

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Mapování indikátorů ovlivňující mládež k pohybovým
aktivitám v okrese Rychnov nad Kněžnou**

Bakalářská práce

Autor: Martin Fendrštát

Studijní program: B1501 – Biologie

Studijní obor: Biologie se zaměřením na vzdělávání –

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Oponent práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Martin Fendrštát
Studium:	S19BI132BP
Studijní program:	B1501 Biologie
Studijní obor:	Biologie se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
Název bakalářské práce:	Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v okrese Rychnov nad Kněžnou
Název bakalářské práce AJ:	Mapping of the indicators affecting the youth motivation to physical activities in the district Rychnov nad Kněžnou

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je zmapovat indikátory ovlivňující mládež vybrané oblasti při motivaci k pohybovým aktivitám a pomocí metody dotazování zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v jejich životě podílely vybrané osoby a instituce. Práce využije metodu dotazování, matematicko-statistické metody, komparaci a logické metody vyhodnocení.

Klíčová slova: Motivace; pohybové aktivity; volný čas mládeže; okres Rychnov nad Kněžnou.

Frömel, K., Novosad, J. & Svozil, Z. (1999) *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kučera, M., Kolář, P. & Dylevský, I. (2011) *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.

Sekot, A. (2003) *Sport a společnost*. Brno: Paido.

Slepičková, I. (2001) *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Karolinum.

Marcus, B.H. & Forsyth, L.H. (2010) *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Mapování indikátorů ovlivňující mládež k pohybovým aktivitám v okrese Rychnov nad Kněžnou vypracoval samostatně za dohledu vedoucího práce a použil všechny uvedené prameny a zdroje.

V Hradci Králové dne

Podpis:

.....

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne

Podpis studenta:

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval zaměstnancům a žákům Gymnázia Dobruška a Gymnázia Františka Martina Pelcla za spolupráci s vyplňováním dotazníku a hlavně PhDr. Ivanu Růžičkovi, PhD. za konzultace a rady během vedení mé bakalářské práce.

Anotace

Fendrštát, M. (2023). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež k pohybovým aktivitám v okrese Rychnov nad Kněžnou*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 62 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá mapováním indikátorů, které ovlivňují adolescenty na gymnáziích k pohybovým aktivitám v okrese Rychnov nad Kněžnou. Cílem práce je zjistit, jaký vliv mají jednotlivé osoby či instituce na motivaci mládeže k pohybovým aktivitám. Práce se dělí na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnuje pojmům pohybová aktivita, motivace, adolescence, a nakonec jednotlivým indikátorům jako je rodina, škola, vrstevníci, sociální sítě, či sportovní vzory. Praktická část obsahuje výsledky kvantitativního výzkumu s grafickým znázorněním vlivu jednotlivých indikátorů.

Klíčová slova: motivace, pohybové aktivity, volný čas mládeže, okres Rychnov nad Kněžnou

Annotation

Fendrštát, M. (2023). *Mapping of the indicators affecting the youth motivation to physical activities in the district Rychnov nad Kněžnou*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 62 p. Bachelor thesis.

The bachelor's thesis deals with the mapping of indicators that influence adolescents at gymnasiums on physical activities in the district of Rychnov and Kněžnou. The aim of the thesis is to find out what influence individual persons or institutions have on the motivation of young people to exercise. The work is divided into a theoretical and practical part. The theoretical part is devoted to the concepts of physical activity, motivation, adolescence, and finally to individual indicators such as family, school, peers, social networks or sports models. The practical part contains the results of quantitative research with graphic representation of the influence of individual indicators.

Key words: motivation, physical activities, free time of youth, Rychnov and Kněžnou district

Obsah

Úvod	10
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1.1 Pohyb.....	11
1.2 Pojem pohybová aktivita	11
1.2.1 Dělení pohybových aktivit	12
1.2.2 Význam pohybové aktivity	13
1.2.3 Zásady pohybové aktivity	14
1.3 Motivace.....	16
1.3.1 Teorie motivace	17
1.3.2 Dělení motivace	18
1.3.3 Motivace k pohybovým aktivitám	19
1.4 Adolescence.....	19
1.4.1 Tělesný vývoj	20
1.4.2 Kognitivní a psychický vývoj	21
1.4.3 Emoční vývoj.....	22
1.4.4 Hledání identity	23
1.4.5 Vliv pohybové aktivity na socializaci	23
1.5 Indikátory ovlivňující motivaci mládeže	24
1.5.1 Rodina.....	24
1.5.2 Škola a školní klima.....	25
1.5.3 Učitel TV	26
1.5.4 Partner.....	26
1.5.5 Spolužáci, vrstevníci	27
1.5.6 Média.....	27
1.5.7 Aktivity v místě bydliště.....	28
1.5.8 Sportovní vzor, reprezentace	28
PRAKTICKÁ ČÁST.....	29
2 Cíl výzkumu, výzkumné otázky, úkoly výzkumu	29
2.1.1 Cíl výzkumu.....	29
2.1.2 Výzkumné otázky.....	29
2.1.3 Úkoly výzkumu.....	29
2.2 Metodika výzkumu	30
2.2.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	30
2.2.2 Metody sběru dat	30

2.2.3	Metody zpracování a vyhodnocení dat	30
2.3	Výsledky a diskuse	31
3	Závěry empirického výzkumu	52
4	Doporučení pro praxi.....	53
	Závěr	54
	Referenční seznam	55
	Seznam použitých grafů, tabulek a obrázků.....	58
	Seznam příloh.....	59

Úvod

V uspěchané době jako je tato se stále častěji setkáváme s nedostatkem pohybových aktivit u dětí a mládeže. Přitom to není tak dlouho, co se nedostatek pohybu mezi mládeží nemusel řešit. V dnešní době se ale stále častěji setkáváme s civilizačními chorobami jako např. obezita či diabetes mellitus 2. typu u dětí a mládeže. Přitom právě dostatek pohybové aktivity prokazatelně zlepšuje zdraví ať už fyzické či psychické. Důvodů proč se dnešní společnost s tímto problémem potýká může být několik. Dnešní doba přináší mnoho nových technologií a způsobů zábavy. Vyhledávání informací, sledování pořadů nebo kontaktování blízkých nikdy nebylo jednodušší. Dnešní děti tak nacházejí zábavu a odreagování v počítačích, chytrých telefonech, televizích, tabletech či herních konzolích. V uspěchané době jako je tato, pak zbylý volný čas věnují školním povinnostem či koníčkům. Na pohybové aktivity zkrátka nemají nebo nechtějí mít čas. Uspěchaná doba a moderní technologie ovšem nemůžou nést všechnu vinu. Svou část nesou také někteří rodiče, kteří své děti v pohybu nepodporují nebo sami nejdou příkladem. Někteří rodiče buď pohybové aktivity neprovozují anebo chtějí po dětech extrémní výkony a snovou kariéru profesionálního sportovce. Často se setkáváme i s extrémí, kdy rodiče dětem místo pohybové aktivity nabízí technologie, díky kterým mají od dětí klid. Třetím faktorem, který může mít na svědomí nedostatek pohybových aktivit jsou školy a učitelé tělesné výchovy. Některé školy málo podporují pohybové a sportovní aktivity a neberou tělesnou výchovu vážně. Někteří učitelé naopak chtějí po žácích dovednosti až moc zaměřené na výkon, srovnávají je mezi sebou a dokážou demotivovat žáka po životním výkonu pomocí tabulkového systému hodnocení.

Právě tento pokles zájmu dětí a mládeže o pohybové aktivity a sport je hlavním důvodem vzniku této práce. Jako student učitelství tělesné výchovy se přirozeně zajímám o to, co vede mládež k pohybu a co ji odrazuje. Zajímá mě, co je potřeba udělat proto, aby se mládež opět nadchla pro pohyb.

Práce se dělí na teoretickou a praktickou část. v teoretické části se zaměřujeme na klíčové pojmy této práce jako je motivace, adolescence, pohybová aktivita a jednotlivé indikátory. V praktické části nalezneme zpracované výsledky anketního šetření, odpovědi na výzkumné otázky a závěry společně s doporučením do praxe.

TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Pohyb

Pro úplné pochopení pojmu pohybová aktivita je nejdříve potřeba vysvětlit, co znamená slovo pohyb. Podle Mužíka & Krejčí (1997) pohyb propojuje fyzickou, duchovní i mentální složku. Je to zároveň i prostředek k vyjádření pocitů a nálad člověka. I když se nám zdá, že pohyby neprovádíme, stále dochází ke stahům srdce, dýchání či cirkulaci krve. Pohybem myslíme základní způsob existence hmoty. Nejvyšší forma pohybu je tělesný pohyb člověka, který je výsledkem funkce kosterního svalstva a projevuje se změnami polohy těla či jednotlivých částí (Frömel et al., 1999).

1.2 Pojem pohybová aktivita

Pohybová aktivita se může vymezit jako souhrn činností, které provádí opěrný a pohybový aparát. Dochází při nich k souhře fyziologických funkcí a jsou podmíněny spalováním energie (Měkota & Cuberek, 2007). V návaznosti na energetický výdej se lze podívat na definici dle (Sigmundová & Sigmund, 2011, s.6): „Z hlediska energetického výdeje ji lze charakterizovat jako jakýkoli tělesný pohyb, zabezpečovaný kosterním svalstvem, vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince.“ O pohybové aktivitě se dá také uvažovat jako o komplexu mnohorozměrného chování. To lze charakterizovat termíny jako je intenzita, typ, frekvence a trvání (Hardman & Stensel, 2003). Pohybová aktivita se kromě spalování energie a prací pohybového aparátu projevuje vnější podobou a vnitřními determinanty (Hendl & Dobrý, 2011).

Pohybová aktivnost

Pohybová aktivnost je komplexní záležitost, která zahrnuje mnoho různých druhů aktivit od práce na zahradě přes hokej, až ke strukturovaným cvičebním aktivitám jako např. kondiční běh. Jedná se o souhrn všech základních sportovních či zdravotních aktivit, které jedinec vykonává za určitou časovou jednotku (den, měsíc, doba ve škola, přestávka atd.). Je ovlivněna faktory jako je sebevědomí, podpora rodiny a přátel, vidina benefitů z pohybové aktivity nebo radost z úspěchu a dosažení cíle (Hendl & Dobrý, 2011).

Pohybová inaktivnost

Pohybová inaktivnost se dá popsat jako stav organismu s minimálním fyzickým pohybem a energetickými nároky přibližně na hodnotách bazálního metabolismu. Je opakem pohybové aktivity (Sigmundová & Sigmund, 2011). Jedinci s vysokou úrovní inaktivity a nízkou úrovní aktivity se označují jako sedaví. Tento jev vede k onemocněním, jako je obezita a jiné chronické obtíže (Pařížková & Lisá, 2007). Jednou z příčin nadměrné inaktivity je nízká úroveň fyzické náročnosti života ve vyspělých zemích. Příkladem může být snížená potřeba pohybu doma či v práci, motorizovaný způsob dopravy nebo nadměra využívání technologií (Hills & Byrne, 2006).

1.2.1 Dělení pohybových aktivit

Mužik & Süß (2009) dělí pohybové aktivity na 2 poddruhy:

1. Běžné denní pohybové aktivity, které nevyžadují výjimečné prostory či úbory. Jedná se o každodenní aktivity, které můžeme označit jako nestrukturované a habituální. Patří sem úklid, nákup, cesta do školy nebo práce.
2. Pohybové aktivity dovednostního charakteru, které naopak vyžadují speciální prostory, nářadí či oblečení. Tyto aktivity jsou strukturované, opakované a plánované, prováděné s určitým účelem. Činnost těchto aktivit je dána pravidly, která se popisují pomocí frekvence, intenzity, jednotek času a vzdálenosti.

Fialová (2013) zase dělí pohybové aktivity následovně:

1. Habituální pohybová aktivita: do této kategorie zařazujeme pohybové aktivity běžného života, jako je práce v domácnosti, na zahradě, chůze atd. U těchto aktivit je důležitý celkový objem, který zvyšuje denní energetický výdej. Jedná se tedy o první krok směrem ke zvýšení energetického výdeje a díky tomu i ke snaze nežít sedavým způsobem života.
2. Pracovní pohybová aktivita: podíl pohybu v práci na energetický výdej může být značný, ale v současné době je velká část pracovních pozic vykonávána vsedě nebo s monotónními ručními pohyby.
3. Sportovně pohybová aktivita: zde se jedná o souhrn cílevědomě vykonávaných pohybových aktivit jedince nebo jedinců s upřesněním druhu (tělovýchovná, sportovní, rekreační) a konkrétním vyjádřením pohybu (hrát fotbal, cvičit aerobik). Je zastoupena spontánní a řízenou pohybovou aktivitou.

4. Rekreční pohybová aktivita: je prováděna s vidinou relaxace, aktivního odpočinku, udržení či zvýšení fyzické kondice.

Dle (Fialová, 2013) musíme během dělení brát v potaz i sport jako takový. Sport zahrnuje všechny formy tělesné činnosti, která si prostřednictvím organizované či neorganizované účasti klade za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (Slepičková, 2005). Sport lze definovat také podle základních znaků, a těmi jsou hra, výkon a soutěž. Toto pojetí je spíše severoamerického charakteru. Druhý pohled na sport uvádí termíny jako je rekreace, cvičení a zábava. Tyto znaky jsou spíše evropského rázu (Slepičková, 2005). Ideologie společnosti a její kultura jsou přímo provázány se sportem. Sport je výrazem obecných představ, hodnot a perspektiv, pomocí kterých jedinci nachází svoje postavení ve světě (Sekot, 2003).

1.2.2 Význam pohybové aktivity

Pohybová aktivita a způsob trávení volného času mají obrovský vliv v životě mladistvých zejména z psychologického, sociálního, a hlavně fyzického hlediska (Currie et al., 2012).

Mnoho výhod přináší také v dospělosti (Kalman & Vašíčková, 2013). Z našich každodenních životů se ve velké míře vytratila pohybová aktivita hlavně díky moderním technologiím, urbanizaci, sedavému zaměstnání a závislosti na motorové dopravě. Velký podíl na tom také má hektický životní styl, nedostatek kvalitních společenských interakcí, změna priorit a změny v uspořádání rodiny. To vše má za následek negativní důsledky v oblasti zdravotní, společenské a ekonomické (Kalman & Vašíčková, 2013). Na ekonomickou výhodu navazuje (Korvas, 2013). Konstatuje, že pravidelná pohybová aktivita udrží pro společnost zdravější, zdatnější a tím i výkonnější jedince, ale také ušetří peníze za nákladné léčby a sociální pomoc.

Marcus & Forsyth (2010) uvádí následující benefity pohybové aktivity:

- redukce rizika kardiovaskulárního onemocnění a vysokého krevního tlaku,
- redukce rizika onemocnění diabetes mellitus II. typu,
- redukce rizika rakoviny tlustého střeva,
- redukce rizika rakoviny prsu,
- prevence osteoporózy, zdravé silné kosti,
- kvalitnější spánek,
- lepší a odolnější imunitní systém,
- zlepšení metabolismu,
- lepší kontrola hmotnosti, složení těla a související bodyimage,

- vyšší sebevědomí,
- nižší úroveň úzkosti a deprese.

Pohybová aktivita působí kladně také na školní výsledky. Cvičení zlepšuje kognitivní funkce. Studie zjistily, že při zvýšení pohybové aktivity se docházka i známky zlepšily. Více pohybu má za následek vyšší dosažené vzdělání, lepší výsledky v matematice, rychlejší učení se psaní, čtení a nižší míru vyrušování (Gallowey, 2007). Gallowey (2007) dále uvádí příklady, jak negativně nedostatek pohybové aktivity ovlivňuje zdraví a život jedince. Uvádí obezitu jako důvod nižšího dosaženého vzdělání nebo šikany. U žen dochází vlivem obezity k ukončení studia či snížení mezd. Pohybová aktivita může mít také za následek vyvolání pocitu rovnováhy mezi tělem a myslí a může vzbuzovat dobrý pocit ze zlepšené kondice. Má tedy značný vliv na naši psychiku, zmírňuje deprese, nervozitu, úzkost a za pomoci hormonu endorfinu vyvolává pocity štěstí a uspokojení (Marková et al., 2006).

Rizika pohybové aktivity

Negativa a rizika pohybové aktivity se moc nezmiňují, přesto existují. Nejčastěji se můžeme setkat s úrazy zaviněné kolizí sportujících nebo sportujícího s okolím. Další možností úrazu je krátkodobé či dlouhodobé dynamické nebo statické přetížení kardiovaskulárního, svalového nebo kosterního aparátu. Vliv tady má i nedostatečná flexibilita, svalová dysbalance, nedostatečná neuromuskulární koordinace nebo i ego bývalých sportovců vedoucí k přecenění svých sil. Rizika se zvyšují při výběru nevhodných pohybových programů u sportovně rekreačních aktivit nebo chybných tréninkových plánů u sportovně výkonnostní aktivity. (Fialová, 2013). Kučera et al. (2011) uvádí 4 následky přetížení. Jedná se o úraz, mikrotrauma, chronické poškození a selhání orgánu nebo organismu.

1.2.3 Zásady pohybové aktivity

Pro dosažení cílů, které od pohybu jedinec očekává, musí dbát na zásady pohybové aktivity, mezi které řadíme druh aktivity, objem, frekvence a intenzita. Tyto zásady jsou ovlivnitelné mnoha vzájemně propojenými faktory, jako je zdravotní stav věk, pohlaví, zkušenost či doba neaktivnosti (Fialová, 2013).

Druh pohybové aktivity

Druh pohybové aktivity lze charakterizovat jako soubor prostředků a forem činností, které pomáhají udržet a rozvíjet fyzické zdatnosti. Ze zdravotního pohledu se doporučují aktivity na rozvoj aerobní zdatnosti, síly, pohyblivosti a svalové relaxace. V rámci kinantropologie se mluví o vytrvalostní (aerobní) cvičení, silová (odporová) cvičení, relaxační cvičení a cvičení obratnosti – pohyblivost, flexibilita, rovnováha, koordinace (Fialová, 2013).

Objem pohybové aktivity

Objem pohybové aktivity se určuje jejím množstvím vztaženým k danému činiteli. Nejhojněji užívaným činitelem je čas, který je ale nic neříkající bez znalosti druhu aktivity a frekvence. Kromě času se používá i celkové množství vydané energie. Energetický výdej je ovlivněn hlavně tělesnou hmotností, věkem, pohlavím, genetickými predispozicemi, zdravotním stavem a stupni trénovanosti. Optimální množství vydané energie za týden při sedavém způsobu života se pohybuje v rozmezí 9000 – 19 000 kJ. Nejnižší doporučená hranice je 4200–6300 kJ týdně. Nejpresnějším ukazatelem objemu je množství energie v kcal/kJ na kilogram tělesné hmotnosti. U dospělých vidíme kladné účinky na zdraví při výdeji v rozsahu 10-25 kcal/kg tělesné hmotnosti za týden. Jedná se o 41,8 – 105 kJ/kg týdně. Je potřeba uvést, že objem pohybové aktivity se pro běžnou populaci určuje spíše odhadem pomocí přístrojů, jako je pedometr, caltrak, sporttester nebo díky odhadům z tabelových údajů.

Intenzita zátěže

Intenzitu zátěže označujeme jako nejdůležitější atribut z hlediska rizik, přínosů a efektivity pohybové aktivity. Je propojena s časem, při vrůstající intenzitě aktivity se snižuje doba provozu dané aktivity. Musíme opět brát v úvahu věk, trénovanost a zdravotní stav cvičence. Vhodnou intenzitu lze určit podle schopnosti konverzace během aktivity. Přesnější stanovení nám pomůže určit sporttester. K vyjádření intenzity lze použít násobky klidového metabolismu, tzv. MET (Metabolic Equivalent Unit). Jeden MET vyjadřuje množství kyslíku vztažené na kilogram tělesné hmotnosti spotřebovaného organismem v klidu za jednu minutu. Vyjádření v násobcích jednotek MET udává násobek zvýšení klidové hodnoty minutového metabolismu kyslíku vlivem pohybové aktivity oproti klidovému stavu. Dle velikosti MET je práce rozdělena na lehkou, střední, těžkou a velmi těžkou. Nejčastěji se pro určení intenzity používá procentový objem z maximální srdeční frekvence (SF_{max}). orientační hodnotu získáme pomocí vzorce

$SF_{max}=220 - \text{věk v letech}$. Pro odborné zjištění je možné použít zátěžovou geometrii. Intenzitu dělíme na nízkou, střední, submaximální a maximální (Fialová, 2013).

Frekvence pohybové aktivity

Frekvenci pohybové aktivity nejčastěji vztahujeme k týdennímu režimu. Je dána druhem, objemem a intenzitou pohybové aktivity, stejně tak cíli a individuálními znaky jedince. Čím vyšší je intenzita a objem pohybové aktivity týdně, tím nižší bude její frekvence. Obecně se doporučuje pohybová aktivita aerobního charakteru se střední až submaximální intenzitou a 12–15minutovým objemem denně. Minimální množství pohybové aktivity pro čerpání zdravotních benefitů musí být doplněno o údaje objemu alespoň v časových jednotkách. Doporučené hodnoty frekvence se pohybují na úrovni pohybové aktivity 3x týdně při objemu 60 minut (Fialová, 2013).

1.3 Motivace

V pedagogickém slovníku se dočteme, že motivace je souhrnem vnitřních i vnějších faktorů, které spouští lidské jednání, aktivují ho, dodávají mu energii a pokouší se ho zaměřit určitým směrem. Tyto faktory dále navozují sebereflexi, prožívání vlastních úspěchů, neúspěchů a vtaů s okolím (Průcha et al., 2013). Helus (2011) definuje motivaci obdobně. Motivací myslí činitele, kteří aktivizují organismus k chování, reakci, jednání vedoucímu k dosažení cíle a uspokojení. Dodává, že motivace úzce souvisí s emocemi, neboť uspokojení je citovým prožitkem. Jde tedy o dosahování kladných emocí. Motivace se může také brát jako hypotetický konstrukt sloužící k popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování (Tod et al., 2012). Kromě motivace definujeme i pojem amotivace. Ten vystihuje stav jedince, kdy u něj nenajdeme jakékoli motivace se pokoušet o nějaké chování. Jedná se třeba o člověka se sedavým způsobem života, který pocítuje amotivaci v rámci pohybových aktivit, necítí žádnou potřebu cvičit (Tod et al., 2012).

Marcus & Forsyth (2010) sestavili model stadií motivační připravenosti ke změně. Základem je myšlenka, že při přípravě jedince na velkou a dlouhodobou změnu se mění jejich motivace od stavu amotivace, až ke skutečné realizaci a změně chování. Stadia jsou následující:

1. stadium: Pohybový nedostatek, bez myšlenek na změnu
2. stadium: Pohybový nedostatek, začínají úvahy o změně

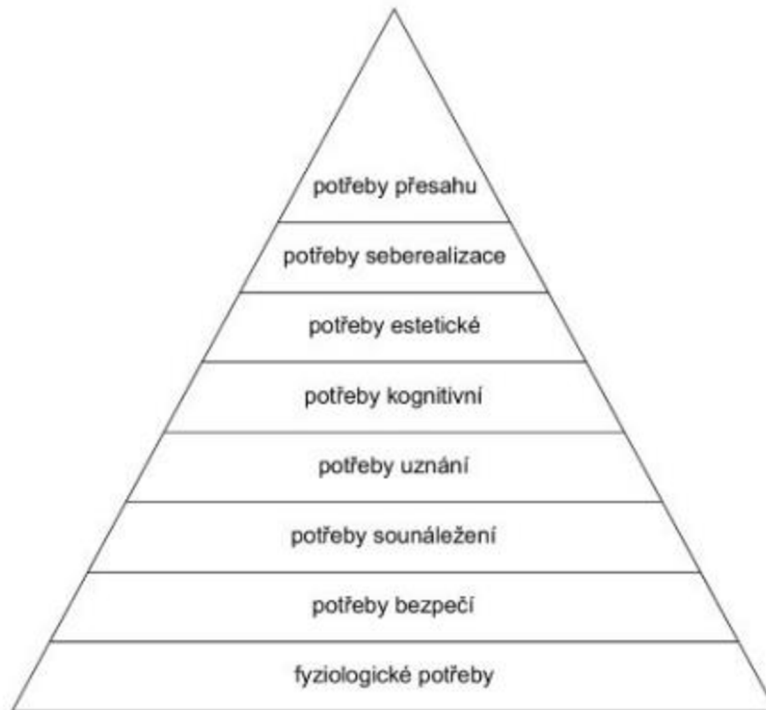
3. stadium: Občasné pokusy o pohybovou aktivitu
4. stadium: Zahájení pravidelné pohybové aktivity, 30 minut, 5 dní v týdnu
5. stadium: Pravidelné, dlouhodobé pohybové aktivity

1.3.1 Teorie motivace

Existuje celá řada teoretických přístupů k motivaci, které používají jiné výkladové principy. Lokšová & Lokša (1999) se zaměřují na kognitivní, humanistickou a behaviorální teorii. Kognitivní teorie se zabývá významem poznávacích (kognitivních) procesů pro motivaci jedince. Základem je fakt, že člověk je hlavně zpracovatelem informací a zároveň institucí činící rozhodování. Nahromadění, zpracování poznatků a výsledné rozhodnutí člověka se jeví jako logický výsledek. Humanistický pohled je založen na předpokladu, že specificky lidská motivace vychází ze snahy překročit současný stav vlastní existence pomocí toho, že člověk uskuteční své vývojové možnosti. Behaviorální teorie tvrdí, že dosažení pozitivních důsledků a vyhnutí se negativním následkům je hlavním zdrojem motivace. Mezi další teoretické pojetí motivace lze zařadit teorii hierarchie potřeb podle A. Maslowa. Pro její plné pochopení je třeba vysvětlit pojem potřeba. Helus (2011) určuje jako činitele aktivizace organismu směrem k cíli motiv. Motiv se skládá z potřeby a incentive (popudu). Incentiva je vnějším zdrojem motivu, naopak potřeba je vnitřním, orgánovým osobnostním zdrojem. Právě tyto potřeby A. Maslow seřadil dle hierarchie do jeho slavné pyramidy potřeb. Následné seřazení je od nejnižších (základních) potřeb spojených s fyziologickými potřebami až po ty vyšší a nejvyšší potřeby spjaté s mezilidskými vztahy jedince, jeho sociálním začleněním a tzv. transcendováním.

1. Fyziologické potřeby: potřeby jídla, spánku, odpočinku, sexuálního uspokojení, dýchání.
2. Potřeba bezpečí: objevuje se u novorozeneckých dětí po porodu. Její nedostatečné uspokojení má dlouhodobé až trvalé následky. Projevuje se ale i v dospělosti při nepříznivých událostech.
3. Potřeby sounáležitosti a lásky: potřeba být milován a milovat, mít důvěrné a spolehlivé přátele, někam patřit.
4. Potřeba uznání: touha cítit od lidí úctu a respekt, mít někoho koho mohu respektovat.
5. Potřeby kognitivní: pro člověka je přirozené bádát, učit se, chápat, orientovat se a poznávat.
6. Potřeby estetické: projevují se v usilování zažívat něco krásného, nacházet a vytvářet řád.

7. Potřeba seberealizace: úsilí něco ze sebe a s sebou udělat ve smyslu sebezdokonalení, realizace smysluplného života.
8. Potřeba transcendence, přesahu: jde o úsilí dosáhnout hodnot, které přesahují rámec osobních zájmů a stojí za ně přinést i krajní oběti (Helus, 2011).



Obrázek 1

Maslowova pyramida potřeb dle Heluse (2011)

1.3.2 Dělení motivace

V publikacích se nejčastěji setkáváme s dělením motivace na vnější a vnitřní.

Vnější motivace

Tento typ motivace popisuje provádění nějaké aktivity pro naplnění nějakého vnějšího požadavku jako například při cvičení kvůli úbytku přebytečných kil. Vnější motivaci lze rozdělit na vnější regulaci, introjektovanou regulaci, rozpoznanou regulaci a integrovanou regulaci. (Tod et al., 2012). Chování motivované vnějšími činiteli je nástrojem pro dosažení nějakých vnějších motivačních činitelů, takové chování se dá označit jako instrumentální (Lokšová & Lokša, 1999).

Vnitřní motivace

O vnitřní motivaci se jedná v případech, kdy jedinec vykonává určitou činnost jen kvůli ní samé a neočekává žádný vnější stimul, ocenění nebo pochvalu. Taková činnost je často spontánnější, tvořivější a pružnější (Lokšová & Lokša, 1999). Provedené studie naznačují, že čím více je motivace jedince sebeurčená, tím kladnější výsledky přináší, a tím kvalitnější jsou jeho sportovní zážitky (Tod et al., 2012).

1.3.3 Motivace k pohybovým aktivitám

Většina jedinců, kteří sportují, to dělá pro čistou radost z účasti a je k tomu vnitřně motivovaná. Dokazují to studie, které uvádí jako hlavní důvod účasti u pohybové aktivity motivy, jako je osvojení si a zlepšení dovedností, bavení se a hraní kvůli výzvám, které hra přináší (Tod et al., 2012).

1.4 Adolescence

Adolescence je věkové období, které česky označujeme jako dospívání. V odborné literatuře najdeme několik pohledů. Pediatrický přístup používá označení adolescence pro celé věkové období dospívání. Výraz puberta se vztahuje pouze na hormonálně podmíněný proces fyzického zrání. Pedagogicky-sociální pohled jedince v tomto období označujeme českým názvem mládež (Průcha et al., 2013).

Třetí pojetí člení adolescenci na časnou, střední a pozdní a to proto, že v tomto období se odehrává velké množství biologických psychologických a sociálních změn (Macek, 2003). Časná adolescence se pohybuje v rozmezí deset/jedenáct až třináct let, dominují zde pubertální změny. Můžeme konstatovat, že všichni adolescenti v tomto období začínají s pohlavním dozráváním. Většina ho v tomto období také ukončí a u některých se s ním setkáme i ve střední adolescenci. Právě výskyt sekundárních pohlavních znaků a zesílení pohlavních pudů má i vliv na sociální a psychické změny. Projevem může být větší zájem o opačné pohlaví (Macek, 2003). Střední adolescence je ohraničena 14. až 16. věkem života. V tomto období je vlastní dospívání objektem úvah a hodnocení. Z psychologického hlediska dochází k hledání osobní identity, jedinečnosti a autentičnosti. Je velmi častá snaha se odlišit ať už oblékáním či hudbou (Macek, 2003). Pozdní adolescence je datována od 17 do 20 let. V této fázi jedinec nejvíce směřuje k dospělosti. Většina dospívajících ukončuje studium a nastupuje do práce. Adolescent se během pozdní fáze více zamýšlí nad budoucími plány a cíli, nad svou perspektivou jak už

v oblasti profesní, tak partnerské. Velikost změn závisí na faktorech, jako je studium vysoké školy, samostatné bydlení, manželství atd. (Macek, 2003).

Čtvrté pojetí adolescence je tradiční pedagogicko-psychologické, které ji dělí na ranou adolescenci a pozdní adolescenci (Průcha et al., 2013).

Raná adolescence neboli pubescence zahrnuje prvních pět let dospívání, tedy období mezi 11. až 15. rokem života. Lze ji ještě rozdělit na fázi prepuberty – první pubertální fáze a fázi vlastní puberty – druhá pubertální fáze (Langmeier & Krejčířová, 2007). Fáze prepuberty se projevuje zejména prvními známkami pohlavního dospívání, a to hlavně objevováním sekundárních pohlavních znaků nebo urychlením růstu. Tuto fázi lze brát za ukončenou první menstruací u dívek a u chlapců první ejakulací semene např. noční poluce. U dívek končí mezi 11.-13. rokem života, u chlapců trvá o rok až dva déle (Langmeier & Krejčířová, 2007). Druhá fáze puberty nastupuje po ukončení prepuberty a trvá do dosažení reprodukčních schopností. První menstruace u dívek bývají anovulační. První ovulační cyklus se schopností reprodukce nastává o rok až dva později. I u chlapců přichází reprodukční schopnosti až po dokončení vývoje sekundárních pohlavních znaků. Výraznou sociální změnou je ukončení povinné školní docházky. Toto období lze vymezit věkem 13-15 let (Langmeier & Krejčířová, 2007). Dochází i ke změně myšlení, děti v tomto věku začínají myslet i abstraktně. Hormonální změny vedou k změně emočního prožívání, a to má za následek jeho výkyvy. Tyto změny mohou stahovat pozornost na adolescenta a ovlivnit i názor na něj (Vágnerová, 2005).

Pozdní adolescence zahrnuje následujících 5 let života, trvá tedy od 15 do 20 let. U horní hranice musíme počítat s určitou variabilitou v oblasti psychiky a sociologie. Biologicky můžeme tuto epochu života vymezit pohlavním dozráním jedince, dochází v ní také k prvnímu pohlavnímu styku. Toto období se ale hlavně vyznačuje mnohem komplexnější psychosociální proměnou, kromě sociální role se mění i jedincova osobnost. Důležitým milníkem se stává ukončení středoškolské či profesní přípravy a případný nástup na vysokou školu nebo do zaměstnání (Vágnerová, 2012).

1.4.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj adolescenta směřuje ke srovnání rozdílů ve výšce a síle s dospělými. Dosažení stejné nebo podobné úrovně fyzické síly s dospělými dodává adolescentům sebedůvěru a pocit jistoty. Tento jev je velmi výrazný u chlapců, kdy se jejich ještě dětská postava mění na mužnější a získává dospělé proporce. Postava dívek se naopak místo růstu už spíše zaobluje a dostává výrazné ženské rysy (Vágnerová, 2000).

Tělesná proměna má odlišný subjektivní význam. Ten závisí na psychické vyspělosti jedince,

sociálních interakcích a také na představě o atraktivnosti zevnějšku dospělých. Jedinec se v tomto období může stydět za změny a celkové dospívání, ale stejně tak na něj může být hrdý. Schopnost orientovat se ve všech změnách a přijmout novou identitu je dlouhý proces. Na konci tohoto období je jedinec obvykle spokojený se svým tělem (Vágnerová, 2012).

1.4.2 Kognitivní a psychický vývoj

V adolescentním období dochází mimo jiné i k dozrání mozku. Tento proces závisí i na vnějších stimulech podněcujících rozvoj příslušných funkcí. Adolescenti ovlivňují svůj vlastní vývoj mnohem více než děti tím, že si sami volí, co budou dělat, a tak dochází k posílení určitých nervových spojů. Neuropsychický vývoj je výsledkem interakce zrání a specifických podnětů, které přináší i chování daného jedince (Vágnerová, 2012).

Adolescentům se dále zrychluje zpracovávání informací a aktivizace různých oblastí mozku, a to díky zefektivnění neuronálního propojení a produkce neurotransmiterů. Společně s tím dochází i k zvýšení hladiny dopaminu v prefrontální kůře a v limbickém systému. K tomuto zvýšení dochází během 14.-16. roku života, tedy během střední adolescence. Vyšší hladina dopaminu má za následek typické vyhledávání vzrušujících zážitků nebo riskantní chování. Vyšší hladina dopaminu nemá jen negativní následky ve formě akceptování a vyhledávání rizik, ale dovoluje adolescentovi hledat nové zkušenosti, přijímat výzvy nebo se věnovat vytváření nových věcí. Schopnost regulovat tyto tendence zajišťuje prefrontální mozková kůra, která v tomto období nedosahuje požadované úrovně (Santrock, 2012). Prefrontální mozková kůra má obrovský vliv na chování a myšlení adolescentů, lze ji považovat za centrum řízení různých projevů a rozhodování. Nové informace neblokuje. Naopak umožňuje zpracovávání většího množství informací včetně jejich diferenciací. Zároveň vytěsňuje a tlumí informace bezvýznamné. Díky tomu tak zajišťuje základní předpoklady pro zdravý kognitivní vývoj. Druhou velmi důležitou složkou vývoje kognitivních a psychických schopností adolescentů je limbický systém, který můžeme považovat za centrum emočního prožívání. Právě rozdílné tempo dozrání těchto dvou oblastí mozku má za následek nemalé množství problémů, kterým dospívající čelí. Limbický systém dozrává rychleji než prefrontální kůra, a to je důvodem, proč adolescenti nedokážou ovládat své emoce a chování. Tento jev ovlivňuje i způsob jakým adolescenti řeší různé překážky. Pokud problém nemá emočně významný obsah, dospívající ho dokážou řešit pomocí logického uvažování a berou v potaz více aspektů (Vágnerová, 2012). Proměny v rámci myšlení se u adolescentů projevují například tím, že se rozšiřuje spektrum lidských úvah, v nichž člověk přestává být závislý na konkrétní realitě. Dospívající jedinec umí také uvažovat hypoteticky jak o reálných, tak i nereálných možnostech. Setkáváme se zde

s pojmem hypoteticko-deduktivní myšlení, které označuje tzv. formální logické operace. Jedná se o oblast poznávání, se kterou jedinec nemá zkušenost a nejde ji přímo pozorovat. Oproti dospělým se zde setkáváme s neschopností přesněji diferencovat mezi reálně existujícími a pouze možnými alternativami, což dokazuje nedokonalost hypotetického myšlení adolescenta (Vágnerová, 2012).

1.4.3 Emoční vývoj

Adolescence je spojena s hormonálními změnami, které mají za následek změny v oblasti citového prožívání. Emoční reakce pubescentů jsou nápadnější a ve vztahu k vyvolávajícím podnětům méně přiměřené ve srovnání s jejich dřívějšími projevy. Jsou výrazné hlavně díky kolísavosti emočního ladění, větší labilitě, dráždivosti, tendencím reagovat přecitlivěle i na normální stimuly nebo vyšší míře emočního zmatení. Dospívající často neznají a nedokáží si vysvětlit příčinu vlastních pocitů a reagují na ně jako na něco překvapivého a obtěžujícího, takže podrážděně a nevrle. Vlivem těchto změn ale adolescenti začínají přemýšlet nad svými emocemi a analyzují je. Setkáváme se u nich s tzv. emočním egocentrismem. Ten se projevuje tak, že adolescenti mají své pocity, myšlenky a prožitky za jedinečné a domnívají se, že nikdo jiný takovou intenzitu necítí (Vágnerová, 2005). Typická přecitlivělost na projevy ostatních lidí, které bývají považovány za urážlivé až nepřátelské, je způsobena nejistotou, emoční nevyrovnaností a zranitelností sebeúcty. Často se také setkáváme se vztahovačností, hostilitou a agresí vůči problémům, které bývají navíc hodnoceny závažněji, než jaké ve skutečnosti jsou, což je výsledkem osobní nejistoty a výkyvy sebehodnocení (Vágnerová, 2005). Adolescenti používají 3 obranné strategie, jak se vyrovnat s nepříjemnými emocemi. Jedná se o:

- 1) Mechanismus kyvadla: pubescent se vrací k infantilnímu chování a způsobu řešení situace.
- 2) Regrese: při větší míře zátěže se adolescent vrací k nižšímu vývojovému stádiu a na rozdíl od mechanismu kyvadla, který je jen krátkodobý, dospívající zde setrvává, jak dlouho potřebuje.
- 3) Únik do fantazie: tato strategie umožňuje úprk od reality a alespoň symbolické zvládnutí nepříjemných situací, které adolescent nedokáže vyřešit v opravdovém světě (Vágnerová, 2005).

Ke sklonku adolescence díky hormonální vyrovnanosti a adaptaci na pohlavní dospělost dochází ke stabilizaci emočního prožívání, úbytku náládovosti a citové lability. Toto tzv. období vystřízlivění znamená nástup realismu mladé dospělosti (Vágnerová, 2005).

1.4.4 Hledání identity

Adolescent se v tomto období velmi zajímá o sebepoznávání. Zajímá ho, kdo je, kam směřuje, kam patří, a co je smysl života. Pro určení své identity musí adolescent experimentovat, střídá zájmy, vyhledává nové zážitky a mění názory. Právě v tomto období dochází k úplnému rozvoji identity, což má za následek určitý tlak na adolescenta, který způsobuje potíže pro daného jedince. Hovoříme o tzv. adolescenční krizi (Skorunková, 2013).

Dle Skorunková (2013) musíme brát utváření identity jako proces individualizace osobnosti dospívajících, který probíhá ve 4 fázích:

1. Psychologická diferenciacce: adolescent si začíná uvědomovat odlišnost své osobnosti od vrstevníků i rodičů.
2. Fáze zkoušení a experimentování: adolescent v tomto období usiluje o nezávislost na formálních autoritách a získává pocit, že sám ví, co je pro něj nejlepší. Tato fáze se projevuje hlavně ve věku 14-15 let.
3. Fáze navazování přátel: ve věku 16-17 let se obnovují vazby s rodiči, zvyšuje se spoluzodpovědnost za vlastní chování a jeho důsledky, autorita rodičů je přijímána selektivně.
4. Konsolidace vztahu k sobě: během pozdní adolescence u jedince dochází k uvědomění si sebe samého v širším časovém horizontu, k propojení přítomnosti s vlastní minulostí s další perspektivou svého života. Adolescent objevuje pocit vlastní nezávislosti a originality.

Psycholog E. Erikson přišel s termínem psychosociální moratorium, které se projevuje nepřijetím definitivních řešení a zdůrazňováním potřeby svobody, nevázanosti či experimentování. Dospívající jedinec má díky společnosti dostatek časového prostoru pro dokončení přípravy na dospělost. Kromě určitých povinností, jako je školní docházka, má adolescent i mnoho výhod. Dospívající často rádi oddalují dospělost, aby se zbavili s ní spojenou zodpovědností a mnoha omezeními, na která ještě nejsou připraveni (Skorunková, 2013).

1.4.5 Vliv pohybové aktivity na socializaci

Se sportem a pohybovou aktivitou jde společně pojem socializace. Socializace je proces osvojování si hodnot, postojů, názorů a jednání, která jsou přiměřená dané kultuře. Jedná se o aktivní proces sociálního, edukačního a výchovného vývoje jedince v procesu osvojování si

sociálních rolí a vzájemné interakce s okolním světem. Nejedná se o jednorázovou společenskou akci, ale o celoživotní proces, který začíná vštěpováním základních životních hodnot, pokračuje utvářením pevných sociálních vztahů a k přejímáním nových životních vzorů v kontextu zásadního životního přechodu. Rodina hraje nejdůležitější roli v tomto procesu (Sekot, 2003). Pohybová aktivita a sport mají velký vliv na socializaci člověka, zejména v období dětství a adolescence. Sportovní prostředí pomáhá jedinci si osvojit etické principy chování, jednání či fair-play. Jedná se i o velmi důležitou výchovnou roli, protože týmový život se přenáší do běžného života ve formě sdílení společných hodnot a cílů, dále přijímání a respektování nejen sportovních, ale i kolektivních norem (Jansa et al., 2014). K pohybovým aktivitám a sportu většinou nedochází izolovaně, spíše naopak a nesou s sebou silné prvky sociální interakce, což je proces vzájemného působení mezi členy skupiny. Percepce a komunikace mezi jedinci je důležitou podmínkou sociální interakce ve sportu (Jansa et al., 2014).

1.5 Indikátory ovlivňující motivaci mládeže

1.5.1 Rodina

Rodinu můžeme definovat jako sociální skupinu, která přímo i nepřímo odráží podmínky vytvořené společností a její celkový stav. Tento sociální útvar si v souladu se společensko-politickými a kulturními změnami prochází vlastním vývojem (Kraus et al., 2015). Rodina je nejuniverzálnějším socializačním činitelem, který učí jedince správně reagovat v procesu interakce a poskytuje možnost praktické zkoušky získaných dovedností v rámci rodiny. Jedinec si dále tvoří postoje k okolí, sobě a společnosti obecně. Rodina poskytuje jedinci identifikační vzory a normy, reguluje chování a seznamuje s předpokládaným chováním pro ženskou a mužskou roli. (Výrost & Slaměník, 1998). V rodině se také poprvé setkáváme s protosociálním chováním člověka, které se mění ve vyspělejší formy sociálních interakcí, pokud je rozvíjeno personálním okolím i podnětným předmětným prostředím. Rodina jedince učí verbální i neverbální komunikaci a potřebné dovednosti pro začlenění do společnosti a pro vytvoření vlastní jedinečné osobnosti (Výrost & Slaměník, 1998). Rodina dále hraje významnou roli při utváření vztahů dětí a adolescentů ke sportu a pohybu. V rámci rodiny se projevuje faktor emocionality sportu, který se rozvíjí pomocí radostného prožívání a vcítění zúčastněných rodinných příslušníků prostřednictvím emocí, jako je nadšení, hněv či smutek. Velký vliv na motivaci k pohybovým aktivitám má osobní příklad a zkušenost rodičů. Rozdíly vlivu rodičů

se liší dle pohlaví. Otec ovlivňuje většinou syna a matka zase dceru. U chlapců vliv rodiny s přibývajícím věkem klesá, a naopak vzrůstá vliv vrstevníků, což je socializačně a ontogeneticky zcela přirozené (Sekot, 2008).

Na adolescenta mají také vliv případní sourozenci. Sourozenci patří do stejné generace a sdílí tedy hodnoty, názory či postoje, ale mohou se i v mnoha ohledech lišit. Sourozenec může být pro adolescenta významným referenčním modelem, jenž ovlivní další rozvoj jeho sebepojetí. Pokud se sourozenci nachází na jiném vývojovém stupni, často dané věkem a pohlavím, rozdíly v názorech a preferencích se prohlubují. Často si přestávají rozumět a kvůli potřebě se osamostatnit od rodiny pozorujeme i tendence k odpoutání se od sourozence (Vágnerová, 2005).

1.5.2 Škola a školní klima

Pojem škola se dá nejlépe popsat jako společenská instituce pro řízenou edukaci pověřená k výkonu profesionalizovaného výchovně vzdělávacího procesu dětí a mládeže příslušných věkových skupin v hromadných, organizovaných formách, podle definovaných vzdělávacích programů (Průcha et al., 2013). Škola pro dosažení svých vzdělávacích cílů klade na žáky zcela nové požadavky od začátku školní docházky. Vyžaduje od dětí osvojení si nových rolí a způsobů chování a domáhá se plnění výkonnostních požadavků. Na rozdíl od rodiny, kde jedinec požadavky plní z lásky k rodičům, je školní prostředí neosobní a nesplnění požadavku je spojeno s trestem. Škola je společenská a zároveň izolovaná instituce, která má vlastní způsoby jednání, hodnoty a normy a své vlastní prostředí, které je odlišné od jiných institucí (Výrost & Slaměnik, 1998).

Zmíněné školní prostředí je často diskutovaný pojem, na který se nahlíží z několika pohledů, proto je potřeba jeho podrobnější definice.

Edukační prostředí třídy můžeme rozdělit na fyzikální a psychologické faktory. Fyzikální faktory zahrnují dekoraci třídy, barvy stěn, nábytek, osvětlení atd. Psychologické faktory je třeba rozdělit na proměnlivé, kdy interakce mezi účastníky edukačních procesů jsou krátkodobé – hovoříme o třídní atmosféře. Druhý psychologický faktor je tzv. stabilní, kam patří trvalé a dlouhodobé interakce mezi účastníky edukačních procesů. Tento faktor označujeme pojmem třídní klima (Čapek, 2010).

Třídní klima lze popsat jako souhrn subjektivních hodnocení a sebehodnocení vnímání, prožitků, emocí a vzájemného působení všech účastníků. Účastníci výchovně vzdělávacího procesu jako spolutvůrci a konzumenti vyvolávají a vnímají edukační a jiné činnosti v daném prostředí. Klima třídy se také považuje za sociálně psychologickou proměnnou představující

dlouhodobé sociálně emocionální naladění, postoje a vztahy způsobené událostmi ve třídě a působením učitelů. Nesouvisí pouze s kvalitou výuky a vytváří se během vyučování, o přestávkách, na exkurzích či výletech (Čapek, 2010).

1.5.3 Učitel TV

V rámci školního vzdělávacího procesu má na adolescentův vztah k pohybovým aktivitám největší vliv učitel tělesné výchovy. Tělesná výchova je společně s výchovou ke zdraví vzdělávacím oborem spadajícím pod vzdělávací oblast člověk a zdraví. Tato vzdělávací oblast je jedna z devíti oblastí formulujících obsah základního vzdělávání v rámci RVP. Obor tělesná výchova by měl naučit žáky poznání účinků konkrétních pohybových činností na fyzickou zdatnost, sociální a psychickou pohodu. Charakteristické pro pohybové vzdělávání je schopnost rozpoznat a rozvíjet pohybové předpoklady či odhalovat zdravotní oslabení žáků a jejich korekce. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové aktivity k aktivitě řízené a výběrové. Jejím smyslem je naučit žáka samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a věnovat se pohybové činnosti i v běžném životě pro uspokojování vlastních pohybových potřeb, pro kompenzaci různého zatížení a pro optimální rozvoj zdatnosti (Jansa et al., 2014). Učitel obecně představuje osobu, která řídí a iniciuje edukaci ostatních jedinců. Učitel tělesné výchovy se potýká s mimořádnými a zvláštními nároky, protože výuka tělesné výchovy na základních a středních školách představuje specifickou vzdělávací oblast. Tato oblast zahrnuje 3 hlavní funkce, a to výuku tělesné výchovy, organizování mimotřídních a mimoškolních sportovních a pohybových aktivit a celkově pozitivní vliv na životní styl a zdraví školáků. Učitel se tak potýká se zvýšenými psychickými, tělesnými a výkonnostními nároky (Jansa et al., 2014). Podle Fialové et al. (2014) má učitel tělesné výchovy rozhodující vliv na vytvoření vztahu žáků k tomuto předmětu ve školních podmínkách za pomoci role motivátora, referenta či důvěrníka.

1.5.4 Partner

V období adolescence jedinci dozrávají pro první partnerské vztahy. Potřeba partnera už není jen sekundárním projevem sociálního tlaku a snahy zachovat si určitou prestiž. Stává se tedy skutečnou potřebou obsahující psychickou, sociální a tělesnou úroveň. Zejména první pohlavní styk se stává důležitým mezníkem v životě adolescenta a představuje jeden z prožitků, které vedou k vyrovnání se dospělosti (Skorunková, 2013).

1.5.5 Spolužáci, vrstevníci

Přátelství jakožto intenzivnější forma kamarádství, má základy v intimním sdílení problémů, na společných zájmech, povahové komplementaritě i na postojové a povahové podobnosti. Sociální vztahy fungují, pokud si jejich účastníci vyměňují nějaké hodnoty tedy pokud se vzájemně odměňují (Nakonečný, 2014).

Vztahy mezi spolužáky se během prepubertálního a pubertálního rozvoje výrazně posunuly, sílí potřeba rovnocenného partnerství mezi vrstevníky, dodržování pravidel a vzrůstá požadavek respektu od dospělých. Nerespektování s sebou nese obrannou strategii, agresi až odpor. Ve třídách s jedinci v postpubertálním období vrcholí vývoj třídy jako skupiny. Změny jsou způsobeny rozvojem osobnosti a začleňováním adolescenta do společenského prostředí (Čapek, 2010). Spolužáci a vrstevníci mají pro adolescenta větší subjektivní význam než rodiče či učitelé. Dále není pravdou, že adolescent neuznává žádné autority a řád. Naopak jedinec řád a autoritu vyhledává, ale má velmi vysoké nároky a černobílý pohled (Čapek, 2010). Ačkoliv jsou vztahy s vrstevníky pro adolescenta důležité, jsou také jedním z nejčastějších zdrojů stresu (Skorunková, 2013).

1.5.6 Média

Médiím a jejich vlivu na současnou rodinu je v různých vědeckých kruzích věnována stále větší pozornost. Ta je způsobena vzrůstajícím množstvím a počtem nových druhů médií, která si našla cestu do současných domácností. Této tematice se nevěnují pouze mediální studia, ale i studia sociologická, psychologická, ekonomická a pedagogická. V rámci pedagogiky si média našla své místo ve formě mediální výchovy, která žáky učí mediální gramotnosti jako jednu z potřebných kompetencí současných generací (Kraus et al., 2015).

S nárůstem množství zařízení na domácnost souvisí pojem „bedroom culture“. Jedná se o jev, kdy jsou mediální zařízení, jako je televize, počítač či mobilní telefon, k dispozici pro každého člena rodiny v různých místnostech a dochází tak k izolaci a samotě. Trávení volného času venku, tzv. „street culture“, silně pokleslo a přesunulo se do pohodlí domácností s dostupností mediálních zařízení, což mění život celé rodiny a hlavně povahu dětství. Děti tak činí, protože pro ně čas strávený mimo domov neposkytuje takovou zábavu a množství aktivit jako média. Rodiče mají radši děti pod kontrolou a v bezpečí doma (Kraus, et al., 2015).

1.5.7 Aktivity v místě bydliště

Místo bydliště se podílí na pohybových aktivitách adolescenta hlavně existencí sportovních a pohybových kroužků, oddílů, organizací a úrovní vybavenosti obce. Na stav sportovišť má vliv i to, jak se o ně stará obec a kraj (Slepičková, 2001).

Dotazníkové šetření probíhalo v Rychnově nad Kněžnou a Dobrušce. V Rychnově nalezneme mnoho sportovních možností. Město disponuje krytým bazénem, fotbalovým/atletickým a zimním stadionem, posilovnou, bowlingem a kuželárnou. Najdeme tu oddíly basketbalistů, volejbalistů, tenistů, badmintonistů či šachistů. Kromě toho zde najdeme i několik dětských hřišť a motokáry.

Město Dobruška se může pyšnit krytým i venkovním bazénem, fotbalovým a atletickým stadionem či tenisovými kurty. Nalezneme zde posilovnu, spinning a sokolovnu, která je domovem házenkářských družstev. Obě města se nachází v podhůří Orlických hor, takže adolescenti mají i možnosti pro horské a zimní sporty.

1.5.8 Sportovní vzor, reprezentace

Sportovci, reprezentace a celkově sportovní akce mají nezanedbatelný vliv na zvyšování počtu mladých sportovců. Největší vliv na nárůst zájmu o daný sport mezi dětmi a mládeží mají významné globální akce jako jsou olympijské hry nebo mistrovství světa (Slepička et al., 2009). Ve sportovním odvětví se setkáváme se socializačním mechanismem – ztotožněním (identifikací). Jedná se o proces, kdy si jedinec zvolí určitý sociální model, který reprezentuje slavný sportovec či reprezentace. Tento proces dále vede k nekritickému napodobování vzorců chování a silnému emocionálnímu vztahu. S identifikací souvisí i mechanismus imitace – napodobení (Slepička et al., 2009). Sportovci jsou 3. nejčastější odpovědí na otázku „Komu by ses chtěl/a podobat?“, která byla položena dětem a adolescentům ve výzkumech roku 2009. Zjišťujeme také, že adolescenti si jako vzory vybírají jak hvězdné idoly z řad sportovců a umělců, tak i z řad významných osobností – vědci, politici atd. (Stašová et al., 2015).

PRAKTICKÁ ČÁST

2 Cíl výzkumu, výzkumné otázky, úkoly výzkumu

2.1.1 Cíl výzkumu

Cílem této práce je zmapování indikátorů, které ovlivňují adolescenty k pohybovým aktivitám v okrese Rychnov nad Kněžnou. Dále budeme za pomoci dotazníkového šetření určovat, jak moc se na vztahu k pohybovým aktivitám podílejí vybrané osoby a instituce.

2.1.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka číslo 1: Které z vybraných indikátorů působí na účastníky výzkumu ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?

Výzkumná otázka číslo 2: Které z vybraných indikátorů působí na účastníky výzkumu ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?

Výzkumná otázka číslo 3: Jaký je rozdíl ve vlivu učitele TV na základní škole a učitele TV na střední škole?

2.1.3 Úkoly výzkumu

- 1) Prostudovat odbornou literaturu k danému tématu.
- 2) Stanovit si cíle výzkumu, výzkumné otázky a úkoly.
- 3) Vybrat okruh respondentů a sestavit anketní otázky.
- 4) Provést anketní šetření na školách v okrese Rychnov nad Kněžnou.
- 5) Získaná data zpracovat v elektronické podobě a vyhodnotit je.
- 6) Zpracovat výzkumnou část a následně prezentovat zjištění.
- 7) Shrnout výsledky v závěru a navrhnout doporučení pro praxi.
- 8) Porovnat výsledky s obdobnými pracemi.

2.2 Metodika výzkumu

2.2.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum proběhl na 2 víceletých gymnáziích v okrese Rychnov nad Kněžnou, a to na Gymnáziu Dobruška a Gymnáziu Františka Martina Pelcla v Rychnově nad Kněžnou. Okres sousedí s okresy Pardubice a Ústí nad Orlicí z Pardubického kraje a s okresy Hradec Králové a Náchod z kraje Královehradeckého, jehož je také součástí. V okrese působí 3 správní obvody, a to již kromě zmíněných měst Rychnov nad Kněžnou a Dobruška i Kostelec nad Orlicí. Kromě nich tu nalezneme dalších 6 měst a celkem 80 obcí. Geograficky se okres nachází v oblasti Orlických hor a jejich podhůří.

Anketního šetření se zúčastnili studenti z celkem 12 tříd 2.-4. ročníků. Soubor zahrnuje celkem 174 odpovědí studentů ve věku 16-20 let, z toho 89 odpovědí z dobrušského a 85 odpovědí z rychnovského gymnázia.

2.2.2 Metody sběru dat

Pro potřeby této bakalářské práce byla využita kvantitativní diagnostická metoda anketního šetření. Sběr dat probíhal na Gymnáziu Dobruška a Gymnáziu Františka Martina Pelcla v Rychnově nad Kněžnou od února do března 2023. Po domluvě s vedením škol byla použita elektronická forma dotazníku pomocí serveru survio.com. Dotazník byl žákům nasdílen přes emailové adresy a platformu Microsoft Teams. Respondenti tedy mohli vyplnit dotazník kdykoliv chtěli bez časového limitu. Dotazník byl inspirován předchozími pracemi na Univerzitě Hradec Králové, obsahuje 8 otázek, z toho 5 uzavřených a 3 otevřené otázky. Poslední otázka se týkala různých indikátorů, které měli studenti ohodnotit pomocí tzv. Likertovy škály. V tomto anketním šetření byla použita stupnice od 1 do 7, kdy 1 znamená maximální negativní vliv, 4 bez vlivu a 7 maximální pozitivní vliv. Dotazník lze prostudovat viz příloha 1.

2.2.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Pro zpracování a vyhodnocení dat bylo použito matematicko-statistických a grafických metod. Výsledky získané z elektronického dotazníku byly zaneseny a zpracovány pomocí počítačového programu MS Excel. Pomocí tohoto programu byly vytvořeny pomocné grafy a tabulky. K analýze kvantitativních dat bylo využito logických metod analýzy, syntézy, dedukce, indukce a komparace. K vyhodnocení dat byl využit aritmetický průměr a procentuální podíl.

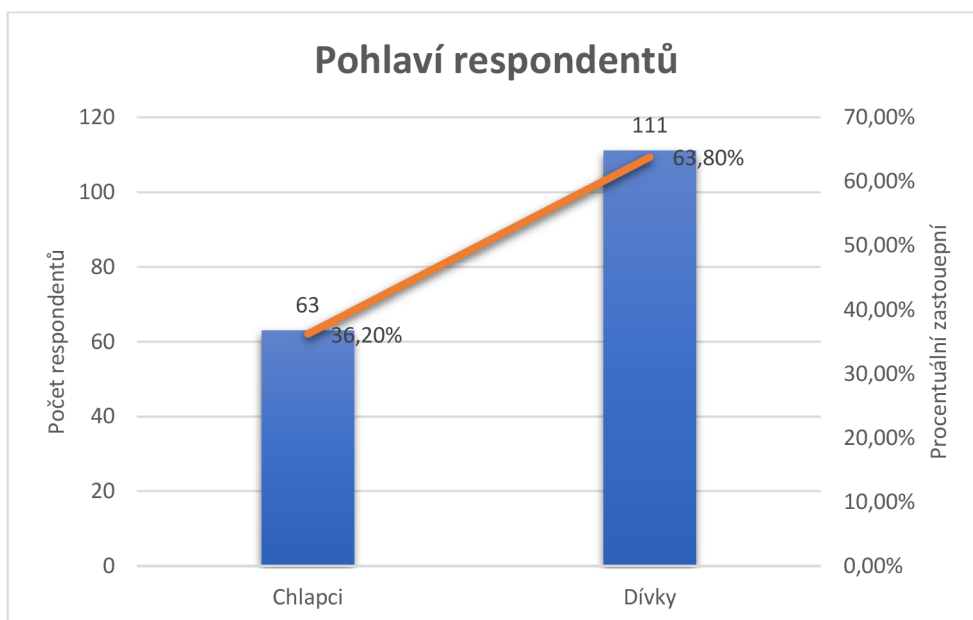
2.3 Výsledky a diskuse

Výsledky a diskuse vyhodnocených dat budou prezentovány v pořadí, v jakém na ně odpovídali respondenti v dotaznících.

Vzhledem k četnosti užívání výrazu gymnázium Františka Martina Pelcla bude použita zkratka – GFMP.

Otázka č. 1: Pohlaví respondentů

První otázka zjišťovala pohlaví respondentů, z celkových 174 odpovědí je 111 od děvčat a 63 od chlapců. Pokud by nás zajímalo procentuální vyjádření, tak je dotazník vyplněn z 63,80 % děvčaty a z 36,20 % chlapci. Výrazný početný rozdíl mezi pohlavími může být dán převahou dívek na gymnáziích.

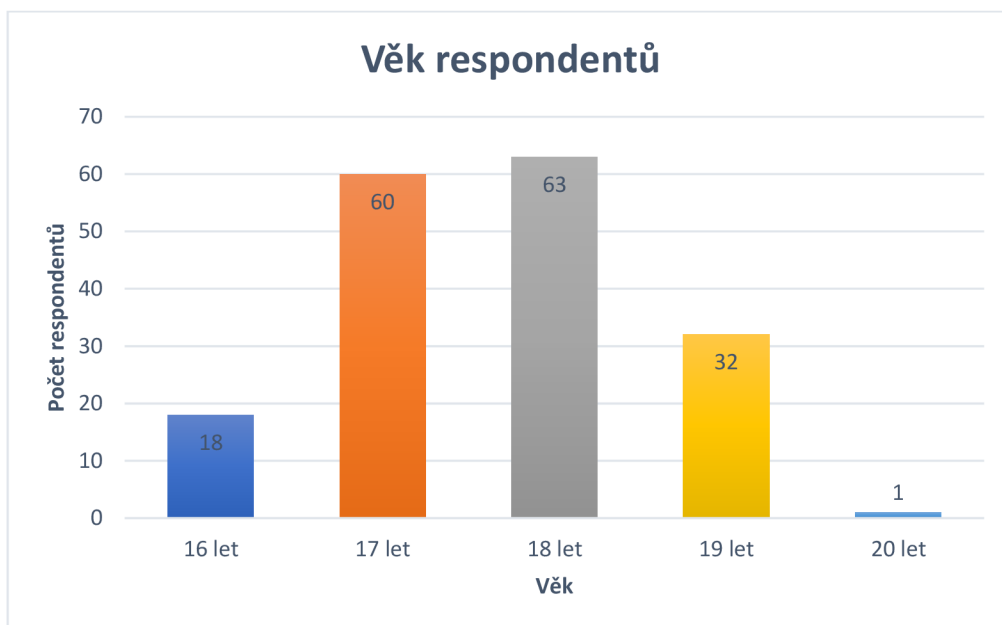


Graf 1

Poměr mužů a žen

Otázka č. 2: Věk respondentů

Druhá otázka v pořadí nám přinesla informace ohledně věku respondentů. Jelikož byl dotazník určen adolescentům 2.-4. ročníků, není věkové rozmezí překvapující. Z grafu můžeme vyčíst, že nejvíce respondentů bylo ve věku 17 a 18 let - 60 a 63 studentů, což činí 35 % a 36 %. Dále dotazník vyplnilo 32 devatenáctiletých (18 %) a 18 šestnáctiletých respondentů (10 %). Zbývající 1 % zaujímá jeden dvacetiletý student.

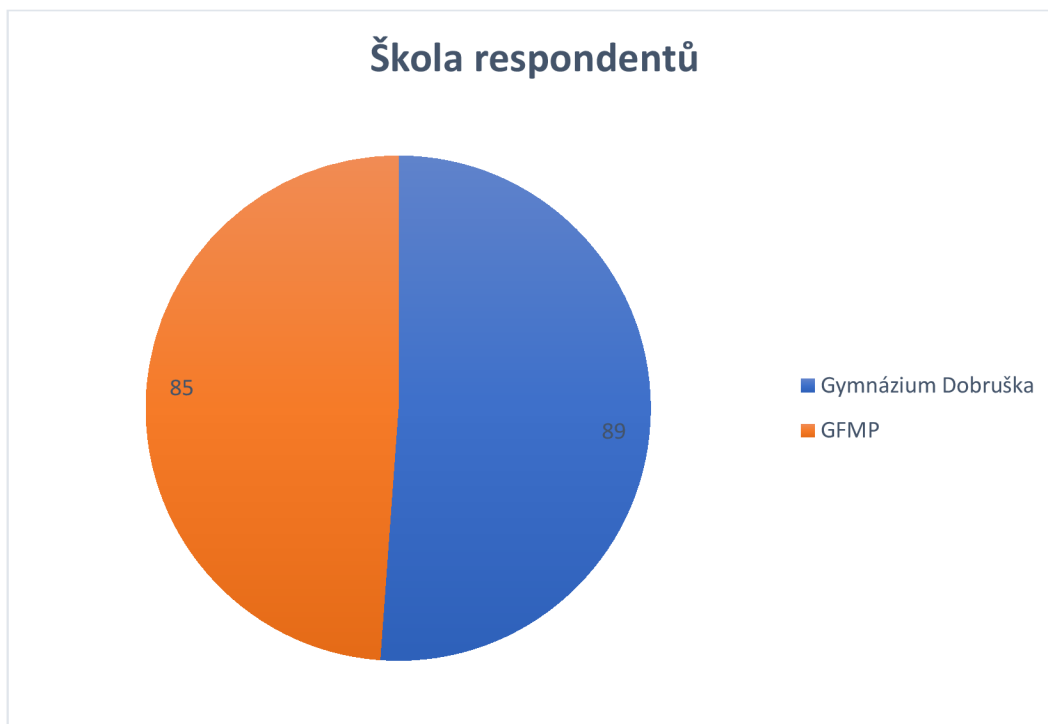


Graf 2

Věkové zastoupení respondentů

Otázka č. 3: Škola respondentů

V této otázce studenti vypisovali školu, na které studují. Z celkových 174 odpovědí pochází 89 (51 %) z dobrušského gymnázia a 85 (49 %) z GFMP. V obou školách byl osloven stejný počet tříd, takže téměř vyrovnaný poměr v počtu respondentů z jednotlivých škol není překvapující.

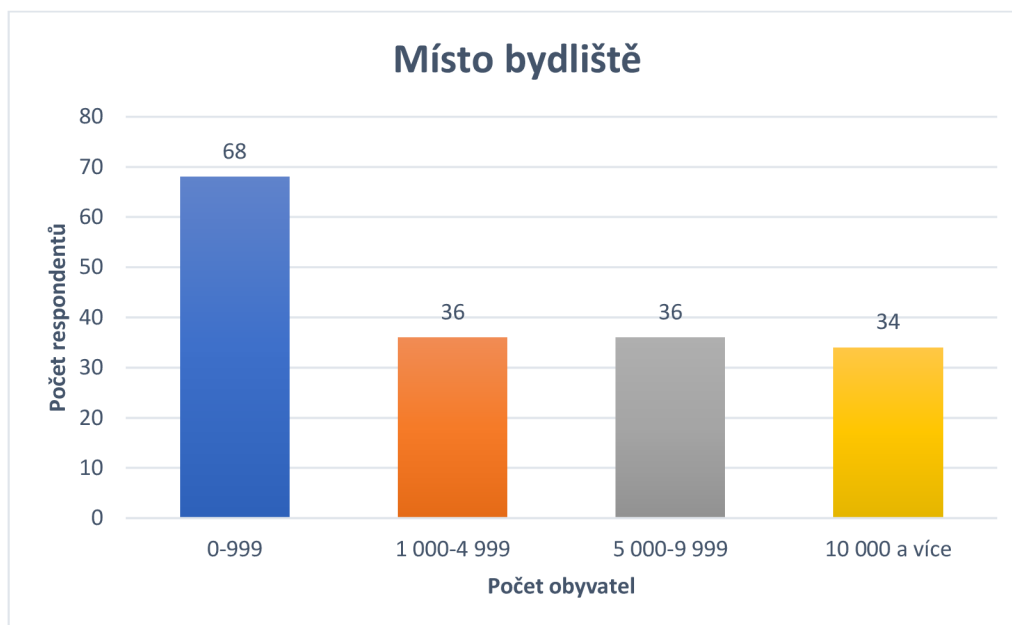


Graf 3

Dělení respondentů dle typu školy

Otázka č. 4: Počet obyvatel v místě bydliště

Čtvrtá otázka měla za úkol zjistit, zda respondenti pocházejí spíše z vesnice nebo města. Z grafu lze zjistit, že nejvíce respondentů (68) pochází z vesnice do 999 obyvatel, a to činí 39,10 %. Zbylé 3 možnosti jsou celkem vyrovnané. V obcích od 1 000 do 4 999 obyvatel bydlí 36 studentů – 20,70 %, stejné hodnoty jsme zaznamenali i u obcí od 5 000 do 9 999 obyvatel. Zbylých 19,50 % (34) respondentů žije ve městech s 10 000 a více obyvateli.

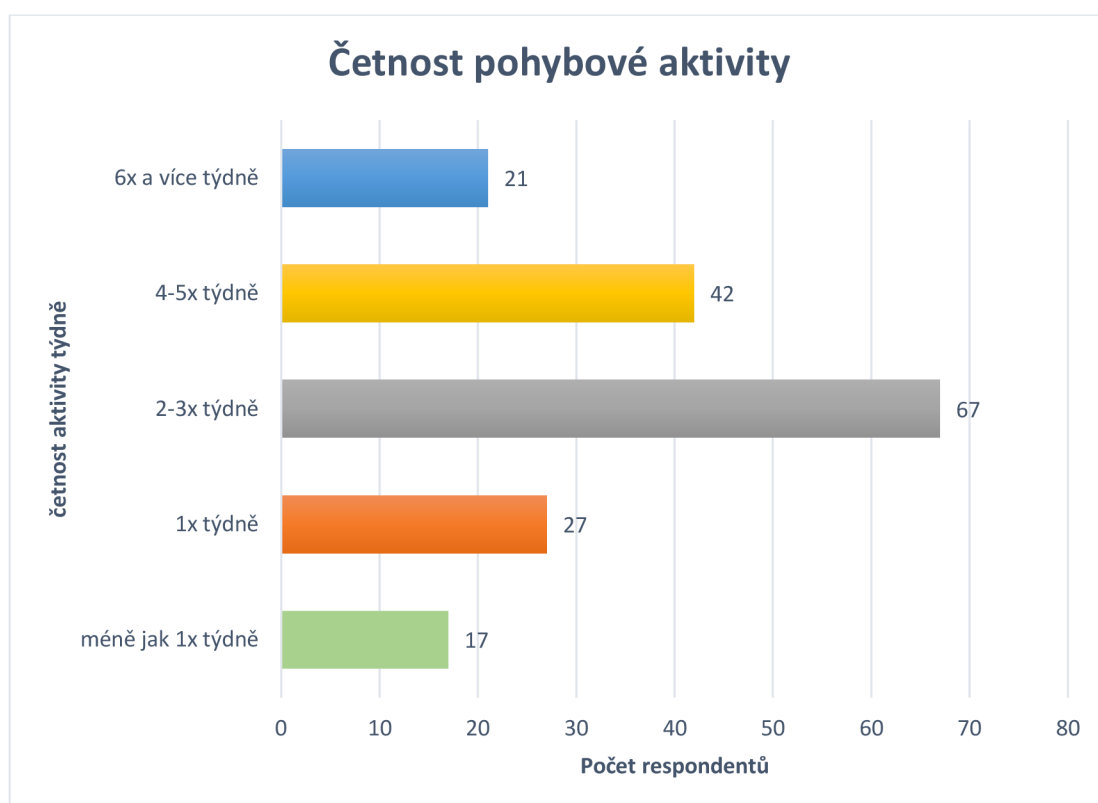


Graf 4

Místo bydliště respondentů

Otázka č. 5: Množství záměrné pohybové aktivity

V této otázce jsme zjišťovali, kolikrát týdně se respondenti ve svém volném čase záměrně věnují pohybovým aktivitám. Výsledky jsou celkem pozitivní. Respondenti volili možnost méně jak 1x týdně pouze v 17 odpovědích (9,80 %) a možnost 1x týdně pouze 27x (15,50 %). Naopak nejčastěji volenou možností bylo provozování pohybových aktivit 2x-3 x týdně, kterou označilo 67 respondentů – 38,50 %. Celkem 42 adolescentů uvedlo, že pohybovou aktivitu provádí 4x až 5x do týdne, jedná se 24,10 % dotazovaných. Poslední možnost 6x a více týdně uvedlo zbylých 21 respondentů – 12,10 %.



Graf 5

Množství záměrné pohybové aktivity respondentů týdně

Otázka č. 6: Druh pohybové aktivity/sportu

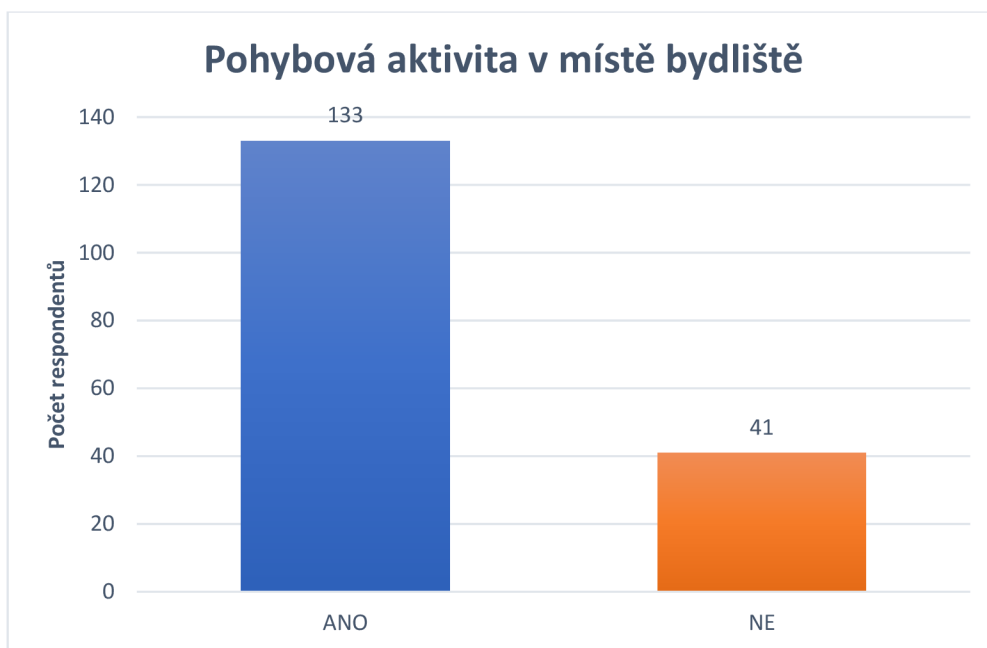
V 6. otázce adolescenti vypisovali aktivity a sporty, kterým se věnují. Respondenti mohli vypsát i více variant. Níže je uvedena tabulka s 25 nejčastějšími zmínkami. Nejpočetněji bylo zastoupeno fitness, kam kromě klasického posilování bylo zařazeno i cvičení doma či kalistenika – 70 zmínek (40,20 %). Na děleném 2. místě se umístil běh společně s chůzí – 45 zmínek (25,90 %) každý. Do chůze byly zařazeny procházky, procházky se psem a turistika. Dále v seznamu nalezneme sjezdové lyžování, kterému se věnuje 32 respondentů, zde se projevuje přítomnost Orlických hor v okrese. Lze ještě vyzdvihnout cyklistiku – 26 respondentů (14,90 %) a plavání – 25 odpovědí (14,40 %). Fakt, že aktivity, které přesahují hodnotu 20 zmínek nebo 10 %, jsou individuální, nikoli týmové, můžeme přisuzovat době pandemie covidu-19, kdy byl omezen kontakt mezi lidmi. Nejoblíbenější aktivity adolescentů v okrese Rychnov nad Kněžnou korelují s výsledky Vojíkové (2019). Mezi nejfrekventovanější aktivity mládeže v Jičíně a Nové Pace také patří běh (117 zmínek), posilování doma či ve fitness centru (127 zmínek), cyklistika (68), turistika (60) a plavání (58). Na posledních příčkách tohoto 25místního seznamu nalezneme odpovědi: atletika, národní házená, orientační běh, pilates a žádná aktivita (4 zmínky každá). Následující aktivity se do tabulky nevešly, ale respondenti je zmínili: ping pong, squash, tenis, badminton, požární sport, mažoretky, aerobik, nohejbal a hokejbal.

Tabulka 1*Pohybové a sportovní aktivity vykonávané respondenty*

Typ aktivity	Počet zmínek	Vyjádření v %
Fitness	70	40,20
Běh	45	25,90
Chůze, turistika	45	25,90
Lyžování	32	18,40
Cyklistika	26	14,90
Plavání	25	14,40
Tanec	15	8,60
Basketbal	14	8,00
Florbal	12	6,90
Volejbal	12	6,90
Lezení	11	6,30
Jízda na inline bruslích	11	6,30
Fotbal	9	5,20
Jóga	8	4,60
Běžecské lyžování	8	4,60
Lední hokej	7	4,00
Gymnastika	6	3,40
Jízda na snowboardu	5	2,90
Box	5	2,90
Jezdectví	5	2,90
Pilates	4	2,30
Atletika	4	2,30
Orientační běh	4	2,30
Národní házená	4	2,30
Nic	4	2,30

Otázka č. 7: Pohybová aktivita v místě bydliště

Otázka číslo 7 nám zjišťovala, zda respondenti provozují pohybové aktivity v místě bydliště, nebo zda musí za pohybem cestovat. Celkem 133 adolescentů – 77 % uvedlo, že pohybovou aktivitu provozuje v místě bydliště. Naopak zbylých 23 % - 41 respondentů musí za pohybovými aktivitami do jiných obcí. Tento výsledek lze vysvětlit tím, že cca 60 % respondentů pochází z obcí s více jak 1 000 obyvateli, z toho cca 40 % adolescentů z obcí nad 5 000 obyvatel. Větší obec poskytuje více možností a druhů pohybových aktivit a není tedy potřeba jezdit jinam. Do těchto výsledků se mohl promítnout fakt, že mezi respondenty jsou velmi oblíbené aktivity, které lze provozovat bez specializovaných sportovišť, jako je běh (25,90 %), chůze (25,90 %) či cyklistika (14,90 %). Dostatek možností pro provádění aktivit v místě bydliště potvrzují i podobné práce např. Walterová (2019). V její práci na tuto otázku kladně odpovědělo 76 % gymnazistů a 69 % studentů Střední školy informatiky a služeb ve Dvoře Králové nad Labem.



Graf 6

Pohybová aktivita v místě bydliště

Otázka č. 8: Zjištění vlivu vybraných indikátorů na motivaci k pohybovým aktivitám

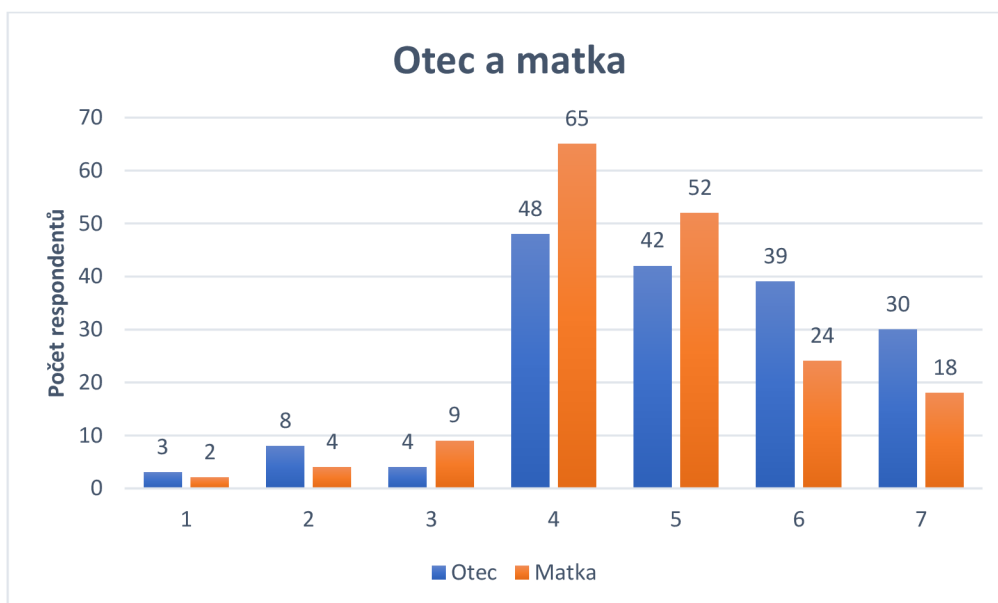
Poslední otázka je zároveň otázkou nejdůležitější, protože nám mapuje, do jaké míry jednotlivé indikátory ovlivňují adolescenty k pohybu. V této otázce respondenti označovali jednotlivé indikátory pomocí Likertovy škály na stupnici od 1 do 7. Hodnoty 1-3 znamenaly negativní vliv, číslice 4 bez vlivu a 5-7 pozitivní vliv. Číslo 1 znamenalo maximální negativní vliv a 7 maximální pozitivní vliv na adolescenta. V následující tabulce jsou uvedeny průměrné hodnoty indikátorů, tedy jejich vliv a procentuální rozložení na pozitivní, negativní a neutrální. Průměry v rozmezí 1-3,99 lze označit za negativní, v tomto intervalu jsou indikátory v tabulce vyznačeny červeně. Odpovědi v intervalu 4-4,99 můžeme považovat za neovlivňující. Zbylé průměry od 5 do 7 spadají do kategorie s pozitivním vlivem na adolescenta a jsou zvýrazněny zelenou barvou. Tabulka nakonec obsahuje průměrnou hodnotu a směrodatnou odchylku. Směrodatná odchylka s hodnotou 0,367 prozrazuje, že rozptyly mezi jednotlivými výsledky indikátorů nejsou tak výrazné.

Tabulka 2*Hodnoty a vliv indikátorů*

Indikátor	Průměr	Pozitivní vliv	Neutrální vliv	Negativní vliv
Vrstevníci, kamarádi, spolužáci	5,15	73,60 %	20,70 %	5,70 %
Otec	5,04	63,80 %	27,60 %	8,60 %
Internet, sociální sítě- Facebook, Instagram,	5,01	70,10 %	24,70 %	5,20 %
Matka	4,75	54,00 %	37,40 %	8,60 %
Mužský sportovní vzor	4,63	36,80 %	59,80 %	3,40 %
Děni v místě bydliště- sport. Akce, klub, sportoviště	4,52	42,00 %	51,70 %	6,30 %
Sourozenci	4,49	40,80 %	50,00 %	9,20 %
Partner	4,47	31,00 %	64,40 %	4,60 S%
Ženský sportovní vzor	4,35	28,70 %	65,00 %	6,30 %
Prarodiče	4,29	29,30 %	64,40 %	6,30 %
Úspěch českých reprezentantů	4,28	24,70 %	70,70 %	4,60 %
Celkové klima školy, akce	4,18	44,80 %	26,40 %	28,80 %
Média-TV, rozhlas, tisk	4,17	23,00 %	69,50 %	7,50 %
Učitel TV na ZŠ	3,97	36,80 %	31,00 %	32,20 %
Učitel TV na SŠ	3,90	34,50 %	34,50 %	31,00 %
Průměrná hodnota	4,48			
Směrodatná odchylka	0,367			

Z výsledků vyplývá, že otcové respondentů mají na frekvenci a využívání pohybových aktivit stěžejní vliv. Pouhých 15 respondentů (5,70 %) uvádí negativní vliv otce a naopak 111 respondentů (63,80 %) ho vnímá jako pozitivní aspekt. Ze zmíněných 111 odpovědí jich je 30 (17,20 %) uvedeno jako maximálně pozitivních. Necelá třetina respondentů – 27,60 % považuje otcův vliv za neutrální. Vliv indikátoru matka také zařazujeme mezi ty s větším pozitivním vlivem. 54 % respondentů (94 odpovědi) uvádí kladný vliv matky, zatímco negativní odpovědi činí jen 8,60 % (15 respondentů). Důvodem, proč matka nepatří mezi pozitivní indikátory, je vyšší počet neutrálních odpovědí v porovnání s hodnotami u otce – 37,40 %.

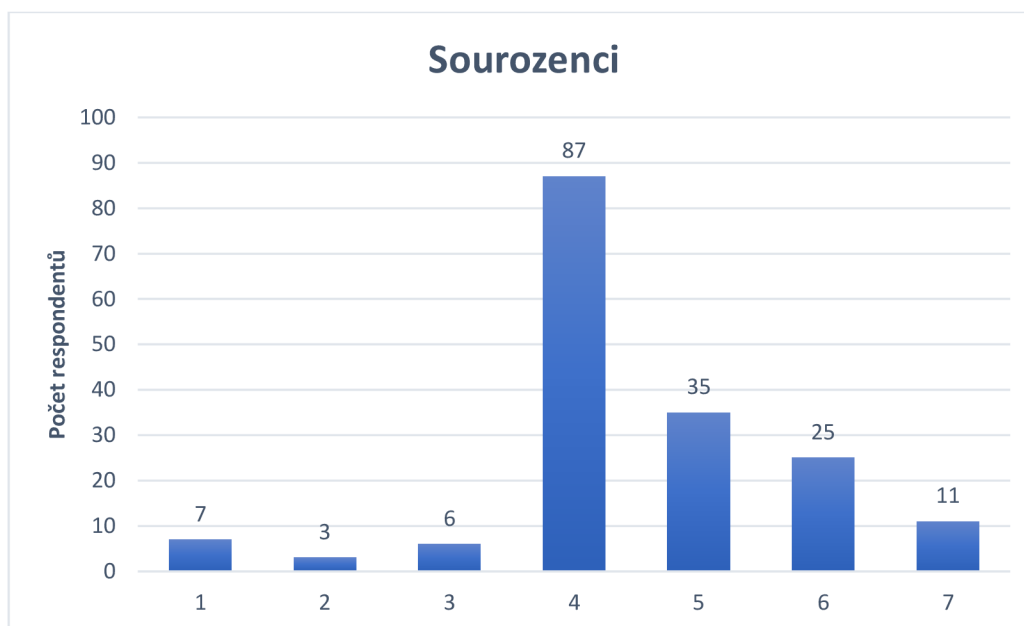
Podobné výsledky najdeme i v dalších výzkumech. Kubičková (2018) ve své práci píše, že pozitivní vliv otce na motivaci uvádí 64,50 % (150 respondentů) a naopak pouhých 21 studentů (9 %) uvádí negativní vliv. Indikátor matka zde dosáhl 155 kladných odpovědí (66,70 %). S průměrem 5,14 lze indikátor matka na rozdíl od našich výsledků zařadit mezi ty s jasně pozitivním vlivem. Sekot (2008) uvádí, že rodina hraje významnou roli ve vztahu k pohybu. Případné sportovní a pohybové návyky rodičů se také projevují do vztahu jejich dětí k pohybu. Díky tomu můžeme usuzovat, že většina rodičů adolescentů v daném okrese provozuje pohybové aktivity a vede k nim i své potomky.



Graf 7

Vliv indikátorů otec a matka

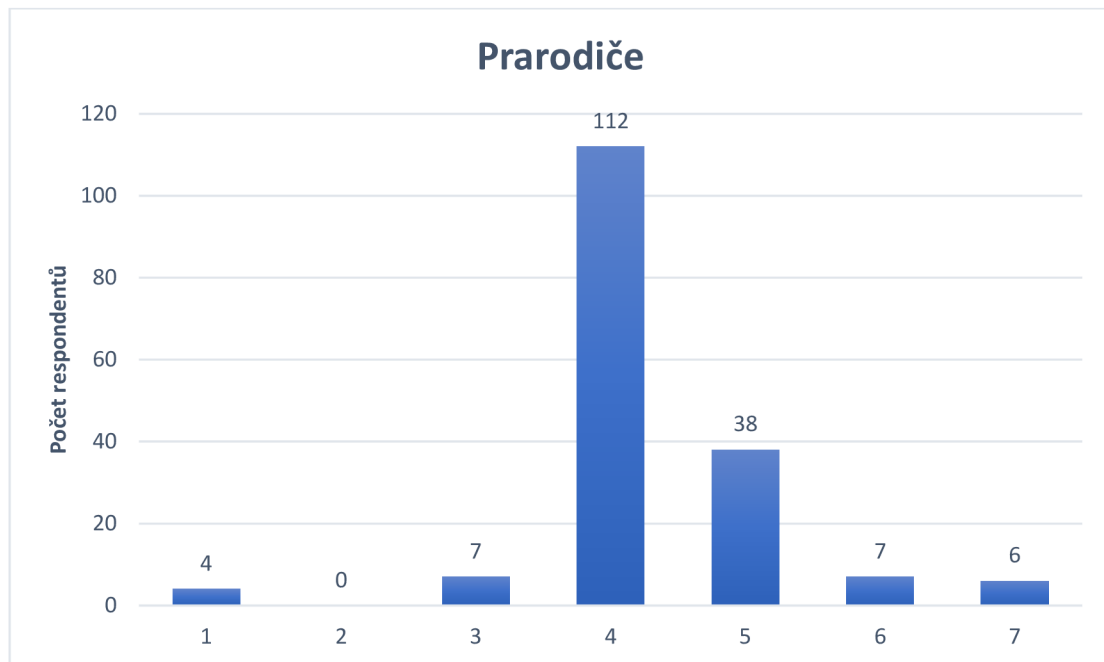
Následující graf nám popisuje, jak moc ovlivňují adolescenta případní sourozenci. Celkem 84 respondentů (50 %) uvádí, že na ně sourozenci vliv nemají. Zbýlých 50 % je rozděleno na 71 pozitivních (40,80 %) a 16 (9,20 %) negativních odpovědí. Sourozenci jsou tedy indikátorem s mírným až s žádným vlivem. Literatura popisuje významný vliv sourozenců v tomto ontogenetickém období, pokud k sobě mají sourozenci věkově blízko. Pokud je věkový rozdíl značný, nemá sourozenec na adolescenta takový vliv (Vágnerová, 2005). Věkový rozdíl mezi sourozenci může tedy být důvodem těchto výsledků.



Graf 8

Vliv indikátoru sourozenci

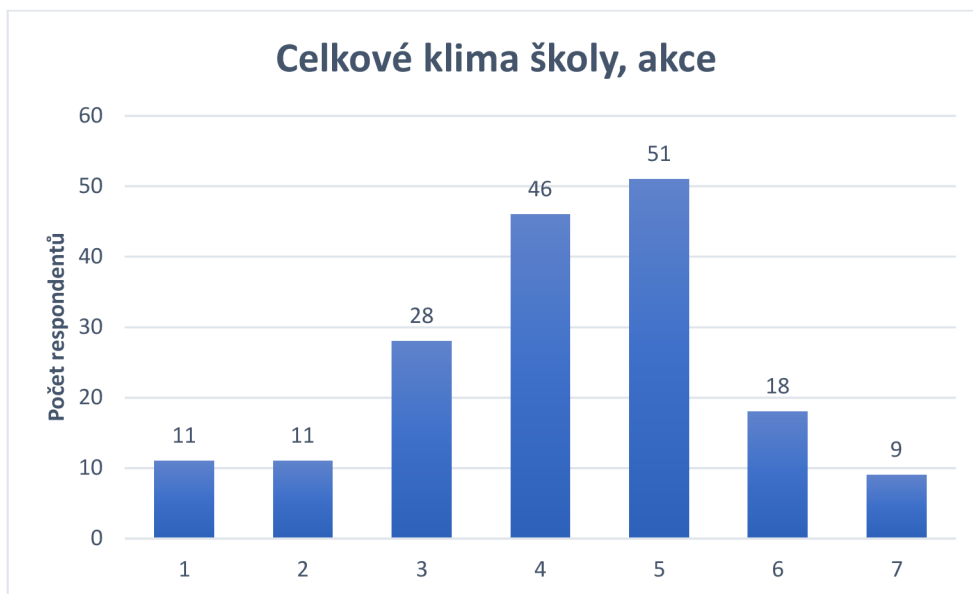
Z anketního šetření je patrné, že prarodiče nepůsobí na motivaci adolescentů nějak významně. Pro 112 studentů (64,40 %) nemají prarodiče vliv na jejich motivaci k pohybové aktivitě. Negativní vliv prarodičů je zanedbatelný – 11 respondentů (6,30 %). Kladné působení sice uvádí 29,30 %, ale z toho je pouze 6 odpovědí (3,40 %) maximální pozitivní vliv.



Graf 9

Vliv indikátoru prarodiče

Školní klima a akce lze zařadit s průměrem hodnot 4,18 spíše k neutrálním indikátorům. Celkem 46 respondentů (26,40 %) neuvádí školní klima jako ovlivňující indikátor. Na celkem 50 studentů (28,80 %) působí školní klima negativně, z toho 11 uvádí nejvíce negativní vliv. Na druhé straně je 78 kladných odpovědí (44,80 %), nejvíce pozitivní vliv ale uvádí pouze 9 studentů. Obdobných výsledků dosahuje i Šťastná (2017). V její práci školní klima dosahuje podobného průměru hodnot, a to 4,10. V její práci se ale jedná o nejhůře hodnocený indikátor s celkem 35,50 % negativních a pouze 19,80 % kladných odpovědí. Pro zbylých 44,70 % respondentů se jedná o indikátor bez vlivu. Z vypsaných výsledků lze soudit, že se ve školách netvoří klima, které by podporovalo motivaci k pohybu.

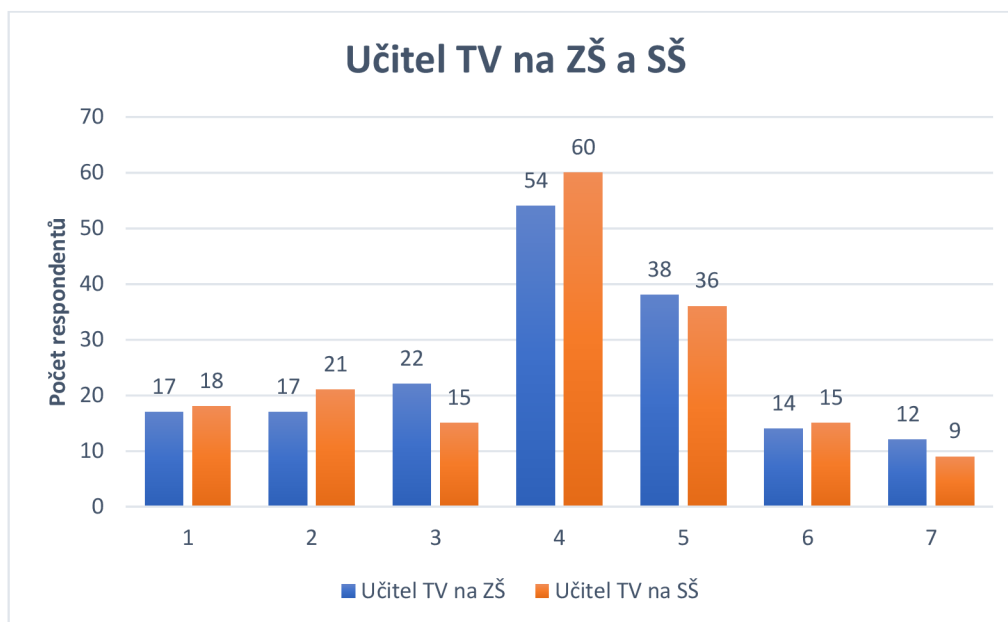


Graf 10

Vliv indikátoru klima školy

Vliv učitele tělesné výchovy na základní škole na motivaci adolescentů k pohybové aktivitě se řadí mezi negativní indikátory. Průměr hodnot činí pouze 3,97 a řadí se tak na předposlední místo. Právě 56 respondentů (32,20 %) uvádí učitelův vliv na motivaci jako negativní, z toho 17 (9,80 %) jako maximálně negativní. Pro 54 adolescentů (31 %) pedagog TV nemá na jejich motivaci vliv. Pozitivní hodnoty označilo 64 respondentů (36,80 %), z toho ale je 38 odpovědí na hodnotě 5 a pouze 12 studentů označuje maximální kladný vliv. Učitel TV na střední škole nevykazuje optimističtější výsledky, s průměrem hodnot 3,90 se umístil na poslední příčce. Středoškolský učitel pozitivně ovlivňuje 60 adolescentů (34,50 %), z toho pouze 9 odpovědí (5,20 %) označuje maximálně pozitivní vliv. Naopak 54 respondentů (31,00 %) vnímá učitele na SŠ jako negativní vliv pro motivaci k pohybu. 18 adolescentů (10,30 %) dokonce uvádí učitele jako indikátor s nejvíce negativním působením. Výsledky těchto indikátorů dosahují v porovnání s ostatními nižších hodnot. Například Schwarzer (2018) prezentuje u učitele ZŠ průměr 4,10. U hradeckých adolescentů je sice nejnižší, ale jedná se spíše o neutrální indikátor. U učitele na SŠ dosahuje průměrná hodnota dokonce 4,31, takže negativní vliv je také nižší. Výsledky, které uvádí Vojíková (2019) také neklesají pod průměr 4. Učitel základní školy je s hodnotou 4,04 indikátorem s nejnižším průměrem. Učitel SŠ na tom je opět o trochu lépe s průměrem 4,33. Toto porovnání nám ukázalo, že učitelé většinou nepůsobí pozitivně, převládá neutrální vliv. Rozdíl vidíme ale v tom, že v obdobných bakalářských pracích a dotazníkových šetřeních dosahují učitelé SŠ obvykle vyšších průměrných hodnot, než je tomu

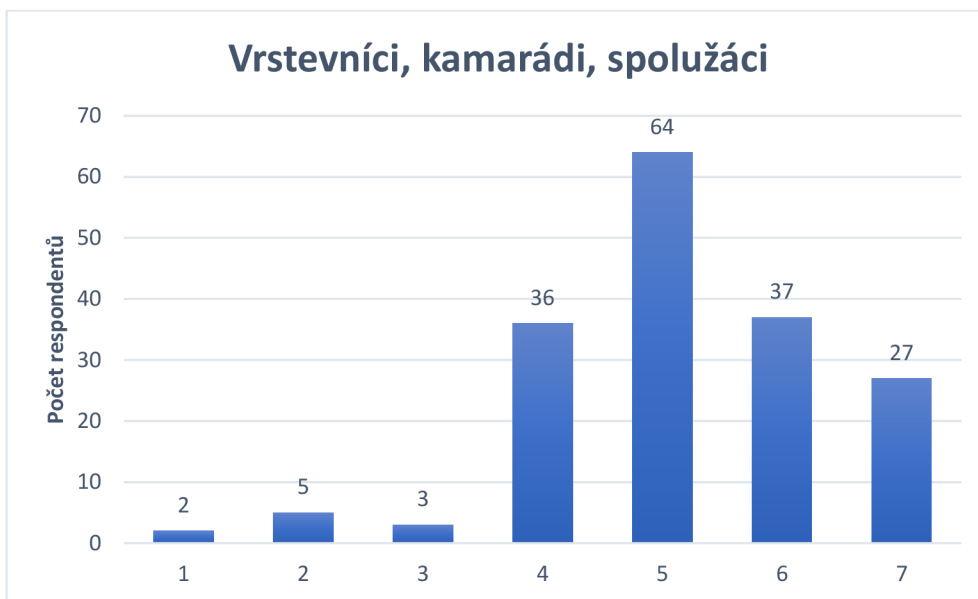
v této práci. Dále lze konstatovat, že učitelé středních škol v okrese Rychnov nad Kněžnou působí na adolescenty záporněji než učitelé v jiných oblastech.



Graf 11

Vliv indikátorů učitel TV na ZŠ a SŠ

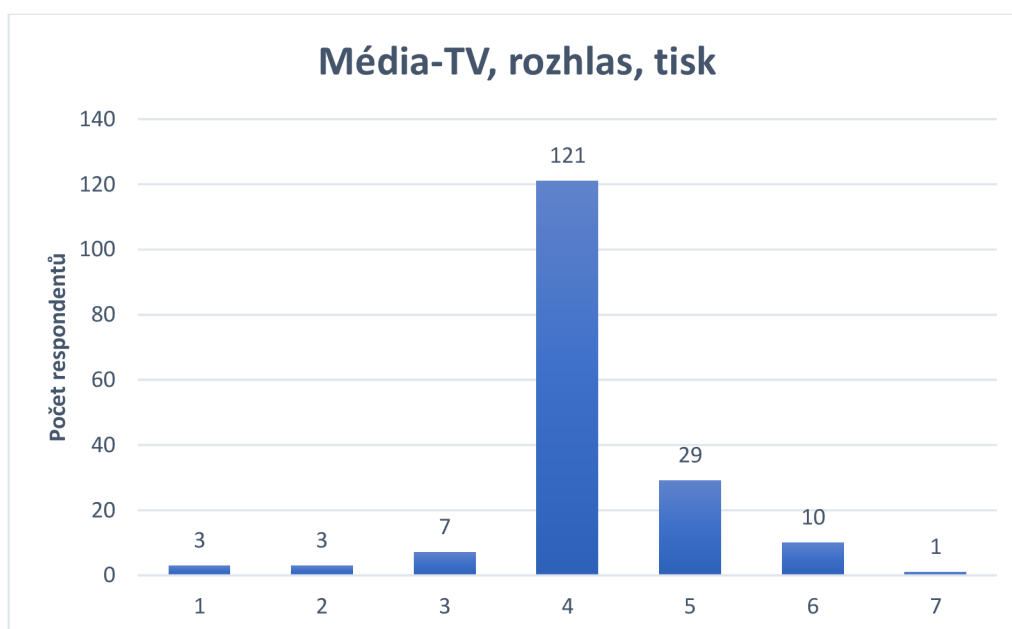
Následující indikátor na rozdíl od předchozích vykazuje kladná čísla. Vrstevníci a kamarádi dosahují průměrné hodnoty 5,15, což je nejvyšším dosaženým průměrem v tomto šetření. Pouze 10 respondentů (5,70 %) uvádí vrstevníky jako negativní vliv na motivaci k pohybu. Naopak pro 128 adolescentů (73,60 %) jsou jejich přátelé a spolužáci pozitivním indikátorem. Zbýlých 36 studentů (20,70 %) nepovažuje tento indikátor za ovlivňující. Walterová (2019) také ve svém výzkumu dosahuje u tohoto indikátoru kladného průměru, a to 5,30. Jinými slovy, z 244 respondentů je 183 adolescentů (75 %) ovlivněno pozitivně. V odborné literatuře se dočteme, že na adolescenta mají větší vliv jeho vrstevníci než rodiče a učitelé (Čapek, 2010). Tato informace se v tomto šetření potvrdila, protože vrstevníci mají vyšší průměrnou hodnotou než otec, matka či učitelé.



Graf 12

Vliv indikátoru vrstevníci, kamarádi, spolužáci

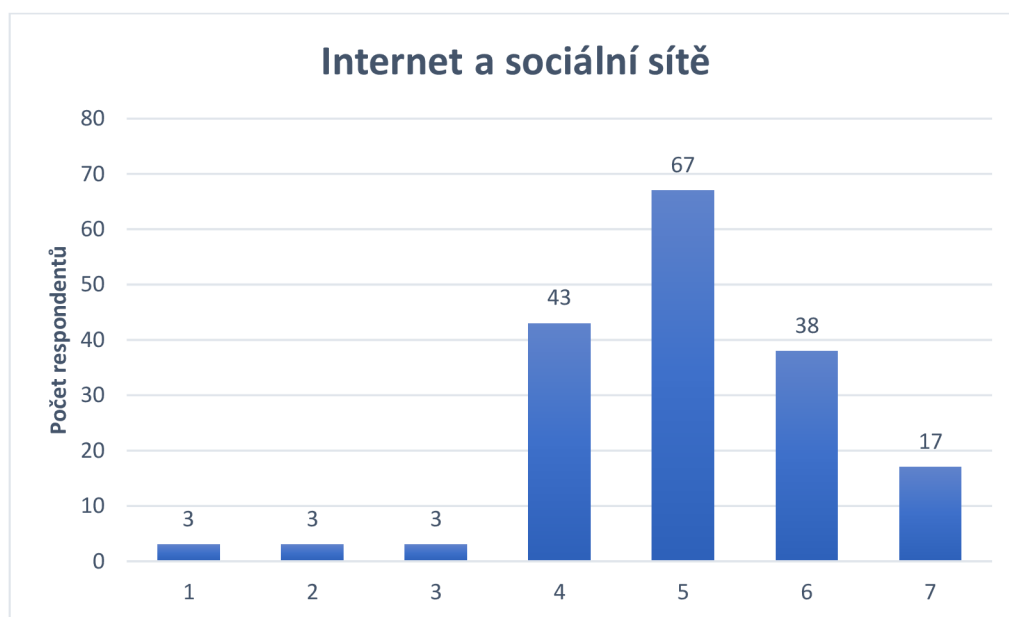
Následující graf popisuje, jaký vliv mají na adolescenta média typu televize, rozhlasu či tisku. Získané výsledky nám ukazují, že tento indikátor nemá významný vliv. 121 respondentů (69,50 %) označilo média za neutrální indikátor. Pozitivně ho vnímá pouze 40 studentů (23 %) a jeho negativní vliv označuje 13 respondentů (7,50 %).



Graf 13

Vliv indikátoru média

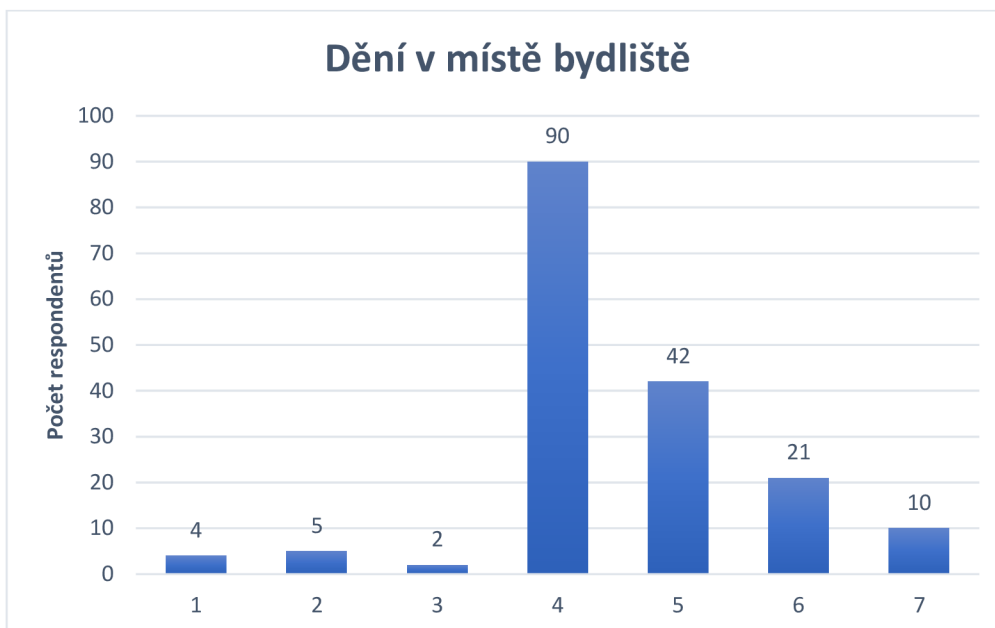
Následující indikátor, který zahrnuje internet a sociální sítě, dosahuje na rozdíl od klasických médií pozitivního průměru hodnot – 5,01. 122 respondentů (70,10 %) bere tento indikátor jako pozitivní vliv na jejich vztah k pohybovým aktivitám. Pouhých 9 studentů (5,20 %) pocítuje negativní vliv. Možnost bez vlivu zvolilo 43 adolescentů (24,70 %). Pozitivní vliv sociálních sítí a internetu je ve srovnání s jinými pracemi ojedinělý. Například Kubíčková (2018) zjišťuje, že tento indikátor dosahuje průměru 4,50, je pro téměř polovinu respondentů neovlivňující a pro 20 naopak negativní. Výsledky se mohou lišit například vlivem covidové pandemie, kdy sociální sítě inspirovaly k různým pohybovým možnostem.



Graf 14

Vliv indikátoru internet a sociální sítě

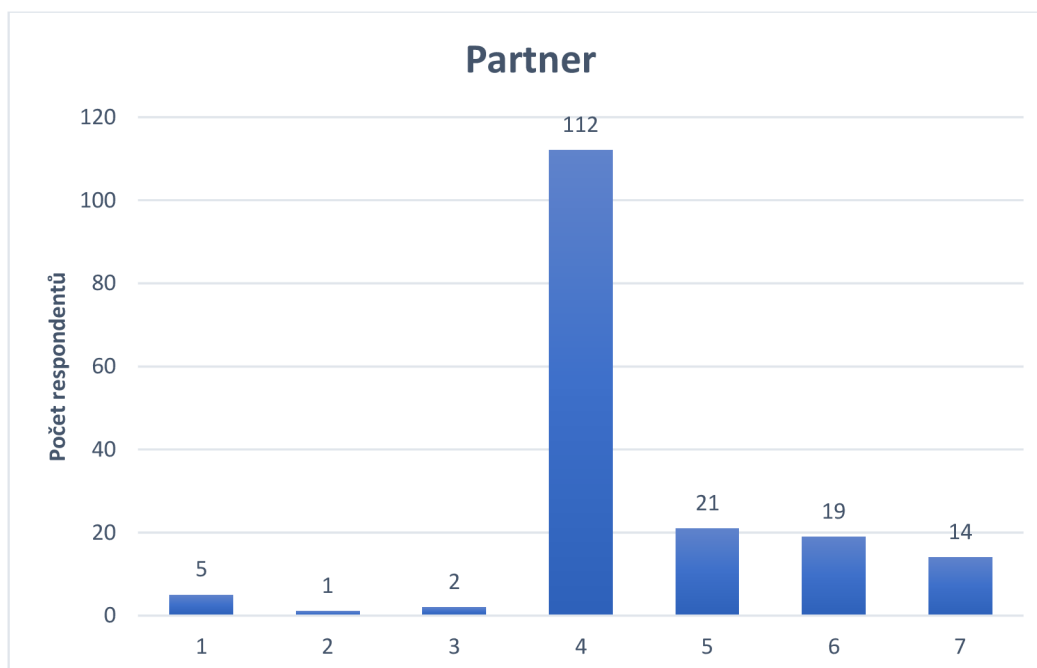
S průměrem 4,52 je dění v místě bydliště jedním z dalších indikátorů s nepřevládajícím pozitivním či negativním vlivem. 51,70 % (90 respondentů) označilo tento indikátor jako neutrální. Pro 73 adolescentů (42 %) má dění v místě bydliště pozitivní vliv. Tento indikátor jako negativní označilo pouze 11 respondentů (6,30 %). Je zajímavé, že pro více než polovinu respondentů je dění v místě bydliště bez vlivu, přestože 133 respondentů (76,40 %) uvedlo, že pohybovou aktivitu provádí v místě bydliště, viz graf 6.



Graf 15

Vliv indikátoru dění v místě bydliště

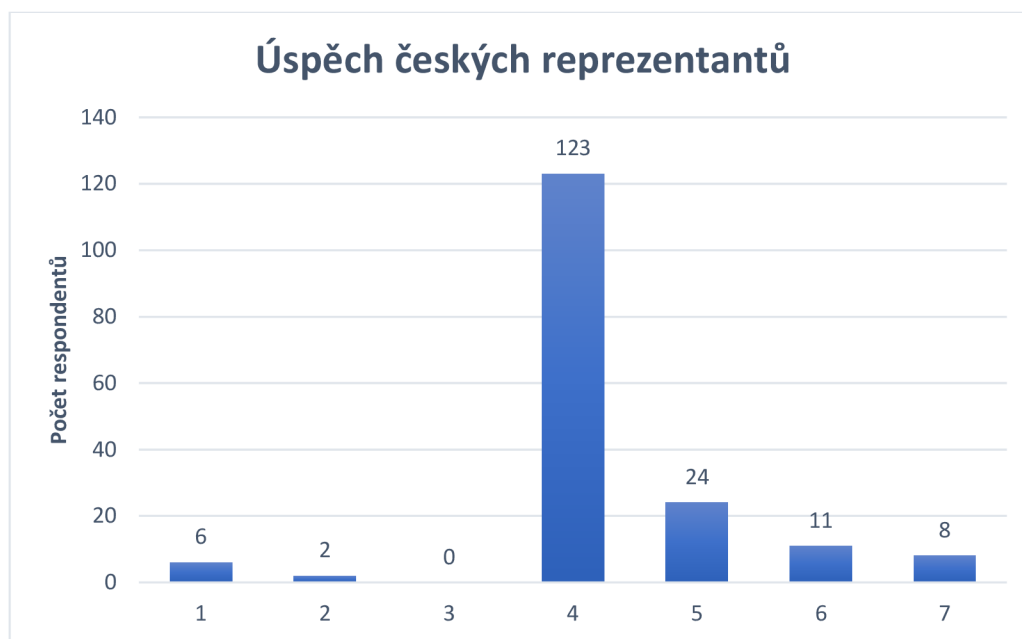
Následující graf popisuje, jaký vliv má na adolescenty partner. Ukazuje se, že pro 112 respondentů (64,40 %) nepředstavuje partner jakýkoli vliv. Dá se usuzovat, že se jedná o svobodné jedince. Pouze 8 respondentů (4,60 %) vnímá partnera negativně. Zbývajících 54 studentů (31 %) bere partnera jako pozitivní indikátor k jejich pohybové motivaci.



Graf 16

Vliv indikátoru partner

Vzhledem k poměrně bohaté historii české reprezentace je s podivem, že pro 123 respondentů (70,70 %) nepředstavuje tento indikátor žádný vliv. Tento indikátor považuje za kladný pouze 43 adolescentů (24,70 %). Zajímavé je i fakt, že 8 studentů (4,60 %) považuje úspěchy českých reprezentantů za negativní faktor.



Graf 17

Vliv indikátoru úspěch českých reprezentantů

Vliv ženského sportovního vzoru dosahuje podobných výsledků jako reprezentanti. S průměrem 4,35 a 113 neutrálními odpověďmi (65 %) se nejedná o významný indikátor. 11 adolescentů (6,30 %) označilo toto působení dokonce za negativní, z toho 8 za velmi negativní. Naopak pro 50 respondentů (28,70 %) je ženský sportovní vzor kladným indikátorem. Když pomineme množství úspěšných sportovkyň, jsou tyto výsledky překvapivé ještě z jednoho důvodu. Jelikož se anketního šetření zúčastnilo více dívek než chlapců (111:63), je překvapující, že ženské sportovkyně nemají významnější vliv, viz graf 1.



Graf 18

Vliv indikátoru ženský sportovní vzor

Posledním indikátorem, který měli respondenti ohodnotit, je mužský sportovní vzor. S průměrem hodnot 4,63 se jedná o 5. nejvyšší průměr. Celkem 64 respondentů (36,80 %) považuje mužského sportovce za pozitivní indikátor. Pro 6 (3,40 %) adolescentů se jedná o negativní vliv. Díky pouhým 3,40 % negativních odpovědí je mužský sportovec indikátor s nejnižším procentuálním podílem negativních odpovědí. I když jsou tyto výsledky pozitivnější než u ostatních sportovních indikátorů, stále tu je 104 adolescentů (59,80 %), kteří nepocítují žádný vliv.



Graf 19

Vliv indikátoru mužský sportovní vzor

3 Závěry empirického výzkumu

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat indikátory ovlivňující motivaci k pohybovým aktivitám adolescentů v okrese Rychnov nad Kněžnou. Dále jsme měli za úkol nalézt odpovědi na 3 výzkumné otázky. Pro splnění cílů byl použit výzkumný vzorek 174 adolescentů studujících na 2 gymnáziích v daném okrese.

Výzkumná otázka číslo 1: Které z vybraných indikátorů působí na účastníky výzkumu ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?

Na základě zjištěných výsledků jsou adolescenti v tomto okrese pozitivně ovlivňováni třemi indikátory. Jedná se o indikátory vrstevníci, otec a sociální síť. Vrstevníci dosáhli nejvyššího průměru ze všech 15 indikátorů, a to 5,15. Mají i nejvyšší procentuální zastoupení pozitivních odpovědí 73,60 % (128 respondentů). Na druhém místě se s průměrem hodnot 5,04 umístil indikátor otec. Otce vnímá 111 respondentů kladně, z toho 30 uvádí maximální pozitivní vliv (17,20 %). Posledním indikátor s významně pozitivním vlivem jsou sociální síť. Výsledky respondentů udávají průměr 5,01 a celkem 70,10 % pozitivních odpovědí.

Výzkumná otázka číslo 2: Které z vybraných indikátorů působí na účastníky výzkumu ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?

Stanovili jsme si, že indikátor působí negativně, pokud jeho průměr hodnot je 1 – 3,99. V tomto rozmezí se v této práci umístily pouze 2 indikátory, a to učitel TV na základní škole (3,97) a učitel TV na střední škole (3,90). Tyto výsledky jsou nelichotivou vizitkou pro učitele tělesné výchovy obzvláště při srovnání s odbornou literaturou. Jansa et al. (2014) popisuje vliv učitele TV jako největší v rámci školního vzdělávacího procesu. Fialová et al. (2014) uvádí vliv učitele TV jako rozhodující pro vztah žáka k pohybu a tělesné výchově. Po srovnání výsledků s literaturou lze konstatovat, že učitelé TV základních a středních škol v okrese Rychnov nad Kněžnou nemají na adolescentovu motivaci takový vliv, jaký by mít mohli.

Výzkumná otázka číslo 3: Jaký je rozdíl ve vlivu učitele TV na základní škole a učitele TV na střední škole?

Rozdíl, jakým způsobem ovlivňují učitelé TV základních a středních škol adolescenty, je minimální. Učitel na ZŠ má průměrnou hodnotu 3,97 a 32,20 % negativních odpovědí. U učitele na SŠ je průměrná hodnota 3,90, negativní odpovědi pokrývají 31 %. Rozdílné jsou ale výsledky v porovnání s obdobnými pracemi např. Schwarzera (2018) a Vojíkové (2019), ve kterých učitel SŠ dosahuje mnohem pozitivnějších výsledků.

4 Doporučení pro praxi

Následující doporučení jsou zejména pro učitele tělesné výchovy na základních a středních školách. Jedná se totiž o indikátory, které působí na motivaci k pohybovým aktivitám nejvíce negativně a potřebují zlepšení. Učitel, který chce svou práci zlepšit, může vycházet z výsledků této práce. Může například zapojit indikátory, které mají pozitivní vliv. Jedná se o indikátor otec, vrstevníci a kamarádi a sociální síť. U sociálních sítí je třeba dbát na GDPR. Popřípadě více zařazovat respondenty nejčastěji provozované aktivity. Taková doporučení mohou být např.:

- hodiny TV obsahující aktivity ve dvojicích až skupinkách se vzájemnou podporou, učením,
- sportovní dny, kde spolupracují třídy,
- sportovní dny s účastí více škol,
- sportovní dny s rodiči,
- účast rodičů na školních sportovních akcích (lyžařský, cyklistický, vodácký kurz),
- odpolední sportovní kroužky pro rodiče s dětmi na škole,
- sdílení svých pohybových aktivit skrz sociální síť,
- natáčení instruktážních videí (kotoul, hod míčkem atd.) na sociální síť,
- zkoušení různých tanečních a pohybových trendů ze sociálních sítí,
- vytváření fiktivních sportovních účtů a tvořit obsah v rámci dvojic, skupin,
- hodiny zaměřené na fitness či běh,
- organizace turistických výletů nebo pochodů,
- podpora cyklistických a lyžařských kurzů.

Kromě těchto postřehů může učitel tělesné výchovy zapracovat na svých pedagogických a didaktických dovednostech. Lze doporučit následující:

- častá, pravidelná a různá zpětná vazba od žáků na aktivitu, hodinu či jeho samého,
- zjistit od žáků, co od hodin TV očekávají, co jim chybí,
- zjistit od žáků, co by škola mohla udělat pro jejich pohybové a sportovní potřeby,
- organizovat sportovní kroužky, dny, výlety,
- prostudovat RVP a ŠVP a položit si otázku, zda v hodinách naplňují jejich cíle,
- účastnit se didaktických seminářů, workshopů či školeních.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat indikátory ovlivňující motivaci k pohybovým aktivitám u adolescentů v okrese Rychnov nad Kněžnou. Dále se zjišťovalo, jestli dané indikátory působí na studenty negativně či pozitivně.

Práce byla rozčleněna na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsme popisovali a rozebírali pohybovou aktivitu, motivaci, adolescenci a různé indikátory ovlivňující mládež. U popisu pohybové aktivity nás zajímalo hlavně dělení, význam, rizika a zásady pohybové aktivity. V kapitole věnované motivaci jsme se zaměřili na její dělení, význam ve vztahu k pohybu, teorii motivace včetně pyramidy potřeb. Dále bylo zapotřebí definovat pojem adolescence a rozdělit toto období na dílčí části. Dále nás zajímalo, jak se v tomto období jedinec vyvíjí, a to z hlediska tělesného, kognitivního, psychického, emočního a sociálního. Věnovali jsme se i kapitole hledání identity a socializaci. V poslední kapitole teoretické části jsme popisovali vybrané indikátory a jejich případný vliv na adolescenta.

V praktické části nás už zajímal kvantitativní výzkum. Soustředili jsme se na vliv, jaký jednotlivé indikátory na adolescenty mají. Rozdíly mezi indikátory nebyly zas tak výrazné, jak potvrzuje směrodatná odchylka. Největší pozitivní vliv jsme zaznamenali u indikátorů vrstevníci, kamarádi a spolužáci, otec a sociální síť. Naopak nejhůře na tom jsou učitelé tělesné výchovy na základních a středních školách, mezi kterými jsme nevypozorovali významný rozdíl. Odlišné ale bylo působení středoškolských učitelů tělesné výchovy, kteří v jiných regionech dosahují pozitivnějších výsledků. Ostatní indikátory se pohybovali spíše v neutrálních hodnotách, nelze je tedy rozřadit na pozitivně či negativně ovlivňující. Tím jsme si zodpověděli výzkumné otázky zjišťující, které indikátory mají pozitivní nebo negativní vliv na motivaci studentů k pohybu a jak se liší vliv učitelů TV na ZŠ a SŠ ve vztahu k pohybovým aktivitám žáků. Dále jsme zjistili, že nejoblíbenější pohybové aktivity u adolescentů jsou fitness, běh, chůze, lyžování a cyklistika.

Omezením této práce může být zapojení menšího počtu respondentů, popřípadě výběr škol se stejným zaměřením. Pro další bádání by bylo například vhodné rozšířit výzkumný soubor o další školy, popřípadě regiony. Alternativou by mohlo být porovnání s jinými okresy. Případný další výzkum by mohl například zjišťovat, proč jsou učitelé tělesné výchovy indikátorem s negativním vlivem a jak to napravit.

Referenční seznam

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., De Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smth, O. & Barnekow, V. (2009). Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the, 2010*, 271.

Čapek, R. (2010). *Třídní klima a školní klima*. Grada Publishing as.

Fialová, D. (2013). *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. MSD.

Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E., & Mužík, V. (2015). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Karolinum.

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého.

Galloway, J. (2007). *Děti v kondici: -zdravé, šťastné, šikovné*. Grada Publishing as.

Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2003). Assessing the evidence. *Physical activity and health-The evidence explained*. London: Routledge. Taylor & Francis Group, 3-17.

Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie*. Grada Publishing as.

Hendl, J., & Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Karolinum.

Hills, A. P., & Byrne, N. M. (2006). State of the science: a focus on physical activity. *Asia Pac J Clin Nutr*, 15(sSuppl), 40-48.

Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2014). *Pedagogika sportu*. Karolinum.

Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Korvas, P. (2013). Pohybová aktivnost dnešní populace a volný čas. In J. Beňačka (Ed.), *Pohybový aparát a zdraví: vybrané kapitoly ze sportovní medicíny*. Paido.

Kraus, B., Semrád, J., Žumarová, M., Stašová, L., Junová, I., & Macková, M. (2015). *Životní styl současné české rodiny*. Gaudeamus.

- Kubíčková, T. (2018). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám u studentů gymnázií v Hradci Králové*. [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/at6blk/STAG86600.pdf>
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Galén.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2007). *Vývojová psychologie*. Grada Publishing as.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků*. Portál.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Portál.
- Marková, E., Venglářová, M., & Babiaková M. (2006). *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Grada Publishing as.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti-činnosti-výkony*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužik, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Hanex.
- Mužik, V., & Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. Triton.
- Pařízková, J., & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Galén.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Portál.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. McGraw-Hill Companies.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Paido.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Grada Publishing as.
- Schwarzer, T. (2018). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Hradci Králové*. [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/0y19nc/STAG87124.pdf>
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Gaudeamus.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Karolinum.
- Stašová, L., Slaninová, G., & Junová, I. (2015). *Nová generace: vybrané aspekty socializace a výchovy současných dětí a mládeže v kontextu medializované společnosti*. Gaudeamus.
- Šťastná, D. (2017). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Letohradě*. Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/2k631w/STAG86947.pdf>
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Grada Publishing as.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.-dětství a dospívání*. Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vojíková, V. (2019). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Jičíně a Nové Pace*. [Diplomová práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/e8g7p1/STAG90644.pdf>
- Výrost, J., & Slaměník, I. (1998). *Aplikovaná sociální psychologie I: Člověk a sociální instituce*. Portál.
- Walterová, S. (2019). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám ve Dvoře Králové nad Labem*. [Bakalářská práce, Univerzita Hradec Králové]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/oyuai7/STAG90370.pdf>

Seznam použitých grafů, tabulek a obrázků

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb dle Heluse (2011)

Graf 1: Poměr mužů a žen

Graf 2: Věkové zastoupení respondentů

Graf 3: Dělení respondentů dle typu školy

Graf 4: Místo bydliště respondentů

Graf 5: Množství záměrné pohybové aktivity respondentů týdně

Graf 6: Pohybová aktivita v místě bydliště

Graf 7: Vliv indikátorů otec a matka

Graf 8: Vliv indikátoru sourozenci

Graf 9: Vliv indikátoru prarodiče

Graf 10: Vliv indikátoru klima školy

Graf 11: Vliv indikátorů učitel TV na ZŠ a SŠ

Graf 12: Vliv indikátoru vrstevníci, kamarádi, spolužáci

Graf 13: Vliv indikátoru média

Graf 14: Vliv indikátoru internet a sociální síť

Graf 15: Vliv indikátoru dění v místě bydliště

Graf 16: Vliv indikátoru partner

Graf 17: Vliv indikátoru úspěch českých reprezentantů

Graf 18: Vliv indikátoru ženský sportovní vzor

Graf 19: Vliv indikátoru mužský sportovní vzor

Tabulka 1: Pohybové a sportovní aktivity vykonávané respondenty

Tabulka 2: Hodnoty a vliv indikátorů

Seznam příloh

Příloha 1: dotazník

Dotazník – motivace k pohybové aktivitě

Dobrý den,

jmenuji se Martin Fendrštát a jsem studentem přírodovědecké fakulty Univerzity Hradec Králové. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění krátkého dotazníku, který je zaměřen na zjištění, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v životě, podílely vybrané osoby a instituce u studentů vybraných škol v okrese Rychnov nad Kněžnou. Dotazník je anonymní, proto prosím o pravdivé a kompletní vyplnění všech otázek. Získané informace budou použity výhradně pro účely zpracování bakalářské práce. Děkuji Vám za ochotu a čas, který pro vyplnění tohoto dotazníku věnujete.

1. Pohlaví:

- a) Muž
- b) Žena

2. Věk:

.....

3. Na které střední škole studujete?

.....

4. Kolik obyvatel žije v místě vašeho bydliště?

- a) 0–999 obyvatel
- b) 1 000–4 999 obyvatel
- c) 5 000–9 999 obyvatel
- d) 10 000 a více obyvatel

5. Kolikrát týdně ve svém volném čase provozujete záměrnou pohybovou aktivitu trvající déle než 30 min? (Myšlena je pohybová aktivita ve smyslu záměrného trávení volného času, do které se nepočítá účelově lokomoční činnost – cesta do školy, na nákup, za příbuznými atd.)

- a) Méně než 1x týdně
- b) 1x týdně
- c) 2–3x týdně
- d) 4–5x týdně
- e) 6x a více

6. Napište, jaký druh pohybové aktivity/sportu vykonáváte? – možno uvést i více variant (např. hokej, tenis, fotbal, běh, plavání, lyžování atd.)

.....

7. Vykonáváte pohybovou aktivitu v místě Vašeho bydliště?

- a) Ano
- b) Ne

8. Jak ovlivnily následující indikátory Vaši motivaci ve vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám?

Následující indikátory ohodnoťte pomocí stupnice 1 až 7 dle toho, jak Vás ovlivnily. Číslice 1 znamená maximálně negativně, 4 (nijak neovlivnily) a číslice 7 maximálně pozitivně.

	1	2	3	4	5	6	7
Otec							
Matka							
Sourozenci							
Prarodiče							
Celkové klima školy, akce							
Učitel TV na ZŠ							
Učitel TV na SŠ							
Vrstevníci, kamarádi, spolužáci							
Média-TV, rozhlas, tisk							
Internet, sociální sítě-facebook, Instagram,..							
Děni v místě bydliště-sport. Akce, klub, sportoviště							
Partner							
Úspěch českých reprezentantů							
Ženský sportovní vzor							
Mužský sportovní vzor							