránit v provozování PA.

4.3 Statistické zpracování dat

Poté, co byla sesbírána data, tak byla přepsána do tabulky programu Microsoft Office Excel. Odpovědi z dotazníků byly přepisovány pod jednotlivými číselnými kódy do tří listů. Poté došlo ke sloučení listů a ke kontrole zápisů všech kódů.

Následně byla data zpracována ve statistickém programu IBM SPSS verze 26.0. Byl proveden test normality a bylo zjištěno, že data nejsou normálně rozložena. Hypotézy a výzkumné otázky byly testovány na stanovené hladině významnosti $p = 0,05$ a $0,01$. Pomocí Spearmanova korelačního koeficientu byla zjišťována korelační závislost a interpretována pak byla podle Chrásky (2016) (Obrázek 5). Dalším prostředkem pro vyhodnocování výzkumných otázek byl tzv. „effect size“, který prostřednictvím Cohenova koeficientu potvrdil nebo nepotvrdil některé vztahy. Cohenovo d je vhodné využít pro posouzení efektu mezi dvěma proměnnými, kde se zohledňuje počet respondentů v souboru (Sigmundová & Sigmund, 2010).

Obrázek 5

Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu.

Koeficient korelace	Interpretace
$r = 1$	naprostá závislost (funkční závislost)
$1,00 > r \geq 0,90$	velmi vysoká závislost
$0,90 > r \geq 0,70$	vysoká závislost
$0,70 > r \geq 0,40$	střední (značná) závislost
$0,40 > r \geq 0,20$	nízká závislost
$0,20 > r \geq 0,00$	velmi slabá závislost
$r = 0$	naprostá nezávislost

5 VÝSLEDKY

5.1 Vyhodnocení hypotéz o vztahu PG a motivací k PA

H01: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací k pohybové aktivitě u chlapců není vztah.

H02: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací k pohybové aktivitě u dívek není vztah.

Na základě výpočtů jsou všechny korelace pozitivní, jak u dívek, tak u chlapců. Tudíž existuje vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti (DSPG) a motivací k pohybové aktivitě (MPAM-CZ). Korelační koeficient u dívek ($n=57$) dosahuje hodnoty $r_{sp}=0,49$, u chlapců ($n=50$) dosahuje hodnoty $r_{sp}=0,61$. Korelace je signifikantní, jelikož hodnota $p < 0,05$. Koeficienty efekt size, což je pro případ korelací koeficient determinace, jsou vyšší než 0,1, tedy potvrzují signifikantní rozdíl (Tabulka 2).

Nulové hypotézy H_{01} a H_{02} jsou zamítnuty, a tedy přijímáme hypotézy alternativní H_A . u celého souboru existuje pozitivní vztah mezi sebehodnocením PG a motivací k PA, tzn. čím větší je u zkoumaného souboru motivace, tím vyšší je jejich vlastní sebehodnocení PG.

Tabulka 2

Vyhodnocení hypotéz H_{01} a H_{02}

	n	MPAM-CZ M	DSPG M	r_{sp}	p
dívky	57	131,65	1180,42	0,49	<0,01
chlapci	50	143,24	1228,76	0,61	<0,01
celý soubor	107	137,07	1203,01	0,57	<0,01

Poznámka. n = rozsah souboru; MPAM-CZ M = průměrný počet bodů pro motivy; DSPG M = průměrný počet bodů pro sebehodnocení vlastní PG; r_{sp} = korelační koeficient; p = statistická významnost

5.2 Vyhodnocení výzkumných otázek o motivaci, efektivitě a PA

VO1: Co je nejdůležitější skupinou motivů pro pohybovou aktivitu u dívek? Jak je to u chlapců?

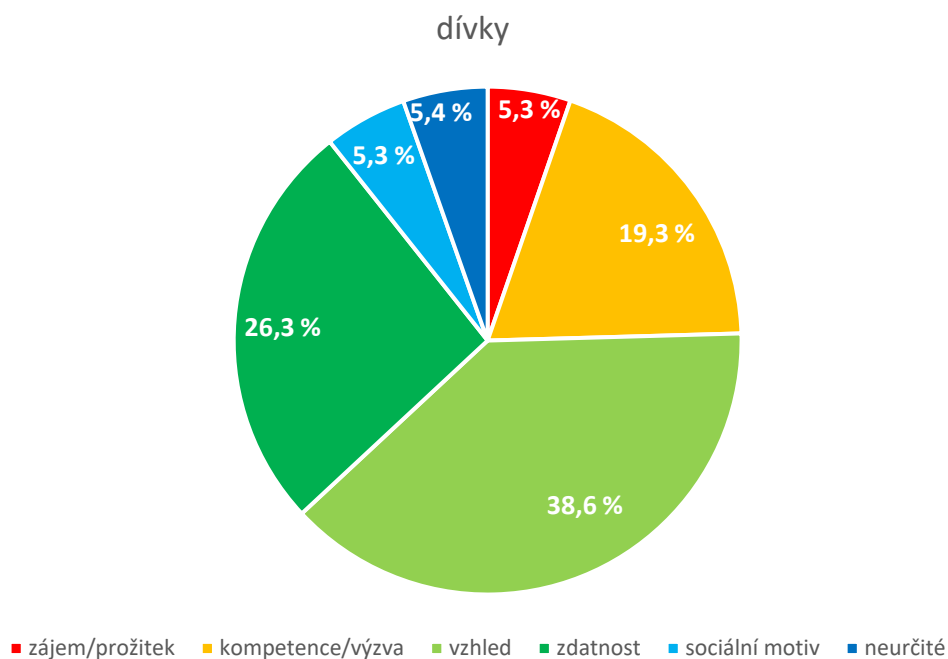
Ze získaných dat bylo zjištěno, že nejdůležitějším motivem pro PA u dívek je vzhled, což uvedlo 38,6 % dívek. Dalšími motivy jsou zdatnost (26,3 %), kompetence/výzva (19,3 %),

zájem/prožitek (5,3 %), sociální motiv (5,3 %). U tří dívek došlo k bodové shodě, proto u těchto dívek tvořící podíl 5,4 % není nejdůležitější motiv určen (viz Obrázek 6).

U chlapců bylo ze získaných dat zjištěno, že nejdůležitějším motivem pro vykonání PA je zdatnost, kterou uvedlo 42 % chlapců. Dalšími motivy jsou kompetence/výzva (18 %), vzhled (16 %), zájem/prožitek (14 %), sociální motiv (8 %). U jednoho chlapce, tvořící podíl 2 %, došlo k bodové shodě, a proto u něj není nejdůležitější motiv určen (viz Obrázek 7).

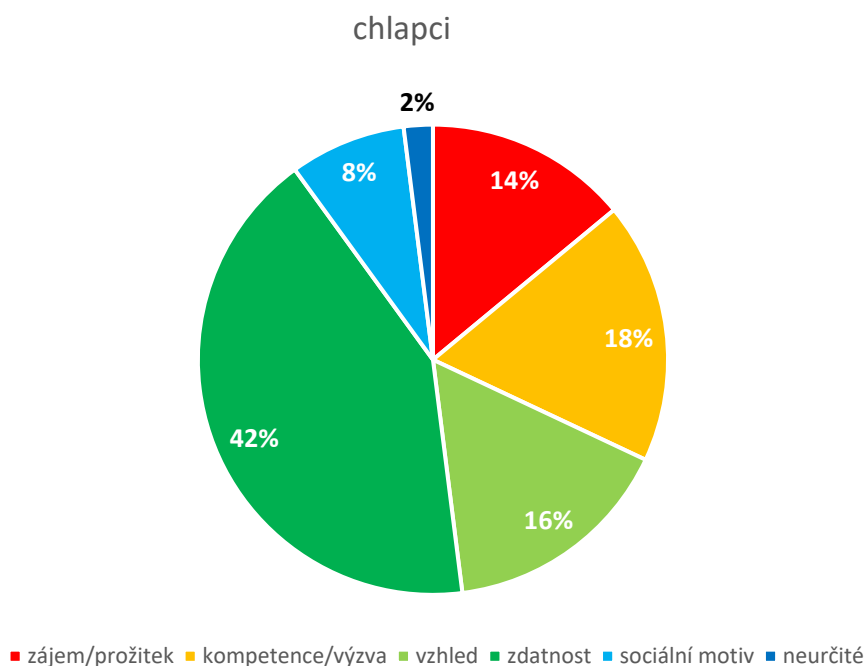
Obrázek 6

Procentuální zastoupení motivů k pohybové aktivitě u dívek



Obrázek 7

Procentuální zastoupení motivů k pohybové aktivitě u chlapců



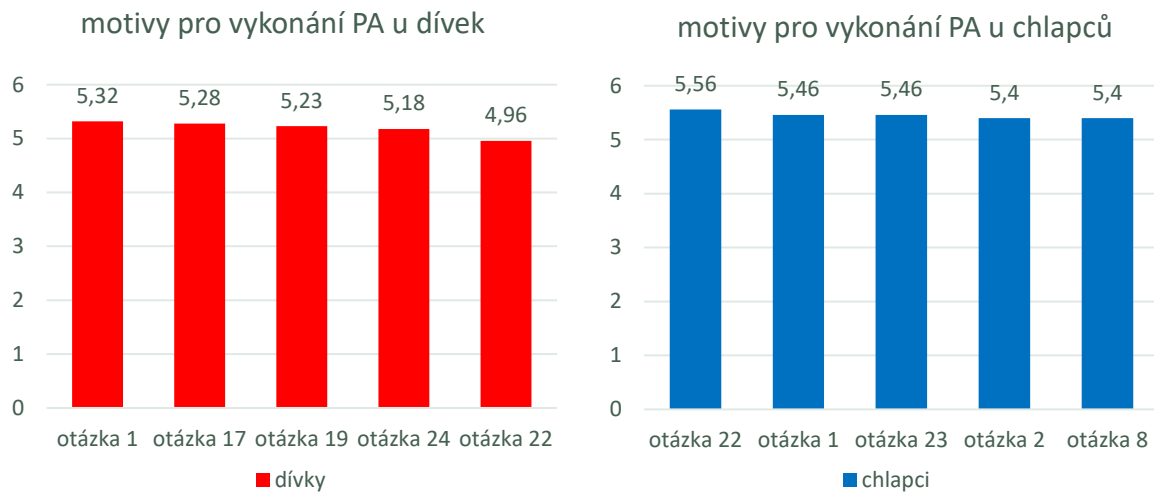
VO2: Který důvod pro vykonání pohybové aktivity je nejsilnější u dívek? Který je nejsilnější u chlapců?

Data pro zodpovězení této výzkumné otázky byla získána z dotazníku MPAM-CZ. Nejlépe hodnocenou otázkou u dívek byla otázka 1 (*Protože chci být v dobré kondici*), která spadá do motivu zdatnosti, s průměrem 5,32. Druhou nejlépe hodnocenou byla otázka 17 (*Protože chci zlepšit svůj vzhled*) s průměrem 5,28. Třetí byla otázka 19 (*Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě*), která měla průměr 5,23. Čtvrtou byla otázka 24 (*Protože chci zlepšit svou postavu*) s průměrem 5,18. Pátou byla otázka 22 (*Protože mě tato aktivita baví*) s průměrem 4,96. Nejméně pak byla hodnocena otázka 28 (*Protože to chtějí mí přátelé*) s průměrem 2,32 (Obrázek 8).

U chlapců byla nejlépe hodnocena otázka 22 (*Protože mě tato aktivita baví*), která spadá do motivu zájmu/prožitku, s průměrem 5,56. Druhou pak byla otázka 1 (*Protože chci být v dobré fyzické kondici*) a otázka 23 (*Protože si chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu*) obě s průměrem 5,46. Dalšími byly otázky 2 (*Protože je to legrace*) a 8 (*Protože si chci vylepšit svoje dovednosti*), obě s průměrem 5,4. Nejméně hodnocena byla otázka 28 (*Protože to chtějí mí přátelé*) s průměrem 2,18 (Obrázek 8).

Obrázek 8

Motivy pro vykonání PA u dívek a u chlapců



VO3: Existuje vztah mezi motivací k pohybové aktivitě a obecnou sebeúčinností u dívek? Jak je to u chlapců?

Maximálně lze získat v dotazníku MPAM-CZ 210 bodů. Dívky průměrně získaly 131,65 bodů, chlapci získali 143,24 bodů. V dotazníku obecné vlastní efektivity je možno získat maximálně 40 bodů. Dívky průměrně získaly 26,04 bodů a chlapci 28,06 bodů.

Korelační koeficient u dívek dosahuje hodnoty $r_{sp}=0,19$ na hladině statistické významnosti 0,16. Vztah mezi motivací k PA a obecnou sebeúčinností u dívek není prokázán, jelikož koeficient korelace dle interpretace Chrásky (2016) vykazuje velmi slabou závislost.

Korelační koeficient u chlapců dosahuje hodnoty $r_{sp}=0,43$ na hladině statistické významnosti 0,002. U chlapců je závislost dle interpretace Chrásky (2016) středně až značně silná (Tabulka 9).

Tabulka 2*Vztah mezi motivací k pohybové aktivitě a obecnou sebeúčinností*

	n	MPAM-CZ M	DOVE M	r_{sp}	p
dívky	57	131,65	26,04	0,19	0,16
chlapci	50	143,24	28,06	0,43	<0,01

Poznámky. n= rozsah souboru; MPAM-CZ M= průměrný počet bodů pro motivy; DOVE M= průměrný počet bodů pro DOVE; r_{sp} = Spearmanův korelační koeficient; p = statistická významnost

VO4: Existuje vztah mezi motivací k pohybové aktivitě a vlastní efektivitou v oblasti pohybové gramotnosti u dívek? Jak je to u chlapců?

Maximálně lze získat v dotazníku MPAM-CZ 214 bodů. Dívky průměrně získaly 131,65 bodů, chlapci získali 143,24 bodů. V dotazníku vlastní efektivity v oblasti PA je možno získat maximálně 20 bodů. Dívky průměrně získaly 11,75 bodů a chlapci 13,24 bodů.

Korelační koeficient u dívek dosahuje hodnoty $r_{sp} = 0,36$ na hladině statistické významnosti 0,007. Podle interpretace Chrásky (2016) koeficient korelace vykazuje nízkou závislost mezi motivací k PA a vlastní efektivitou v oblasti PG u dívek.

Korelační koeficient u chlapců dosahuje hodnoty $r_{sp} = 0,47$ na hladině statistické významnosti 0,001. Podle interpretace Chrásky (2016) koeficient korelace vykazuje střední až značnou závislost mezi motivací k PA a vlastní efektivitou v oblasti PG u chlapců.

Koeficientem effect size se potvrzuje, že jsou oba vztahy pozitivní, jak u chlapců, tak u dívek (Tabulka 10).

Tabulka 3*Vztah mezi motivací k pohybové aktivitě a vlastní efektivitou v oblasti PG*

	n	MPAM-CZ M	DOPA M	r_{sp}	p
dívky	57	131,65	11,75	0,36	<0,01
chlapci	50	143,24	13,24	0,47	<0,01

Poznámky. n= rozsah souboru, MPAM-CZ M= průměrný počet bodů pro motivy, DOPA M= průměrný počet bodů pro DOPA, r_{sp} = korelační koeficient, p = statistická významnost

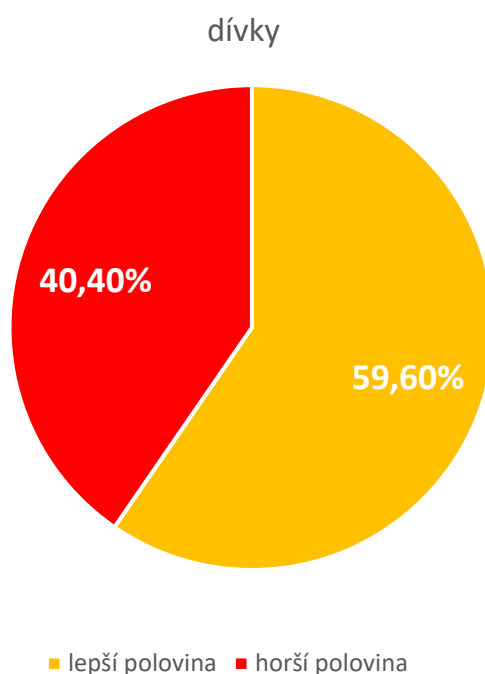
VO5: Kolik procent dívek se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy? A kolik procent chlapců se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy?

Po vyhodnocení dotazníku MPAM-CZ bylo zjištěno, že přibližně stejná část dívek i chlapců se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy. Více dívek, tedy 59,60 % se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy, zatímco 40,40 % dívek řadí sebe samo do horší poloviny třídy (Obrázek 9).

U chlapců bylo zjištěno, že 62 % z celkového počtu dotazovaných chlapců se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy. Zbývajících 38 % se řadí do horší poloviny třídy (Obrázek 10).

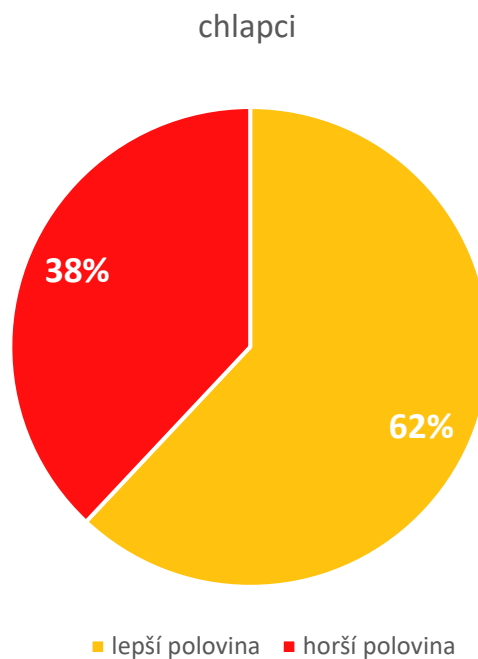
Obrázek 9

Hodnocení vlastní výkonnosti u dívek



Obrázek 10

Hodnocení vlastní výkonnosti u chlapců



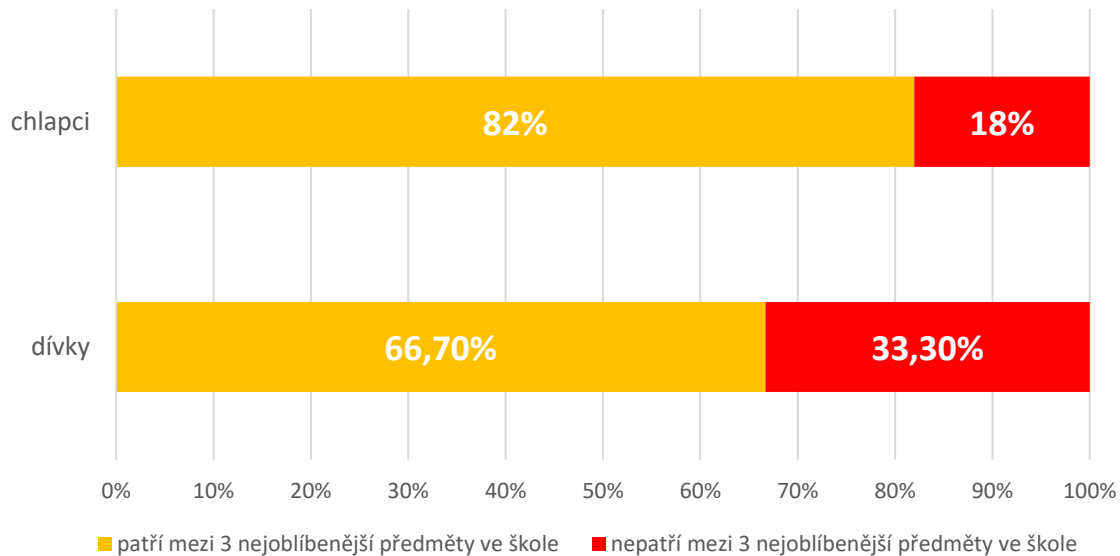
VO6: Kolik procent dívek řadí tělesnou výchovu mezi své 3 nejoblíbenější předměty ve škole? Jak je to u chlapců?

U dívek i u chlapců převažuje obliba tělesné výchovy, ačkoliv u dívek není obliba TV tak vysoká jako u chlapců. Dívek, co zvolilo TV jako svůj oblíbený předmět je o 15,3 % méně než chlapců, tedy 66,7 %.

Chlapců, co řadí TV mezi své 3 nejoblíbenější předměty ve škole je 82 % (Obrázek 11).

Obrázek 11

Obľíbenosť telesnej výchovy u dívek a chlapců

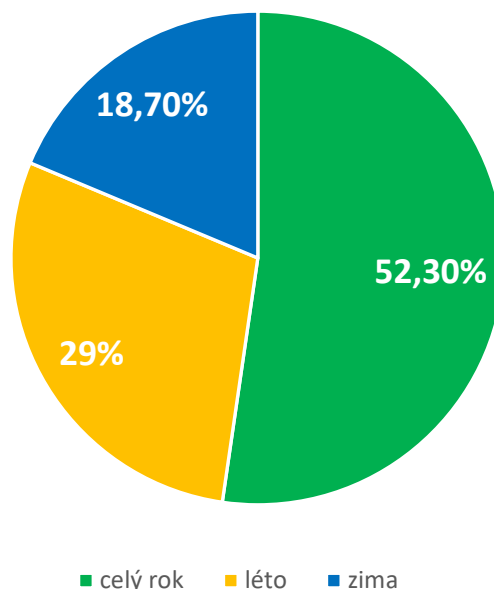


VO7: V jakém ročním období jsou žáci pohybově nejaktivnější?

Z vyhodnocení otázky týkající se PA během roku bylo zjištěno, že žáci jsou nejméně pohybově aktivní během zimy, tvrdí to 18,70 % dotazovaných žáků. 29 % žáků uvedlo, že jsou nejaktivnější v létě a 52,30 % žáků je aktivních během celého roku, což je nejvíce z vybraných období (Obrázek 12).

Obrázek 12

Pohybová aktivita v ročních obdobích nezávisle na pohlaví



VO8: Jak se hodnotí dívky v pohybových aktivitách v rámci třídy? Jak je to u chlapců?

Jako negativní hodnocení jsou považovány kategorie „Vůbec to není pravda“ a „Obvykle to není pravda“. Na základě vyhodnocení otázky č. 17 (*V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy*) z dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti bylo zjištěno, že nejvíce žáků, jak dívek, tak chlapců, si myslí, že nejsou v PA nejlepší ze třídy.

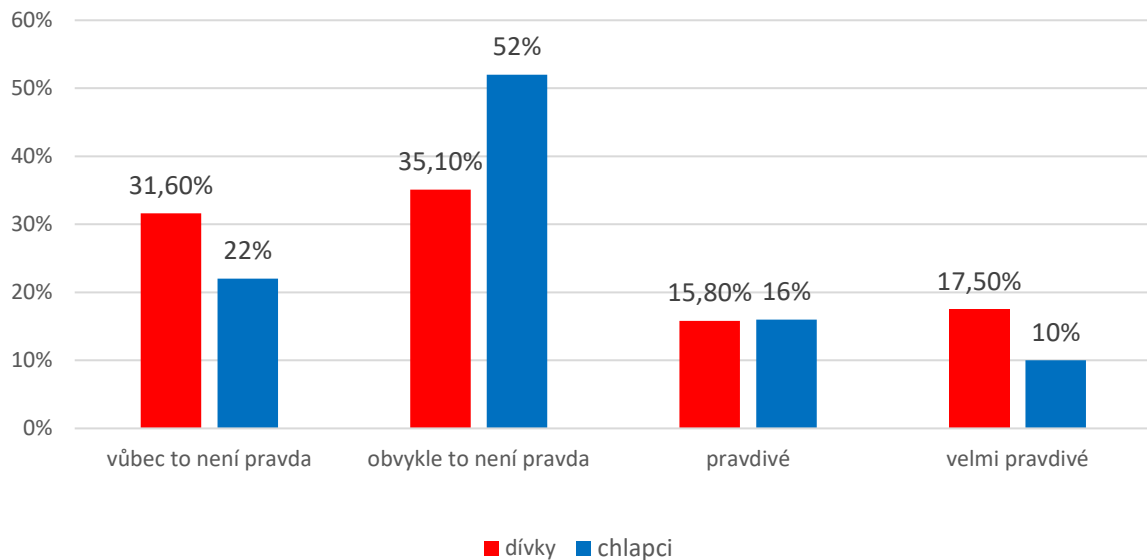
Dívek, co si o sobě myslí, že v PA nejsou obvykle nejlepší ze třídy bylo 35,10 %. Dalších 31,60 % dívek o sobě tvrdí, že to vůbec není pravda, že by v pohybových aktivitách byly obvykle nejlepší ze třídy. 17,50 % dívek považuje toto tvrzení za velmi pravdivé a 15,80 % dívek to považuje pouze za pravdivé (Obrázek 13).

Chlapci nejčastěji na tvrzení, že jsou obvykle v PA nejlepší ze třídy, odpovídali, že to obvykle není pravda, odpovědělo tak 52 % chlapců. Druhá nejčastější odpověď byla, že to vůbec není pravda, což tvrdí 22 % dotazovaných chlapců. 16 % chlapců si pak o sobě myslí, že je tvrzení pravdivé a 10 % si myslí, že je to velmi pravdivé tvrzení (Obrázek 13).

Obrázek 13

Hodnocení sebe sama v pohybových aktivitách v rámci třídy

"V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy."



VO9: Jak jsou na tom dívky s obavami ze zkoušení nových sportů a aktivit? Jak jsou na tom chlapci?

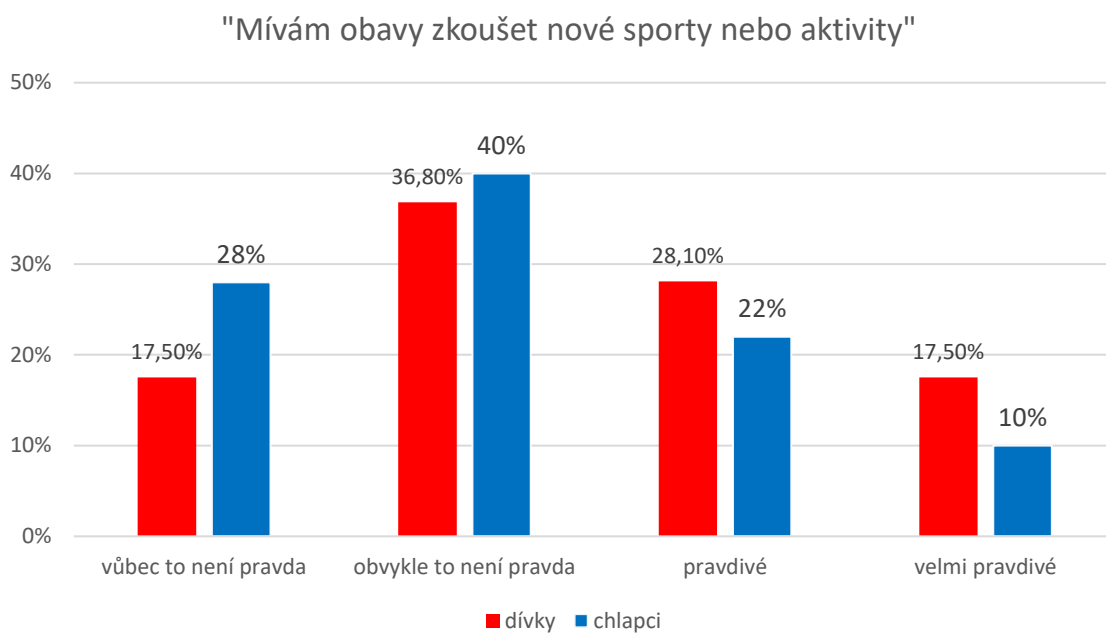
Pro zjištění odpovědi na tuto výzkumnou otázku byla vyhodnocena otázka 13 (*Mívám obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity*) z dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti. Jako pozitivní hodnocení jsou považovány kategorie „Vůbec to není pravda“ a „Obvykle to není pravda“. Bylo zjištěno, že nejvíce žáků tvrdí, že to obvykle není pravda, že by měli obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity. Obecně lze říci, že chlapci mají méně obav zkoušet nové sporty nebo aktivity než dívky.

K tvrzení, že mít obavy ze zkoušení nových sportů nebo aktivit obvykle není pravda, se přiklání 36,80 % dívek. Dalších 28,10 % dívek považuje tvrzení za pravdivé. 17,50 % dívek tvrdí, že to vůbec není pravda a dalších 17,50 % tvrdí, že je to velmi pravdivé tvrzení (Obrázek 14).

U chlapců bylo zjištěno, že u 40 % z nich obvykle není pravda, že by měli obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity. 28 % chlapců pak tvrdí, že to vůbec není pravda. U dalších 22 % chlapců je pravda, že mívají obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity a 10 % to považuje za velmi pravdivé tvrzení (Obrázek 14).

Obrázek 14

Hodnocení obav zkoušet nové sporty nebo aktivity



6 DISKUSE

Diplomová práce měla za hlavní cíl zjistit vztah mezi motivací k PA, sebehodnocením PG a dalšími vybranými atributy PG u žáků 2. stupně vybrané ZŠ.

Prvním, kdo se hlouběji věnoval problematice PG byla britská filozofka a učitelka tělesné výchovy Margaret Whitehead (Vašíčková, 2016). S plynoucím časem se tento pojem rozšiřoval dále do zemí po celém světě a získával zde na popularitě. Největší popularitu si však vydobyla PG v Kanadě, jelikož se jí začaly věnovat hned dvě nadnárodní tělovýchovné organizace (Canadian Sport for Life; Physical and Health Education Canada) (Robinson & Randall, 2017).

Physical and Health Education Canada se soustředí hlavně na učitele TV a více se specializuje na vzdělávací cíl, který klade důraz na celostní rozvoj žáků. Na druhé straně Canadian Sport for Life se zaměřuje na rozvoj sportovců a zapojení společnosti do aktivit, což vede ke zvýšení dovedností, které jsou specifické pro sport (McCaffrey & Singleton, 2013). V návaznosti na to vznikly různé nástroje pro měření úrovně PG. Konkrétně je to 6 nástrojů PLAY: PLAYfun, PLAYself, PLAYbasic, PLAYparent, PLAYinventory a PLAYcoach. Každý ze zmíněných nástrojů slouží k posouzení jiného aspektu výkonnosti (Green et al., 2018). Česká verze dotazníku PLAYself používaný jako dotazník DSPG (Vašíčková et al., 2020) byla stěžejní i pro výzkum v této práci.

Stanovená nulová hypotéza (Mezi sebehodnocením PG a motivací k PA není vztah) byla zamítnuta a přijata hypotéza alternativní (Mezi sebehodnocením PG a motivací k PA je pozitivní vztah), z čehož vyplývá, že čím větší je u zkoumaného souboru motivace, tím vyšší je jejich vlastní sebehodnocení PG. Stejného výsledku bylo dosaženo i v práci Skýpalové (2019), kdy byl také zjištěn pozitivní vztah mezi motivací k PA a PG jak u dívek, tak u chlapců.

V první výzkumné otázce bylo zkoumáno, jaký je nejdůležitější motiv pro PA u dívek i u chlapců. Primární skupinou motivů pro vykonání PA je u dívek vzhled (38,6 %) a chlapců je nejdůležitějším motivem zdatnost (42 %). Novotná (2021), která provedla výzkum na žácích gymnázia a na žácích základní školy ve věkovém rozmezí 12-14 let, z výsledků jejího výzkumu došla ke stejnému závěru u dívek. Převažujícím motivem pro PA u dívek je také vzhled, a to v zastoupení 38,2 %. Ovšem u chlapců došla k závěru, že je jejich primárním motivem pro PA jak vzhled, tak i zdatnost (oba motivy zastupuje 26 % chlapců). Dále Hrňová (2019) i Hudecová (2020) došly k výsledku, že pro dívky i chlapce je nejdůležitějším motivem zdatnost. Což je stejný výsledek jen otázky týkající se chlapců. U Hudecové je pro 41 % chlapců a pro 36,3 % dívek nejdůležitějším motivem pro PA zdatnost.

Ve třetí výzkumné otázce byl řešen vztah mezi motivací k PA a obecnou sebeúčinností. U dívek nebyl vztah prokázán, jelikož koeficient korelace dle interpretace Chrásky (2016)

vykazuje jen velmi slabou závislost. U chlapců byl prokázán pozitivní vztah, protože bylo zjištěno, že koeficient korelace vykazuje středně až značně silnou závislost.

Koeficient korelace vykazuje u dívek dle interpretace Chrásky (2016) nízkou závislost mezi motivací k PA a vlastní efektivitou v oblasti PG. Takže můžeme říct, že u dívek neplatí, čím je větší motivace k PA, tím je vyšší i vlastní efektivita v oblasti PG. Naproti tomu korelační koeficient u chlapců vykazuje dle interpretace Chrásky (2016) střední až značnou závislost mezi motivací k PA a vlastní efektivitou v oblasti PG u chlapců. To znamená, že čím vyšší je u chlapců motivace k PA, tak tím je vyšší i vlastní efektivita v oblasti PG.

Tvrzení „Protože chci být v dobré kondici“ bylo shledáno nejsilnějším důvodem pro vykonávání PA u dívek, a to se skórem 5,32. Tento důvod spadá do motivu zdatnosti. Chlapci nejvíce uváděli „Protože mě tato aktivita baví“ jako nejsilnější důvod se skóre 5,56 a tento důvod spadá do motivu zájmu/prožitku.

Víc jak polovina dívek i chlapců se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy. Konkrétně 59,60 % dívek a 62 % chlapců. S tímto výsledkem koresponduje i výsledek Skýpalové (2019), která výzkum prováděla na žácích 7. a 9. ročníku ZŠ a zjistila, že 67,40 % dívek a 66,70 % chlapců se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy.

Z dlouhodobého hlediska může školní TV hrát klíčovou roli při formování pozitivních postojů dětí k pravidelné pohybové aktivitě (Sigmund et al., 2009). Předmět TV je v této práci hodnocena jako jeden ze tří nejoblíbenějších předmětů ve škole více než polovinou dívek (66,70 %) i chlapců (82 %). Pozitivně hodnocena byla oblíbenost TV i v přerovském regionu ve výzkumu Hudecové (2020), kde 60 % dotazovaných uvedlo TV jako nejoblíbenější předmět.

Roční období (léto, zima, celý rok), kdy jsou žáci neaktivnější, byl nejčastěji zvolen celý rok (52,3 %), to potvrzuje i výzkum Krčálové (2017), v němž je také více než polovina (51 %) dětí neaktivnějších během celého roku. Nejméně aktivní jsou děti během zimy (18,7 %). Tvrzení, že nejméně aktivní jsou děti v zimě se potvrzuje opět výzkumem Krčálové (2017), kdy tuto odpověď volilo 6 % dotazovaných žáků gymnázií. Potom také výzkumem Skýpalové (2019), kdy pouze 3,3 % dotazovaných zvolilo zimu jako období, kdy jsou nejvíce pohybově aktivní.

Následující otázka, která se týkala sebehodnocení vlastní PG byla žáky hodnocena převážně negativně. Tzn., že nejvíce dotazovaných žáků, jak dívek (66,70 %), tak chlapců (74 %), si o sobě myslí, že v PA nejsou obvykle nejlepší ze třídy anebo, že to dokonce vůbec není pravda, že by v PA byli nejlepší ze třídy. Přitom se víc jak polovina dívek i chlapců řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy, což víme z vyhodnocení výzkumné otázky číslo pět. Krčálová (2017) došla také k poměrně negativním výsledkům. Přes 70 % dívek a přesně 54 % chlapců hodnotilo tuto otázku negativně; necítí se být v PA nejlepší ze třídy.

Poslední výzkumná otázka řeší, zda mají žáci (dívky i chlapci) obavy ze zkoušení nových sportů nebo aktivit. Zjistilo se, že dívky mají více obav než chlapci. Celkem 54,3 % dívek a 68 % chlapců nemívá obavy ze zkoušení nových sportů nebo aktivit. Výzkumy týkající se tématu odvahy, obav a strachu při sportu jsou ve svých výsledcích velmi různorodé, a proto nelze jednoznačně tvrdit, zda se ženy/dívky bojí více než muži/chlapci (Kárníková, 2013). Podle Plhákové (2007) jsou rozdíly v citových projevech mužů a žen přičítány hlavně sociálním vlivům. Tyto rozdíly jsou založeny na předem stanovených společenských normách, které odpovídají genderovým rolím. U chlapců je běžně přítomná absence pocitů strachu a zbabělosti, spíše jsou zdůrazňovány odvaha a radost z vítězství, přičemž prohra není mnohdy tolerována. Naopak u dívek jsou častěji pozorovatelné výraznější emocionální projevy. Slabost a bezmoc nejsou u dívek vnímány jako negativní, ale spíše jsou akceptovány a brány v úvahu.

Limity a pozitivní aspekty práce

Jako prvním limitem shledávám věkovou kategorii probandů. Dotazovaní byli v pubertálním věku, tudíž je jejich chování ovlivněno vnitřními hormonálními změnami v jejich organismu, což by mohlo výzkum ovlivnit tím, že tito dotazovaní žáci mohli odpovídat na otázky v dotaznících ne úplně pravdivě. Dokonce se mohlo stát, že otázky ani nečetli dost důkladně a jednoduše nějakou odpověď zaškrtnuli, jen aby měli splněno.

Dalším limitem vidím i to, že dotazníky byly vyplňovány ve vyučovací hodině TV, což některé jedince moc nepotěšilo a snažili se dotazníky vyplnit, co nejrychleji, aby se alespoň po vyplnění mohli věnovat PA v rámci vyučovací hodiny TV.

V poslední řadě bych zmínila jako limit i to, že dotazovaní žáci měli různé vyučující na TV, což může být také příčinou velmi rozdílných vztahů k PA a TV.

Jako významnou výhodu dotazníkového šetření vnímám možnost rychlého vyplnění, a i následné zpracování výsledků. Jako pozitivní aspekt vnímám také grafické zpracování výsledků, které je jednoduché pro pochopení a hlavně přehledné.

Výsledky práce mohou sloužit jako inspirace nejen pro učitele TV, trenéry, instruktory a všechny zainteresované v rozvoji PG u dětí staršího školního věku, ale také pro rodiče a samotné žáky. Poskytují zpětnou vazbu o úrovni PG dětí staršího školního věku a mohou sloužit jako podpora při podněcování dalšího rozvoje.

7 ZÁVĚRY

- Byl zjištěn pozitivní vztah mezi sebehodnocením PG a motivací k PA.
- Nejdůležitějším motivem pro PA u dívek je vzhled, u chlapců zdatnost.
- Nejsilnější důvod pro vykonání PA u dívek je, protože chtějí být v dobré kondici, u chlapců je to proto, že je to baví.
- Vztah mezi motivací k PA a obecnou sebeúčinností u dívek není prokázán, u chlapců prokázán je.
- Vztah mezi motivací k PA a vlastní efektivitou v oblasti PG je prokázán u dívek i u chlapců.
- Do výkonnostně lepší poloviny třídy se řadí víc jak polovina dívek i chlapců.
- Více jak polovina dívek i chlapců považuje TV jako jeden ze svých 3 nejoblíbenějších předmětů ve škole.
- Polovina žáků je nejaktivnější během celého roku.
- Víc jak 1/3 dívek a 1/2 chlapců si o sobě myslí, že v pohybových aktivitách nejsou obvykle nejlepší ze třídy.
- Chlapci mají méně obav zkoušet nové sporty nebo aktivity než dívky.

8 SOUHRN

Cílem práce bylo zjistit vztah mezi motivací k PA, sebehodnocením PG a dalšími vybranými atributy PG u žáků 2. stupně vybrané ZŠ.

V teoretickém přehledu poznatků se práce zabývá současnými poznatky o PA, dále řeší PG včetně jejich atributů. Hluběji se potom zabývá jedním z atributů PG, a to motivací. V závěru této kapitoly je věnován prostor pro poznatky o starším školním věku, které se týkají oblastí od tělesného vývoje, přes duševní až po sociální vývoj v tomto období.

Následuje výzkumná část práce, která je rozdělena do několika dalších částí. V první části byl vytyčen cíl práce spolu s dílčími cíli, dále byla stanovena hypotéza a položeny výzkumné otázky, které jsou řešeny vždy u dívek i u chlapců, vyjma jedné otázky, která se zabývá pohybovou aktivitou během ročních období. Dále je metodická část, kde je charakterizován výzkumný soubor, popsány výzkumné nástroje, které byly pro výzkum využity a způsob, jak byla data dále statisticky zpracována. Navazuje kapitola s výsledky výzkumu, kde jsou popsány a do grafů a tabulek znázorněny odpovědi na hypotézy a výzkumné otázky. Závěrečnou kapitolou výzkumné části je diskuse.

Výzkum byl proveden 8. a 9. listopadu 2023 na Základní škole Demlova 18 v Olomouci za účasti 115 žáků. Zpracováno bylo nakonec 107 dotazníků kvůli vyřazení některých respondentů z výzkumu. Byly použity 4 dotazníky, a to MPAM-CZ, PLAYself, DOVE a DOPA.

Výsledky přinesly zamítnutí nulové hypotézy a přijetí hypotézy alternativní. Tzn., že u celého souboru existuje pozitivní vztah mezi sebehodnocením PG a motivací k PA. Dále bylo zjištěno, že nejdůležitějším motivem pro PA u dívek je vzhled, u chlapců zdatnost. Nejsilnějšími důvody pro vykonání PA je být v dobré kondici u dívek, a proto, že je to baví u chlapců. U dívek nebyl prokázán vztah mezi motivací k PA a obecnou sebeúčinností, ale u chlapců prokázán byl. Vztah mezi motivací k PA a vlastní efektivitou v oblasti PG byl prokázán jak u dívek, tak u chlapců. Více jak polovina dívek i chlapců se řadí do výkonnostně lepší poloviny třídy a taky mají TV jako jeden ze svých 3 neoblíbenějších předmětů ve škole. Během celého roku je až polovina žáků neaktivnější. Více jak 1/3 dívek a 1/2 chlapců si o sobě myslí, že v pohybových aktivitách nejsou obvykle nejlepší ze třídy. Chlapci mají méně obav zkoušet nové sporty nebo aktivity než dívky.

9 SUMMARY

The aim of the thesis was to investigate the relationship between motivation for physical activity, self-assessment of physical literacy, and other selected attributes of physical literacy among students in the 2nd stage of a selected primary school.

The theoretical overview section of the thesis addresses current knowledge about physical activity and explores physical literacy, including its attributes. It then delves deeper into one of the attributes of physical literacy, namely motivation. The conclusion of this chapter provides insights into older school age, covering areas from physical development to mental and social development during this period.

Following is the research section of the thesis, which is divided into several parts. The first part outlines the objectives of the study along with sub-goals, hypotheses, and research questions, which are addressed for both girls and boys, except for one question that deals with physical activity during seasons. Additionally, there is a methodological section describing the research sample, the research tools utilized, and the method of statistical data processing. The chapter on research results follows, where responses to hypotheses and research questions are described and depicted in graphs and tables. The final chapter of the research section is the discussion.

The research was conducted on November 8th and 9th, 2023, at the Demlova 18 Primary School in Olomouc with the participation of 115 students. Ultimately, 107 questionnaires were processed due to the exclusion of some respondents from the study. Four questionnaires were used: MPAM-CZ, PLAYself, DOVE, and DOPA.

The results led to the rejection of the null hypothesis and acceptance of the alternative hypothesis. This means that there is a positive relationship between self-assessment of physical literacy and motivation for physical activity across the entire sample. Furthermore, it was found that the most important motive for physical activity among girls is appearance, while among boys it is fitness. The strongest reasons for engaging in physical activity are to stay in good shape for girls and because they enjoy it for boys. For girls, no relationship was found between motivation for physical activity and general self-efficacy, but it was found for boys. The relationship between motivation for physical activity and self-perceived effectiveness in physical literacy was demonstrated for both girls and boys. More than half of the girls and boys belong to the top half of the class in terms of performance and consider physical education as one of their 3 least favourite subjects in school. Throughout the year, up to half of the students are the most active. More than one-third of girls and half of boys believe they

are not usually the best in physical activities in their class. Boys are less apprehensive about trying new sports or activities than girls.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Blanchard, J., Wyk V. N., Ertel, E., Alpous, A. & Longmuir, P., E. (2019): Canadian Assessment of Physical Literacy in grades 7-9 (12-16 years): Preliminary validity and descriptive results, *Journal of Sports Sciences*, 38 (1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076>
- Blanchard, J., Wyk, V., N., Ertel, E., Alpous, A. & Longmuir P., E. (2020): Canadian Assessment of Physical Literacy in grades 7-9 (12-16 years): Preliminary validity and descriptive results, *Journal of Sports Sciences*, (38)2, 177-186. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076>
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T., (Eds.). (1994). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(1), 119. <https://doi.org/10.1249/00005768-199401000-00024>
- Brichcín, P. (2021). Motivace – nekonečný příběh... <https://www.tcc.cz/en/inspirace/trendy-v-hr/365-motivace-nekonecny-pribeh>
- Canadian Sport for Life (2016). PLAYself workbook. Version 1.2. http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf
- Capio, C. M., Ho, H. C., Chan, C. C., & Ho, D. C. W. (2023) Understanding and awareness of physical literacy by early childhood educators in Hong Kong – A mixed-methods study. *Early Childhood Education Journal*, 51(8), 1511-1524. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01409-z>
- Cihlář, D. (2017). *Hodnocení žáků 2. stupně základních škol v Ústeckém kraji a jejich postoj ke školní tělesné výchově* [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/92031>
- Craig, D. W., Walker, T. J., Cuccaro, P., Sharma, S. V., Heredia, N. I., Robertson M. C., & Fernandez M. E. (2024). Using the R = MC² heuristic to understand barriers to and facilitators of implementing school-based physical activity opportunities: a qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17744-2>.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Plenum Press.
- Farinola, G. M., & Bazan, E. N. (2011). Sedentary behavior and physical activity in university students: A pilot study. *The Argentine Journal of Cardiology*, 79(4), 351-354. Retrieved from <http://www.old2.sac.org.ar/wp-content/uploads/2011/07/v79n4-Farinola-en-1.pdf>
- Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Karolinum.

- Flemr, L., Němec, J., & Novotný, O. (2014). *Pohybové aktivity ve vědě a praxi*. Karolinum.
- Fontana, D. (2014). *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele* (4th ed.). Portál.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gao, Z., Lee, A. M., & Harrison, L., Jr. (2008). Understanding student's motivation in sport and physical education: From the expectancy-value model and self-efficacy theory perspectives. *Quest*, 60(2), 236–254. DOI:[10.1080/00336297.2008.10483579](https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483579)
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Grauduszus, M., Wessely, S., Klaudius, M., & Joisten, C. (2023). Definitions and assessments of physical literacy among children and youth: a scoping review. *BMC public health*. 23(1), 1746. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16680-x>
- Green, N. R., Roberts, W. M., Sheehan, D., & Keegan, R. J. (2018). Charting physical literacy journeys within physical education settings. *Journal of Teaching in Physical Education*. 37(3), 272-279. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0129>
- Gunnell, K., E., Longmuir P., E., Barnes, J., D., Belanger, K. & Tremblay, M., S. (2018). Refining the Canadian Assessment of Physical Literacy based on theory and factor analyses. *BMC Public Health*. 18(2), 1044. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5899-2>
- Harbichová, I., Komarc, M., & Scheiner, L. M., (2019). Intrinsic motivation in sport measured by the sport motivation scale in Czech university students. *Ceskoslovenska Psychologie*, 63(5), 510-525. Retrieved from <https://kramerius.lib.cas.cz/view/uuid:7d7ff8db-5a73-4bb4-b2c1-89e9a8313f03?article=uuid:7e325848-70a2-4f16-899b-1798dfd2ce24>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Helus, Z. (2009). *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče* (2nd ed.). Portál.
- Hrňová, N. (2019). *Pohybová gramotnost a motivace žáků k pohybové aktivitě na základní a střední škole* [Nepublikovaná diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hudecová, M. (2020). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u mládeže přerovského regionu* [Nepublikovaná diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Cheng, X., Bao, B., Liu, S., Zhong, J., Yang, H., Cui W., & Cai, L. (2023). Classification and analysis of human body movement characteristics associated with acrophobia induced by virtual reality scenes of heights. *Sensors*, 23(12), Article 5482. <https://doi.org/10.3390/s23125482>

- Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu* (2nd ed.). Grada.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2019). *Pedagogika sportu*. Univerzita Karlova.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. ORE-institut.
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (Eds.) (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kašparová, M. (2017). *Pohybová aktivita a životní styl u dětí v šumperském regionu* [Nepublikovaná diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kárníková, K. (2013). *Strach u žen při sportovním a soutěžním lezení* [Bakalářská práce. Univerzita Karlova]. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/53982>
- Klimentová, T. (2018). *8 klíčů k duševnímu zdraví pomocí cvičení*. ANAG.
- Kozáková, R. (2015). *Základy obecné a vývojové psychologie pro studenty nelékařských oborů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Krčálová, S. (2017). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže*. [Nepublikovaná diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouc.
- Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2010). *Introducing the Canadian assessment of physical literacy*. Paper presented at the 25th Pediatric Work Physiology Congress, Le Touquet, France.
- Longmuir, P. E., Boyer, Ch., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S., (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>
- Ma, R. S., Sum, R. K., Hu, Y. N., & Gao, T. Y. (2020). Assessing factor structure of the simplified Chinese version of Perceived Physical Literacy Instrument for undergraduates in Mainland China. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18(2), 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.01.001>
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Portál.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maude, P. (2013). Growing physical literacy in the young child. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 108-113. Retrieved from https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf
- McCaffrey, M., & Singleton, E. (2013). Why are we doing this anyway? Physical literacy, monism, and perceived physical competence for Ontario's elementary students. *Physical & Health Education Journal*, 79(3), 6-12. Retrieved from

<https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=58339fff-ec04-4cac-b49c-a28b99bcf926%40redis>

- Mendoza-Muñoz, M., Carlos-Vivas, J., Castillo-Paredes, A., Kim Wai Sum, R., Rojo-Ramos, J., & Pastor-Cisneros, R. (2023). Translation, Cultural Adaptation and Validation of Perceived Physical Literacy Instrument-Spanish Version (PPLI-Sp) for Adults. *Journal of sports science & medicine*, 22(3), 455–464. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.455>
- Mohammadzadeh, M., Sheikh, M., Houminiyan Sharif Abadi, D., Bagherzadeh, F., & Kazemnejad, A. (2022). Design and psychometrics evaluation of Adolescent Physical Literacy Questionnaire (APLQ). *Sport sciences for health*, 18(2), 397–405. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00818-8>
- Mota, J., Martins, J. & Onofre, M. (2021). Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q) for adolescents (15–18 years) from grades 10–12: development, content validation and pilot testing. *BMC Public Health* 21, 2183. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12230-5>
- Mota, J., Martins, J., & Onofre, M. (2023). Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q) for Adolescents: Validity and Reliability of the Psychological and Social Modules using Mokken Scale Analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 130(3), 958-983. <https://doi.org/10.1177/00315125231159688>
- Nazaruk, S., Waszczuk, J., Marchel, J., Kowaluk-Nikitin, H., & Klim-Klimaszewska, A. (2018). The level of physical activity of children in kindergarten in the light of selected individual factors. *Problems of Education in the 21st Century*, 76(1), 58-68. <https://doi.org/10.33225/pec/18.76.58>
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Nosková, Z., Urbanová, J., Vejtasová, V., & Brož, J. (2021). Každý krok se počítá -- chůze jako primární prevence civilizačních onemocnění včetně diabetu. *Florence*, (3), 16-18. Retrieved from <https://www.florence.cz/casopis/archiv-florence/2021/3/kazdy-krok-se-pocita-chuze-jako-primarni-prevence-civilizacnich-onemocneni-vcetne-diabetu/>
- Novotná, P. (2021). *Motivace dětí k pohybové aktivitě a jejich míra vlastní efektivity* [Nepublikovaná diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada.
- Plhánková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.

- Plhánková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Plhánková, A. (2020). *Dějiny psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada.
- Plhánková, A. (2023). *Učebnice obecné psychologie* (2nd ed.). Academia.
- Přidalová, M. (2013). *Vybrané kapitoly se somatodiagnostiky*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)* (3rd ed.). Hanex.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1), 40-55. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1249793>
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. Jihočeská univerzita.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti, obor v pohybu*. Grada.
- Sawicki, S. (2014). Pohybové aktivity a všímavost u mladých lidí. *Slovak Journal for Educational Sciences / Pedagogika*, 5(4), 290-302. Retrieved from <https://www.casopispedagogika.sk/rocnik-5/cislo-4/studia-sawicki.pdf>
- Schlegel, P., & Fialová, L. (2023). *Body image a pohybové aktivity mládeže*. Karolinum.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, (pp. 35-37). NFER-NELSON.
- Sevil, J., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido, J. J., Práxedes, A., & Sánchez-Oliva, D. (2018). Motivation and physical activity: Differences between high school and university students in Spain. *Perceptual & Motor Skills*, 125(5), 894-907. Retrieved from https://zaguan.unizar.es/record/79721/files/texto_completo.pdf
- Skýpalová, M. (2019). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u dětí základní školy v Kravařích* [Nepublikovaná diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Slaměník, I., & Výrost, J. (Eds.). (2001). *Aplikovaná sociální psychologie* (Vol. II). Grada.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). Statistická a věcná významnost a použití dat o pohybové aktivitě. *Tělesná kultura*, 35(1), 55-72. <https://doi.org/10.5507/tk.2012.004>
- Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Groffik, D. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. *Tělesná kultura*, 32(2), 45–63. Retrieved from <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2009/02/04.pdf>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 602-611. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.02.003>
- Sum, R. K. W., Cheng, C. F., Wallhead, T., Kuo, C. C., Wang, F. J., & Choi, S. M. (2018). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI. *Journal of exercise science and fitness*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.03.002>
- Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3rd ed.). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J., Cuberek, R., & Pernicová, H. (2020). Reliabilita Dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti u vysokoškolské populace. *Physical Culture/Telesna Kultura*, 43(1), 6-15. <https://doi.org/10.5507/tk.2020.007>
- Vašíčková, J., & Poláková, M. (2022). Co je a co není pohybová gramotnost? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 88(6), 2-6.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Portál.
- Vágnerová, M. (2016). *Obecná psychologie: Dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Karolinum.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání* (3rd ed.). Karolinum.
- Warner, E., & Salmon, J. (2024). Exploring Australian teachers' perceptions of physical literacy: A mixed-methods study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 29(1), 18-37. <https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2028760>
- Whitehead, M. E. (2019) (Ed.). *Physical literacy across the world*. Routledge.
- Whitehead, M. E. (2010) (Ed.). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, M. E. (2010a). Physical literacy, physical competence and interaction with the environment. In M. E. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 44-55). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- World Health Organisation. (2004). *Global strategy on diet, physical activity, and health*. WHO Press. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241592222>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Author. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zálešák, D. (2017). *Pohybová negramotnost žáků základní školy* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/94483>

11 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha 1: Dotazník PLAYself – Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti

Příloha 2: Dotazník MPAM-R – Motivace k pohybové aktivitě

Příloha 3: Dotazník DOVE – Dotazník obecné vlastní efektivity

Příloha 4: Dotazník DOPA – Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Příloha 5: Vyjádření etické komise

Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)

ID respondenta: _____ Pohlaví: Muž – Žena Věk: _____

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ✕).

Většinou jsem pohybově neaktivnější: v létě v zimě po celý rok.

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...	Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
1. V tělocvičně? (např. hry, gymnastika)					
2. Na vodě a ve vodě? (např. plavání)					
3. Na ledě? (např. bruslení)					
4. Na sněhu? (např. lyžování)					
5. V přírodě? (např. turistika)					
6. Venku na hřišti? (např. fotbal, basket)					
Co si myslíš o sportování a pohybových aktivitách?	Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé	
7. Netrvá mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu					
8. Myslím si, že mám dostatečné dovednosti, abych se mohl/a účastnit všech sportů a aktivit, kterých chci					
9. Věřím, že být pohybově aktivní je důležité pro mé zdraví a pohodu					
10. Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější					
11. Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu					
12. Moje tělo mi dovoluje účastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu					
13. Mívám obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která trenér nebo učitel/ka TV používá					
15. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á					
16. Nemohu se dočkat, až vyzkousím nové sporty či pohybové aktivity					
17. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy					
18. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent					
19. Čtení a psaní je velmi důležité.	Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?				
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím	
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.					
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.					
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
22. Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.			Nesouhlasím	Souhlasím	

Děkujeme za spolupráci při vyplňování dotazníku.

Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ)

Třída:		Pohlaví:	M	Ž
Kód:		Hmotnost:		
Datum:		Výška:		

Uveďte, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy

Patří tělesná výchova mezi 3 tvé nejoblíbenější předměty?

Ano – Ne

Následuje seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti pohybovou aktivitu (sport), která je pro Vás nejdůležitější a odpovězte na všechny otázky (použijte předloženou škálu) na základě toho, jak pravdivá jsou pro Vás jednotlivá tvrzení.

1) Protože chci být v dobré fyzické kondici.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

2) Protože je to legrace.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

3) Protože se rád(a) účastním aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

4) Protože se chci naučit novým dovednostem.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

5) Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal(a) lépe.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

6) Protože chci být s přáteli.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

7) Protože rád(a) provozuji tuto činnost.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

8) Protože si chci vylepšit svoje dovednosti.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

9) Protože mám rád(a) výzvu.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

10) Protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal(a) lépe.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

11) Protože mě to uspokojuje.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

12) Protože si chci udržet stávající úroveň dovedností.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

13) Protože chci mít víc energie.

Vůbec není pravda 1 2 3 4 5 6 7 Velmi pravdivé

14) Protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
15) Protože jsem rád(a) s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
16) Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
17) Protože chci zlepšit svůj vzhled.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
18) Protože si myslím, že je to zajímavé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
19) Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
20) Protože chci být přitažlivý(á) pro druhé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
21) Protože se chci setkávat s novými lidmi.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
22) Protože mě tato aktivita baví.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
23) Protože chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
24) Protože chci zlepšit svou postavu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
25) Protože se chci v této aktivitě zlepšit.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
26) Protože mě tato aktivita povzbuzuje.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
27) Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřitažlivý(á).								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
28) Protože to chtějí mí přátelé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
29) Protože mám rád(a) vzrušení z účasti na této aktivitě.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
30) Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé

Příloha 3: Dotazník DOVE – Dotazník obecné vlastní efektivity

Příloha 4: Dotazník DOPA – Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Dotazník obecné vlastní efektivity

Tento dotazník zjišťuje míru optimistického sebezpojetí, účinnosti vlastního působení a vnímané schopnosti **zvládat problémy**.

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
		1	2	3	4
1.	Když vznikne nějaký problém, můžu nalézt způsob, jak dosáhnout toho, čeho dosáhnout chci.				
2.	Když se o to opravdu usilovně snažím, pak můžu vždy zvládnout i nesnadné problémy.				
3.	Pro mne je poměrně snadné držet se svých předsevzetí a dosáhnout cílů, které si stanovím.				
4.	Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat neočekávané situace.				
5.	Důvěřuji si plně v tom, že zvládnou neočekávané situace.				
6.	Když se dostanu do obtíží, pak se můžu plně spolehnout na své schopnosti.				
7.	Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopný/á vypořádat se s tím.				
8.	Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak můžu najít řešení pro téměř každý problém.				
9.	Pokud stojím před něčím novým, vím, jak se s takovou situací vyrovnat.				
10.	Pokud se vynoří nějaký problém, můžu ho zvládnout vlastními silami.				

Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Jak jsi přesvědčený o tom, že můžeš překonat následující překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou provozovanou ve svém volném čase?

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
		1	2	3	4
1.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám starosti a problémy				
2.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám hodně špatnou náladu.				
3.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím nervózní.				
4.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím unavený.				
5.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když nemám čas.				



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 6. 3. 2017 byl projekt základního výzkumu

autorů /: **doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.** (hlavní řešitelka) a
(bez titulů) **Hana Pernicová, Zbyněk Svozil, Lukáš Jakubec, Adam Šimůnek, Michal Vorlíček** (spoluřešitelé)

s názvem **Pohybová gramotnost, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 15/2017
dne: 16. 3. 2017

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz