

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Sociální motivace k pohybovým aktivitám  
v období adolescence**  
(bakalářská práce)

Autor: Lukáš Vašina  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Tělovýchovné a sportovní aktivity se zaměřením na vzdělávání  
Ruský jazyk se zaměřením na vzdělávání  
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jiří Ryba, CSc.

Hradec Králové

2015

## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Vašina Lukáš

**Studium:** P111528

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Ruský jazyk se zaměřením na vzdělávání, Tělovýchovné a sportovní aktivity se zaměřením na vzdělávání

**Název bakalářské práce:** **Sociální motivace k pohybovým aktivitám v období adolescence**

Název bakalářské práce AJ: Social motivation of adolescents for physical activities

**Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cíl: Konkretizovat problematiku sociální motivace k pohybovým aktivitám v období adolescence.  
Metody: Deskriptivní metoda, anketní řešení

MACEK, P.: Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. Praha, Portál 1999. MUŽÍK, V. KREJČÍ, M.: Tělesná výchova a zdraví. Olomouc, Hanex 1997. NAKONEČNÝ, M.: Psychologie osobnosti. Praha, Academia 1995. ŘEPKA, E.: Motivace žáků ve školní tělesné výchově. České Budějovice, Jihočeská univerzita 2005.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Jiří Ryba, CSc.

**Oponent:** PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 28.3.2014

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně, pouze za odborného vedení vedoucí bakalářské práce doc. PaedDr. Jiřího Ryby, CSc., a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 24. 6. 2015

Podpis:

## **Poděkování**

Děkuji panu doc. PaedDr. Jiřímu Rybovi, CSc. za odborné vedení, cenné rady, jeho čas a podporu během doby, kdy jsem zpracovával bakalářskou práci. Dále bych chtěl vyjádřit poděkování všem respondentům za jejich ochotu při vyplňování dotazníku.

## **Anotace**

VÁŠINA, Lukáš. *Sociální motivace k pohybovým aktivitám v období adolescence*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2015. Bakalářská práce.

Bakalářská práce pojednává o významu sociální motivace k pohybovým aktivitám u adolescentů. Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část se zaměřuje na specifikaci pojmů: sociální motivace, adolescence a pohybová aktivita. V praktické části jsou popsány výsledky dotazníkového šetření, které souvisí s motivací k pohybovým aktivitám u dětí ve věku střední adolescence, tedy 13-15 let. Zkoumá především, jak jsou žáci ZŠ motivováni rodiči a učiteli tělesné výchovy. Dotazník je přiložen v příloze.

Klíčová slova: Motivace, adolescence, pohybová aktivita

## **Abstract**

VAŠINA, Lukáš. *Social motivation of adolescents for physical activities*. Hradec Králové: Faculty of Education University of Hradec Králové, 2015, Bachelor thesis.

The thesis describes the meaning of social motivation of adolescents in their physical activities. The thesis is divided into two parts. The theoretical part is devoted to the specification of motivation, adolescence and physical activity. In the practical part are described results of the questionnaire, which is related with the social motivation to physical activities of youth aged 13-15 years. Primarily describes, how parents and teachers of physical education motivate students of primary school. The questionnaire is enclosed in the very end of this thesis.

Keywords: Motivation, adolescent, physical activity

## Obsah

Úvod.....	9
1. Charakteristika pojmů.....	11
1.1 Motivace .....	11
1.1.1 Sociální motivace.....	12
1.1.2 Vnitřní motivace .....	13
1.2 Období adolescence .....	17
1.2.1 Charakteristika období adolescence.....	17
1.2.2 Adolescent a rodiče.....	18
1.3 Pohybová aktivita .....	22
1.3.1 Definice pohybové aktivity.....	22
1.3.2 Pohybová aktivita ve vztahu ke zdraví .....	23
1.3.3 Pohybová činnost ve školách.....	25
2. Cíle, hypotézy a úkoly výzkumu .....	29
2.1 Cíle výzkumu.....	29
2.2 Hypotézy výzkumu .....	29
2.3 Úkoly výzkumu.....	29
3. Metodika výzkumu .....	30
3. 1 Charakteristika zkoumaného souboru.....	30
3.2 Aplikovaná metoda sběru dat .....	30
3.3 Zpracování dat .....	30
4. Výsledky práce a diskuze .....	31
5. Závěry .....	44
5.1 Závěry empirického výzkumu .....	44
5.2 Závěry a doporučení pro teorii.....	44
5.3 Závěry a doporučení pro praxi.....	45

6. Souhrn..... 45

Referenční seznam.....46

Přílohy



## Úvod

Navzdory tomu, že máme spoustu informací o tom, jak je pro naše zdraví pohyb velmi důležitý, mnoho lidí o něj bohužel zájem nemá. V dnešní době se mládež věnuje pohybu čím dál méně. Hypokinéza, jakožto nedostatek tělesného pohybu, je závažným problémem současné společnosti. Z nedostatku pohybu vznikají různé nemoci, kterými trpí spousta lidí, a ti přesto pohyb stále zanedbávají. Obezitou trpí vysoká část naší populace, s tou se pojí diabetes a také infarkt myokardu. Negativních důsledků z nedostatku pohybu je plno, například nárůst sociálně patologického chování (záškoláctví, kriminalita nebo drogové závislosti), které s tím velmi souvisí. Číslo počtu těchto lidí stále stoupají, a přijde mi, že málokdo se s tím snaží něco udělat. Mládež denně sedí za počítači, v čem je tedy problém?

Jedna věc je znát příčinu, druhá - příčinu odstranit. Bývá těžké donutit žáky k pohybové činnosti, obzvláště pokud k ní mají negativní vztah, způsobený jejich vlastní pohybovou negramotností či špatným ovlivňováním rodiči nebo okolím. Proto je důležité umět je správně motivovat, vytvořit pozitivní vztah k pohybovým aktivitám, aby se staly součástí jejich života do budoucna. Tímto se bude zabývat tato bakalářská práce.

A jelikož dospívání je nejvhodnějším obdobím pro působení na jedince a jeho vztahu k pohybovým aktivitám, vybral jsem si ke zkoumání právě adolescenty. Je to období, kdy se krystalizují jejich postoje a názory. Také je to však období krizí, v nichž dochází k vyšším náklonnostem ke zneužívání drog a podobně. Proto tuto dobu považuji za velmi důležitou z hlediska ovlivňování a vytváření jejich hodnot.

Jak změnit jejich negativní přístup ke sportu a pohybu obecně? To je jedna z otázek, která mě přivedla ke psaní bakalářské práce. Jelikož chci být v budoucnu učitelem, zajímá mě, jak nejlépe motivovat žáky k pohybu, neboť je to těžší, než se zdá. Většina dětí denně vysedává u počítačů či televizí a neovládá řadu dříve běžných pohybových aktivit, což by bylo určitě správné změnit. Měly by mít větší zájem o sport, hledat v něm zábavu či odreagování.

Cílem bylo přiblížit problematiku sociální motivace k pohybovým aktivitám. Především zjistit, jak moc (a zdali vůbec) žáky motivuje rodina či škola - konkrétně učitelé tělesné výchovy, kteří hrají klíčovou roli v procesu jejich dospívání, a mohou tak velmi snadno ovlivnit jejich vztah k pohybu. K tomu jsem si vybral žáky ze základních škol, ve věku

střední adolescence (13 až 15 let). Těch jsem se pomocí dotazníku ptal na různé otázky, týkající se právě jejich vztahu k pohybovým aktivitám. Tato práce dále zjišťuje, co studenty případně přivádí ke sportu, jestli pro ně v tomto směru hraje větší roli rodina, škola nebo někdo jiný z okolí. Získané poznatky a závěry této bakalářské práce mohou posloužit učitelům, vychovatelům a všem, kteří pracují s dětmi.

# 1. Charakteristika pojmů

## 1.1 Motivace

Motivace je v psychologii velmi problematický pojem, těžko definovatelný. Neexistuje pouze jedna jednotná teorie motivace.

Řezáč (1998) ve své publikaci definuje pojem motivace jako určité vnitřní a vnější jevy, které spouštějí nebo orientují naše jednání a chování. Rozlišuje pojmy motivace a motivování. *„Motivací míníme vnitřní psychický proces, zatímco pojem motivování vyjadřuje povahu vnějšího působení vedoucí ke změně chování jedince“* (Řezáč, 1998, str. 35).

Jedna z dalších definic: *„Motivace je postulovaný proces, určující zaměření (zacílení) trvání a intenzitu chování (jednání). V tomto smyslu je to psychologický, hypotetický konstrukt, popisující, resp. vysvětlující „psychologické příčiny“ chování“* (Nakonečný, 1996, str. 15).

V publikaci *„Tělesně nezdatné děti školního věku“* zmiňuje Suchomel (2006, str. 71), jak definují motivaci Demetrovič a kol. (1998) společně s Blahutkovou a kol. (2005). *„Motivace představuje soubor a strukturu činitelů aktuální či trvalé povahy, které podněcují osobnost k činnosti a zaměřují tuto činnost k určitému cíli. Motivace vychází z motivu, který je chápán ve smyslu určitého vnitřního nebo vnějšího činitele, který vzbuzuje, řídí a integruje chování. Motiv má cíl, směr, intenzitu a trvalost. Je pohnutkou, příčinou činnosti a jednání člověka. Mezi základní motivy řadíme: potřeby, zájmy, návyky, cíle, přání, hodnoty, postoje a emoce“*.

Suchomel (2006) dále popisuje, že vnitřní motivy vycházejí ze zájmů, nadějí či přání člověka, a jsou spjaté s danou činností, kterou děláme rádi. Na druhé straně jsou cíle nebo vnější pobídky ovlivňovány především rodiči, učiteli a spolužáky. Mají charakter, kterým může být pochvala nebo odměna či trest. Tyto vnitřní a vnější motivy vytvářejí dohromady individuální motivační strukturu.

### 1.1.1 Sociální motivace

K pohybovým aktivitám mohou adolescenty motivovat různí vnější činitelé, jakými jsou především rodiče, sourozenci nebo kamarádi, škola - konkrétně učitel tělesné výchovy, a kdokoliv z jejich okolí. Dále jsou ovlivňovány sdělovacími prostředky a jejich sportovními vzory neboli idoly. Nyní se zaměřím především na školní motivaci.

*„Sebepojetí je možné měnit. Učitelé mohou způsobit změny, a to jak pozitivní, tak negativní“* (Canfield, Wells, 1995, str.12).

Toto sebepojetí, tedy to, jak pohlížíme sami na sebe, se buduje pomalu a často nepozorovaně. Někteří z nás se stali učiteli z toho důvodu, že jsme se setkali s učitelem, který na nás měl pozitivní vliv, který se vztahoval k našemu sebepojetí. To znamená, že učitel projevil zájem o naši osobní hodnotu. Nebo naopak mnozí z nás mají špatnou zkušenost s učiteli, kteří nás samotné či spolužáky ponižovali posměchem. Tito učitelé na nás měli negativní vliv. *„Pomůžete-li zlomyslnému chlapci, aby vnímal sám sebe jako člověka vlídného, který je schopen nabídnout pomocnou ruku, nebo pomůžete-li dívce, která o sobě pochybuje, aby se vnímala jako inteligentní a atraktivní, způsobili jste v životě dítěte důležitou změnu“* (Canfield, Wells, 1995, str.13).

Učitel ve škole žáka ovlivňuje neustále, a to už pouhým vyvoláním jeho jména či pochválením nového oblečení, to vše mu pomáhá utvářet pocit jeho vlastní hodnoty. Důležité je, aby se studenti cítili bezpečně a příjemně ve třídě. Měli by učiteli důvěřovat. Stejně tak svým spolužákům. Je dobré je chválit za úspěchy a vyzdvihovat jejich silné stránky. Budeme-li studenta odměňovat i za jeho úsilí, povede úsilí nepochybně k úspěchu (Canfield a Wells, 1995).

Canfield spolu s Wellsem (1995) dále uvádí, jak umět správně motivovat žáka, tzn. neříkat mu stále dokola: „To děláš špatně, tohle ti taky nejde, stojíš za nic!“ Opakovaným vystavením takovéto reakci se žák naučí jen: „Dělám vše špatně, jsem špatný!“ A i když to nemusel být učitelův výchovný záměr, studenty demotivovat, oni si to přeberou po svém.

Tento příklad demonstruje, jaké zážitky mají pro formování osobnosti adolescentů rozhodující význam. Obzvlášť mohou být zranitelní vůči podnětům, které přicházejí od rodičů, neboť s nimi tráví většinu času a jsou na nich závislí.

Maňák (1998) napsal určité pedagogické zásady, které vedou k posílení motivace. Je podle něho nezbytné uspokojovat základní psychologické potřeby žáků, tedy nezávislost, přitažlivost, pochvalu apod., umět respektovat individualitu daného žáka (jeho určité předpoklady, zájmy či podmínky). Dále je nutné zvyšovat motivaci hodnocením jejich výkonů, zajistit, aby žák porozuměl smyslu cvičení, utvářet dobrou atmosféru, snažit se využívat zajímavých tréninkových metod a prostředků při vyučování.

Marcus a Forsyth (2010) poukazují na vnější motivační podněty, za které se dá považovat jakákoliv odměna, jako jsou sportovní trička, či různé diplomy a poháry. Tyto předměty podporují pohybovou aktivitu, a děti se tak spíše budou chtít zúčastnit některé z pořádaných soutěží.

Clegg (2005) tvrdí, že pokud chceme dotyčnou osobu umět správně motivovat, je třeba s ní navázat vztah. Snažit se ji co nejlépe poznat jako jednotlivce, vcítit se do její role. Na druhé straně se zde můžeme setkat s demotivací. Proto je důležité najít hranici mezi motivací a demotivací.

*„Motivování určité osoby není jen vyzdvihování pozitivního – často je to i odstraňování negativního. Ať jsou potřeby jednotlivce jakkoliv pozitivní, hrozí nebezpečí demotivace, které má u všech společnou příčinu“ (Clegg, 2005, str.10).*

### **1.1.2 Vnitřní motivace**

Vnitřní motivace k pohybovým aktivitám vychází z nitra člověka a je výsledkem jeho zájmů a potřeb. Patří sem například zájem o pohyb a zdraví jedince, představa dobře vypadat, či touha po úspěchu. Avšak spoustu adolescentů mívá problémy s vnitřní motivací a pro mnohé bývá velmi těžké se donutit k nějaké pohybové aktivitě.

Galloway (2007) se na vnitřní motivaci dívá z psychologického hlediska následujícím způsobem. Vysvětluje rozdíl mezi pravou a levou polovinou (hemisférou) mozku, které jsou od sebe odděleny. Levá hemisféra se stará o logické operace a podstatu problémů, řeší zaměstnání či studium apod. Dále řídí stres a snaží se nás vést k příjemným věcem. Intuitivní pravá polovina mozku je centrem řešení problémů. Dokáže nás dokáže spojit s našimi skrytými vlohami. Jestli dokážeme prostřednictvím

pohybové aktivity aktivovat pravou hemisféru, objevíme nové možnosti. Ty můžeme využít v různých oblastech našeho života.

Když se nahromadí příliš moc stresu, vysílá nám levá hemisféra před nebo během cvičení různé vzkazy, například: „Zastav!“ „Dnešek není vhodný den na běhání.“ A důležitým krokem, jak dostat pod kontrolu motivaci, je naprosto ignorovat levou polovinu mozku.

*„Psychický trénink nám dává kontrolu nad přístupem ke cvičení a zlepšuje motivaci“* (Galloway, 2007, str. 75).

Galloway (2007) ve své publikaci popisuje vyzkoušené metody, kterými se můžeme vyrovnat s kontraproduktivní levou polovinou mozku a současně umožnit té pravé hemisféře zvýšit potenciál a správně řešit problémy.

Za strategií pro mentální sílu můžeme považovat to, že si vytvoříme pozitivní představu nás samých, v situaci, kdy jsme dostatečně silní a problém snadno vyřešíme. Říkáme si kouzelná slova, jako jsou například: „Uvolni se, seber sílu!“ Pro lepší představu uvedeme konkrétní příklad, při běhu na delší tratě. V momentě, kdy už jsme opravdu unavení a chybí nám ještě do cíle několik set metrů, si můžeme v hlavě představit gumový pás. Ten je přehozen přes závodníka před námi, a ten nás dotáhne snadno do cíle. Jednoduše řečeno se těmito metodami psychicky připravujeme na výzvy, které na nás čekají. Hledáme své vnitřní rezervy, ty jsou základem houževnatosti.

Vnitřní motivace je také problémem školního vzdělávacího systému.

*„Vnitřní motivace učební činnosti je motivace vyplývající z poznávacích potřeb. Jsou-li poznávací potřeby při vyučování vzbuzeny, učební činnost se stává pro žáka vnitřně motivovaným poznáváním, které vede nejspolehlivěji k bezprostřednímu úspěchu v učení, vytváří kognitivní dispozice, uspokojuje potřeby poznávání a tím současně zpevňuje proces jejich rozvoje. Vyučování, které neaktualizuje potřeby poznávání, vede ve většině případů k nudě, nezájmu“* (Hrabal, Man a Pavelková 1989, s. 24).

Podle Nakonečného (1996) se vnější a vnitřní motivace do určité míry prolínají, kde vnější podněty mohou jedince stimulovat, ale nemusí motivovat určité chování.

*„Je nutno rozlišovat motivace, resp. motivy a vnější motivující podněty, které jsou někdy také označovány jako tzv. incentivy. Podněty se stávají incentivy jen v určitém*

*vztahu ke stávajícím motivacím, resp. motivům: nápoj je incentivou jen pro žíznícího“* (Nakonečný, 1996, s. 17).

To platí i u sportovních idolů, tedy vzorů, ke kterým adolescenti vzhlíží a jsou jimi velmi ovlivňováni.

Miltová (2009) ve své diplomové práci píše o tom, že velkou roli pochopitelně hraje to, zdali se dítě věnuje aktivně nějakému sportu. V případě, že ano, je pro něj sportovní idol samozřejmostí. Dalším faktorem, který rozhoduje ve výběru sportovního idolu, bude také typ sportů. Jestli adolescent provozuje kolektivní či individuální sport. Výběr idolů se u chlapců a dívek liší. Můžeme se domnívat, že chlapci mají větší počet sportovních vzorů, než dívky, neboť u nich značně převažuje pasivní sledování sportu a fandění. Idol je významný faktor, působící na děti, jejich postoje a názory. Jsou jejich inspirací.

Adolescent vzhlíží ke sportovci, který oplývá určitými schopnostmi, má skvělé sportovní výkony a nevybočuje svým jednáním mimo morální rámec (takovým jednáním je míněno například užívání dopingových látek). Svůj idol obdivují a identifikují se s ním, čímž se pro ně stává motivací k ještě lepším výkonům. Nebo je alespoň může nasměrovat k určité činnosti.

Mládež si většinou vybírá své idoly z takového sportu, který sami provozují nebo ho provozuje někdo z rodiny či kamarád. Nejčastěji bývá oblíbeným sportovním vzorem známá hvězda z oblíbených sportovních (fotbalových nebo hokejových) klubů, které jsou uznávány jejich vrstevníky. Bývají to sportovci reprezentující zemi ve světových soutěžích, takzvané sportovní celebrity.

*„Vrstevnická skupina má své vlastní hodnoty, normy i ideály. Určuje si generační standardy ideálů a podle nich se řídí. Už jejich pouhé přijetí může přispět k prestiži jedince. Ale mohlo by tomu být přesně naopak, pokud by si dospívající vybral za vzor někoho, kdo se ostatním jeví jako neimponující nebo směšný. Obvykle se takovým vzorem stává populární sportovec, herec, zpěvák, ale může jím být i o něco starší imponující vrstevník. (...“* (Vágnerová, 2000, str. 246).

Například Děkanovský (2008) uvádí krásný příklad z fotbalového zápasu, kde naznačuje, jací jsou sportovci dobrým vzorem. Popisuje, jak hráči nastupují tak, že

každý drží za ruku dítě, které je oblečeno do soupeřova dresu. Následně si hráči podávají ruce, kapitáni se zdraví s rozhodčími a vyměňují si suvenýry.

Idoly naplňují mravní ideály, jako jsou solidarita, spolupráce se spoluhráči a dodržování rovných podmínek při zápasu s protivníky.



## 1.2 Období adolescence

### 1.2.1 Charakteristika období adolescence

Macek (1999) nazývá období adolescence z historického hlediska univerzální etapou života. Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa *adolescere*, což znamená dorůstat, dospívat nebo mohutnět. V 15. století byl tento termín poprvé použit ve smyslu období života člověka. V psychologii se slovo *adolescenti* zaměňuje s označením *dorost* či *dospívající* a také jako *mládež* (charakteristické v pedagogice a sociologii).

*„Dospívání je mimořádně plodné a intenzivní životní období, jež zanechává víceméně trvalý otisk v životě těch, kteří jím procházejí. Vyznačuje se hlubokými změnami a často dlouhodobým a zdlouhavým vývojem ústí v utváření výjimečné a jedinečné osobnosti“* (Goddetová, 2001, str. 7).

Adolescence podle Langmeiera a Alsakera (In Macek, 1999, str. 11) časově vyplňuje především druhé desetiletí života, ale časové vymezení tohoto období se u jednotlivých autorů dost liší. V evropské psychologii se oddělovala od pubescence – dospívání (11 - 15 let), ale někteří autoři ji ještě vnitřně diferencují na *prepubertu* a *pubertu*. Macek se však přiklání k periodizaci, označující celé období mezi dětstvím a dospělostí. Tvrdí, že adolescence je mládím a dospíváním současně, a je vnitřně diferencováno. *„Všeobecný konsensus je v tom, že je užitečné toto období dále rozdělovat a rozlišovat v jeho rámci na tři fáze: časnou adolescenci v časovém rozmezí zhruba 10(11)-13 let, střední adolescenci vymezenou přibližně intervalem 14-16 let a pozdní adolescenci od 17 do 20 let, případně mnohem déle“* (Macek, 1999, str. 12).

Macek (1999) dále upozorňuje, že tyto etapy mají své charakteristiky a že se v průběhu adolescence odehrávají velké změny, což dobře potvrzuje například srovnání dvanáctiletého a dvacetiletého adolescenta. Počátek období se spojuje s plnou reprodukční zralostí, objevují se pubertální změny a zvyšuje se zájem o vrstevníky opačného pohlaví. V průběhu se často dokončuje tělesný růst, mládež se snaží odlišovat od okolí a hledá svou vlastní identitu. Podle Čápa a Mareše (2001) je střední adolescence provázána somatickými změnami. U dívek jde o menstruaci, u chlapců první noční poluce. Probíhají u nich změny, jako je růst postavy, či změna ve funkci pohlavních orgánů. Tyto biologické změny nejsou striktně určeny pro daný věk, vyvíjejí

se u každého jedince individuálně. Macek dodává, že pro ukončení je klíčové především psychologické kritérium. V něm je dosaženo vlastní autonomie, adolescent si utváří vlastní identitu a prohlubuje se u něj sebereflexe, neboli sebehodnocení. Samozřejmě záleží na typu člověka a prostředí, ve kterém se nachází. To znamená, že u každého se změny projevují jinak, a proto je podstatné ke každému dospívajícímu přistupovat individuálně. Co se týče sociologického hlediska, zde pokračuje proces socializace, adolescent se začleňuje do společnosti a hledá si svou skupinu, kterou bude přijímán, a postupně tak získává role dospělého. Posledním důležitým hlediskem je hledisko pedagogické. Dospívající na začátku tohoto období sami dobře vědí, co je pro ně nejlepší. Snaží se být nezávislí na autoritách, vedou spory s rodiči a hledají spíše záchranu mezi svými vrstevníky. Konec období adolescence pro ně znamená, že ukončují vzdělání, osamostatňují se a získávají pracovní kvalifikace.

### **1.2.2 Adolescent a rodiče**

*„Být rodičem dospívajícího dítěte je náročný, vzrušující a patrně také nejužitečnější úkol, s jakým se kdy budete potýkat“ (Carr-Gregg, Shale, 2010, str.7).*

Podle Carr-Gregga a Shale (2010) chtějí adolescenti poznávat napětí, a ne vždy jsou rozumní. Mají rádi soukromí, nezávislost a chtějí respekt od dospělých, aniž by ostatním vůbec dokázali, že by si něco zasloužili. Pro mnohé rodiče je jejich výchova náročná a vyčerpávající. Přitom dospívající ze všeho nejvíce skrytě touží po lásce a přijetí své rodiny.

Dále rodičům v knize doporučují, v čem spočívá úspěšné rodičovství, že by měli trochu zpomalit a věnovat čas pro své dospívající děti. Komunikaci považují za velmi důležitou. Doporučují mluvit jejich řečí a při tom zvolit přátelský tón. Je dobré jim říkat, jaký o ně mají velký zájem a neustále to dokazovat svými činy. Být hlavně trpěliví a ochotní kompromisů. Při výchově by se rodiče měli snažit dávat dětem hodně příležitostí k rozvíjení svých dovedností a zájmů. Nechat je objevit jejich záliby. Začít navštěvovat různé pohybové či hudební kroužky. Otec a matka by si v tomto období největšího vzdoru měli dát záležet na tom, co dělají a jak se chovají ke svým dětem, neboť se mohou vyhnout spoustě problémů. Když děti nastupují na druhý stupeň základní školy, dá se s nimi hovořit o mnoha věcech. Prakticky každý den se u nich

odehrávají samé změny, jak tělesné, tak duševní. Je výborné mít s nimi vztah založený na vzájemné úctě a důvěře. Když jim dají dostatečně najevo, jak jim důvěřují, většinou jejich očekávání nezklamou. *„Je úžasné pozorovat pyšný výraz mladého člověka, kterému právě někdo svěřil obtížný a důležitý úkol. Učitelé to dobře znají. Dychtivé ruce vylétnou vzhůru. Z tváří žáků vyzařuje přání: „Vyberte si mě!“ Prosím, vyberte si mě!“ A o kolik cennější je důvěra rodiče než důvěra toho nejméně vážnějšího učitele! Je nepříjemné vidět dospělé, kteří od mladých lidí očekávají to nejhorší“* (Carr-Gregg, Shale, 2010, str. 113). Rozhodně to pak adolescenta musí mrzet nebo dokonce dohnat k zuřivosti. Pochopitelně dospívající potomci sem tam zklamou, ale občas je to i obráceně a dospělí zklamou je. Jde o to dát jim druhou šanci, kterou si přejí. Dostanou-li novou příležitost, je možné, že se to rodičům vyplatí. Když dítěti chybu prominou, jejich vztah se určitě nezhorší, spíše naopak. Mladý člověk ocení, že se přes to dokážou rodiče přenést.

Goddetová (2001) tvrdí, že bychom měli přestat z dospívajícího dělat dítě a brát ho takového, jaký je. Adolescenti jsou totiž velmi citliví na způsob, jakým k nim mluvíme, proto je dobré tomu věnovat dostatečnou pozornost. Neočekávat od nich totéž chování, jako když byli malými dětmi, jinak ihned překvapí tím, že začnou zkoušet autoritu rodičů. Jejich způsob chování a tón řeči závisí na tom, zdali je dospělí zcela respektují. V případě, že ano, komunikují spolu velmi dobře. Ohromně důležitá je také tolerance, jejíž podstatou je uznání způsobu chování a uvažování, jenž se liší od toho našeho. Tolerance může v některých z nás vyvolat averzi či neklid vůči postojům dospívajících. Nejde ovšem o to naučit se brát mladé takové, jací jsou, a ve všem s nimi souhlasit. Svůj nesouhlas je třeba pochopitelně vyjádřit, v klidu dospívajícímu vysvětlit, co se nám nelíbí a dát mu nějaký čas ke změně svého názoru. Tolerovat tedy, že svoje chování nezmění ihned. *„Tolerance je obtížný postoj, který se utváří postupně a tak, že se učíme zaujímat vhodný odstup od dospívajícího; jeho způsoby chování ani zcela neodmítáme, ale ani bezvýhradně nepřijímáme“* (Goddetová, 2001, str. 25).

Orvin (2001) ve své publikaci řeší problémové děti a jejich rizika. Píše, že je velmi těžké pochopit, proč adolescenti tato rizika, která vedou ke špatným koncům, podstupují. Vysvětluje, že dospívající mají dědičné a získané dispozice, své přednosti a zároveň nedostatky, určující velikost rizika, které podstupují. Někteří mohou odolat nátlaku a pokušení od svých kamarádů s experimentováním s drogami, jiní drogu

vyzkouší a dále v tom nepokračují. Někteří ale podlehnou. Nejvíce zranitelnými bývají ti, kteří touží po uznání a velké pozornosti. Chceme-li pochopit jejich chování, musíme vědět, co pro dotyčného ta droga ve skutečnosti znamená, od čeho utíká ve svém životě, nebo co mu chybí. Často to bývá dysfunkční vztah mezi matkou a otcem.

Dále doporučuje, co mohou rodiče dělat, aby se vyhnuli riskantnímu chování. Jednou z cest, jak tomu předejít, je svým dětem důvěřovat. Nemohou totiž zcela zabránit destruktivnímu chování, ale můžou pomoci dospívajícím v tom, že nebudou mít potřebu zkoušet nějak vybočovat. Stačí totiž, když budou žít v prostředí plném lásky a zájmu ze strany rodičů, adolescenti pak nebudou hledat cestu k nezávislosti a samostatnosti bez nějakých výstřelků.

Macek (1999) se také zabývá problémovým chováním u adolescentů. Toto období je hodně citlivé a rizikové, u adolescentů se potýkáme velmi často s problémovým chováním (poškození zdraví nebo ohrožení společnosti svým negativním vlivem). Patří sem například porucha příjmu potravy, užívání drog, sebevražedné pokusy nebo násilí a šikana. Problémové chování mládeže mohou ovlivnit učitelé i massmédia, a to především televize. Největší vliv má však nepochybně rodina, kde velkou roli hraje zaměstnání obou rodičů, jaké mají postoje nebo náboženskou orientaci. Chování adolescentů se pak odvíjí od rodinného klimatu, zdali o dítě mají rodiče zájem a jdou mu dobrým příkladem. V případě, že se svému dítěti nevěnují nebo jsou dokonce sami konzumenti drog, je mnohem větší pravděpodobnost, že adolescentovo chování bude problémové.

Carr-Gregg a Shale (2010) se domnívají, že někteří dospívající nemohou najít svou identitu snadno. A protože chtějí zjistit, kdo vlastně jsou, mění jednu masku za druhou, ve snaze zjistit, která jim padne. Proto se někteří připojují k různým „kulturám“ nebo „skupinám“ (například pankáči, motorkáři nebo gotici), neboť by rádi k něčemu či někomu patřili a byli jimi přijímáni. Všechny tyto skupiny mají své zvyklosti a pravidla, poslouchají svou určitou hudbu a oblékají se velmi odlišně.

*„Zcela ojedinělý význam má jako atribut adolescentní subkultura hudba. Vyjadřuje hodnoty, názory a pocity adolescentů, je instrumentem pro sdělování a sdílení. Její specifická prezentace (koncerty, festivaly, diskotéky atd.) je zvláštním sociálním prostředím pro seznamování, sbližování, přátelské a erotické aktivity, stejně jako*

*„prostorem“ pro vyjádření vlastní úzkosti, nejistoty, agrese či protestu. (...)*  
(Macek, 1999, str. 51).

## 1.3 Pohybová aktivita

### 1.3.1 Definice pohybové aktivity

*„Pohyb je znamením života. I když jsme zdánlivě v klidu, provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla. V lidském pohybu je harmonicky propojena složka fyzická, duševní (mentální) a duchovní, a to v individuální podobě a v individuálních vztazích k okolnímu světu“* (Mužík, Krejčí, 1997, str. 4).

Marcusová a Forsythová (2010, s. 22) uvádějí Caspersonovu (1989) definici pohybové aktivity takto: *„Termín pohybová aktivnost (pohybové aktivity) se vztahuje k jakémukoliv tělesnému pohybu vyžadujícímu vyšší kalorickou spotřebu.“*

*„Rostoucí počet studií ukazuje, že cvičení zlepšuje schopnost adaptace a umožňuje lépe zvládat různé životní situace. Pohyb je podstatou inteligence“* (Galloway, 2007, str. 57).

Suchomel (2006) se při definování pojmu pohybová aktivita nechal inspirovat Freedsonem & Melansonem (1996), Frömelem et al. (1999), Montonoyem et al. (1996), Kompánem (2003), Psottem (2003) a Malinou et al. (2004). Píše, že *„Pojem pohybová aktivita patří k základním konceptům kinantropologie. Pohybová aktivita představuje chování a jednání člověka, které má komplexní charakter určený vzájemnými vazbami biologické, psychické, psychické, psychomotorické a sociální stránky člověka. Pohybová aktivita se vyznačuje typicky lidskými znaky jako jsou cílevědomost, sociální determinovanost a spojení procesem komunikace mezi lidmi. Většinou je charakterizována frekvencí, intenzitou, dobou trvání a druhem pohybové činnosti.“* (Suchomel, 2006, str. 245).

Suchomel (2006, str. 245) dále uvádí další definici od Boutena et al. (1994) a Montonoye et al. (1996). *„Pohybová aktivita je často definována jako tělesný pohyb zprostředkovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je energetický výdej“.*

Ryba a kol (1998) poukazují na psychické hledisko pohybové činnosti, ze které máme radost z pohybu, prožitek a chuť do dalších denních činností. Stejně tak se zabývají sociálním hlediskem, jako důležitým aspektem pohybu, díky kterému navazujeme nová přátelství či partnerské vztahy. Tato hlediska byla oproti těm fyzickým často opomíjena.

Z hlediska názvu práce se přikláním k definici, uvedené na začátku, která pohybovou aktivitu hodnotí jako harmonicky propojenou složkou fyzickou, duševní a především duchovní. Ta zahrnuje vliv na morálku člověka, protože takto chápaná PA nejlépe vystihuje cíl této práce, jelikož souvisí s motivací.

### **1.3.2 Pohybová aktivita ve vztahu ke zdraví**

*„Za každou hodinu, kterou věnujeme cvičení, lze očekávat prodloužení života o dvě hodiny. Tomu se říká skvělá návratnost investic“* (Galloway, 2007, str. 13).

*„Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody“* (Mužik, Krejčí, 1997, str. 3). Mužik a Krejčí vysvětlují základní předpoklady zdraví a výchovy ke zdraví. Prvním předpokladem je být si vědomi toho, jak žijeme a vedeme své děti, zdali se nějak snažíme o prevenci zdraví. Druhým je předpoklad vytvoření si správných návyků a dodržování prevence. Tyto základy pro zdravý život bychom měli vytvářet už od malička. To znamená, že velký vliv mají opět rodiče, kteří by měli své děti vést k pravidelné pohybové činnosti, pochopitelně se správnou výživou. Dítě, které je od útlého dětství vedeno k pohybové aktivitě a má uspořádáno svůj denní režim, je často správnými návyky poznamenáno po celý svůj život. Navštěvování různých pohybových kroužků v dětství je dobré i do budoucna, pro dospělý věk. Jedinci se snadno vrací k osvojování určitých sportovních aktivit a lépe se přizpůsobují těm novým.

Marcusová a Forsythová (2010) popisují, jak je pro spoustu lidí těžké zařazovat pohybové aktivity do jejich běžného života kvůli nedostatku času. Radí však, že je důležité si uvědomit, jak tráví svůj čas a čím ho naplňují. Poté se naučit sedavý způsob života přeměnit na nějakou pohybovou činnost.

*„Když učíme děti radovat se z pohybu a snažíme se ze cvičení učinit návyk, dáváme jim tím velmi cenný dar na celý zbytek života. Cvičení je nesmírně mocný nástroj na zlepšení životního postoje, motivace, energie, uvolnění stresu a upevnění zdraví. Pomoc druhým lidem zlepšovat jejich kvalitu života poskytuje nejen velké vnitřní uspokojení. Četné vědecké studie dokládají, že se tím posiluje i imunitní systém“* (Galloway, 2007, str. 27).

Velké procento dětí, které mají slabou tělesnou zdatnost a nevěnují se aktivně pohybu, trpí nadváhou a obezitou. Rodiče a učitelé to mohou změnit nebo zvrátit svým přístupem, i přesto, že je dítě na cestě k degenerativním onemocněním. Pokud jim ale nebude dostatečně věnována pozornost, je velká pravděpodobnost, že budou dříve nebo později vystaveny vážným zdravotním problémům. Především rodiče jsou vzorem pro své děti. Pokud využívají svůj volný čas pasivně, jejich děti také velmi často nevykonávají žádný pohyb. Obezita je velkou hrozbou, jejímž následkem bývá i cukrovka. Děti jsou čím dál méně zdatné. Nejenom kvůli sedavému stylu života, kdy přijdou ze školy domů a sedí u počítače či televize, ale také je to zapříčiněno špatnou stravou. Někteří specialisté na dlouhověkost se domnívají, že tato generace dětí nebude žít déle než jejich rodiče. Děti bez pohybu mají nekvalitní život, mívají nízkou míru sebedůvěry, více stresu nebo horší školní prospěch. A to by měl chtít každý rodič, učitel ve škole nebo kdokoli, kdo pracuje s mládeží, rychle změnit. Měli by jim pomáhat s aktivním životním stylem, jít osobním příkladem a také se věnovat pohybu. Ti, co cvičí pravidelně, se zkrátka cítí mnohem lépe, což dokazuje velké množství vědeckých důkazů. Samozřejmě, že je řeč o přiměřené pohybové aktivitě, neboť u vrcholových sportovců existují některá rizika, spojená s řadou zranění, která je mohou ovlivnit po zbytek života. Jedná se především o kontaktní sporty, jako jsou lední hokej a fotbal, které mají špatný dopad na zdraví kloubů. (Galloway, 2007).

Suchomel (2006) se na tuto problematiku dívá podobně. Pravidelná pohybová aktivita má velký význam pro zdraví jedince, prodlužuje délku života, předchází nemocím, jako je cukrovka druhého typu, kardiovaskulární onemocnění, rakovina tlustého střeva, obezita. Dále přispívá k prevenci bolestí svalů, kostí a kloubů, zvyšuje imunitu a především výrazně zlepšuje psychický stav. Slouží proti prevenci depresí či strachu. Zvyšuje sebeúctu, celkové sebepojetí člověka, a u studentů zlepšuje školní výkonnost, zvýšením koncentrace či paměti.

*„Nesoulad mezi příjmem a výdejem energie ve prospěch energetického příjmu provází současnou populaci. Její podstatná část v dospělém, ale i v dětském věku trpí tzv. hypokinézou, nedostatkem pohybové aktivity. Nedostatečný energetický výdej se neprojevuje okamžitě, ale pomalu a postupně. Tím vznikají negativní následky dlouhodobé hypokineze, které se odstraňují velmi obtížně“* (Suchomel, 2006, str. 245).



Galloway (2007) nás dále utvrzuje v tom, jak moc souvisí pohyb se zdravím. Neboť po cvičení se nám dostavuje běžný pocit relaxace a stav pohody, tělo vyplavuje endorfiny – hormony, tlumící bolest a dávající velmi příjemný pocit, který může přetrvávat dokonce i několik hodin. Naše tělo je tedy nabuzeno energií a zvládá tak každodenní práci lépe a soustředěněji. Pokud je zátěž dětí úměrná jejím schopnostem, cítí se paradoxně vitálněji, než kdyby necvičily. Mají přirozeně lepší náladu a vnitřní uspokojení ze splněného úkolu, čímž vnímají sami sebe lépe a mají vyšší sebedůvěru. Díky pravidelnému pohybu dokonce navazují lépe přátelství, neboť lidé odjakživa cvičili společně, i v současné době vidíme velké množství skupin, vytvořené za cílem nějaké pohybové činnosti.

### 1.3.3 Pohybová činnost ve školách

*„Tvrzení, že tělesná výchova je pouze prostředek pro zachování zdraví, je velmi omezené a zastaralé. Tělesná výchova, sport, rekreace pohybem, to vše musí získat účel vyšší a důstojnější, totiž ovlivňovat podstatným způsobem náplň celého života od narození a nejméně do konce života.“ (Ryba a kol., 1998, str. 37).*

Škola nepochybně hraje obrovskou roli pro dítě, proto by si učitelé měli uvědomit, jak podstatné je nejenom studenty vzdělávat a vychovávat, ale starat se také o jejich životní potřeby, tedy o jejich pohyb. Jelikož je pohybová činnost téměř nejdůležitější potřebou pro žáky, v zájmu jejich zdraví by bylo dobré zvýšit počet hodin povinné tělesné výchovy ve školách, Dvě hodiny týdně jsou opravdu málo, navíc když jsou omezováni k pohybu už i o přestávkách. To vede opět k sedavému stylu života. V dnešní době, kdy převládá hypokinetický životní styl, je to téměř nutností. To by ale vyžadovalo změnu pohledu a zaběhlých postojů učitelů. Do budoucna by se učitelé měli připravit tak, aby dokázali do jakékoliv hodiny zapojit pohyb. Když žáci navíc uvidí, že u učitele je pohyb přirozenou součástí života, efekt bude určitě větší (Mužík, Krejčí, 1997).

Mužík s Krejčím (2007) v publikaci prozrazují, v čem spočívá tajemství dobrého učitele tělesné výchovy. Učitel, jakožto představitel sociální role ve škole, svým působením přenáší své názory a postoje na studenty. Mezi jeho profesní kompetence patří především správně poznat studenta a jeho pohybové dovednosti, dobře formulovat své požadavky. Měl by být aktivní, podněcovat ostatní ke spolupráci a rozumně hodnotit

výsledky svých svěřenců. Od učitele se dále vyžadují tyto vlastnosti: kreativita, schopnost přijímat zodpovědnost, sociální inteligence, umění jednat s lidmi a řídit skupinu nebo také potřeba ochraňovat a pomáhat druhým. Být správným učitelem není lehký úkol, hodně pedagogů denní styk s desítkami dětí různých povah zkrátka nezvládá. Jsou pak podráždění a zákonitě to přenášejí na studenty, což je prostě špatně.

Dále uvádí cíle, jaké by měla mít tělesná výchova. Prvním z nich je šťastný člověk, který má prožitek z pohybu. Druhým cílem je pohybovou činnost správně chápat, protože jediné tak směřuje ke zdraví člověka. Poslední, neméně důležitý cíl, že tato činnost by se měla stát součástí každodenního života člověka. Ta mu pomáhá žít v radosti. Tento pohled nám poukazuje na to, že školní tělesná výchova by se neměla zaměřovat jen na zvýšení tělesné zdatnosti a výkonnosti, ale soustředit se komplexněji na tělesnou, psychickou a také sociální stránku jejich osobnosti. Vytvořit kladný vztah k pohybové aktivitě, aby si ji udrželi po celý život a pečovali tak o své zdraví. Autoři si v publikaci také stojí za tím, že by se žáci neměli hodnotit podle splněné či nesplněné výkonnostní normy, ale hlavně dle jejich postoje, co se týče péče o tělo a zdraví celkově. To však vyžaduje individuální posuzování změny fyzické a duševní kondice žáků a také sociálních vztahů, protože pohybová činnost má funkci socializační. Naplňuje totiž volný čas a je prevencí proti špatným sociálním jevům. Na pohyb by měli učitelé nahlížet nejenom jako na prostředek prevence zdraví. Zapomínají oceňovat i psychoregenerační účinky, mající velmi pozitivní vliv, jenž se projevuje ještě dříve než například pokles hmotnosti. Jedním ze cvičení, které využívá právě rozvoje tělesné, psychické a sociální stránky, je psychomotorika.

Psychomotorická výchova, čili výchova pohybem, který je promyšlený a má za cíl pobavit a přinést radost ze hry. Dalším cílem psychomotoriky je naučit žáky vnímat své tělo, umět ho přijmout. Jde o vnímání pohybu jak svého, tak i okolního. Psychomotorika se nejdříve využívala pro výchovu tělesně oslabených lidí, nyní je běžnou součástí výuky zdravých dětí. V hodinách se pracuje s různými pomůckami, jako jsou švihadla, míče, nafukovací balónky, padáky, šátky a jiné.

Nyní uvedu pár příkladů ze cvičení: *„Žáci cvičí ve dvojicích. Jeden se pohybuje se zavázanýma očima, druhý mu udává směr položením ruky mezi lopatky, na ramena*

*apod. Tlak ruky určuje směr pohybu.“* nebo „*Jeden cvičenec leží na zádech, zpevní se jako „prkno“. Další dva nebo čtyři ho nadzvednou.“* (Mužik, Krejčí, 1997, str. 123).

Ryba a kol (1998) zmiňují, jak málo mají děti pohybu, a to především dívky. Odborně se hovoří o hypokinetickém životním stylu, který je zapříčiněn špatnou životosprávou, výživou a velkou pohodlností. Hypokinézu mládeže by měli kompenzovat v hodinách tělesné výchovy. Dvě hodiny týdně však nestačí. Děti nemají dostatek příležitostí si osvojit některé ze základních pohybových dovedností. Dokonce by bylo dobré, kdyby se změnilo mínění některých lidí. Ti by si měli uvědomit, že tělesná výchova je jako každý jiný předmět, ve kterém by učitelé měli průběžně hodnotit výkony, a tím prospět k lepší kondici studentů. Na druhou stranu se ve škole až zbytečně moc zdůrazňuje hodnota jejich prospěchu a pro většinu rodičů jsou známky to nejdůležitější, namísto prožitku dětí z pohybu. Tato oblast je paradoxně nejméně rozvíjena těmi, kteří by to potřebovali nejvíce.

Suchomel (2006) tvrdí, jak je těžké určit ideální úroveň pohybové aktivity u dětí školního věku. Existuje spousta názorů na to, jaká je optimální úroveň a druh pohybové aktivity, vedoucí k dobrému zdravotnímu stavu. Ve své knize uvádí několik příkladů autorů s různými názory (viz Tabulka).

<b>Autoři (rok)</b>	<b>Stát</b>	<b>Doporučená úroveň pohybové aktivity</b>
Pyke (1987)	Austrálie	Frekvence 3-4x týdně, po dobu minimálně 30min, vyšší intenzita zatížení.
Ross a Gilbert (1985)	USA	Minimálně 3x týdně, po dobu 20min, na úrovni 60% aerobní kapacity, zapojení velkých svalových skupin.
Telama et. al (1994)	Finsko	Minimálně 30min pohybové aktivity každý den.
Cooper (1999)	USA	Denně 30-60min pohybových aktivit, z toho minimálně 3-4x týdně 30min aerobních aktivit střední a vyšší intenzity, 3x týdně protahovací cvičení a 2-3x týdně posilovací cvičení.
Pangrazi et. al (1996)	USA	Denně 30-60min pohybové aktivity střední intenzity, z toho alespoň 3x týdně 20min kontinuálně, přímo se nedoporučuje pohybová aktivita vysoké intenzity.
Bunc (1996)	Česká republika	Minimálně týdenní energetický výdej při pohybových činnostech 6 až 8 MJ a rozvíjející okolo 17 MJ za týden.
Strong et. al (2005)	USA	Denní kumulace nejméně 60min vývojově přiměřených, zábavných a různorodých pohybových činností střední a vyšší intenzity s dobou trvání jednoho intervalu minimálně 10min.

Suchomel (2006), inspirovaný Corbinem a Pangrazim (1998) a Cooper Institutem (1999, 2004a), pro děti školního věku doporučuje pohybové činnosti, které obsahuje tzv. pyramida pohybové aktivity. Ta má tři úrovně. V té základní – spodní jsou každodenní aktivity, jako je jízda na kole, zahradnické práce nebo dokonce pomalá chůze. Jestliže dítě nemá dostatek těchto pohybových schopností, měly by se zvýšit tyto aktivity. Do druhé úrovně patří aerobní činnosti či sporty (tanec, běh, bruslení, tenis, fotbal apod.), do kterých by se děti měly často zapojovat. Třetí úroveň představuje posilovací a protahovací cvičení (gymnastika, atletika, jóga, balet apod.). Důležité je, aby se děti nepřetěžovaly. Na samém vrcholu pyramidy se nachází odpočinek, kam můžeme zařadit sledování televize, čtení, či spánek. Sledování televize více jak dvě hodiny se považuje však za nežádoucí.

## **2. Cíle, hypotézy a úkoly výzkumu**

### **2.1 Cíle výzkumu**

Cílem bakalářské práce je zjistit konkrétní motivační činitele k pohybovým aktivitám u adolescentů. Především kdo nejvíce motivuje žáky ZŠ v Královéhradeckém kraji k pohybové aktivitě. Zda jsou spokojeni s hodinami tělesné výchovy a zda je vyučující dostatečně motivuje, a kdo žáky přivádí nejvíce ke sportu.

### **2.2 Hypotézy výzkumu**

#### **Pracovní hypotéza H1**

Předpokládám, že nadpoloviční většinu adolescentů k pohybovým aktivitám nejvíce motivují rodiče.

#### **Pracovní hypotéza H2**

Předpokládám, že pro více než polovinu žáků jsou hodiny tělesné výchovy oblíbené a vyučující je motivuje dostatečně.

#### **Pracovní hypotéza H3**

Předpokládám, že většinu adolescentů ke sportu přivádějí jejich kamarádi.

### **2.3 Úkoly výzkumu**

1. Prostudovat literaturu zabývající se danou problematikou
2. Vytvořit anketu, která poslouží ke sbírání dat
3. Získat potřebná data od žáků ze základních škol – provést dotazníkové šetření
4. Zpracovat a vyhodnotit získané údaje
5. Verifikovat/falzifikovat hypotézy a zhodnotit získané poznatky
6. Provést diskuzi a vyslovit doporučení pro teorii a praxi

### **3. Metodika výzkumu**

#### **3.1 Charakteristika zkoumaného souboru**

Náhodně vybraný soubor se skládá z žáků druhého stupně dvou základních škol, konkrétně osmé a deváté třídy, čili dětí ve věku 13 a 15 let - období střední adolescence. Dotazníkové šetření proběhlo v listopadu 2015 na základních školách v Dubenci a Třebechovicích pod Orebem. Přesto, že Dubenec je malá obec a Třebechovice pod Orebem menším městem, obě základní školy jsou dobře vybavené pro výuky tělesné výchovy. Tělocvičny mají k dispozici kompletní nářadí i náčiní dle různých sportovních potřeb. V blízkosti škol nechybí hřiště s běžeckými drahami, které žáci využívají v letních měsících. Na základních školách se provozují denně mimoškolní kroužky (především míčové hry) a každoročně se pro studenty konají lyžařské kurzy. Díky vstřícnosti učitelů byl žákům v hodinách TV ponechán velký časový limit na vyplnění dotazníků, tím byla zajištěna jejich návratnost, a v případě, že žáci neporozuměli otázce, pomohl jim učitel. Přesto bylo několik dotazníků vyplněno nesprávně. Aplikovaný dotazník vyplnilo celkem 103 dětí.

#### **3.2 Aplikovaná metoda sběru dat**

Ke zkoumání motivace adolescentů k pohybovým aktivitám byl proveden kvantitativní výzkum, pomocí metody písemného dotazníku, ve kterém je použito celkem 14 otázek, z toho 9 uzavřených, 4 otevřené a 1 polouzavřená. Tyto otázky jsou formulované na základě mezinárodního dotazníku Compass tak, aby byl splněn základní výzkumný cíl a zodpovězeny hypotézy. Dotazník byl zvolen k zajištění rychlému způsobu získání dat. Je přiložen k nahlédnutí v kapitole „Přílohy“ – Příloha č. 1.

#### **3.3 Zpracování dat**

Pro zpracování získaných dat z dotazníků byla zvolena matematicko-statistická a grafická metoda. Výsledky jsou vyjádřeny počtem odpovědí, i procentuálně znázorněny v tabulkách a sloupcových grafech. Pro vyhodnocení získaných dat byly užity logické metody analýzy, syntézy, indukce, dedukce, komparace a zevšeobecnění.

## 4. Výsledky práce a diskuze

Výsledky jsou u většiny otázek uspořádány do tabulek a vyjádřeny názornými grafy. Poté následuje diskuze ke sledované proměnné. Výsledky a diskuze jsou uváděny v pořadí vyslovených hypotéz.

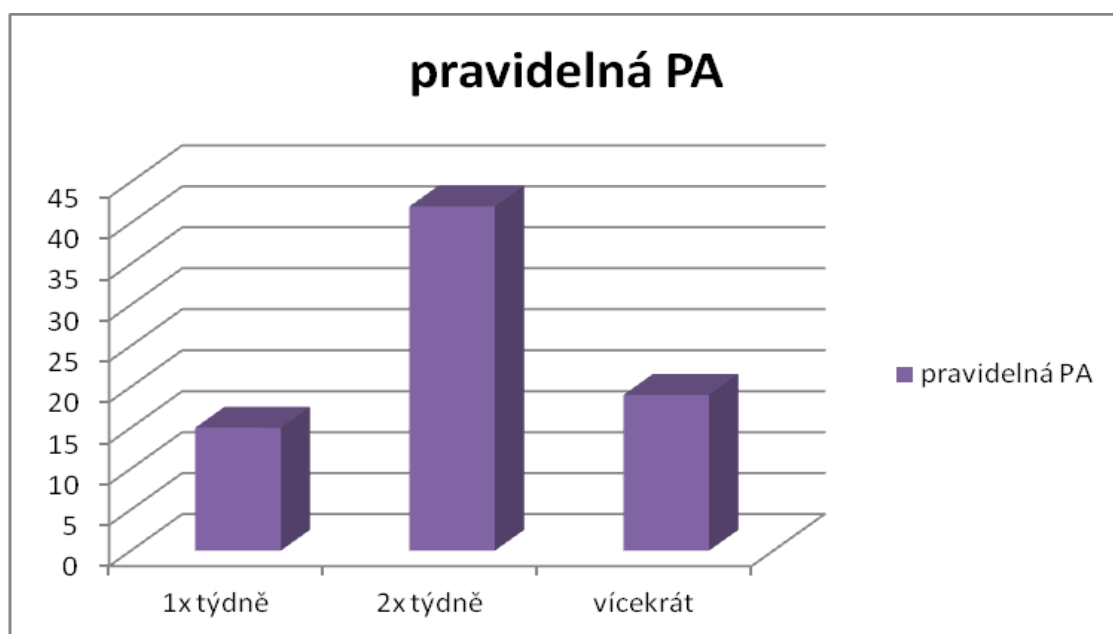
Dotazník vyplnilo celkem 103 dětí. Z důvodů některých špatně vyplněných dotazníků byl počet zredukován na 95. Většina otázek byla použita k vyhodnocení a verifikaci hypotéz, některé byly zařazeny jako otázky doplňující.

Na otázku č. 2 „Zajímáš se o sport? Baví tě?“ z 95 respondentů odpovědělo 15 „NE“ a 80 „ANO“.

V otázce č. 3 se ptám, zdali tázaní studenti provozují pravidelně (kromě školní TV) nějakou pohybovou aktivitu (dále jen PA), minimálně jednou týdně. 19 žáků odpovědělo „NE“.

Z odpovědí na otázky č. 2 a 3 vyplývá, že 4 studenti se sice o sport zajímají, ale mimo školní tělesnou výchovu žádné jiné PA neprovozují.

U 76 studentů, kteří na třetí otázku odpověděli „ANO“, bylo zjišťováno, kolikrát týdně se věnují pohybové aktivitě. 15 z nich pouze jednou týdně, 42 studentů zakroužkovalo dvakrát týdně a 19 žáků odpovědělo, že PA se věnují vícekrát.



Obr. 1: Pravidelná PA

Jak už bylo zmíněno, 19 žáků se ve svém volném čase sportu nevěnuje, zajímalo mě však, jaké jiné aktivity pravidelně provozují, když ne zrovna ty pohybové. K tomu mi posloužily odpovědi z otázky č. 1. Zde měli žáci na výběr z několika běžných aktivit (viz kapitola „Přílohy“).

Součástí otázky byla i volba míry důležitosti. U každé pravidelně prováděné aktivity adolescenti volili, jak moc je pro ně daná aktivita osobně důležitá. Z odpovědí vyplynulo, že nejdůležitější aktivitou pro žáky je poslech hudby. Ten byl označen jako „velmi důležitý“ u téměř 90% respondentů. Pro velkou část dětí je také důležité sledování televize, návštěvy večírků, hraní karet a videoher nebo nakupování. Naopak téměř nevýznamnou aktivitou je četba knih, hra na hudební nástroj a pomoc v domácnosti. Mezi průměrně důležité aktivity patří návštěvy sportovních soutěží, schůzky s chlapcem/dívkou, relaxace. Výběr aktivit se nijak zásadně nelišil u studentů, kteří zaškrtili, že je sport baví.

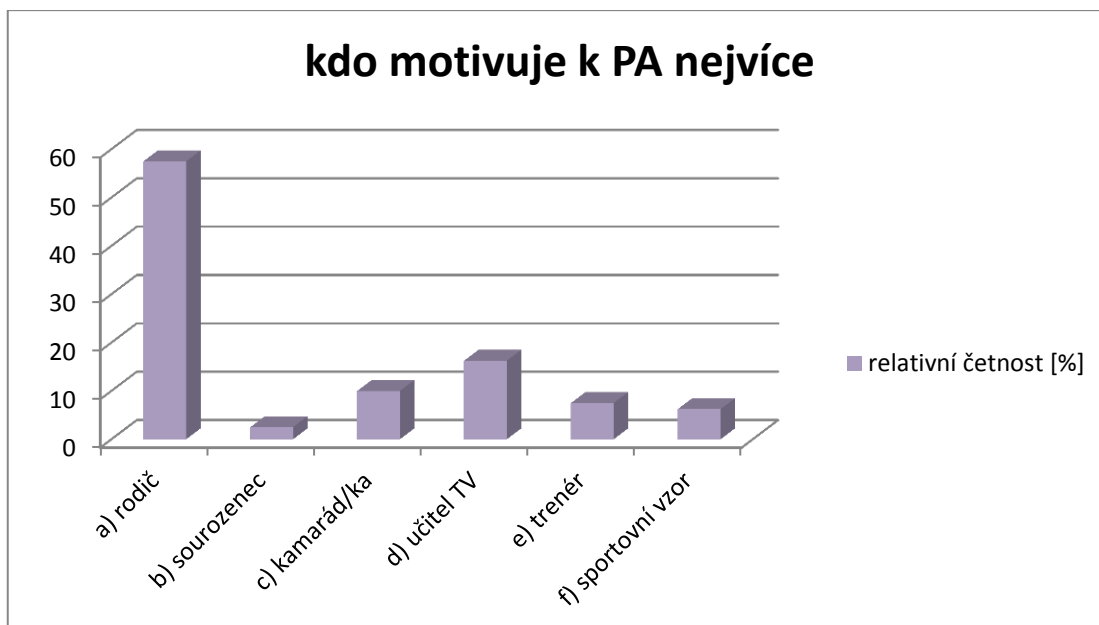
U otázky č. 4 „Věnuješ se aktivně některému sportu? Pokud ano, kterému?“ odpovědělo 28 žáků „ANO“, což je téměř 30% z dotazovaných dětí. Nejvíce zmiňovaným sportem byl florbal. Ten zvolilo celkem 9 respondentů. Mezi častými odpověďmi byl také fotbal, aerobic, mažoretky nebo jezdeckví. Několik studentů napsalo plavání nebo golf, a jeden žák se aktivně věnuje muay thai.

V otázce č. 5 se ptám dotazovaných „Kdo si myslíš, že Tě nejvíce pozitivně ovlivňuje, respektive motivuje k pohybové aktivitě?“ Výsledky byly použity jako podklad pro pracovní hypotézu H1 „Předpokládám, že nadpoloviční většinu adolescentů k pohybovým aktivitám nejvíce motivují rodiče.“

Tab.1: Kdo Tě nejvíce motivuje k PA

<b>kdo nejvíce motivuje k PA</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost [%]</b>
a) rodič	46	57,5
b) sourozenec	2	2,5
c) kamarád/ka	8	10
d) učitel TV	13	16,3
e) trenér	6	7,5
f) sportovní vzor	5	6,2





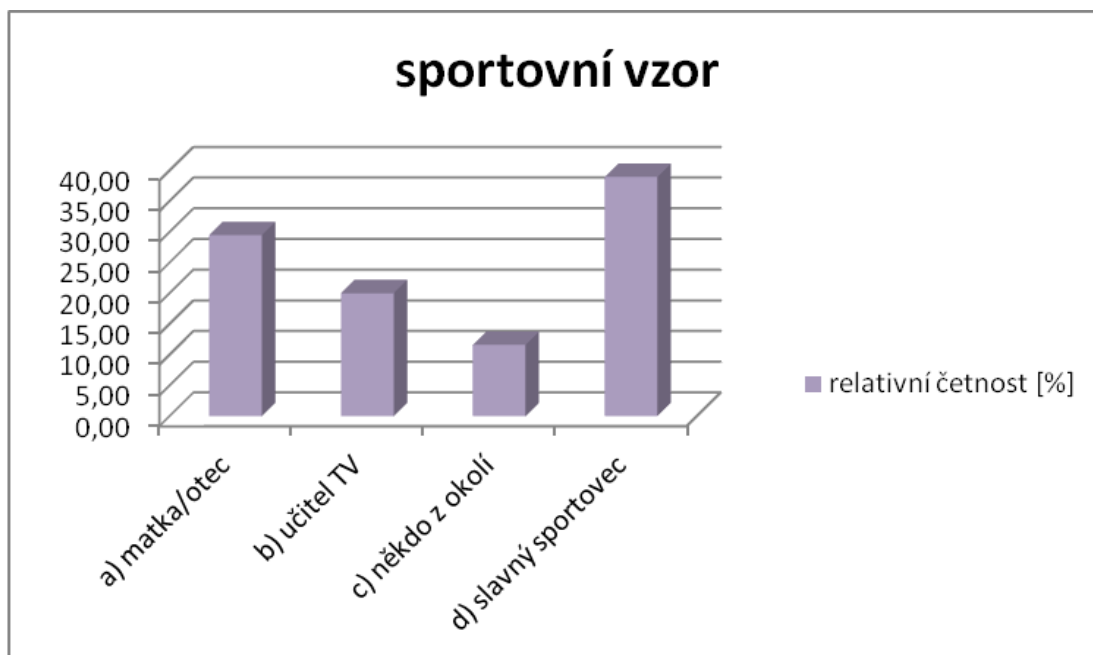
Obr. 2: Kdo motivuje k PA

Z 80 žáků, kteří se zajímají o sport, jich 46 odpovědělo, že nejvíce je motivují rodiče. To je přesně o 33 respondentů více než těch, kteří odpověděli „učitel TV“. Ten se umístil na druhém místě. 10% žáků motivují k pohybu kamarádi. Výsledky potvrzují pravdivost první hypotézy – nadpoloviční většinu adolescentů motivují k pohybovým aktivitám nejvíce rodiče. To, jak obrovskou roli v motivování dětí hrají rodiče, dokládají i otázky č. 9 a 13.

V 9. otázce zjišťují, kdo je pro adolescenty sportovním vzorem. Dotazovaní vybírali ze 4 odpovědí.

Tab. 2: Sportovní vzor

<b>sportovní vzor</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost [%]</b>
a) matka/otec	28	29,5
b) učitel TV	19	20,0
c) někdo z okolí	11	11,6
d) slavný sportovec	37	38,9



Obr. 3: Sportovní vzor

Největší počet respondentů zvolilo jako odpověď slavného sportovce. Tabulka ukazuje, že na druhém místě je otec s matkou (téměř 30%), což potvrzuje, že rodiče velmi motivují své děti k PA.

Ti, kteří zakroužkovali odpověď „d“, čili sportovce, měli napsat u otázky č. 10 jméno svého sportovního oblíbence, který je pro ně vzorem. Tabulka uvádí pouze deset nejvíce zmiňovaných – řazeno sestupně.

Tab. 3: Sportovec jako vzor

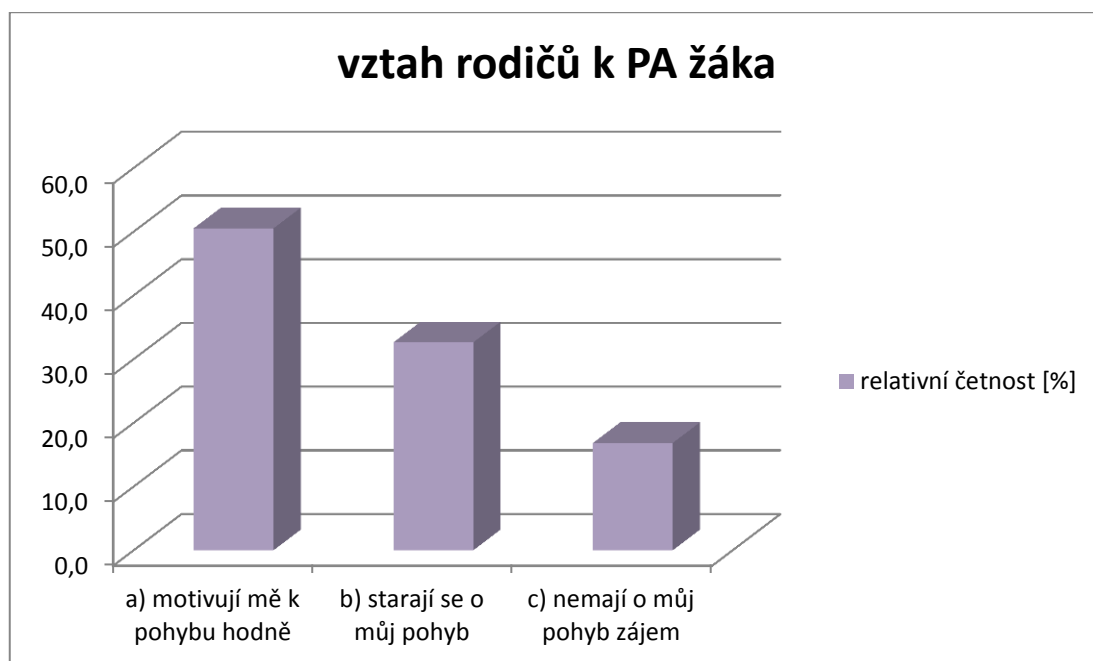
pořadí	sportovec
1.	Jaromír Jágr
2.	Lionel Messi
3.	Cristiano Ronaldo
4.	Neymar Junior
5.	Petr Čech
6.	Gabriela Soukalová
7.	Martina Sáblíková
8.	Tomáš Berdych
9.	Eva Samková
10.	Šárka Strachová

Hokejista Jaromír Jágr byl označen u většiny respondentů. Čtyři fotbalová jména na prvních pěti místech ukazují velkou oblíbenost fotbalu u dospívajících dětí. Dále v tabulce vidíme úspěšné české sportovce, jako jsou: biatlonistka Gabriela Soukalová, rychlobruslařka Martina Sáblíková, tenista Tomáš Berdych nebo snowboardistka Eva Samková a lyžařka Šárka Strachová. Adolescenti mají velmi dobrý přehled o českých populárních sportovcích.

V otázce č. 13 se ptám: „Jaký je vztah Tvých rodičů ke Tvým pohybovým aktivitám?“, čímž se snažím zjistit, jestli rodiče mají zájem o pohyb svých dětí a zdali je ke sportu dostatečně motivují.

Tab. 4: Vztah rodičů k PA žáka

odpověď	četnost	relativní četnost [%]
a) motivují mě k pohybu hodně	48	50,5
b) starají se o můj pohyb	31	32,6
c) nemají o můj pohyb zájem	16	16,8



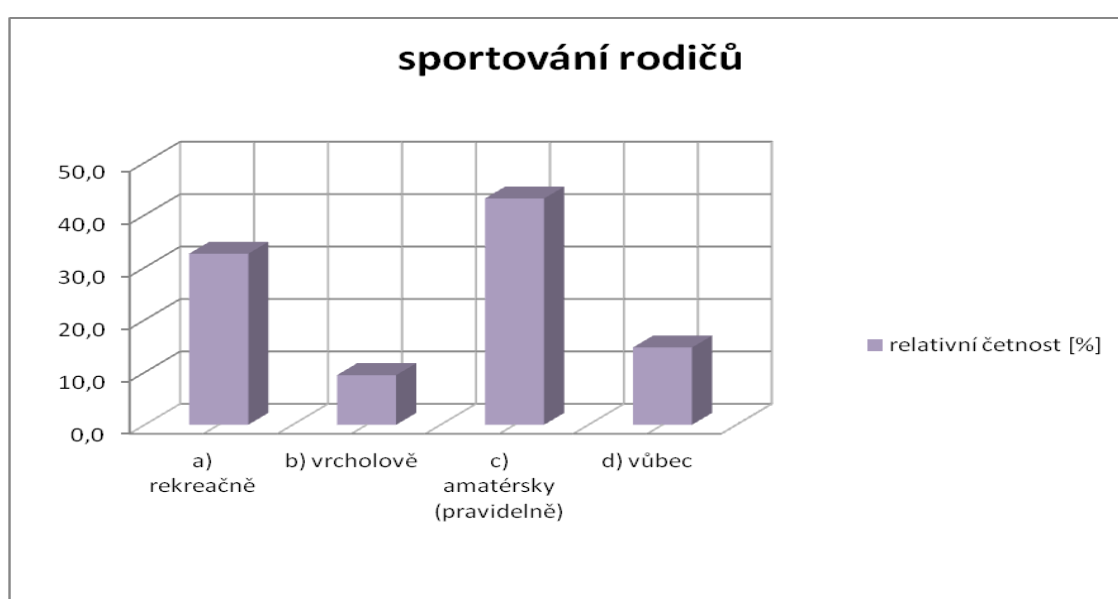
Obr. 4: Vztah rodičů k PA žáka

Výsledky byly pozitivní ve prospěch zájmu rodičů. Zhruba polovina z nich motivuje své děti k pohybu hodně, a okolo 33% rodičů se stará, aby se jejich děti pohybovaly. Pouze 16 z 95 žáků odpovědělo, že rodiče nemají o jejich pohyb zájem. Avšak i takový rodič může své dítě motivovat ke sportu, například formou finančního zajištění na výstroj a výzbroj.

S touto otázkou úzce souvisí otázka následující, ve které zjišťuji od studentů, jak jsou na tom se sportováním jejich rodiče. Tázal jsem se, jestli v minulosti sportovali nebo sportují i nyní. Pokud totiž sami rodiče mají dobrý vztah ke sportu, je velká pravděpodobnost, že budou už od malička své děti vést ke sportu a starat se o to, aby měly dostatek pohybu. Dědičnost a výchova jsou zásadními činiteli pro vztah dětí ke sportu. Pokud jsou oba rodiče vášniví sportovci, jejich potomek s největší pravděpodobností bude mít také kladný vztah ke sportování.

Tab. 5: Rodiče a sport

odpověď	četnost	relativní četnost [%]
a) rekreačně	31	32,6
b) vrcholově	9	9,5
c) amatérsky (pravidelně)	41	43,2
d) vůbec	14	14,7



Obr. 5: Jak sportují rodiče

Z tabulky a grafu zjišťuji, že u celkem 41 respondentů rodiče sportují nebo sportovali na amatérské úrovni, ale zato pravidelně. Velká část pouze rekreačně, a dokonce 9 žáků odpovědělo, že jejich rodiče se věnovali sportu na vrcholové úrovni. 14 z 95 rodičů nesportuje vůbec.

Z odpovědí na otázky č. 9 a 13 docházím k závěru, že rodiče jsou pro hodně dětí sportovním vzorem a že mají velký zájem o jejich PA.

Do dotazníku byly zařazeny i doplňující otázky. Jsou to otázky č. 6 a 7. V nich studenti psali své 3 nejoblíbenější a 3 nejméně oblíbené sporty. V tabulce je přehled prvních šesti nejvíce zmiňovaných – řazeno sestupně.

Tab. 6: Oblíbené a neoblíbené sporty

<b>oblíbené sporty</b>	<b>neoblíbené sporty</b>
fotbal	gymnastika
florbal	atletika
lyžování	baseball
tanec hip hop	plavání
jezdectví	basketbal

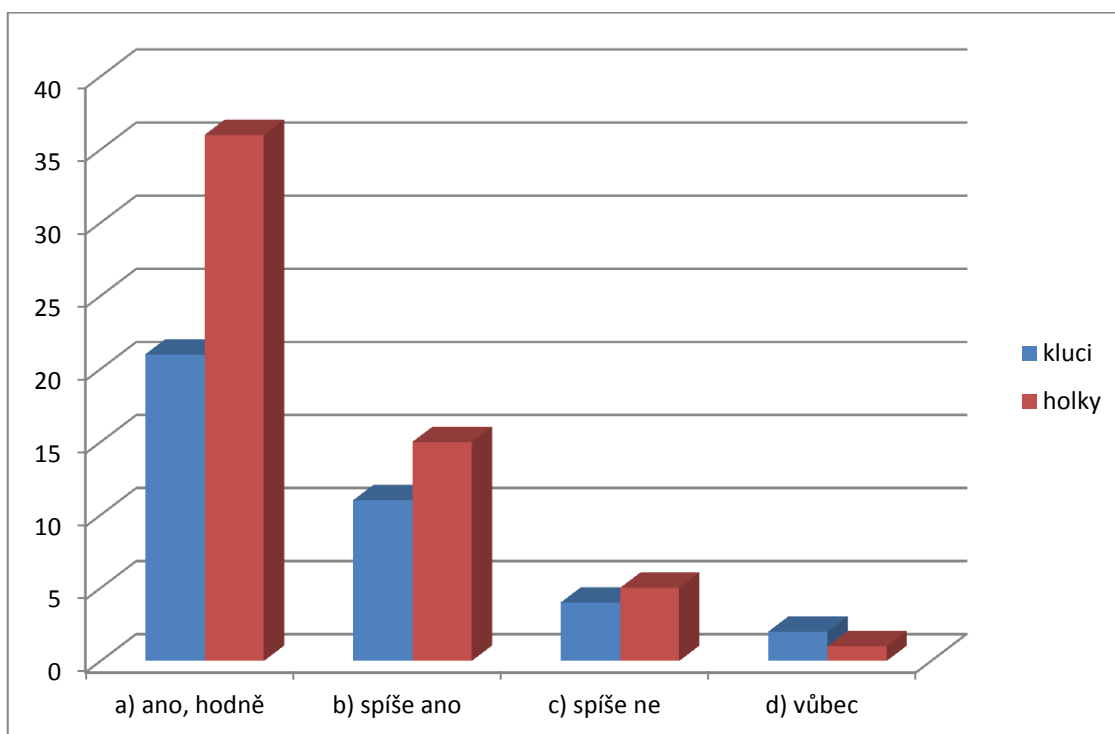
Nejoblíbenějšími sporty u dospívajících jsou fotbal, florbal a lyžování. Na prvních třech místech neoblíbených sportů se umístily: gymnastika, atletika a baseball.

Jaké druhy sportů žáci zvolili, je zapříčiněné především dědičností, ale také výchovou v rodině a okolí. Například do jakých sportovních odvětví jsou děti odmala vedeny nebo co jim škola či okolí nabízí za kroužky.

K verifikaci pracovní hypotézy H2 „Předpokládám, že pro více než polovinu žáků jsou hodiny tělesné výchovy oblíbené a vyučující je motivuje dostatečně.“ mi posloužily odpovědi na otázky č. 11 a 12. V jedenácté otázce zkoumám, jak jsou hodiny TV oblíbené. Žáci odpovídali ze čtyř možností na otázku „Jsi spokojen/a s hodinami tělesné výchovy?“

Tab. 7: Oblíbenost hodin TV

odpověď	četnost			relativní četnost [%]
	kluci	holky	celkem	
a) ano, hodně	21	36	57	60,0
b) spíše ano	11	15	26	27,4
c) spíše ne	4	5	9	9,5
d) vůbec	2	1	3	3,1



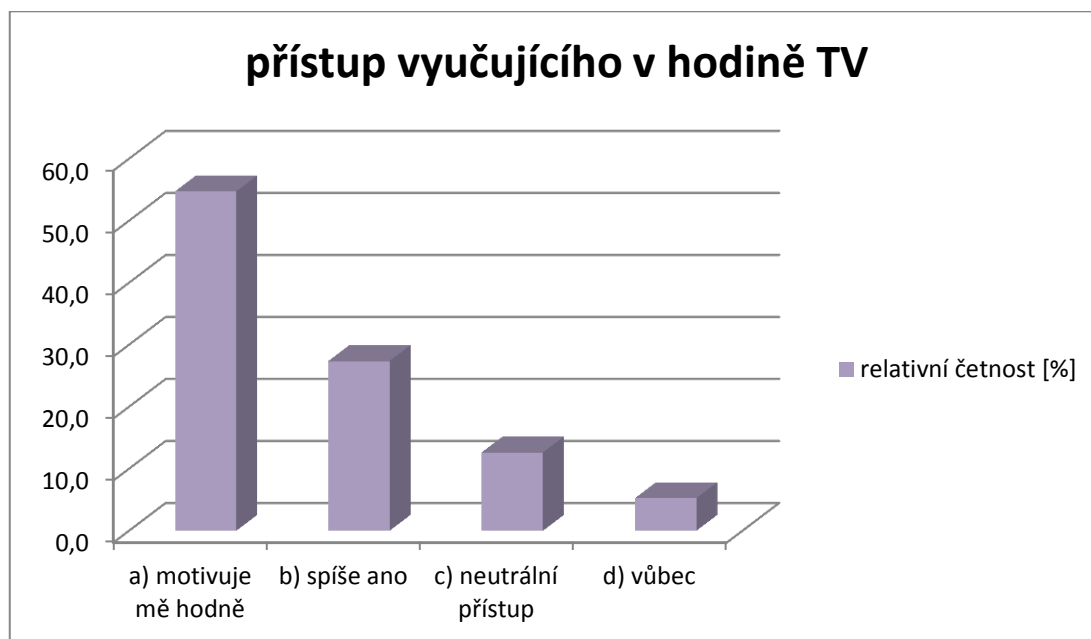
Obr. 6: Oblíbenost hodin tělesné výchovy

Z 95 studentů 60% volilo odpověď první, že jsou spokojeni hodně. Většina z nich byla děvčata (36), chlapců 21. Pouze 3 žáci nejsou se školní tělesnou výchovou spokojeni vůbec. Výsledky jsou překvapivě pozitivní. Takovou oblíbenost hodin TV si vysvětlují několika možnostmi. Například tím, že žáky v obou ZŠ vyučuje sympatický vyučující, a atraktivní formou. Dále dobrým vybavením školy - mají-li k dispozici kompletní náradí a náčiní pro sportovní potřeby, popřípadě venkovní hřiště.

Otázka č. 12 navazuje na předchozí. Zabývá se přístupem vyučujícího v hodině tělesné výchovy. Zjišťuje, zda vyučující motivuje své studenty.

Tab. 8: Motivuje Tě vyučující v hodině TV dostatečně?

odpověď	četnost	relativní četnost [%]
a) motivuje mě hodně	52	54,7
b) spíše ano	26	27,4
c) neutrální přístup	12	12,6
d) vůbec	5	5,3



Obr. 7: Jak učitel TV motivuje žáky

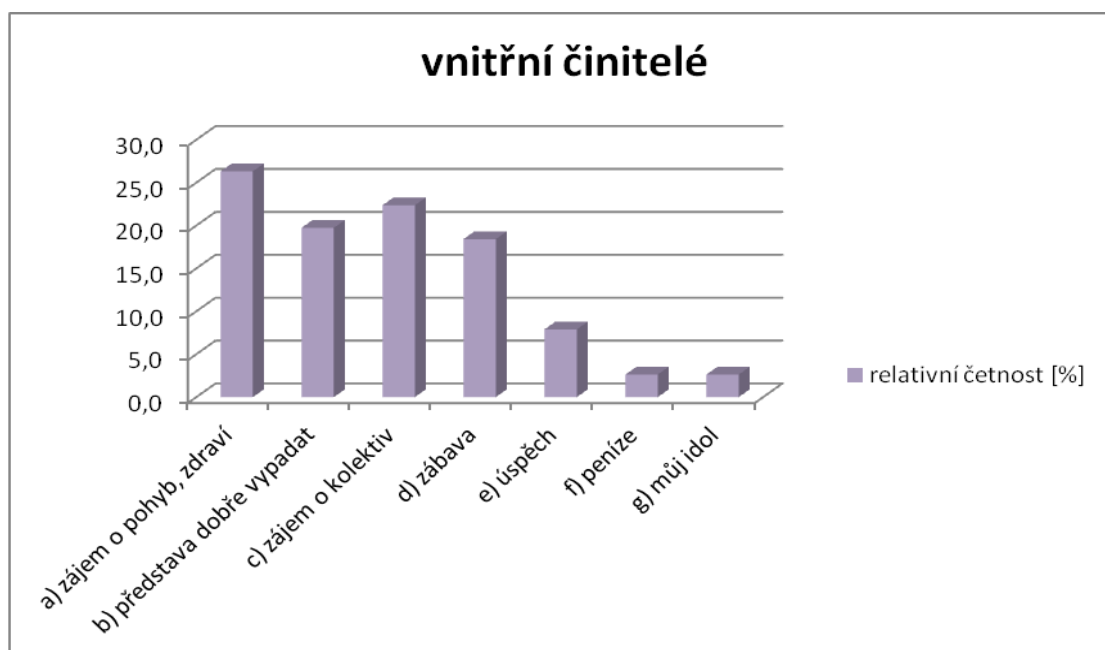
Z tabulky či grafu je zřejmé, že přístup vyučujícího v hodinách TV je velmi správný. 52 respondentů učitel motivuje hodně. Pouze 5 studentů mělo opačný názor a 12 žáků považuje učitelův přístup za neutrální. Pochopitelně velmi záleží na povaze učitele a subjektivnímu dojmu, který v žácích zanechá. Dle mého názoru je pro učitele velmi těžké vyhovět celé třídě.

Pomocí výsledků z otázek č. 11 a 12 byla ověřena pravdivost hypotézy H2, že pro více než polovinu žáků jsou hodiny TV oblíbené a vyučující je dostatečně motivuje.

V otázce č. 8 se dotazují, jaké okolnosti přivedly pravidelně sportující žáky (76) ke sportu. Jedna část se zabývá vnitřními činiteli. Zde měli studenti k dispozici na výběr ze sedmi možností. Většinou odpověděli „ANO“ u více z nich, proto kroužkovali tu, u které se domnívali, že převažuje.

Tab. 9: Vnitřní činitelé

<b>vnitřní činitelé</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost [%]</b>
a) zájem o pohyb, zdraví	20	26,3
b) představa dobře vypadat	15	19,7
c) zájem o kolektiv	17	22,4
d) zábava	14	18,4
e) úspěch	6	7,9
f) peníze	2	2,6
g) můj idol	2	2,6



Obr. 8: Vnitřní činitelé

Ze 76 žáků jich 20 označilo první možnost, čili zájem o pohyb, zdraví. Hodně respondentů dále zvolilo jako vnitřního činitele zájem o kolektiv, zábavu, či představu dobře vypadat. Překvapivé je, že nejméně respondentů přivedla ke sportu vidina

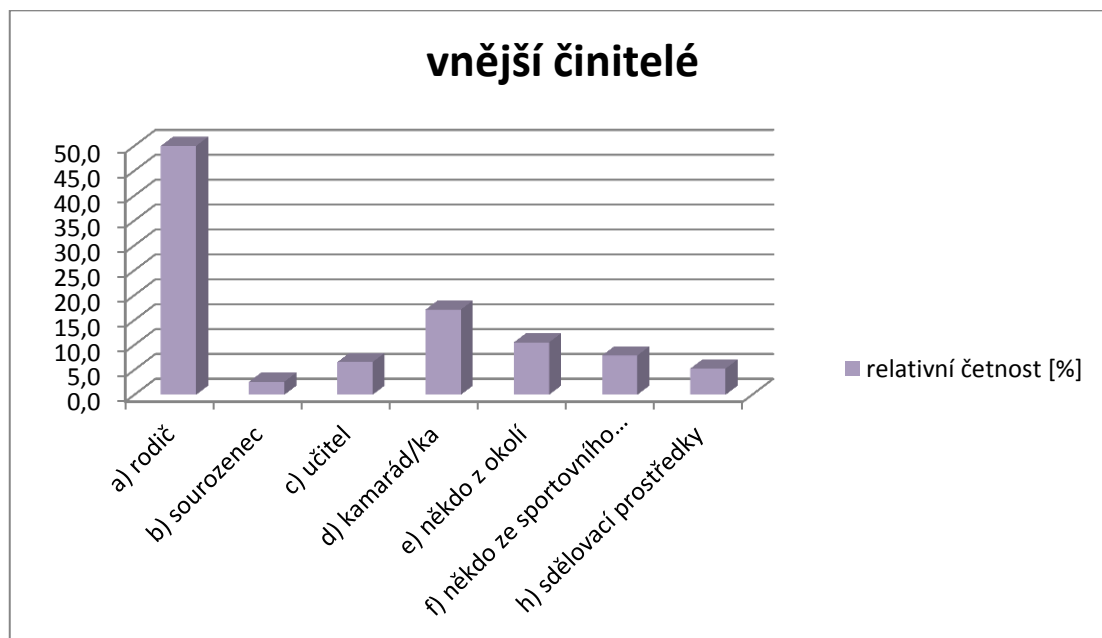


velkého množství peněz, u kterých bych čekal více odpovědí. Stejně tak jako u touhy po úspěchu.

V druhé části osmé otázky se zajímám o činitele vnější. Z té byly odpovědi použity jako podklad pro poslední pracovní hypotézu H3. „Předpokládám, že většinu adolescentů ke sportu přivádějí jejich kamarádi.“

Tab.10: Kdo tě přivedl ke sportu?

vnější činitelé	četnost	relativní četnost [%]
a) rodič	38	50,0
b) sourozenec	2	2,6
c) učitel	5	6,6
d) kamarád/ka	13	17,1
e) někdo z okolí	8	10,5
f) někdo ze sportovního oddílu	6	7,9
h) sdělovací prostředky	4	5,3



Obr. 9: Vnější činitelé

Výsledky této druhé části otázky vyvrací pracovní hypotézu H3, neboť kamarádi získali pouze přibližně 17% odpovědí. To je téměř o dvě třetiny méně, než u rodičů, které zvolilo 50% žáků. Nejméně odpovědí bylo u sourozenců a sdělovacích prostředků.

Výsledky jsem porovnal s jinou bakalářskou prací, zabývající se též motivací ke sportovně pohybovým aktivitám. V empirickém výzkumu této práce byly vyhodnoceny výsledky na otázku „Co Tě přivedlo ke sportu?“ Král (2007) zjistil, že studenti ZŠ zvolili vícekrát (i když zhruba o pouhé 1%) jako odpověď rodinu, než kamarády. Jeho výzkum také vyvrací moji pracovní hypotézu H3. Většinu žáků ke sportu nepřivádějí jejich kamarádi.

Čekal bych, že žáci ve věku střední adolescence budou více ovlivněni svými kamarády. Ty jsem ze své vlastní zkušenosti považoval za hlavní činitele, kteří přivádějí své vrstevníky ke sportu. Výsledky pro mne byly překvapivé, neboť jsem podcenil roli rodičů.

## **Shrnutí**

Většina z tázaných žáků v dotazníku odpověděla, že se věnují pohybové aktivitě. Nejoblíbenějšími sporty jsou pro ně fotbal, florbal a lyžování. Naopak mezi nejméně oblíbené patří gymnastika, atletika a baseball. Ukázalo se, že k pohybu adolescenty nejvíce motivují rodiče, kteří se o jejich pohyb dostatečně starají, a dokonce i sami pravidelně sportují. Pro více než polovinu studentů ZŠ jsou hodiny tělesné výchovy oblíbeny a vyučující je motivuje dostatečně. Za své největší sportovní vzory považují Jaromíra Jágra, Lionela Messiho a Cristiana Ronalda. Většinu respondentů ke sportu nepřivedli jejich kamarádi, jak jsem v hypotéze H3 předpokládal. Ke sportu adolescenty přivádějí spíše rodiče. A z vnitřních činitelů to je především zájem o pohyb a zdraví nebo představa dobře vypadat.

## 5. Závěry

### 5.1 Závěry empirického výzkumu

Ve výzkumné části této práce jsem se zabýval konkrétními motivačními činiteli k pohybovým aktivitám u žáků ZŠ ve věku 13-15 let, tedy v období střední adolescence. Zjišťoval jsem pomocí standardizovaného dotazníku, kdo žáky nejvíce motivuje k pohybové aktivitě. Zdali jsou s výukou tělesné výchovy spokojeni a zda je vyučující TV dostatečně motivuje. Dále jsem zkoumal, kdo studenty nejčastěji přivádí ke sportu. Ke splnění cíle empirické části byly zvoleny tři pracovní hypotézy a úkoly práce.

V pracovní hypotéze H1 jsem předpokládal, že nadpoloviční většinu adolescentů k pohybovým aktivitám nejvíce motivují rodiče.

**Hypotéza H1 byla potvrzena**, neboť téměř 58% tázaných odpovědělo, že k PA je nejvíce motivují rodiče. To je 3,5 krát více respondentů než těch, kteří zvolili jako odpověď učitele TV. Ten byl na druhém místě. 10% žáků k pohybu motivují kamarádi.

V pracovní hypotéze H2 jsem předpokládal, že pro více než polovinu žáků jsou hodiny tělesné výchovy oblíbené a vyučující je dostatečně motivuje.

**Hypotéza H2 byla potvrzena**, protože z 95 respondentů je 60% s hodinami tělesné výchovy spokojeno hodně a vyučující dostatečně motivuje celkem 82% tázaných studentů.

V pracovní hypotéze H3 jsem předpokládal, že většinu adolescentů ke sportu přivádějí jejich kamarádi.

**Hypotéza H3 nebyla potvrzena**, poněvadž kamarády zvolilo pouze 17% žáků. Přesně polovina dotazovaných odpověděla, že ke sportu je přivedli rodiče.

### 5.2 Závěry a doporučení pro teorii

Získané výsledky této práce umožňují zkoumání v dalších třídách základních nebo středních škol České republiky. Nabízí se porovnání různých věkových skupin

a srovnání regionálních oblastí. Zajímavé by bylo i hodnocení kvalifikace učitelů z hlediska teorie a jejich praxe.

### **5.3 Závěry a doporučení pro praxi**

Výsledky bakalářské práce ukazují, že rodiče a učitelé tělesné výchovy dostatečně motivují adolescenty k pohybovým aktivitám. Přesto bych doporučil, aby rodiče byli dobrým příkladem pro své děti a vedli je už od mala k pohybovým návykům. Školy by měly nabízet více možností k provozování pohybových aktivit. Učitel by se měl snažit přizpůsobovat vyučovací hodiny potřebám žáků a výuku vést atraktivní formou.

## **6. Souhrn**

Předložená práce přibližuje problematiku sociální motivace adolescentů k pohybovým aktivitám. V teoretické části jsou definovány pojmy adolescence, pohybová aktivita a sociální motivace. V praktické části prezentuji výsledky, které byly získány pomocí kvantitativního výzkumu, a odpovídám na stanovené hypotézy. Písemné dotazníky byly vyplněny žáky dvou ZŠ v Královéhradeckém kraji. Výzkum ukázal, že nadpoloviční většina žáků ve věku střední adolescence je motivována k pohybovým aktivitám nejvíce rodiči. Hodiny tělesné výchovy jsou u více než poloviny žáků velmi oblíbené a s vyučujícím TV jsou velmi spokojeni, neboť je dostatečně motivuje. Mimo jiné bylo zjištěno, že mezi nejoblíbenější sporty patří florbal, fotbal a lyžování. Naopak nejméně oblíbenými sporty byly vyhodnoceny gymnastika, atletika a baseball. Ke sportu nepřivedli většinu adolescentů jejich kamarádi, jak jsem předpokládal, ale spíše rodiče.

## Referenční seznam

CANFIELD, Jack a Harold Clive WELLS. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-028-6

CAR-GREGG, Michael a Erin SHALE. *Puberťáci a adolescence: Průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-662-9

CLEGG, Brian. *Motivace: Povzbud'te ostatní k dosažení lepších výsledků*. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0550-4

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

DĚKANOVSKÝ, Jakub. *Sport, média a mýty: Zlatí hoši, královna bílé stopy a další moderní hrdinové*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7363-131-4

DORNYEI, Zoltán. *Teaching and researching motivation*. Harlow: Longman, 2001. ISBN 978-0-582-38238-1

GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7

GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. Praha: Vodnář, 200. ISBN 80-86226-07-7

GODDETOVÁ, Edith Tartar. *Umění jednat s dospívajícími*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-492-3

HADŽEGA, Tomáš. *Pohybová aktivita pro zdraví: Jak často se jí věnovat?* [online] 2013, [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.fitcoach.cz/?p=12835>

HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole. 2. upravené vyd.* Praha: Státní pedagogické nakl., 1989, ISBN 80 - 042-3487-9

KRÁL, Jakub. *Motivace ke sportovní a pohybovým aktivitám v období adolescence.* Brno, 2007. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií.

MACEK, P. *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících.* Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X

MAŇÁK, J. *Rozvoj aktivity, samostatnosti a tvořivosti učitelů. 1. vyd.* Brno: MU. 1998. ISBN 80-210-1880-1

MARCUS, Bess H. a LeighAnn H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám.* Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4

MILTOVÁ, Lucie. *Sportovní idoly dětí, etika a sport.* Liberec, 2009. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická.

MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví.* Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-8578-17-7

NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování.* Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7

ORVIN, George H. *Dospívání: kniha pro rodiče.* Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0124-3

RYBA, Jiří a kol. *Základy psychologie a tělesné výchovy a sportu.* Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-722-6

ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6

SUCHOMEL, Aleš. *Tělesně nezdatné děti školního věku: motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7083-140-6

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0  
2013, [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.fitcoach.cz/?p=12835>



# Přílohy

## Příloha č. 1: Dotazník

Vážené studentky a vážení studenti,  
obracím se na Vás osobním dopisem jako na zodpovědné žáky. V rámci bakalářské práce se snažím získat poznatky, týkající se postoje mládeže k pohybovým aktivitám a sportu. Vyjádřete, prosím, svůj názor a odpovězte na otázky formulované na základě mezinárodního dotazníku Compass. Budu si vážit veškerých Vašich užitečných a potřebných informací, které mně touto formou poskytnete. Děkuji za Vaši spolupráci.  
Vašina L., PdF UHK

Jsi: chlapec - dívka

Věk: \_\_\_\_

1. Které aktivity jsou pro tebe osobně důležité a které skutečně provádíš?  
*V levém sloupci zakřížkuj čtvereček, pouze pokud provozuješ danou aktivitu pravidelně. V dalších čtyřech sloupcích zakřížkuj jen jeden čtvereček, podle toho, jak je pro tebe každá aktivita důležitá, a to dle následujících vysvětlivek:*  
(1) je pro mne velmi důležitá, (2) důležitá, (3) málo důležitá, (4) nevýznamná

Provádím aktivitu pravidelně <input checked="" type="checkbox"/>		(1)	(2)	(3)	(4)
a) poslech hudby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) hra na hudební nástroj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) sledování televize	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) schůzky s chlapcem/dívkou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) hraní karet, video hry, počítač	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) četba (knihy, časopisy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) návštěvy večírků, tance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) relaxace, být o samotě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) nakupování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) návštěvy kin, divadel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) pomoc v domácnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) návštěvy sportovních soutěží, utkání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) jiná aktivita _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Zajímáš se o sport? Baví Tě?

ANO - NE

3. Provozuješ pravidelně (kromě školní TV) nějakou pohybovou aktivitu, minimálně jednou týdně? Pokud ano, kolikrát?

ANO – NE

- a) 1x týdně
- b) 2x týdně
- c) vícekrát

4. Věnuješ se aktivně některému sportu? Pokud ano, kterému? ANO - NE

---

5. Kdo si myslíš, že Tě nejvíce pozitivně ovlivňuje, resp. motivuje k pohybové aktivitě?

- a) rodič
- b) sourozenec
- c) kamarád/ka
- d) učitel TV
- e) trenér
- f) sportovní vzor

6. Napiš podle pořadí své 3 nejoblíbenější sporty.

---

7. Napiš 3 Tvé nejméně oblíbené sporty (od nejhoršího).

---

8. Jaké okolnosti Tě přivedly ke sportu? Zakroužkuješ-li více než jedno ANO, zakroužkuj jak u AKTIVNÍCH, tak u PASIVNÍCH odpověď, u které se domníváš, že převažuje.

#### AKTIVNÍ

- a) zájem o pohyb, zdraví ANO - NE
- b) představa dobře vypadat ANO - NE
- c) zájem o kolektiv ANO - NE
- d) zábava ANO - NE
- e) úspěch ANO - NE
- f) peníze ANO - NE
- g) můj idol, sportovní vzor ANO - NE

#### PASIVNÍ

- a) rodič ANO - NE
- b) sourozenec ANO - NE
- c) učitel ANO - NE
- d) kamarád/ka ANO - NE
- f) někdo ze sportovního oddílu ANO - NE
- g) někdo z okolí ANO - NE
- h) sdělovací prostředky (televize, tisk, internet, rádio) ANO - NE

9. Kdo je pro tebe sportovní vzor?

- a) matka/otec ANO - NE
- b) učitel TV ANO - NE
- c) někdo z okolí ANO - NE
- d) slavný sportovec ANO - NE

10. V případě, že jsi v předchozí otázce zakroužkoval/a u „d“ ANO, napiš jméno slavného sportovce, případně sportovní odvětví.

---

11. Jsi spokojen/a s hodinami tělesné výchovy?

- a) ano, hodně
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) vůbec

12. Jak vnímáš přístup vyučujícího ve vaší hodině TV? Motivuje Tě dostatečně?

- a) motivuje mě hodně
- b) spíše ano
- c) neutrální přístup
- e) vůbec

13. Jaký je vztah Tvých rodičů ke Tvým pohybovým aktivitám?

- a) motivují mě k pohybu hodně
- b) starají se o můj pohyb
- c) nemají o můj pohyb zájem

14. Sportoval nebo sportuje Tvůj otec/matka?

- a) rekreačně
- b) vrcholově
- c) amatérsky (pravidelně)
- d) vůbec