Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Volejbal a jeho role v životním stylu adolescentek

Diplomová práce

Autor: Bc. Eva Rutarová, Rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Olomouc 2016

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Eva Rutarová
Název diplomové práce: Volejbal a jeho role v životním stylu adolescentek
Pracoviště: Katedra Rekreologie
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt

Diplomová práce pojednává o roli volejbalu ve sportovních preferencí u adolescentek v České Republice. Na výzkumu se podílelo celkem 1837 dívek ve věku 16-19 let, které vyplňovaly dotazník IPAQ-long (International Physical Activity Questionnaire) a 1942 dívek, které vyplňovaly Dotazník sportovních preferencí v internetovém systému INDARES.com. Pohybově aktivnější v souhrnu celkové PA byla skupina volejbalistek. V kategorii PA v práci/ škole a intenzivní PA dominovala stejná skupina adolescentek. Naopak u kategorií středně intenzivní PA, chůze a PA při transportu byly aktivnější dívky provozující volejbal neorganizovaně. U dotazníku sportovních preferencí se zjistilo, že pro adolescentky je volejbal nejoblíbenější a zároveň i nejvíce provozovanou pohybovou aktivitou. Jako nejoblíbenější aktivity označily kromě volejbalu moderní tance a jezdectví. Nejvíce provozovanými aktivitami byly volejbal, moderní tance a atletika. Mezi nejoblíbenější a organizovanou PA byla pomocí Spearmanova koeficientu pořadové korelace vysoká míra korelace (0,85). V případě citlivé práce edukátorů s preferovanými PA můžeme vytvořit základy pozitivního přístupu k pravidelné pohybové aktivitě a zlepšit úroveň životního stylu adolescentek v České Republice.

Klíčová slova: životní styl, adolescence, pohybová aktivita, sportovní preference, volejbal, systém INDARES, IPAQ, dotazník sportovních preferencí.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor´s first name and surname: Bc. Eva Rutarová

Title of the master thesis: The role of volleyball in adolescents lifestyle

Department: Department Recreology

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract:

The diploma thesis discusses the role of volleyball in sport preferences of adolescent girls in the Czech Republic. There were in total 1,837 girls aged 16-19 who participated in the research and completed the questionnaire IPAQ-long (International Physical Activity Questionnaire) and 1,942 girls who completed The Questionnaire of sport preferences in online system INDARES.com. In the summary of total PA the group of volleyball players was physically more active. In the category PA at work/at school and intensive PA dominated the same group of adolescent girls. While for categories of medium intensive PA, walking and PA during transport the girls doing volleyball in unorganized way were more active. The questionnaire of sport preferences revealed that for adolescent girls volleyball is the most popular and at the same time the most run physical activity. Except volleyball they designated modern dance and horse riding as their favourite activities. Regarding the activities that are the most carried out we speak about volleyball, modern dance and athletics. Among the most popular and organized PA there was high degree of correlation (0,85), using the Spearman rank coefficient of correlation. In the case of sensitive work of educators with the preferred PAs, we are able to create the basics of positive access to regular motion activity and to improve the lifestyle level of adolescent girls in the Czech republic.

Keywords: Lifestyle, adolescence, physical activity, sports preferences, volleyball, system INDARES, IPAQ, Sport preferences questionnaire.

I agrese the graduate thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržela zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 25.4.2016 .....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D., za jeho trpělivost, čas a cenné rady, které mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Obsah

1 ÚVOD ..... - 8 -
2 PŘEHLED POZNATKŮ ..... - 10 -
2.1 Životní styl ..... - 10 -
2.2 Adolescence ..... - 11 -
2.3 Pohybová aktivita ..... - 15 -
2.3.1 Pohybová aktivita jako prostředek prevence ..... - 16 -
2.3.2 Význam pohybové aktivity u adolescentů ..... - 18 -
2.3.3 Sportovní preference ..... - 21 -
2.4 Volejbal ..... - 22 -
2.4.1 Historie volejbalu ..... - 23 -
2.4.2 Zdravotní aspekty volejbalu ..... - 24 -
2.5 Psychologické ukotvení tématu ..... - 25 -
2.5.1 Motivace ..... - 26 -
2.5.2 Ekologický model vlivu ..... - 27 -
3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY ..... - 28 -
3.1 Dílčí cíle ..... - 28 -
3.2 Výzkumné otázky ..... - 28 -
4 METODIKA ..... - 29 -
4.1 Charakteristika výzkumného souboru ..... - 29 -
4.2 Přehled použitých technik a metod ..... - 30 -
4.2.1 Systém INDARES.COM ..... - 30 -
4.2.2 Dotazník IPAQ ..... - 30 -
4.2.3 Dotazník sportovních preferencí ..... - 31 -
4.3 Způsob statistického zpracování ..... - 32 -
5 VÝSLEDKY ..... - 33 -

5.1 Úroveň pohybové aktivity (IPAQ) ..... - 33 -
5.2 Sportovní preference ..... - 35 -
6 DISKUZE ..... - 43 -
7 ZÁVĚRY ..... - 46 -
8 SOUHRN ..... - 48 -
9 SUMMARY ..... - 49 -
10 REFERENČNÍ SEZNAM ..... - 50 -
11 SEZNAM PŘÍLOH ..... - 54 -

1 ÚVOD

„Nemusíš říkat vše, co víš, ale musíš vědět vše, co říkáš.“

Matthias Claudius

V současné době je stále více poukazováno na nedostatečnou pohybovou aktivitu mládeže a nevhodný způsob života. Přitom právě pohyb je nezbytnou složkou vedoucí ke zdravému životnímu stylu. Přes všechna pozitiva, která pohybová aktivita přináší, je pro moderní lidskou populaci stále obtížné začlenit ji do svého každodenního života.

V posledních letech výrazně vzrostla kritika nedostatečné pohybové aktivity mládeže a nevhodného způsobu života. Čím dál více se zdůrazňuje, že přibývá počet důkazů o důležitosti pohybové aktivity (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). Jak uvádí ve svém výzkumu Kohl et al. (2012) pohybová inaktivita je čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí na celém světě. Naopak vysoká úroveň pohybové aktivity přispívá k udržení tělesné hmotnosti a zlepšení kvality života (Linonis et al., 2012). Sedavý způsob života je považován za příčinu stejně velkého počtu úmrtí jako vysoký krevní tlak, obezita a cholesterol. Objevuje-li se nadváha nebo dokonce obezita již v dětském věku, je vysoká pravděpodobnost výskytu i později v dospělosti. Proto by všechny programy, které mají za cíl zmírnění obezity či nadváhy, měly řešit tuto problematiku již u dětské populace (Brettschneider & Naul, 2007). Podle Doležala & Jebavého (2013, 8) „Pravidelný pohyb v patřičné kvalitě i množství potřebujeme chápat jako nepostradatelnou součást denního rytmu, tělesných potřeb či osobní hygieny. Velmi kladně ovlivňuje funkci srdce, stav cévního aparátu, krevní tlak, hladinu cholesterolu, množství tělesného tuku či vnitřní čistotu těla. Posiluje kosti, šlachy, vazy i svaly. Podporuje schopnost regenerace, trávení a čistí plíce. Zlepšuje činnost zraku, sluchu, hmatu, vestibulárního ústrojí nebo vnitřních tělesných receptorů. Posiluje celkovou zdatnost, odolnost organismu a usnadňuje zvládání běžných činností. Pohyb hraje současně obrovskou roli v rovině duševní. S aktivitou se zlepšuje sebevědomí, myšlení i kvalita spánku“. Můžeme tedy konstatovat, že pozitivní vlivy výrazně převažují nad těmi negativními. Pravidelná pohybová aktivita tedy hraje nezastupitelnou roli v celkovém zdraví jedince.

Tuto diplomovou práci jsem si vybrala, protože téma týkající se životního stylu, sportovních preferencí a volejbalu je mi velmi blízké. Vzhledem ke skutečnosti, že sama jsem profesionální hráčkou volejbalu v německé bundeslize, vím, co je náplní volejbalu a jaké jsou přínosy právě této pohybové aktivity. V budoucnosti se navíc chci věnovat výchově mladých

talentů a trénování mládeže, proto se domnívám, že toto téma pro mě bude přínosné i v mé profesní budoucnosti.

Diplomová práce je rozdělena na tři části- teoretickou, metodickou a praktickou. První část pod názvem Přehled poznatků se věnuje dosavadním poznatkům o životním stylu, pohybové aktivitě, konkrétně jejím významu pro věkovou skupinu adolescentů. Pojednáno je zde i o volejbalu, konkrétně zdravotních aspektech tohoto sportu a samozřejmě popisuje období adolescence a nastiňuje teorii motivace, která je velmi důležitá při preferencích pohybové aktivity u adolescentů.

V metodické části jsou stanoveny cíle a výzkumné otázky. Je zde proveden popis metodologie výzkumu, včetně charakteristiky sledovaného souboru a použitých metod pro zpracování dat a vyhodnocení výsledků. V poslední části, praktické, jsou interpretovány výsledky a diskutovány zjištěné údaje. Ohledně použitých zdrojů, diplomová práce čerpá z literatury, odborných časopisů, českých i zahraničních výzkumů a studií a také byly použity informace ze zdrojů publikovaných online. Všechny použité zdroje jsou uvedeny v referenčním seznamu.

Cílem diplomové práce je přispět k poznání významu volejbalu v životním stylu českých adolescentek.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Životní styl

Jak uvádí ve své publikaci Hodaň (2007, 157) „životní styl jedince je především výsledkem realizace převažujících sociálních rolí a prostředí, ve kterém člověk žije“. Machová a Kubátová et al. (2009, 16) definují životní styl takto: „Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností)“. Duffková označuje životní styl jako „systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí, které jsou pro jedince typické“ (Duffková, 2008, s. 52).

V dnešní době se stále více hovoří o tzv. „Sedavém životním stylu“, který spočívá v nedostatečné pohybové aktivitě a může vést k závažným civilizačním onemocněním. Podle slov Michala (2010, 38) „Současný trend vývoje zdravého stavu dětí a mládeže musíme hodnotit jako nepříznivý. Při porovnání onemocnění populace dětí a mládeže v roce 2003 oproti roku 1996 můžeme konstatovat, že na 10 tisíc dětí došlo u jedinců ve věku 0-14 let k více než dvojnásobnému a u jedinců ve věku 15-19 let až k vícenásobnému nárůstu poruch zdraví a onemocnění soustavy oběhové, dýchací, trávící, svalové a kosterní soustavy, duševních poruch a poruch chování, nervových poruch, cukrovky, nádorových onemocnění, onemocnění krve a poruch žláz s vnitřním vylučováním“.

Podle Čeledové & Čeveli (2010, 54) „Životní styl je charakterizován výběrem chování a životních možností. Chování člověka je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, je limitováno ekonomickou situací společnosti a sociální pozicí člověka“. Jandourek (2001, 243) vysvětluje životní styl jako „komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorců, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Jeho podoba je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolemi, tradicí apod“. Životní styl je souhrou chování člověka a jeho životní situace. Vyjadřuje myšlení a jednání člověka, v němž se odráží jeho zvyklosti, životní hodnoty, zvyklosti, vzdělání, dodržování respektovaných norem, ale také věk, rasová příslušnost, pohlaví a možnosti s ohledem na jeho ekonomickou situaci a zdravotní stav. Nejedná se pouze o krátkodobé projevy chování a reakce na danou situaci, ale i o druhy aktivit a stereotypů v delším časovém období. (Bunc, 2009).

2.2 Adolescence

Vývojovému období adolescence se na našem území věnuje mnohem menší pozornost než na světové úrovni. Přestože toto období je velmi problematické a zároveň klíčové pro formování vztahů a utváření postojů mladých lidí k pohybové aktivitě a životnímu stylu.

V zahraniční studii je potvrzeno, že pravidelná účast dětí a mládeže v organizovaných pohybových aktivitách pozitivně zvyšuje šanci provádění i v dospělosti. (Kraut, Melamed, Gofer & Froom, 2003). Podle Vágnerové (2000) je adolescence obdobím utváření vztahu k sobě samému a své identity. Jedinec se snaží přijmout, jaký je. Nespokojenost se svojí identitou je typickým znakem dospívajícího jedince. K utvoření vlastní identity je nutné poznat své možnosti a vlastnosti. S rozvojem poznání souvisí i chápání vlastní identity:

- Zvýšená sebekritičnost k sobě i druhým
- Rozvoj formálně logických operací
- Zvýšený zájem o svůj zevnějšek
- Výkonnost v různých činnostech
- Osobní vlastnosti
- Získání respektu
- Pozice ve skupině
- Sebeúcta
- Přijímání rolí
- Vědomí vlastní jedinečnosti

Po skončení dospívání je jedinec schopen sebekontroly a dochází u něj k rozvoji a vytrvalosti volních vlastností a ke stabilizaci volní autoregulace. (Vágnerová, 2000).

> Adolescence či česky řečeno dospívání je nesporně nejen důležitým, ale také subjektivně velmi zajímavým obdobím života. Někteří lidé mají dojem, že právě tehdy začínají žít „naplno“ či „doopravdy“. Vynořuje se zde nová kvalita sebeuvědomování- mladý člověk si zřetelně uvědomuje, jak intenzivně prožívá, jak myslí a jak komunikuje s druhými lidmi. Je si vědom svých emocionálních prožitků, svých potřeb a přání. (Macek, 2003, 7).

V každé literatuře se definuje toto období rozdílně. Podle Kurice (2001), začíná skončením pohlavního dospívání a končí nástupem dospělosti. Jako dolní hranici uvádí patnáctý až šestnáctý rok a osmnáctý až jednadvacátý rok jako horní ohraničení. Z adolescenta se na konci období stává emocionálně i ekonomicky vyspělý jedinec, který hledá své životní poslání a začíná samostatně řešit problémy své existence.

Hartl & Hartlová ve své publikaci (2000, 18) adolescenci interpretuje jako „Období mezi pubescencí, které se vyděluje jako samostatná fáze, a ranou dospělostí; nástup sekundárních pohlavních znaků, dosažení pohlavní zralosti, dozrávání rozumových schopností a dotváření integrity osobnosti; u dívek mezi 12. a 18. rokem, u chlapců mezi 14. a 20. rokem.“

Jako definice pojmu adolescence, také rozdělení se u každého autora liší.

Období dospívání dělí Vágnerová (2005) do dvou fází. První fází je Raná adolescence, označována také jako pubescence, trvající od 11.–15.roku, kdy dochází k pohlavnímu dozrávání, rozvoji emocí, samostatnosti a do teď jen rodinné vztahy nahrazují vztahy s vrstevníky. Z psychologického hlediska dochází k důležitému zlomu, kdy adolescent poprvé po skončení povinné školní docházky začne přemýšlet o své budoucnosti. Druhou fází je Pozdní adolescence, trvající od 15.–20. Roku v tomto období se, mění se celková osobnost jedince a jeho společenské postavení. Dochází k rozhodování mezi dalším studiem či nástupem do zaměstnání.

Novotná, Hříchová & Miňhová (2012) ve své publikaci používají dělení do tří fází. Jedná se o preadolescenci (10 - 12 let), ranou adolescenci (13 - 16 let) a pozdní adolescenci (17 - 21 let). S třetím odlišným rozdělením přichází Macek (2003), který rozděluje mládí do tří fází: částečná adolescence, vymezená ve věkovém rozpětí 10, popřípadě 11– 13 let, střední adolescence s intervalem 14 – 16 let a pozdní adolescence od 17 – 20 let či déle.

Slepičková (2001) rozlišuje tři fáze: časnou adolescenci (10-13 let), střední (14-16 let) a pozdní adolescenci (17-20 let).

- Časná adolescence

Je považována za přechod z dětství do adolescence. Začínají pubertální změny, ať už fyzické, psychické, sociální či biologické. Adolescenti pohlavně dozrávají, začínají jevit zájem o opačné pohlaví, především díky pohlavním pudům. (Macek, 2003).

- Střední adolescence

Toto období je charakteristické především snahou se jakýmkoliv způsobem odlišit od svého okolí. At´ už oblečením, chováním, účesem atd. Jedinec chce za každou cenu vyjádřit svou originalitu a autentičnost. Velkou roli hraje sebeprezentace, která především méně zdatné jedince dokáže odradit od realizace pohybových aktivit. (Macek, 2003).

- Pozdní adolescence

Pozdní adolescence nejvíce směřuje k fázi dospělosti. Většina mládeže dokončuje své vzdělání a připravuje se na budoucí profesní život. Sílí „sociální aspekt identity“ kterým je potřeba někam patřit, podílet se na něčem nebo něco sdílet. Adolescent uvažuje nad svou osobní perspektivou, uvažuje o svých plánech a cílech do budoucna jak z profesního tak

z partnerského úhlu pohledu. Počet změn závisí na výběru adolescenta, zda si zvolí další studium, profesní dráhu či založení rodiny. (Slepičková, 2001).

Během dospívání dochází k několika změnám, díky kterým se právě v tomto období utváří osobnost člověka. Podle Goddetové (2001, 7) „Dospívání je mimořádně plodné a intenzivní životní období, jež zanechává víceméně trvalý otisk v životě těch, kteří jím procházejí. Vyznačuje se hlubokými změnami a často dlouhodobým a zdlouhavým vývojem ústí v utváření výjimečné a jedinečné osobnosti."

Vývojové období adolescence můžeme rozdělit do 4 základních kategorií:

1) Fyzické změny

Období adolescence je autory označováno jako biologický mezník. Jedná se především o hormonální změny, při kterých dochází k tělesným změnám, především zrychlenému růstu, přibývání váhy a vývoji sekundárních pohlavních znaků. Dochází ke konečnému pohlavnímu dozrávání a prvnímu pohlavnímu styku. V tomto období života jsou samotné fyzické změny stejně důležité jako jejich hodnocení okolím. Jedinec může být na svoje dopívání hrdý, ale na může se za něj vlivem a reakcemi okolí i stydět. To si uvědomuje i Vágnerová (2008, 296): „Tělo je důležitou součástí identity adolescenta. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem k dosažení potřebné sociální pozice.

2) Motorické změny

Období adolescence je považováno za velmi vhodné pro rozvoj motorických schopností a dovedností jedince. Typickým znakem pro tuto fázi vývoje jsou časté změny v oblasti zájmů. Typickým zájmem dospívajících je hra, ať už kolektivní nebo individuální. Důležitá je výběrovost a volba. V této fázi se utvářejí charakterové vlastnosti jako sebekontrola, odvaha, průbojnost, iniciativa, cílevědomost, vytrvalost, optimismus a jiné. Dochází i k pasivitě, kdy se adolescent z účastníka hry stane pouhým pozorovatelem (Kuric, 2001).

3) Psychické změny

Další významnou změnou je zvýšení citové emocionality. Emoce se v jednotlivých etapách adolescence liší. Podle Macka (2003, 47) „Citové zážitky se diferencují, přibývá vyšších citů." V časné adolescenci dominují pubertální změny chování, především náladovost a emoční labilita.

4) Sociální změny

Poslední změnou oproti dětství je utváření osobních cílů do budoucna. Dochází k uvědomování si důležitosti životní osobní perspektivy. Zároveň se vytváří či vyvíjejí vztahy k rodičům, sourozencům a vrstevníkům. (Kudláček & Frömel, 2012). Jak uvádí Langmaier & Krejčířová (2006, 157) „Nalézt vlastní jedinečnost znamená odlišit se jasně od druhých, toto nalézání je proto spojeno s již uvedenou snahou o větší samostatnost, nezávislost na rodičích a společenské uplatnění. Mnohé negativní vnější projevy dospívajících i přehánění rozdílů a konfliktů s rodiči jsou projevem nejistoty mladého člověka v otázce identity a obranou proti úzkosti. Hlavním (i když obvykle ne zcela uvědomovaným) cílem konfliktního chování je v takových případech snaha získat odezvu okolí a ujistit se o vlastní hodnotě."

Podle Vágnerové (2000, 253) můžeme období adolescence definovat nejdůležitějšími proměnami, kterými jsou:

- „první pohlavní styk
- ukončení povinné školní docházky a dovršení přípravného profesního období, po kterém následuje nástup do zaměstnání (s výjimkou vysokoškoláků)
- dosažení plnoletosti, kromě právní zodpovědnosti funguje také jako jeden ze sociálních mezníků dospělosti".

Pojem adolescence je odvozen z latinského slovesa adolescere, což v překladu znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. Označení adolescenti (typické pro psychologii) se většinou označuje českým synonymem mládež (používané v sociologii a pedagogice) nebo také dospívající či dorost (užívané v lékařských disciplínách). Adolescence je většinou ohraničena věkem mezi 15. a 22. rokem života (Macek, 2003).

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

V publikaci Vagnerové (2005) jsou pro osobnostní vývoj adolescenta nepostradatelné tyto sociální skupiny:

- Rodina- dodává sociální zázemí, měla by poskytovat bezpečné zázemí a adolescent by se do ní měl rád vracet. Vztahy s rodiči bývají ke konci adolescentního období po bouřlivém pubertálním období vyřešeny a stabilizovány.

- Škola- je velmi významnou skupinou z hlediska budoucího sociálního zařazení jedince. Adolescent se připravuje na svůj profesní život.
- Volnočasové instituce- ovlivňují především sociální zařazení adolescenta mezi vrstevníky a rozvíjí schopnosti a dovednosti jedince. Mohou kompenzovat negativní vztahy v rodině či školní neúspěchy.
- Skupina vrstevníků- je v tomto období stále důležitějším zdrojem emoční a sociální opory. Rozvíjejí se zde vztahy přátelství a prvních trvalejších partnerských vztahů.

Současná mládež chápe dospívání jako přechodnou dobu k získání dlouho vysněné osobní svobody. Adolescenti se snaží co nejdříve zbavit dětských atributů, usilují o získání větších práv a již zmiňované svobody, ale v první řadě musí být také schopni přijímat zodpovědnost. (Vágnerová, 2012).

2.3 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je "komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňováno zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie" (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 132). Podle Sigmunda & Sigmundové (2011, 6) „Pohybová aktivita tvoří 15-40% z celkového energetického výdeje jedince."

Jestli si adolescent zvolí sedavý způsob života, nebo se rozhodne pro pohybovou aktivitu, závisí na mnoha faktorech. Především jde o dostupnost pohybových aktivit oproti sedavým aktivitám, odměny za činnosti (ať hmotné nebo nehmotné) či o úsilí, které musí adolescent vykonat. (Marcusová, Forsythová, 2010). Podle Kudláčka & Frömela (2012, 110) „Příležitosti pro realizaci PA byly minimalizovány díky sníženým požadavkům tělesné výchovy, přenesení důrazu na motorizovaný transport a atraktivním sedavým zájmům“.

V publikaci manželů Sigmundových (2011) je pohybová aktivita rozdělena takto:

- Habituální pohybová aktivita – je běžně prováděná organizovaná či neorganizovaná aktivita ve volném čase nebo zaměstnání. Zahrnuje lokomoci, manipulaci, hru, sport, sebeobslužnou a další běžnou životní motoriku. U malých dětí převládá více spontánní neorganizovaná, bez vedení a časového vymezení.

- Organizovaná pohybová aktivita – je strukturovaná pohybová aktivita, vedená učitelem, trenérem či instruktorem. Základními organizovanými jednotkami jsou vyučovací jednotky školní tělesné výchovy či tréninkové nebo další cvičební jednotky s pohybovým obsahem.
- Neorganizovaná pohybová aktivita – je pohybová aktivita prováděná bez odborného vedení edukátorem. Jde především o svobodně volitelnou, vlastními potřebami a zájmy determinovanou či spontánní pohybovou aktivitu, která je provozována většinou ve volném čase jedince.
- Týdenní pohybová aktivita – je souhrnem organizovaných či neorganizovaných pohybových aktivit v průběhu celého týdne, tj. v sedmi, po sobě jdoucích dnech, s možností srovnání pracovních či víkendových dní.

Další dělení pohybové aktivity můžeme najít v publikaci Frömela, Novosada, & Svozila (1999), kde je pohybová aktivita rozdělena na dvě kategorie a to na:

- Organizovanou – je vnímána pohybová aktivita konaná záměrně pod vedením edukátora (učitel, vedoucí, trenér, instruktor).
- Neorganizovanou – je pohybová činnost prováděná bez odborného vedení a svobodně.

2.3.1 Pohybová aktivita jako prostředek prevence

Jak uvádí ve své publikaci Stejskal (2004, 12) „Pravidelné cvičení i přirozená (obvyklá, habituální) pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Výzkumy prokázaly, že dlouhodobá pohybová aktivita také prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem“.

Pravidelná pohybová aktivita je základním preventivním prostředkem pro vyhnutí se civilizačním chorobám. Pohybovou aktivitu charakterizujeme jako veškerý tělesný pohyb produkovaný kosterním svalstvem, vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad klidový energetický výdej. (Bouchard, Blair, & Haskell, 2012).

„Pravidelný pohyb v patřičné kvalitě i množství potřebujeme chápat jako nepostradatelnou součást denního rytmu, tělesných potřeb či osobní hygieny. Velmi kladně

ovlivňuje funkci srdce, stav cévního aparátu, krevní tlak, hladinu cholesterolu, množství tělesného tuku či vnitřní čistotu těla. Posiluje kosti, šlachy, vazy i svaly. Podporuje schopnost regenerace, trávení a čistí plíce. Zlepšuje činnost zraku, sluchu, hmatu, vestibulárního ústrojí nebo vnitřních tělesných receptorů. Posiluje celkovou zdatnost, odolnost organismu a usnadňuje zvládání běžných činností. Pohyb hraje současně obrovskou roli v rovině duševní. S aktivitou se zlepšuje sebevědomí, myšlení i kvalita spánku“ (Doležal & Jebavý, 2013, 8).

Optimální pohybová aktivita je s vyváženou stravou a lékařskou péčí jednou ze základních determinant prevence vzniku nadváhy a obezity. Samozřejmě je i klíčem k její redukci. Pravidelná aktivita v dětství dospívání je nezbytná pro správný vývoj kostí, zubů a svalového aparátu. Také je regulátorem optimální tělesné hmotnosti a nespočtu zdravotních přínosů v dospělosti a ve stáří. (Hardman & Stensel, 2009; Miles, 2007). Pohybová aktivita je nezbytná pro zdraví a duševní pohodu dětí a adolescentů. Zvyšuje tělesnou zdatnost, pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, přispívá k lepšímu prokrvení a okysličení mozku, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zpevňuje kosti a je prevencí civilizačních chorob. (Machová & Kubátová, 2009).

Na podporu zlepšení zdravotního stavu adolescentů vznikla celá řada profesionálních zdravotnických organizací. Jejich náplní byla tvorba směrnic a doporučení pohybové aktivity a prevence. Nesoustředí se tedy jen na PA obecně, ale také na pojetí pojmu zdraví, výživy, abstinenci alkoholu a tabáku a důležitost preventivních prohlídek. (Low, 2003).

Dle evropských směrnic pro pohybovou aktivitu je lidské tělo důkazem, že v důsledku pravidelné pohybové aktivity dochází ke:

- Snížení rizika kardiovaskulárních chorob
- Prevence hypertenze
- Udržování správných metabolických funkcí
- Snižování výskytu Diabetes mellitus 2. typu
- Zvýšení využívání tuku vedoucí ke kontrole váhy a prevenci rizika obezity
- Snížení rizika karcinomu prsu, prostaty a tlustého střeva
- Udržování motorických funkcí jako síla a stabilita
- Udržování kognitivních funkcí, snižování rizika deprese a demence (EU Physical Activity Guidelines, 2008)

Podle nejnovějších odhadů je nedostatečná pohybová aktivita zodpovědná za více jak 5,3 mil. předčasných úmrtí, jelikož podstatně zvyšuje riziko výskytu ischemické choroby srdeční, diabetes mellitus 2. typu, karcinomu prsu a karcinomu tlustého střeva (Lee et al., 2012).

Pohybová aktivita je determinována a ovlivňována mnoha faktory. Pokud chceme dosahovat žádaného efektu pohybové aktivity u adolescentů a dětí, musíme zohlednit čtyři nejdůležitější faktory- druh PA, frekvenci, dobu trvání a intenzitu vykonávané činnosti.

2.3.2 Význam pohybové aktivity u adolescentů

V žádném jiném životním období není člověk schopen se zajímat a takové spektrum zájmových aktivit jako právě v adolescenci a dětství. Proto by význam pohybové aktivity neměl být zanedbáván.

Existuje mnoho doporučení pro optimální dávku pohybové činnosti. Světová zdravotnická organizace (WHO) považuje za nejvíce přijatelné doporučení, jak pro dospělé, tak mládež, 30minutovou pohybovou aktivitu střední intenzity každý den. Pro mladistvé je pak ještě navíc doporučeno navýšení o 20 minutovou pohybovou aktivitu vysoké intenzity třikrát týdně (Amusa, Toriola, & Goon, 2012).

Podle Americké asociace pro sportovní medicínu je doporučována ke zlepšení celkového zdraví jedince pohybová aktivita střední intenzity zatížení na 60-70% maximální tepové rezervy alespoň 5 dní v týdnu nejméně 30 minut nebo pohybová aktivita vysoké intenzity na 75-85% maximální tepové rezervy alespoň 3 dny v týdnu po dobu nejméně 20 minut. (Dobrý & Hendl, 2010).

Snahou zlepšit znalosti a porozumět zdraví a životnímu stylu se zabývá HBSC studie ((The Health Behaviour in School-aged Children). HBSC je mezinárodní výzkumná studie kolaborativního charakteru životního způsobu u dětí. Studie vychází ze stanoviska WHO, že chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje v dětství a dospívání. (HBSC, 2015). Více než 30 let HBSC usiluje o vytvoření výzkumné sítě, pomocí které by docházelo k získání podrobných informacích o vývojových trendech u dospívajících na mezinárodní úrovni. Právě takto získané informace se snahou o podporu zdraví u adolescentů, mohou zlepšit negativní jevy ve společnosti, které zhoršují celkovou úroveň životního stylu. Cílem HBSC je také pomáhat v nových politických opatřeních, tak aby došlo k zacílení podpory zdraví a tvorbě základů v reálné situaci. (HBSC, 2015).

Dle evropských směrnic pro pohybovou aktivitu EU Physical Activity Guidelines (2008) je pro děti a adolescenty (6-17 let) doporučováno minimálně 60 minut střední až vysoké fyzické aktivity denně. Větší část by měla tvořit aerobní aktivita střední intenzity zatížení. Alespoň třikrát týdně by měla fyzická aktivita dosahovat vysoké intenzity. Rovněž třikrát týdně by měla pohybová aktivita adolescentů a dětí obsahovat posilovací cvičení například leh-sedy, dřepy, poskoky a další základní atletické a gymnastické cviky. Doporučených 60 minut PA denně lze plnit i sestavením více na sebe navazujících pohybových jednotek. Jedinou podmínkou je každá část delší než 10 minut, jinak dochází ke snižování účinnosti PA.

Sigmundová, Sigmund & Šnoblová (2012) ve svém výzkumu uvádějí doporučenou pohybovou aktivitu alespoň střední intenzity po dobu nejméně 90 minut denně a denní doporučení k chůzi ve formě 12 000 kroků u děvčat a 14 000 kroků u chlapců. (Nováková Lokvencová, Frömel, Chmelík, Groffi, & Bebčáková, 2011) zjistili signifikantní změny v počtu kroků o víkendu a během pracovních dní. Největší počet kroků naměřili u dívek v pátek, kdy hodnoty přesahovaly 12 000 kroků. Zároveň zjistili, že u českých, polských i slovenských adolescentů je největší počet kroků právě v tento den. Výsledky přičítají volnému odpoledni po celém týdnu, ve kterém mají adolescenti čas pro volnočasové aktivity, užívání koníčků či návštěvu diskotéky s přáteli.

Podle Škábi (2010) existují tři stupně intenzity pohybové činnosti:

- nízká intenzita (55–65 % TFmax) při které dochází k redukce hmotnosti
- střední intenzita (65–75 % TFmax) vhodná pro trénink vytrvalosti
- vysoká intenzita (75–85 % TFmax) při zvyšování síly.

Standardní doporučení pro chůzi, pozitivně ovlivňující zdraví jedince, je 10 000 kroků za den pro dospělého. (Tudor-Locke & Bassett, 2004). U adolescentů dosahuje počet kroků vyšších hodnot a to 10 000 až 11 700, což odpovídá 60 minutám pohybové aktivity střední intenzity. (Tudor-Locke et al., 2011).

Většina zahraničních zemí má svou národní strategii na podporu pohybové aktivity, která přesně definuje doporučení pro různé cílové skupiny. Obvykle se dělí na tři skupiny: 1) děti a adolescenti, 2) dospělí a 3) senioři. Většina doporučení pro adolescenty uvádí alespoň 60 a více minut pohybové aktivity každý den. To je zároveň důvod proč je v HBSC výzkumných studiích povinná otázka „V kolika dnech z uplynulých 7 dní ses věnoval/a pohybové aktivitě celkem alespoň 1 hodinu za celý den?“. Kdyby u nás byla stejná doporučení, tak jak uvádí Kalman & Vašíčková (2013,70) „…jen 23 % českých dětí by splňovalo tuto pohybovou normu. Mezi skupinou chlapců a dívek byl statisticky významný

rozdíl, přičemž české dívky (19 %) vykazují výrazně nižší úroveň pohybové aktivity než chlapci (27 %)“.

Gába, Chmelík, Jakubec, & Botek (2013) vypozorovali u adolescentních dívek velmi nízkou úroveň pohybové aktivity v průběhu víkendových dní.

> Ve sledovaných víkendových dnech dívky preferovaly aktivity nízkého zatížení, zatímco středně a vysoce zatěžující aktivity se vyskytovaly pouze zřídka. Tato skutečnost poukazuje na přirozené chování adolescentů, neboť v průběhu víkendových dní není jejich pohybové chování ovlivněno školním prostředí. Z tohoto důvodu by neměl být, v rámci primární prevence obezity a sedavého životního stylu, kladen důraz pouze na podporu pohybové aktivity na úrovni školního prostředí, ale je nezbytné cíleně podporovat pohybové chování jedince a navyšovat množství pohybové aktivity v průběhu volného času, zejména pak ve víkendových dnech. (Gába, Chmelík, Jakubec, & Botek, 2013, 8).

Vilínová (2002) uvádí, že u dívek (s výjimkou explozivní a dynamické síly) stagnuje či mírně klesá tělesná hmotnost. Zatímco u chlapců v tomto období vzrůstá výkonnost a tělesná hmotnost. Z pohybových schopností dochází ke zlepšení především silových schopností. U chlapců dochází ke zhoršení pohyblivosti v kloubech kvůli právě již zmiňovanému nárůstu svalové hmoty. Adolescenti v porovnání s dětmi již zvládají i koordinačně náročné pohybové aktivity.

Pravidelná pohybová aktivita adolescentů má význam i v rovině sociální a duševní. Pomáhá zapojit se do společnosti, zlepšuje kvalitu života. Zároveň dostatečné zapojení adolescentů do pohybových aktivit může fungovat jako prevence sociálně-patologických jevů (např. vandalismus, kriminalita, drogy, alkoholismus, kouření atd.). Povaha pohybové aktivity určuje rovněž míru a způsob jejího vlivu na vnímání sebe sama, která je pro adolescenty důležitá. „Pohybová aktivita rovněž ovlivňuje složku kognitivní (zlepšuje se aference a díky tomu dochází k lepší diferencovanosti tělového schématu), tak i složku citovou (dochází ke změně vztahu k vlastnímu tělu prostřednictvím pocitu možnosti ovlivnit vzhled těla a jeho „atraktivitu“)“ (Stackeová, 2010, 27).

Ve výzkumu Frömela a Vašíčkové (2009) byl u adolescentních dívek vypozorován nárůst času stráveného pohybovou aktivitou při přesunech v porovnání s chlapci. Zároveň byl zjištěn větší počet nezapojených adolescentek v organizovaných pohybových aktivitách než chlapců.

Ze studie Kudláčka & Frömela (2012, 112) vyplynulo, že „Děvčata inklinují k inaktivitě více než chlapci. Kritéria pro PA nenaplňuje 33% děvčat a 22% chlapců“. V komparaci

s výsledky již zmiňovaného výzkumu Kalmana & Vašíčkové dochází ke shodě, že dívky mají opravdu nižší úroveň pohybové aktivity v porovnání s chlapci.

2.3.3 Sportovní preference

Preference vyjadřuje přednost něčeho před něčím. Jedná se o zvýhodnění a zvolení jedné činnosti, či jednoho zájmu před druhým. (Kudláček & Frömel, 2012).

Jak uvádí ve svá publikaci Kudláček & Frömel (2012, 48):

> Na strukturu sportovních aktivit musí být nahlíženo jako na komplexní proces reflektující interakce mezi situačními faktory (socioekonomickými charakteristikami), motivačními faktory (důvody pro účast na sportovní aktivitě) a potřebami, kterou jsou realizací dané aktivity uspokojovány. Neexistuje žádný jednotlivý faktor, který by vysvětloval různorodost struktury sportovních preferencí (a nejen sportovních preferencí) napříč populací. Získaná data mohou poskytnout přibližnou předpověď žádaných aktivit na národní, regionální i místní úrovni a zároveň mohou sloužit jako kontrola užívání stávajících dostupnýchzdrojů pohybové aktivity, zařízení a programů.

Do současné doby bylo v České Republice realizováno pouze několik málo výzkumů týkajících se problematiky preferencí sportovních aktivit adolescentek. V zahraničí existuje výzkumů více, ale jsou vnímány z více úhlů pohledu a většinou nejsou v přímé souvislosti s pohybovou aktivitou.

Publikace Frömela, Novosada, a Svozila (1999), se zabývá problematikou pohybové aktivity a sportovních preferencí u žáků základních, středních a rovněž vysokých škol. Výzkum poskytuje srovnání úrovně pohybové aktivity a sportovních preferencí v České Republice s úrovní ostatních žáku ve světě. Zároveň je zde provedena analýza postavení tělesné výchovy ve školách a navrženo možné zlepšení v rámci zapojení studentů a zlepšení jejich motivace.

Výzkum zabývající se problematikou sportovních preferencí českých studentů byl projekt COMPASS (Co-Ordinated Monitoring of Participation in Sports) neboli Koordinované monitorování účasti ve sportu. Tento projekt byl iniciován Velkou Británií a Itálií v roce 1995 ve snaze zlepšit kvalitu a srovnat statistická data o účasti ve sportu v evropských zemích. Výzkum monitoruje účast české mládeže (10–19 let) ve sportu a pohybové aktivitě a rovněž hodnotí změny ve sportovních zájmech a volnočasových aktivitách. (Rychtecký, 2006).

Dalším významným projektem v této oblasti je výzkum Kudláčka a Frömela (2012), kteří ve své publikaci analyzují strukturu sportovních preferencí a pohybovou aktivitu studentů a studentek středních škol ČR.

> Jedním z nejnosnějších a nejviditelnějších přínosů výzkumu sportovních preferencí v kontextu s PA je právě jejich vzájemná vazba. Shoda preferencí sportovních aktivit s provozovanými sportovními aktivitami dává předpoklad navození vyšší motivace k PA a do značné míry tak navyšuje adherenci k dané pohybové aktivitě. (Kudláček & Frömel, 2012, 130).

Podle výsledků výzkumu Dworkina, Larsona a Hansena (2003) vnímají adolescenti sebe samého jako tvůrce svého vývoje. Přínosem těchto závěrů může být zpětná vazba pro trenéry, vedoucí a učitele, aby se snažili pomoci dospívajícím nalézt vlastní způsob jak se sami učit. Neměli by lpět na direktivním stylu výuky, ale spíše naslouchat a vnímat preference jednotlivců.

V roce 2013 zkoumal Kudláček strukturu sportovních preferencí vysokoškolských studentů z České Republiky. Zjistil, že nehledě na dynamický rozvoj preferencí pohybových aktivit, je zde několik sportů, které stále patří mezi nejpreferovanější. Mezi tyto sporty patří fotbal, aerobik, plavání a volejbal.

2.4 Volejbal

Volejbal je v současnosti jednou z nejoblíbenějších a nejrozšířenějších týmových sportovních her na světě. Podle Táborského (2004, 11) „Sportovní hra je soutěživá činnost dvou soupeřů v jednotném prostoru a čase, kteří podle institucionálně schválených pravidel usilují o prokázání vlastní převahy lepším ovládáním společného předmětu“. Volejbal je týmová hrou, kde jde především soudržnost všech hráčů týmu, jejich vzájemnou spolupráci, komunikaci a zodpovědnost. Vyznačuje se soutěživostí, připraveností k boji a především taktickou dokonalostí. Jedná se o odrazovou míčovou hru, náročnou především z hlediska techniky správného odbití. (Táborský, 2004). Podle Kaplana (1999, 7) „Volejbal je pohybová činnost orientovaná na kultivaci lidské osobnosti. Vedle biologické stránky je kultivována i stránka duchovní a u volejbalu zvláště výrazně i komplex společenských vztahů“. Rovněž nazývá volejbal vhodnou rekreační hrou, díky uspokojení potřeb nepříliš náročného pohybu bez téměř negativních zdravotních následků, dostatku pohybu na čerstvém vzduchu, která plní i funkci společenskou, zábavnou a kompenzační. (Kaplan, 1999). Jedná se o kolektivní hru šestičlenných týmů, která je závislá na individuálních dovednostech jednotlivých členů a týmové spolupráci. Úkolem je odbít míč přes síť do soupeřova pole tak, aby se dotkl země, nebo ho soupeř nemohl vrátit, což vede k zisku bodu.

Volejbalové utkání se dělí na jednotlivé části-sety. Sety jsou tvořeny rozehrami, tzn. takovými částmi utkání, které jsou vždy zahájeny podáním a ukončeny chybou jednoho z družstev označenou rozhodčím jako porušení pravidel. Její délka se zvětšuje počtem přeletů míče přes síť. Čím delší je ve vrcholovém volejbalu rozehra, tím zajímavější a přitažlivější je pro diváky hra v utkání. (Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011, 7).

Během hry, kromě kontaktu se spoluhráči na své polovině hřiště, nedochází ke kontaktu. Popularita volejbalu vyplývá ze zajímavého a pestrého obsahu hry a neplánovaných výměn. Během každé rozehry může každé družstvo maximálně třikrát po sobě odbít míč, než je pošle na polovinu soupeře, přičemž blok se nepočítá jako odbití. Dalším omezením je jakýkoliv dotyk sítě jakoukoliv částí těla, přešlápnutí hraničních lajn či nečisté odbití míče.

2.4.1 Historie volejbalu

Volejbal vznikl v roce 1895 ve Springfieldu v Massachusetts (USA). Nejprve se hrálo s basketbalovým míčem a odráželo se o zem. Původní název „minonette“ byl v roce 1896, při předvedení této hry na konferenci ředitelům YMCA (=Young Men Christian Association-chlapecká katolická asociace), přejmenován na „volley-ball“ podle hlavní ideje: odrážení míče – to volley the ball. Do Evropy se volejbal dostal v roce 1917 spolu s americkými vojáky, kteří bojovali v první světové válce na území Francie. (Haník, Novák, Juda, 2014).

V našich zemích se volejbal začíná rozvíjet po první světové válce. J. A. Pipal byl jedním z největších propagátorů volejbalu u nás, který od roku 1919 působil v Praze jako ředitel pobočky YMCA. V Žilině byla 9. září 1919 založena volejbalová organizace, která sdružovala osm družstev. Volejbal si velice rychle získal příznivce a šířil se na střední školy, patřil mezi vysokoškolské sporty, hrál se i v Sokolu. V roce 1924 oficiálně vznikl Český volejbalový a basketbalový svaz. V roce 1946 byl stanoven samostatný Československý Volleyballový svaz. O dva roky později se odehrálo první mistrovství Evropy, kde se právě československá reprezentace stala bez jediný prohry a ztráty setu prvním mistrem Evropy. Poté následovala tzv. „zlatá éra“, která začala titulem mistra světa v roce 1956, vícemistrem světa (1952) a dvěma tituly mistra Evropy (1955, 1958). Sedmdesátá léta znamenala pozvolný úpadek a v současnosti se nacházíme po velkých bojích na konci první desítky týmů Evropy. (Haník et al. 2014).

2.4.2 Zdravotní aspekty volejbalu

Volejbal je dynamický sport, při kterém dochází k zapojení všech velkých svalových skupin. Jako každá sportovní hra klade na lidský organismus určité nároky. Při volejbale dochází k herním situacím, kdy hráč musí přemýšlet, co je v danou chvíli nejideálnějším řešením a zda je pro něj možné v jeho pozici míč takto zahrát. Volejbal klade důraz především na kolektivní souhru, při které musí hráči spolupracovat, komunikovat a hrát jeden pro druhého. Právě díky těmto nárokům je volejbal v dnešní době tolik oblíbeným sportem. Potenciál volejbalu jako celoživotní aktivity je zřejmý díky nenáročnému vybavení, možnosti hrát v přírodě, setkání s přáteli. Volejbal je sportem, konaným pro potěšení, zlepšuje tělesnou kondici, rozvíjí organismus. Nepostradatelnou funkcí je výchova jednotlivce v kolektivu. Učí ho kolektivní souhře, vzájemné spolupráci, komunikaci a obětavosti pro druhého. Na amatérské úrovni může volejbal hrát téměř každý, bez rozdílu věku, pohlaví, či socioekonomickému statusu. Během hry nedochází k přímému střetu s protihráčem, a tím se snižuje riziko úrazů. Díky tomu je možné aplikovat hru na starší populaci či zdravotně handicapované. Samozřejmě u profesionálních hráčů může volejbal vést ke svalovým dysbalancím, kdy dochází k dlouhodobě jednostrannému zatěžování určité svalové skupiny.

Nejvíce přetěžované svalové skupiny ve volejbale jsou v oblasti ramen, kolen, kotníků, páteře, zápěstí a článků prstů. Právě tyto svalové skupiny jsou náchylnější ke zraněním.

Akutní poranění ve volejbale jsou nejčastěji spojená s kontaktem hráče s míčem, pádem při snaze o vybrání míče či špatným dopadem po výskoku. Ke zranění dochází i při kontaktu s jinou osobou, buď spoluhráčem, nebo soupeřem.

Nejčastějším poraněním dolních končetin je podvrtnutí – distorze hlezenního kloubu, k němuž dochází při dopadu, nebo při rychlém pohybu s prudkou změnou směru. Velké množství výskoků a následně dopadů z různých výšek mají u hráčů za důsledek chronická zranění kolen. Nejvíce se přetížení projevuje na šlachách čtyřhlavého svalu stehenního v oblasti kolenního kloubu. Chronické potíže tohoto typu jsou známy jako „skokanské koleno“. Další charakteristické poranění kolenního kloubu ve volejbale je přetržení či natržení vazů nebo zranění menisků.

U horních končetin dochází k nejčastějším poraněním kloubu ramenního a prstů (podvrtnutí, vykloubení, natažení kloubních pouzder, natržení šlach).

Jedním z nejdůležitějších vnitřních faktorů ovlivňujícím vznik úrazu je bezpochyby únava. Při nedostatečné regeneraci dochází k zakyselení vnitřního prostředí a hráč nemůže vykonávat přesné a koordinované pohyby a může dojít k úrazu či poškození svalového vlákna.

Dalším faktorem je přetrénovanost či nedostatečná výkonnost. Oba dva faktory jsou chybou v tréninkovém procesu a mohou vést k poškození pohybového aparátu. Zamezit se jim může správným rozložením zátěže během tréninku.

Posledním faktorem je nedostatečné rozcvičení, kdy dochází k nedostatečnému prokrvení svalstva, špatné mobilizaci kloubů a celkově špatného zahřátí organismu. (Vorálek, 2013).

Vnitřní zatížení ve volejbalu je dáno odezvou organismu na činnosti, vykonávané maximální intenzitou v co nejkratším časových intervalech především pomocí výbušné síly, rychlosti a reakce. Významným energetickým předpokladem zabezpečení herního výkonu je vysoká kapacita anaerobní (neoxidativní) bezlaktátové zóny a aerobní (oxidativní) zóny metabolického krytí pohybové činnosti (Haník & Vlach, 2008).

Haník et al., (2008) popisuje charakteristiku vnějšího zatížení hráče v utkání délkou trvání setů a utkání celkově, délkou jednotlivých rozeher, intervalů přerušení mezi rozehrami spolu se skokanským zatížením a frekvencí individuálních herních činností jednotlivce.

2.5 Psychologické ukotvení tématu

Jak uvádí ve své publikaci Kudláček & Frömel (2012), pokud chceme pochopit chování jedince, musíme pochopit hlavně síly, které jej tvoří. Mezi takové síly řadíme intrapersonální, které se vztahují k vnitřním pochodům, nebo interpersonální, které utváří naše vztahy k lidem okolo nás. Tyto síly se souhrně nazývají dynamika osobnosti.

Podle Kudláčka & Frömela (2012, 23): „Vnitřní svět každé osoby je složitou strukturou takové dynamiky- fyziologických, psychologických a sociálních potřeb, které působí jako motivační činitelé. Osobnost je definována jako dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby.“

> Systém hodnot a míra jeho stability se projevuje v dynamice osobnosti, v postojích, preferencích, mínění a názorech individua. Podílí se na zvládání rolí na všech úrovních života. Motivační struktura a dynamika osobnosti slouží k udržení chování jedince, dodávají jeho chování směr a energii. Postoje, preference, volba hodnot a možnosti v životě souvisejí tedy s motivací člověka. Ukazují jeho životní zaměřenost, cíle snažení a hybné síly jeho chování. (Kudláček & Frömel, 2012, 29).

Hodnoty, ideje a ideály se v období adolescence začínají stávat součástí osobnosti. Jedinec začítá řešit otázky smyslu života, aktivně přemýšlí o hodnotách a to jak o jejich hloubce, tak i jejich významu pro svůj budoucí život.(Čačka, 2000)

K zapojení mládeže do každodenní pohybové aktivity je zapotřebí rozumět pochodům, které vedou k realizaci pohybové aktivity. Nejdůležitější v tomto období je motivace jedince. Výběr pohybové aktivity, následně preference jsou ovlivněny stupněm motivace k dané pohybové aktivitě. Díky motivaci směřujeme k námi zvolenému cíli, dokud cíle nedosáhneme.

2.5.1 Motivace

Slovo motivace pochází z latinského moveo, -ere, movi, movitum (pohybovat se, hýbat se). Používá se pro všechny podněty, které vedou realizování pohybové aktivity a dosažení předem stanovených cílů. Vše co člověk dělá, dělá z určitého důvodu, ať už vyvolaného vnitřními či vnějšími podmínkami. Existuje mnoho různých definic tohotu pojmu. Obecně můžeme říct, že každý čin má důvod či příčinu, která ho způsobila. Většina vychází z vnitra jedince a cílem je uspokojení potřeb. Máme i vnější pohnutky, kterými nás naše okolí namotivuje k lepšmí výkonům, ať již sportovním či pracovním. V Pedagogickém slovníku je motivace definována jako: „souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které 1. vzbuzují, aktivizují, dodávají energii lidskému chování a prožívání; 2. zaměřují toto prožívání a jednání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; 4. ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu." (Průcha, Walterová, & Mareš, 2008, 127).

Motivace je součástí celého života jedince. Právě díky motivaci jsme schopni dosahovat svých určených cílů.

Nekonečný (1996,12) ve své publikaci uvádí: „…motivaci nikdy nikdo neviděl, je to pojem vyjadřující určité závěry z toho, co je pozorováno, tutíž z toho, že chování směřuje k dosažení určitých cílů, že probíhá s určitou silou (úsilím), že člověk prožívá touhy a chtění.“

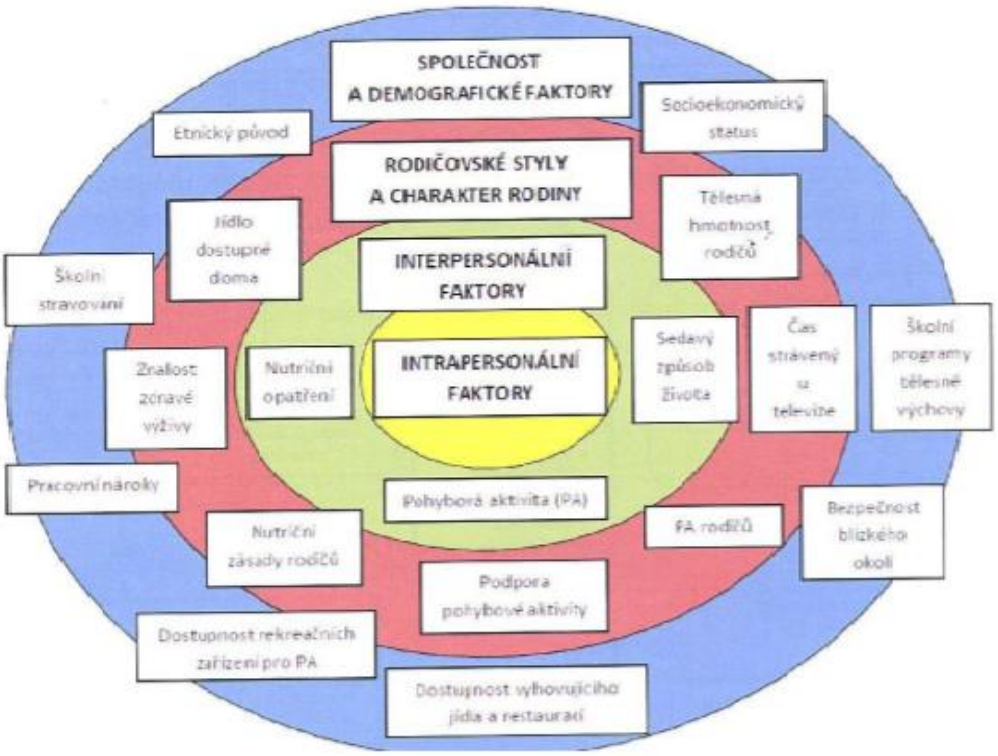
Blahutková, Řehulka a Dvořáková (2005) ve své publikaci rozdělují motivaci na:

- motivaci, která vysvětluje, proč je organismus spíše aktivní než interaktivní,
- motivaci, která vysvětluje, proč jedna aktivita dominuje nad druhou.

Jak uvádí Hennrich (2012) je pro studenty hlavním motivem k vykonávání pohybové aktivity prožitek, potěšení a zábava. Pro dívky je velkou motivací jejich vzhled, oproti tomu u chlapců převažuje spíše prožitek.

2.5.2 Ekologický model vlivu

Nejznámějším protagonistou ekologického modelu byl rusko– americký psycholog Urie Bronfenbrenner, podle kterého je jedinec ve velké míře ovlivňován okolím, ale zároveň jedinec sám ovlivňuje své okolí. Z toho vyplývá, že naše chování nejvíce ovlivňují především rodina a lidé, se kterými jsme nejčastěji v kontaktu. Model znázorňuje vztahy mezi pohybovou aktivitou provozovanou v životním prostředí a dalšími oblastmi lidského života. To má za následek vývoj, zlepšovaní, či posouvání individuálních dovedností a zlepšení životního stylu a zdravotního stavu populace. Kudláček & Frömel (2012) uvádí, že nízká úroveň pohybové aktivity v industrializovaných společnostech je způsobena kumulativními efekty technologií (transportem auty, sedavým zaměstnáním). Přirozená pohybová aktivita v tomto prostředí strádá.



Obrázek 1. Ekologický model vlivu (Sallis & Owen, 2002)

Ekologický model zobrazuje jednotlivé úrovně, které znázorňují působení sil na chování člověka. Počínaje společenskými a demografickými faktory, dále charakter rodiny, styl rodičovské výchovy ať po vlivy interpersonální. Poslední úrovní jsou intrapersonální vlivy, které tvoří jádro diagramu. (Salis & Owen, 2002).

Podle Kudláčka & Frömela (2012, 54) „Hlavním definujícím znakem ekologického modelu je princip multiúrovňového ovlivňování zdraví.“

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním cílem diplomové práce je analyzovat roli volejbalu ve sportovních preferencích pohybových aktivit u adolescentek v České Republice.

3.1 Dílčí cíle

1. Zmapovat aktuální stav v oblasti pohybové aktivity u adolescentek pomocí dotazníku IPAQ.
2. Analyzovat sportovně preferenční sféru u souboru adolescentek v České Republice.
3. Vyhodnotit zjištěná data s poskytnutím zpětné vazby pro rodiče případně vedoucí organizovaných pohybových aktivit.

3.2 Výzkumné otázky

1. Jaké je struktura preferencí sportovních aktivit u adolescentek?
2. Do jaké míry plní adolescentky doporučení pohybové aktivity?
3. Budou zjištěny rozdíly ve struktuře sportovních preferencí s provozovanými sportovními aktivitami?
4. Budou zjištěny rozdíly ve struktuře sportovních preferencí v závislosti na ročním období?
5. Budou zjištěny rozdíly v úrovni plnění doporučení k chůzi v závislosti na faktoru organizovanosti?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl vybrán z internetového systému INDARES.COM po nastavení filtru na skupinu dívek z České Republiky ve věkovém rozmezí 16-19 let. Výzkumné šetření proběhlo v květnu minulého roku prostřednictvím dotazníků IPAQ (dlouhá verze) a Dotazníku sportovních preferencí. Uživatelé, kteří vyplnili Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ), byli rozděleni do dvou výběrových souborů podle toho, jestli mají volejbal jako organizovanou pohybovou aktivitu (n=342), nebo neorganizovanou (n=1495). Tabulka 1 uvádí základní somatické charakteristiky tohoto výzkumného souboru. Soubor jsme dělili na základě intenzivní, středně intenzivní pohybové aktivity a chůze. Dalším krokem bylo rozdělení na základě preferencí v letním či zimním období a nejčastěji prováděné PA s nejoblíbenější PA.

Počet uživatelů, kteří vyplnili Dotazník sportovních preferencí odpovídal hodnotě (n=1942). Ve výsledcích jsme kvůli přehlednosti interpretovali zjištěná data z obou dotazníků zvlášť.

Tabulka 1. Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru – chlapci, děvčata

Proměnné	Volejbal organizovaně		Volejbal neorganizovaně	
	M	*SD*	*M*	*SD*
Velikost souboru (N)	342		1495	
Váha (kg)	61,2	8,8	58,9	8,8
Výška (cm)	169	6,3	167	6,5
BMI	21,5	2,7	21	2,7
Věk (roky)	17,3	1,5	17,3	1,4

Legenda: *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka

Za účelem bližší specifikace výzkumného souboru jsme analyzovali jednotlivé proměnné a získali tak detailnější náhled do zkoumaného souboru adolescentek (Tabulka 1).

4.2 Přehled použitých technik a metod

Při průzkumu byly použity dva dotazníky systému INDARES.COM, který je podrobně popsán v následující kapitole. Jedním z dotazníků byl dotazník sportovních preferencí, druhým pak dotazník IPAQ (dlouhá verze). V obou případech se jedná o online formu dotazníku. Ukázky dotazníku sportovních preferencí i dotazníku IPAQ jsou obsaženy v Přílohách (Příloha 1,2).

4.2.1 Systém INDARES.COM

On-line projekt INDARES (International Database for Research and Educational Support), volně dostupný na www.indares.com je komplexní systém zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů. Autory projektu jsou F. Křen, F. Chmelík, P. Fical, J. Fical, M. Kudláček a J. Mitáš. Projekt je vyvíjen s Centrem kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Z výsledků studie Chmelíka et al. (2008) vyplývá, že systém INDARES je vhodným nástrojem pro on-line sběr dat o pohybové aktivitě, která jsou následně využitelná pro výzkumné účely a eventuálně i pro budoucí sestavování internetových intervenčních programů. INDARES nabízí svým uživatelům přehled o vlastní pohybové aktivitě prezentovaný v přehledných grafech a statistikách, možnost porovnat své výsledky s doporučením, možnost porovnat své výsledky s výsledky skupiny (třídy) či jinými jednotlivci, možnost nastavení vlastních cílů a kontrolu progresivity plnění (Křen et al., 2007). Internetový systém INDARES je sestaven z několika modulů. K dispozici je i osm typů dotazníků včetně námi používaného IPAQ a Dotazníku sportovních preferencí. Nástin internetového prostředí systému INDARES je obsažen v Přílohách (Příloha 3).

4.2.2 Dotazník IPAQ

Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (International Physical Activity Questionnaire), zjišťuje stav pohybové aktivity na základě sebehodnocení (self-report population surveys). Dotazník byl vyvinut a testován pro aplikaci u 15-69 leté populace a dokud nebudou provedeny další úpravy a testy, není oporučeno používat IPAQ pro starší či mladší věkové kategorie. Sběr dat probíhá na národní, mezinárodní i regionální úrovni. Dotazník zjišťuje data o prováděné pohybové aktivitě v horizontu jednoho týdne. V rámci dotazování

jsou dále získány informace o věku, výšce, hmotnosti, bydlišti, způsobu života a další podstatné informace, které pomáhají objasnit vztahy mezi pohybovou aktivitou a způsobem života jedince. Podle Craiga et al. (2003) byl zjištěn korelační koeficient 0,8. Dotazník IPAQ hodnotí pohybovou aktivitu prováděnou v rámci komplexního souboru oblastí zahrnujícího:

a) PA v rámci práce nebo studia,

b) přesuny – PA při dopravě,

c) domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu,

d) rekreace, sport a volnočasová PA.

Pro diplomovou práci bylo použito dlouhé verze dotazníku IPAQ. Zatímco krátká verze dotazníku sbírá informace o chůzi, středně zatěžující a intenzivní pohybové aktivity, dlouhá verze IPAQ se detailněji dotazuje na specifické druhy aktivit realizovaných v každé ze čtyř sledovaných oblastí. Jednotlivé položky v dlouhé verzi IPAQ jsou strukturovány tak, aby poskytly nezávislé skóre – nezávislý výsledek pro chůzi, středně zatěžující i intenzivní aktivity v každé ze sledovaných oblastí. (Kudláček & Frömel, 2012). Zpracování výsledků z dotazníků bylo realizováno v souladu s doporučovanou metodikou „IPAQ Research Committee“ (IPAQ, 2005).

4.2.3 Dotazník sportovních preferencí

Dotazník sportovních preferencí poskytuje informace o tom, jak jsou respondenti zapojeni v oblasti organizovaných i neorganizovaných sportovních aktivit. Dotazník zjišťuje aktivitu v osmi oblastech a to: „Individuální sporty“, „Týmové sporty“, „Kondiční aktivity“, „Sportovní aktivity ve vodě“, „Sportovní aktivity v přírodě“, „Bojová umění“, „Rytmické a taneční aktivity“ a „Sportovní aktivity – souhrnně“. Respondent postupně prochází osmi tabulkami, ve kterých označí pořadí maximálně pěti sportovních aktivit, které preferují. Pokud nepreferují pět sportovních aktivit, označí jen tolik, kolik preferuje. Zároveň však nemusí označit žádnou z nich. Devátý krok zahrnuje výběr „nejoblíbenější sportovní aktivity“ podle typu, následně potom naprosto nejoblíbenější sportovní aktivity. Po vyhodnocení získaných dat je získán přehled „pořadí preferovaných sportovních aktivit, somatické charakteristiky sledovaného souboru a přehled o účasti v organizovaných formách sportovních aktivit.“ (Kudláček & Frömel, 2012, 56).

Manuál Dotazníku sportovních preferencí je obsažen v části Přílohy (Příloha 4).

4.3 Způsob statistického zpracování

Výsledky dotazníkového šetření byly zpracovány v programu Statistica 8.0 CZ od StatSoft ČR s.r.o. a MS Office Excel 2013. Použity byly testy zjišťující základní deskriptivní charakteristiky souboru (aritmetický průměr, medián, směrodatná odchylka a interkvartilové rozpětí). Při zjištění signifikantních rozdílů mezi proměnnými jsme použili neparametrický Mann-Whitneyův U-test. Hladina statistické významnosti byla stanovena na $p \leq 0,05$.

Při srovnávání sportovních preferencí adolescentek byl použit také Spearmanův koeficient pořadové korelace, k zjištění „effect size" koeficientu η^2, který měří sílu vztahu dvou proměnných hodnot. Uspořádání probíhá podle velikosti. Pokud je pořadí totožné koeficient „r" má maximální hodnotu 1, pokud je pořadí opačné, hodnota je -1. Pohybují-li se hodnoty kolem nuly, signalizuje to náhodné pořadí bez neexistující vzájemné závislosti. (Hendl, 2015). Podle Hendla (2006) existují tři typy korelace: 0,1-0,3 slabá, 0,3-0,7 střední a 0,7-1,0 vysoká.

Pokud se pohybuje korelační koeficient kolem – 1, znamená to silnou nepřímou závislost. Pokud se pohybuje hodnota korelačního koeficientu 0, znamená to, že mezi veličinami není žádný vztah. Jestliže korelační koeficient nabývá hodnot 1, znamená to vysokou míru asociace. (Hendl, 2006).

Ve výsledcích byly použity statistické míry vysvětlené v publikaci Hendla (2006):

- Aritmetický průměr (M) – je součtem všech naměřených hodnot vydělený jejich počtem.
- Medián (Mdn) – je hodnota, dělící řadu vzestupně seřazených výsledků na dvě stejné poloviny.
- Hladina významnosti (p)-udává rozdíl mezi dvěma nezávislými soubory. Všeobecně platí čím nižší je hodnota „p", tím vyšší je rozdíl. Statisticky významný údaj v naší práci je hodnota nižší než 0,05.
- Směrodatná odchylka (SD)–měří rozptýlenost hodnot kolem aritmetického průměru.
- Interkvartilové rozpětí (IQR)- slouží k popisu tvaru dat, když je důvod nevycházet z průměrových charakteristik jako je aritmetický průměr nebo směrodatná odchylka. Jedná se o hodnoty mezi dolním (hladina 25 %) a horním (hladina 75 %) kvartilem. Daný interval tedy obsahuje 50 % údajů.

5 VÝSLEDKY

5.1 Úroveň pohybové aktivity (IPAQ)

V této části se výzkum soustředil na signifikantní rozdíly v úrovni pohybové aktivity mezi dvěma soubory proměnných (volejbalem provozovaným organizovaně a neorganizovaně).

Tabulka 2. Vyhodnocení Mann-Whitneyova U Testu

Mann-Whitneyův U Test			
n=1837			
Proměnná	U	p	Z
PA v práci/škole	232554	0,009074	2,62919
PA při transportu	249657,5	0,498698	-0,67669
PA doma	243810,5	0,181139	-1,33908
Volnočasová PA	248609	0,426601	-0,79529
Intenzivní PA	242697	0,143445	1,48657
Stř. intenzivní PA	254156,5	0,866468	0,16817
Chůze	253192	0,781676	-0,27714
Celková PA	254749	0,919397	0,10119

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti, n-velikost souboru

Po srovnání 2 proměnných (organizovaně n= 342 a neorganizovaně provozovaného volejbalu n=1495) z celkového souboru 1837 adolescentních dívek jsme došli k výsledkům, které poukazují na signifikantní rozdíl v kategorii PA v práci/škole (Tabulka 2).

Označené testy jsou významné na hladině ($p < 0,05$).

Tabulka 3. Rozložení pohybové aktivity mezi různé sféry činností s ohledem na faktor organizovanosti (MET-min/týden)

Volejbal neorganizovaně					Volejbal organizovaně			
n=1495					n=342			
Proměnná	M(min)	Mdn	IQR	SD	M(min)	Mdn	IQR	SD
PA v práci/škole	1630,5	666,5	2290	2293,1	1911,5	904,5	2766	2392,2
PA při transportu	1301,9	792	1452	1358,5	1280,1	693	1314	1399,2
PA doma	842,3	375	902,5	1356,4	712,3	310	750	1038,4
Volnočasová aktivita	1597,9	1080	1861,5	1756,5	1579,2	913	1830	1837,8

Legenda: n-velikost souboru, M(min)-aritmetický průměr v minutách, IQR-interkvartilové rozpětí, SD-směrodatná odchylka

Faktor organizovanosti se do struktury pohybové aktivity nejvýznamněji promítl v kategorii PA v práci/ škole. Doba strávená touto PA byla u neorganizovaného souboru 1630 min/týden a u organizovaného 1912 min/týden. Hladina významnosti p=0,009 byla statisticky významným ukazatelem (Tabulka 3).

Tabulka 4. Úroveň pohybové aktivity s ohledem na faktor organizovanosti (MET-min/týden)

Volejbal neorganizovaně					Volejbal organizovaně		
n=1495					n=342		
Proměnná	M(min)	Mdn	IQR	SD	Mdn	IQR	SD
Intenzivní PA	1233,7	540	1620	1865,9	720	2160	1853
Stř. intenzivní PA	1659,6	940	1775	2127,9	895	1885	1922,2
Chůze	2479,5	1683	2673	2364	1600	2458,5	2466,8
Celková PA	5372,8	3962,5	5220	155,7	4003	5397	4828,4

Legenda: n-velikost souboru, M(min)-aritmetický průměr v minutách, IQR-interkvartilové rozpětí, SD-směrodatná odchylka

Přítomnost volejbalu jako organizované pohybové aktivity se u souboru adolescentek pozitivně promítla ve většině úrovních PA včetně celkové PA. (Tabulka 4). Zajímavým zjištěním je vyšší úroveň chůze v pracovních dnech u kategorie volejbal neorganizovaně (průměrně 448 min/týden) oproti kategorii volejbal organizovaně (průměrně 429 min/týden). Chůze o víkendu je ve prospěch kategorie volejbal organizovaně (průměrně 325 min/týden) oproti neorganizovanému (321 min/týden).

Tabulka 5. Plnění doporučení PA s ohledem na faktor organizovanosti

Doporučené plnění PA				
Intenzita PA/týden	Volejbal neorganizovaně		Volejbal organizovaně	
	plní	neplní	plní	neplní
Intenzivní 3x20min	18,46%	81,54%	20,47%	79,53%
Střední 5x30min	18,06%	81,94%	16,67%	83,33%
Chůze 5x30min	63,21%	36,79%	61,99%	38,01%
Velikost souboru	1495		342	

S přihlédnutím na faktor organizovanosti zkoumaných souborů jsme dospěli k těmto výsledkům (Tabulka 5). Doporučení 3x20 min intenzivní PA týdně plní 20 % adolescetek provozující volejbal organizovaně. Kritérium 5x 30 min středně intenzivní PA týdně plní naopak volejbalistky neorganizované (18%) a kritérium 5x 30 min chůze týdně splňuje celých 63% neorganizované skupiny.

5.2 Sportovní preference

Kapitola je věnována sportovním preferencím adolescentek bez ohledu na věk či BMI. Cílem bylo zjistit strukturu sportovních preferencí z pohledu celého sledovaného souboru, rozdíly v preferencích v rámci ročního období či rozdíly mezi preferovanou a provozovanou pohybovou aktivitou. Adolescentky označili pořadí sportovních aktivit, které preferují. U celého souboru pak bylo určeno pořadí v jednotlivých (osmi) oblastech, na základě součtu pořadí u všech respondentek, přičemž ohodnocení 1 znamená nejpreferovanější aktivitu. U každého sportu je uveden bodový průměr. Čím je bodový průměr nižší, tím je aktivita více preferována.

Tabulka 6. Struktura sportovních preferencí- Individuální sporty

Individuální sporty (n=1942)		
Pořadí	Druh PA	průměr
1.	Plavání	5,63
2.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	6,96
3.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	7,51
4.	Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	7,92
5.	Tenis (soft tenis)	8,45
6.	Badminton	8,53
7.	Snowboarding	8,62
8.	Bowling (kuželky, kulečníkové sporty, petangue)	8,63
9.	Atletika (běžecké aktivity)	8,68
10.	Stolní tenis	9,82
11.	Sportovní gymnastika	9,87
12.	Squash (ricochet, racquetball)	10,1
13.	Střelba, lukostřelba	10,27
14.	Golf (minigolf)	10,57
15.	Kanoistika, veslování	10,63
16.	Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	10,69
17.	Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	11,15

Z Tabulky 6 vyplývá, že mezi nejoblíbenější individuální sporty patří plavání, které se u adolescentek umístilo na prvním místě, dále cyklistika a na třetím místě sjezdové lyžování.

Tabulka 7. Struktura sportovních preferencí- Týmové sporty

Týmové sporty (n=1942)		
Pořadí	Druh PA	průměr
1.	**Volejbal (beach, přehazovaná)**	**3,84**
2.	Házená (vybíjená)	5,92
3.	Basketbal	6
4.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	6,69
5.	Fotbal (futsal)	6,92
6.	Baseball, softball (další pálkové hry)	7,07
7.	Frisbee	7,19
8.	Lední hokej (in-line)	8,45
9.	Vodní polo (vodní verze ostatních sportů)	8,48
10.	Nohejbal	8,77
11.	Americký fotbal	9,13
12.	Ragby	9,17
13.	Lakros	9,2
14.	Curling	9,25

U kategorie Týmových sportů se u adolescentek na prvním místě umístil volejbal, dále pak na druhém místě házená či vybíjená a třetí místo patřilo basketbalu (Tabulka 7).

Tabulka 8. Struktura sportovních preferencí- Kondiční aktivity

Kondiční aktivity (n=1942)		
Pořadí	Druh PA	průměr
1.	Běh (jogging)	4,08
2.	Posilovací cvičení	4,3
3.	Sportovní aerobik	5,32
4.	Joga	5,58
5.	Kondiční chůze (nordic walking)	5,84
6.	Spinning	5,94
7.	Zdravotní cvičení	6,4
8.	Bodystyling	6,83
9.	Taebo (box aerobik)	7,17
10.	Tai-chi	7,34
11.	Kulturistika	7,96

Mezi Kondičními aktivitami (Tabulka 8) se umístil na první pozici běh. Na přední pozici preferenčního žebříčku se umístila také posilovací cvičení spolu se sportovním aerobikem. Celkem pro mě překvapivou pozici získala i Joga, které se umístila na čtvrté pozici.

Tabulka 9. Struktura sportovních preferencí- Sportovní aktivity ve vodě

Sportovní aktivity ve vodě (n=1942)		
Pořadí	Druh PA	průměr
1.	Cvičení ve vodě (aqua gymnastika, aqua aerobik)	2,78
2.	Plavání s ploutvemi (potápění)	2,93
3.	Zdravotní plavání (koupání)	3
4.	Skoky do vody	3,04
5.	Synchronizované plavání	3,74

V případě kategorie Sportovní aktivity ve vodě (Tabulka 9) jasně vychází jako nejoblíbenější cvičení ve vodě, kterým je aqua gymnastika a aqua aerobik. Překvapivě druhou nejoblíbenější aktivitou je plavání s ploutvemi, které je pro dívky fyzicky velmi náročné.

Tabulka 10. Struktura sportovních preferencí- Sportovní aktivity v přírodě

Sportovní aktivity v přírodě (n=1942)		
Pořadí	Druh PA	průměr
1.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	5,75
2.	Bruslení (in-line, kolečkové)	5,88
3.	Cykloturistika	7,52
4.	Lyžování sjezdové, skialpinismus	7,96
5.	Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	8,3
6.	Jezdectví	8,52
7.	Snowboarding	8,56
8.	Lezení (horolezectví, bouldering, uměla stěna)	9,27
9.	Lanové aktivity	9,66
10.	Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	9,86
11.	Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	10,01
12.	Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	10,25
13.	Létání, plachtění, rogalo	10,32
14.	Golf	10,33
15.	Lyžování běžecké	10,34
16.	Motorismus, skiering, vodní motorismus	10,55
17.	Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	10,96

U kategorie Sportovní aktivity v přírodě (Tabulka 10) je u dospívajících dívek vysoká obliba plavání, koupání, všeobecně vodních atrakcí včetně skákání do vody, dále in-line bruslení a cykloturistika.

Tabulka 11. Struktura sportovních preferencí- Bojová umění

Bojová umění (n=1942)		
Pořadí	Druh PA	průměr
1.	Karate	4,46
2.	Kick-box (thai-box)	4,49
3.	Box	4,91
4.	Judo	4,93
5.	Kung-fu	5,21
6.	Aikido	5,46
7.	Taekwon-Do	5,67
8.	Musado	6,52
9.	Zápas (sumo)	6,55

V kategorii Bojových umění (Tabulka 11) jsou nejmenší diference mezi jednotlivými sporty. Nejoblíbenější aktivitou dívek je karate, dále kick-box(thai-box) a na třetím místě box.

Tabulka 12. Struktura sportovních preferencí- Rytmické a taneční aktivity

Rytmické a taneční aktivity (n=1942)		
Pořadí	Druh PA	průměr
1.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	3,82
2.	Latinsko-americké tance	3,98
3.	Taneční aerobik	4,92
4.	Standartní tance	5,22
5.	Balet, výrazový tanec	5,92
6.	Moderní gymnastika	6,05
7.	Orientální tance (břišní tanec)	6,2
8.	Rock´n´roll	6,31
9.	Bojové tance (capoeira)	6,51
10.	Lidové tance (country)	6,89

Mezi nejoblíbenější rytmické a taneční aktivity (Tabulka 12) patří u adolescentek patří moderní tance (break dance, disko a hip-hop) dále se pak na předních příčkách umístily latinsko-americké tance a taneční aerobik. V předních pozicích se podle očekávání umístily i standartní tance, spolu s baletem a moderní gymnastikou.

Tabulka 13. Struktura sportovních preferencí- Sportovních aktivit (souhrnně)

Sportovní aktivity- souhrnně (n=1942)		
Pořadí	Druh PA	průměr
1.	Týmové sporty	3,29
2.	Individuální sporty	3,31
3.	Rytmické a taneční aktivity	3,71
4.	Sportovní aktivity v přírodě	3,88
5.	Kondiční aktivity	4,24
6.	Sportovní aktivity ve vodě	4,54
7.	Bojová umění	5,45

U zkoumaného souboru adolescentek se nejlépe umístily kategorie týmových a individuálních sportů. Třetí příčku obsadily rytmické a taneční aktivity (Tabulka 13).

Tabulka 14. Struktura sportovních preferencí z pohledu letního období

Pohybové aktivity v letním období				
Pořadí	Druh PA	Četnost	Kum. četnost	Rel. Četnost
1.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	220	504	11,93706
2.	Plavání	155	273	8,4102
3.	Atletika (běžecké aktivity)	151	717	8,19316
4.	Volejbal	139	973	7,54205
5.	Běh (jogging)	118	118	6,4026
6.	Cykloturistika	106	1079	5,75149
7.	Bruslení (in-line, kolečkové)	84	1180	4,55779
8.	Posilovací cvičení	74	1581	4,01519
9.	Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	65	1245	3,52686
10.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	62	566	3,36408
11.	Zdravitní plavání (koupání)	59	1640	3,2013
12.	Badminton	51	823	2,76723
13.	Tenis (soft tenis)	47	1457	2,55019
14.	Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	47	1371	2,55019
15.	Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	37	1324	2,0076
16.	Fotbal (futsal)	31	748	1,68204
17.	Taneční aerobik	28	1712	1,51926
18.	Jezdectví	25	1280	1,35648
19.	Basketbal	24	772	1,30222
20.	Plavání s ploutvemi (potápění)	17	1096	0,92241

V tabulce 14 můžeme vidět strukturu sportovních preferencí v letním období roku. Mezi nejpreferovanější aktivity patřila cyklistika (rychlostní, terénní i sálová), dále plavání, atletika (běžecké aktivity) a volejbal.

V případě preferencí pohybové aktivity v zimním období (Tabulka 15) se na předních pozicích umístilo sjezdové lyžování (alpské, akrobatické či rychlostní), snowboarding a skialpinismus. Zajímavým zjištěním bylo umístění posilovacích cvičení a plavání, které si i přes nesezónnost drží u dospívajících dívek vysokou oblibu. Volejbal se umístil na osmé pozici.

Jistě postavení v žebříčku nejpreferovanějších aktivit má i atletika, která se i v zimním období umístila na šestém místě. Běh patří v obou ročních obdobích mezi deset nejpreferovanějších pohybových aktivit (Tabulka 15).

Tabulka 15. Struktura sportovních preferencí z pohledu zimního období

Pohybová aktivita v zimním období				
Pořadí	Druh PA	Četnost	Kum. četnost	Rel. Četnost
1.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní	367	503	19,91319
2.	Snowboarding	192	1345	10,4178
3.	Lyžování sjezdové, skialpinismus	131	1153	7,10798
4.	Posilovací cvičení	127	636	6,89094
5.	Plavání	114	136	6,18557
6.	Atletika (běžecké aktivity)	93	861	5,04612
7.	Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	79	1022	4,28649
8.	Volejbal (beach, přehazovaná)	56	1604	3,03852
9.	Moderní (break dance, disko, hip-hop)	56	692	3,03852
10.	Běh (jogging)	43	1647	2,33315
11.	Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	43	760	2,33315
12.	Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	36	943	1,95334
13.	Taneční aerobik	32	893	1,7363
14.	Bowling (kuželky, kulečníkové sporty, petangue)	31	1521	1,68204
15.	Lyžování běžecké	25	717	1,35648
16.	Jezdectví	24	1378	1,30222
17.	Zdravotní plavání (koupání)	23	1471	1,24797
18.	Basketball	22	22	1,19371
19.	Squash (ricochet, racquetball)	19	1490	1,03093
20.	Spinning	18	1754	0,97667

V další části výzkumu nás zajímala shoda, či rozdíly preferencí pohybových aktivit s provozovanými aktivitami. Mezi organizovanou a nejoblíbenější pohybovou aktivitou byla zjištěna pomocí Spearmanova koeficientu vysoká míra korelace ve výši 0,85.

Tabulka 16.

Organizovaná pohybová aktivita				
Pořadí	Druh PA	Četnost	Kum. četnost	Rel. Četnost
1.	Volejbal (beach, přehazovaná)	154	407	8,35594
2.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	96	133	5,2089
3.	Atletika (běžecké aktivity)	95	253	5,15464
4.	Taneční aerobik	61	734	3,30982
5.	Posilovací cvičení	51	587	2,76723
6.	Balet, výrazový tanec	44	632	2,38741
7.	Basketbal	37	37	2,0076
8.	Jezdectví	36	491	1,95334
9.	Plavání	34	902	1,84482
10.	Tenis (soft tenis)	34	441	1,84482
11.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	32	536	1,7363
12.	Házená (vybíjená)	30	764	1,62778
13.	Fotbal (futsal)	26	932	1,41074
14.	Sportovní aerobik	26	790	1,41074
15.	Latinsko-americké tance	25	158	1,35648
16.	Běh (jogging)	19	809	1,03093
17.	Badminton	18	846	0,97667
18.	Spinning	16	965	0,86815
19.	Zdravotní cvičení	15	647	0,81389
20.	Sportovní gymnastika	14	455	0,75963

V obou kategoriích se umístil na prvním místě volejbal. V provozovaných pohybových aktivitách (Tabulka 16) byl zvolen 183 krát a v kategorii nejoblíbenější pohybová aktivita (Tabulka 17) dokonce 183 krát. V obou případech byly na druhých příčkách moderní tance (break dance, disko, hip-hop). Třetí pozice patřila v organizovaných aktivitách atletice a v kategorii nejoblíbenější PA jezdectví.

Tabulka 17.

Nejoblíbenější pohybová aktivita				
Pořadí	Druh PA	Četnost	Kum. četnost	Rel. Četnost
1.	Volejbal (beach, přehazovaná)	183	830	9,929463
2.	Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	142	443	7,704829
3.	Jezdectví	93	229	5,04612
4.	Bruslení (in-line, kolečkové)	72	301	3,906674
5.	Latinsko-americké tance	71	561	3,852415
6.	Plavání	60	115	3,255562
7.	Snowboarding	59	1208	3,201302
8.	Basketbal	55	55	2,984265
9.	Balet, výrazový tanec	50	1031	2,712968
10.	Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	49	1144	2,658709
11.	Házená (vybíjená)	49	1095	2,658709
12.	Běh (jogging)	47	1422	2,55019
13.	Atletika (běžecké aktivity)	47	490	2,55019
14.	Taneční aerobik	44	1375	2,387412
15.	Fotbsl (futsal)	43	873	2,333152
16.	Posilovací cvičení	40	913	2,170374
17.	Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	40	605	2,170374
18.	Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní	39	16120	2,116115
19.	Cykloturistika	39	1331	2,116115
20.	Tenis(soft tenis)	37	642	2,007596

6 DISKUZE

Nárůst sedavého životního stylu adolescentů a dětí je alarmujícím problémem současné doby. Výsledkem pohybové inaktivity je nárůst civilizačních onemocnění včetně ischemické choroby srdeční, hypertenze, nadváhy či dokonce obezity. Výzkumníci prokázali nespočet přínosů z pravidelné pohybové aktivity, přesto pořád není pohybová aktivita součástí každodenního života. Po získání přehledu v současných poznatcích a výsledcích v oblasti pohybové aktivity (Frömel, Novosad & Svozil 1999; Tudor-Locke et al., 2011; WHO...) jsme vycházeli z následujících hodnot:

- Denní počet kroků by se měl pohybovat kolem 10 000, u adolescentů až 11 700,
- Pohybová aktivita vysoké intenzity zatížení by měla být vykonávána třikrát v týdnu po dobu minimálně 20 minut,
- Středně intenzivní pohybová aktivita by měla být vykonávána pětkrát týdně po dobu minimálně 30 minut,
- Oblast sportovních preferencí adolescentek

Důležitost formování jedince k pohybové aktivitě již od dětství byla již několikrát zmíněna. Rodina, vrstevníci a volnočasové aktivity jsou nejdůležitějšími skupinami, které rozvíjí a formují jedince (Vágnerová, 2005). Proto bychom se dle mého názoru měli zaměřit na zlepšení pohybové aktivity právě našich adolescentů. Návyk k pravidelné pohybové aktivitě od dětství zvyšuje její pravděpodobnost i v dospělosti.

Úroveň pohybové aktivity byla zkoumána pomocí dotazníku IPAQ (dlouhá verze). V dotazníku IPAQ (dlouhá verze) jsme zjišťovali celkovou pohybovou aktivitu za týden v MET(min/týden). IPAQ se zabývá všemi druhy pohybové aktivity (Frömel, Bauman, et al. 2006). Zahrnuje aktivitu intenzivní, středně intenzivní, chůzi, celkovou PA, PA v zaměstnání či škole, PA v domácnosti, PA při dopravě a PA ve volném čase. Výsledný soubor obsahoval 1837 děvčat. Výsledky úrovně pohybové aktivity byly porovnávány v souvislosti s faktory organizovanosti.

Jako první se porovnávalo, zda bude mít faktor organizovanosti vliv na úroveň pohybové aktivity. U dívek, které mají organizovanou pohybovou aktivitu (n=342), byl zaznamenán větší nárůst než u dívek, které organizovanou pohybovou aktivitu nemají (n=1495), avšak signifikantní rozdíl se projevil pouze u kategorie PA v práci/škole. Ovšem u kategoie středně intenzivní PA a volnočasové PA vyšel pohybově aktivnější soubor děvčat, které nemají volejbal jako organizovanou pohybovou aktivitu. Po použití Mann-Whitneyova neparametrického testu byli zjištěny signifikantní rozdíly pouze u kategorie PA v práci/škole.

Hladina významnosti byla 0,009074 a to při stanovené hladině významnosti p=0,05 značí statisticky významný rozdíl. Po porovnání výsledků nebyly zaznamenány další signifikantní rozdíly mezi organizovaným a neorganizovaným souborem volejbalistek. V celkové úrovni PA za týden nebyly zjištěny signifikantní rozdíly mezi organizovaným a neorganizovaným souborem adolescentek ve prospěch organizovaného souboru. Doba strávená PA v práci/škola pro adolescentky provozující volejbal organizovaně byla v průměru 1912 min/týden a u neorganizovaných byla doba 1631 min/týden. Přítomnost volejbalu jako organizované pohybové aktivity se u souboru adolescentek pozitivně promítla ve všech úrovních PA včetně chůze Zajímavým zjištěním byla vyšší úroveň chůze v pracovních dnech u kategorie volejbal neorganizovaně (průměrně 448 min/týden) oproti kategorii volejbal organizovaně (průměrně 429 min/týden). Chůze o víkendu je ve prospěch kategorie volejbal organizovaně (průměrně 325 min/týden) oproti neorganizovanému 321 min/týden.

V souladu s výzkumem Novákové Lokvencové, Frömela, Chmelíka, Groffi & Bebčákové, (2011) potvrzujeme signifikantní rozdíly mezi dobou strávenou chůzí v pracovních dnech a dobou o víkendech.

Doporučené plnění pohybové aktivity nehovoří zcela jednoznačně ve prospěch organizovanosti. Adolescentky provozující volejbal organizovaně splňují pouze doporučení pro intenzivní pohybovou aktivitu 3x20 minut/ týden. Doporučení plní 20,5% „volejbalistek“ oproti 18,5% „nevolejbalistek“. Avšak doporučení pro středně intenzivní pohybovou aktivitu plní více neorganizovaný soubor dívek a to ve prospěch 18,1% oproti 16,7%.

Také doporučení pro chůze vyšlo lépe u neorganizovaného souboru. Doporučení plní 63,2% děvčat oproti 62% organizovaných.

Vyplněním osmi oblastí v Dotazníku sportovních preferencí jsme získali strukturu preferencí v různých kategoriích. V oblasti „Individuálních sportů“ zvítězilo plavání, cyklistika a sjezdové lyžování. K podobným závěrům dospěli i Frömel, Novosad a Svozil (1999) u žákyň středních škol, u kterých se plavání dostalo rovněž na první místo a dále bylo v popředí bruslení a sjezdové lyžování.

Kategorie „Týmové sporty“ odhalila volejbal jako jednoznačně nejpreferovanější týmový sport u děvčat. Následovala házená a basketbal. U „Kondičních aktivit“ nejvíce preferovaly běh, posilovací cvičení a sportovní aerobik. Toto zjištění se shoduje s vysvětlením: Tělo je důležitou součástí identity adolescenta. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem k dosažení potřebné sociální pozice (Vágnerová, 2008).

Ze všech kategorií pohybových aktivit dívky upřednostnili týmové sporty, poté individuální sporty a rytmické a taneční aktivity.

V oblasti „Pohybová aktivita ve vodě“ se na přední místa staví cvičení ve vodě jako aqua gymnastika a aqua aerobik, plavání s ploutvemi a zdravotní cvičení.

V kategorii „Sportovní aktivity v přírodě“ bylo nejpreferovanější pohybovou aktivitou plavání, vodní atrakce a skákání do vody. Další místa patřila in-line bruslení a cykloturistice.
V oblasti „Bojové sporty“ dívky nejvíce preferovaly karate, kick-box a box.
V kategorii „Rytmické a taneční aktivity“ adolescentky inklinují k moderním tancům jako je break dance, disko a hip-hop, dále upřednostňují latinsko-americké tance a taneční aerobik. Toto zjištění je v souladu s výzkumem Kudláčka a Frömela (2012). Samozřejmě podstatná místa zaujímá i balet, standartní tance a moderní gymnastika.
Vliv vyplňování dotazníku v určitém ročním období je limitujícím faktor práce. Pokud respondent vyplní dotazník v létě nejspíš nepřemýšlí o preferenci sjezdového lyžování, ale pravděpodobně bude preferovat spíše aktivity jako je plavání, cykloturistika, volejbal atd.
Volejbal je v letním období čtvrtou nejpreferovanější aktivitou, zatímco v zimním období osmou je až na pozici osmé. Struktura preferencí v rámci ročního období se výrazně liší. Limitujícím faktorem bylo vyplňování dotazníku v letním období. Musíme si tedy položit otázku: *Jsou výsledky nejpreferovanějších aktivit v zimním či letním období ovlivněny vyplněním dotazníků v letních měsících?* Tato otázka si zasluhuje další prověření, neboť pohybová aktivita by měla být součástí adolescenta v každém ročním období. V kategorii organizované pohybové aktivity můžeme konstatovat, že volejbal je nejvíce provozovanou činností adolescentek v České Republice. Volejbal byl v Dotazníku sportovních preferencí zvolen celkem 154 krát. Dalšími preferovanými aktivitami byly moderní tance, jako je break dance, disko a hip-hop, a atletika. Mezi nejoblíbenější aktivity patří volejbal, opět moderní tance a jezdectví. Mezi dvěma souboru byla zjištěna pomocí Spearmanova koeficientu vysoká míra korelace ve výši 0,85. Tudíž můžeme zodpovědět naši výzkumnou otázku, že neexistují signifikantní rozdíly mezi preferovanou a provozovanou pohybovou aktivitou adolescentek. Znalost struktury sportovních preferencí adolescentek může pomoci vedoucím, trenérům či rodičům, v rámci citlivé práce, navodit vyšší motivaci, zlepšit úroveň a adherenci k pohybové aktivitě (Kudláček & Frömel, 2012). Pořadí sportovních preferencí je relativně shodné s výsledky předchozích výzkumů.

7 ZÁVĚRY

Po zpracování výsledků z Dotazníku sportovních preferencí a Mezinárodního dotazníku k pohybové aktivitě jsme došli k následujícím závěrům:

- V kategorii „Individuální sporty“ se na předních místech u adolescentních dívek v České Republice umístilo plavání, dále pak cyklistika a sjezdové lyžování.
- U kategorie „Týmové sporty“ dominoval nejvíce volejbal, házená a poté basketbal.
- Adolescentky v oblasti „Kondiční aktivity“ nejvíce preferovaly běh, posilovací cvičení a sportovní aerobik.
- Z pohledu jednotlivých kategorií pohybových aktivit dívky upřednostňují týmové sporty, individuální sporty a rytmické a taneční
- V oblasti „Pohybová aktivita ve vodě“ se na přední místa staví cvičení ve vodě jako aqua gymnastika a aqua aerobik, plavání s ploutvemi a zdravotní cvičení.
- V kategorii „Sportovní aktivity v přírodě“ bylo nejpreferovanější pohybovou aktivitou plavání, vodní atrakce a skákání do vody. Další místa patřila in-line bruslení a cykloturistice.
- V oblasti „Bojové sporty“ dívky nejvíce preferovaly karate, kick-box a box.
- V kategorii „Rytmické a taneční aktivity“ adolescentky inklinují k moderním tancům jako je break dance, disko a hiphop, dále upřednostňují latinsko-americké tance a taneční aerobik.
- V letním období je volejbal čtvrtou nejpreferovanější aktivitou, zatímco v zimním období osmou nejpreferovanější.
- V kategorii „Organizovaná pohybová aktivita“ je volejbal nejvíce provozovaným sportem.
- „Nejoblíbenější pohybovou aktivitou“ se mezi adolescentkami stal volejbal.

- Po srovnání dvou proměnných (organizovaně n= 342 a neorganizovaně provozovaného volejbalu n=1495) jsme zjistili signifikantní rozdíl v kategorii PA v práci/škole.
- Náš výzkum potvrdil dosavadní výsledky týkající se signifikantních rozdílů v počtu kroků během pracovních dní a o víkendu.
- Doba strávená chůzí o víkendu je na vyšší úrovni u neorganizovaného souboru.
- Děvčata provozující volejbal jako organizovanou pohybovou aktivitu plní doporučení pro intenzivní PA častěji než děvčata bez této formy
- Doporučení pro středně intenzivní PA plní děvčata neprovozující volejbal organizovaně více než dívky, které ho provozují.
- Neorganizovaný soubor adolescentek splňuje doporučení k chůzi lépe než organizovaný soubor.

8 SOUHRN

Životní styl dnešních adolescentů je charakteristický nedostatečnou pohybovou aktivitou a inklinací k sedavému způsobu života.

Cílem výzkumu bylo na základě online dotazníkového šetření analyzovat roli volejbalu ve struktuře sportovních preferencí u souboru adolescentek v České Republice. Na výzkumu se podílelo celkem 1837 dívek rozdělených podle organizovanosti na soubor, který má volejbal jako organizovanou pohybovou aktivitu (n=342) a neorganizovaný soubor (n=1495 dívek), které vyplňovaly dotazník IPAQ-long (International Physical Activity Questionnaire). Výzkumný soubor (n= 1837) byl tvořen dívkami ve věku 16-19 let, průměrné výšky 168 cm, tělesné hmotnosti 59 kg a hodnoty BMI 21. Podle výsledků výzkumu je organizovaná forma pohybové aktivity účinnější než forma neorganizovaná. Soubor, který má volejbal jako organizovanou pohybovou aktivitu byl tvořen 342 adolescentkami a neorganizovaný soubor 1495. Dívky vyplňovaly dotazník IPAQ-long (International Physical Activity Questionnaire). Výzkumu se zúčastnilo také 1942 dívek, které vyplňovaly Dotazník sportovních preferencí v internetovém systému INDARES.com. Z dotazníkového šetření struktury sportovních preferencí vyplývá, že volejbal je nejoblíbenější a zároveň i nejvíce provozovanou pohybovou aktivitou. Jako nejoblíbenější aktivity označily kromě volejbalu moderní tance a jezdectví. Nejvíce provozovanými aktivitami byly volejbal, moderní tance a atletika. Mezi nejoblíbenější a organizovanou PA byla pomocí Spearmanova koeficientu pořadové korelace vysoká míra korelace (0,85). V případě citlivé práce edukátorů s preferovanými PA můžeme vytvořit základy pozitivního přístupu k pravidelné pohybové aktivitě a zlepšit úroveň životního stylu adolescentek v České Republice.

9 SUMMARY

The lifestyle of today's adolescents is characterized by a lack of physical activity and inclination towards sedentary way of life.

The aim of the research,based on an online questionnaire, was to analyze the role of volleyball in the structure of sport preferences in a group of adolescent girls in the Czech Republic. The research sample (n= 1837) was made up of girls aged 16-19, average height 168 cm, weight 59 kg and BMI 21 from Czech Republic parted in the factor of organized PA. In results of this research the organized form of PA is more effective than the unorganized form of PA. The sample in organized form of PA included 342 adolescents and the unorganized sample included 1495. There were also 1,942 participating girls who filled The Questionnaire of sport preferences in online system INDARES.com. The questionnaire survey of sport preferences shows that volleyball is the most popular and also the most provided physical activity. As for the most popular activities they indentified, except volleyball, modern dance and horseback riding. The most executed activities were volleyball, modern dance and athletics. Among the most popular and organized PA was high correlation (0.85),using the Spearman rank coefficient of correlation. In the case of the sensitive work of educators with the preferred PA we can create the foundations of a positive attitude towards regular physical activity and improve the life standard of adolescent girls in the Czech Republic.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Amusa, L. O., Toriola, A. L., & Goon, D. T. (2012). Youth, physical aktivity and lemure education: Need for a paradigm shift. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 18*(4), 992-1006.

Buchtel, J., Ejem, M., Vorálek, R. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum.

Bunc, V. (2009). Tělesné složení u adolescentů jako indikátor aktivního životního stylu. *Česká Kinantropolgie, 13(*3*),* 11-17.

Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2012). *Physical activity and health*. United States of America: Human Kinetics.

Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*. Praha: Grada.

Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace.* Brno: Doplněk.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B.E., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 35*, 1381–1395.

Doležal, M., & Jebavý, R., (2013). *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada.

Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Jan Čeněk.

Dworkin, J.B., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Adolescent accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence, 32(*1*),* 17-20.

EU Physical Aktivity Guidelines (2008). *Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity.* Retrieved March 2016, from the Word wide web: http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu

Frömel, K., & Vašíčková, J. (2009). Pohybově aktivní životní styl adolescentů České Republiky: východiska pro kurikula tělesné výchovy. *Česká Kinantropolgie, 13 (3)*, 72-73.

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

Gába, A., Chmelík, F., Jakubec, L., & Botek, M. (2013). Analysis of body composition in adolescent female with different physical aktivity. *Česká antropologie 63(*2*),* 8.

Godettová, E. T. (2001). *Umění jednat s dospívajícími*. Praha: Portál.

Haník, Z., Novák, A., Juda, P. (2014). *Volejbal. Učebnice pro trenéry mládeže.* Praha: Mladá fronta.

Haník, Z., & Vlach, J. (2008). *Volejbal 2, Učební texty pro školení trenérů*. Praha: Olympia.

Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained (2nd ed.).* Routledge: Abingdon.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník.* Praha: Portál.

HBSC. (2015). *HBSC Network Publishes: Trends in young people's health and social determinants*. Retrieved from the World Wide Web http://www.hbsc.org/.

Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod*. Praha: Portál.

Hendl, J. (2015). *Statistika v aplikacích*. Praha: Portál.

Hendl, J., Dobrý, L. & kolektiv. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum.

Hennrich, P. (2012). *Pohybová aktivita a motivace studentů gymnázia, Olomouc, Čajkovského 9.* Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Hodaň, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie II, Systémové pojetí tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.

International physical activity questionnaire. (2005). *Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) – short and long forms.* Retrieved from https://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf.

Jandourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.

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

Kaplan, O. (1999). *Volejbal*. Praha: Grada**.**

Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). Physical Activity 5: The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet, 380(9838),* 294-305.

Kraut, A., Melamed, S., Gofer, D., & Froom, P. (2003). Effect of school age sports on leisure time physical activity in adults: The CORDIS study. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 35*(12), 2038–2042.

Křen, F., Chmelík, F., Frömel, K., Fical, P., Fical, J., Kudláček, M., & Mitáš, J. (2007). *Indares.com-online systém* [Computer software]. Olomouc: Univerzita Palackého.

Křen, F., Kudláček, M., Wąsowicz, W., Groffik, D., Frömel, K. (2012). Gender differences in preferences of individual and team sports in Polish adolescents. *Acta Gymnica, 42*, 43–52.

Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kudláček, M. (2013). Increase of the effectiveness of school PE classes through sport preferences survey: contextual prediction of demanded sport activities. *Acta Gymnica, 43(*1*),* 41.

Kuric, J. (2001). *Ontogenetická psychologie.* Brno: Akademické nakladatelství s.r.o.

Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie.* Praha: Grada.

Lee, I. M., Shiroma, e. J., Lobelo, F., Puska, p., Blair, S. n., & Katzmarzyk, p. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet, 380(*9838*),* 219–229.

Linonis, V., Daniusevičiūtė, L., Šulnienė, R., Šapokienė, L., Klizas, Š., & Mickevičius, V. (2012). The relation between physical activity and health among highly and moderately active students. *Ugdymas Kūna Kultūra Sportas, 3*(86), 75-80.

Low, L. K. (2003). Guidelines for adolescent preventive services (GAPS*). Journal of Midwifery & Women´s Health, 48(3)*, 231-233.

Macek, P. (2003). *Adolescence.* Praha: Portál.

Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada.

Marcusová, H. B., Forsythová, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života.* Olomouc: Portál.

Michal, J. (2010). *Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej výchove a športu*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.

Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin, 32*, 314-363.

Nováková Lokvencová, P., Frömel, K., Chmelík, F., Groffi, D., & Bebčáková, V. (2011). School and weekend physical aktivity of 15-16 year old czech, slovak and polish adolescents. *Acta Gymnica, 41(*3*),* 42.

Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2012). *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2008). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.

Rychtecký, A. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České Republice*. Praha: Univerzita Karlova.

Sallis, J. F., & Owen, N. (2002). Ecological models of health behavior. In: K. Glanz, B. K. Rimer, & F. M. Lewis (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, reasearch, and practice (3rd ed.),* (pp 462). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže (1. vydání. vyd.)*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Sigmundová, D. (2005). *Semilongitudinální monitorování pohybové aktivity gymnaziálních studentů*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Sigmundová, D., Sigmund, E., Šnoblová, R. (2012). Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura, 35*(1), 17.

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

Stackeová, D. (2010). Zdravotní benefity pohybové aktivnosti. *Hygiena, č. 1,* 25–28.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.

Škába, J. (2010). Jak často a jak intenzivně sportovat? Retrieved 12. 3. 2016 from http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=2207&idreturn=0.

Táborský, F. (2004). *Sportovní hry – sporty známé i neznámé*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Tudor-Locke, C., Ainsworth, B. E., & Popkin, B. M. (2001). Active commuting to school. An overlooked source of children's physical activity? *Sports Medicine, 31(5),* 311.

Tudor-Locke, C., Craig. C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., Hatano, Y., Lubans, D. R., Olds, T. S., Raustorp, A., Rowe, D. A., Spence, J. C., Tanaka, S., & Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? For children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8(78),* 10.

Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2008). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy.* Brno: Paido.

Vorálek, R. (2013). *Příčiny úrazů ve volejbale* [Metodický dopis]. Praha: PVS.

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ – long

Příloha 2 Dotazník sportovních preferencí

Příloha 3 Internetové prostředí systému INDARES

Příloha 4 Manuál Dotazníku sportovních preferencí

Příloha 1 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě – IPAQ – long

Centrum kinantropologického výzkumu (www.cdkr.eu) Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech.** Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. **Intenzivní** pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnujte sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?
   - ☐ Ano
   - ☐ Ne → ***Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...***

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci Vaší práce nebo studia**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

   _____**dnů v týdnu**

   ☐ Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → ***Přejděte k otázce č. 4***

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

   _____**hodin denně**
   _____**minut denně**

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezahrnujte prosím chůzi.

   _____**dnů v týdnu**

   ☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem → ***Přejděte k otázce č. 6***

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

   _____**hodin denně**
   _____**minut denně**

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

   _____**dnů v týdnu**

   ☐ Žádná chůze spojená s prací nebo studiem → ***Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...***

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

   _____**hodin denně**
   _____**minut denně**

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a motorovým dopravním prostředkem,** jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

   _____**dnů v týdnu**

   ☐ Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → ***Přejděte k otázce č. 10***

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

   _____**hodin denně**
   _____**minut denně**

Nyní berte v úvahu pouze **jízdu na kole** a **chůzi** při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

    _____**dnů v týdnu**

    ☐ Žádná jízda na kole z místa na místo → ***Přejděte k otázce č. 12***

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

    _____**hodin denně**
    _____**minut denně**

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

    _____**dnů v týdnu**

    ☐ Žádná chůze z místa na místo → ***Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...***

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

    _____**hodin denně**
    _____**minut denně**

3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklízení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?

    _____**dnů v týdnu**

    ☐ Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

    _____**hodin denně**
    _____**minut denně**

16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

    _____**dnů v týdnu**

    ☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → ***Přejděte k otázce č. 18***

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

_____**hodin denně**
_____**minut denně**

18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**?

_____**dnů v týdnu**

☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma → ***Přejděte ke 4. části: REKREACE...***

19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?

_____**hodin denně**
_____**minut denně**

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezahrnujte prosím ty aktivity, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?

_____**dnů v týdnu**

☐ Žádná chůze ve volném čase → ***Přejděte k otázce č. 22***

21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

_____**hodin denně**
_____**minut denně**

22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?

_____**dnů v týdnu**

☐ Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase → ***Přejděte k otázce č. 24***

23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?

_____**hodin denně**
_____**minut denně**

24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?

_____**dnů v týdnu**

☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase → ***Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM***

25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?

_____**hodin denně**
_____**minut denně**

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením** v **pracovních dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

_____**hodin denně**
_____**minut denně**

27. Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením** ve **víkendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

_____**hodin denně**
_____**minut denně**

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví:
   ___ Muž
   ___ Žena

2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
   ___ Let
   ___ Nevím/Nejsem si jistý/á
   ___ Odmítám odpovědět

3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
   ___ Let
   ___ Nevím/Nejsem si jistý/á
   ___ Odmítám odpovědět

4. Máte v současné době placené zaměstnání?
   ___ Ano
   ___ Ne → *Přejděte k otázce č. 6*
   ___ Nevím/Nejsem si jistý/á → *Přejděte k otázce č. 6*
   ___ Odmítám odpovědět → *Přejděte k otázce č. 6*

5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
   ___ Hodin týdně
   ___ Nevím/Nejsem si jistý/á
   ___ Odmítám odpovědět

6. Kam zařadíte místo, kde žijete?
   ___ Velké město (> 100 000 obyvatel)
   ___ Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
   ___ Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
   ___ Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
   ___ Nevím/Nejsem si jistý/á
   ___ Odmítám odpovědět

Doplňující údaje

Výška (cm): ☐ **Hmotnost** (kg): ☐

Bydliště: okres: ☐ obec ☐ **Národnost**: ☐

Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): ☐ **Kuřák** (ano-A, ne-N): ☐

Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): ☐ **Máte psa** (ano-A, ne-N): ☐

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo ☐ auto ☐ chatu, chalupu ☐

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně): ☐

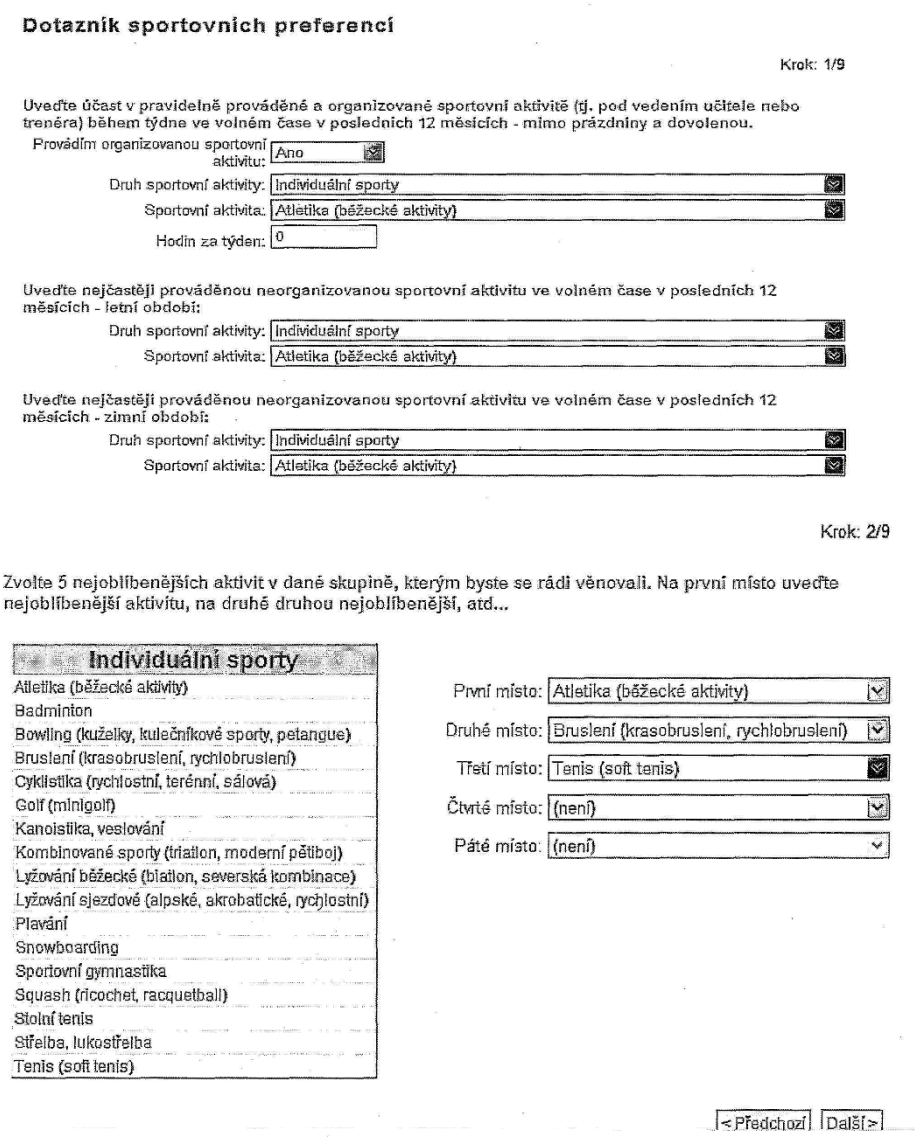
Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete ☐

a kterou byste nejraději provozoval/a ☐

Neprovozuji žádnou sportovní aktivitu ☐

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

Příloha 2 Dotazník sportovních preferencí



Dotazník sportovních preferencí

Krok: 1/9

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících - mimo prázdniny a dovolenou.

Provádím organizovanou sportovní aktivitu: Ano

Druh sportovní aktivity: Individuální sporty

Sportovní aktivita: Atletika (běžecké aktivity)

Hodin za týden: 0

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - letní období:

Druh sportovní aktivity: Individuální sporty

Sportovní aktivita: Atletika (běžecké aktivity)

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících - zimní období:

Druh sportovní aktivity: Individuální sporty

Sportovní aktivita: Atletika (běžecké aktivity)

Krok: 2/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Individuální sporty

- Atletika (běžecké aktivity)
- Badminton
- Bowling (kuželky, kulečníkové sporty, petangue)
- Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
- Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
- Golf (minigolf)
- Kanoistika, veslování
- Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
- Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
- Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
- Plavání
- Snowboarding
- Sportovní gymnastika
- Squash (ricochet, racquetball)
- Stolní tenis
- Střelba, lukostřelba
- Tenis (soft tenis)

První místo: Atletika (běžecké aktivity)

Druhé místo: Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)

Třetí místo: Tenis (soft tenis)

Čtvrté místo: (není)

Páté místo: (není)

<Předchozí Další>

Krok: 3/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Týmové sporty
Americký fotbal
Baseball, softball (další pálkové hry)
Basketbal
Curling
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
Fotbal (futsal)
Frisbee
Házená (vybíjená)
Lakros
Lední hokej (in-line)
Nohejbal
Ragby
Vodní pólo („vodní verze" ostatních sportů)
Volejbal (beach, přehazovaná)

První místo: (není)
Druhé místo:
Třetí místo:
Čtvrté místo:
Páté místo:

< Předchozí | Další >

Krok: 4/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

Kondiční aktivity
Běh (jogging)
Bodystyling
Jóga
Kondiční chůze (nordic walking)
Kulturistika
Posilovací cvičení
Spinning
Sportovní aerobik
Taebo (box aerobik)
Tai-Chi
Zdravotní cvičení

První místo: Spinning
Druhé místo: Posilovací cvičení
Třetí místo: Kulturistika
Čtvrté místo: Bodystyling
Páté místo: (není)

< Předchozí | Další >

Krok: 5/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších aktivit v dané skupině, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější aktivitu, na druhé druhou nejoblíbenější, atd...

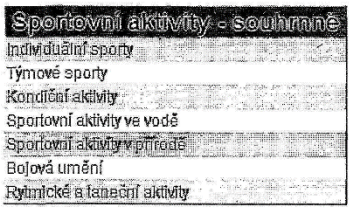
Sportovní aktivity ve vodě
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
Plavání s ploutvemi (potápění)
Skoky do vody
Synchronizované plavání
Zdravotní plavání (koupání)

První místo: (není)
Druhé místo:
Třetí místo:
Čtvrté místo:
Páté místo:

< Předchozí | Další >

Krok: 9/9

Zvolte 5 nejoblíbenějších typů aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Na první místo uveďte nejoblíbenější typ aktivit, na druhé druhý nejoblíbenější, atd...



První místo: (není)
Druhé místo:
Třetí místo:
Čtvrté místo:
Páté místo:

Vyberte svoji absolutně nejoblíbenější aktivitu.

Sportovní aktivita: (Nejsem rozhodnut)

< Předchozí | Ulož data

Příloha 3 Internetové prostředí systému INDARES

Příloha 4 Manuál Dotazníku sportovních preferencí

Úvod

Efektivizace pohybové aktivity mládeže základních a středních škol je mimo jiné výrazně závislá na vztahu žáků k obsahu výchovně-vzdělávacího procesu v povinné školní tělesné výchově a obsahu zájmové tělocvičné činnosti ve volném čase. Má-li plnit obsah tělocvičné aktivity svoji socializačně-individualizační funkcí, je třeba respektovat žáky preferované druhy sportovních aktivit v mnohem větší míře. Ukazuje se, že pokud se nepodaří u žáků vytvořit pevnější vztah k jednotlivým sportovním odvětvím a činnostem v období dospívaní, tvoří se později s podstatně většími obtížemi. Respektování preferencí žáků má pozitivní vliv i na trvalost a hloubku zájmu o jednotlivé druhy sportovních aktivit.

Vedle již prováděných komparací preferenční sféry žáků na jednotlivých typech škol vyvstává potřeba vzájemného srovnávání jednotlivých preferovaných sportovních aktivit a činností mezi různými regiony a státy s podobným systémem tělesné kultury. Komparační studie mohou přispět k řešení otázek efektivizace obsahu jak povinné školní tělesné výchovy, tak i sportovních aktivit situovaných do oblastí volného času. Smyslem diagnostiky není v žádném případě snaha o kategorizaci sportovních aktivit na oblíbené a neoblíbené. Naopak, hlubší proniknutí do struktury preferovaných sportovních aktivit a realizovaných sportovních aktivit ve volném čase může přispět k účinnějšímu prosazování „žádoucích“, resp. zdravotně nutných pohybových aktivit jak ve školní tělesné výchově, tak i ve volném čase dětí a mládeže.

Struktura dotazníku

Dotazník zjišťuje základní informace o zapojení respondentů do pohybové aktivity v rámci organizovaných a neorganizovaných forem.

Struktura preferencí sportovních aktivit je zjišťována v osmi oblastech:

1. Individuální sporty
2. Týmové sporty
3. Kondiční aktivity
4. Sportovní aktivity ve vodě
5. Sportovní aktivity v přírodě
6. Bojová umění
7. Rytmické a taneční
8. Sportovní aktivity – souhrnně

Respondenti označí pořadí první pěti sportovních aktivit, které preferují. V případe, že neholdují pěti sportovním aktivitám z dané oblasti, mohou zaznamenat právě tolik sportovních aktivit, kolik jich preferují. Nepreferuje-li respondent žádnou aktivitu, nemusí uvést žádnou sportovní aktivitu. Software však respondenta upozorní na tento fakt praktickou poznámkou: „V této kategorii jste nevybral ani jednu aktivitu, zvažte, zda alespoň některá neodpovídá vašim zájmům“. Tímto se snažíme eliminovat možnost, že by došlo k nechtěnému posunu ve sledu jednotlivých kroků při vyplňování dotazníku.

Respondent má před sebou celkem 9 kroků, které musí postupně vyplnit. V 9. Kroku vybírá nejoblíbenější sportovní aktivity podle typu, následně potom naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitu.

Aplikace v praxi

Dotazník je určen pro studenty základních škol, středních škol, odborných učilišť a vysokých škol. Výhledově se počítá s aplikací u privátních subjektů a pro plánovací účely zájemců ze strany měst a regionů. Doba vyplňování dotazníku je 5-10 minut. Respondenti vyplňují dotazník zcela samostatně. Dotazník je dostupný v pěti jazykových verzích – čeština, angličtina, němčina, slovenština a polština. V závislostí na konkrétní zemi, ve které je dotazník aplikován, se můžeme setkat s variabilním systémem školství, popř. měřicích jednotek (libry × kilogramy; palce × centimetry). Celý systém je vyhotoven tak, že tyto variabilní faktory zohledňuje.

Vyhodnocování dotazníku

Sestavený software umožňuje zpracování dotazníků z hlediska nejzávaznějších charakteristik formou menu parametrů. Software pracuje s frekvenčními a pořadovými charakteristikami. Výsledkem zpracování je prezentace pořadí organizovaných a neorganizovaných forem sportovních aktivit a hlavně pořadí preferovaných sportovních aktivit.

U celého souboru je nutno určit pořadí v jednotlivých oblastech na základě součtu pořadí u všech respondentů. Ve všech osmi oblastech je každé sportovní aktivitě, která není zařazena mezi prvních pět neoblíbenějších, přiřazen průměr dalších možných pořadí (např. kdyby bylo

v oblasti sedm sportovních aktivit, tak dvě z nich, které nebudou zařazeny, budou mít pořadí 6,5).

Návod k vyhodnocení

1. Oblast – **INDIVIDUÁLNÍ SPORTY** (17 disciplín)

a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 11,5

b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 11

c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10,5

d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10

e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 9,5

f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 9

2. Oblast – **TÝMOVÉ SPORTY** (14 disciplín)

a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10

b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 9,5

c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 9

d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8,5

e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8

f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 7,5

3. Oblast – **KONDIČNÍ AKTIVITY** (11 disciplín)

a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8,5

b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8

c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7,5

d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7

e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6,5

f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 6

4. Oblast – **SPORTOVNÍ AKTIVTY VE VODĚ** (5 disciplín)

a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5,5

b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5

c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 4,5

d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 4

e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 3,5

f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 3

5. Oblast – **SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODE** (17 disciplín)

a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 11,5

b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 11

c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10,5

d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 10

e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 9,5

f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 9

6. Oblast – **BOJOVÁ UMĚNÍ** (9 disciplín)

a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7,5

b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7

c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6,5

d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6

e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5,5

f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 5

7. Oblast – **RYTMICKÉ A TANEČNÍ** (10 disciplín)

a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 8

b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7,5

c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 7

d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6,5

e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6

f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 5,5

8. Oblast – **SPORTOVNÍ AKTIVITY – SOUHRNNĚ** (7 disciplín)

a) Je-li přiřazeno všech 5 pořadí (1.-5.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6,5

b) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 6

c) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5,5

d) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 5

e) Jsou-li přiřazena 4 pořadí (1.-4.), ostatní odvětví jsou hodnocena: 4,5

f) Není-li přiřazeno žádné pořadí (0.), všechna odvětví jsou hodnocena: 4