

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

PREFERENCE POHYBOVÝCH AKTIVIT STUDENTŮ GYMNÁZIA  
V NOVÉM JIČÍNĚ

Bakalářská práce

Autor: Jakub Tichánek, učitelství pro střední školy

Tělesná výchova – Geografie

Vedoucí práce: PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

Olomouc 2020

## Obsah

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Pohybová aktivita.....	9
2.1.1	Význam pro zdraví.....	9
2.1.2	Doporučení pro pohybovou aktivitu.....	10
2.1.3	Preference pohybových aktivit.....	12
2.1.4	Pohybové preference adolescentů.....	13
2.1.5	Pohybové preference adolescentek.....	13
2.1.6	Pohybová inaktivita.....	14
2.1.7	Sedavé chování.....	14
2.2	Adolescence.....	15
2.2.1	Raná adolescence.....	16
2.2.2	Fáze prepuberty.....	16
2.2.3	Fáze vlastní puberty.....	16
2.2.4	Pozdní adolescence.....	16
2.2.5	Tělesné změny.....	17
2.2.6	Psychické změny.....	17
2.3	Netradiční sportovní aktivity.....	18
2.3.1	Alternativní sporty.....	18
2.3.2	Dělení netradičních sportovních her.....	20
2.3.3	Netradiční sportovní hry kontaktní.....	20
2.3.4	Netradiční sportovní hry síťové.....	20
2.3.5	Netradiční sportovní hry pálkovací.....	20
3	Cíl práce.....	21
3.1	Hlavní a dílčí cíle práce.....	21

3.2	Výzkumné otázky.....	21
4	Metodika práce .....	22
4.1	Data .....	22
4.2	Metody .....	22
4.3	Dotazník .....	22
5	Výsledky .....	23
5.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	23
5.2	Preference adolescentů x adolescentek .....	23
5.2.1	Preference adolescentů .....	25
5.2.2	Preference adolescentek.....	27
5.3	Úroveň aktivity respondentů .....	28
5.4	Netradiční pohybové aktivity .....	32
6	Diskuze .....	35
7	Závěry .....	38
8	Souhrn.....	39
9	Summary.....	40
10	Referenční seznam.....	41
11	Přílohy.....	44
11.1	Dotazník .....	44

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Jakub Tichánek

**Název bakalářské práce:** Preference pohybových aktivit studentů Gymnázia v Novém Jičíně

**Pracoviště:** Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury

**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2020

### **Abstrakt:**

Autor poukazuje na pohybové preference adolescentů a zaměřuje se na studenty Gymnázia v Novém Jičíně. Charakterizuje důležité pojmy spojené s pohybovou aktivitou a netradičními sporty, které lze vykonávat v místě výzkumu. Autor dále vyhodnotil odpovědi, které jsou shrnuty v kapitole závěry. V této bakalářské práci bylo využito dotazníkového šetření a polostrukturovaného rozhovoru. Závěry ukazují, že adolescenti preferují stejně týmové a individuální sporty, konkrétně fotbal, plavání a florbal. U adolescentek je značný zájem o individuální sporty. Mezi nejpreferovanější patří plavání a posilování. Adolescenti dále uvedli, že se nejčastěji věnují pohybové aktivitě jedenkrát až čtyřikrát za týden. Nabízené pohybové aktivity v Novém Jičíně jsou dostatečné, netradiční pohybové aktivity nejsou příliš vyhledávané.

### **Klíčová slova:**

pohybová aktivita, preference sportů, netradiční sporty, adolescenti

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Jakub Tichánek

**Title of bachelor thesis:** Preferences of physical activities of students from Gymnázium Nový Jičín

**Department:** Palacký University Olomouc, Faculty of Physical Culture

**Supervisor:** PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

**The year of presentation:** 2020

### **Abstract:**

The author points out the physical preferences of adolescents and focuses on students Gymnázium Nový Jičín. He characterizes important concepts related to physical activity and non-traditional sports that can be performed at the research place. The author further evaluated the answers which are summarized in the chapter conclusions. In this bachelor thesis was used questionnaire survey. The conclusions show that adolescents prefer equally team and individual sports, for example football, swimming and floorball. Girls have a strong interest at individual sports in which swimming and bodybuilding are the most preferred. Adolescents stated that they often do physical activity one to four times a week. The offered physical activities in Nový Jičín are sufficient, non-traditional physical activities are not very sought-after.

### **Keywords:**

physical activity, sports preferences, non - traditional sports, adolescents

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením PhDr. Arnošta Svobody, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 10. dubna 2020

.....

Děkuji vedoucímu práce, panu PhDr. Arnoštu Svobodovi, Ph.D. za jeho čas, který strávil darováním cenných rad a zkušeností, díky kterým jsem úspěšně zpracoval tuto práci. Děkuji i mé rodině za možnost studovat vysokou školu a své přítelkyni za psychickou podporu.

# 1 Úvod

Pohybová aktivita a zdraví jsou spojovány již po delší dobu. Je poměrně známým faktem, že pravidelná pohybová aktivita podporuje zdraví, omezuje vznik nemocí a obecně zlepšuje kvalitu života jedince (Sigmund & Sigmundová, 2011). I přesto dle Sigmunda a Sigmundové (2015) zaznamenáváme zprávy o klesajícím zájmu nejmladší generace o hodiny tělesné výchovy, snižování úrovně tělesné kondice a nárůst obezity. Snižovaný zájem o pohybovou aktivitu zaznamenaly také sportovní střediska stejně jako sportovní kluby. Paradoxní je nárůst různých kondičních zařízení, fitness center, wellness zařízení, cyklostezek a aquaparků. Za zmínku stojí nespočet pohybových aktivit, které nejsou v naší společnosti známy, i přesto by mohli mít velkou oblibu ve společnosti (Sekot, 2006). V souladu s výše zmíněným je důležité zmínit sedavé chování, které je velkým problémem nejen mladistvých, ale i dospělé populace.

Z předchozího odstavce vyplývá, že je důležité aktivně sportovat. Důvodem k neaktivitě může být malý rozsah sportovního vyžití, proto tato práce má za svůj dílčí cíl poukázat na možnosti tradičních i netradičních sportů ve městě Nový Jičín. Značnou část sportovců tvoří adolescenti, kteří s narůstajícím věkem ztrácí zájem o pohybové aktivity, jež začali provozovat jako mladší. Maturanti se dostávají mnohdy poprvé pod velký tlak vzhledem k maturitní zkoušce, a proto dochází k omezení pohybové aktivity. Často při odchodu ze střední školy nedochází k návratu ke své aktivitě. V této věkové kategorii se uvádí snížený zájem o pohybové aktivity u obou pohlaví, proto je důležité poukázat na jejich preference (Neuls & Frömel, 2016). Adolescence je specifická životní fáze, ve které přichází mnoho biologických i sociálních změn (Vágnerová, 2012). Bakalářská práce je zaměřena na pohybovou aktivitu studentů maturitního ročníku Gymnázia v Novém Jičíně. Teoretickou část tvoří přehled poznatků související s pohybovou aktivitou, netradičními pohybovými aktivitami a pojmům spojených s výše zmíněnými. Studenti vyplnili dotazník skládající se ze 3 částí, které byly zaměřeny na jejich pohybové preference, zájem o netradiční sporty a demografické otázky. Následně byli znovu kontaktováni a byl proveden rozhovor na téma netradiční pohybové aktivity.



## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Pohybová aktivita

Již ve starém Řecku dbali na důležitost pohybové aktivity. Tvrdili, že sport a pohybová aktivita povznáší tělo i ducha. Pohyb není uspokojením jenom fyzických potřeb, ale i duchovna. Správnost a pravidelnost pohybové aktivity nám sice nezajistí nesmrtelnost, ale dozajista nám přináší prodloužení života i řadu dalších kladných efektů (Vondruška & Barták, 1999). Dle Sigmunda a Sigmundové (2011) je nezbytná u dětí a mládeže pravidelnost pohybové aktivity (PA) pro zdravý kosterní a svalový vývoj. PA definují jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince. Dále uvádí, že PA dosahuje až 40 % celkového energetického výdeje jedince. Rubín et al. (2018) uvádí, že pohybovou aktivitu lze také nazývat pohybový akt. Kudláček s Frömelem (2012) poukazují na důležitost PA, která je v poslední době čím dál víc spojována s pojmy jako zdraví a životní styl. Zabývají se také zvyšujícím počtem jedinců trpící obezitou v řadách mládeže. Důvod nalézají ve snížené účasti na pohybových aktivitách. Navrhují vyvíjení speciálních programů pro specifické skupiny populace.

Neuls a Frömel (2016) vyvodili ze svého měření, že chlapci jsou více aktivní než dívky, dále potvrzují tendenci snižující se úroveň pohybové aktivity s věkem. Nelze však s přesností říct, kdy dochází k největšímu útlumu. Uvádí však, že nejčastěji se jedná o adolescenty a nelze říct, zda pokles probíhá rychleji u dívek či chlapců. Pohybová inaktivita je větší v období volna než ve školních dnech. Adolescenti preferují jako pohybovou aktivitu chůzi, při organizované aktivitě je větší frekventovanost u chlapců než u dívek. Dále uvádí, že k největším poklesům pohybové aktivity dochází v tzv. přechodných obdobích jako je například přechod z dětství do adolescence nebo z adolescence do dospělosti.

#### 2.1.1 Význam pro zdraví

Nesporný dopad na tělesnou zdatnost má nepopíratelně pohybová aktivita. Pravidelností a správností pohybu se podporuje nejen dlouhověkost, ale i snižování tělesné hmotnosti. PA je limitována individuálními specifiky jako jsou věk, pohlaví aktuální zdravotní stav či socioekonomický status. Mezi další důležité faktory patří okolní prostředí, roční období a počasí (Sigmund & Sigmundová, 2011). Vlivem urbanizace a technických pokroků dochází k snížení objemu a intenzity pohybové aktivity po celém

světě. Nepřízpůsobenou stravou lidé začínají trpět civilizačními chorobami jako je obezita, srdeční choroby, diabetes, apod. Kudláček (2015) uvádí, že vyskytuje-li se nadváha či obezita v dětství, je pravděpodobná existence i v dospělosti. Je proto důležité omezit či ovlivnit obezitu již v dětství. Pohybová aktivita má nezastupitelné místo v boji s těmito chorobami, nejen že podporuje zdravotní stav člověka, ale jeho duševní i sociální potřeby. Je důležité si uvědomit, že vyšší objem i intenzita pohybové aktivity má přínos pro organismus, avšak neustále zvyšování a přetěžování je kontraproduktivní. Při dlouhodobém přetřénování dochází k nárustu akutních i chronických svalových zranění a eventuální ztrátě motivace k dalšímu pohybu. Světová zdravotnická organizace uvádí, že pohybová inaktivita způsobí až na 3,2 miliónů úmrtí, což je čtvrtý nejčastější rizikový faktor úmrtí (Rubín et al., 2018).

Míra pohybové aktivity u dnešních dětí neustále klesá. Jedna z příčin sníženého zájmu jsou moderní technologie, které jsou v dnešní době přístupné většině naší populace. Pozorované snížení není záležitostí pouze v České republice, ale jedná se o celosvětový trend. Na druhou stranu nelze říct, že moderní technologie jsou pouze nepřínosné. Na trhu existuje celá řada chytrých zařízení jako jsou fitness náramky, hodinky či telefony, do kterých lze stáhnout celou řadu aplikací. Ty slouží jako podpůrné nástroje k potlačení negativních jevů při pohybové aktivitě a důležitými informacemi mohou sloužit během cvičení (Palička, Jakubec, Knajfl, & Maněnová, 2018).

### 2.1.2 Doporučení pro pohybovou aktivitu

Sigmund a Sigmundová (2011) uvádí 4 základní principy pohybové aktivity pro podporu zdraví :

- Provádění jakékoliv PA je přínosnější než žádná.
- Zdravotní benefity PA převažují nad jejími riziky.
- Přínosy PA se dostavují při vyšší intenzitě, frekvenci nebo době provádění.
- Zdravotní přínosy z PA jsou nezávislé na věku, pohlaví, rasové či národnostní příslušnosti.

Sigmund a Sigmundová (2011) doporučují snížit riziko srdečních onemocnění provozováním 30 minutovými pohybovými aktivitami střední intenzity nad rámec běžných aktivit v domácnosti nebo v práci. Dále upozorňují na pozvolné zvyšování

hmotnosti na nezdravou úroveň, které lze předcházet pohybovou aktivitou střední až vysoké intenzity po dobu 60 minut denně při nezměněném energetickém příjmu. Podporování aktivního transportu do školy, nákupů, návštěv apod. Snaha o provozování celoživotních aktivit jako je chůze, jízda na kole či plavání. Další doporučení v tabulce 1.

**Tabulka 1.** *Doporučení pohybové aktivity pro dospělé ve věku 18-65 let dle Sigmunda a Sigmundové (2011)*

<b>FIIT charakteristiky</b>	<b>Klasifikace PA dospělých jedinců</b>
Pohybová aktivita střední intenzity nebo chůze nejméně 30 minut 5x týdně	Vysoce aktivní
Pohybová aktivita vysoké intenzity nejméně 20 minut alespoň 3x týdně	Aktivní
Kombinace doporučení pro PA vysoké či střední intenzity s rozložením do 10 minutových úseků během dne	Poněkud aktivní
Alespoň 2x týdně věnování 8-10 tělesným cvičením pro posílení svalových skupin	Málo aktivní
Alespoň 2x týdně nejméně 10 minut věnování tělesným cvičením pro udržení a zlepšení flexibility	Sedaví

Další doporučení dle Sigmunda a Sigmundové (2011):

- Redukce nadměrné hmotnosti .
- Zvýšení počtu adolescentů zapojených do organizované PA minimálně 3x týdně
- Zvýšit podíl adolescentů zapojených v tělesné výchově alespoň v 50 % času ve střední až vysoké intenzitě
- Nepřetržité sledování televize nebo PC by nemělo překročit 2 hodiny (Sigmund & Sigmundová, 2011)

Rubín et al. (2018) uvádí jako doporučení pyramidu pohybové aktivity. Jedinci by měli realizovat aktivity ze spodních 3 částí a co nejméně praktivovat vrcholek pyramidy – odpočinek. Nejnižší část reprezentuje obvyklé činnosti života jako je chůze, domácí práce apod. Úroveň nad ní reprezentují aerobní činnosti typu běh, tanec, basketbal, fotbal, apod. Není důležitý výběr, ale intenzita a objem realizované aktivity. Neméně důležitá je třetí část zahrnující posilovací a protahovací cvičení. Vhodné aktivity jsou gymnastika, atletika, kondiční posilování, judo, apod. Pro správný vývoj je důležité kombinovat obě skupiny a nemělo by docházet k přetěžování v jedné z nich. Vrcholem pyramidy je odpočinek, který může být reprezentován hraním her, sledováním televize, apod. Rubín

et al. (2018) dále uvádí, že je nežádoucí sledování televize a hraní her po dobu delší než 2 hodiny denně. Toto doporučení porušuje zhruba dvě třetiny českých adolescentů.



**Obrázek 1.** Doporučení pro pohybovou aktivitu dle Rubína et al. (2018)

Důležitou roli v aktivním životním stylu hrají rodiče, kteří mohou být oporou a motivátorem pro adolescenty ve vyšší pohybové aktivitě. Studie prokázaly, že aktivní rodiče vychovávají pohybově aktivnější děti, které mají vyšší pravděpodobnost k plnění doporučených norem (Rubín et al., 2018).

### 2.1.3 Preference pohybových aktivit

Kudláček a Frömel (2012) upozorňují, že je nutné na preference PA nahlížet komplexně. Uvádí, že důležitou roli zde hrají socioekonomické faktory, motivační faktory a potřeby seberealizace. Mezi socioekonomické faktory zařazují status, organizovanost PA a místo bydliště. Motivační faktory charakterují jako důvod pro účast na sportovní aktivitě. Dále dodávají, že na jednotlivé faktory nebylo v předchozích výzkumech dostatečně poukázáno, přestože preference mohou jistou mírou ovlivnit. V průběhu let byla vypořazována výrazná změna v životním stylu dětí a mládeže. Podle autorů významným faktorem ovlivňující zdraví. Důležitým faktorem výběru aktivit jsou také geografické možnosti adolescentů. Jako příklad lze uvést porovnání olomouckých a vrchlabských studentů. Vrchlabští studenti díky své výhodné horské poloze uvádí lyžování na přední pozici individuálních sportů. Olomoučtí studenti uvedli na předních pozicích bowling, což opět ukazuje na rozmanitost a specifickou regionů (Kudláček, 2015).

#### 2.1.4 Pohybové preference adolescentů

Dle Kudláčka s Frömelem (2012) patří mezi nejpreferovanější aktivity v kategorii individuálních sportů plavání, cyklistika a sjezdové lyžování. Na ústupu jsou kdysi velmi populární sporty jako atletika a běžecké lyžování. V poslední době si získává popularitu snowboarding, bowling a squash. V kategorii týmových sportů je znatelný nárůst oblíbenosti baseballu či softballu. Úpadek zaznamenává basketbal, ale stále se drží mezi nejpreferovanějšími s fotbalem, florbalem a volejbalem. U kategorie kondičních aktivit je v popředí běh a posilovací cvičení, v poslední době je oblíbený bodybuilding. Stejně jako u děvčat zaznamenáváme úpadek zájmu o běžecké lyžování. Velký nárůst zájmu je o boardové aktivity. Mezi bojovými sporty došlo ke shodě zájmu o karate, kick-box i judo. U rytmických aktivit je na spíčce preferencí bojový styl capoeira, následována tanci break dance či hip-hop. Z obecného pohledu stejně jako u děvčat poukazujeme na shodu zájmu o individuální a týmové sporty. Mezi nejméně preferované patří u chlapců rytmické a taneční aktivity. Z hlediska vývoje preferencí lze říct, že zájem adolescentů je stejný jako před 20 lety. Dle Frömela, Novosada a Svozila (1999) byl zájem o plavání, sportovní hry a bruslení. S vyšším věkem adolescentů byl zaznamenán nárůst zájmu o bojové sporty i kondiční kulturistiku.

#### 2.1.5 Pohybové preference adolescentek

Dle Neulse a Frömela (2016) patří mezi nejoblíbenější individuální sporty plavání, které se řadí mezi celoroční aktivity. Oproti tomu aktivity jako cyklistika, sjezdové lyžování a bruslení, které se umístily hned za plaváním, se řadí mezi sezónní aktivity. Nejvýraznější zastoupení u adolescentek měl volejbal, poté následovala házená a basketbal. Zařadit zde lze i fotbal, florbal, softball či frisbee, z nichž kromě fotbalu se dají počítat jako hry netradiční. Mezi kondiční aktivity byla výrazná dominance běhu a posilovacích cvičení. Následují je aktivity s hudební vložkou typu aerobik, spinning či jóga. Bojová umění nepatří u adolescentek mezi nejpreferovanější, i přesto, že bojová umění by mohla být brána jako prostředek k nácvičku sebeobrany. Nejpreferovanější byly karate, kick-box a judo. Z obecného pohledu těsně preferují adolescentky sportovní aktivity týmové před individuálními, následované jsou rytmickými a tanečními aktivitami. V porovnání s Frömelem et al., (1999) lze říct, že se výrazně preference adolescentek nezměnily. Opět byl zřejmý zájem o plavání, tanec, bruslení i sportovní hry. Z hlediska pohlaví nelze říct, že by se chlapci či dívky výrazně lišili svými preferencemi.

Při porovnání intenzity pohybové aktivity lze zaznamenat mírně vyšší úroveň u chlapců, každopádně statisticky jsou rozdíly irelevantní (Kudláček, 2015).

### 2.1.6 Pohybová inaktivita

Dle Sigmundové a Sigmunda (2015) vychází pojem pohybová inaktivita z anglického jazyka znamenající pohybovou nečinnost či sedavé chování. V dřívější době se tyto dva pojmy braly jako synonymum. Byly chápány jako aktivity, které výrazně nezvyšovaly energetický výdej nad úroveň metabolismu – maximálně 2 METy. V dnešní době se však na tyto dva pojmy nenahlíží jako na ekvivalenty. Pohybová inaktivita je chápána jako nedostatek středně až vysoce intenzivní pohybové aktivity dle doporučení. U pohybové inaktivity se sledují proměnné jako čas strávený v dopravních prostředcích, čas strávený sezením či u monitoru.

### 2.1.7 Sedavé chování

Sedavé chování lze definovat jako nadměrné sezení či ležení u televize, počítače, mobilního telefonu, kde energetický výdej nepřesahuje 1,5 METu (Sigmundová & Sigmund, 2015). Stále více a více studií se zabývá otázkou, zda dnešní žáci trpí zvýšenou pohybovou inaktivitou. Jedna ze studií proběhla v roce 2016 v České republice, kde bylo osloveno na 29 základních školách 2858 žáků, z toho 1356 dívek a 1502 chlapců. Z průzkumu bylo zjištěno, že nejméně 7 hodin pohybové aktivity týdně provozuje 32,17 % respondentů. Dalším výsledkem byl vyšší zájem chlapců o pohybovou aktivitu než dívek (Cihlař, Balkó, Císařová, Novák, & Šonka, 2017). Jedním z důsledků pohybové inaktivity mladistvých je dle Hamříka, Kalmana, Bobákové a Sigmunda (2012) sedavé chování a nedostatečná úroveň pohybové aktivity. Ti se v rámci jejich výzkumu snažili přijít jaké činnosti mladiství ve svém volném čase dělají. Cílem jejich studie byla analýza trávení volného času dětí školního věku. Výzkum proběhl v roce 2010, výzkumný vzorek byl vybrán z náhodných 4425 žáků z 86 základních škol. Výsledkem bylo zjištění, že u televize tráví svůj volný čas 2 a více hodin denně nadpoloviční většina dětí. Dalším výrazným problémem je trávení času u počítače, který je v téhle době velmi populární. Dle Gáby et al. (2018) jsou české děti velmi neaktivní a v posledních dvou desetiletích dochází neustále ke zhoršení, proto by během dětství a dospívání mělo docházet k účinným intervencím.

Podle Rüttena, Abu-Omara, Meierjürgena, Lutza a Adlwartha (2009) jsou důvodem k neaktivitě dané částečně sociodemografickými a ekonomickými možnostmi daného

jedince. Další prováděný výzkum se již zabýval studenty střední školy. Bylo zjištěno, že až 36 % studentů neplní doporučený denní limit 30 minut chůze. Druhé doporučení mít pohybovou aktivitu po dobu 60 minut sedmkrát týdně neplní 71%. Výsledky ukazují na ne příliš vysoký zájem o pohyb adolescenty (Šimůnek et al., 2018). Tyto výsledky potvrzuje studie Wu a Chang (2019). Dodržováním pravidelného pohybu a zvýšením své kondice je vhodná prevence chronických onemocnění jako je například cukrovka, obezita či kardiovaskulární onemocnění (Warburton, 2006). Jako typické sedavé chování se považuje sledování televize, používání počítačů nebo jízda automobilem. Pro zvýšení pohybové aktivity se doporučuje jízda na kole, plavání, chůze nebo běh (Owen, Healy, Matthews, & Dunstan, 2010). Biddle, Gorely a Stensel (2004) poukazují na to, že část mladistvých je aktivní, ale v průběhu jejich života klesá zájem o pohybové aktivity a schylují se k méně aktivnímu stylu života, čímž zvyšují riziko onemocnění již zmíněných chorob. Dále se uvádí, že sledováním televize více než dvě hodiny může docházet nejen k fyzické, ale i psychosociální újmě (Tremblay et al., 2011). Lidé stráví sedavým stylem života velké množství času a nepředpokládá se, že by mělo dojít ke snížení (Biddle et al., 2004).

## 2.2 Adolescence

Pojem adolescence je poměrně obtížné definovat. Lze ji klasifikovat jako období mezi dětstvím a dospělostí. Typickým znakem je zrychlený vývoj sekundárních pohlavních znaků. Z pohledu společnosti jde hlavně o přípravu na sociální roli ve společnosti. Psychologický pohled nahlíží na jedincův vnitřní život, který zažívá mnoho biologických, psychických a sociálních změn. Proto je opodstatněné rozdělení na ranou, střední a pozdní adolescenci (Kudláček & Frömel, 2012). Tomuhle rozdělení oponují Langmeier a Krejčířová (2006) i Vágnerová (2012), kteří uvádí pouze ranou a pozdní adolescenci. V téhle etapě života dochází ke komplexní proměně osobnosti. Ke změnám dochází v somatických, psychických i sociálních oblastech. Změny jsou značně určeny biologicky, avšak působí i na psychické a sociální faktory. Mnoha dospívajícími je dětství chápáno jako doba, která by se měla urychlit. Jejich cílem je získání svobody, vlastního rozhodování a zbavení se dětského nahlížení na ně samotné, přitom povinnosti a zodpovědnost stále odmítají (Vágnerová, 2012).

### 2.2.1 Raná adolescence

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) lze období také nazvat pubescence. Zahrnuje prvních pět let dospívání. Zařadit ji lze zhruba mezi 11. až 15. rok. Langmeier a Krejčířová (2006) dále rozdělují pubescenci na fázi prepuberty (první pubertální fáze) a na fázi vlastní puberty (druhá pubertální fáze).

### 2.2.2 Fáze prepuberty

Jinými slovy nazývána první pubertální fáze. Prvotními znaky jsou pohlavní dospívání, zejména u sekundárních pohlavních znaků či zrychleným růstem. U dívek je ukončena nástupem menarche, u chlapců první noční polucí. Tuto fázi lze zařadit okolo 11 až 13 roku, u chlapců dochází k 1-2 ročnímu opoždění (Langmeier & Krejčířová, 2006).

### 2.2.3 Fáze vlastní puberty

Také nazývána druhá pubertální fáze. Svůj nástup má při dokončení prepuberty a trvá zhruba při dosažení reprodukční schopnosti. U dívek by mělo dojít k stabilizaci menzesu a ovulačního cyklu, k čemuž dochází zpravidla za 1-2 roky. U chlapců je schopnost reprodukce dosahována při vývoji sekundárních pohlavních znaků (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V našem případě se proto zaměříme na pozdní adolescenci.

### 2.2.4 Pozdní adolescence

Je poslední etapou adolescentů. Udává se, že trvá od 15 do 20 let života. Typickým znakem je biologické vymezení pohlavního dozrání, často dochází k prvnímu pohlavnímu styku. Jedná se o dobu komplexnější psychosociální proměny, kdy se jedinci dotváří osobnost i jeho společenské postavení. Neméně důležitým milníkem je ukončení profesní přípravy k zaměstnání či následné studijní pokračování. V pozdní adolescenci jsou osoby vystaveny zcela novým rolím, než které mohly doposud zastávat. Dochází ke stabilizaci rodinných vztahů a rozvíjí se vztahy s vrstevníky, především však s partnery. V 18 letech z právního hlediska dochází k plnoletosti, což bývá brán jako mezník dospělosti. Při dosažení plnoletosti získává osoba možnost svého vlastního rozhodování, může uzavřít manželství, má právo volit či užívat alkoholických či tabákových výrobků (Vágnerová, 2012).



### 2.2.5 Tělesné změny

Období adolescence je pro dítě velký milník, kdy se mění v člověka schopného reprodukce. Začátek změn je limitovaný geneticky. Jedním z často pojmů používaných je sekundární akcelerace. Jedná se o urychlení biologického dospívání vnějšími podněty (Vágnerová, 2012). Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) se za posledních 100 let urychlil nástup dospívání a zrychlil se i celkový růst. Dále uvádí, že dospělí jedinci dosahují výrazně vyšších hodnot, než je tomu u dospělých v 19. století. Projevem sekundární akcelerace je dle Rubína et al. (2018) u chlapců nárůst svalové hmoty, růst vousů a pubického ochlupení, hrubší kůže, zvětšení penisu, varlat a změna hlasu. U dívek dochází k růstu postavy, růstu pubického ochlupení, nárůst podkožního tuku, růst prsou a rozšíření pánve.

Dospívání se projevuje viditelnými znaky jako je růst postavy, změna proporcí či vývoj sekundárních pohlavních znaků. Viditelné změny jsou taktéž doprovázeny jiným chováním svých vrstevníků. Příliš časná proměna může být pro pubescenta poměrně obtížná, jedinec může zastávat odmítavý postoj ke svým změnám. Jako příklad lze uvést značně vyspělou dívku snažící se zakrýt své poprsí volným oblečením. Změna u dívek nastává dříve než u chlapců, z toho plyne, že je-li u dívky předčasná puberta, její nápadnost je pak větší, než u chlapce (Vágnerová, 2012).

### 2.2.6 Psychické změny

Období pozdní adolescence není charakteristická zásadní změnou uvažování. Osobní rozvoj je závislý na procvičování naučených strategií a získání zkušeností. Mají již vrozené rozhodování nad problémy a volí většinou logické řešení, které může být správné, ale neumí zcela jasně brát v potaz komplexnost dané situace. Často jsou jejich rozhodnutí netradiční a nová, avšak občas bývají ukvapená či neadekvátní. Z důvodu nedostatku zkušeností se stává, že opakují to, co již bylo překonáno. Adolescenti preferují jasná a rychlá řešení vedoucí k jistotě. Úsudek může být omezen emociálním zatížením. Oproti předchozím stádiím dokáží daleko lépe pracovat se svou pozorností. Dokáží využít různé techniky na zaměření či její udržení. Adolescenti jsou schopni systematictěji pracovat se svou pozorností (Vágnerová, 2012).

## 2.3 Netradiční sportovní aktivity

Růžička, Růžičková a Šmíd (2013); Sekot (2006); Coakley a Burnett (2014) pohlíží na tuto problematiku podobným pohledem, přesto se minimálně rozcházejí v názvu. Nelze proto postavit názvy proti sobě, ale jako různé pohledy na problematiku. Autoři se shodují, že je velmi složité přesně definovat, co spadá mezi netradiční pohybové aktivity, protože v dnešní době probíhá rychlý vývoj netradičních sportů, které se těší velké oblibě.

Dle Růžičky, Růžičkové a Šmída (2013) „*sportovní hru definujeme jako soutěživou činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládním společného předmětu*“ (p.7). V souvislosti na předchozí citaci lze poukázat na rozdíl mezi sportovní hrou a netradičními sporty. Důležitým aspektem netradičních pohybových her není dokonalá technika či výkon, ale zážitek, který plyne z pohybu. Dále ji lze popsat jako dynamickou činnost, která divákům nabízí možnost sledovat emoce, jenž plynou u pohybové aktivity. Obecně je velmi složité určit, které pohybové aktivity jsou netradiční (lze užívat i atypické). Velký vliv má popularita sportu vzhledem ke geografickému určení. Co pro jeden stát je neodmyslitelný sport, může být pro jiný stát naprosto neznámá aktivita. Jako typický příklad lze uvést americký fotbal, který ve své domovině v USA patří mezi nejsledovanější sporty v zemi, u nás lze zařadit mezi netradiční. Část sportovních her vznikla pouhou modifikací již tradičního sportu. Mezi příklady lze uvést beach volejbal, streetball či futsal (Růžička et al., 2013).

### 2.3.1 Alternativní sporty

Dle Hodaně et al., (2013) alternativní sporty „*jsou aktivity, které buď ideologicky, nebo prakticky poskytují alternativu k maistreamovým sportům a maistreamovým sportovním hodnotám*“ (p.39). Jednoduše je lze nazvat jako náhrada k dominantní sportovní kultuře. Toto tvrzení potvrzuje (Sekot, 2008). Formování mimo hlavní proud přidává na atraktivnosti pro lidi, kteří se dané aktivity zúčastňují. Zezačátku lidé tyto aktivity nebrali jako sport, ale jako životní styl. Charakteristická byla účast mladistvých a dospívajících, kteří brali tyto aktivity jako způsob být aktivní, rozptýlit se a užívat si s ostatními vrstevníky. Příchod televize a dalších médií přeměnil aktivity na sporty (Hodaň et al., 2013). Typickým příkladem alternativních sportů je snowboarding a skateboarding. Oba tyto sporty jsou velmi oblíbené mezi mladými lidmi, často odráží i přímo jejich životní styl, kde vyznávají svobodu, nezávislost, toleranci a touhu vyjádřit sám sebe.

Poměrně častý je úprk mladistvých od mainstreamových sportů jako je fotbal a hokej právě k boardovým sportům z důvodů odmítání komercializace či tlaku na výkon. I přesto, že v dnešní době existuje mnoho závodů spojené s těmito sporty, v minulosti docházelo k bojkotování či narušení různých závodů (Sekot, 2006). Tohle potvrzuje i Coakley a Burnett (2014) a přidává, že někteří sportovci vůbec neměli zájem se účastnit soutěží pořádaných v těchto sportech. Jako příklad uvádí dvanáctiletého snowboardistu, který při otázce přidání snowboardu na Olympijské hry odpověděl: „Nezabíjejte sjezd. Nechte nás svobodné“ (Coakley & Burnett, 2014, p. 320). Podobný názor na přidání snowboardu mezi Olympijské sporty měl v té době nejlepší snowboardista Terje Haakonsen, který se odmítl zúčastnit, protože pro něho je jízda o čerstvém sněhu, být sám sebou a ne být hodnocen rozhodčími, zapojování politiky, národů a peněz. Popularitu alternativním sportů přidává také strukturovaná stavba organizovaných sportů jako jsou fotbal, hokej apod (Coakley & Burnett, 2014). Velký vliv měly adaptace různých sportů na možnosti rozšíření vyžití pro tělesně a mentálně postižené osoby (Sekot, 2006). Atraktivnost alternativních sportů souvisí i s potenciální komerčností těchto sportů. Lze sledovat změny životních stylů spojené s touhou po vzrušení, překonávání limitů, zvyšování hladiny adrenalinu a hledání nových možností k trávení volného času. Důležitý aspekt je návrat k neorganizované formě trávení volného času pohybem, které v posledních letech zaznamenal snížený zájem (Sekot, 2008).

### 2.3.1.1 X – sporty

Terminologicky je velmi obtížné nazvat X-sporty jednotným názvem. Do češtiny lze přeložit jako rizikové, výzvodové či dobrodružné sporty. Vznik názvu extrémní sporty pochází ze 70. let 20. století v souvislosti s lyžováním. Termín údajně vymyslela firma North Face, která se v té době zabývala outdoorovým oblečením a sportovním oblečením pro zimní sporty. Na přelomu minulého století se používalo označení alternativní sporty, později extrémní sporty. Dalším milníkem bylo vytvoření v roce 1995 tzv. eXtreme Games, kde patřily mládeži oblíbené sporty jako BMX, skateboarding a snowboarding. Z komerčních důvodů došlo k přejmenování na The X-Games a došlo k rozšíření o surfing, rally, motokros a freestylové disciplíny. Mezi extrémní sporty spadalo například inline skating, skateboarding, snowboarding, windsurfing, extrémní lyžování apod. V současné době je však velmi nepřesné nazývat například inline skating jako extrémní sport, jelikož se jedná o velmi rozšířenou aktivitu, která není považována za nebezpečnou, protože existuje mnoho dětských škol na výuku bruslení (Hodaň et al., 2013).

### 2.3.2 Dělení netradičních sportovních her

Dělení není přímo určené a podléhá různým kritériím. Zařazení je mnohdy obtížné, protože dochází k překrývání skupin. Jako příklad lze uvést softtenis, který bývá řazen mezi síťové, ale při jiném pohledu ho lze zařadit mezi pálkovací. (Růžička et al., 2013) se tedy příklání k následnému rozdělení na netradiční sportovní hry kontaktní, síťové a pálkovací.

### 2.3.3 Netradiční sportovní hry kontaktní

Jinými slovy je lze také nazvat hry brankové, jsou vymezené časovým úsekem, tedy dobou, za kterou jedna strana má za cíl dosáhnout více počtu bodů dopravením daného náčiní do branky, případně do vymezeného území. Jako náčiní považujeme míč, talíř, míček apod. Pojem kontaktní hry je přejat od průběhu aktivity, kdy dochází k vzájemné interakci protihráčů, i přesto že v některých hrách je v pravidlech zakotvena tzv. bezkontaktnost (Růžička et al., 2013).

### 2.3.4 Netradiční sportovní hry síťové

Oproti kontaktním sportům je u her síťových kritériem k vítězství získání předepsaného počtu bodů či setů. Herní činnost je dána manipulací náčiním jako je míč, kroužek talíř, míček apod, kdy soupeřící strany se mezi sebou v odehrání pravidelně střídají. Vymezený prostor je označené hřiště předělené sítí, středovým územím nikoho či čarou. Hlavním úkolem je dopravit náčiní na soupeřovu polovinu v předepsaných pravidlech tak, aby soupeř nebyl schopen ho vrátit zpět (Růžička et al., 2013).

### 2.3.5 Netradiční sportovní hry pálkovací

V téhle skupině sportů se využívá specifického náčiní (pálky), kterým je uváděn míč do hry. Základní činností hry je odpal, kterým hra nebo její dílčí část začíná a na ni navazují další herní činnosti. Hlavním cílem hry je získání bodů, jež jsou spjaty s různými činnostmi jednotlivců. Dochází k přeběhům, odpalům, dosažení cílové mety apod. Obranný tým má za úkol hráče vyautovat, chytit odpal, přesunout míč příhrávkou či jinými způsoby zabránit získání bodů (Růžička et al., 2013).

## 3 Cíl práce

### 3.1 Hlavní a dílčí cíle práce

Hlavním cílem této práce bylo za pomoci strukturovaného dotazníku zjistit pohybové preference a povědomí studentů Gymnázia v Novém Jičíně o netradičních pohybových aktivitách.

### 3.2 Výzkumné otázky

Jaké jsou pohybové preference studentů?

Jak se studenti informují o pohybových možnostech ve městě Nový Jičín?

Jak moc jsou pro studenty zajímavé netradiční sporty?

Jak nahlíží studenti na netradiční sporty?

## 4 Metodika práce

### 4.1 Data

Sběr dat probíhal internetovou formou. Vybráni byli studenti maturitního ročníku Gymnázia a SOŠ Nový Jičín, který se skládá ze dvou tříd čtyřletých forem studia a jednoho šestiletého. Věkový rozsah respondentů byl 18 až 19 let. Vyplnění formuláře nezabralo studentům déle než 10 minut. Prvně byl kontaktován RNDr. Patrik Kočí, se kterým byly vyřízeny všechny náležitosti spojené s dotazováním. Studenti byli informováni a poučeni zasláním emailu na jejich školní emailové adresy, k tomu posloužila třídní zkratka, díky které byla zaručena anonymita respondentů. Dotazník podléhal kontrole Etické komisi Fakulty tělesné kultury, Univerzity Palackého v Olomouci. Sběr dat probíhal na přelomu roků 2019 a 2020. Studenti odpovídali anonymně a s daty bylo zacházeno podle daného postupu. Dotazník byl sestaven a následně vyplňován ve Formulářích Google online formou. Dotazník vyplnilo 43 studentů z predikovaného maxima 90 lidí. Data byla následně exportována a statisticky vyhodnocena. Po vyhodnocení dotazníkového šetření proběhl polostrukturovaný rozhovor se dvěma studentama onlinou formou k získání podrobnějších dat (Hendl, 2005)

### 4.2 Metody

Při zpracování byly využity kvantitativní metody výzkumu. Zvolen byl způsob dotazování, konkrétně anketa, která zaručila volbu studentů vybrat si, zda se do výzkumu zapojí. K následnému vyhodnocení byl použit počítačový program EXCEL, ve kterém byly vytvářeny přehledné tabulky a grafy použité v téhle práci. Následně bylo využito kvalitativní metody výzkumu, konkrétně tematická analýza přepisů z rozhovorů.

### 4.3 Dotazník

Dotazník byl zaměřen na pohybové aktivity studentů Gymnázia a SOŠ v Novém Jičíně a skládá se ze 3 částí. V první části studenti byli dotazováni na jejich pohybové aktivity, kterým se ve svém volném čase věnují. Tato část zahrnuje jejich motivaci k pohybu, zisk informací o možnostech pohybové aktivity, intenzitu jejich pohybu a další.

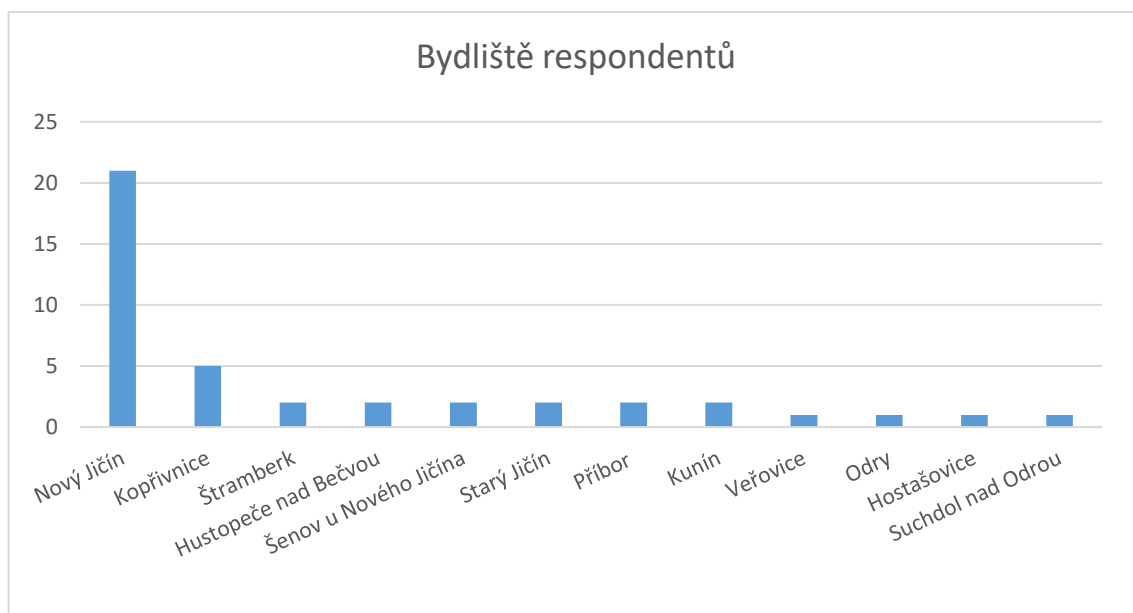
V druhé části respondenti odpovídali na otázky týkající se netradičních sportů, přesněji jejich povědomí o těchto alternativách a možnostech, jaké město Nový Jičín nabízí v tomhle případě. Poslední část byla složena z demografických otázek.

## 5 Výsledky

V této kapitole se nachází výsledky, které jsou získané ze zpracovaných dat pocházejících z dotazníků.

### 5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Dotazování proběhlo na Gymnáziu v Novém Jičíně, konkrétně maturitních tříd skládající se ze dvou čtyřletých forem studia a jednoho šestiletého. Výzkumu se zúčastnilo 43 osob, ze kterých bylo 28 dívek a 15 chlapců. Věkové rozpětí bylo od 18 do 19 let. Rozpětí bylo poměrně vyrovnané, 25 respondentů označilo svůj věk jako 19, osmnáctiletých osob bylo 18. Z hlediska bydliště nacházíme poměrně rozmanité možnosti. Nejčastější odpovědí byl Nový Jičín, následován městem Kopřivnice. Dále se vyskytly okolní obce Štramberk, Hustopeče nad Bečvou, Šenov u Nového Jičína, Starý Jičín apod, viz následující obrázek 2.



**Obr. 2** Sloupcový graf bydliště respondentů dle obcí a měst

### 5.2 Preference adolescentů x adolescentek

Z obecného pohledu dominovaly individuální a týmové sporty. Není překvapením, že nejpreferovanější aktivitou je plavání, následované fotbalem a florbalem zastoupené spíše chlapci. Tvzení dle Kudláčka a Frömela (2012) o nižším zájmu adolescentů o atletiku basketbal zde lze potvrdit. Basketbal se dostal na úroveň nezájmu o pohybové aktivity, čili neprovádění žádné pohybové aktivity. Výsledky jednotlivých aktivit viz

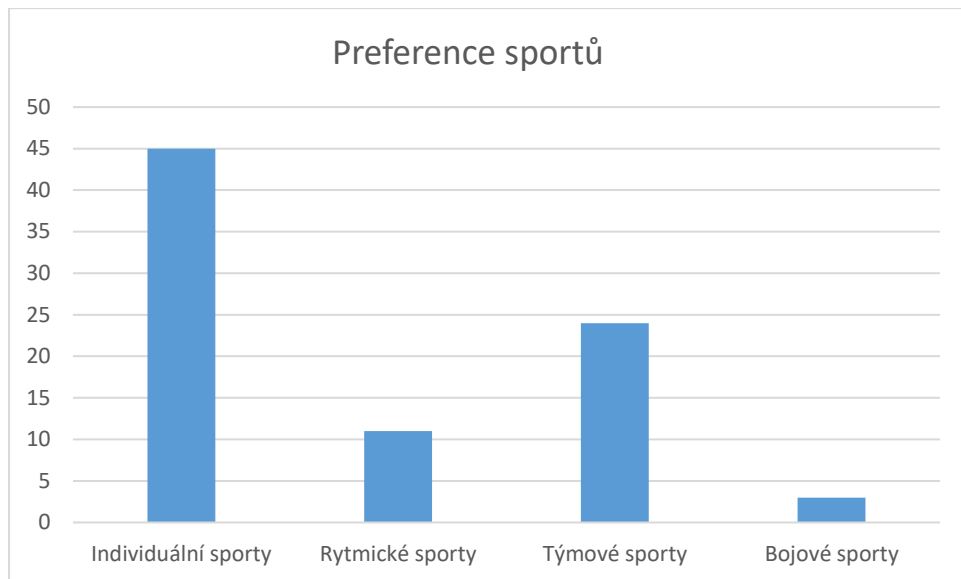
tabulka 2. Překvapivým zjištěním je absence zimních sportů, které by se vzhledem k lokaci Nového Jičína daly předpokládat, protože donedávna byl v provozu Ski areál Svinec nacházející se na periferii města.

**Tabulka 2.** Pořadí preferencí aktivit u obou pohlaví

Aktivity	Celkové pořadí aktivit
Plavání	1.
Fotbal	2.
Florbal	3.
Posilování	4.
Jóga	5. - 6.
Tanec	5. - 6.
Atletika	7. - 11.
Běh	7. - 11.
Cyklistika	7. - 11.
Volejbal	7. - 11.
Žádnou	7. - 11.
Cvičení	12. - 15.
Basketbal	12. - 15.
Discgolf	12. - 15.
Jezdectví	12. - 15.
Aerobic	16. - 22.
Aikido	16. - 22.
Bruslení	16. - 22.
Sportovní kynologie	16. - 22.
Squash	16. - 22.
Šerm	16. - 22.
Tai-chi	16. - 22.

Při pohledu na rozdělení preferencí obecně, vyčteme z obrázku 3, že nejoblíbenější kategorie sportů jsou individuální aktivity, které tvoří 54 % všech odpovědí. Druhou nejoblíbenější kategorií byly týmové sporty se 29 %, které překvapivě zaostaly za individuálními. S nejméně preferencemi skončily rytmické a bojové sporty.





**Obrázek 3.** Sloupcový graf preferencí dle sportovních kategorií

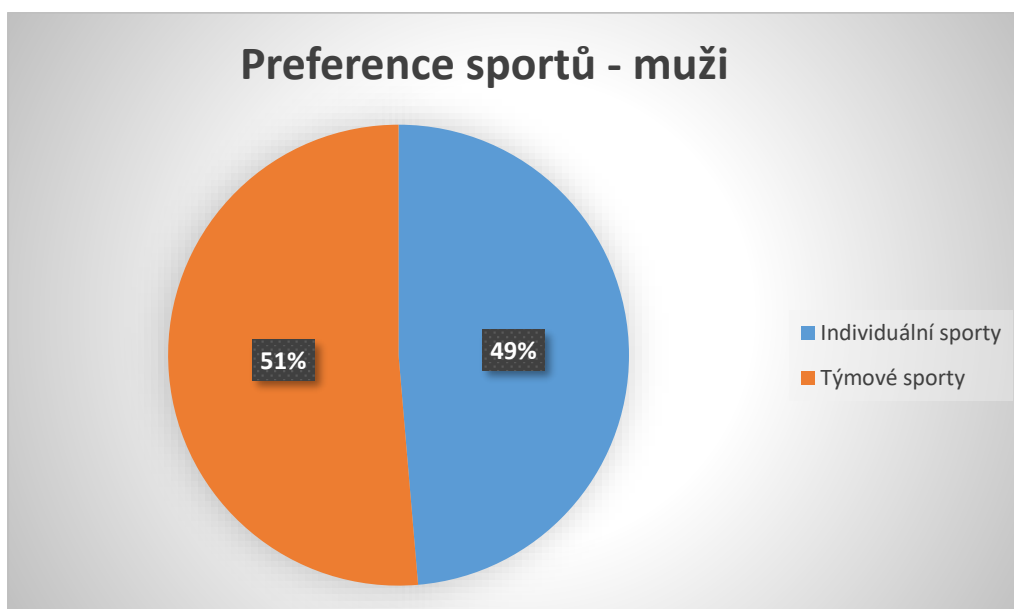
### 5.2.1 Preference adolescentů

U chlapců výrazně dominoval fotbal a florbal. Dle předpokladů plavání je také v popředí zájmu. Z individuálních aktivit je oblíbenou aktivitou cyklistika i běh. Slabý zájem zaznamenává basketbal, kupodivu žádný z respondentů nevedl lední hokej, i přesto že má hokej stejně jako basketbal dlouhou a velkou tradici ve městě. Důvod nezájmu může být malý vzorek respondentů či přesun kvalitních hráčů do okolních týmů hrající vyšší soutěže. Zajímavou aktivitou je discgolf, který lze řadit mezi netradiční sporty. Výsledky jednotlivých aktivit viz tabulka 3.

**Tabulka 3.** Pořadí preferencí aktivit u adolescentů

Aktivity	Celkové pořadí aktivit
Fotbal	1.
Florbal	2.
Plavání	3.
Cyklistika	4.
Běh	5. - 7.
Volejbal	5. - 7.
Discgolf	5. - 7.
Posilování	8. - 12.
Atletika	8. - 12.
Žádnou	8. - 12.
Basketbal	8. - 12.
Bruslení	8. - 12.

Při rozdělení dle kategorií sportů vidíme pouze dvě kategorie. Adolescenti preferují pouze individuální a týmové sporty a to bezmála ve stejném poměru. Lehce navrch mají týmové sporty, které i v tabulce 3 zaujaly přední dvě pozice.



**Obrázek 4.** Graf preferencí dle sportovních kategorií u mužů

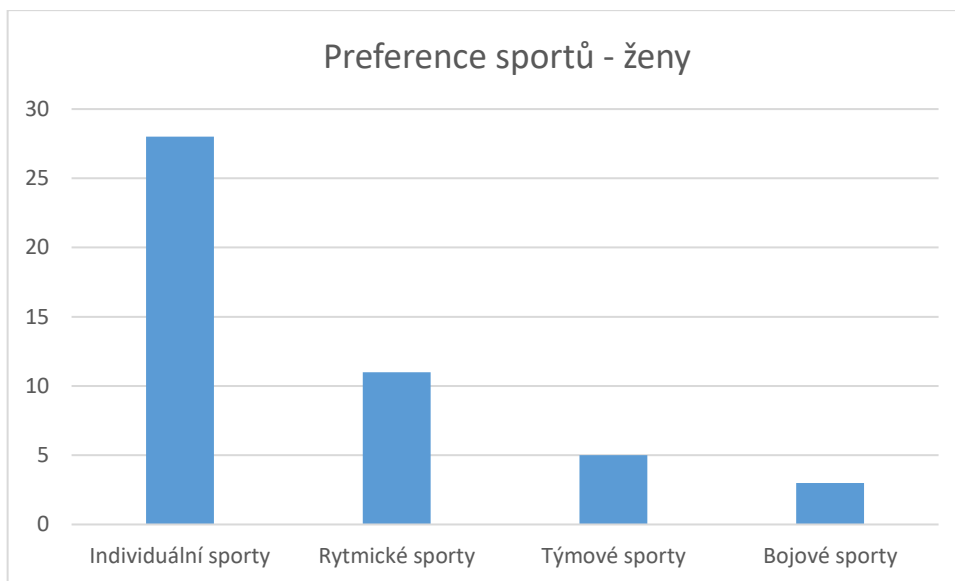
## 5.2.2 Preference adolescentek

U adolescentek dominují vyloženě individuální sporty. V popředí v souladu s predikcí nalezneme plavání. Mezi nejpreferovanějšími aktivitami se také nachází posilování, případně cvičení. U adolescentek není překvapující zájem o rytmické a taneční aktivity. Zájem projevují o jógu či tanec. Respondentky zaznačily v častém případě, že žádnou z aktivit nevykonávají. Zajímavým zjištěním byl jistý zájem o bojové sporty, které nebyly nalezeny ani u adolescentů, u kterých je předpoklad k bojovým sportům vyšší. Adolescentky vybraly, že se věnují aikidu, šermu či tai-chi. Všechny tyto sporty byly vybrány pouze jedenkrát. Pořadí aktivit podrobně v tabulce 4.

**Tabulka 4.** *Pořadí preferencí aktivit u adolescentek*

Aktivity	Pořadí
Plavání	1.
Posilování	2.
Jóga	3. - 4.
Tanec	3. - 4.
Atletika	5. - 6.
Žádnou	5. - 6.
Běh	7. - 10.
Volejbal	7. - 10.
Cvičení	7. - 10.
Jezdectví	7. - 10.
Florbal	11. - 19.
Cyklistika	11. - 19.
Basketbal	11. - 19.
Aerobic	11. - 19.
Aikido	11. - 19.
Sportovní kynologie	11. - 19.
Squash	11. - 19.
Šerm	11. - 19.
Tai-chi	11. - 19.

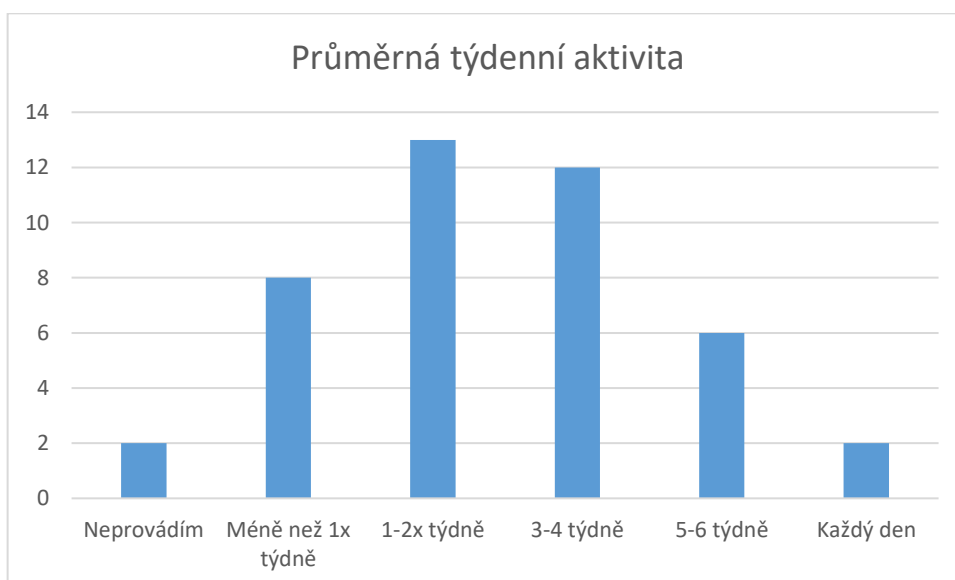
U žen je rozptýl kategorií sportů rozsáhlejší. Nejpreferovanější jsou individuální sporty, které tvoří 60 % odpovědí. Toto tvrzení potvrzuje i předchozí tabulka, kterou tvoří prvních 6 pozic individuální sporty. Následují rytmické aktivity se 23 %. Překvapením je slabý zájem o týmové sporty, naopak oproti mužům můžeme vypočítat zájem o bojové sporty. Rozdělení kategorií se nachází v obrázku 5.



**Obrázek 5.** Sloupcový graf preferencí dle sportovních kategorií u žen

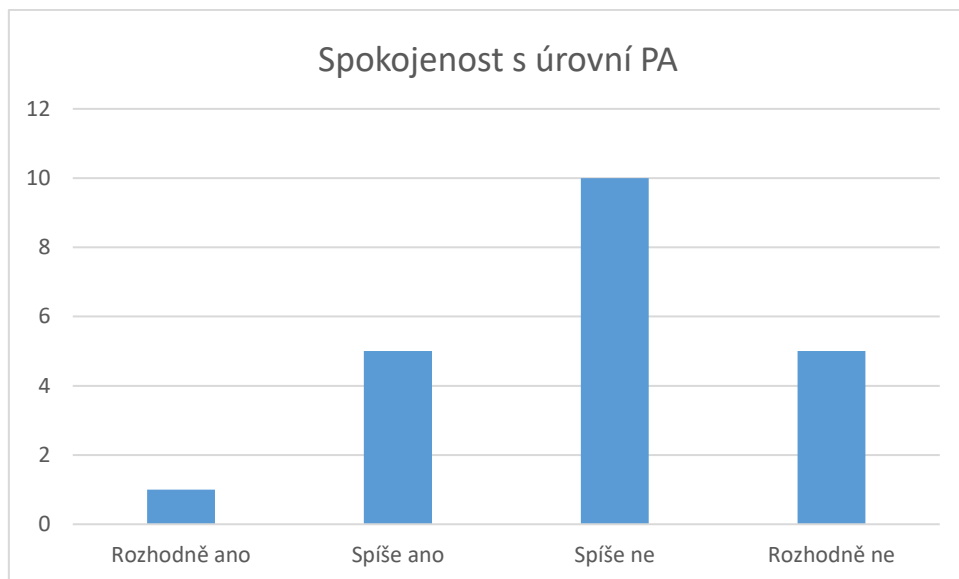
### 5.3 Úroveň aktivity respondentů

Vezme-li v potaz doporučení dle Sigmunda a Sigmundové (2011) pro střední intenzitu nejméně 30 minut 5x týdně, splňuje tuto aktivitu pouze 19% respondentů. Při optimistějším pohledu pro vysokou intenzitu nejméně 20 minut 3x týdně lze říci, že tyto předpoklady splňuje 47%. Alarmující jsou hodnoty respondentů, kteří uvedli možnosti méně než 1x týdně, respektive neprovádí. V součtu tyto hodnoty tvoří čtvrtinu respondentů. Podrobnější data v obrázku 6.



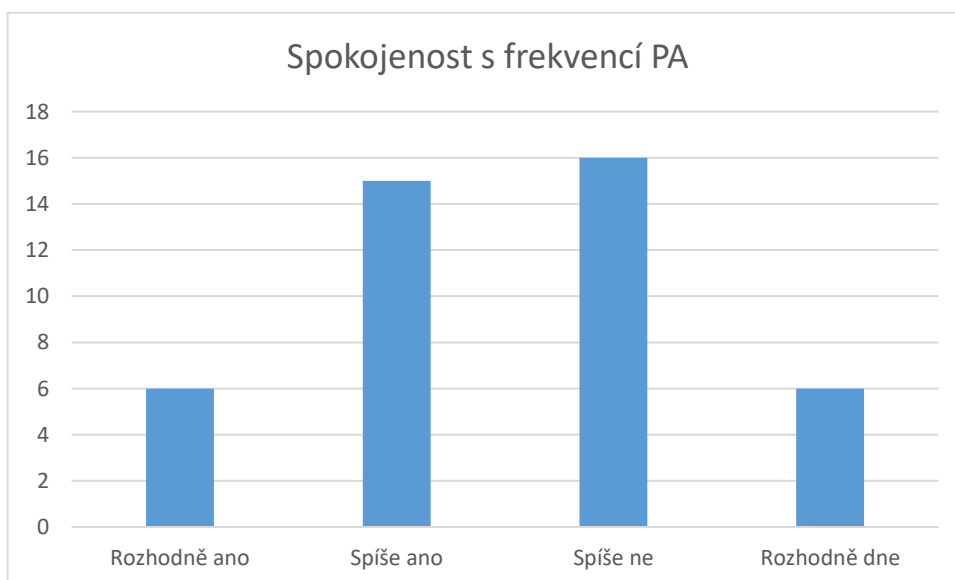
**Obrázek 6.** Sloupcový graf průměrné týdenní aktivity u adolescentů

Dle obrázku 7 je znatelné, že bezmála 50 % respondentů praktikují pohybovou aktivitu 1-2x týdně a méně jsou nespokojení se svou úrovní pohybu.



**Obrázek 7.** Spokojenost s PA u respondentů s volbou 1-2x týdně a méně

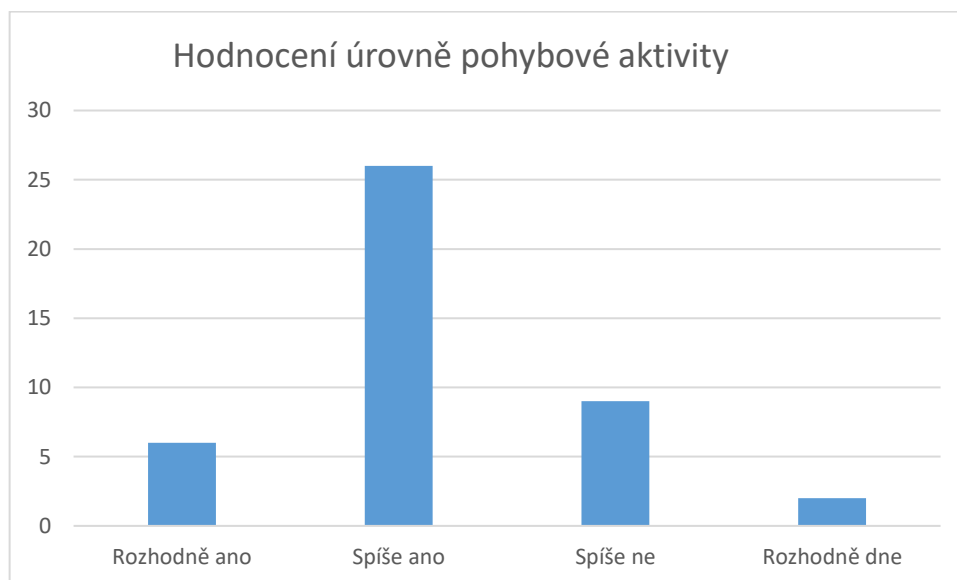
Dle obrázku 8 lze říct, že respondenti jsou zhruba rozděleni na dvě půlky se svou spokojeností s frekvencí pohybové aktivity. Obě možnosti rozhodně ano i rozhodně ne jsou na 14%. Z výsledků tedy nelze konstatovat jasné závěry, protože protipóly jsou na stejných či podobných hodnotách.



**Obrázek 8.** Sloupcový graf subjektivní spokojenosti s pohybovou aktivitou

Z obrázku 9 zjišťujeme subjektivní pocit respondentů vzhledem k jejich pohybové aktivitě. Otázka byla zaměřena na kvalitu jejich sportovních výkonů. Z obrázku je jasně patrné, že 60 % respondentů se spíše považuje za dobrého ve svém sportovním odvětví.

Možnost rozhodně ano vybralo 14 %. Lze z toho vyvodit, že zhruba tři čtvrtiny respondentů věnující se pohybové aktivitě se považují za dobrého. Může to být způsobené dlouholetým odhodláním a trénováním či nadhodnocení svých schopností. Možnosti spíše ne či rozhodně ne mohou být vybrány v tomhle případě podhodnocením svých schopností nebo změnou a zkoušením nových pohybových aktivit.



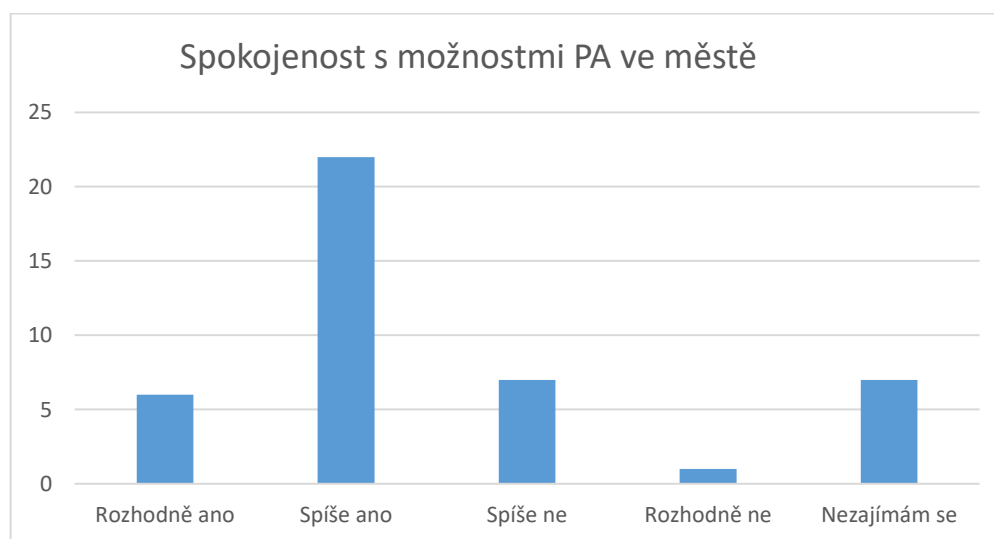
**Obrázek 9.** Graf spokojenosti s úrovní své pohybové aktivity

Důležitý pohled na pohybovou aktivitu je z jakého důvodu adolescenti vykonávají a vyhledávají své sporty. V době, o které se tvrdí, že zájem o pohyb obecně opadá, je důležité zjistit důvody, proč mají adolescenti zájem sportovat. V první řadě by je daná aktivita měla bavit a mít z ní radost. Z přiložené tabulky 5 vyplývá, že nejčastější důvod sportování je, že je to jednoduše baví. Velká část se také přiklonila k možnosti kvůli jejich zdravotní stránce. To souvisí i s následující možností zlepšení fyzické kondice. Důležitou věcí je také možnost se střetávat se svými vrstevníky, která byla vybrána jako čtvrtá nejčastější možnost. Dá se taky předpokládat, že u respondentů se nenachází jedinec, který by byl tlačěn rodiči za sportovní kariérou. Tuto možnost vyvrací nevybrání možnosti přání rodičů jako důvod k pohybové aktivitě.

**Tabulka 5.** Pořadí důvodů k pohybové aktivitě (volba více možností)

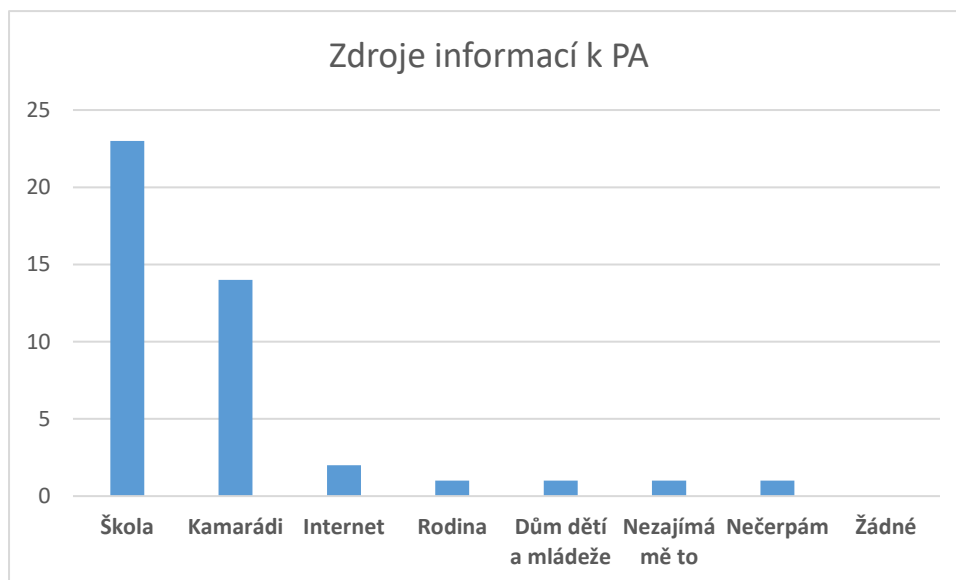
Důvod k aktivitě	Pořadí	Procentuální zastoupení (%)
Baví mě to	1.	32
Pro mé zdraví	2.	26
Zlepšení fyzické kondice	3.	25
Kontakt s kamarády	4.	13
Nesportuji	5.	2
Sportovní ambice	6.-8.	1
Relax	6.-8.	1
Kvůli škole	6.-8.	1
Přání rodičů	9.	0

Další otázka pojednávala o spokojenosti se sportovními aktivitami v Novém Jičíně. Město s 23 tisíci obyvateli nabízí celou řadu sportovních možností. Nachází se zde také Středisko volného času Fokus, které pod sebou zařazuje celou řadu aktivit v první řadě pro děti, ale také i pro dospělé. I z několika dalších důvodů není překvapením, že více než půlka respondentů je spíše spokojená. Podobně se sešly názory, které jsou rozhodně spokojeny a spíše nespokojeny. Důležitou roli v rozhodování může taky hrát jiné trvalé bydliště než je Nový Jičín, tedy studentů, kteří zde dojíždí pouze za školou, a proto nemusí mít zcela přehled o možnostech, které město nabízí. Je také možné, že chybějící aktivity jsou dostupné v okolních městech jako je Kopřivnice, Příbor či Valašské Meziříčí.



**Obrázek 10.** Graf spokojenosti s možnostmi pohybové aktivity v Novém Jičíně

Následující část se zabývá výběrem zdroje informací k aktivitám, které lze provozovat v Novém Jičíně. K výběru bylo rozmanité spektrum možností. I přesto že je dnešní doba velmi digitální, na osobní názor lidé dbají. Nejspíš proto respondenti vybrali kamarády jako první možnost k získání informací. Pro někoho mohou být známosti také důležitým sociálním aspektem při uvažování o volbě nového sportu, protože někdo známý může být důležitým pro začlenění do nového kolektivu. V dnešní digitální době tedy není překvapením, že druhá nejpreferovanější volba byla internet. Jedná se o nejrychlejší způsob získání informací, zvláště v dnešní době, kdy na internetu je k dohledání spousta vhodných informací. Ovšem co už nemusí být na internetu k nalezení, nebo nemusí být zcela relevantní, je osobní zkušenost s danou aktivitou, kterou mohou poskytnout kamarádi. Ostatní možnosti byli vybrány jednou či dvakrát, lze tedy soudit, že se jedná o individuální záležitosti, více viz obrázek 11.



**Obrázek 11.** Soupcový graf výběru zdroje informací k pohybové aktivitě

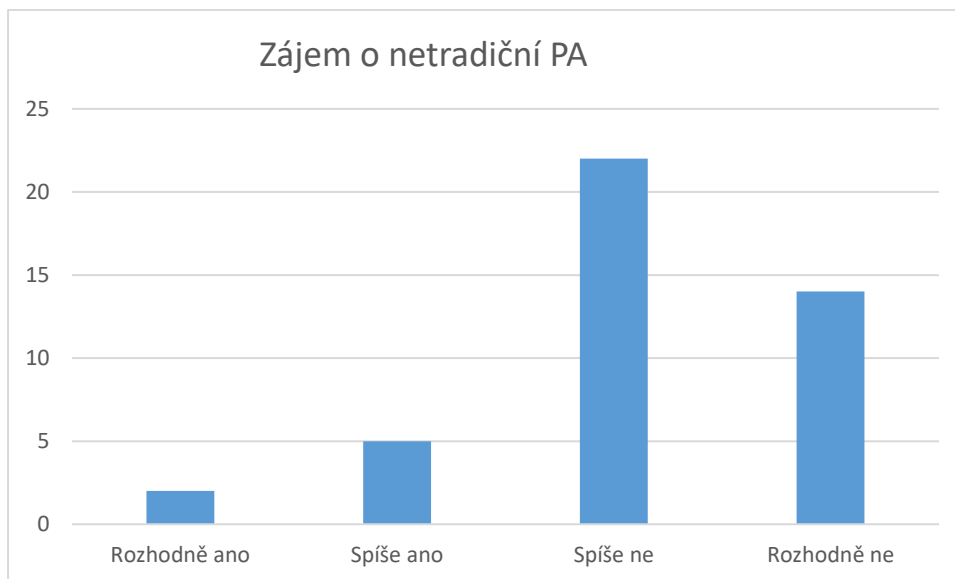
#### 5.4 Netradiční pohybové aktivity

Tato část je zaměřená na netradiční pohybové aktivity, které je možnost provozovat v Novém Jičíně. V dotazníku se nacházel krátký úryvek vysvětlující, co si lze představit pod pojmem netradiční pohybové aktivity.

První otázka se zabývala zájmem o netradiční sporty. Z obrázku 12 vyplývá, že pomalu tři čtvrtiny respondentů nezajímají tyto sporty. Důvodem může být jejich postoj k tradičním sportům jako je plavání nebo fotbal, které se dlouhodobě těší velké oblibě. Jako další důvod lze uvést nezájem o sport celkově či provozování aktivit pouze v tělesné

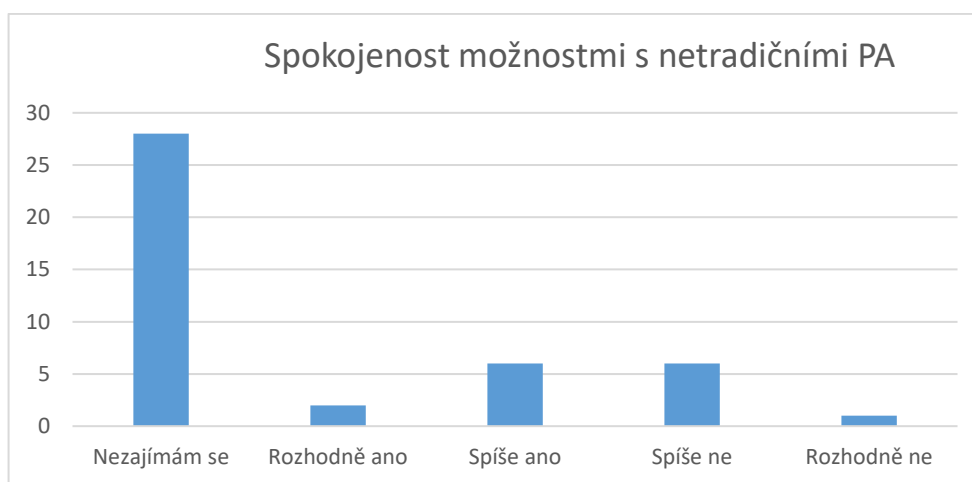


výchově. Možností také může být nedostatečné informování od provozovatelů netradičních aktivit.



**Obrázek 12.** Graf zájmu o netradiční pohybové aktivity

Předchozí odstavec potvrzuje následující graf. Adolescenti byli dotazováni na jejich spokojenost s možnostmi netradičních pohybových aktivit. 65 % respondentů vybralo možnost, že se nezajímají o tyto aktivity. Tato možnost jasně ukázala nezájem adolescentů či jejich neznalost. Pozitivní zjištění bylo v součtu 19 % projevila spokojenost s možnostmi, které Nový Jičín nabízí.



**Obrázek 13.** Graf spokojenosti možnosti výběru netradiční pohybové aktivity

Následující část byla zaměřená na provozování netradičních pohybových aktivit. Již z předešlých otázek bylo patrné, že zájem nebude znatelný. 90 % respondentů uvedlo, že neprovozují netradiční aktivity. Vezme-li však v potaz aktivity, které uvedli v dřívější

části, některé z nich by sem jistě šly zařadit. Jako příklad lze uvést squash, sportovní kynologii nebo šerm. Každopádně z dotazníku vyšlo najevo, že discgolf je nejpreferovanější netradiční aktivita. Svou tradici má discgolf dlouholetou díky iniciativě adolescentů, kteří přišli do styku s toutou hrou v zahraničí. Průběhem času vznikl discgolfový klub, který stál za vytvořením stálého hřiště v městské části Bocheta. Ve městě funguje i půjčovna pro tuhle aktivitu. Jako další aktivitu byl vybrán snowboarding a kitesurfing. Provozování snowboardingu bylo ve městě také možné. Nový Jičín disponuje sjezdovkou Svinec, každopádně trpí svou nízkou polohou, takže v dnešních klimatických podmínkách je situace na sjezdovce velmi nestálá a hodně záleží na počasí. Dle mého názoru nejsou pro kitesurfing vhodné podmínky, i přesto, že se ve městě se nachází vodní přehrada Čerták, na které by se tato aktivita dala realizovat.

Po následném zhodnocení rozhovorů vyšlo najevo, že oslovení studenti si pod pojmem netradiční pohybová aktivita představují sporty, které nejsou moc frekventované a nabídnou člověku neobvyklý způsob pohybu. Zmínění student naznačili, že nebylo zcela jasné, co se mezi tyto sporty počítá. Následně sdělili, že ví o možnosti provozování discgolfu. Dále uvedli, že město Nový Jičín nabízí široké spektrum sportovního vyžití, proto může být obtížné uchycení nových netradičních sportů.

Další otázka směřovala na aktivity, které v Novém Jičíně chybí. Mnoho respondentů uvedlo, že jim ve městě nic nechybí. Z uvedených možností se vícekrát sešel baseball či softball. Jako další aktivity byly uvedeny trampolínový park, bojové sporty, konkrétně třeba tai-chi, nebo již zmíněné lyžování znemožněné klimatickými podmínkami.

## 6 Diskuze

Tato bakalářská práce je zaměřená na preference pohybových aktivit studentů Gymnázia a Střední odborné školy v Novém Jičíně. Výsledky byly rozděleny na dvě části – pohybové preference a netradiční pohybové aktivity.

Při porovnání adolescentů a adolescentek jsou potvrzeny předpoklady dle Kudláčka s Frömelem (2012) a Kudláčkem (2015). Nejpreferovanější byly individuální a týmové sporty, dále rytmické a bojové sporty. Konkrétně za nejoblíbenější sport lze považovat plavání, následované týmovými sporty fotbalem a florbalem. V porovnání s Kudláčkem a Frömelem (2012) lze zaznamenat snížený zájem o basketbal a atletiku. Tato skutečnost je poměrně překvapující, jelikož škola disponuje dvěma tělocvičnami a plochou pro atletické disciplíny. V blízkosti školy se také nachází fotbalové hřiště s oválem, které ostatní novojičínské školy využívají k hodinám tělesné výchovy. Úpadek zájmu o basketbal je překvapující vzhledem k silné tradici tohoto sportu, jelikož seniorské mužstvo působilo v nejvyšší basketbalové lize od roku 1993 až 2010 a jednou i vyhrálo tuto soutěž. Tuto skutečnost lze převzít i na lední hokej, který svou tradici má ve městě, přesto žádný student či studentka nevybrala mezi své preference tento sport. Lze předpokládat, že důvodem může být malý počet respondentů, nedostatek sportovců nebo odchod hráčů či hráček do výše postavených týmů. Tento předpoklad lze použít i na ostatní sporty.

Preference adolescentů jsou srovnatelné s Kudláčkem a Frömelem (2012). Mezi nejpreferovanější sporty patří klasické sporty jako je fotbal, florbal a plavání. Popsaný úpadek zájmu o atletiku a basketbal je znatelný i v tomto případě. Respondenti úplně opomenuli či nemají zájem o zimní sporty, které se dle Kudláčka (2015) v poslední době těší velké oblibě. Při pohledu na zájem o aktivity dle kategorií, individuální i týmové sporty se těší stejnému zájmu. Naopak lze najít nezájem o bojové, rytmické a jiné sportovní kategorie.

U adolescentek je rozptýl aktivit širší. Důvodem může být větší účast při výzkumu. V porovnání s Neulsem a Frömelem (2016) u respondentů byl značný zájem o individuální sporty. Mezi nejpreferovanější se dostalo plavání a posilování. Z týmových sportů byly vybrány pouze 3, když nejpreferovanější byl volejbal, které se dělí o 7. – 10. místo. U žen byl zaznamenán zájem o rytmické aktivity. Do této kategorie spadá jó ga,

tanec i aerobic. Oproti chlapcům byl zájem i o bojové sporty, konkrétně aikido, šerm a tai-chi.

Co se průměrné týdenní aktivity týká, nejčastěji byly vybrány možnosti 1-2x týdně a 3-4x týdně. Vezmeme-li v potaz doporučení dle Sigmunda a Sigmundové (2011), pohybová aktivita 1-2x týdně je nedostatečná. Pozitivní je subjektivní hodnocení respondentů, kteří uvedli, že ze tří čtvrtin jsou nespokojení se svou aktivitou. Při pohledu na všechny respondenty nelze vyvodit jasné závěry. Protipoly každodenního vykonávání aktivity a neprovádění aktivity jsou shodně na 5 % zastoupení. Podobné zastoupení mají kategorie provádění aktivity méně než jednou týdně a pětkrát až šestkrát týdně, konkrétně 18 % první zmíněná, 14 % druhá.

Důležitým hlediskem je důvod provozování dané aktivity. Mezi nejčastější odpovědi patří, že je to baví, snaha o zlepšení fyzické kondice a sportování pro jejich zdraví. Sociální faktor zde reprezentuje kontakt s kamarády, který je 4. nejpreferovanější. Také lze vyvodit, že respondenti neuvedli možnost přání rodičů, které se dá spíše předpokládat u mladších věkových kategorií. Dalším podstatným faktorem je výběr zdroje informací o eventuálních sportovních aktivitách. Zde hrajou důležitou roli kamarádi. 50 % adolescentů uvedlo, že při hledání informací se spoléhají na rady kamarádů. Není překvapením, že dalším zdrojem dat je internet. Ostatní možnosti již nebyly tolik preferované a získaly jednotky procent.

Hodnocení netradičních aktivit bylo poměrně složité. Nejspíš kvůli nedostatečnému vysvětlení pojmu netradiční aktivity nebylo získáno mnoho dat. Více než 50 % respondentů uvedlo, že se o netradiční aktivity nezajímají, i přesto, že některé z nich uvedli v první části při svých preferencích. Tato skutečnost ovlivnila druhou část o netradičních aktivitách. Následující otázky se proto nesly v duchu nezájmu o tyto aktivity. I přes tyto komplikace bylo zjištěno, že v Novém Jičíně existuje discgolf, který je podporován samotným městem výstavbou discgolfové hřiště v městské části Bocheta a provozováním půjčovny discgolfových pomůcek. Druhou aktivitou zmíněnou při otázce na netradiční aktivity byl kitesurfing. Zde je důležité zdůraznit, zda tato aktivita je vůbec realizovatelná ve městě či dotyčný dojíždí do okolních oblastí, které k tomu sportu mají vhodnější podmínky. Za zmínku také stojí například sportovní kynologie, která byl zmíněna v první části dotazníku.

Konečný počet respondentů činil 43 studentů, ze kterých bylo 28 adolescentek a 15 adolescentů. Vzhledem k možnému maximálnímu počtu 90 respondentů lze považovat 43 odpovědí za úspěch. Přesto lze říct, že z metodologie výzkumu by byla vhodná účast všech možných studentů. Za limitující faktory této práce jsou považovány:

- neochota studentů vyplnit dotazník
- nedostatečné vysvětlení dané problematiky studentům a následné nepochopení otázek

## 7 Závěry

Tato práce měla za cíl analyzovat kvantitativní metodou výzkumu, konkrétně anketou, postoje studentů novojičínského gymnázia na pohybové aktivity a netradiční pohybové aktivity. Studentům byl předložen dotazník složený ze tří částí. První část byla zaměřená na pohybové aktivity, druhá část na netradiční pohybové aktivity a třetí na sociodemografické otázky. K prohloubení dat byl využit polostrukturovaný rozhovor se dvěma studenty. Autor vzhledem k výzkumným otázkám přinesl tyto závěry. V porovnání adolescentů a adolescentek jsou nejpreferovanější sporty plavání, fotbal a florbal. Adolescentky více preferují individuální sporty, následované rytmickými sporty. Mezi jejich nejpreferovanější sporty patří plavání, posilování, jóga a tanec. Adolescentky praktikují i bojové sporty. Ve srovnání s odbornou literaturou adolescentky vykazují jinou strukturu preferencí, zaměřenou více na individuální aktivity. Nejpreferovanější kategorie jsou výrazně individuální sporty, následované rytmickými, týmovými a bojovými sporty. Mezi nejpreferovanější aktivity u adolescentů patří fotbal, florbal, plavání a cyklistika. Adolescenti a adolescentky nevedli zájem o zimní aktivity. Při pohledu na úroveň pohybové aktivity, 30 % respondentů uvedlo průměrnou aktivitu 1-2x týdně, zároveň tito studenti uvedli, že nejsou spokojeni s úrovní své pohybové aktivity. Chlapci a dívky uvedli, že nejčastějším zdrojem informací k pohybové aktivitě jsou kamarádi a internet. Město Nový Jičín nabízí široké spektrum pohybových aktivit, které lze ve městě provozovat. Studenti uvedli, že nemají velký zájem o netradiční pohybové aktivity. Možným důvodem může být nedostatečné informování o možnostech praktikování netradičních pohybových aktivit. V Novém Jičíně lze provozovat netradiční pohybovou aktivitu discgolf. Pod pojmem netradiční pohybová aktivita si adolescenti představují aktivitu, která není tak známá a nabízí nový druh pohybu. Dále uvedli, že při zajímavé nabídce by uvažovali o netradiční pohybové aktivitě.

## 8 Souhrn

Pohybová aktivita je velmi důležitá pro zdraví lidí. U adolescentů se zaznamenává jistý úpadek zájmu o sportování, proto je důležité znát jejich preference a důvody k pohybové aktivitě.

Cílem této práce bylo za pomoci strukturovaného dotazníku zjistit pohybové preference a povědomí studentů Gymnázia v Novém Jičíně o netradičních pohybových aktivitách. Teoretická část se skládá z přehledu poznatků, rozboru periodik a monografií. Přehled poznatků je uspořádán do tří částí – pohybová aktivita, adolescence a netradiční sportovní aktivity. V praktické části bylo využito kvalitativních a kvantitativních metod výzkumu. Pro získání dat kvantitativního výzkumu byla zvolena anketa. K získání podrobnějších dat bylo následně využito kvalitativní metody výzkumu - polostrukturovaný rozhovor.

V praktické části autor využívá přehled poznatků a dává do kontextu získané informace z dotazníkového šetření a rozhovorů, které jsou rozpracované v částí výsledky. Obecně jsou nejpreferovanější sporty plavání, fotbal a florbal. Adolescentky se více zaměřují na individuální aktivity, mezi které kromě zmíněného plavání zařazují i rytmické aktivity jako jsou jóga a tanec. Adolescenti preferují týmové i individuální aktivity stejně. Jako nejpreferovanější označili fotbal, florbal, plavání a cyklistiku. Největší část respondentů (30%) provádí aktivitu 1-2x týdně. Adolescenti a adolescentky nemají velký zájem o netradiční pohybové aktivity, přestože Nový Jičín nabízí široké spektrum aktivit. Nejčastěji zmiňovaná aktivita byla discgolf.

## 9 Summary

Physical activity is very important for the human health. Adolescents notice a certain decline in their interests in sports so it is important to know their preferences and reasons for physical activity.

The aim of this work was to use the structured questionnaire to find out the physical preferences and awareness students of Gymnázium Nový Jičín about non-traditional physical activities. The theoretical part consists of an overview of knowledge, analysis of periodicals and monographs. The questionnaire survey is divided into three parts - physical activity, adolescence and non-traditional sport activities. In the practical part qualitative and quantitative research methods were used. A survey was chosen to obtain quantitative research data. To obtain more detailed data was used semi-structured interview.

In the practical part the author uses an overview of knowledge and puts into context the acquired information from the questionnaire survey and interviews which are elaborated in the results section. In general, the most preferred sports are swimming, football and floorball. Girls are more focused on individual activities which include in addition to the mentioned swimming, rhythmic activities such as yoga and dance. Boys prefer team and individual activities as well. The most preferred were football, floorball, swimming and cycling. The majority of respondents (30%) perform activity 1-2 times a week. Adolescents are not very interested in non-traditional physical activities because Nový Jičín offers a wide range of activities. The most frequently mentioned activity was discgolf.



## 10 Referenční seznam

- Biddle, S. J., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 679–701. doi.org/10.1080/02640410410001712412
- Cihlař, D., Balkó, Š., Císařová, P., Novák, P., & Šonka, V. (2017). Influence of the family environment on the physical activity of primary school children 11 to 15 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(73), 484–487. Retrieved from [http://efsupit.ro/images/stories/1 March 2017/Art 73.pdf](http://efsupit.ro/images/stories/1%20March%202017/Art%2073.pdf)
- Coakley, J., & Burnett, C. (2014). *Sports in society*. Hatfield, South Africa. Van Schlaik Publisher.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gába, A., Rubín, L., Badura, P., Roubalová, E., Sigmund, E., Kudláček, M., ... Hamřík, Z. (2018). Results from the Czech Republic's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(S2), S338–S340. doi.org/10.1123/jpah.2018-0508
- Hamřík, Z., Kalman, M., Bobáková, D., & Sigmund, E. (2012). Sedentary lifestyle and passive leisure in Czech school-aged children. *Tělesná Kultura*, 35(1), 28–39. doi.org/10.5507/tk.2012.002
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha, Česká republika: Portál.
- Hodaň, B., Hoffmanová, J., Klimešová, I., Skoumal, J., Šebek, L., & Válková, H. (2013). *Fenomén X-sportů a aktivit*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M. (2015). Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí: Regionální komparativní studie. *Tělesná kultura*, 38(1), 47–67.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha, Česká republika:

Grada Publishing, a.s.

- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too Much Sitting. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113. doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2
- Palička, P., Jakubec, L., Knajfl, P., & Maněnová, M. (2018). Mobile apps that encourage physical activities and the potential of these applications in physical education at schools. *Tělesná Kultura*, 40(2), 95–104. //doi.org/10.5507/tk.2017.004
- Rubín, L., Mitáš, J., Dygrýn, J., Vorlíček, M., Nykodým, J., Řepka, E., ... Frömel, K. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. doi.org/10.5507/ftk.18.24454511
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Meierjürgen, R., Lutz, A., & Adlwarth, W. (2009). Was bewegt die Nicht-Beweger? *Prävention Und Gesundheitsförderung*, 4(4), 245–250. doi.org/10.1007/s11553-009-0173-1
- Růžička, I., Růžičková, K., & Šmíd, P. (2013). *Netradiční sportovní hry*. Praha, Česká republika: Portál.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Brno, Česká republika: Masarykova univerzita.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha, Česká republika: Grada Publishing, a.s.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimůnek, A., Frömel, K., Salonna, F., Bergier, J., Junger, J., & Ács, P. (2018). Sedentary behaviour and selected aspects of physical activity in students of secondary schools and universities. *Tělesná Kultura*, 40(2), 105–111. doi.org/10.5507/tk.2016.011
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... Gorber, S. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health

- indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. doi.org/10.1186/1479-5868-8-98
- Vágnerová, M. (2012). *Dětství a dospívání*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Vondruška, V., & Barták, K. (1999). *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Retrieved from [https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/513770/mod\\_resource/content/1/pohybVondruskaBartak.pdf](https://dl1.cuni.cz/pluginfile.php/513770/mod_resource/content/1/pohybVondruskaBartak.pdf)
- Warburton, D. E. R. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. doi.org/10.1503/cmaj.051351
- Wu, C.-L., & Chang, C.-K. (2019). Results from the Chinese Taipei (Taiwan) 2018 Report Card on physical activity for children and youth. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 17(1), 8–13. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.10.005>

# 11 Přílohy

## 11.1 Dotazník

1. Jakou z aktivit provozujete ve svém volném čase?
  - Fotbal
  - Hokej
  - Aletika
  - Volejbal
  - Tenis
  - Basketbal
  - Tanec
  - Gymnastika
  - Žádnou
  - Jiná...
2. Jak často v průměru provádíte pohybovou aktivitu?
  - Méně než 1x týdně
  - 1-2x týdně
  - 3-4x týdně
  - 5-6x týdně
  - Každý den
  - Neprovádím
3. Považujete se za dobrého/dobrou ve své pohybové aktivitě?
  - Rozhodně ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Rozhodně ne
4. Jste spokojený/á s frekvencí Vaší pohybové aktivity?
  - Rozhodně ano
  - Spíše ano
  - Spíše ne
  - Rozhodně ne
5. Z jakého důvodu se věnujete Vaší pohybové aktivitě?
  - Pro mé zdraví

- Přání rodičů
- Zlepšení fyzické kondice
- Kontakt s kamarády
- Baví mě to
- Sportovní ambice
- Nesportuji
- Jiná...

6. Jste spokojený/á s možností pohybových aktivit v Novém Jičíně?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne
- Nezajímám se

7. Z jakých zdrojů čerpáte informace o pohybových aktivitách v Novém Jičíně?

- Škola
- Kamarádi
- Internet
- Rodina
- Dům dětí a mládeže
- Jiná...

8. Zajímáte se o netradiční pohybové aktivity v Novém Jičíně?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

9. Jste spokojený/á s možnostmi netradičních pohybových aktivit v okolí Nového Jičína?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne
- Nezajímám se

10. Provádíte netradiční pohybovou aktivitu?

- Ano
- Ne

10.1. V případě odpovědi v předchozí otázce ano, jakou?

---

11. Je nějaká pohybová aktivita, která Vám zcela v Novém Jičíně chybí?

---

12. Jaké je Vaše bydliště?

---

13. Jaký je Váš věk?

---

14. Jaké je Vaše pohlaví?

---