

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ÚROVEŇ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI U ČLENEK TÝMU FITNESS AEROBIKU

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Lucie Šimoníková, tělesná výchova – geografie

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Lucie Šimoníková

Název diplomové práce: Úroveň pohybové gramotnosti členek týmu fitness aerobiku

Pracoviště: Katedra sportu Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Martina Poláková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2022

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá úrovní pohybové gramotnosti členek týmu fitness aerobiku a jejich sebehodnocením vlastní pohybové gramotnosti. Informace ohledně pohybové gramotnosti byly zjištěny nástroji od Kanadské společnosti Physical Literacy PLAYbasic a PLAYself. Nástroj PLAYbasic byl využit k určení motorického aspektu pohybové gramotnosti pomocí plnění jednotlivých pohybových aktivit. Nástroj PLAYself je dotazník, ve kterém dívky odpovídaly na 20 otázek. Následně byly výsledky obou nástrojů vyhodnoceny a porovnány, a dále byl hledán vztah mezi nimi. Na základě korelační analýzy bylo zjištěno, že mezi pohybovou gramotností a vlastní představou probandek o své úrovni pohybových schopností korelace neexistuje. Výsledky této diplomové práce mohou dále sloužit pro rozsáhlejší studie a také být vhodným materiálem pro ostatní trenéry, učitele a každého, kdo chce mít povědomí o pohybové gramotnosti.

Klíčová slova: pohybová gramotnost, pohybová aktivita, sebehodnocení, fitness aerobic, PLAYbasic, PLAYself

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Lucie Šimoníková

Title of the master thesis: Physical literacy level of female fitness aerobic team members

Department: Department of Sport, Palacký University Olomouc

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

The year of presentation: 2022

Abstract: The thesis is examining levels of physical literacy of female fitness aerobics team members by their self-assessment of their own physical literacy. Information regarding physical literacy were obtained with the Canadian Society of Physical Literacy instruments called PLAYbasic and PLAYself. The PLAYbasic concept was used to estimate physical literacy by performing specific movement activities. The PLAYself concept is a questionnaire where the girls answered 20 questions. Subsequently, the results of the two instruments were evaluated and compared, and the relationship between them was investigated. The results of this thesis can help future studies and also can be useful for coaches, teachers and everyone interested in physical literacy.

Key words: physical literacy, physical activity, self-assessment, fitness aerobic, PLAYbasic, PLAYself

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

Prohlašuji, že diplomovou práci jsem zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Marty Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci 18. listopadu 2022

.....

Děkuji paní Mgr. Martině Polákové za pomoc a cenné rady při zpracování této diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala svému bratrově za podporu a pomoc při zpracování praktické části diplomové práce. Děkuji také svým rodičům a přátelům za morální a psychickou podporu po dobu celého studia.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ.....	10
2.1	Gramotnost.....	10
2.2	Pohybová gramotnost.....	10
2.2.1	Atributy pohybové gramotnosti.....	13
2.2.2	Pohybová gramotnost v průběhu života.....	15
2.2.3	Kanadský pohled na pohybovou gramotnost.....	16
2.3	Sebepojetí a sebehodnocení.....	18
2.4	Obecná charakteristika aerobiku.....	19
2.4.1	Fitness aerobik.....	20
2.4.2	Výkonnostní třídy.....	21
2.5	Sportovní trénink.....	22
2.6	Charakteristika skupiny.....	24
2.6.1	Věková charakteristika – pubescence.....	24
2.6.2	Sportovní charakteristika.....	26
2.7	Testové baterie PLAY.....	26
3	CÍLE.....	28
3.1	Hlavní cíl.....	28
3.2	Dílčí cíle.....	28
3.3	Úkoly práce.....	28
3.4	Výzkumné otázky.....	28
4	METODIKA.....	29
4.1	Výzkumný soubor.....	30
4.2	Sběr dat.....	30
4.2.1	Dotazník PLAYself.....	30

4.2.2 Nástroj na měření pohybové gramotnosti PLAYbasic	34
5 VÝSLEDKY	46
5.1 PLAYbasic	46
5.2 PLAYself.....	52
5.3 Porovnání výsledků PLAYself a PLAYbasic	54
5.4 Srovnání dle kategorií PLAYbasic.....	56
6 DISKUZE	58
6.1 Limity práce	59
7 ZÁVĚRY	60
8 SOUHRN	62
9 SUMMARY	64
10 ZDROJE.....	66
11 PŘÍLOHY	72
12 SLOVNÍČEK.....	73

1 ÚVOD

Pohyb je pro život člověka nezbytný a hraje v něm velmi důležitou roli. Hodaň (2000) popisuje pohyb jako základní projev bytí člověka, který úzce souvisí s jeho vývojem a celým životem. Mezi pohyb řadí všechny činnosti probíhající ať už v přírodě či ve společnosti. To také potvrzuje Gajdošová (2005), dle které je pohyb nezbytný pro správný vývoj každého tvora. Kromě toho, že díky pohybu jsme schopni vykonávat veškerou aktivní činnost, tak jsme díky němu i schopni se lépe seberealizovat a navazovat kontakt s okolím. Pravidelný pohyb nám také může napomoci při duševním napětí či při formování osobnosti. Pokud si zvolíme správnou pohybovou aktivitu, která je pro nás příjemná a jsme schopni ji zvládnout, můžeme pak pociťovat radost, potěšení nebo třeba štěstí (Hodaň, 2000).

Pohybová aktivita je přírodou vytvořený lék na většinu chorob (Hrňová, 2019). Podle Měkoty a Cuberka (2007) s pohybem souvisí i všechny funkce lidského těla. Pohyb přispívá ke zlepšení psychických a duševních stavů, k dobré výkonnosti svalového aparátu, k pevnosti kostí, zlepšení stavu kloubů, imunitního systému, k udržování správné tělesné hmotnosti a obecně v dospělosti a stáří přispívá ke zlepšení zdraví (Sigmundová, Sigmund et al., 2012). Pravidelný pohyb také může bránit vzniku artritidy nebo stabilizovat diabetes (Fikarová, 2012).

S pohybovou aktivitou je úzce spjat i pojem pohybová gramotnost. Paurová (2015) tvrdí, že právě pohybová gramotnost se u dětí zhoršuje současně s poklesem pohybových aktivit. Vašíčková (2016) uvádí, že se zhoršenou pohybovou gramotností se v České republice potýká celá populace, nejvíce zasaženy jsou však děti a mládež. S tím také souvisí čas, který lidé pohybovou aktivitou tráví. Ten klesl z průměrných třech hodin na 45 minut za den.

Pro základní rozvoj osobnosti je důležité i správné sebehodnocení člověka. Vlastní hodnocení jedince se skládá z mnoha aspektů. Prvním z důležitých aspektů jsou rysy osobnosti, které se dále projevují ve vzorcích chování jedince a jako druhým neméně důležitým aspektem je prostředí, ve kterém se člověk pohybuje a ve kterém má možnost své realizace. Tyhle aspekty můžou mít následně vliv na motivaci jedince (Blatný, 2010).

Cílem diplomové práce je zjistit úroveň pohybové gramotnosti členek týmu fitness aerobiku. Pohybová gramotnost dívek je hodnocena pomocí nástroje PLAYbasic a dále je porovnávána s vlastním hodnocením dívek pomocí dotazníku PLAYself.

Teoretická část práce je zaměřena na poznatky a popis obecné gramotnosti, dále pohybové gramotnosti, kde se zaměřuje na její atributy, vývoj v průběhu života a taky na kanadský pohled na pohybovou gramotnost. Poté je zmíněno sebehodnocení, specifikace fitness aerobiku a charakteristika dané věkové skupiny. V neposlední řadě se teoretická část věnuje testové baterii PLAY, která bude využita v praktické části diplomové práce. V části praktické se práce pokouší odhalit, jaká je pohybová gramotnost dívek, která je hodnocená pomocí kanadského nástroje PLAYbasic a poté jak se dívky samy cítí a hodnotí v pohybové gramotnosti. Tohle hodnocení vyjádří pomocí dotazníku a PLAYself. Zkoumané dívky jsou ve věku 11-13 let, trénují 3x týdně ve sportovním klubu Sport Academy B2M v Uherském Hradišti.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Gramotnost

Pod pojmem gramotnost si nejspíše každý první představí schopnost číst a psát. Dnes však pojem gramotnost už zaobírá mnohem větší škálu schopností a má mnohem více přívlastků – ať už třeba gramotnost finanční nebo počítačová. Nyní i význam pojmu gramotnost je mnohem širší. Gramotnost v dnešní době znamená nejenom znalost pojmů daného oboru, jejich porozumění či pochopení v souvislostech, ale také je být schopen i všestranně využít v praktickém životě. Gramotnost obecně můžeme definovat jako znalost určitého oboru či oblasti (Vašíčková, 2016).

Vašíčková (2016) také uvádí, že dle Výzkumného ústavu pedagogického (2010) se v současném vzdělávacím systému klade důraz především na pět hlavních druhů gramotnosti. Tyhle gramotnosti byly vybrány v rámci mezinárodních srovnávacích studií jako ty nejčastěji používané. Jedná se o gramotnost čtenářskou, matematickou, přírodovědnou, finanční a ICT gramotnost (počítačovou). Tyhle gramotnosti neobsahují zde pouze jejich pochopení a porozumění jejich obsahu, ale také pracování v souvislostech a jejich využití v běžném životě.

Taky lze jednoduše chápat, že gramotnost vyjadřuje schopnost číst a psát alespoň v jednom jazyce. To uvádí Nordquista (2019), který také píše, že být gramotný je ve vyspělých zemích primární schopnost. Mírně odlišný pohled na pojem gramotnost má UNESCO (2010), které považuje gramotnost za jedno z lidských práv a také jako nástroj k vlastnímu posílení či k sociálnímu a lidskému rozvoji. Také bere gramotnost jako prostředek pro snížení chudoby a dalších negativních faktorů v rozvojových zemích a obecně k lepšímu a vyspělejšímu životu a také k zajištění udržitelného rozvoje míru a demokracie.

Dle Snydera (2008) avšak není žádná pouze jediná správná definice či pohled, který by jasně vystihoval pojem gramotnost. Ten se totiž časem stále mění a vyvíjí, tudíž nelze jedinou větou nebo definicí pojem vyjádřit.

2.2 Pohybová gramotnost

První zmínky o pohybové gramotnosti (PG) se objevily již v roce 1991, ale nebylo jim věnováno příliš pozornosti. Tudíž můžeme říct, že jako první uvedla ve známost pojem PG britská filozofka, učitelka tělesné výchovy a profesorka Margaret Whitehead. Díky jejímu publikování článků věnujících se právě PG, se dostala i tahle gramotnost do

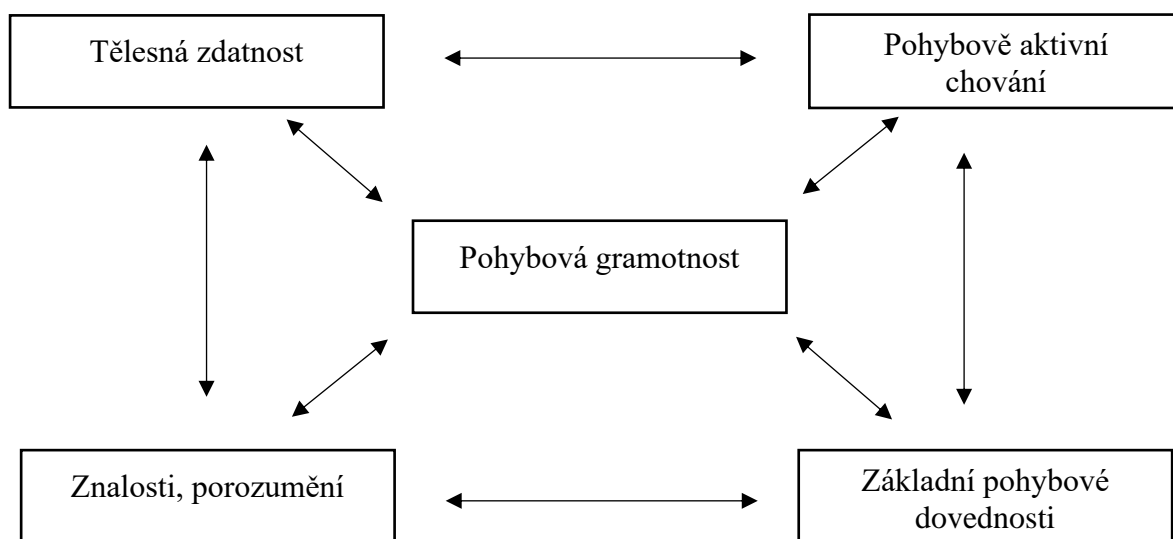
podvědomí. Na ni pak začali navazovat i jiní odborníci z oblasti sportu, tělesné výchovy i tanečních odvětví. V České republice se PG začala pozornost klást až v posledních letech (Vašíčková, 2016). Obecně pojem PG nabývá na významu v posledních letech i ve světě, kdy od roku 2000 velmi vzrostl počet článků a publikací věnujících se právě PG (Lundvall, 2015). Zabývá se jimi například již zmíněná autorka Whitehead (2001, 2010), Haydn-Davies (2005), Penney a Chandler (2000), anebo třeba z českých autorů Čechovská a Dobrý (2010), Šafaříková (2010), Šimůnková, Novotná, Chrudimský (2014) a taky již zde uváděná Vašíčková (2011, 2016).

Tak jako v definicích jiných gramotností, tak ani v téhle není úplně jasno. Ve významu PG se odborníci shodují, kdežto v přesném popisu a vyjádření, co to PG je, už však ne. Edwards, Bryant et al. (2017) uvádějí, že právě tohle by mohlo vést ke komplikaci, dokonce až k znemožnění měření PG, vysvětlení jejich výsledků a vzájemné porovnání.

Whitehead (2001) popisuje PG tak, že umožňuje jedinci schopně se pohybovat bez jakýchkoliv koordinačních obtíží a být si jist při různých variacích pohybových situací. Pohybově gramotný by měl být schopen rozeznat a popsat hlavní vlastnosti, ovlivňující svůj pohybový výkon a taktéž by měl rozumět základním principům, pomocí kterých lze dosáhnout tělesného zdraví s ohledem na cvičení, spánek a stravu. Vašíčková (2016) zas definuje PG jako způsobilost a motivaci pro využití svého vlastního pohybového potenciálu, díky kterému jsme schopni zvyšovat naši kvalitu životní úrovně. Taky uvádí, že zde nejde jen o to, být schopen daný pohybový úkol provést, ale že jde i o kvalitu daných pohybových schopností a dovedností, a taky o vědomosti, které o samotném pohybu máme. Jedná se o dlouhodobý proces, který je v průběhu celého života formován, je spjat s celoživotní hodnotou a s pohybovým chováním jedince a je ovlivňován společnostmi a kulturou, v nichž se jedinec pohybuje a jež na něj působí.

Autoři Lloyd a Trembley (2010) nazývají PG konstruktem, který zaujímá základ kvality tělesné výchovy, sportovní kvalitu nebo aktivní program vedoucí k dosažení vytyčeného cíle. Jsou to právě základní charakteristiky, atributy, chování, vnímání, znalosti a porozumění zdravému životnímu stylu, včetně podpory aktivní tělesné rekreace. Základem PG jsou pohybové dovednosti nebo sociálně-kognitivní nástroje, chování a zdatnost jedince.

PG obsahuje čtyři složky (Obrázek 1). První složkou je tělesná zdatnost zahrnující flexibilitu, kardio-respirační a svalově-kosterní schopnosti jedince. Druhou složkou je pohybově aktivní chování (fyzická denní aktivita). Třetí složka je psychosociální a kognitivní faktory (znalosti, porozumění) a poslední složka jsou základní pohybové dovednosti, které jsou vždy přizpůsobeny daným požadavkům (např. věk, pohlaví) (Lloyd, Colley et al., 2010).



Obrázek 1. Schéma multidimenzionálního pohledu na pohybovou gramotnost

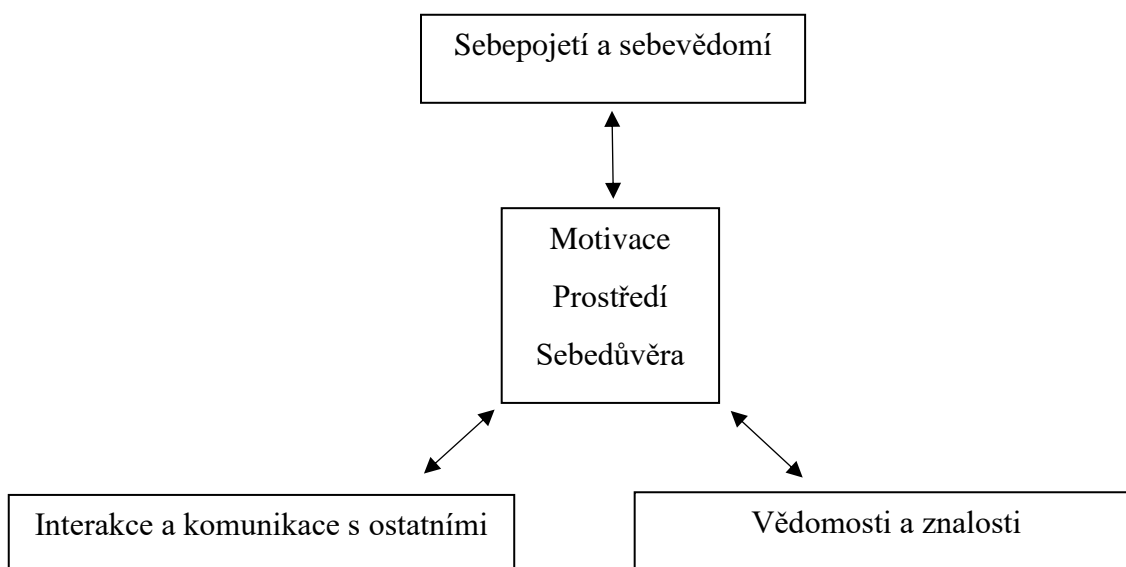
PG zahrnuje jako jednu z mnoha složek i tělesnou zdatnost, která je neméně podstatná než kterákoliv jiná složka – pohybová dovednost, znalost nebo třeba i postoje a přesvědčení. Dle Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008) lze chápat, že pohybové dovednosti souvisí s pohybovou aktivitou, která dále souvisí právě i s tělesnou zdatností, jež by právě dle autorů Barnett, van Beurden et al., (2009) měla tuto složku spolu se všemi dalšími zahrnovat i školní tělesná výchova.

Dle Baileyho (2006) má PG, mimo již zde zmíněných věcí, dalších nespočet výhod. Na příklad zmiňuje, že krom efektivního pohybu je jedinec schopen i pohybu kreativního, etického nebo třeba schopnost se pohybovat sociálně odpovědným způsobem. Také uvádí, že pohybově gramotný jedinec je způsobilý vést zdravý životní styl, který má vliv na zlepšení imunity, tělesnou zdatnost, posílení kostí, snížení rizika onemocnění a v neposlední řadě také přispívá ke zlepšení psychologického zdraví. Autor podotýká, že benefity pravidelných pohybových aktivit nejsou důležité jen pro samotné jedince, ale pro celou společnost.

2.2.1 Atributy pohybové gramotnosti

Mezi základní atributy PG patří motivace, interakce s prostředím a sebedůvěra a fyzická kompetence. Všechny tři atributy jsou společně spjaty a ovlivňovány navzájem. Pro zdokonalování a rozvoj PG jsou tyto atributy nezbytnou součástí (Vašíčková, 2016).

Mezi motivaci, sebedůvěru a interakci s prostředím vstupují ještě další tři atributy, které tyto základní dále rozvíjí. Jako první Vašíčková (2016) uvádí sebevědomí a sebepojetí. Pokud bude mít jedinec pozitivní zkušenosti s pohybovou aktivitou, pak také bude kladně prožívat sám sebe a bude tím zvyšovat své sebevědomí. Jako další uvádí interakci a komunikaci, že povědomí o vlastní PG s jistou mírou sebevědomí může podporovat právě sebevyjádření jedince a jeho vnímání. V neposlední řadě se základními atributy souvisí vědomosti a znalosti, které jsou obohacovány jakoukoliv účastí na pohybové aktivitě.



Obrázek 2. Doplnkové atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince (Vašíčková, 2016)

Motivace

Motivací rozumíme proces, který reguluje naše chování při dosahování vytyčeného cíle, při němž dochází k energetizaci organismu. Motivaci můžeme rozlišovat na vnitřní (motiv), jež motivují nějaké vnitřní příčiny (impulzy). Anebo na vnější (incentiva), jež motivují vnější příčiny (incentivy) (Čáp & Mareš, 2007).

Motivy, které ovlivňují a podněcují naše tendence, potřeby a vnější pobídky, nazýváme motivační faktory. Ty mohou být u každého člověka odlišné, také se mohou lišit v závislosti na pohlaví, věku, ale také třeba dle situace, zkušeností, schopností nebo společnosti. Důležitou roli při motivačních procesech hrají taky emoce (Slepička, Hošek et al., 2011).

Motivy se také projevují v tělesném pohybu, jež je jedním ze základních potřeb člověka. Tahle potřeba se vyvíjí a mění v závislosti na věku. Můžeme říct, že zpravidla s věkem potřeba tělesného pohybu u člověka ubývá. S tím také úzce souvisí zájem, který právě člověk k tělesnému pohybu má. Co se týče motivů, tak velmi častým motivem pro tělesný pohyb je společenský kontakt, aktivizace, dosahování něčeho, nějaké úrovně, prestiž, ale také i emocionální motivy nebo třeba motiv pocitu bezpečí (Slepička, Hošek et al., 2011).

S motivací také úzce souvisí a ovlivňuje ji úspěch či neúspěch jedince. Pokud jedinec prožívá úspěch a nabírá zkušeností, může se začít cítit jistěji, zvyšuje se mu sebevědomí, hodnota a také motivace a podpora pro další pohybovou aktivitu. Naopak neúspěch jedince jeho sebevědomí ovlivňuje negativně, může vést ke stagnaci, prožívání negativních emocí, jako jsou například strach či apatie a tím motivaci další pohybové aktivitě snižovat (Nakonečný, 1996).

Interakce s prostředím

Pod pojmem interakce s prostředím chápeme schopnost jedince efektivně a účinně přizpůsobit své pohyby jakémukoliv prostředí (Robinson & Randall, 2017). Díky tomuto atributu je pohybově gramotný jedinec schopen předvídat jak a kterých pohybů v daných podmínkách využít. Ať už hovoříme o prostředí ve vodě, na sněhu, na ledu, v přírodě či třeba v tělocvičně. Každé prostředí se liší svými podmínkami a svou náročností a klade různě náročné podmínky na pohybové chování jedince (Vašíčková, 2016). Deci a Ryan (1985) to nazývají jako schopnost reagovat na výzvy, s nimiž se jedinec potýká, a právě skrze interakci s prostředím se může jedinec cítit spokojeně a přispět tak k požadovaným výkonům a ke zlepšování požadovaných pohybových kompetencí.

Sebedůvěra a fyzická kompetence

Sebedůvěru a fyzickou kompetenci záměrně uvádíme společně, jelikož pojmy spolu úzce souvisí. Sheenan & Katz (2010) uvádí, že pohybově gramotní jedinci budou

provádět pohyb s důvěrou v mnoha fyzicky náročných situacích. Whitehead (2010) zase uvádí, že PG souvisí s vírou ve vlastní schopnosti, jež nám umožňuje právě dané pohybové vzorce provádět. A že jedinci s vysokou úrovní PG jsou schopni svou pohybovou aktivitu rozvíjet v průběhu celého života v různých podmínkách i v různém prostředí. Dle Vašíčkové (2016) pohybově gramotný jedinec má víru ve své pohybové a fyzické schopnosti, díky nimž je schopen zvládat každodenní úkoly s jistotou a bez problémů.

2.2.2 Pohybová gramotnost v průběhu života

Whitehead a Murdoch (2006) vytyčily šest fází, kterými si jedinec projde na cestě životem v souvislosti jeho rozvojem individuální PG. Autoři upozorňují, že jde-li o vytváření a udržování PG, fáze nemají jasně vytyčené hranice a jsou pouze orientační, všechny totiž podléhají osobnímu rozvoji jedince.

Fáze:

- od narození do 4 let
- rané dětství jako základ a období školního věku na základní škole
- adolescence na úrovni středoškolského vzdělávání
- raná dospělost v rámci vzdělávání
- dospělost
- starší věk – senioři

Dle Vašíčkové (2016) působí již od prvopočátku na dítě nejvíce vliv rodiny a osob, které jsou s dítětem v kontaktu, a to má právě vliv na pohybovou aktivitu jedince. Za úplně první setkání můžeme považovat tělesnou formu komunikace, díky níž novorozenec komunikuje se svým okolím. Za místa, které nejvíce a nejčastěji právě iniciují jedince k PG považuje autorka v útlém věku domácnost, následně mateřské školy, volnočasová centra či místo a okolí, v němž se daný jedinec pohybuje. V období mladšího a staršího školního věku, lze primárně považovat za toto místo školu a pohybové aktivity v níž vykonávané, na příklad v hodinách tělesné výchovy, v zájmových kroužcích, ale dále také třeba ve sportovních klubech či jiných místech věnující se právě pohybové aktivitě.

Výuka tělesné výchovy na základní škole by měla být primárně zaměřena na všestranný tělesný rozvoj jedince a děti by měly být schopny si zde osvojit základní

pohybové dovednosti tak, aby byly schopny dalšího individuálního rozvoje dle vlastních zájmů (Vašíčková, Cuberek et al., 2020). Dalšího rozvoje pak můžou dosahovat ve sportovních klubech, organizacích nebo v rodině. Všechny dovednosti osvojené v dětství, lze s jistotou říct, že jedinec ocení či využije i ve věku pozdějším. Vašíčková (2016) také uvádí, že pokud jsou jedinci pohybově gramotní a nesou si právě osvojené pohybové dovednosti, tak jsou schopni se lépe a rychleji učit novým dovednostem a pohybovým aktivitám, které můžou na příklad pro ně představovat i určitou výzvu.

Za další pozitivní vliv PG lze považovat snížené riziko zhoršení zdravotního stavu nebo funkčního ochabování člověka v pozdějším věku (Sallis & Owen, 1999). Obecně pohybová aktivita je velmi prospěšná pro zdraví člověka. Na příklad se uvádí, že snižuje pravděpodobnost kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky nebo třeba rakoviny. Proto je velmi důležité PG podporovat a upevňovat u dětí, ale i u dospělých (Edwards et al., 2017). S tím se ztotožňují také autoři (Rhodes, Janssen et al., 2017; Wen et al., 2011). A Arem et al. (2015) ještě dodávají, že pohybová aktivita je dávana také do souvislosti s nižším rizikem úmrtnosti, a to asi o 20 %. Naopak sedavé chování a špatné stravovací návyky, jež má velká část dospělé populace, zdraví neprospívají (Perič et al., 2012).

2.2.3 Kanadský pohled na pohybovou gramotnost

Dle Kanadské společnosti Physical Literacy lidé, kteří jsou fyzicky gramotní, mají větší sebevědomí a motivaci k tomu, aby si užili různé sporty a fyzické aktivity. V důsledku toho je pravděpodobnější, že zůstanou aktivní.

Stejně jako čtení a počítání, které rozvíjejí literární nebo numerickou slovní zásobu, rozvíjí tělesná gramotnost „pohybovou zásobu“ základních pohybových dovedností a základních sportovních dovedností. Tyto dovednosti jsou základem pro kompetentní a sebevědomý pohyb v každém druhu prostředí pro činnost (uvnitř i venku, ve vodě, na vodě, na sněhu i ledu, ve vzduchu).

Tělesná gramotnost ale není jen o naučení základních pohybových dovedností. Fyzická gramotnost je také o schopnosti, sebedůvěře a motivaci uplatnit své základní pohybové dovednosti a základní sportovní dovednosti v nových situacích. Abychom toho mohli dosáhnout, potřebujeme víc než jen širokou škálu pohybových dovedností. Potřebujeme správné vzdělávací prostředí, které nám může poskytnout rodič, trenér nebo třeba vedoucí (Canadian Sport Institutes, 2013).

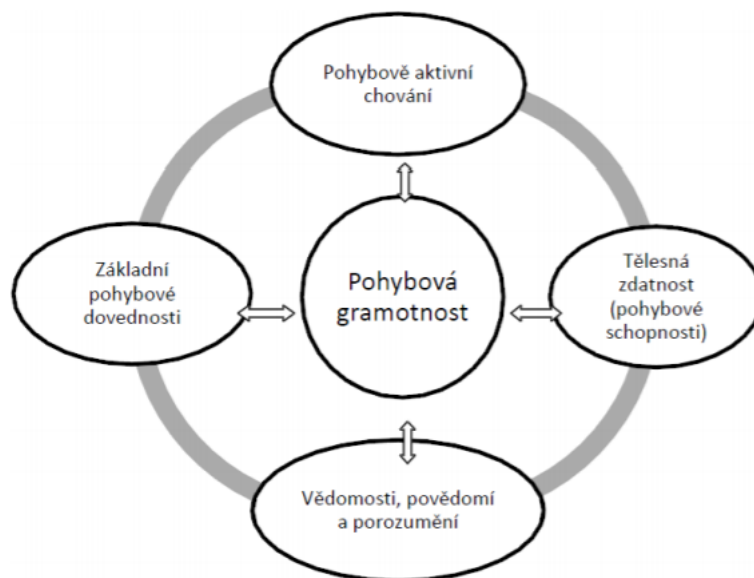
Dle výzkumu od společnosti Decima Research (2008) si pouze 17 % Kanadčanů uvědomuje, co PG je a je schopno ji popsat. I z důvodu kladení velkého důrazu na lepší postavení tělesné výchovy ve školách, hledali Kanadčané univerzální test, kterým by mohli „změřit“ právě míru a úroveň PG. Jako první se v rozvoji hledání nástrojů angažovala kanadská asociace CAHPERD v roce 2002. V roce 2009 byla uvedena testová baterie s názvem Canadian Assessment of Physical Literacy.

Také jedno z ministerstev v Kanadě, jež se zaměřuje na propagaci zdraví a na boj s dětskou obezitou a neaktivitou dětí, se začalo více zajímat o pohybové aktivity a hodnocení schopnosti PG u mládeže. A to z důvodu, že právě pohybová aktivita a gramotnost u dětí je základem zdravého životního stylu a také „zdravé budoucnosti Kanady“. Canadian Sport Institute (2014) uvádí, že pouze 7 % kanadských dětí cvičí nebo se pohybuje pravidelně a dostatečně a také že průměrné dítě stráví u obrazovky až 6 hodin.

Lloyd et al. (2010) představují PG jako multidimenzionální a interaktivní konstrukt, který bychom měli měřit. Tenhle konstrukt by měl mít nějaký cíl a podstatu, které chceme díky pohybovému programu dosáhnout. Za základní princip považují autoři charakteristiku chování, povědomí, znalostí, porozumění a praktikování zdravého životního stylu nebo třeba reklamu možností pohybové rekreace. Také zde autoři vymezili čtyři oblasti, které se vzájemně protínají a ve kterých by se měl jedinec, který rozvíjí svou PG, pohybovat. Taktéž by měl být schopen využít své pohybové dovednosti v různých prostředích, například na zemi, na ledě, na sněhu, ve vodě.

Oblasti dle Lloyd et al. (2010):

- tělesná zdatnost (svalově-kosterní, kardio-respirační, založená na pohybových schopnostech)
- základní pohybové dovednosti (uzpůsobené konkrétním požadavkům, například věku, pohlaví, úrovni soutěže)
- pohybově aktivní chování (objektivně měřená denní pohybová aktivita)
- psychosociálně-kognitivní faktory (porozumění, povědomí a znalosti)



Obrázek 3. Schéma multidimenzionálního přístupu k pohybové gramotnosti (Lloyd et al, 2010).

2.3 Sebepojetí a sebehodnocení

Sebepojetí a sebehodnocení řadíme mezi tzv. doplňkové atributy PG. Vašíčková (2016) uvádí, že pokud má jedinec zvýšené sebepojetí, to znamená, že se vnímá kladně, je schopen lépe přijímat výzvy díky větší vnitřní motivaci. A pokud je jedinec pohybově gramotný a dokáže tyhle výzvy přijímat a zvládat, následně dojde k nárustu jeho sebevědomí.

Sebepojetí lze definovat jako názory člověka na sebe samého a na jeho místo ve světě. Základem je vlastní já člověka, jeho sebedůvěra, sebeúcta a pocity. Jedná se o pocity k sobě samému, ať už pocity spokojené či nespokojené (Smékal, 2007). Sebepojetí je budováno již od útlého dětství, a to názory a hodnocením lidí okolo blízkých, na příklad rodičů, kamarádů, učitelů nebo třeba i trenérů (Orel, Obereignerů et al., 2015). Bez pochyby lze říct, že sebepojetí člověka má všudypřítomný vliv na jeho pocity a zjevné akce v různých sociálních kontextech (Wong, Vallacher et al., 2016).

Sebepojetí můžeme také chápat jako určitou osobní charakteristiku, která je poměrně trvalá, ale lze ji v průběhu života rozvíjet a proměňovat (Vágnerová, 2010). Rozlišujeme tři složky: tělesná, psychická a sociální identita.

Tělesnou identitou rozumíme naše tělo, vztah, postoje a hodnocení k němu. Každý si vytváříme určité schéma svého těla, své tělesné identity, tu vidíme a vnímáme různými

pohledy, ať už pozitivně – spokojeně či negativně – nespokojeně. Každý své tělo může vnímat různě a nemusí se ztotožňovat s reálným pohledem. Psychickou identitou charakterizujeme soubory myšlenek, pocitů a postojů, které lze si uspořádat tak, abychom byli spokojení. A poslední složkou je identita sociální, kterou si vytváříme pomocí společnosti, v níž se pohybujeme a která nás ovlivňuje. V závěru lze k sebepojetí říct, že pokud má člověk ve všech třech složkách své identity jasno, cítí se jistě a bezpečně (Hogg, 2005).

Sebehodnocením chápeme samostatné hodnocení vlastní činnosti žáka, jeho sebereflexi vlastních výkonů a práce. Sebehodnocení nám umožňuje také lépe poznat sebe samotného. Umožňuje nám řídit naši další činnost, dále se rozvíjet a učit. Také nás vede k zamyšlení o dosažených zkušenostech, ke schopnosti definovat věci, které se nám podařily a naopak věci, kterých jsme dosáhly či nedosáhly a taktéž třeba věci, které bychom chtěli zlepšit. Je důležité být schopen se umět zdravě a přiměřeně ohodnotit. Nízké sebevědomí a nízké sebehodnocení se může promítnout v budoucím sociálním životě negativně (Kolář a Šikulová, 2009).

Oba pojmy sebehodnocení i sebepojetí závisí na vývoji kognitivních schopností, zkušeností i vlastní interpretaci. V závislosti na věku člověka se můžou měnit a vyvíjet. Sebehodnocení se navíc může měnit i vlivem tělesných a hormonálních změn nebo třeba srovnáním s druhými či vlivem zpětné vazby (Orel et al., 2015).

2.4 Obecná charakteristika aerobiku

Aerobik je mezinárodně platný pojem pro pohybový program vytrvalostního charakteru střední intenzity na moderní hudbu. Tento přitažlivý cvičební program je vlastně druh gymnastické činnosti, který má za cíl převážně zlepšování funkční zdatnosti organismu, tělesný rozvoj a efektivní spalování tuků při uchování esteticko-koordinačního charakteru činnosti (Skopová & Beránková, 2008, p. 10).

Kovaříková (2017) uvádí, že klasický – komerční aerobik je aerobní cvičení prováděné většinou ve skupině. Choreografie se skládají z jednotlivých bloků, které jsou tvořeny typickými krokovými prvky. Ty mají anglické názvy, aby byly mezinárodně srozumitelné, jasné přesné a výstižné.

Dle Hájkové (2006) je aerobik mladý sport, který se stále vyvíjí. Uvádí, že aerobik se snaží prosadit ve výkonnostní a vrcholové podobě tak, jak to ve většině ostatních sportovních odvětvích již existuje. Formy soutěžního aerobiku ovšem ale nejsou jen o

sportovní aktivitě, ale je to propojení sportu s energií, zdravím, zábavou a určitě také krásou, která je v estetických sportech mezi závodnicemi velmi oblíbená a nepostradatelná.

Při aerobiku je zapojována velká část svalových skupin a k získání energie je tedy nutno zvýšeného přísunu kyslíku. Pravidelné aerobní cvičení přináší mnoho pozitivních vlivů na lidský organismus. Cvičení však musí být provedeno technicky správně. Skopová a Beránková (2008) uvádějí, že právě pravidelné aerobní cvičení se může projevat na několika úrovních, například u srdečně-cévního či dýchacího systému. Velmi přínosné je také pro systém pohybový, protože napomáhá správnému držení těla, zlepšení koordinace, svalové zdatnosti a flexibility. Nutno také podotknout, že aerobik má účinky také na metabolismus, např. při úbytku tukové tkáně, a také zároveň účinkuje psychosomaticky např. odreagování jedince, jeho seberealizace a začlenění se do určité skupiny podporující podobné zájmy a životní styl.

Pozitivní vliv na zdraví má také step aerobik neboli aerobik s využitím bedýnek. Díky něj můžeme významně zlepšit např. funkčnost kloubů. Celkově podporuje pohybový systém, koordinaci a obecně celou funkční zdatnost jedince. Tento fakt potvrzuje i studie s názvem „Účinky 12týdenního tréninku step aerobiku na funkční zdatnost starších žen“ od autorky Hallage et al., (2010), kteří testovali 13 žen v průměrném věku 63 let po dobu 12 týdnů, při lekcích 3x týdně po dobu 30-60 minut. Ve výsledcích hodnotí BMI, obvod pasu, zpevnění horní a dolní poloviny těla, dynamické vyvážení pohyblivosti, flexibilitu a kardiorespirační zdatnost. Měření po 12 týdnech bylo ve všech sledovaných oblastech pozitivní s výjimkou BMI.

2.4.1 Fitness aerobik

Fitness aerobik neboli také fitness týmy je mnohem náročnější verzí klasického komerčního aerobiku. Ačkoliv z něho svým základem vychází svou náročností a vysokou obtížností se stává s klasickými lekcemi komerčního aerobiku nesrovnatelnou. Naopak oproti aerobiku sportovnímu je tahle kategorie méně fyzicky náročná, hlavně po stránce silové. Sportovní aerobik na rozdíl od fitness aerobiku obsahuje povinné prvky obtížnosti, které zahrnují např. kliky, prvky statické síly – pressy či třeba skoky s rotací. Fitness aerobik je oproti sportovnímu aerobiku mladší a první mistrovství světa bylo teprve roku 2000 (Hájková, 2006).

Typickým znakem pro fitness aerobik je prokazatelná srdeční a svalová vytrvalost závodníka, zahrnující přesnost a originalitu formací, přechodů, synchron pohybu nohou a paží, správnou rychlost pohybu plynoucího s hudbou a celkovou zajímavost choreografie. Choreografie musí také obsahovat různé poskoky, švihy ať už přímé či bočné, skoky, podřepy nebo třeba cvičení na zemi. Všechny prvky se odehrávají v různých formacích a seskupení, které se musí po celou dobu choreografie měnit tak, aby byla choreografie celou dobu zajímavá a co nejméně předvídatelná. S tím souvisí také celkový pohyb po ploše, který je taktéž velmi důležitý. Závodníci se musí po celou dobu pohybovat, ať už vpřed, vzad, stranou či diagonálně a během choreografie by se měli alespoň jednou objevit ve všech koutech cvičební plochy. Pohyb nohou je doplněn pohybem paží, které dohromady souzní. Výsledná choreografie by měla působit plynule, lehce a vyváženě (Hájková, 2006).

Choreografie fitness týmů musí být sestavena pro tým, který by měl být na stejné úrovni pohybových schopností i dovedností, a také by měla splňovat požadavky, které jsou obsaženy v pravidlech (Hájková, 2006). Tento fakt souhlasí s údaji ze studie, kterou provedli autoři Kozina et al., (2017). Ti ve své studii uvádí, že by se spolu do týmů měli vybírat sportovci s podobnými vlastnostmi.

Délka i tempo sestavy jsou jasně vymezené. Délka choreografie musí mít 1:45 +/- 5 sec. Nejmladší kategorie (6-7 let) má délku choreografie o něco kratší a to délku - 1:35 +/- 5 sec. Tempo hudby u fitness aerobiku může mít maximálně 160 BPM. Cvičební plocha je také přesně vymezená a musí mít 9x9 m. Závodní sestava musí splňovat předem stanovené požadavky - min. 3 skoky, min. 8 prostorových formací, min. 3x krátkodobé cvičení na zemi (FISAF.cz, 2020)

Závodníci sportovního i fitness aerobiku jsou v soutěžích pořádaných federací FISAF od roku 2012 děleni do třech výkonnostních tříd. Výkonnostní třídy jsou navrženy dle pohybových schopností a dovedností závodníků. Ti nejlepší se mezi sebou utkávají v nejvyšší výkonnostní třídě – v první výkonnostní třídě (FISAF.cz, 2020).

2.4.2 Výkonnostní třídy

Výkonnostní třídy využívané ve fitness týmech a sportovním aerobiku v soutěžích FISAF definují úroveň závodníků. Jedná se zde o úroveň pohybových schopností a dovedností, které rozčleňují závodníky do třech tříd. Každý závodník má přidělenou konkrétní výkonnostní třídu, ve které danou sezónu startuje. Závodník může na konci

sezóny z dané třídy sestoupit, postoupit anebo setrvat v ní i na sezónu příští. To se odvíjí dle nasbíraných bodů a umístění v průběhu sezóny.

III. výkonnostní třída je určena pro začínající závodníky v téhle soutěži. II. výkonnostní třída je pro závodníky pokročilé, kteří dosáhli lepších výsledků ve III. výkonnostní třídě a do I. výkonnostní třídy postupují ti nejlepší z II. výkonnostní třídy. V I. výkonnostní třídě se koná i MČR, odkud jsou pak nejlepší závodníci vybíráni do reprezentačního týmu a hájí Českou republiku na závodech s mezinárodní účastí – ME a MS (FISAF.cz, 2020).

2.5 Sportovní trénink

Perič a Dovalil (2010, p. 12) definují trénink jako „složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“ Sportovní trénink můžeme brát také jako přípravu ať už jednotlivce, či týmu na závod, soutěž nebo utkání. Snahou sportovního tréninku je pomoci sportovci dosahovat co nejlepších výkonů, zvyšovat kondici a jeho výsledky.

Právě zvyšování kondice je ve fitness aerobiku velmi důležité. Alvese at al., (2015) ve své studii poukazuje na to, že hladina laktátu po dokončení závodní choreografie je podobně vysoká, jako kdybychom provedli Wingate test.

Velmi podstatnou částí sportovního tréninku je tělesný, psychický a sociální rozvoj. Dále učení se novým sportovním dovednostem, které si postupem času na trénincích přivlastňujeme. V neposlední řadě je velmi důležitou částí také lidský rozvoj a výchovná funkce. Ta může být ve sportu zobrazena např. pomocí fair play (Perič & Dovalil, 2010).

Sportovní trénink lze rozdělit do čtyř částí – čtyři přípravy, které by měly být všechny postupně v tréninku zahrnuty. Jedná se o složku kondiční, technickou, taktickou a psychologickou.

Kondiční příprava je nepostradatelnou složkou v každém sportovním odvětví. Její hlavní cíl je rozvoj pohybových schopností sportovce, které hrají velkou roli ve výkonu sportovce. Tahle příprava zahrnuje i rozvoj a udržení fyziologických funkcí lidského těla jako třeba systém dýchací nebo srdečně oběhový. Také má souvislost i s procesy psychickými. Podle velikosti zatížení a nároků kladených na sportovce lze rozlišit, zda kondici sportovce opravdu rozvíjíme nebo jen udržujeme jeho stav. Kondiční přípravu

můžeme rozdělit na dvě části, a to obecnou a speciální. Obecná část je vhodná pro všechny sportovní odvětví a díky nejrůznějším cvičením dokáže působit na všechny pohybové schopnosti. Naopak část speciální je konkrétně zaměřena na dané sportovní odvětví a rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti potřebné k dané aktivitě (Dovalil et al., 2005). S tím koresponduje článek od autorky A. Mingalisheva (2017), která tvrdí, že právě všestranný pohybový rozvoj zvyšuje účinnost sportovního tréninku ve fitness aerobiku.

„Technická příprava je proces zaměřený na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, jimiž sportovec projevuje svůj výkonnostní potenciál ve složitých podmínkách soutěží“ (Choutka, 1987, p. 122). Technická příprava ve fitness aerobiku je jedna z nejdůležitějších. Právě správně zvládnutá technika a správně technicky provedené prvky jsou v aerobiku jednou z nejvíce hodnocených složek. Správné provedení také může pozitivně přispět k šetření sil při soutěžní choreografii. Technika má ovšem velmi těsný vztah i s ostatními složkami a ty se navzájem ovlivňují. Také stabilita, variabilita a racionalizace sportovní má na výkon velký vliv (Perič & Dovalil, 2010).

Přípravu taktickou lze definovat jako osvojování a zdokonalování vědomostí, pohybových dovedností a schopností, a dále také postupů, díky kterým je sportovec schopen optimálně reagovat a hledat vhodná řešení pro vzniklé situace (Dovalil, 2002). Díky taktické přípravě je jedinec také schopen konat promyšlenou a efektivní hru nebo třeba vymyslet vhodnou strategii. Taktická příprava je v některých sportech více důležitá naopak v některých zase méně až skoro vůbec. Na příklad právě ve fitness aerobiku a obecně ve sportech estetických je taktika poměrně zbytečná. Nevede se zde žádný promyšlený boj. Naopak např. ve sportovních hrách či úpolech je taktika poměrně zásadní. Tu však je ale možné uplatňovat až po dokonalém zvládnutí dvou předchozích složek – složky kondiční a technické (Perič & Dovalil, 2010).

Poslední ze čtyř složek přípravy je složka psychologická. Ta je ale od ostatních rozdílná v tom, že nejdůležitější roli má zde trenér. Ten z velké části vytváří klima a spolupráci mezi ním a sportovcem. Ve vyšších úrovních sportu může být zapojován i psycholog. Hlavním úkolem psychologické složky sportovního tréninku je vytvářet vhodné a příjemné prostředí a podmínky sportovci tak, aby byl schopen se lépe adaptovat a zdokonalovat své sportovní výkony. Taktickou přípravu lze rozčlenit na přípravu

krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá může trvat jen několik týdnů a zaměřuje se na konkrétní závod či soutěž. Dlouhodobá taktická příprava je součástí každého tréninku a zaměřuje se na zvyšování úrovně odolnosti a na motivaci. Krátkodobá i dlouhodobá příprava jsou navzájem propojeny a společně se doplňují (Perič & Dovalil, 2010).

2.6 Charakteristika skupiny

2.6.1 Věková charakteristika – pubescence

Dle Kozákové (2015) období pubescence vyznačuje prvních pět let dospívání. Tudíž období mezi 11-15 rokem života. Tohle období dále specifikuje na období prepuberty, které trvá většinou do 13 let a je specifická objevováním se prvních sekundárně pohlavních znaků. Jakou druhou fází pubescentního období navazujícího na prepubertu označuje jako vlastní pubertu, která trvá do dosažení reprodukční schopnosti. Po období pubescence nastává období pozdní adolescence. Celé období puberty je charakteristické zrychleným růstem jedince, biologickými a psychologickými změnami (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Fyzický vývoj

Fyzický vývoj je v období pubescence velmi výrazný. Nástup puberty je u dívek rychlejší než u chlapců. U dívek se projevuje mezi 11.-13. rokem a u chlapců nastupuje obvykle o jeden až dva roky později. Velký tělesný růst je v období puberty typický a u obou pohlaví se poměrně liší. Průměrně chlapci vyrostou až o 30 cm, zatímco dívky maximálně o 20 cm (Labusová, 2011). Růstové změny se neprojevují rovnoměrně v celém organismu. Růst do výšky je mnohem intenzivnější než růst do šířky a končetiny rostou rychleji než trup. Kvůli velké růstové intenzitě může docházet k množství nekoordinovaných pohybů. Ve vývoji hmotnosti se projevují obdobné trendy, ale jsou mnohem méně zřetelné (Fialová & Rychtecký, 2002).

U chlapců je velmi typický rozvoj svalové hmoty. Obecně pak u obou pohlaví dlouhé kosti rostou mnohem rychleji než svaly a šlachy. To může vést ke snížení svalové pružnosti, kloubní pohyblivosti a celkově k projevům neobratnosti (Vágnerová, 2000).

Nesouměrný tělesný vývoj vede často k problémům s hrubou motorikou, kdy pubertální jedinci mohou mít potíže s koordinací či obratností, a to především chlapci. Zrychlený růst může také způsobit i zhoršení fyzické výkonnosti. Všechny tyto specifika mohou jedincům způsobovat obtíže v tělesné výchově. To se však postupem času, kdy

tělo dostává podobu dospělého a růst se ustálí, zlepšuje. Především se opět zlepšují koordinační schopnosti (Šimíčková-Čížková, 2010).

Psychický vývoj

Dle Peterkové (2009) je puberta jedním z nejcitlivějších období v životě jedince. Díky hormonálním změnám, které pubescenci doprovází, můžeme u dívek i chlapců pozorovat časté výkyvy nálad, emoční labilitu, tendenci reagovat přecitlivěle na běžné podněty nebo třeba také časté sebehodnocení. Ve vztahu k dospělým se stanou uzavřenější a jejich chování je nepředvídatelné a vztahovačné.

Citovými výkyvy a výkyvy nálad může být často překvapen i sám pubertální jedinec a ve svých pocitech se tak může hůře orientovat. To může způsobit ztrátu původní stability a jistoty. Jedince poté může provázet sociálně rušivé chování, jež vede např. ke stydlivosti či nejistotě. Zvýšenou citlivost můžeme pozorovat především na kritiku a nespravedlivost. Některé reakce proto můžou být pak pouhou zástěrkou opravdových prožívaných emocí, a to hlavně v případě, pokud je jedinec zraněn či ponížen (Vágnerová, 1999).

Jako nejčastější emoce a jevy doprovázející život pubertálního jedince Vágnerová (2012) jmenuje vztek, smutek, agresivní chování, vulgární vyjadřování a na opačné straně touhu být přijat a sblížit se. Velmi důležitou roli hrají vztahy s přáteli a partnery. Naopak vztah s rodiči může být v tomhle období poněkud komplikovanější, a to z důvodu studu projevit své city vůči nim. To často může vést k hrubému až odmítavému chování k rodičům (Vágnerová, 1999).

Mimo změny chování a změny citové dochází v tomto období také ke změnám v myšlení. Mění se paměť, zvyšuje se kapacita dlouhodobé paměti, kapacita pro zpracování informací a dochází k rozvoji logické paměti. Pubertální jedinci jsou již schopni uvažovat abstraktně. Vyšší úrovní myšlenkových procesů je ovlivněna pozornost, a především schopnost soustředit se. To může vyvolávat obtíže (Vágnerová, 2012). Vágnerová (1999) také uvádí, že velmi častým obranným mechanismem v období puberty je fantazie, díky které může jedinec prožívat nedosažitelné role a odpoutat se od reality.

Ne vždy však musí být průběh puberty emocionálně vypjatý a divoký. Velký význam ovlivňující její průběh mají sociální a kulturní faktory a také styl a způsob

výchovy. Obtíže častěji nastávají u chlapců než u dívek a u dětí, které prokazovali emoční labilitu už v dřívějších letech (Macek, 2003).

Pohybová výkonnost

V pohybové výkonnosti se čím dál více liší výkonnost dívek a chlapců. Co se týče kondičních pohybových schopností tak Špynarová (1984) uvádí, že aerobní vytrvalost je u chlapců v celém období pubescence progresivní, což podkládají i výsledky laboratorního zjišťování absolutní a relativní spotřeby kyslíku. Seliger (1975) uvádí, že naopak u dívek je tento průběh progresivní jen do 13. roku, kdy byly naměřeny nejlepší výkony v běhu za 12 minut. To také potvrzuje i nálezy z laboratorního měření.

Ne úplně jinak je tomu i u rychlostních schopností. Zatím co u chlapců můžeme pozorovat v průběhu celého období pubescence pozitivní akceleraci u dívek se zlepšování výkonnosti zpomaluje a svého vrcholu dosahuje okolo 15 let. Podobné výsledky můžeme pozorovat i v dynamické a explozivní síly, kdy u chlapců výkonnost progresivně vzrůstá, zatímco u dívek je růst opět pomalejší. U statické síly dokonce můžeme říct, že u dívek je výkonnost až téměř stagnující (Fialová & Rychtecký, 2002).

2.6.2 Sportovní charakteristika

Pro závodnice ve fitness aerobiku ve věku 11-15 let (starší školní věk) by zatížení nemělo dosahovat intenzity, které by pro ně mohlo znamenat extrémní vyčerpání např. anaerobní činnost delšího trvání, respektive činnost, kdy se aktivuje laktátový systém. Taktéž za ne úplně vhodné se považuje využívání těžkých zátěží v silovém tréninku. Naopak soustředěný vytrvalostní trénink je doporučován (Skopová & Beránková, 2008).

Dovalil et al., (2009) zase uvádí, že v tomhle věku je možné již rozvíjet všechny pohybové schopnosti. Velké možnosti jsou jak ve vytrvalostní, tak i v silové oblasti. Taktéž anaerobní zatížení zde již uvádí jako adekvátní k připravenosti organismu. Stále probíhá zdokonalování technické přípravy až do nejmenších detailů a velký důraz je zde již kladen i na přípravu psychickou, řízenou bezprostřední přípravu a také ladění formy před soutěží.

2.7 Testové baterie PLAY

Nástroje PLAY byly vyvinuty společností Canadian Sport for Life s odbornými znalostmi Dr. Deana Kriellaars z Manitobské univerzity. Nástroje slouží k testování a hodnocení PG jednotlivců ve věku od 7 let a zjišťují nedostatky jedince ve vývoji fyzické

gramotnosti. Dále poskytují výzvy k úkonům, které mohou pomoci nedostatky v daných oblastech zlepšit. Jsou tedy určeny k celkovému zlepšení PG naší populace. Testové baterie PLAY jsou zhotoveny ve formě pracovních sešitů, formulářů a výsledkových listin. PLAY obsahuje šest nástrojů, jež každý sed dá využít k hodnocení PG u jiné skupiny jedinců a obsahuje různý počet úkolů. Dr. Dean Kriellaars uvádí, že PG je vstupní branou k aktivnímu životnímu stylu od dětství až k dospělosti. A právě nástroje PLAY by nám měly pomoci k celkovému zlepšení aktivního životního stylu. Také uvádí, že tím, že budeme PG měřit, docílíme tím její postavení na úrovni gramotnosti matematické a čtenářské. Tím poukazuje na to, že PG je neméně důležitá než gramotnosti jiné (Canadian Sport Institute, 2014).

Nástroje PLAY:

- PLAYfun – nástroj sloužící k posouzení dítěte v 18 základních dovednostech/úkolech - např. běh, rovnováha, házení a kopání, používá vyškolený odborník
- PLAYbasic – zjednodušená verze nástroje PLAYfun, kterou lze spravovat k rychlému posouzení přehledu o úrovni fyzické gramotnosti daného jedince
- PLAYself – umožňuje dítěti změřit svou aktuální úroveň fyzické gramotnosti na základě vlastního vnímání
- PLAYparent – využívají rodiče dětí ve věku od sedmi let k nestrannému hodnocení úrovně fyzické gramotnosti jejich dítěte, ideálně v kombinaci s PLAYself
- PLAYcoach – využívají trenéři, fyzioterapeuti, profesionálové v oblasti cvičení k zaznamenání vnímání úrovně pohybové gramotnosti dítěte
- PLAYinventory – formulář určený ke sledování a zaznamenávání volnočasových aktivit dítěte po celý rok (Canadian Sport Institute, 2014).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit rozdíl mezi výsledky sebehodnocení pohybové gramotnosti a výsledky měření pohybové gramotnosti pomocí dotazníků PLAYself a nástroje PLAYbasic u členek týmu fitness aerobiku ve sportovním klubu B2M sport academy v Uherském Hradišti.

3.2 Dílčí cíle

- Vyhodnocení dotazníku PLAYself pro sebehodnocení pohybové gramotnosti.
- Vyhodnocení měření pohybové gramotnosti pomocí nástroje PLAYbasic.
- Srovnání výsledků dotazníku PLAYself a výsledků měření pomocí nástroje PLAYbasic.

3.3 Úkoly práce

- a) Rešerše odborné literatury.
- b) Překlad měřicího nástroje PLAYbasic a PLAYself.
- c) Zajištění výzkumného souboru.
- d) Vyplnění dotazníku PLAYself pro sebehodnocení pohybové gramotnosti.
- e) Vykonání měření pohybové gramotnosti pomocí nástroje PLAYbasic.
- f) Na základě získaných výsledků vyvození závěrů, případně doporučení pro praxi.

3.4 Výzkumné otázky

VO1: Jaká je úroveň pohybové gramotnosti u vybraných členek týmu fitness aerobiku?

VO2: Existuje vztah mezi výsledky nástrojů PLAYself a PLAYbasic?

VO3: Liší se tento vztah při jednotlivých pohybových úkolech?

VO4: Můžou nástroje PLAYself a PLAYbasic sloužit ke komplexní analýze pohybové gramotnosti dítěte?

4 METODIKA

Pro získání vhodných informací pro mou diplomovou práci jsem vyhledala klíčová slova: pohybová gramotnost/physical literacy, pohybová aktivita, sebehodnocení, fitness aerobic, PLAYbasic, PLAYself v patřičné literatuře vztahující se k danému tématu či v internetových zdrojích. Publikace neobsahující žádné z klíčových slov a nehodící se k tématu jsem vyřadila a věnovala se informacím k tématu relevantním. Zdroje využitě v diplomové práci jsou české, ale i zahraniční a ve většině případů jsou publikovány po roce 2000. Z internetových zdrojů byl využit především kanadský web Physical literacy, internetové stránky Českého svazu aerobiku a fitness FISAF nebo třeba databáze Ovid, Scopus a Web of Science.

V praktické části se věnuji pohybové gramotnosti ze dvou pohledů. První z pohledu mého, kdy respondentky plní pohybové úkoly a já dle kanadského nástroje PLAYbasic je hodnotím. Dále z pohledu respondentek, kdy ony samy hodnotí, na kolik si věří, nebo jak dobré se cítí být. Hodnocení probíhá pomocí kanadského dotazníku PLAYself. Oba nástroje jsou následně vyhodnoceny a společně porovnány. K získání výsledků je využit program MS Excel, kde číselné výsledky jsou převedeny do tabulky a následně staticky vyhodnoceny.

Ve výsledkové části je využito Pearsonova korelačního koeficientu. „Pearsonův korelační koeficient, označovaný také jako Pearsonova r, je statistická metoda, která měří lineárně korelace mezi dvěma proměnnými X a Y. Má hodnotu mezi +1 a -1. Hodnota +1 je celková kladná lineární korelace a první proměnná má tendenci také růstu. Hodnota 0 znamená neexistující korelaci. -1 je záporná lineární korelace a první proměnná má tendenci klesat (Hendl, 2012).

r = :

- 0 – 0,09 = neexistující asociace
- 0,10 – 0,29 = malá síla asociace
- 0,30 – 0,69 = střední síla asociace
- 0,70 – 1,00 = velká síla asociace

4.1 Výzkumný soubor

Výzkum byl realizován v rámci tréninků závodnic fitness aerobiku. Výzkumný soubor tvořila děvčata, které pravidelně dochází třikrát týdně na trénink. Všechna děvčata se aerobiku věnují 5 let. A také jsou všechny aktivní závodnice II. výkonnostní třídy na soutěžích vypisovaných Českým svazem aerobiku a fitness FISAF.cz. Průměrný věk děvčat byl 12,6 ($\pm 1,3$) let.

Tabulka 1. Charakteristika výzkumného souboru

Věk	Počet dívek
11 let	5
12 let	5
13 let	4
14 let	5
15 let	1
Celkem	20

4.2 Sběr dat

Testování uvedeného výzkumného souboru bylo provedeno dle pokynů výzkumných nástrojů PLAYself a PLAYbasic pro hodnocení PG. V dotazníku PLAYself odpovídali probandi na 22 otázek ohledně sebehodnocení PG a následně všichni vykonávali pohybové úkoly nástroje PLAYbasic.

- PLAYself - https://physicallit.wpengine.com/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf
- PLAYbasic - https://physicallit.wpengine.com/wp-content/uploads/2016/08/PLAYbasic_workbook.pdf

4.2.1 Dotazník PLAYself

Dotazník PLAYself od Kanadské společnosti „Physical Literacy“ slouží k vlastnímu posouzení PG a je určen pro děti a mládež. Na základě tohoto dotazníku můžeme zjistit, jak děti vnímají svou vlastní PG. Hodnocení by nemělo být použito pro srovnávání s ostatními dětmi. Spolu s dalšími nástroji může být dotazník určen i pro učitele, rodiče, trenéry nebo pro další odborníky pohybující se v oblasti pohybových aktivit a podílejících se na výchově dětí (Kriellaar, 2013).

Před testováním musíme děvčatům/testovaným osobám sdělit jasné instrukce a ujistit se, že všichni vědí, co mají dělat. Každá vyplňuje dotazník sama, dle svého nejlepšího uvážení. Je nutné, aby věděly, že žádná odpověď není špatná. Dotazník je nejlepší podávat v tištěné podobě, kde ve vrchní části každá uvede své jméno, věk a pohlaví a dále zaškrťává odpovědi dle vlastního úsudku. Vyplnění dotazníku trvá 5-7 minut.

Dotazník je rozdělen do čtyř částí a obsahuje 22 otázek. Celkově lze dosáhnout 2700 bodů (100 %).

1. část – PROSTŘEDÍ

Prvních šest otázek se ptá, jak dobrý je jedinec při provozování sportu/pohybové aktivity v různých prostředích.

- a) v tělocvičně
- b) ve vodě
- c) na ledě
- d) na sněhu
- e) v přírodě
- f) na hřišti

Z otázek 1-6 lze získat maximálně 600 bodů a hodnotíme je dle následující stupnice.

Tabulka 2. Hodnocení otázek 1-6

Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
0 bodů	25 bodů	50 bodů	75 bodů	100 bodů

2. část – VLASTNÍ HODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI

Otázky 7-18 jsou zaměřeny na vlastní pohybovou gramotnost a zkoumají jedince z více pohledů. Otázky směřují k psychické stránce jedince a souvisí se sebevědomím, motivací, sebedůvěrou a jistotou během pohybových aktivit.

Otázky 7-18 hodnotíme dle následující tabulky s výjimkou otázky 13 (Mívám obavy ze zkoušení nových sportů či aktivit), která má hodnocení opačné.

Tabulka 3. Hodnocení otázek 7-18

Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé
0 bodů	33 bodů	67 bodů	100 bodů

3.část – JAZYKOVÁ, MATEMATICKÁ A POHYBOVÁ GRAMOTNOST V SOCIÁLNÍM PROSTŘEDÍ

Otázka 19-21 se týká relativního významu jednotlivých gramotností ve třech různých prostředích:

- a) ve škole
- b) doma s rodinou
- c) s přáteli

Respondenti se mají vyjádřit, jak moc považují dané gramotnosti (čtení a psaní, matematickou gramotnost, pohybovou gramotnost) v těchto třech prostředí za důležité.

Každé prostředí se hodnotí zvlášť a jedinec zde může získat až 900 bodů.

Tabulka 4. Hodnocení otázek 19-21

Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
0 bodů	33 bodů	67 bodů	100 bodů

4. část – ZDATNOST

Poslední část obsahuje pouze jednu otázku, která se dotazuje, zda je jedinec natolik zdatný, že se může věnovat jakékoliv aktivitě, kterou si vybere. Na rozdíl od ostatních částí jsou zde na výběr pouze dvě odpovědi, které jsou hodnoceny následovně.

Tabulka 5. Hodnocení otázky 22

Nesouhlasím	Souhlasím
0 bodů	100 bodů

Vyhodnocení dotazníku z celkově dosažitelných 2700 bodů je následující:

- 2025–2700 bodů = velmi vysoká PG
- 1350–2024 bodů = vysoká PG
- 675–1349 bodů = nízká PG
- 0–674 bodů = velmi nízká PG

PLAYself

Physical Literacy
Assessment
for Youth

Your Name _____ Gender: M F Age: _____

I am most active in (check all that apply): summer winter active in both

How good are you at doing sports and activities?	Never tried	Not so good	OK	Very good	Excellent
1. In the gym?					
2. In and on the water?					
3. On the ice?					
4. On snow?					
5. Outdoors?					
6. On the playground?					
What do you think about doing sports and activities?	Not true at all	Not usually true	True	Very true	
7. It doesn't take me long to learn new skills, sports or activities					
8. I think I have enough skills to participate in all the sports and activities I want					
9. I think being active is important for my health and well-being					
10. I think being active makes me happier					
11. I think I can take part in any sport/physical activity that I choose					
12. My body allows me to participate in any activity I choose					
13. I worry about trying a new sport or activity					
14. I understand the words that coaches and PE teachers use					
15. I'm confident when doing physical activities					
16. I can't wait to try new activities or sports					
17. I'm usually the best in my class at doing an activity					
18. I don't really need to practice my skills, I'm naturally good					
19. Reading and writing are very important	Do you agree or disagree with this statement?				
	Strongly disagree	Disagree	Agree	Strongly agree	
In school					
At home with family					
With friends					
20. Math and numbers are very important	Do you agree or disagree with this statement?				
	Strongly disagree	Disagree	Agree	Strongly agree	
In school					
At home with family					
With friends					
21. Movement, activities and sports are very important	Do you agree or disagree with this statement?				
	Strongly disagree	Disagree	Agree	Strongly agree	
In school					
At home with family					
With friends					
22. My fitness is good enough to let me do all the activities I choose		Disagree	Agree		

canadiansportforlife.ca
physicalliteracy.ca/PLAY

Obrázek 4. Dotazník PLAYself (Canadian Sport Institute, 2013)

4.2.2 Nástroj na měření pohybové gramotnosti PLAYbasic

Dotazník pocházející od Kanadské společnosti Physical Literacy poskytuje možnost testování a hodnocení klíčových pohybových dovedností u dětí a mládeže. Nástroj je vytvořen z pěti úkolů, které zahrnují dětské pohybové dovednosti. Každá tato schopnost je známkována podle čtyř úrovní (Initial, Emerging, Competent, Proficient – počáteční, rozvíjející se, schopný, zdatný).

Nástroj využívá základních dovedností, jistoty a porozumění pro rychlý přehled o stupni rozvoje PG u daného jedince. Pro provedení testování/měření PG není třeba příliš vybavení ani času. Potřebné vybavení by mělo být dostupné v každé tělocvičně, taktéž prostor je v tělocvičně naprosto dostačující a doba provedení i vyhodnocení je poměrně krátká (Kriellaar, 2013).

Pedagogové využívající nástroj PLAYbasic ho považují za velmi přínosný hned z několika důvodů. Jeho využití je snadné. Hodnocení vyžaduje minimální nároky na prostor a vybavení. Hodnocení je dostatečně rychlé, tudíž pedagog je schopen vyhodnotit skupinu/třídu během jedné vyučovací hodiny. Díky nástroji PLAYbasic mohou pedagogové pozorovat pohyb studentů – např. obratnost, rovnováhu, koordinaci apod.. Také mohou posoudit jejich sebedůvěru a porozumění při jednotlivých pohybových úkolech. Nástroj PLAYbasic umožňuje rychlé zhodnocení dovedností a schopností žáka, které může být sděleno rodičům. V neposlední řadě taktéž žák může sledovat své dovednosti, jejich úroveň a případně jejich zlepšení (Kriellaar a spol., 2013).

Dotazník obsahuje pět úkolů, které děti plní a jsou za ně hodnoceny. První kategorie „Locomotor“ obsahuje dva úkoly.

1. RUN THERE AND BACK

V úkolu „Běh tam a zpět“, děti běží od jednoho kužele rovně (možné vykonávat pohyb i po čáře) ke druhému ve vzdálenosti 5 m. Dítě se musí po první cestě zastavit přesně u kužele otočit se a běžet zpět k prvnímu kuželi.

Tabulka 6. Hodnocení úkolu Run there and back

Initial (mnoho velkých chyb při provádění)	Emerging (omezený počet velkých chyb při provádění, schopnost provést základní úkol)	Competent (základní provedení s drobnými chybami)	Proficient (celková zdatnost vyjadřující kvalitu pohybu)
<ul style="list-style-type: none"> - Opakovaně klopýtá, uklouzává nebo zakopává - Nevykazuje plynulost přechodů - Pohyb je nesouvislý - Překračuje rovnou čáru - Pomalá rychlost - Chybí základní běžecké prvky 	<ul style="list-style-type: none"> - Pohyby rukou a nohou jsou synchronizovány pouze v některých fázích, ne ve všech - Klouzavé zastavení nebo nepřesné zastavení - Pozorovány základní rysy vyspělé běžecké formy - Je patrné plynulé otočení 	<ul style="list-style-type: none"> - Pohyb po přímce tam a zpět - Dobrá rychlost - Otočka, která není plynulá ani rychlá, ale je úspěšná - Je patrná vyzrálá běžecká forma 	<ul style="list-style-type: none"> - Rychlost sprintu - Rychlé zrychlení - Zpomalení kontrolovaně až k okamžitému zastavení - Otáčí se a mění směr kontinuálním způsobem - Ruce a nohy používá účelně k pohybu



Obrázek 5. Běh tam a zpět (Canadian Sport Institute, 2013)

2. HOP

Skok po jedné noze od kuželu ke kuželu, které jsou od sebe ve vzdálenosti 5 m.

Tabulka 7. Hodnocení úkolu Hop

Initial (mnoho velkých chyb při provádění)	Emerging (omezený počet velkých chyb při provádění, schopnost provést základní úkol)	Competent (základní provedení s drobnými chybami)	Proficient (celková zdatnost vyjadřující kvalitu pohybu)
<ul style="list-style-type: none">- Neudrží oporu jedné nohy a dotkne se druhou nohy- Provede skokovou akci- Horní část těla a spodní část těla jsou nesynchronní	<ul style="list-style-type: none">- Nestejně vzdálenosti a nízká amplituda posunu (horizontální nebo vertikální)- Problémy s kontrolou rovnováhy patrné během skoku- Zastavování je nedbalé a může docházet k nadměrnému poskakování nebo předčasnému ukončení	<ul style="list-style-type: none">- Schopnost skákat na jedné noze od začátku dokonce- Evidentní letmá fáze skoku- Nesmí používat opačnou nohu jako pomoc- Vzdálenost se může lišit skok od skoku- Zahájení a zastavení může být nedokonalé	<ul style="list-style-type: none">- Značná skoková vzdálenost- Okamžitý přechod do skoku a okamžitý skok do klidové polohy na konci skoku- Plynulost pohybu- Dobrá horizontální a vertikální rychlost- Používá protilehlou dolní končetinu a horní část těla synchronizovaně s druhou dolní končetinou



Obrázek 6. Skok po jedné noze (Canadian Sport Institute, 2013)

3. OVERHAND THROW

Další kategorií je kategorie „Throwing“ přesněji úkol hod na cíl. Cíl je vyznačen značkou na stěně, do které se děti trefují. Značka je umístěna 1,5 m vysoko. Děti házejí vrchem jednoruč, tenisovým či podobným míčkem od čáry, která je na vzdálenost 3 m od značky/od stěny.

Tabulka 8. Hodnocení úkolu Overhand throw

Initial (mnoho velkých chyb při provádění)	Emerging (omezený počet velkých chyb při provádění, schopnost provést základní úkol)	Competent (základní provedení s drobnými chybami)	Proficient (celková zdatnost vyjadřující kvalitu pohybu)
<ul style="list-style-type: none"> - Při hodu nedojde k pohybu míče v požadovaném směru - Nedostatečná vzdálenost/rychlost - Při pohybu je využit jen jeden kloub či horní končetina - Chybí koordinace s trupem nebo dolními končetinami - Žádný přesun těžiště - Chybí rotace trupu 	<ul style="list-style-type: none"> - Míč je odhozen s malou rychlostí nebo s nízkou trajektorií (alespoň jedna z nich je adekvátní) - Je zřejmá základní posloupnost akce od dolní části těla přes trup až po horní končetiny - Přenášení váhy je omezené - Může být nesouvislá posloupnost pohybu končetin - Velmi omezené navazování pohybů 	<ul style="list-style-type: none"> - Trajektorie a rychlost míče je adekvátní - Sekvence pohybu dolní části těla, trupu a horní části těla je provedena, ale s chybami - Posun těžiště je minimální - Následný pohyb je proveden, ale je s chybami - Využití rotace trupu s přítomností chyb 	<ul style="list-style-type: none"> - Rychlost míče je dobrá - Trajektorie míče je dobře kontrolovaná - Sekvence horní a dolní části těla je v pořádku - Posun hmotnosti je výrazný od zadní nohy k přední noze - Následný pohyb je plynulý - Velmi zřetelná rotace trupu



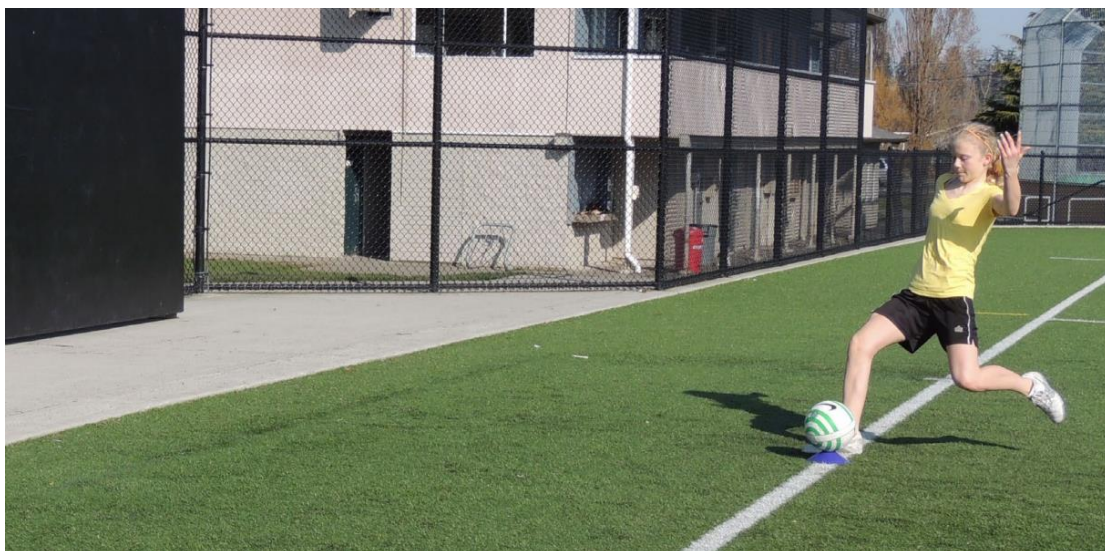
Obrázek 7. Hod na cíl (Canadian Sport Institute, 2013)

4. KICK BALL

Kategorie „Kicking“ obsahuje motorický úkol kopnutí do balónu. Kope se od kužele, který je vzdálený 4 m od stěny. Na stěně je umístěna značka ve výšce 1 m. Úkolem je tedy trefit značku na zdi fotbalovým či jiným míčem.

Tabulka 9. Hodnocení úkolu Kick ball

Initial (mnoho velkých chyb při provádění)	Emerging (omezený počet velkých chyb při provádění, schopnost provést základní úkol)	Competent (základní provedení s drobnými chybami)	Proficient (celková zdatnost vyjadřující kvalitu pohybu)
<ul style="list-style-type: none">- Míč chybně odkopnut z důvodu nedostatečné koordinace a načasování- Chybí synchronizace mezi horní a dolní částí těla- Špatně postavená opěrná noha a chodidlo- Chybí rychlost nebo kontrola míče- Kope špičkou nohy	<ul style="list-style-type: none">- Rychlost míče je pomalá- Míč je poměrně dobře nasměrován- Kontakt nohy a míče je přiměřeně dobrý	<ul style="list-style-type: none">- Míč je vhodně nasměrován- Rychlost míče je dobrá	<ul style="list-style-type: none">- Míč je velmi rychlý a letí dobrým směrem- Horní část těla vede dolní část těla- Silný odkop



Obrázek 8. Kop na cíl (Canadian Sport Institute, 2013)

5. BALANCE WALK (TOE-TO-HEEL) BACKWARD

Poslední úkol v motorickém testu PLAYbasic spadá do kategorie „Balance“. Úkol je zaměřen na rovnováhu, kdy dítě jde po 2 m dlouhé čáře pozadu (pata – palec). Chůze by měla být co nejrychlejší a při chůzi by měl být přikládán palec jedné nohy co nejbliže k patě druhé nohy.

Tabulka 10. Hodnocení úkolu Balance walk backward

Initial (mnoho velkých chyb při provádění)	Emerging (omezený počet velkých chyb při provádění, schopnost provést základní úkol)	Competent (základní provedení s drobnými chybami)	Proficient (celková zdatnost vyjadřující kvalitu pohybu)
<ul style="list-style-type: none"> - Opakovaně ztrácí rovnováhu - Nepoužívá ruce k udržení rovnováhy - Špatné nebo nedůsledné umístění nohou z kroku na krok 	<ul style="list-style-type: none"> - Váhavý krok - Neplynulá chůze - Problémy s ovládním rovnováhy během chůze - Může ztratit rovnováhu jednou nebo dvakrát při všech krocích 	<ul style="list-style-type: none"> - Schopnost ukázat, že má kontrolu nad svou rovnováhou - Vykazuje dobré postavení nohou, ale chůze může být pomalá - Malé kolísání rovnováhy při některých krocích - Může být patrné kolísání horních končetin 	<ul style="list-style-type: none"> - Plynulá chůze se souvislým pohybem - Velmi drobné úpravy rovnováhy mohou být patrné u kotníků - Může se vyskytnout mírné kolísání horních končetin – váhání

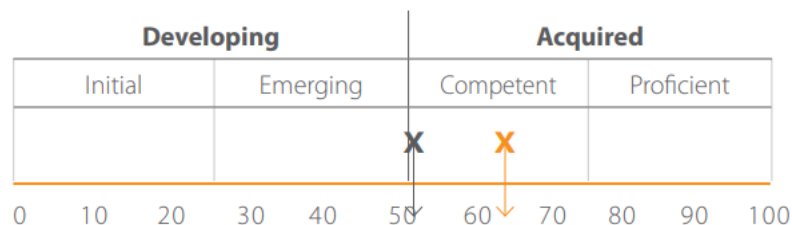


Obrázek 9. Balanční chůze (Canadian Sport Institute, 2013)

Hodnocení nástroje PLAYbasic

Každý úkol má 100 mm stupnici, na které hodnotitel může v každém políčku umístit značku kdekoli na stupnici. Nejvyšší známka pro danou dovednost vyjadřuje to nejlepší, čehož může kdokoliv v dané dovednosti dosáhnout, bez ohledu na věk. Naopak nejnižší známka vyjadřuje naprosto špatné provedení pohybového úkolu.

Příklad: Hodnotitel umístil černou značku na levou stranu políčka "Kompetentní", aby určil, že dítě A si tuto dovednost teprve osvojilo. Toto hodnocení má hodnotu 51/100. Oranžová značka byla umístěna dále na pravou stranu rámečku "Kompetentní", to znamená, že dítě B je kompetentnější než dítě A, které právě si dovednost osvojilo. Druhé skóre by mělo hodnotu 63/100.



Obrázek 10. Příklad hodnocení PLAYbasic (Canadian Sport Institute, 2013)

Pro hodnocení nástroje PLAYbasic je nutno si změřit přímku od 0 – začátek v políčku „Initial“- počáteční, po bod, který jsme vyznačili v jednom ze čtyř políček. Naměřená vzdálenost v mm se bude rovnat počtu bodů ze 100, jež jedinec v daném úkolu dosáhl. To znamená, že 1 mm = 1 bod. Pro získání výsledků je nutno takhle změřit všech 5 úkolů (Canadian Sport Institute, 2014).

Nástroj PLAYbasic se kromě provedení úkolu zaměřuje také i na pochopení daného úkolu a sebevědomí jedince. Posuzovatel tedy zaznamenává i jestli dítě potřebuje k provedení daného úkolu pobídku (pokud ano, zaškrtně políčko „Prompt“), jestli dítě čeká až úkol provede někdo jiný, aby se mohlo názorně podívat (zaznačení do políčka „Mimic“), jestli dítě potřebuje daný úkol popsat (zaškrtnutí políčka „Describe“) anebo zdali si dítě požádá o ukázkou provedení úkolu (zaznačení do políčka „Demo“). Pro získání celkových výsledků PG je nutno sečíst všechny výsledky daných sekcí a získaný mezisoučet vydělit 5 (Canadian Sport Institute, 2014).

PLAYbasic is intended for children aged seven and up.

canadiansportforlife.ca
play.physicalliteracy.ca

Participant's Name _____ Gender: M F Age: _____

Place a mark in the box that best represents the child's ability. Indicate if the child had low confidence, or needed a prompt, mimic, description, or demonstration for each task.

Task	Competence				Confidence	Comprehension			
	Developing		Acquired		Confidence	Prompt	Mimic	Describe	Demo
	Initial	Emerging	Competent	Proficient					
1. Run there and back									
2. Hop									
3. Overhand throw									
4. Kick ball									
5. Balance walk (toe-to-heel) backward									

You can score and track your assessment online at play.physicalliteracy.ca. There you'll be able to create groups and input PLAYbasic scores for any number of children.

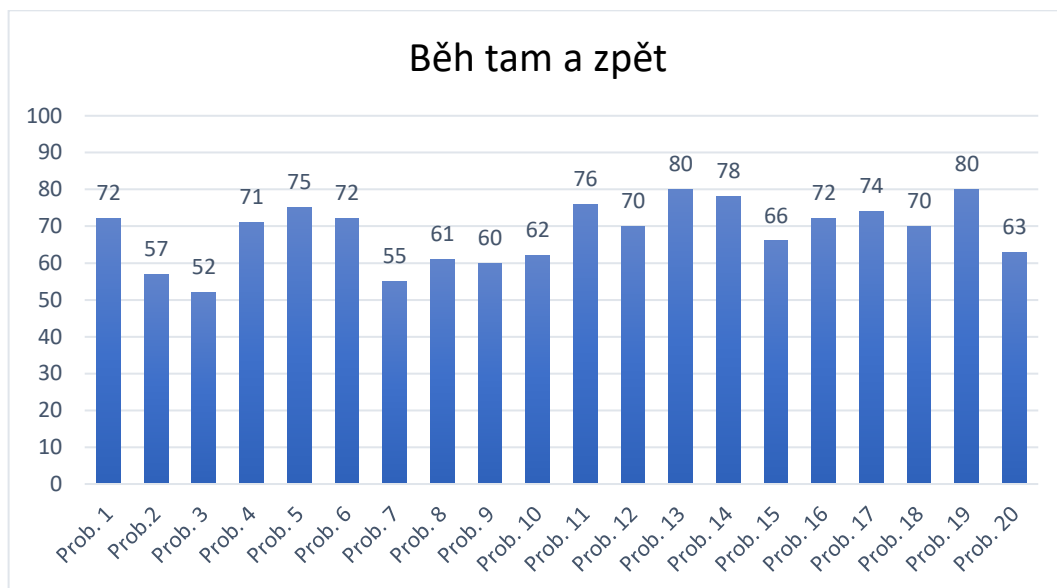
Obrázek 11. Formulář PLAYbasic (Canadian Sport Institute, 2013)

Name												
Date												
Assessment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Task												
Run												
Hop												
Throw												
Kick												
Balance												
Total												

Obrázek 12. PLAYbasic tracking sheet (Canadian Sport Institute, 2013)

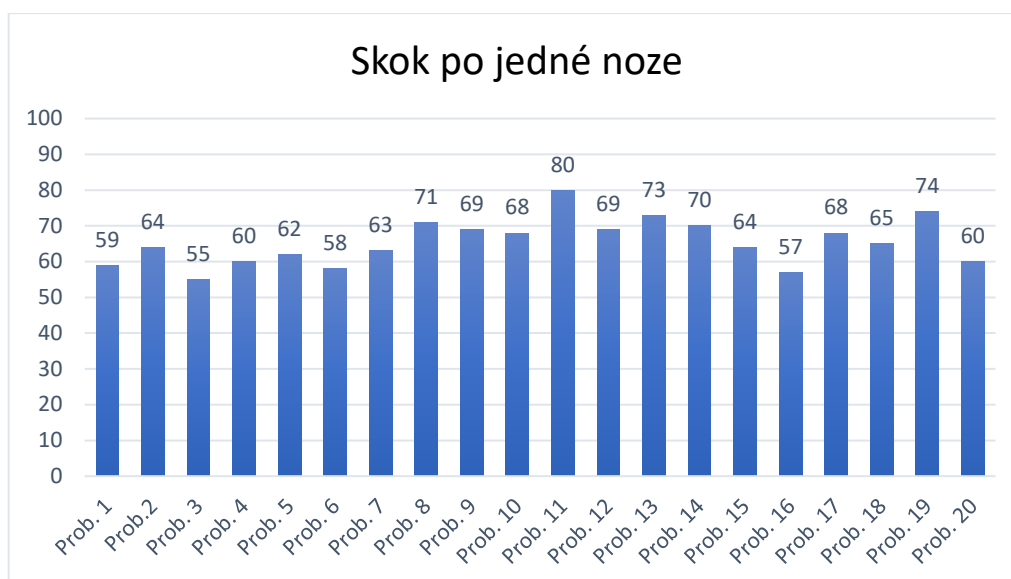
5 VÝSLEDKY

5.1 PLAYbasic



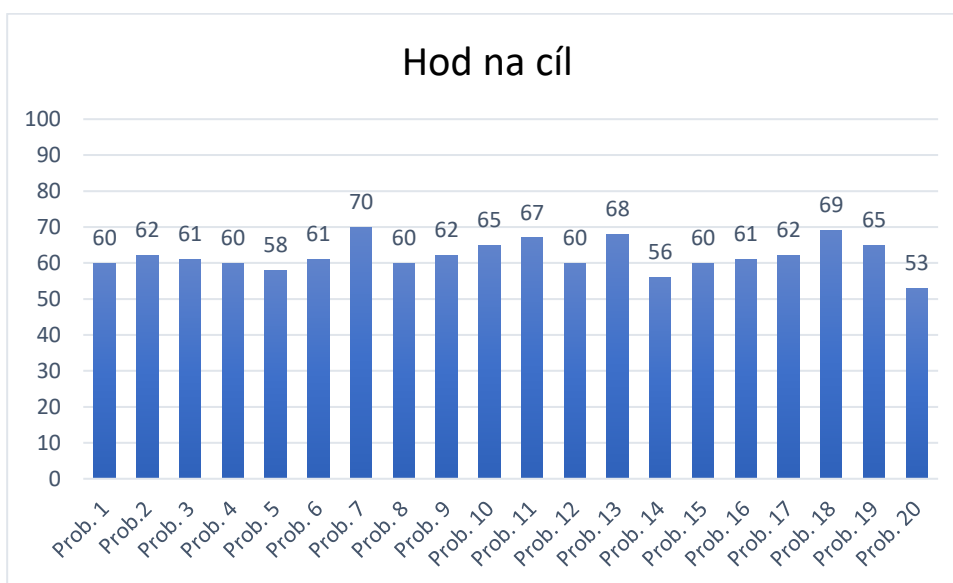
Obrázek 13. Grafické znázornění pohybového úkolu běh tam a zpět

Při provádění úkolu „běh tam a zpět“ dosáhly všechny probandky minimálně úrovně kompetentní. Nejnižší skóre zde představovalo hodnotu 52 a nejvyšší 80. Při úkolu nebylo třeba pobídky či ukázky, úkol stačilo velmi stručně popsat. Všechny si byly při provádění poměrně jisté. Nejnáročnější částí bylo pro ně přesné otočení u kužele a nabrání dostatečné rychlosti. Při úkolu jsem se zaměřovala i na rychlost otočení, změnu směru a také na souhru pohybu paží a nohou.



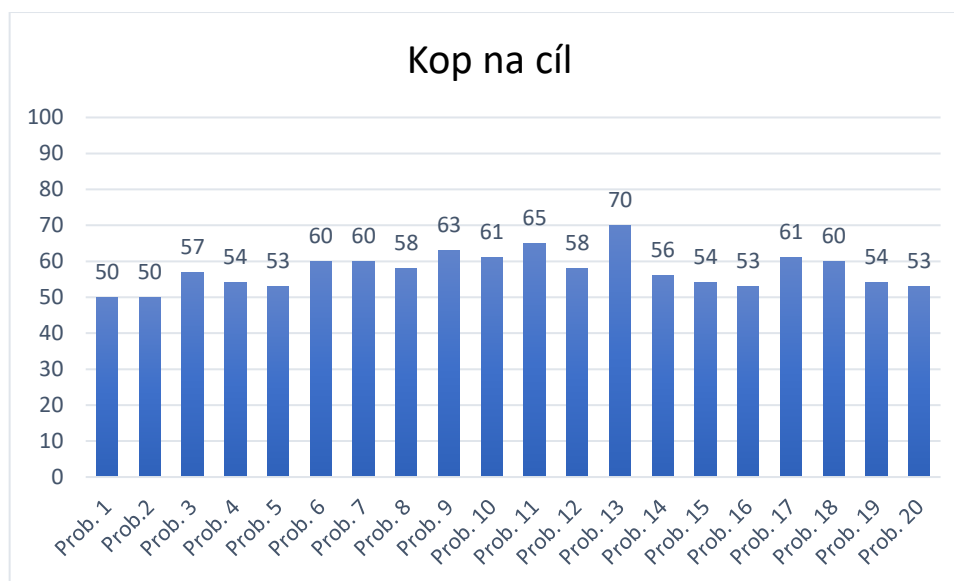
Obrázek 14. Grafické znázornění pohybového úkolu skok po jedné noze

Ani skok po jedné noze nepředstavoval pro probandky problém. Nejnižší hodnota zde byla 55 a nejvyšší 80. Většina se pohybovala na úrovni kompetentní a jedna z dívek se dostala na vyšší úroveň s hodnotou 80. Z výsledků lze také vyčíst, že většina měla skóre mezi hodnotou 50-60. Nikdo nepotřeboval názornou ukázkou ani pobídnutí či nějaké bližší popsání. Úkol byl všem jasný. Při hodnocení jsem se zaměřovala především na schopnost skákat pouze na jedné noze bez dopomoci druhé, což dívkám nedělalo potíže, dále na schopnost navazovat skoky plynule za sebou o stejné vzdálenosti, na letovou fázi, otočení a změnu směru, využívání paží a také na rychlost prováděného pohybu.



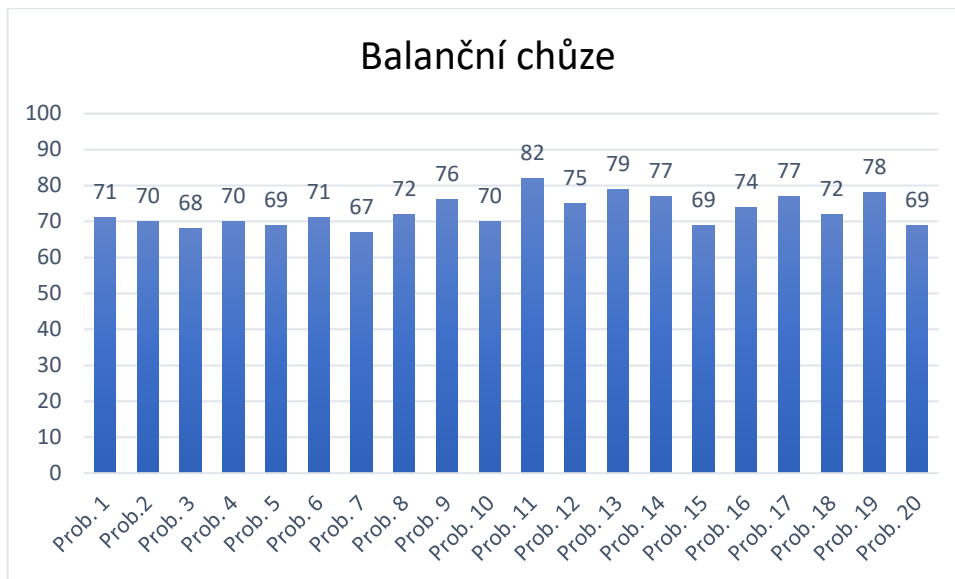
Obrázek 15. Grafické znázornění pohybového úkolu hod na cíl

Pohybový úkol „hod na cíl“ byl pro probandky už náročnější. Nejlepší hodnocení dosahuje hodnoty 70 naopak nejnižší hodnoty 53. Výkony zde byly mnohem vyváženější. Nejčastější chybou byla špatná souhra dolních a horních končetin. Některé dívky potřebovaly upozornit na vykročení nesprávné nohy. Také se objevovala rotace trupem a špatná práce odhodové paže. Pohyb míče byl většinou v pořádku, měl dobrou rychlost, správnou trajektorii a trefit cíl nebyl až takový problém. Dále jsem se zde zaměřovala také na pohyb celého těla, přenesení váhy, těžiště a také plynulost celého pohybu.



Obrázek 16. Grafické znázornění pohybového úkolu kop na cíl

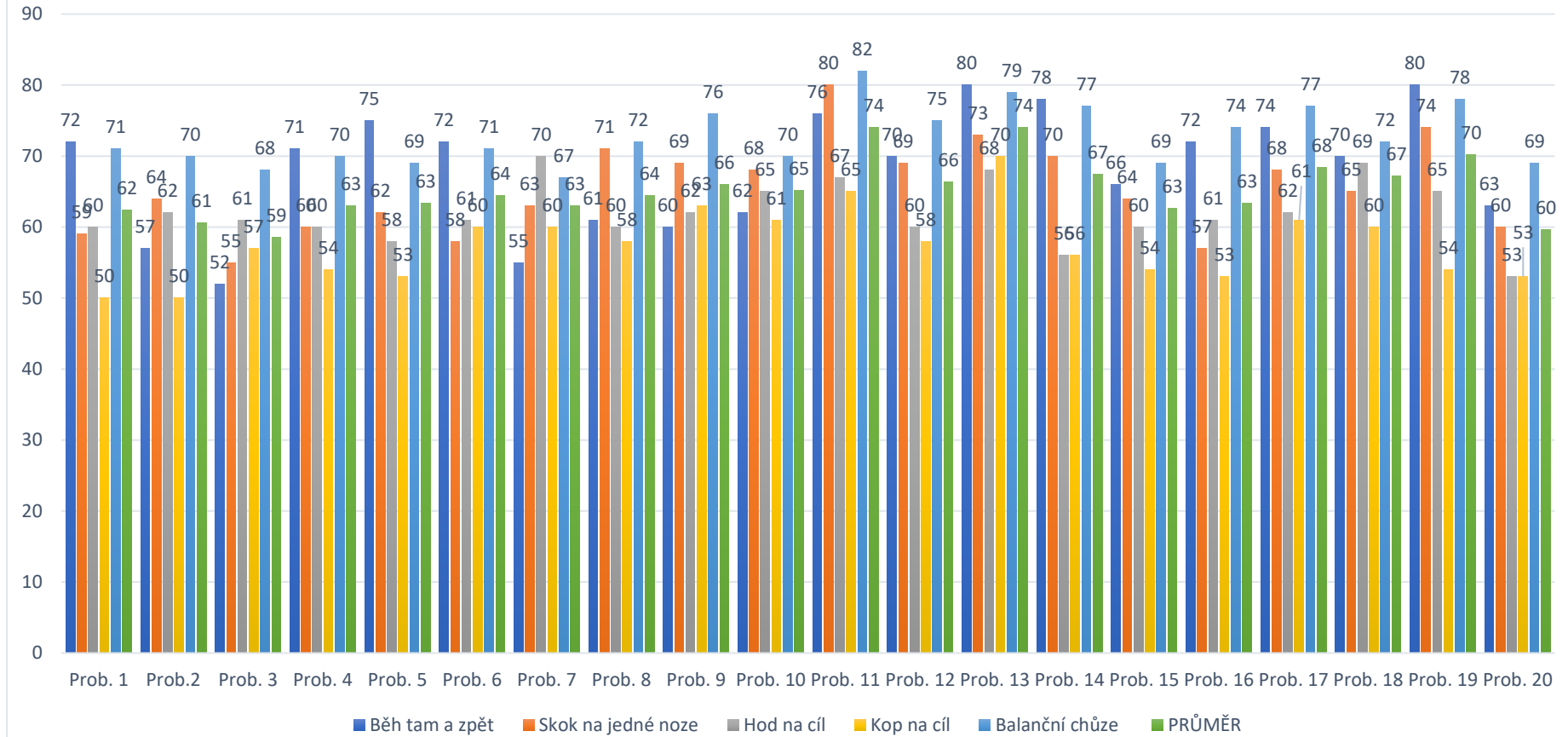
Na základě tréninků daného sportu – aerobiku, jež řadíme do sekce esteticko-koordinčních sportů, by se dalo předpokládat, že probandky budou pohybově, ale především motoricky nadané. Avšak úkoly obsahující práci s náčiním jim dělaly větší problém, tudíž průměrné hodnocení je zde o něco nižší. Také sebevědomí u provádění tohoto úkolu dívkám mírně kleslo. Většina zde dosáhla hodnocení mezi 50–60, pouze 5 mělo hodnotu vyšší než 60, avšak všechny svým skórem byly na úrovni „kompetentní“. Největší problém dělalo probandkám dostat balón ze země, tím pádem pro ně bylo obtížné zasáhnou cíl, který byl ve výšce 1 m. Také synchronizace dolní a vrchní poloviny těla, byla mírně náročnější a občas byl míč odkopnut špičkou nohy. Na druhou stranu ale probandky nepotřebovaly vysvětlení, pobídnutí ani ukázkou.



Obrázek 17. Grafické znázornění pohybového úkolu balanční chůze

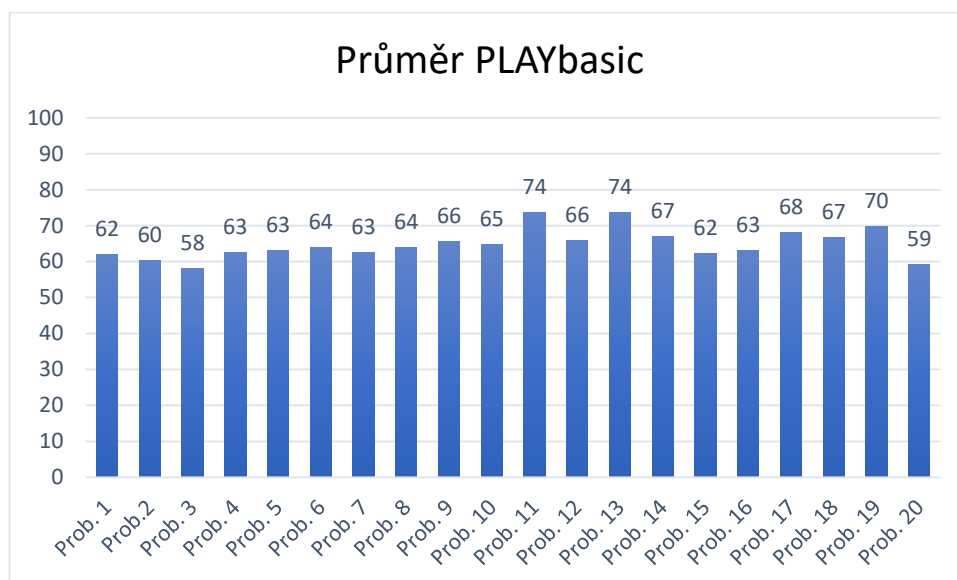
Pohybový úkol „balanční chůze“ šel probandkám lépe než úkoly ostatní. Jelikož koordinace a také rovnováha jsou v aerobiku využívány, jsou tudíž zařazovány a rozvíjeny i v rámci tréninků. Bylo zde možno pozorovat, že sebevědomí a jistota dívek byly při vykonávání úkolu mnohem vyšší. To také potvrzuje skóre, které se zde pohybovalo výše než u úkolů předchozích. Bylo zde dosaženo až hodnot 82, které již spadají do úrovně „proficient“ neboli zběhlý. Nejnižší hodnota byla 67, která je i tak, dle předchozích úkolů poměrně vysoká. Nejčastější chyba byla, že probandky šly často se skloněnou hlavou, čímž si kontrolovaly pohyb – přikládání nohou jedna hned za druhou v rovině po čáře. Také se na pohyb příliš soustředily. Díky soustředění a kontrole byla pak rychlost jejich pohybu pomalejší. Část si dopomáhala upažením. Kontrolu nad svou rovnováhou měly všechny, plynulost jejich pohybu byla převážně také velmi dobrá. U tohoto úkolu ale bylo třeba bližšího popsání, a i následné ukázky pro pochopení a možnosti následného vykonání.

Výsledky PLAYbasic



Obrázek 18. Grafické znázornění výsledků PLAYbasic

Z grafického znázornění celkových výsledků všech prováděných úkolů je patrné, že pohybové úkoly *Balanční chůze* a *Běh tam a zpět* šly probandkám nejlépe a dosahovaly v nich nejvyšší skóre. Naopak tak jak bylo vidět v grafech č. 15 a 16, *Kop a cíl* a *Hod na cíl* byly pro ně nejobtížnější úkoly a skóre v nich měly mnohem nižší.

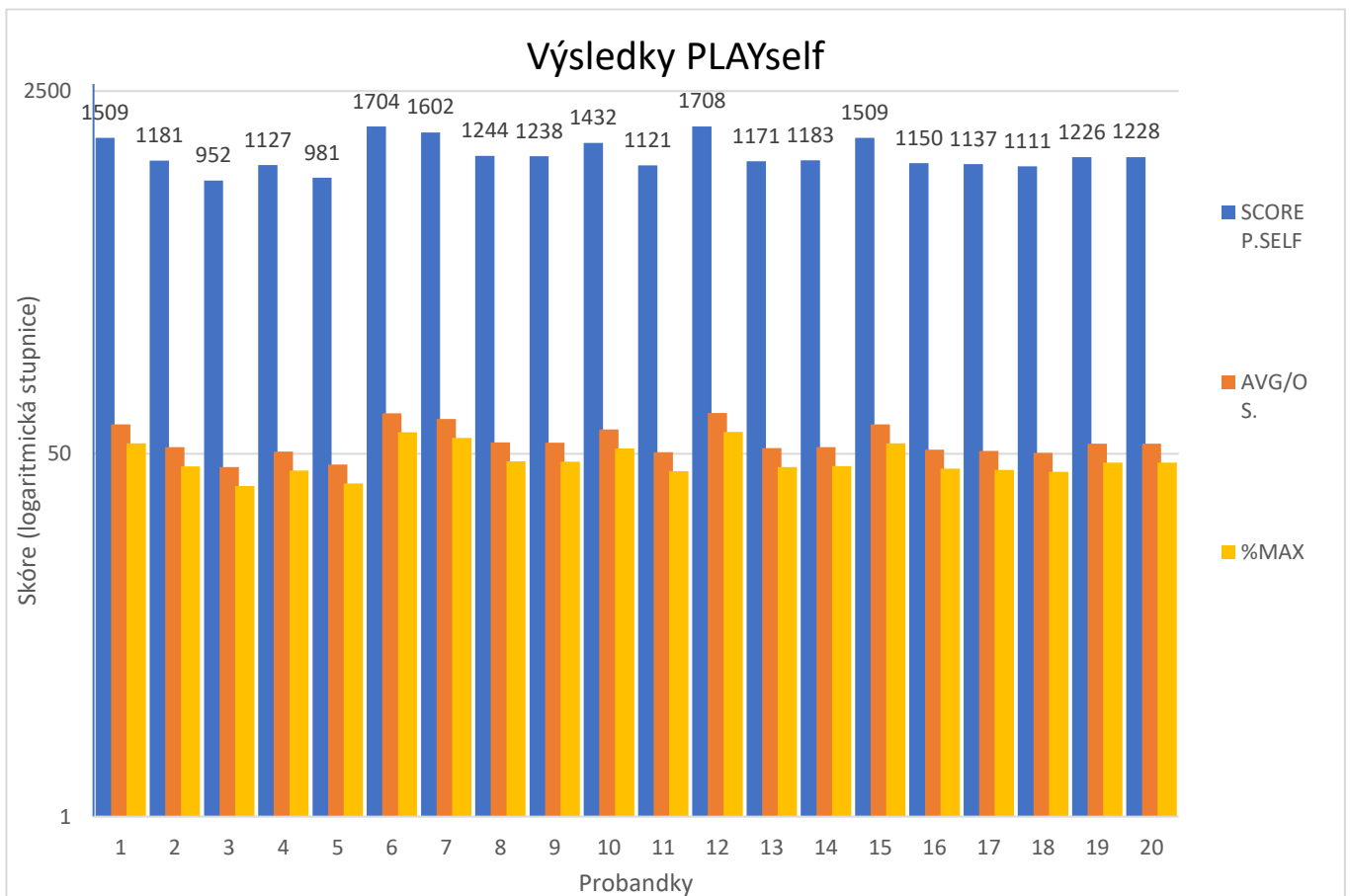


Obrázek 19. Grafické znázornění průměrných výsledků testu PLAYbasic

Z průměrného hodnocení lze zjistit, že všechny probandky dosahují v pohybové gramotnosti velmi podobné úrovně. Pouze dvě dosáhly bodového hodnocení nad 70 bodů. Většina byla hodnocena v rozmezí 60-68 bodů. A pouze dvě probandky byly hodnoceny v průměru těsně pod 60 bodů.

Při převedení na procenta lze zjistit, že průměrná PG u vybraného týmu členek fitness aerobiku je 65,2 %. Dle hodnocení nástroje PLAYbasic probandky spadají do kategorie „kompetentní“. V porovnání s výsledky diplomové práce Kolářové (2021), kde byl výzkum úrovně PG proveden v oddílu sportovní gymnastiky, a byla zde zjištěna úroveň PG 69,85 % se výsledek liší o necelých 5 %.

5.2 PLAYself



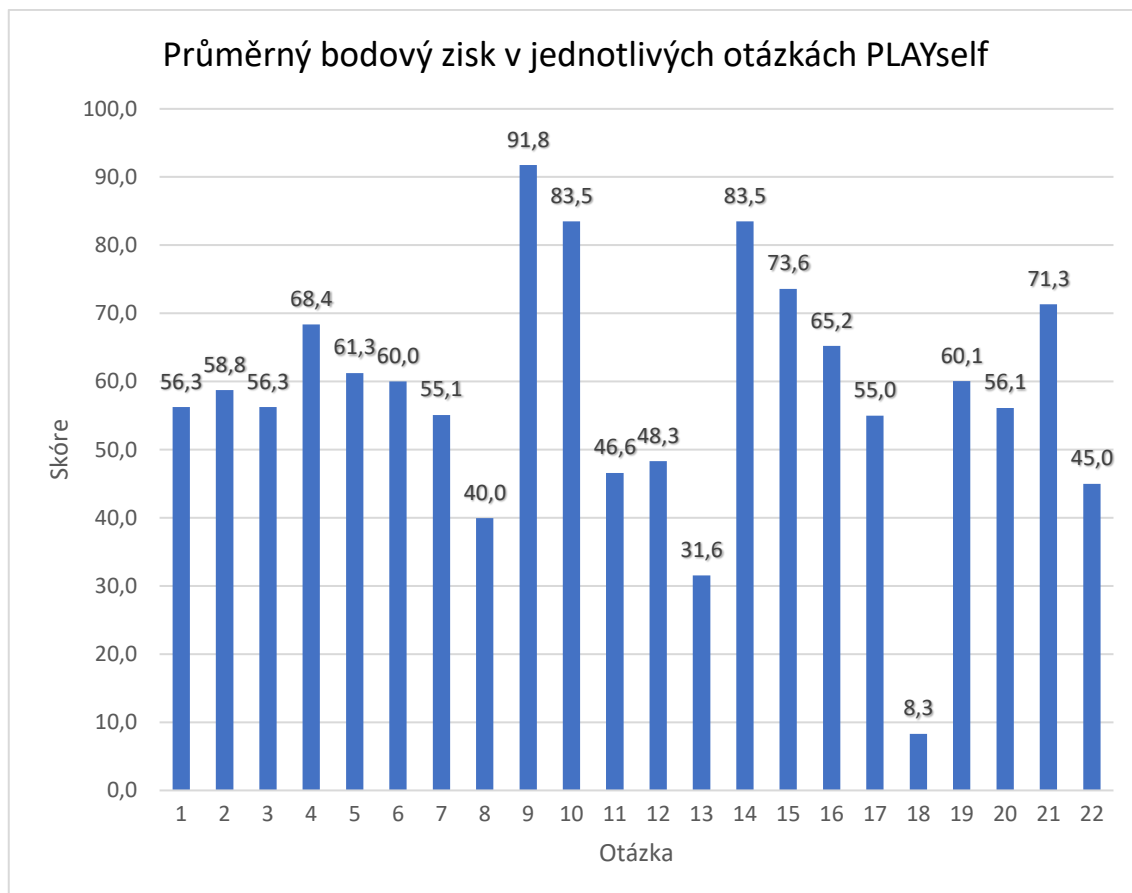
Obrázek 20. Grafické znázornění výsledků testu PLAYself

V grafu lze vidět modrou barvou vyobrazené celkové skóre dotazníků PLAYself. To dosahovalo hodnot od 952 bodů do 1708 bodů z celkově možných 2700 bodů. Z toho přesněji možno určit, že žádná z probandek nedosahuje dle dosažených bodů velmi vysoké PG. Dále z bodového hodnocení lze vyčíst, že 6 dívek dosahuje vysoké PG a u ostatních 14 lze říct, že jejich PG je nízká.

Tmavě oranžovou barvou jsou znázorněny průměrné počty bodů u odpovědí, které vždy mohly být hodnoceny minimálně 0 body a maximálně 100 body. Průměrné sebehodnocení se pohybovalo u jednotlivých probandek od 43 bodů po 78 bodů. Zde je patrné, že některé dívky se hodnotily lépe než jiné. Dalo by se říct, že ty, které se hodnotily lépe, mají vyšší sebevědomí a více si v daných otázkách týkající se PG věří než ty, které měly průměrné skóre nižší.

Světle oranžová barva zobrazuje celkový počet bodů probandek v procentech. To znamená celkové dosažené skóre vydělené 2700 body. Z toho lze vyčíst, že pouze 6 dívek

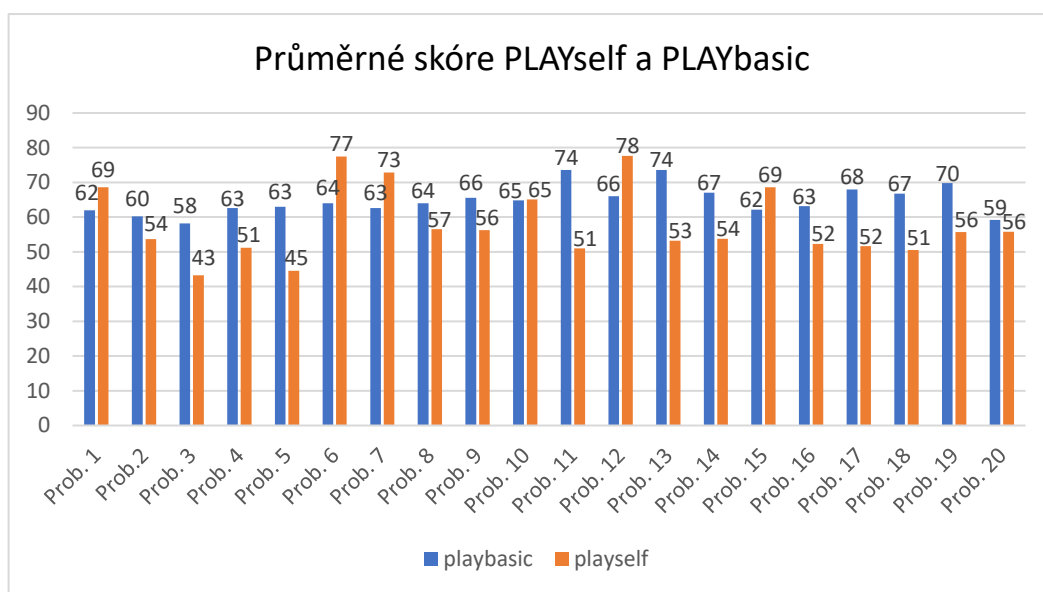
dosáhlo nad 50 % bodů z celkového počtu. Zbylých 14 se pohybovalo v rozmezí 35-50 %.



Obrázek 21. Grafické znázornění průměrného bodového zisku v jednotlivých otázkách PLAYself

Otázky 1-6 byly hodnoceny v průměru podobně. U otázky č. 8, že si probandky myslí, že mají dostatek dovedností na to, aby se mohly zúčastnit jakékoliv sportovní aktivity, které budou chtít, byla odpověď bodovaná o něco méně. Je zde patrné, že nejvíce bodů dosahovaly dívky v otázce č. 9, kde odpovídaly na otázku, zda si myslí, že pohybová aktivita je důležitá pro jejich zdraví. Také v otázce č. 14 bylo průměrné skóre otázek velmi vysoké. Otázka zněla, zda rozumí slovům/pokynům, které učitelé nebo trenéři používají. Naopak velmi výrazné nízké hodnocení je u otázky č. 18, kde vyvrátily tvrzení, že nepotřebují zlepšovat jejich pohybové dovednosti, že jsou přirozeně dobré. Otázky 15-17 a 19-22 nijak nevyčnívaly extrémními hodnotami.

5.3 Porovnání výsledků PLAYself a PLAYbasic



Obrázek 22. Grafické znázornění průměrného bodového zisku v PLAYself a PLAYbasic

Zde jsou porovnány výsledky dotazníků PLAYself a PLAYbasic ve formě průměrů každé probandky. Na základě korelační analýzy byl nalezen korelační koeficient $-0,08$. To znamená, že nebyla nalezena žádná korelace mezi výsledky obou testů. Jinými slovy reálná PG neodráží vlastní představu probandek o své úrovni pohybových dovedností. To také potvrzuje graf „Průměrné skóre PLAYself a PLAYbasic“, kde lze vidět, že obě hodnoty nejsou na sobě nijak závislé.

Korelace byla vyhodnocena dle expertního posouzení vedoucího práce a konzultací s odborníky podobně s Hendlem (2012), která je navržena pro absolutní hodnoty r :

- $0 - 0,09$ = neexistující asociace
- $0,10 - 0,29$ = malá síla asociace
- $0,30 - 0,69$ = střední síla asociace
- $0,70 - 1,00$ = velká síla asociace

Tabulka 11. Průměry a rozdíly probandů dosažené v testech PLAYbasic a PLAYself

	PLAYbasic	PLAYself	ROZDÍL
Proband 1	62	69	-7
Proband 2	60	54	7
Proband 3	58	43	15
Proband 4	63	51	11
Proband 5	63	45	18
Proband 6	64	77	-13
Proband 7	63	73	-10
Proband 8	64	57	7
Proband 9	66	56	9
Proband 10	65	65	0
Proband 11	74	51	23
Proband 12	66	78	-12
Proband 13	74	53	20
Proband 14	67	54	13
Proband 15	62	69	-6
Proband 16	63	52	11
Proband 17	68	52	16
Proband 18	67	51	16
Proband 19	70	56	14
Proband 20	59	56	3

Nad rámec korelační analýzy byly vypočítány rozdíly mezi oběma testy každé z dívek. Osm dívek, se ohodnotilo v rozmezí ± 10 bodů svého sebehodnocení a hodnocení pohybových úkolů v testu PLAYbasic. Dalších 10 bylo ohodnoceno o 11-23 bodů lépe při vykonávání pohybových úkolů PLAYbasic oproti jejich sebehodnocení PLAYself. Zbylé 2 dívky dosáhly v dotazníku sebehodnocení PLAYself o 12 a 13 bodů více, než byl ohodnocen jejich výkon při provádění pohybových úkolů PLAYbasic.

5.4 Srovnání dle kategorií PLAYbasic

Tabulka 12. Korelační koeficienty v jednotlivých kategoriích v testu PLAYbasic

Kategorie v testu PLAYbasic	Korelační koeficient (r)	Koeficient determinace (R ²)
Běh tam a zpět	-0,09	0,01
Skok na jedné noze	-0,06	0,00
Hod na cíl	0,06	0,00
Kop na cíl	0,01	0,00
Balanční chůze	-0,19	0,04

Byla provedena korelační analýza u jednotlivých kategorií testu PLAYbasic. V kategorii *Běh tam a zpět*, *Skok na jedné noze*, *Hod na cíl* a *Kop na cíl* nebyla zjištěna žádná korelace. V kategorii *Balanční chůze* je malá síla asociace. To také potvrzuje koeficient determinace.

Byl zde využit Pearsonův korelační koeficient (r), který nabývá hodnot $<1;1>$. Hodnota menší než 0 indikuje negativní korelaci (čím vyšší hodnota jedné proměnné značí nižší hodnotu druhé proměnné) a naopak hodnota větší než 0 indikuje pozitivní korelaci (čím vyšší je hodnota jedné proměnné, tím vyšší je hodnota druhé proměnné).

Také byl využit koeficient determinace (R²), jehož hodnota se nachází v intervalu $<0,1>$ a udává, jaký podíl v rozptylu pozorování závislé proměnné se podařilo regresí vysvětlit – větší hodnoty znamenají větší úspěšnost regrese (Hendl, 2012).

Tabulka 13. Průměry dosažených bodů v jednotlivých kategoriích

Kategorie	Průměr probandů
Test PLAYself	58
PLAYbasic – Běh tam a zpět	68
PLAYbasic – Skok na jedné noze	65
PLAYbasic – Hod na cíl	59
PLAYbasic – Kop na cíl	58
PLAYbasic – Balanční chůze	73

V průměru byly probandky nejlépe hodnoceny v kategorii *Balanční chůze*, kde získaly průměrně 73 bodů. O něco méně bodů v průměru získaly v kategorii *Běh tam a zpět* - 68 bodů. Třetí nejlépe hodnocený pohybový úkol byl *Skok na jedné noze*, kde měly v průměru o tři body méně než v předchozím úkolu. Při úkolu *Hod na cíl* byly probandky v průměru hodnoceny 59 body a o bod méně – 58 bodů jim bylo v průměru připsáno v kategorii *Kop na cíl*. Tenhle pohybový úkol byl pro dívky nejobtížnější a také je v průměru hodnocen nejmenším počtem bodů. V porovnání s vlastním hodnocením, se probandky v dotazníku PLAYself hodnotily podobným skórem, jaké dosahovaly při vykonávání pohybových úkolů v PLAYbasic.

6 DISKUZE

Předpokládá se, že fyzická gramotnost je spojena s fyzickou aktivitou a zdravím. Studie od Enviromental research and Public health (2020) zkoumá souvislosti mezi fyzickou gramotností a zdravím a také jejich vztah k fyzické aktivitě. Této průřezové studie se zúčastnilo 222 dětí, z toho 113 dívek. PG byla testována pomocí nástrojů PLAY a fyzická aktivita byla měřena pomocí náležitých přístrojů. Ukázalo se, že PG je u dětí spojena s příznivými zdravotními stavy a aerobní zdatností. To také potvrzují články z portálu BMC Part of Springer Nature, kde jsou hodnoceny převážně kanadské děti, např. „*Physical literacy levels of Canadian children aged 8–12 years: descriptive and normative results from the RBC Learn to Play–CAPL project*“ (BMC Public Health, 2018).

Šimůnková, Novotná a Chrudimský (2013) uvádějí, že gymnastická aktivita, tudíž i fitness aerobic, jeho prvky a jejich osvojení mají významný vliv na úroveň PG každého jedince. Také výsledky jejich studie potvrdily tuto domněnku. Výsledky poukazují na to, že naučené pohybové vzorce ať už gymnastické či aerobikové, obecně řečeno vzorce esteticko-koordinačních sportů, by měly vést ke zlepšení PG.

To také napovídá výsledku například v balanční chůzi, kde testované dívky dosáhly nejlepšího skóre ze všech prováděných disciplín. To připisuji právě tomu, že k provedení balanční chůze je velmi nezbytná koordinace, se kterou se dívky při tréninku potýkají poměrně často a jsou trénovány tak, aby byly koordinačně schopné.

V ostatních pohybových úkolech si probandky vedly o trochu hůře. Výsledky můžou být zdůvodněny dvěma způsoby. V první řadě, dle mého názoru, byly pro dívky úkoly jako kop a hod daleko více náročné, protože s těmito pohybovými dovednostmi se normálně nepotýkají, maximálně v rámci hodin tělesné výchovy ve škole, tudíž jejich vykonání pro ně bylo obtížnější než při pohybových úkolech, které běžně znají z jejich tréninků jako běh, skok či právě třeba výše zmiňovaná balanční chůze.

Druhý důvod, týkající se však hodnocení všech pohybových úkolů, by mohl být můj kritický pohled v roli hodnotitele. Jelikož jsem normálně k těmto dívkám v pozici trenéra a znám jejich možnosti a hranice, vidím jejich výkony mnohem kritičtěji, než by možná mohl vidět hodnotitel, který testované osoby nezná.

Také nutno podotknout, tak jak bylo v teoretické části práce zmíněno, PG se skládá z více atributů. V praktické části práce byla hodnocena pouze fyzická kompetence

a vlastní sebejistota. Ostatní složky PG byly opomíjeny. Pojmout všechny atributy by byl mnohem náročnější výzkumný úkol, proto byla zahrnuta jenom část.

6.1 Limity práce

Za slabou stránku diplomové práce lze považovat samostatný způsob šetření. V případě dotazníku PLAYself nutno zmínit, že dotazníkové šetření není nejspolehlivější metodou v porovnání s jinými metodami. Za největší nedostatek právě u dotazníků můžeme považovat to, že výsledky můžou být často zkresleny. Dalším problémem bych viděla, že dívkám občas trvalo déle, než pochopily otázku a některé ji místo pochopení raději opsaly.

Za další limit práce lze považovat nástroj PLAYbasic, kde dívky vykonávaly jednotlivé úkoly k posouzení PG. Dle mého názoru nástroj nemusí odrážet všechny aspekty PG. Pohybových úkolů je pouze pět a jsou poměrně obecně zaměřeny.

Výsledky nelze vztahovat obecně na každého, kdo cvičí fitness aerobik, ale nutno počítat s tím, že v každém věku i napříč pohlavím a jednotlivým skupinám se výsledky PG liší.

S tím také souvisí dané hodnocení probandek, kdy všechny byly hodnoceny v testu PLAYbasic body od 50-100, tudíž naprosto chybí hodnoty 0-50. To lze odůvodnit tak, že všechny dívky ve výzkumné skupině jsou pohybově nadané. Poté však ale nelze říct, jak by mohlo dopadnout sebehodnocení dle dotazníku PLAYself ve skupině méně nadaných dětí hodnocených nástroji PLAYbasic např. od 0-50.

7 ZÁVĚRY

Z praktického měření dle pokynů nástroje PLAYbasic a PLAYself vyplynuly tyto skutečnosti:

- Průměrná pohybová gramotnost u vybraného týmu členek fitness aerobiku je 65,2 % - tzn. probandky spadají do kategorie „kompetentní“.
- Nejlepších výsledků probandky dosahovaly v oblasti koordinace při pohybovém úkolu *Balanční chůze*.
- Nejhorších výsledků probandky dosahovaly v oblasti ovládnání dolní poloviny těla, a to konkrétně při pohybovém úkolu *Kop na cíl*.
- Při hodnocení nástrojem PLAYself se probandky hodnotily v průměru 58 body.
- Na základě bodového hodnocení dotazníku PLAYself 6 dívek dosahuje vysoké pohybové gramotnosti a 14 dívek nízké pohybové gramotnosti.
- Na základě korelační analýzy bylo zjištěno, že je neexistující korelace mezi pohybovou gramotností a vlastní představou probandek o své úrovni pohybových schopností.
- Při korelační analýze jednotlivých pohybových aktivit byly nalezeny pouze neexistující korelace.
- Nástroj PLAYbasic je vhodný pro komplexní posouzení pouze atributu fyzické kompetence u pohybové gramotnosti, neboť zahrnuje všechny pohybové oblasti (běh, lokomoce, ovládnání objektů v horní a dolní části těla, rovnováha). Nelze ním prověřit ostatní atributy pohybové gramotnosti (např. motivaci či sebedůvěru) Díky jeho nenáročnosti dokáže však prověřit pohybové dovednosti u sportujících i nespportujících jedinců, a to v jakémkoliv věku. Ještě vhodnější je nástroj PLAYfun, kterého je PLAYbasic pouze zkrácenou verzí. PLAYfun obsahuje více pohybových úkolů, tudíž dokáže podat ještě přesnější odraz fyzické kompetence pohybové gramotnosti jedince. Pro hodnocení atributu sebedůvěra či sebehodnocení je vhodný dotazník PLAYself.

V diplomové práci jsem chtěla zjistit rozdíl mezi výsledky sebehodnocením pohybové gramotnosti a výsledky měření pohybové gramotnosti pomocí dotazníků PLAYself a nástroje PLAYbasic u členek týmu fitness aerobiku. Z výsledků práce však vyplývá, že samostatné hodnocení obou testů nemá společnou souvislost. Byly vyhodnoceny a popsány zvláště výsledky dotazníku PLAYself a nástroje PLAYbasic,

následně byly vypočítány bodové rozdíly obou nástrojů a korelační koeficient, kde byla zjištěna nulová korelace.

Praktickým přínosem této diplomové práce je pilotní studie nástroje PLAYbasic, která spočívá v jeho jazykovém překladu a praktickém měření 5 pohybových úkolů. Tato práce může být základem a určitým podkladem pro rozsáhlejší studii u dětí či mládeže různého věku a zaměření (sportující x nesportující). Pro rozsáhlejší studii by bylo možno využít podrobnějšího nástroje obsahujícího více pohybových úkolů PLAYfun.

Výsledky diplomové práce nelze vztahovat obecně na každého. Výzkum byl prováděn na dívkách, které se věnují fitness aerobiku. Nutno počítat s tím, že v každém věku, napříč pohlavím i napříč jednotlivým skupinám se výsledky pohybové gramotnosti liší.

8 SOUHRN

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit rozdíl mezi výsledky sebehodnocení pohybové gramotnosti a výsledky měření pohybové gramotnosti pomocí dotazníků PLAYself a nástroje PLAYbasic u členek týmu fitness aerobiku ve sportovním klubu B2M sport academy v Uherském Hradišti.

Teoretická část diplomové práce se zabývá pohybovou gramotností, její charakteristikou, atributy, vývojem v průběhu života a také je zde zmíněn kanadský pohled na pohybovou gramotnost. Dále se teoretická část práce věnuje sebezpojetí a sebehodnocení, jež souvisí s kanadským dotazníkem PLAYself využitým v praktické části diplomové práce. V následující kapitole je popsán aerobik, jeho obecná charakteristika, jeho specifitější formace fitness aerobik a dále výkonnostní třídy soutěže FISAF, v kterých testované probandky soutěží. Dále je také přiblížen pojem sportovní trénink, který úzce souvisí právě s aerobikem. V neposlední řadě je v teoretické části diplomové práce charakterizována skupina, do níž testované probandky spadají. Je blíže popsána jejich věková charakteristika – fyzický vývoj, psychický vývoj, pohybová výkonnost a také sportovní charakteristika. V poslední kapitole je přiblížena testová baterie PLAY, která je využívána v praktické části práce.

V úvodní kapitole praktické části jsou kromě cíle práce stanoveny i dílčí cíle a výzkumné otázky. Další kapitola se zabývá metodikou práce, výzkumným souborem a sběrem dat pomocí dotazníku PLAYself a nástroje pro měření pohybové gramotnosti PLAY basic. Oba nástroje PLAY jdou dále rozebrány a je zde definováno hodnocení jednotlivých otázek či pohybových úkolů. Pohybové úkoly jsou pro lepší představu doplněny fotografiemi.

Následující kapitola se již věnuje výsledkům diplomové práce. Je zde rozebrané hodnocení v jednotlivých pohybových úkolech PLAYbasic, následně jsou v grafu (obrázek č.18) pro lepší představu vyobrazeny všechny tyto výsledky pohromadě. Také je graficky znázorněné průměrné skóre jednotlivých probandek. Dále jsou vyobrazeny celkové výsledky dotazníku PLAYself a průměrný bodový zisk v jednotlivých otázkách. Průměrné bodové zisky z obou nástrojů byly vzájemně porovnány a byla mezi nimi vypočítána Pearsonův korelační koeficient.

Výsledky práce ukázaly, že průměrná pohybová gramotnost u vybraného týmu členek fitness aerobiku dle nástroje PLAYbasic je 65,2 % a dle vlastního hodnocení

probandek pomocí dotazníku PLAYself byla zjištěna u 6 dívek vysoká úroveň pohybové gramotnosti a u 14 dívek nízká úroveň pohybové gramotnosti. Dále bylo zjištěno na základě korelační analýzy, že korelace mezi pohybovou gramotností a vlastní představou probandek o své úrovni pohybových schopností je neexistující. Stejně tak korelace mezi jednotlivými pohybovými aktivitami vykonanými dle nástroje PLAYbasic je také neexistující.

9 SUMMARY

The main aim of the thesis was to find out the difference between the results of self-assessment of physical literacy and the results of physical literacy measurement using PLAYself questionnaires and PLAYbasic framework in a female fitness aerobics team at the B2M sport academy in Uherské Hradiště, Czech Republic.

The theoretical part of the diploma thesis deals with physical literacy, its characteristics, attributes, development during life and more specifically also with the Canadian perspective on physical literacy. Furthermore, the theoretical part of the thesis is investigating the self-concept and self-assessment, which is related to the Canadian PLAYself questionnaire used in the practical part of the thesis. The following chapter describes aerobics, its general characteristics, its more specific fitness aerobics formation, and the performance classes of the FISAF competition in which the probands compete. Moreover, the concept of sports training, which is closely related to aerobics, is also introduced. Last but not least, the theoretical part of the thesis characterizes the group to which the tested probands belong. Their age characteristics - physical development, psychological development, physical performance as well as sport characteristics are described in more detail. In the last chapter the PLAY test battery, which is used in the practical part of the thesis, is introduced.

In the introductory chapter of the practical part, in addition to the aim of the thesis, the sub-objectives and research questions were set. The next chapter deals with the methodology of the thesis, the research set and data collection using the PLAYself questionnaire and the PLAY basic physical literacy instrument. Both PLAY tools are further discussed and the assessment of each question or movement task is defined. The movement tasks are supplemented with photographs for better visualization.

Next chapter is focusing on the results of the thesis. The evaluation in the individual PLAYbasic movement tasks was analysed, then all these results are shown together in a graph (Figure 18) for a better interpretation. The average score of each proband is graphically shown. The overall results of the PLAYself questionnaire and the average score for each question were described. The average score gains from the two instruments were compared to each other and the Pearson correlation coefficient was calculated between them.

The results of the study showed that the average movement literacy of the selected fitness aerobics team members according to the PLAYbasic tool was 65.2% and according to the self-assessment of the probands using the PLAYself questionnaire, 6 girls were found to have high level of movement literacy and 14 girls were found to have low level of movement literacy. It was found using the correlation analysis that the correlation between movement literacy and probands' self-perception of their level of movement ability doesn't exist. Similarly, there was no correlation between the specific movement activities performed according to the PLAYbasic framework.

10 ZDROJE

- Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). *Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity*. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252–259.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2–5.
- Deci, E. L., & Ryan, D. R. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Decima Research. (2008). *Sport Canada – The 2008 Fundamental Movement Skills and Sport Survey Executive Summary*.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu (3. vyd)*. Olympia.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). *Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review*. *Sports Medicine*, 47(1), 113-126.
- Fialová, L., & Rychtecký, A. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy (2. vyd)*. Karolinum.
- Fikarová, J. (2012). *Mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku*. (Diplomová práce). Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Brno.
- Hendl, J. (2012). *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: Východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Hogg, M. A. (2005). *The social identity perspective*. In S. A. Wheelan (Ed.), *The handbook of group research and practice*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hrňová, N. (2019). *Pohybová gramotnost a motivace žáků k pohybové aktivitě na základní a střední škole*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Olympia.
- Kolář, Z. & Šikulová, R. (2009). *Hodnocení žáků*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kolářová, M. (2021). *Pohybová gramotnost u českých dětí mladšího školního věku – pilotní měření realizované nástrojem PlayFun*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Kozáková, R. (2015). *Základy obecné a vývojové psychologie pro studenty nelékařských oborů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kriellaar, D. (2013). *Canadian Sport for Life*. Canadian Sport Institute – Pacific; Victoria, B. C.
- Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik: kompletní průvodce*. Praha: Grada. (3., upr. vyd). Karolinum.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2010). *Introducing the Canadian assessment of physical literacy*. Paper presented at the 25th Pediatric Work Physiology Congress, Le Touquet, France.
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). *Advancing the debate on 'Fitness Testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal*. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176–182.
- Mingalisheva, I. (2017). *Factors causing to efficiency increase in fitness aerobics training*. *The Russian Journal of Physical Education and Sport*. 12(2), 26-31.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Orel, M., Obereignerů, R., Reiterová, E., Malůš, M., & Fac, O. (2015). *Rozdíly sebepojetí u dětí a adolescentů České republiky podle pohlaví a věku*. *Psychologie a její kontexty*, 6(2), 65-77. Ostravská univerzita.

- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & kolektiv. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical activity guidelines advisory committee report, 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). *Marking physical literacy or missing the mark on physical literacy? A conceptual critique of Canada's physical literacy assessment instruments*. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(1), 40-55.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, US: SAGE Publications.
- Seliger, V. (1975). *Metody a výsledky celostátního výzkumu fyzické zdatnosti obyvatelstva*. [Díl] 1, Metodika výzkumu (3. přeprac. vyd). Univerzita Karlova.
- Sheehan, D., & Katz, L. (2010). *Using interactive fitness and exergames to develop physical literacy*. *Physical and Health Education*, 76. 12-19.
- Slepička P., Hošek, V., & Hátlová B. (2011). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smékal, V. (2007). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- Šimíčková-Čížková J. et al. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimůnková, I., Novotná, V., Chrudimský, J. (2013). *Vztah gymnastických činností k pohybové gramotnosti*. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra gymnastiky.
- Šprynarová, Š. (1984). *K biologickému základu zdatnosti*. Univerzita Karlova.
- UNESCO. (2010). *Why is literacy important*. Paris: UNESCO.
- Snyder, I. (2008). *The literacy wars: Why teaching children to read and write is a battleground in Australia*. Sydney. Allen & Irwin.
- Vágnerová, M. (1999). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.

- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Vašíčková, J. (2016). *Physical literacy in the Czech Republic*. (přeložil Zuzana VAŠÍČKOVÁ). Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Vašíčková, J., Cuberek, R., & Pernicová, H. (2020). *Reliabilita Dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti u vysokoškolské populace*. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M.-C., et al. (2011). *Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study*. *The Lancet*, 378(9798), 1244-1253
- Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). *Physical literacy and physical education: Conceptual mapping*. *Physical Education Matters*, 1(1), 6–9.
- Wong, A. E., Vallacher, R. R., & Nowak, A. (2016). *Intrinsic dynamics of state self-esteem: The role of self-concept clarity*. *Personality and Individual Differences*, 100, 167-172.

Internetové zdroje

- Alves, C. R. R., Borelli, M. T. C., Paineli, V. de S., Azevedo, R. de A., Borelli, C. C. G., Lancha Junior, A. H., Gualano, B., & Artioli, G. G. (2015). *Development of a Specific Anaerobic Field Test for Aerobic Gymnastics*. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0123115>
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Viswanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I. M., & Matthews, C. E. (2015). *Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship*. *JAMA internal medicine*. Dostupné z: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533>

- BMC Public Health. (2018). *Physical literacy levels of Canadian children aged 8–12 years: descriptive and normative results from the RBC Learn to Play–CAPL project*. Dostupné z: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5891-x>
- Canadian Sport Institute. (2013). *Physical Literacy Assessment for Youth: PLAYbasic*. Dostupné z: https://physicallit.wpengine.com/wp-content/uploads/2016/08/PLAYbasic_workbook.pdf
- Canadian Sport Institute (2014). *Physical Literacy Assessment for Youth: PLAYfun*. Dostupné z: http://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYfun_workbook.pdf
- Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. (2020). *Soutěžní řád*. Dostupné z: <https://fisaf.cz/wp-content/uploads/2020/02/Sout%C4%9B%C5%BEn%C3%AD-%C5%99%C3%A1d-28.-1.-2020.pdf>
- Gajdošová, J. (2005). *Pohybová aktivita a zdraví*. In XXIX. Brněnské onkologické dny a XIX. Konference pro sestry a laboranty. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinari-tym/kongresy/po-kongresu/databazetuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/pohybova-aktivita-a-zdravi/>
- Int. J. Environ. Res. Public Health (2020). *Physical Literacy, Physical Activity, and Health Indicators in School-Age Children*. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Labusová, E. (2011). *Starší školní věk (puberta)*. Dostupné z: <http://www.evalabusova.cz/vyvoj/puberta.php>
- Nordquist, R. (2019). *Defining and understanding literacy*. Dostupné z: <https://www.thoughtco.com/what-is-literacy-1691249>
- Paurová, A. (2015). *Pohybová gramotnost aneb pojďme obrátit sport z hlavy na nohy*. Dostupné z: <https://www.parlamentnilisty.cz/politika/politicivolicum/Paurova-STAN-Pohybova-gramotnost-aneb-pojdme-obratit-sport-z-hlavy-nanohy-401976>
- Peterková, M. (2009). *Období dospívání – pubescence*. Psychotesty a testy osobnosti online. Dostupné z: <http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/obdobidospivani-pubescence.htm>

Whitehead, M. (2001). *The Concept of Physical Literacy*. Dostupné z: www.physical-literacy.org.uk/concept.php

11 PŘÍLOHY

Příloha 1 - Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Vážený rodiče,

v souladu s etickými a odbornými zásadami se na Vás obracím s žádostí o účast Vaší dcery ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce.

Název projektu: Úroveň pohybové gramotnosti členek týmu fitness aerobiku – pilotní měření realizované nástrojem PLAYbasic

Autor projektu: Bc. Lucie Šimoníková; tel.: +420 775 780 580; e-mail: simonikova.lucie@seznam.cz

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Cíl výzkumu: Cílem výzkumu je zjistit úroveň pohybové gramotnosti u vybraných členek týmu fitness aerobiku prostředním nástroje PLAYfun.

Popis výzkumu: Výzkum bude realizován v rámci tréninkových jednotek fitness aerobiku ve Sport academy B2M v Uherském Hradišti. Probandi budou provádět 5 pohybových úkolů z různých pohybových oblastí (běh, hod, kop), na základě, kterých bude hodnocena jejich úroveň pohybové gramotnosti a dále budou vyplňovat dotazník s vlastním sebehodnocením pohybové gramotnosti.

Žádné osobní údaje probandů nebudou zveřejňovány. Naměřená data budou sloužit pouze pro vědecké účely. Účast ve výzkumu je možné kdykoli přerušit či odstoupit. Účast testované osoby ve výzkumu je dobrovolná.

Souhlasím s účastí mé dcery/mého syna ve výzkumném projektu ANO / NE

Jméno a příjmení zákonného zástupce:

Jméno a příjmení účastníka:

Datum narození:

Datum:

Podpis zákonného zástupce:.....

12 SLOVNÍČEK

Acquired – získaný

Competence – kompetence, schopnost

Competent – kompetentní, schopný

Comprehension – chápání

Confidence – sebedůvěra

Demo – ukázka

Describe – popsat

Developing – vyvíjející

Emerging – rozvíjející se

Initial – počáteční

Mimic – napodobit

Proficient – zdatný

Prompt – pobídka