

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**VYBRANÉ ASPEKTY ŽIVOTNÍHO STYLU HRÁČŮ BASKETBALU VE VĚKU
16 – 18 LET**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Ivana Koláčná, Trenérství a sport

Vedoucí práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Olomouc 2016

Jméno a příjmení: Ivana Koláčná

Název bakalářské práce: Vybrané aspekty životního stylu hráčů basketbalu
ve věku 16 – 18 let

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Resumé:

V této práci se snažím na základě standardizovaných mezinárodních dotazníků vyhodnotit vybrané aspekty životního stylu basketbalistů v Polabí – Kolín a Nymburk. Výzkumu se účastnilo 40 respondentů ve věku 16 - 18 let, kteří aktivně hrají basketbal. V dotazníku respondenti odpovídali na otázky, které se týkaly pohybové aktivity a návykových látek (alkohol, kouření, drogy). Basketbal je hlavní náplní volného času dotazovaných respondentů. Výsledky potvrdily, že v tomto věku chlapci a děvčata věří, že sport je dobrou prevencí proti užívání návykových látek. Avšak mohou podlehnout negativním faktorům jako je zvědavost, nuda, kamarádi, kteří již nějakou cigaretu či lahvičku alkoholu zkusili. Často je první kontakt s první cigaretou, alkoholem už v útlém věku, přímo od rodičů.

Klíčová slova:

Životní styl, zdraví, pohybová aktivita, rodina, adolescence, kouření, alkohol, návykové látky, basketbal.

Souhlasím s půjčováním závěrečné práce v rámci knihovnických služeb.

First name and surname: Ivana Koláčná

Title of the thesis: Selected lifestyle aspects in basketball players aged 16 – 18

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Petr Reich, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract:

In this work I try based on international standardized questionnaires to assess some aspects of lifestyle basketball players in the Elbe - Kolin and Nymburk. The research included 40 respondents aged 16-18 years who actively play basketball. In the questionnaire, respondents answered questions related to physical activity and addictive substances (alcohol, smoking, drugs). Basketball is the main focus of free time of respondents. The results confirmed that at this age boys and girls believe that sport is a good prevention against substance abuse. However, they can succumb to negative factors such as curiosity, boredom, friends who have a cigarette or a bottle of alcohol tried. Often the first contact with the first cigarette, alcohol at an early age, right from the parents.

Key words:

Lifestyle, health, physical activity, family, adolescence, smoking, alcohol, addictive substances, basketball.

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Petra Reicha, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Kolíně dne 30. dubna 2016

.....

Velmi děkuji Mgr. Petru Reichovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady a připomínky při zpracování bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Basketbal – historie a současnost	9
2.1.1	Sport – prevence proti návykovým látkám	10
2.1.2	Basketbal – osobnost sportovce	11
3	Socializace, rodina	13
3.1.1	Socializace	13
3.1.2	Formy socializace	14
3.1.3	Rodina a závislost	14
4	Dospívání (adolescence)	17
4.1	Návykové látky.....	19
4.1.1	Alkohol.....	20
4.1.2	Kouření.....	20
4.1.3	Drogy	21
4.1.4	Návykové problémy u dětí a dospívajících.....	22
5	Životní styl a volný čas	22
5.1	Životní styl	22
5.2	Zdraví	23
5.3	Volný čas	24
5.4	Pohybová aktivita	24
6	Cíle.....	27
6.1	Hlavní cíl	27
6.2	Úkoly práce	27
7	Metodika	28
8	Výsledky a diskuse.....	30
8.1	Popis měst, ve kterých byli sportovci dotazováni, tj. Kolín a Nymburk.....	30

8.2	Vyhodnocení dotazníků.....	31
8.2.1	Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě.....	31
8.2.2	Postoj k návykovým látkám.....	36
9	Závěr	46
10	Souhrn	47
11	Summary	48
12	Referenční seznam	49
13	Internetové zdroje	52
14	Přílohy.....	53

1 Úvod

Téma mé bakalářské práce se týká basketbalu. Basketbal moji osobu provází od svých dvanácti let. Jako hráčka jsem v kolínském dresu odehrála mnoho zápasů. Pro mě byl na prvním místě hlavně týmový výkon a dávala jsem mu vždycky přednost. Nejdůležitější byla však parta lidí kolem tohoto úžasného sportu. Basketbal nebyl pro mě jen sport, ale i životní styl, který mě ovlivnil. Svoji trenérskou kariéru jsem začala už v šestnácti letech. Postupně jsem trénovala všechny mládežnické kategorie.

Práce s dětmi je velmi zajímavá, různorodá a hlavně zodpovědná. Ze zkušenosti vím, že je velkou pravděpodobností, že ovlivní budoucnost sportovce. Sport, jako takový, není jen hodina tréninku a domů. Je to komplexní příprava fyzické a psychické stránky člověka, jak na tréninku, tak i ve volném čase. Mnohdy maličkosti rozhodují o úspěchu, či neúspěchu ve sportu. Jedním z mnoha faktorů je kouření, alkohol a drogy. Mladí sportovci si často ani nepřipouští případný problém. Je to komplikovaná otázka, kterou bych se ve své práci chtěla zabývat u hráčů, kteří si již basketbal vybrali jako svůj sport, svoji cestu.

2 Přehled poznatků

2.1 Basketbal – historie a současnost

Basketbal od roku 1891 patří do rodiny olympijských sportů. Je to sportovní hra oblíbená pro miliony lidí na celém světě. Atraktivní dynamická hra skrývá týmovou spolupráci postavenou na výkonu jednotlivce. Týmy o pěti hráčích mají za cíl vhodit míč do soupeřova koše a zabránit soupeři, aby míč propadl vašim košem. Vhození do koše je ohodnoceno podle vzdálenosti střelce od koše, případně podle situace, jedním, dvěma anebo třemi body (Táborský, 2004, s. 41). „Vytvořit kvalitní celek s dobrými vztahy, v němž dostanou svůj prostor silné individuality, není snadné. Každé mužstvo musí mít rozehrávače, křídelní útočníky, střelce, pivotmany a dirigenta hry. Není tak důležité, na kterém ze jmenovaných míst je silná osobnost, vůdce týmu, ale to, aby nějaká silná osobnost byla.“ Takto prozradil návod k úspěchu Pavel Petera – reprezentační trenér, který 11 let působil u reprezentace ČSSR (Petera, Kotrba 1989, s. 101).

V roce 1891 profesor kanadského původu James Naismith chtěl svým studentům zpestřit výuku na univerzitě. Připevnil košíky od broskví na zábradlí balkónu a dal studentům fotbalový míč. Kdo dal první koš, to už se nedozvíme, ale od té doby házení na koš propadlo mnoho lidí. Prakticky okamžitě vypuklo šílenství na středních a vysokých školách s cílem naučit se tento nový sport. Pravidla prakticky statického sportu se vyvíjela postupně s rozvojem společnosti. Obrazem je rychlý, dynamický sport, kde můžeme vidět dobře se pohybující atlety s míčem. V Americe se zdálo, že basketbal bude sportem číslo jedna. Obrovská popularita přinášela nejen sportovní zážitky, ale i neuvěřitelné finanční úspěchy. V roce 1984 je ikonou nováček NBA (National Basketball Association – česky: Národní basketbalová asociace) Michael Jordan, který nadchnul svým akrobatickým basketbalovým uměním celý svět. Dodnes je vzorem pro mladé začínající sportovce. Celý svět sleduje olympiádu v Barceloně, kde americký „Dream tým“ rozdrtil celý svět. Byla to velká podívaná, i když výsledky byly tak rozdílné, že o soutěžení vlastně nakonec nešlo. Nastupují generace Kobe, Lebron, Wade baví fanoušky dnes.

Košíkovou v Čechách představil Jaroslav Karásek v roce 1897 ve Vysokém Mýtě. Hra se brzy stala oblíbenou mezi studenty, ti se zasloužili o to, že basketbal pronikl do organizací Sokola a mezi mladé sportovce. První mistrovství ČSR se hrálo v roce 1935. Po válce se Česká republika zařadila mezi nejlepší evropská družstva. Potvrdila to titulem mistra Evropy z roku 1946 v Ženevě.

V současné době v České republice hraje nejvyšší soutěž KOOPERATIVA NBL (Národní basketbalová liga) 12 družstev mužů a 12 družstev ženské ligy BONVER ŽBL (Ženská basketbalová liga). Mužstva také každý rok bojují o Český pohár. Vrcholem soutěži je play – off v lize a FINAL 4 v poháru.



Obrázek č. 1. - Logo NBL, logo ŽBL, logo NBA zdroj: <https://cs.wikipedia.org>

2.1.1 Sport – prevence proti návykovým látkám

Pochopit podstatu a směřování soudobého světa, jeho dílčích společností a kultur, anichž bychom si všimli a náležitě docenili úlohu sportu, je téměř nemožné. Žijeme totiž ve světě, kde sport je mezinárodním fenoménem, je důležitý pro politiky a světové vůdce, přispívá k dynamice ekonomického rozvoje, je nedílnou součástí lokálních sociálních kulturních struktur, regionů a národů. Sport je svým potenciálem schopen přispět k vývoji nejchudších oblastí světa, tvoří nezastupitelnou součást masové mediální podívané, podílí se na rozvoji turistického podnikání, je různým způsobem spojován s řadou sociálních jevů a problémů jako je zdraví, násilí, kriminalita, návykové látky, sociální rozdíly, pracovní migrace, ekonomický a sociální rozvoj a chudoba. Sport se v průběhu konání olympijských her a některých významných sportovních událostí, jako jsou světové šampionáty ve fotbale či v ledním hokeji, stává globálním pojítkem hodnotově jednotícího zájmu zcela sociálně, kulturně či nábožensky odlišných koutů světa. Je nezastupitelnou součástí smysluplně naplňovaných volnočasových aktivit obrovských mas lidí (Sekot 2008, p. 8-9).

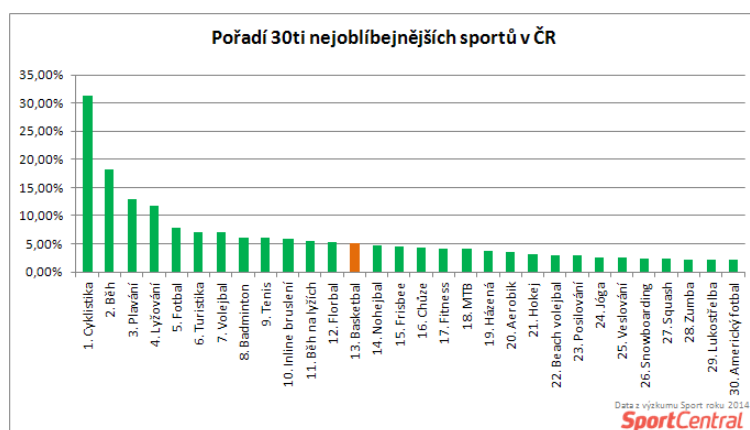
Sekot (2008) sport specifikuje jako lidskou aktivitu, odlišnou od jiných činností, vyznačuje se i ozvlášťující sociální dynamikou a má svébytné sociální důsledky. Širší pojetí sportu ve smyslu systematických pohybových aktivit necílených přímo a programově k dosažení výkonu, vítězství či odměně, chápeme konceptuálně sport jako

institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšení celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem. Vzhledem ke skutečnostem jsme nakloněni této pohybové aktivitě, kterou bychom mohli považovat za správný směr při prevenci proti návykovým látkám (p. 10).

2.1.2 Basketbal – osobnost sportovce

Basketbal je dle výsledků studie portálu Sport Centrál z roku 2014 na 13. místě oblíbenosti mezi sporty v České republice. Co je zajímavé, oblíbenost s rostoucím věkem klesá. Největší zájem o basketbal je ve věku 12 – 19 let. Na oblíbenosti a zájmu má vliv povinná výuka na základních a středních školách, kde se s basketbalem děti setkají. Bohužel hráči často končí už v mládežnických kategoriích v důsledku zranění. To je zapříčiněno velkou fyzickou náročností a velkým zatížením kloubů a svalů.

Statistika jen potvrzuje problémy, s kterými se basketbal v České republice potýká. Fyzická náročnost po celou dobu sportovní kariéry, psychický tlak na dítě po celou dobu sportovního vývoje, vysoké finanční náklady na tento halový sport a velké riziko úrazu. Z mého pohledu je důležité, aby dítě začínalo se sportem už v předškolním věku, ale je nutné dbát na všeobecnou přípravu.



Obrázek č. 2. - Pořadí 30 nejoblíbenějších sportů v ČR (www.sportcentral.cz).

Děti si potřebují hrát, bavit se a zjišťovat krásu sportování. V současném sportovním světě je člověk od raného dětství v roli diváka nebo sportovce. I basketbal má obrovský význam ve výchově dítěte. Učí děti k sebekontrolě, ukázněnosti a utváří kolektivní cítění.

Rozvíjí vlastní iniciativu, samostatné rozhodování a zodpovědné plnění úkolů ve hře. Má vliv na rozvoj pohybových schopností – síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. Důležité je vytvořit široký pohybový fond, který bude základem pro další sportovní růst dítěte a budoucí sportovec ho bude moci čerpat k rozvinutí speciálních dovedností (Velenský, 1999). Trénink by se měl zaměřovat také na prožitek, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství, které mohou přinést zážitky na celý život (Perič, 2012).

Důležité je vše dobře propojit v jeden specializovaný celek, aby bylo dítě komplexně připraveno a to ho dovedlo k vysněnému cíli. K tomu je nutné využít řady poznatků z vědních oborů jako fyziologie, psychologie, biomechaniky. Správné tréninkové návyky a životní postoj je v ranném dětství i v období dospívání jedním z faktorů, který může ovlivnit postoj k návykovým látkám a můžeme to vnímat jako dobrou prevenci. Bohužel, i přes velkou snahu nás všech, má vrcholový sport svoje rizika, která musíme vzít navědomí.

- Úrazy a zranění
- Nadměrný stres
- Doping
- Ranná specializace
- Syndrom vyhoření
- Jednostranná orientace a nevyvážený způsob života
- Prvotní psychické selhání
 - Sportovec nedosáhl očekavaného výsledku, i přes kvalitní sportovní přípravu
 - Tréninková výkonnost je vyšší než výkon v soutěži
 - Pocit nadměrné odpovědnosti
- Drohotné psychické selhání
 - Přetrénování
 - Nedodržení životosprávy
 - Nedostatečná příprava ovlivňuje sebedůvěru sportovce.

Tyto body jsou opakované a časté u sportovců hlavně ve věku 15 – 20 let období v dospívání. Vše většinou vede ke ztrátě motivace. Nejhorším stavem úspěšného sportovce je zranění.

Právě zranění a dlouhá rekonvalescence, nemožnost trénovat a nucená změna životního zaběhnutého stylu mladé sportovce přivede ke kouření, alkoholu a bohužel i k drogám. Čas vyplněný na sto procent tréninkem nebo zápasem, se změní v nudu a neschopnost si sám zorganizovat volný čas. To je začátek cesty, z které bohužel často není návrat zpět. V České republice třeba citelně chybí pro tuto situaci odborná pomoc – specialista – sportovní psycholog. Mladý sportovec, kterého postihne zranění, je odkázaný na pomoc rodiny anebo svého okolí. Mnohdy děti bývají na internátech daleko od rodin. Kdo tedy v téhle chvíli je po ruce? Většinou kamarád, který se nudí úplně stejně a nabídne jako náplast cigaretu, pivo, drogu... Kluby, které podporovaly zdravého a nadějného sportovce, najednou o zraněného ztratí zájem. Nedává ani koše ani góly. Jsou to jen zbytečné starosti a finance. V této chvíli na nás trenéry a svou rodinu sportovec spoléhá a mnohdy zklamání z neposkytnutí pomoci ho zažene do kouta.

3 Socializace, rodina

Sociální zázemí a rodina je z mé praxe důležité a prakticky neoddělitelná téma. Dobrý trenér je ten, kdo dobře pozná svého hráče ve škole, doma, ve volném čase. Snaží se řešit problémy i mimo tréninkovou jednotku.

3.1.1 Socializace

Jedinec během svého života prochází procesem socializace. Během něho si osvojuje dovednosti, znalosti a normy, učí se dobře hrát společenské role. Řečeno jednou větou, jedinec si přisvojí kulturu, ve které žije. Socializovaný jedinec by měl ovládat své pocity a pudy, mít vyvinuté sebevědomí, zvládat role týkající se rodiny, rodičovství, partnerství a povolání a rozlišovat co je důležité v životě (Jandourek 2008, p. 81). Můžeme se zeptat, k čemu existují školky, školy a univerzity, dětské domovy a další instituce. Když se vše podstatné můžeme naučit sami nebo v rodinách. Přesto je zřejmé, že na to nebude stačit pouze rodina, která nás do velkého světa nepřipraví.

3.1.2 Formy socializace

Urban (2011) uvádí ranou formou socializace, která se z pohledu vývoje osobnosti člověka jeví jako nejdůležitější a stěžejní, nazývá ji **primární socializace**. Probíhá zejména v rodinném kolektivu a okruhu nejbližších přátel. Časově je soustředěna do životní etapy dětství (0-12 let), případně i puberty (12-15 let). V této době se se osobnost člověka vyznačuje značnou tvárností charakteru. Ne nadarmo se říká, kdo vládne nad životem dětí, vládne i nad budoucností společnosti. Následnou socializaci, tu probíhající ve školních kolektivech a v životních situacích předcházejících životu dospělých, označujeme jako **sekundární**. Socializaci praktikovanou jako trénink a cílená příprava na budoucí život (zejména pak povolání) teorie nazývá **anticipativní socializací**.

Pro opakovaný proces socializace člověka, který už sice socializací prošel, ale byl nucen zareagovat na dramatickou životní změnu svým „přeprogramováním“ (např. propuštění ze zaměstnání, dlouhodobý pobyt v nemocnici, propuštění z výkonu trestu odnětí svobody, vstup do skupiny s negativními sektářskými rysy, odchod do důchodu, ztráta dlouhodobého životního partnera) nebo pro cílené působení prostřednictvím výchovných programů a výcviků teorie používá termín **resocializace**. Charakterizuje ho více či méně rozsáhlá změna dosavadní hodnotové struktury a hodnotových preferencí, životních návyků, vzorců chování a zodpovídání otázek po smyslu života (p. 171).

Za svou dlouhou trenérskou kariéru jsem prošla spousty družstvy a sdílela mnoho životních příběhů. Když vše shrnu, musím konstatovat, že rodina je nejdůležitější složkou člověka a není tomu jinak u sportovce. Při sběru dotazníků a vyhodnocování jsem si všimla rozdílů, které byly u chlapců, kteří jsou na internátu a u chlapců, kteří jsou doma ve svém sociálním prostředí. Rozdíl je i u pohlaví. Dívky do sportovního světa výkonnostního sportu pronikají pomaleji. Důvodem je opatrnost a větší kontrola ze strany rodiny. Zato chlapci do světa fyzické dovednosti a sportovních her pronikají razantněji a už v celku v mladém věku. Postupem času se jejich důvěra v organizovaný vrcholový sport zvyšuje a uspokojuje jejich sportovní ambice.

3.1.3 Rodina a závislost

Rodina je rozsahem malou, leč důležitou a nejvýznamnější sociální skupinou, která zásadně ovlivňuje psychický vývoj dítěte. Patří jí nezastupitelná role. Všichni členové rodiny

jsou ve vzájemné interakci, vzájemně se ovlivňují a přizpůsobují, často neuvědoměle (Vágnerová 2012, p. 17).

Dále Vágnerová (2012) uvádí, že rodina je osobně významným prostředím, které by mělo sloužit jako citové zázemí, jako zdroj jistoty a bezpečí. Modifikuje základní postoj dítěte ke světu, míru jeho otevřenosti a důvěry. Rodina dítě ovlivňuje biologicky, ekonomicky, emociálně a sociálně.

Dle Vágnerové (2012) je důležitá základní charakteristika rodiny, její stabilita, míra

soudržnosti, otevřenosti a adaptibilita i míra její integrovanosti do širšího společenství, to je z hlediska možného působení na psychický vývoj dětí velmi významné. Mnohdy toto je ještě důležitější než materiální či vzdělanostní úroveň rodiny. Dítě se zde učí vnímat a rozlišovat citové aspekty rodinných vztahů a chápat způsob jejich fungování. Rodinu ovlivňují vnější a vnitřní vlivy. Skladba rodiny, sourozenci. Vnější vlivem jsou vrstevníci dítěte, s kterými se potká ve svém životě, a škola a zájmové kroužky, která přebírají významnou funkci.

Nešpor (2003) však upozorňuje na řadu rizikových, ale i protektivních faktorů na úrovni rodiny. Jinými slovy, rodina se může přímo nebo nepřímo podílet na vzniku a rozvoji závislosti některého člena, ale rodina může rozvoji závislosti předcházet nebo velmi pomoci při překonávání návykového problému.

Rizikové faktory:

- Výskyt jakékoliv neléčitelné a nezvladatelné návykové choroby u rodičů zvyšuje riziko jakékoliv návykové choroby u dětí. Neplatí tedy pouze, že děti závislých na alkoholu se častěji samy stávají závislé na alkoholu, ale i to děti by mohly být ohroženy i závislostí na jiných návykových látkách.
- Neexistují jasná pravidla týkající se chování dítěte.
- Nedostatek času na dítě zvláště v raném dětství, malá péče, nedostatečný dohled, nedostatečné citové vazby dítěte.
- Nesoustavná a přehnaná přísnost, nepřiměřené fyzické násilí vůči dítěti, týrání dítěte, sexuální zneužívání dítěte.
- Schvalování pití alkoholu a užívání drog.
- Malá očekávání od dítěte a podceňování ho. Špatné duševní a společenské fungování rodičů, rodiče jsou osamělí, vůči širšímu okolí lhostejní nebo dokonce nepřátelští.
- Vážná duševní porucha rodičů.
- Velmi těžké hmotné podmínky rodiny.

- Rodina špatně funguje, výchova pouze s jedním rodičem, který ji časově nebo jinak nezvládá a nemá možnost využít dalších příbuzných.
- Časté stěhování rodiny.
- Dítě žije bez rodiny, bez domova. Závislost na návykové látce, škodlivé či rizikové užívání návykové látky nebo jiný návykový problém u manžela (manželky) nebo partnera (partnerky).
- Vážná duševní nemoc u manžela (manželky).

Protektivní (ochranné) činitele:

- Přiměřená péče, dostatek času na dítě, zejména v časném dětství, pevné citové vazby.
- Jasná pravidla týkající se chování dítěte a přiměřený dohled.
- Pozitivní hodnoty (např. vzdělání).
- Rodiče na výchově spolupracují. Sdílená zodpovědnost v rodině.
- Styl výchovy je vřelý a středně omezující (výchova není necitlivě autoritativní, ale také ne zcela volná a bez pravidel a omezení).
- Rodiče alkohol, tabák a jiné drogy zejména u dětí a dospívajících odmítají.
- Existují jasná a přiměřená očekávání od dítěte, rodiče projevují vůči němu respekt.
- Členové rodiny si osvojili dobré způsoby, jak zvládat stres.
- Je zajištěna ochrana, bezpečí a přiměřené uspokojování potřeb dítěte.
- Rodiče jsou duševně zdraví.
- Rodiče jsou dobře začleněni ve společnosti, mají snahu pomáhat druhým. Výchova pomáhá vytvářet kvalitní vztahy s dospělými mimo rodinu.
- Dobré mezigenerační vztahy a kvalitní spolupráce mezi generacemi (nejčastěji s prarodiči dítěte).
- Manžel (manželka) nebo partner (partnerka) odmítají návykové látky a jsou jinak duševně zdraví.
- „Tvrdá láska“ ze strany příbuzných a dalších blízkých lidí. Na jedné straně poskytují pocit citové opory a jsou vřelí, na druhé straně však trvají na pozitivní změně a zvyšují tak motivaci (Nešpor 2003, s. 79-80).

4 Dospívání (adolescence)

Je širší pojem pro vývojový přechod mezi dětstvím a dospělostí, vymezuje období dospívání.

V základním biologickém, smyslu lze období dospívání vymezit široce jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevením se, prvních sekundárních pohlavních znaků) a více nebo méně vyznačenou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti (plné reprodukční schopnosti) a dokončením tělesného růstu.

Současně s biologickým zráním probíhá řada významných a nápadných psychických změn, které můžeme charakterizovat ohlášením nových pudových tendencí a hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly, celkovou emoční labilitou a zároveň nástupem vyspělého způsobu myšlení a dosažení vrcholu jeho rozvoje.

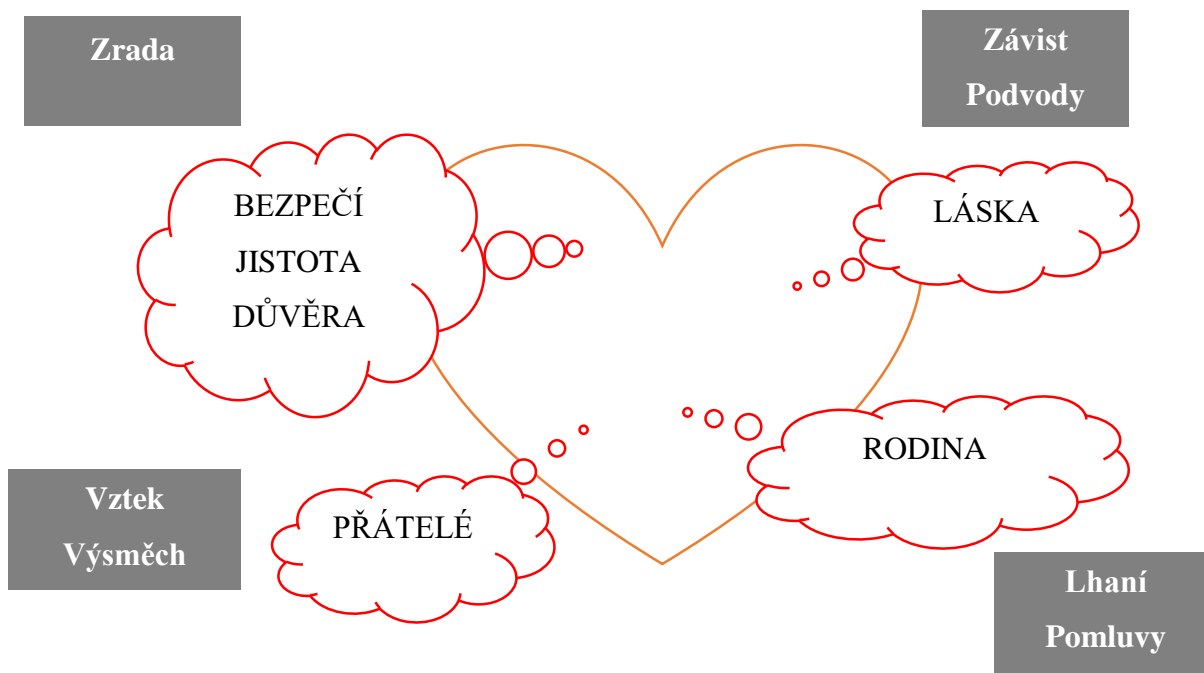
Tělesné a psychické a sociální změny v období dospívání probíhají do jisté míry souběžně a navzájem vzájemně (Langmeier a Krejčířová, 2006, p. 143).

Období dospívání je rozděluje dle věku, popisuje Sedláčková (2009) ve své knize.

- **Období dospívání 11 – 15 let** – období charakterizováno hledáním a rozvojem vlastní identity.

Hledání a osvojování nových rolí, s kterými se každý nějak musí vyrovnat, a zaujmout k nim postoj. Subjektivní postoj ke svému zevnějšku a zájem o své tělo je součástí identity dospívajícího. Atraktivita těla a zájem okolí mnohdy ovlivní osobnost dospívajícího na celý život. Tělesné změny v dospívání jsou podmíněny proměnou hormonálních funkcí. Přinášejí sebou kolísavé emoční ladění a tendenci reagovat přecitlivěle na běžné podmínky.

Důležitá je také role, kterou dospívající získá ve své vrstevnické skupině. Tyto aspekty typické pro toto období pomáhá utvářet kolektivní sport. A zařazením jedince do skupiny, nasměrujeme dítě a je velká pravděpodobnost, že se setká ve své věkové skupině s dobrým vlivem na jeho osobnost. Každý jedinec v této skupině postupně získá svoji roli. Záleží na okolnostech, které se kolem skupiny vyskytnou. Například u sportovce motivace, cíl, lidský faktor – trenér, sportovní zázemí, finanční zázemí a tlak na výsledek.



Obrázek č. 3. - Kristýna 15 let, „Láska versus nenávisť“ v knize Špaňhelová (2008)

- **Období adolescence 15-20 let** – druhá fáze relativně dlouhého časového úseku dospívání.

Ohraničují ji dva sociální mezníky **dokončení školní docházky** a **dovršení přípravného profesionálního období**. Důležitou stránkou v tomto období je tělesný vzhled. Adolescent se svým tělem často a v hojně míře zaobírá. Tělové schéma se může stát nejdůležitější součástí vlastní identity. Pokud je jedinec spokojen a vlastní tělo odpovídá aktuálnímu ideálu krásy, podporuje to jeho pocit jistoty, sebedůvěry a prestiže, především ke vztahu k druhému pohlaví. Myslím si, že s atraktivitou souvisí dobrý předpoklad k dosažení dobré sociální pozice.

Stanovení cílů pro budoucí sociální postavení bývá vysoké. Přijetí na nějakou školskou instituci je jednou z prvních met a začátek přípravy na budoucí profesi. Zájem o vzdělání není však příliš velký, nepřináší bezprostředně výrazné sociální postavení a ani žádné ekonomické výhody. Adolescent má zcela obecně ještě téměř neomezenou možnost seberealizace. Pokud nějaký limit existuje, je dán především schopnostmi, eventuálně motivací jedince. V tomto směru vidím výhodu sportu a vedení k zodpovědnosti. Určité návyky, normy, komplex zkušeností a osobních vlastností

vytváří předpoklad preferencí zaměřených na úspěch a důvod pro dobrý start do budoucnosti (Sedláčková, 2009, p. 30 - 32).

Srovnávací studie v knize Coakley (2001) zkoumá skupiny sportovců s „nesportovci“.

- Příležitostí prověřovat a rozvíjet vlastní schopnosti a identitu i mimo rámec sportu.
 - Přístup ke zkušenostem mimo rámec šatny a hrací plochy.
 - Formování nových vztahů, včetně sféry mimo sport.
 - Poučení, jak sportovní zkušenost možno prakticky využít i v jiných oblastech života.
 - Příležitost jednat s jedincem jako komplexní osobností a nikoliv jako s jednostranně rozvinutým sportovcem.
 - Šanci být kompetentní, zodpovědný a uznávaný i mimo úzký rámec sportu.
- (Coakley 2001, p. 92-93)

4.1 Návykové látky

Definice závislosti dle Nešpora (2003):

Syndrom závislosti. Je to skupina fyziologických, behaviorálních (vědy zabývající se studiem lidského chování ve společnosti) a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisovanou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepisovány), alkohol nebo tabák (Nešpor 2003, p. 14). Odpovídajícím pro označení síly touhy by mohlo být slovo žádostivost nebo chtíč. Touhu užívat drogy si jedinec uvědomuje (i když ji nemusí přiznávat) a snaží se často užívání kontrolovat nebo i zastavit, často však neúspěšně.

Snaha ovlivnit své prožívání a chování prostřednictvím návykových látek je stejně stará jako lidstvo samo. Návykové látky nás doprovází na každém kroku a naše společnost jich využívá snad ve všech odvětvích, na které si lze vzpomenout. Neexistuje žádný stát na světě, který by je nepoužíval, ale zároveň by je uměl efektivně regulovat. Je to citlivé téma pro každého z nás a každý se s ní určitě v nějaké formě v životě setkal. Bolest a léky s tlumícími účinky, příležitostní pití alkoholu a občasné kouření, nadměrné pití kávy a čaje.

Zde všude jsou obsaženy drogy. To vše se týká každého z nás, kdy občas uijeme nějakou látku s cílem navodit si příjemný stav, vytvořit atmosféru, relaxovat anebo se povzbudit (Mioviský 2008, p. 14).

Stanovit hranici mezi tímto a závislostí s rizikovými faktory škodícími zdraví není jednoduché.

4.1.1 Alkohol

Motivace k rizikovému chování adolescentů může být i mimo jiné touha po vzrušení, vybočení ze stereotypu, vyhledání dobrodružství, experimentování, ale i vrstevnický tlak. Spotřeba alkoholu v České republice stále narůstá, čísla jsou varovná. Průměrná roční spotřeba stoprocentního alkoholu z roku 2010 na jednu osobu v České republice byla 16,45 litru, což nás řadí na druhé místo v žebříčku celosvětové spotřeby alkoholu. Obecně jsou problémy spojené s alkoholem podceňovány a spotřeba tolerována, mladiství navíc upozorňují na snadnou dostupnost. Používání alkoholu může s sebou přinášet rozsáhlé zdravotní a sociální důsledky, což vede mimo jiné i k ekonomickým důsledkům v celé společnosti (Sobotková 2014, p. 86).

4.1.2 Kouření

Kouření u dospívající populace není vnímáno společností jako závažný problém, přitom statistické údaje jsou alarmující. V české republice denně začíná kouřit kolem 100 dětí mladších 15 let. V kouření cigaret u adolescentů je Česká republika na předním místě v žebříčku evropských států – v 15 letech věku kouří 20% chlapců (4. místo v Evropě), zatímco u dívek kouří až 23 % (2. místo v Evropě). Ve srovnání s USA u nás kouří třikrát víc mladistvých do 20 let než je tomu v USA ve stejném věku (Bajčiová 2011, p. 283).

Zdravotní následky kouření jsou závažné, na následky kouření, aktivního či pasivního, umírá v České republice každý pátý člověk. Nejčastějšími jsou onemocnění dýchacího systému, kardiovaskulárního systému, gastrointestinálního traktu, krve a psychické či psychosomatické obtíže (Sobotková 2014, p. 86).

4.1.3 Drogy

Kalina (2003) definuje, že užívání drog poškozuje zdraví a kvalitu života nejenom uživatelů drog a jejich blízkých, ale v důsledku negativních a zdravotních, sociálních, ekonomických a bezpečnostních dopadů, které s užíváním drog souvisejí, ohrožuje i zdravý vývoj celé společnosti.

Užívání drog představuje dle Kaliny (2003) závažné riziko:

- změny základních životních hodnot
- oslabování vůle
- narušování mezilidských vztahů
- rozklad rodin
- ohrožení pořádku ve městě, veřejného pořádku a bezpečnosti
- nárůst společenských nákladů obecně

Trendy v užívání drog v ČR v roce 2001 podle studie Kaliny (2003):

- Vzestup experimentální a rekreační konzumace konopných látek mezi mládeží a mladými dospělými.
- Vzestup pravidelného užívání konopných látek v populaci (a to především mezi mládeží a mladými dospělými, kteří ve stále vzrůstající míře považují konopné psychotropní látky za jakousi „generační obdobu alkoholu“).
- Šíření heroinu do větších měst na přích republikou a také do venkovských oblastí.
- Zmenšování pervitinové scény seskupující se kolem „vaříče“.
- Narůstající komercializace a standartizace tzv. tanečních drog (extáze, halucinogeny), nárůst popularity způsobu trávení volného času mladými lidmi představuje celosvětový fenomén.

4.1.4 Návykové problémy u dětí a dospívajících

Některé odlišnosti působení návykových látek u dětí a dospívajících shrnuje následující přehled ve své publikaci Nešpor (2003).

- Specifikace působení návykových látek u dětí a dospívajících.
- Závislost na návykových látkách se vytváří podstatně rychleji (to, k čemu potřebuje dospělý často roky nebo desítky let, stihne dospívající i řádově během měsíců).
- Existuje zde vyšší riziko těžkých otrav ohledem na nižší toleranci, menší zkušenost a sklon k riskování, který je v dospívání častý.
- Z podobných důvodů je zde i vyšší riziko nebezpečnému jednání pod vlivem návykové látky.
- U dětí a dospívajících závislých na návykových látkách, nebo je masivně zneužívající, bývá patrně zřetelné zaostávání v psychosociálním vývoji (oblast vzdělávání, citového vyzrání, sebekontroly, sociálních dovednostech atd.).
- I „pouhé“ experimentování s návykovými látkami je u dětí a dospívajících spojeno s většími problémy v různých oblastech života (rodina, škola, trestná činnost atd.).
- Je zde také častější tendence zneužívat širší spektrum návykových látek a přecházet od jedné k druhé nebo víc látek současně. Ta opět zvyšuje riziko otrav a další komplikací.
- Recidivy závislosti jsou u dětí a dospívajících časté, dlouhodobá prognóza však může být podstatně příznivější, než jak by naznačoval často bouřlivý průběh. Důvodem je přirozený proces zrání, který je tichým spojencem léčebních snah (p. 54).

5 Životní styl a volný čas

5.1 Životní styl

Definice dle Slepíčkové (2005): Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzují podle názorů, postojů a chování (p. 41).

Životní styl si každý člověk formuje dle svých osvojených dovedností, které dokáže v životě prakticky použít a uplatnit. Ten je pochopitelně individualizován, dotvořen řadou specifických detailů. Významný zdroj individualizace životního stylu představuje oblast **volného času**. Chápeme ho jako čas, který člověku zbyde po splnění všech víceméně nutných povinností, k nim patří škola, zaměstnání, domácí práce, hygiena. Volný čas pojmáme jako prostor, o jehož využití a náplni rozhoduje svobodně sám jedinec. Měli bychom se zajímat o jeho kvantitu a kvalitu. Je nutné přemýšlet o rozumné proporcii mezi aktivním (sport, muzika aktivně v kapele, tanec...) a pasivním trávením (diváctví, hlavně televizní, poslech hudby, návštěva vinárny, počítač) (Buriánek 1996, p. 96-98).

Životní styl mnoha jedinců se orientuje na neustálou honbu za získáváním nových věcí, za úspěchem, mocí a penězi. Pracovní vytíženost, která z toho vyplývá, poznamenává život celé rodiny. Neustálý spěch, nedostatek času na sebe, na ostatní členy rodiny a na děti vytvářejí stresové situace a ty bývají příčinnou rozpadu rodiny nebo problémů s tím spojené (Machová 2009, p. 17).

5.2 Zdraví

V kvalitě života zaujímá důležité místo zdraví. Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha činiteli, jako je způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí a další. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost (Machová, Kubátová 2009, p. 11).

Zdravotní stav společnosti se posuzuje podle nemocnosti a úmrtnosti. Z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností vyplývá, že zdraví nejvíce poškozují:

- kouření
- nadměrné pití alkoholu
- drogy
- nesprávná výživa
- nízká pohybová aktivita
- stress
- rizikové sexuální chování

Žádný z těchto faktorů však nepůsobí samostatně. Proto se snažíme životní styl komplexně vyladit a dodržovat zásady, které vedou k pozitivnímu působení na člověka.

5.3 Volný čas

Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti (Slepičková 2005, p. 14).

Volný čas plní řadu úkolů či funkcí, rozdělují se do tří skupin:

1. **Instrumentální** (nástrojové) - člověk by měl mít možnost dostatečně si po práci odpočinout, zregenerovat síly a upevnit své zdraví.
2. **Humanizační** – zahrnuje hlavně výchovné, vzdělávací a socializační možnosti volného času. Způsob trávení volného času se „učíme“ a ve volném čase se také učíme řadě dovedností a získáváme nové zkušenosti. Setkáváme se s jinými jedinci a zařazujeme se do různých skupin, což poskytuje prostor pro socializaci, učení se normám a rolím.
3. **Zábavná** – volný čas dává prostor od oprostění se od povinností a problémů každodenního života a povinností a dává prostor pro věnování se osobním zájmům a zálibám. Radost, prožitek, zábava představují jedny z nosných znaků volného času (Slepičková 2005, p. 21-22).

5.4 Pohybová aktivita

Pastucha (2014) uvádí, že pohybová aktivita patří k základním životním projevům. Pokud je zaměřena na zvýšení tělesné výkonnosti nebo zlepšení zdravotního stavu jednotlivce, pak ji nazýváme tělesné cvičení. Je-li tato činnost zaměřena na zvýšení tělesné výkonnosti, pak jde o sportovní trénink. V rekreační tělovýchovné aktivitě převažuje tělesná a psychická regenerace, ve výkonnostním sportu jde o organizovanou činnost se soutěžními prvky na různé úrovni, a pokud jde o vyšší výkony, označujeme tuto aktivitu jako vrcholový nebo profesionální sport (p. 227).

Podle současných odhadů má 60-70% populace na světě nedostatek pohybové aktivity. Dnes chápeme nedostatek pohybu jako standartní rizikový faktor.

Vítek (2008) nám objasní, co nám brání v pohybové aktivitě:

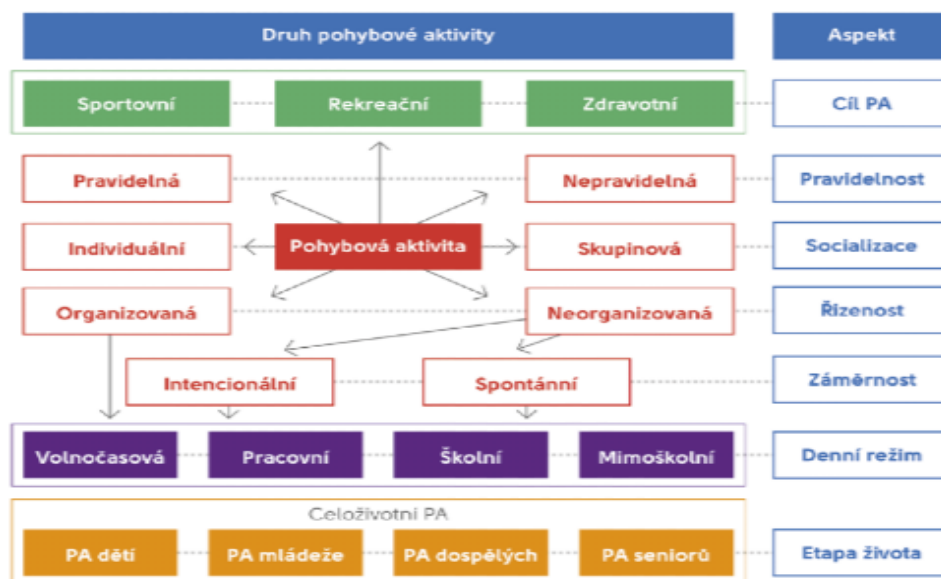
- Nedostatek času na pohybovou aktivitu v důsledku stráveného času ve škole a v zaměstnání.
- Vliv rodinného prostředí. Hlavně v dětství se rodiče podílejí významnou měrou na formování postojů k pohybové aktivitě a sportu.
- Velký vliv mají sedavé aktivity – televize, video hry, internet, počítač.
- Vliv školní výuky. Právě ve škole je málo tělocviku, často tělesnou výchovu vyučují učitelé bez potřebného vzdělání a hlavně přesvědčení, že tělocvik je důležitý pro dítě.
- Nedostatek sportovišť přístupných široké veřejnosti.
- Společnost v České republice málo dbá na pohybovou aktivitu občanů. Nedostatek cyklostezek, parků, osvětlených ploch, bezpečných hřišť.
- Ekonomické důvody. Sportovat je drahé. Provozovat účinnou a pravidelnou pohybovou aktivitu, je finančně náročné – nájmy hal, náčiní, doprava.

Jak podmínky pro pohybovou aktivitu zlepšit:

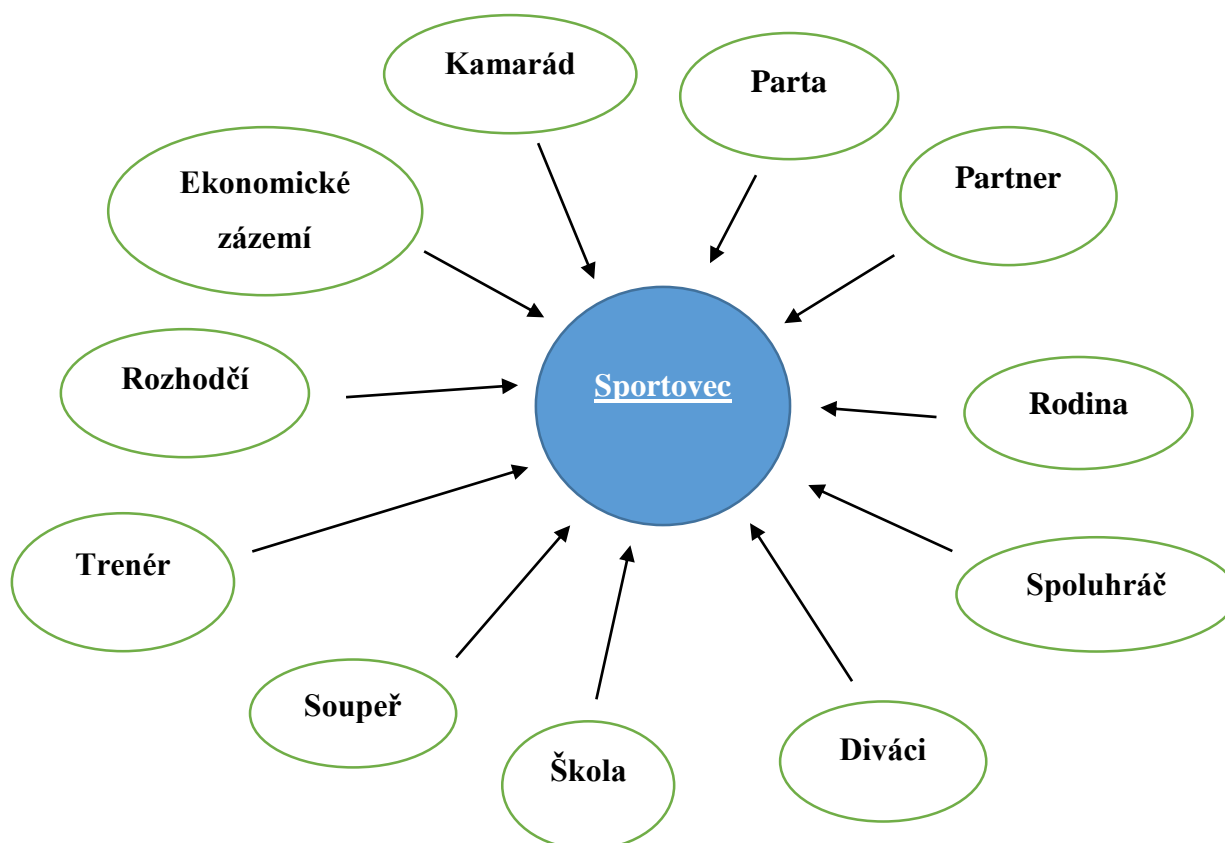
- Motivace – zlepšení zdraví a životního stylu člověka, např. boj s nadváhou, prevence civilizačních chorob.
- Společná pohybová aktivita – parta, kamarád.
- Pozitivní myšlení je základ pro hledání pohybu a dobré naladění a odbourání únavy.
- Sestavit si plán a stanovit si cíle, které budu postupně plnit. Musí být konkrétní, měřitelné, dosažitelné.

Význam pohybové aktivity (Nováková, 2012):

- Zlepšuje zdravotní stav člověka. Zlepšuje spánek, uvolňuje duševní napětí, zpevňuje pohybový systém.
- Chrání před nemocemi. Snižuje riziko infarktu myokardu, udržuje optimální váhu, snižuje bolest pohybového aparátu, brání vzniku neuróz, úzkostí a depresí.
- Zvyšuje výkonnost orgánů.
- Základ pro nezávislost člověka v uspokojování potřeb.



Obrázek č. 4 – Klasifikace jednotlivých druhů pohybové aktivity (PA) vzhledem k jejím různým aspektům (upraveno dle Sigmundová, 2005, p. 10.).



Obrázek č. 5. - Působení okolí na sportovce (Stackeová, 2011).

6 Cíle

6.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapování vybraných aspektů životního stylu hráčů basketbalu ve věku 16 – 18 let a posouzení toho, zda basketbal nebo sport může být dobrou prevencí proti užívání návykových látek a to hlavně alkoholu, tabákových výrobků, drog. Pro svou práci jsem zvolila polabský region Nymburk – Kolín.

6.2 Úkoly práce

Pro splnění hlavního cíle bakalářské práce, bylo nutné splnit a vypracovat následující úkoly:

- vytvořit výzkumný úkol
- aplikace zvolených statistických metod a technik a sběr dat
- zpracování a analýza dat
- vytvoření závěrů a zpracování bakalářské práce

7 Metodika

V této bakalářské práci jsem se snažila předložit pohledy na sportovce, kteří basketbal hrají a trénují od útlého dětství. Jsou právě ve věku, kdy už mohou posoudit, zda bude basketbal dál jen koníčkem, anebo jestli si tento sport zvolí jako jeden z hlavních cílů ve svém životě. Jsou v citlivém období dospívání, rozhodují se o svém budoucím povolání, velký vliv má rodina a prostředí, ve kterém žijí. Volný čas je vnímán jako vstupenka do světa zážitků a neomezené svobody. Každý vlastně hledá svoji cestu za svým snem, za svým ideálem.

Dotazníkové šetření je hromadné získávání údajů a patří mezi nejfrekventovanější metodu výzkumů. Při této metodě se shromažďování dat zakládá na dotazování osob.

V mé bakalářské práci jsem použila „**Mezinárodní dotazník pohybové aktivity**“ (IPAQ – International Physical Activity Questionnaire, short version), který zkoumá míru pohybové aktivity, jenž sportovec vykonává během běžného týdne. Druhým dotazníkem je „**Dotazník pro zjištění postojů k návykovým látkám**“, který zjišťuje postoj k alkoholu, kouření a drogám (Hrčka, Michal & Bartík 2004). Oba dotazníky jsou sestaveny v rámci projektu č. 01/08/13-31/01/14, **Visegrád's fund** (International Visegrad project) s názvem „**Health, Fitness and education in Visegrad countries and neighboring Countries**“, a jsou v nich mapovány a analyzovány vybrané aspekty životního stylu adolescentů v zemích tzv. Visegrádské čtyřky. Jedním z dílčích cílů projektu bylo zmapovat a vyhodnotit zkušenosti adolescentů s užíváním návykových látek a vzájemně srovnat získaná data v zúčastněných zemích V4.

Na realizaci projektu se podílela řada vysokých škol:

- Kazimierz Wielki University v Bydgoszczi (Polsko) - autorizovaný koordinátor a řešitel projektu
- Univerzita Palackého v Olomouci (Česká republika)
- Univerzita Mateja Bela v Banské Bystrici (Slovensko)
- University of Debrecen (Maďarsko).

Mezinárodní visegrádský fond (MVF), ten byl založen 9. 6. 2000. Členskými státy jsou: Česká republika, Maďarsko, Polsko a Slovensko. Fond přispívá k rozvoji užší spolupráce mezi členskými státy a posiluje vzájemné vazby v oblasti kultury, vědy a výzkumu, vzdělávání, výměny mládeže, turismu a přeshraniční spolupráce (<http://www.msmt.cz>).

Cílovou skupinou respondentů pro tuto bakalářskou práci jsou sportovci, kterým v roce sběru dat bylo v rozmezí 16 – 18 let.

Celkem jsem vybrala 40 adolescentů:

- 20 chlapců z BA Nymburku (Basketbalová Akademie Nymburk)
- 10 chlapců z BC Kolín (Basketball Club Kolín)
- 10 dívek z BC Kolín
- Průměrná výška všech je 184,24 cm a průměrná váha je 75,15 kg
- Věkový průměr je 17,53 let a všichni aktivně hrají basketbal

Ve sportovním centru v Nymburce jsem měla předem domluvenou hodinu před odpoledním tréninkovým blokem chlapců. Na své odpovědi měli dostatek času a klid v učebně gymnázia. Trenéři byli u sběru dat přítomni a do vyplňování dat nezasahovali. Data jsou pořízena v říjnu 2015. V Kolíně jsem dotazníky děvčatům i chlapcům rozdala v listopadu 2015. Obě skupiny vyplňovali dotazníky před svou tréninkovou jednotkou, k dispozici jsem měla klubovnu BC Kolín. Dotazovaným jsem na úvod stručně vysvětlila smysl a následné využití výsledků šetření. Snažila jsem se jim objasnit, jaké hledám informace a pro jaké společensky hodnotné cíle budou použity. Dále bylo v mém zájmu je přesvědčit o užitečnosti informací, které zapíší v dotaznících, jedině tak jsem mohla věřit v zodpovědný přístup při odpovědích.

Dotazníky (tj. Mezinárodní dotazník PA a Postoj k návykovým látkám) obsahují:

- 7 otázek týkající se PA
- 37 otázek k zjištění postojů k návykovým látkám rozdělených do tří kategorií (alkohol, kouření a drogy)

V hlavičce vyplňuje dotazovaný základní údaje, výšku, věk, rok narození, pohlaví.... Dotazníky jsou anonymní. Doba vyplňování dotazníku je 30 minut. Shromážděné data jsem zapsala do tabulky, kterou jsem si připravila v Excelu 2016. K vyhodnocení jsem použila statistickou metodu. Následně výsledky byly zakresleny do sloupcových grafů - histogramů, které jsem vytvořila ve Wordu 2016. Do analýzy byly zahrnuty výsledky zdravých, pohybově ani psychicky nelimitovaných dětí, se stejným zaměřením.

8 Výsledky a diskuse

8.1 Popis měst, ve kterých byli sportovci dotazováni, tj. Kolín a Nymburk

Basketbal v Kolíně

Kolín je okresní město, které má 31 000 obyvatel a leží na východě Středočeského kraje. V Kolíně je registrováno 51 sportovních klubů. Kolínská radnice ve svém programu rozdělila sporty na preferované a ostatní. Basketbal spolu s fotbalem, hokejem a atletikou patří mezi podporované preferované sporty v Kolíně. Historie basketbalového klubu sahá do roku 1940, kdy byl oddíl košíkové součástí Sokola. Klub pracuje především s mládeží.

Basketbalu se chlapci i děvčata mohou věnovat už od 4 let. Mládežnický basketbal v Kolíně je oblíbený a má dlouholetou tradici. V Kolíně chybí sportovní hala, a proto jsou velmi ztížené podmínky pro trénování v důsledku nevyhovujících prostorů. I přes tyto problémy kolínská mládež určitě patří do republikových soutěží a daří se jí velmi dobře. Cílem je vychovat hráče a hráčky pro dospělé složky.

Od roku 2007 tým mužů hraje Národní basketbalovou ligu. Největším úspěchem klubu je zatím třetí místo v NBL v sezóně 2010/2011. V letošním ročníku 2015/2016 je cílem postoupit do bojů v play – off.

Basketbal v Nymburce

Velkým basketbalovým sousedem je **Nymburk**. Město, ve kterém je basketbal sportem číslo jedna. ČEZ Basketball Nymburk ve spolupráci se Středočeským krajem zahájil 1. 5. 2010 činnost prvního basketbalového centra mládeže ve Středočeském kraji. ČEZ Basketball Nymburk, jedenáctinásobný Mistr České republiky Mattoni NBL, tak deklaruje péči o výchovu mladých basketbalistů ve svém regionu. Nymburský klub a Středočeský kraj tímto projektem nabízejí rodičům a dětem adekvátní alternativu vůči odchodu mladých hráčů ze Středočeského kraje, včetně zahraničí, v kritickém středoškolském věku. Projekt je zaměřen na mladé basketbalisty ve věku od 10 do 19 let. Úkolem je mladým basketbalistům nabídnout v dospělosti NBL a evropské soutěže, které Nymburk hraje (www.bcm-nymburk.cz).

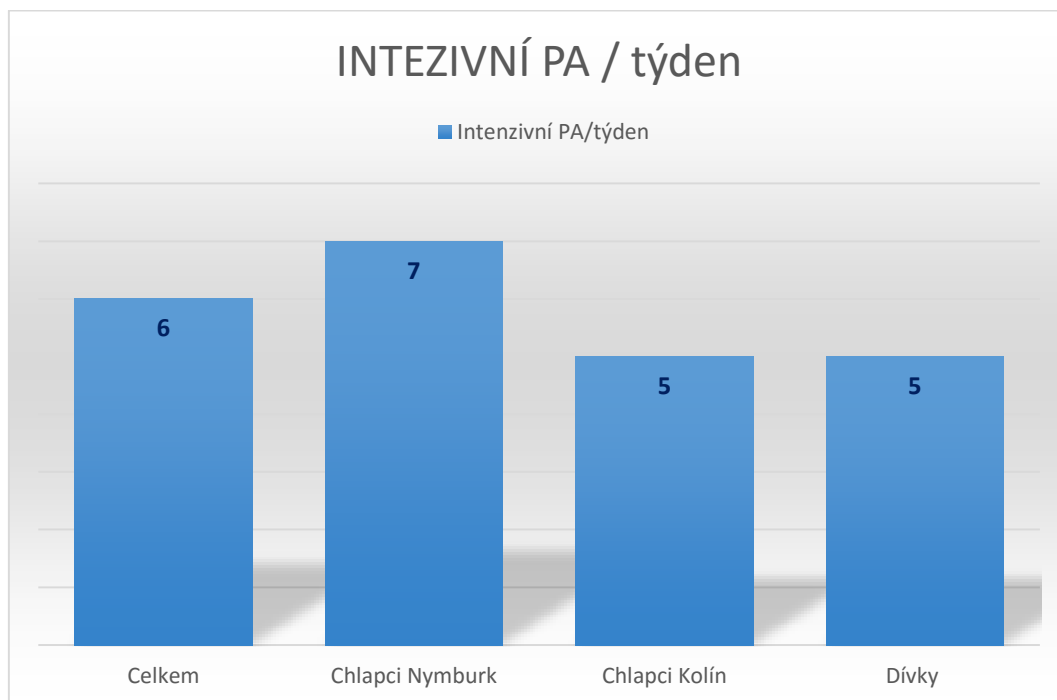
8.2 Vyhodnocení dotazníků

8.2.1 Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě

Prvním hodnoceným dotazníkem je **Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ)**, ve kterém jsem zjišťovala, jak často a jak dlouho v průměru provozují dotázaní intenzivní a středně zatěžující aktivitu, která trvá déle než 10 minut v kuse. Dále pak, jak často a jak dlouho v týdnu stráví respondenti chůzí a sezením.

Intenzivní PA (část A) vykonávají dotázaní v průměru 6 dnů týdně.

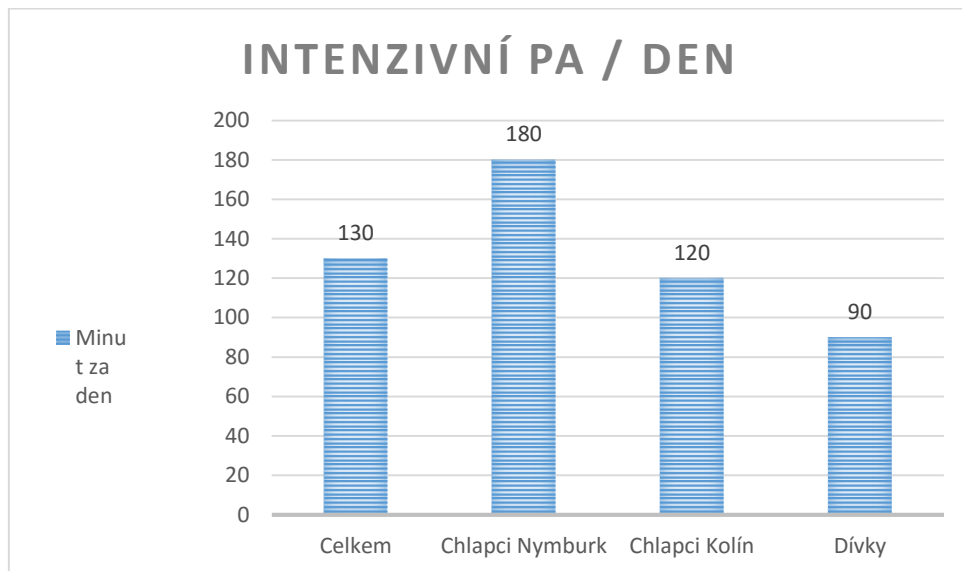
- Dívky prováděly PA v průměru 5 dnů týdně
- Chlapci v Kolíně v průměru 5 dnů v týdnu a chlapci v Nymburce v průměru 7 dní v týdnu (obrázek č. 6)



Obrázek č. 6 - Četnost vykonávání intenzivní PA za týden.

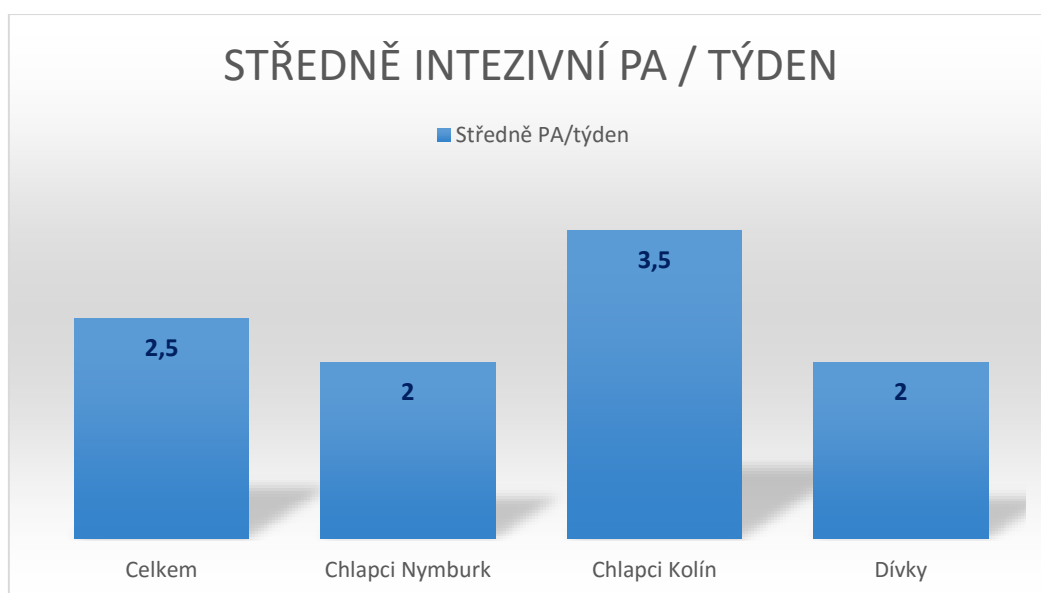
Celý vzorek vykonává intenzivní PA v průměru **130 minut denně**:

- Z toho chlapci se účastní pohybové aktivity 150 minut v průměru na jeden den
- A dívky v průměru jen 90 minut denně (obrázek č. 7)



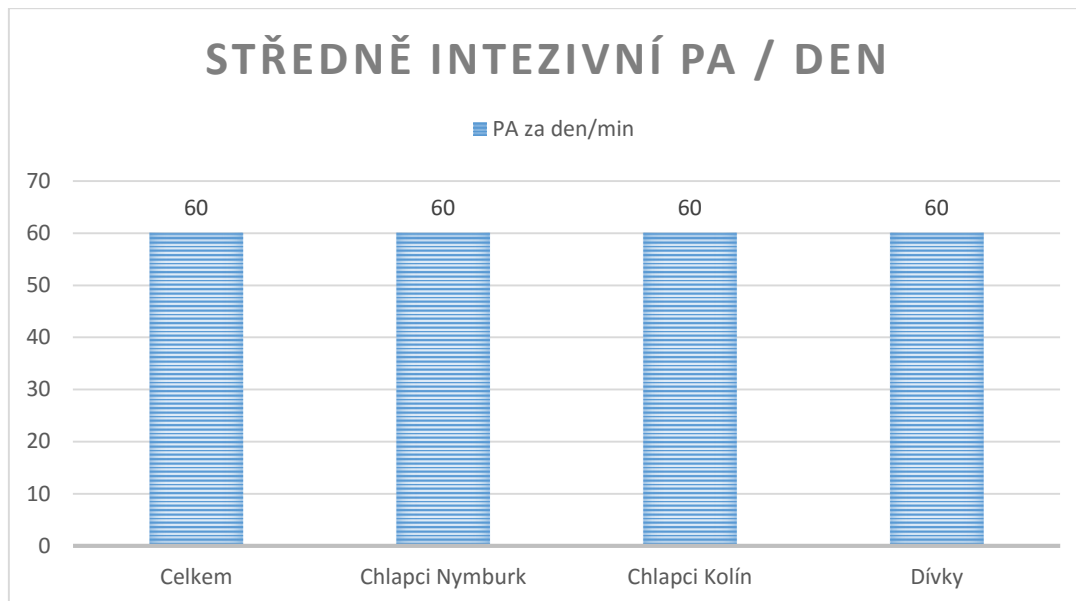
Obrázek č. 7 – Intenzivní PA za den.

Středně intenzivní PA (část B) vykonávají všichni dotazovaní v průměru **2,5 dne v týdnu**. Chlapci v Kolíně vykonávají tuto PA 3,5 dne v týdnu, chlapci v Nymburce 2 dny v týdnu a děvčata 2 dny v týdnu (obrázek č. 8).



Obrázek č. 8 - Četnost vykonávání středně zatěžující intenzivní PA v týdnu.

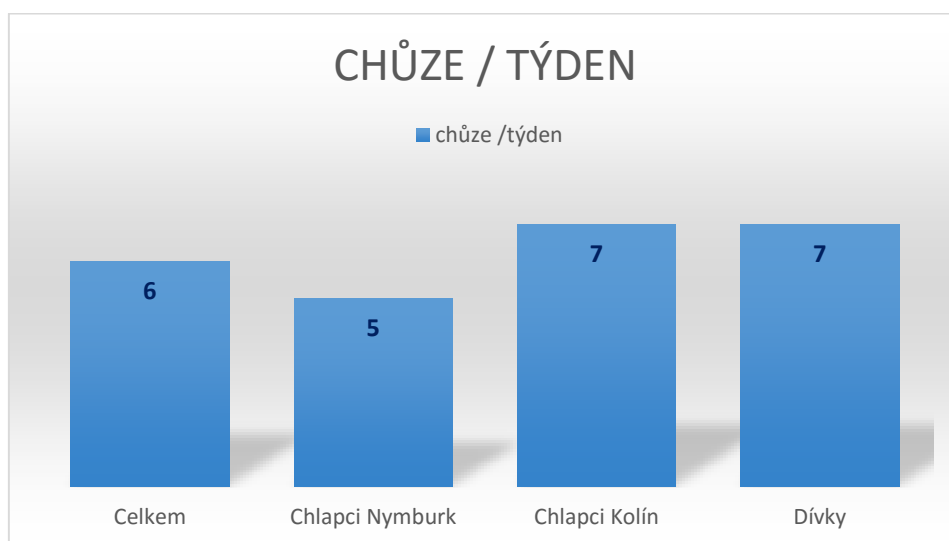
Celkem strávený čas **středně intenzivní PA** denně je v průměru **60 minut**. Všichni dotazovaní shodně uvedli v průměru 60 minut strávených středně PA denně (obrázek č. 9).



Obrázek č. 9 - Průměrná délka středně zatěžující intenzivní PA za den.

Chůzi (část C) vykonávají dotazovaní v průměru **6 dní v týdnu**.

- V Kolíně chlapci totožně jako dívky chodí 7 dní v týdnu
- V Nymburce je to jen 5 dní v týdnu (obrázek č. 10)

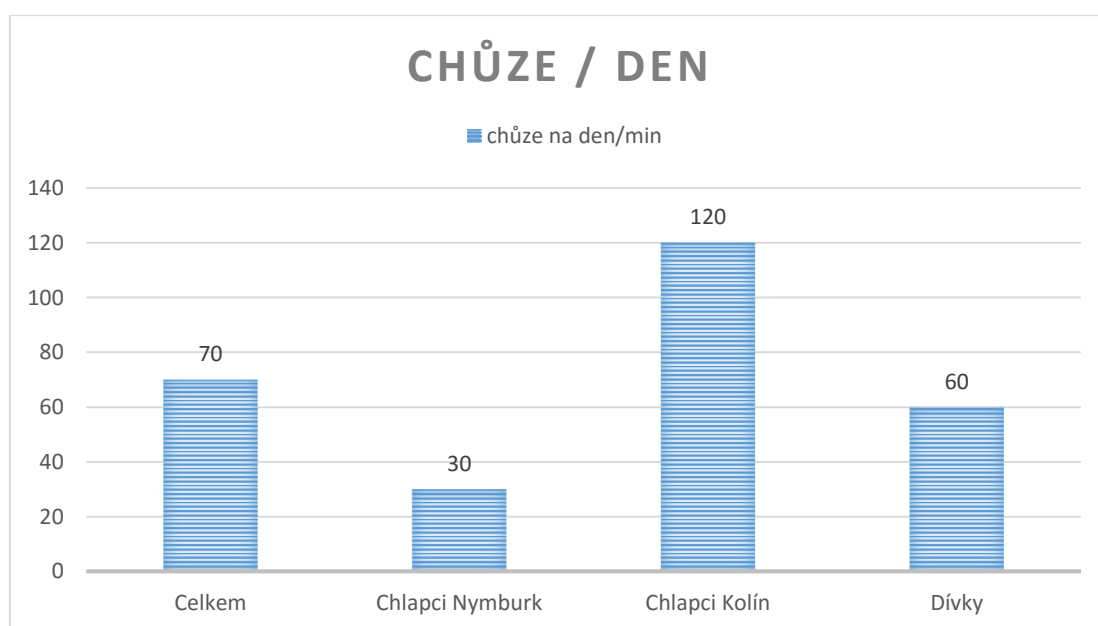


Obrázek č. 10 - Četnost vykonávání chůze v týdnu.

Celkem průměr na den strávený chůzí je 70 minut. **Průměr chůze na den se však liší.**

- Kolínští chlapci průměrně stráví chůzí 120 minut
- V Nymburce pouze 30 minut
- Dívky denně stráví chůzí průměrně 60 minut

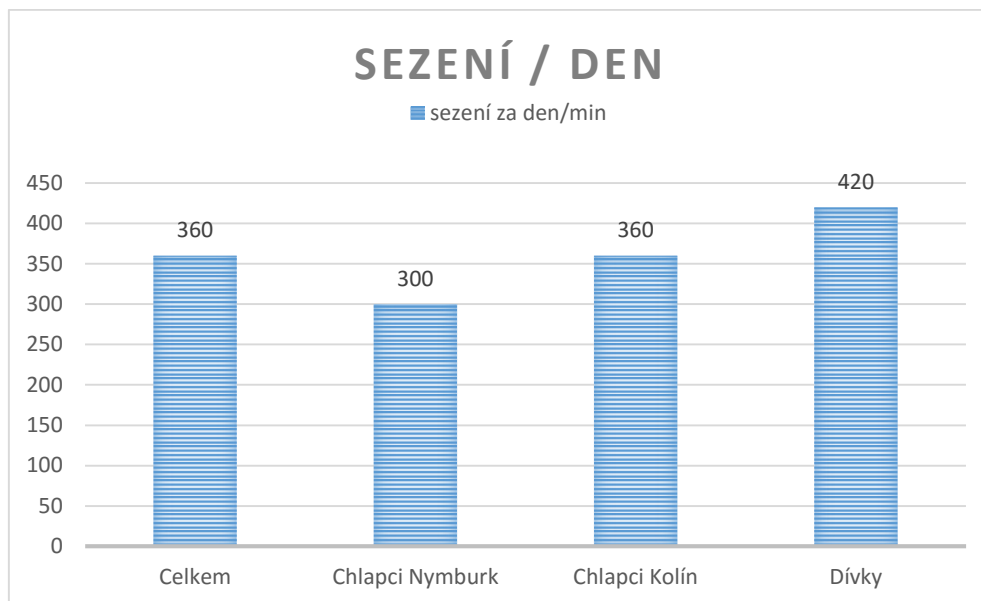
Rozdíl je daný vzdálenostmi. V Nymburce dotazovaní chlapci celý týden bydlí na internátu, který je součástí sportovního areálu, kdežto v Kolíně musí basketbalisti na sportoviště dojít z domova, kde jsou časy podstatně delší (obrázek č. 11).



Obrázek č. 11 - Průměrná délka chůze.

Čas sezení (část D), který sportovci uvedli ve svém dotazníku, byl ovlivněn časem stráveným ve škole a při učení. **Celkem sezením stráví všichni 360 minut v průměru za den.**

- Chlapci z Kolína 360 minut za den
- Nymburští chlapci 300 minut za den
- Kolínské dívky nejvíce 420 minut za den (obrázek č. 12)



Obrázek č. 12 - Průměrná délka sezení za den.

Pohybová aktivita je významnou složkou života dotázaných. Intenzivně se pohybové aktivitě věnují průměrně 6x týdně. Rozdíl je v čase za den. Dívky stráví intenzivní aktivitou o 35 minut méně než chlapci. Středně zatěžující pohybovou aktivitu vykonávají všichni 60 minut denně. Chlapci v Nymburce vykonávají středně intenzivní pohybovou aktivitu pouze 2 dny v týdnu a dívky a chlapci z Kolína průměru o jeden den více. Chůze se liší v závislosti, kde sportovec bydlí. Nymburští chůzi stráví chůzi pouze 30 minut denně, kdežto v chlapci Kolíně chodí čtyřikrát více. Dívky stráví chůzi dvě hodiny denně. Povinná školní docházka a příprava do školy ovlivnila časový údaj sezení. Touto aktivitou stráví celý vzorek 360 minut v průměru denně.

Dětství a dospívání jsou klíčovými obdobími, kdy se kontinuálně s biologickým a psychomotorickým vývojem utváří a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybové aktivitě. Pravidelná účast dětí a mládeže v organizované i volnočasové PA příznivě ovlivňuje také její vyšší provádění v dospělosti, to potvrzuje ve své studii Sigmundová (2010), která se opírá o zdroje Barnekow-Bergkvist, Hedberg, Janlert, & Jansson, 1996; Kraut, Melamed, Gofer, & Froom, 2003; Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004; Trudeau, Laurencelle, Tremblay, Rajic, & Shephard, 1999. Pravidelná PA podporuje zdraví a zabraňuje vzniku řady nemocí, zlepšuje společenskou kontinuitu a kvalitu života, ekonomické výhody a přispívá ekologické udržitelnosti prostředí. K paradoxům současnosti patří skutečnost, že celosvětově progresivní technologický vývoj, urbanizace, automobilově orientovaný městský i mimoměstský design eliminuje běžné pohybové potřeby a možnosti

lidí. S poklesem potřeb a možností být pohybově aktivní narůstá převaha sedavého životního stylu (Sigmundová, 2010, p. 10 - 11).

8.2.2 Postoj k návykovým látkám

Druhý dotazník pod názvem **Postoj k návykovým látkám**, se týkal otázek ohledně rizikových faktorů, jako je kouření, alkohol a drogy.

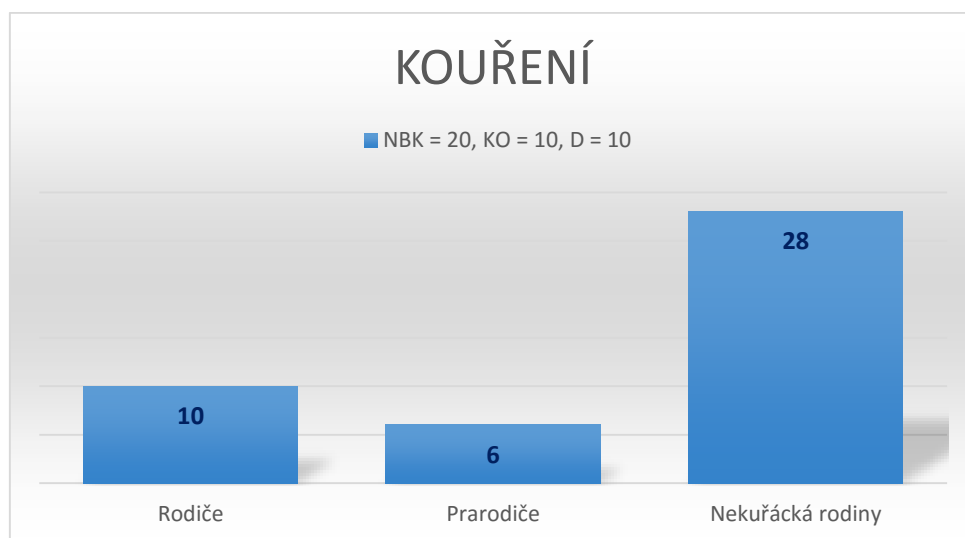
Různé důležité okolnosti v našem životě mohou usnadňovat vznik závislostí. Rozhodnout mohou zdánlivé maličkosti, s kým se pohybujeme, s kým se stýkáme a naopak osamělost, důležitý je dostatek rodičovské péče, velký negativní vliv mají rozvrácené rodiny. Důležitým faktorem je výběr kamaráda, který ovlivní náhled na trávení volného času, pak je pravděpodobnost, že je setkání s kouřením, alkoholem a drogami větší, než když se mu věnují rodiče anebo prarodiče.

Je také důležité, aby členové rodiny představovali pro dítě pozitivní vzor. Je nežádoucí, aby alkoholismus a kouření byly chápány jako norma, ne-li vzor dospělého chování. Proto je důležité, aby kouření a používání alkoholu bylo v rodinách omezeno a aby k němu nedocházelo před dětmi (Čevela a spol., 2014, p. 79 - 80).

Výsledky kouření (část II) ukazují:

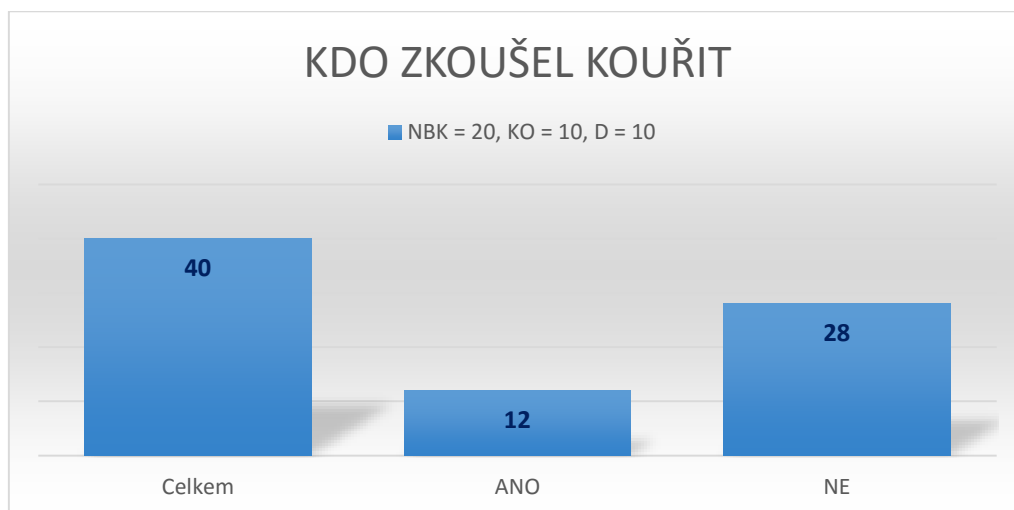
- V 28 případech nekouří nikdo v rodině
- Rodiče kouří v 10 případech
- Prarodič v šesti případech

Odpovědělo všech 40 dotázaných (obrázek č. 13).



Obrázek č. 13 - Kdo z rodiny je kuřákem.

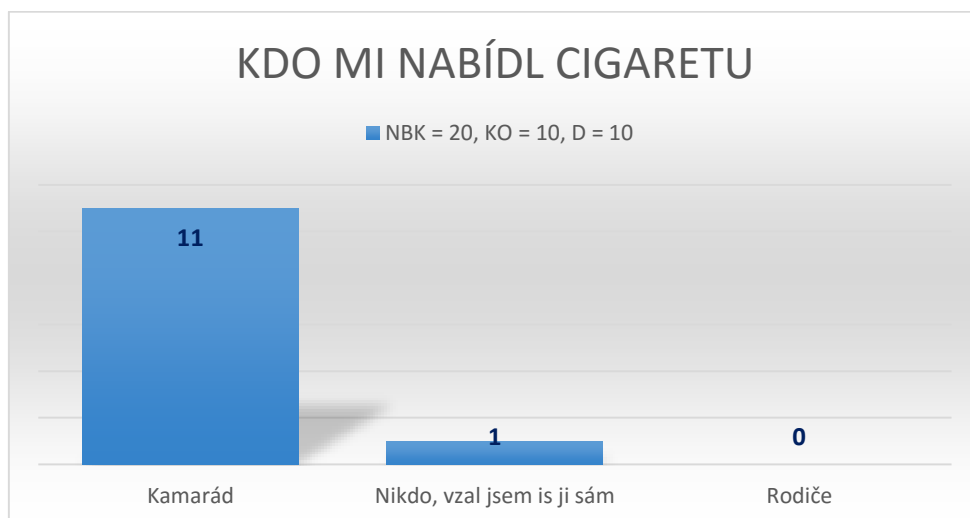
Na dalším obrázku lze vidět počet adolescentů, kteří se **pokusili kouřit**. Z celkem 40 dotázaných uvedlo 12 ano a 28 jich kouřit nezkusilo (obrázek č. 14).



Obrázek č. 14 - Otázka, kdo zkoušel kouřit.

Je důležité zmínit, že **tyto výsledky jsou zcela odlišné** od mezinárodní studie ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách) z roku 2011, která uvádí, že kouřit alespoň jednou v životě zkusilo **75,2%** dotázaných studentů (Chomynová, 2014, p. 31-33). U mého šetření vyšel výsledek **30%** dotázaných, kteří se pokusili kouřit. Dle mého názoru tento rozdílný výsledek ovlivňují faktory, např. uzavřená skupina (tj. basketbalový tým) se stejným zájmem (tj. sport – basketbal), cílem (tj. touha po vítězství) a motivací (tj. pilně trénovat).

Další otázkou týkající se kouření ve výzkumu bylo, **kdo mi nabídl první cigaretu**. Dotazovaní odpověděli shodně, kamarád v 11 případech. Jeden odpověděl nikdo, vzal jsem si ji sám (obrázek č. 15).

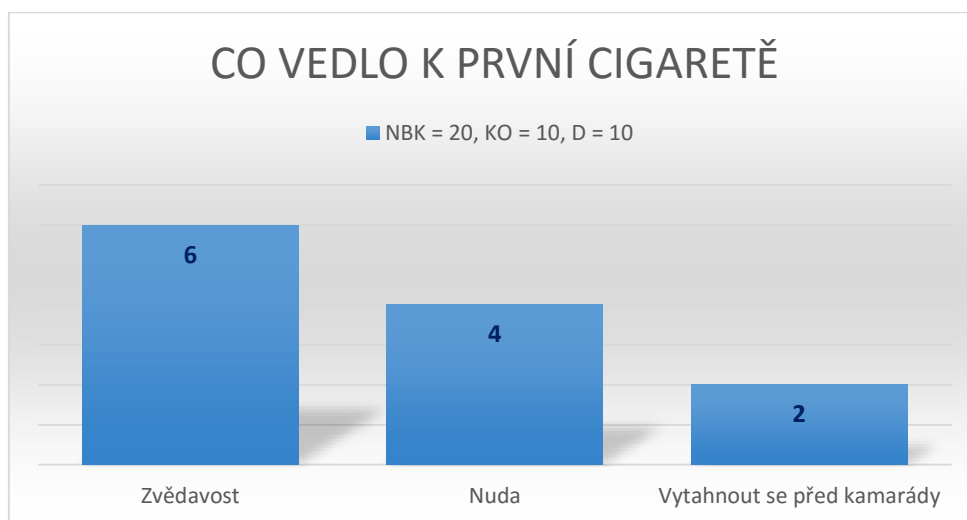


Obrázek č. 15 - Kdo nabídl první cigaretu.

Otázka číslo 4 v dotazníku Postoj k návykovým látkám se týká hlavních důvodů pro **vykouření první cigarety**.

Důvody pro první cigaretu byly:

- hlavně **zvědavost**, to v šesti případech,
- **vytáhnout se před kamarády** ve dvou případech
- **nuda** zahrála roli u čtyř dotázaných (obrázek č. 16)



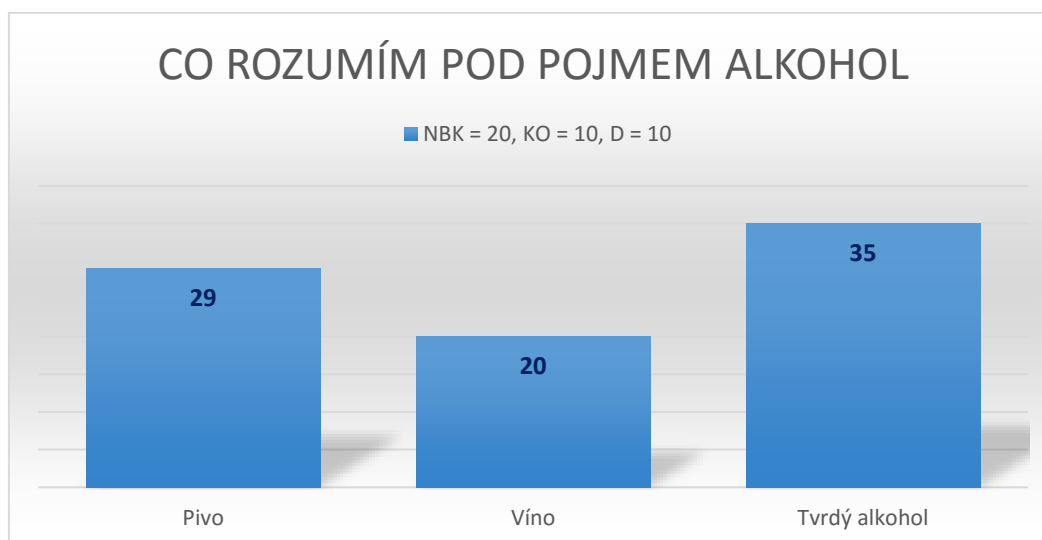
Obrázek č. 16 - Co vede k první cigaretě.

V dalším šetření 39 respondentů uvedlo, že v době vyplňování dotazníku **nekouří**.

Jeden chlapec z Kolína kouří dvě cigarety dvakrát do týdne a uvedl, že rodiče o jeho kouření vědí. Do budoucnosti jsou však všichni dotázaní přesvědčeni, že kouřit nebudou. Všichni si jsou vědomi rizik kouření a uvádějí, že je kouření zdraví škodlivé.

Další okruh otázek byl zaměřený na **alkohol (část III)**. Zajímavé bylo, jak vlastně alkohol hodnotí respondenti. Dotazovaní měli vybrat z jedné navrhované odpovědi anebo zaškrtnout všechny odpovědi.

V grafu (obrázek č. 17) je vidět, že adolescenti jednoznačně neurčili jako alkohol víno a pivo. Výsledek je překvapující. Buď to byla nepozornost dotazovaných, anebo si opravdu pod slovem alkohol představují pouze tvrdý alkohol. A pivo s vínem do této kategorie nezařazují. Domnívám se, že je pivo a víno je ve společnosti bráno jako nápoj se zanedbatelným množstvím alkoholu. To potvrzuje studie ESPAD, kde můžeme vidět, že první zkušenost s alkoholem mají děti už v 11-ti letech v 37,6% právě s pivem. Víno studie uvádí 17,3% (Chomynová , 2014).



Obrázek č. 17 - Co rozumíš pod slovem alkohol.

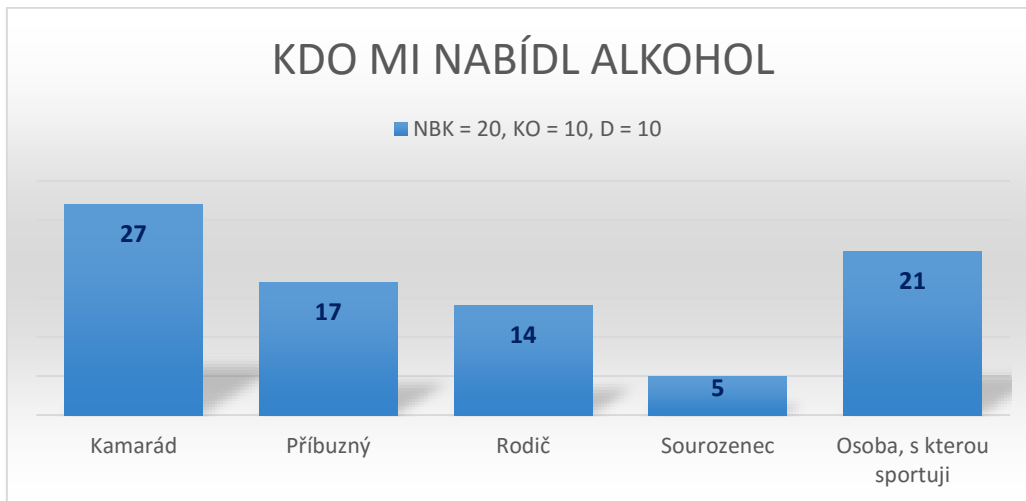
Z odpovědí dotazovaných adolescentů je jasné, že **všichni alkohol ochutnali**. Dle studie ESPAD alespoň jednou v životě ochutnalo alkoholické nápoje **celkem 97,9 % šestnáctiletých studentů** (Chomynová, 2014, p. 33-35). V těchto údajích se shodují sebrané data. Je jasné, že alkohol společnost jako návykovou látku značně podceňuje a nad podáváním alkoholových nápojů mladistvým se moc nezamýšlí. Mnoho příkladů, které nám přijdou nedůležité.

Příkladem z mé praxe je vánoční besídka třináctiletých děvčat v cukrárně. Objednávka typu Fanta, Sprite, čaj a dvakrát svařené víno. Při kontrole se zarazím: „Kdo si objednal svařené víno?“ odpověď třináctileté Adély: „Já, co je na tom, normálně si ho s mamkou dávám doma odpoledne“. Na tomto příkladu je vidět, jak se dospělí dovedou chovat nezodpovědně.

Další otázka č. 12 se týká, **kdo nabídl dotazovaným alkohol**.

Kamarád byl nejvíce uvedený jako ten, kdo jim ho nabídnul.

- U chlapců z Nymburka to bylo v 80% dotazovaných. Nymburští chlapci bydlí na internátu a veškerý volný čas tráví s kamarády, spolubydlícími a spoluhráči.
- U dívek to byla v 78% spoluhráčka, to dokazuje, že dívky v tomto věku chodí v partě a sport je pojitkem.
- Chlapci z Kolína vybrali více variant. (obrázek č. 18)



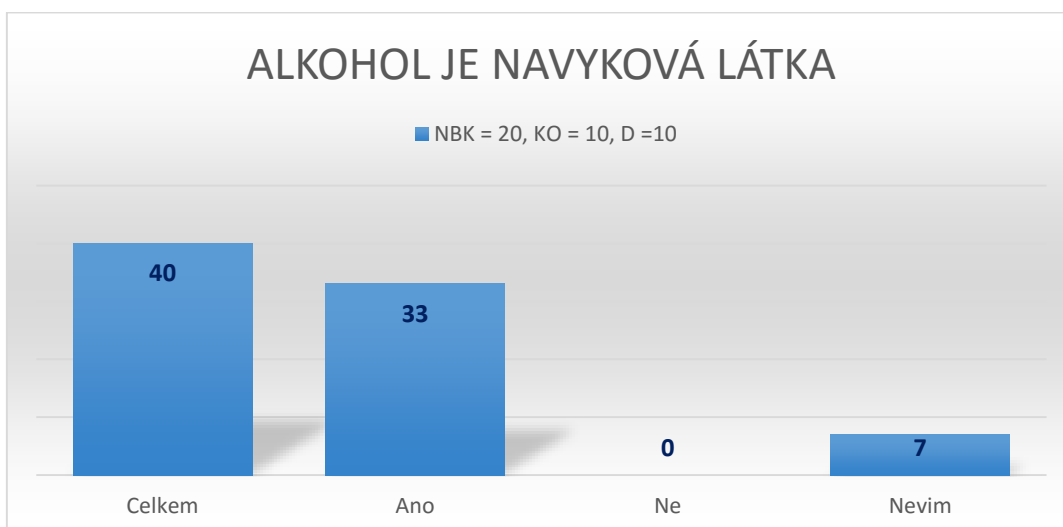
Obrázek č. 18 - Kdo nabídl alkohol.

Na otázku č. 13, **kdy jste pili naposledy alkohol**, odpovědělo:

- 15 dotazovaných odpovědělo, že **více než před měsícem**
- Odpověď **včera** byla v 5 dotaznících
- **Minulý týden** pilo alkohol 10 adolescentů

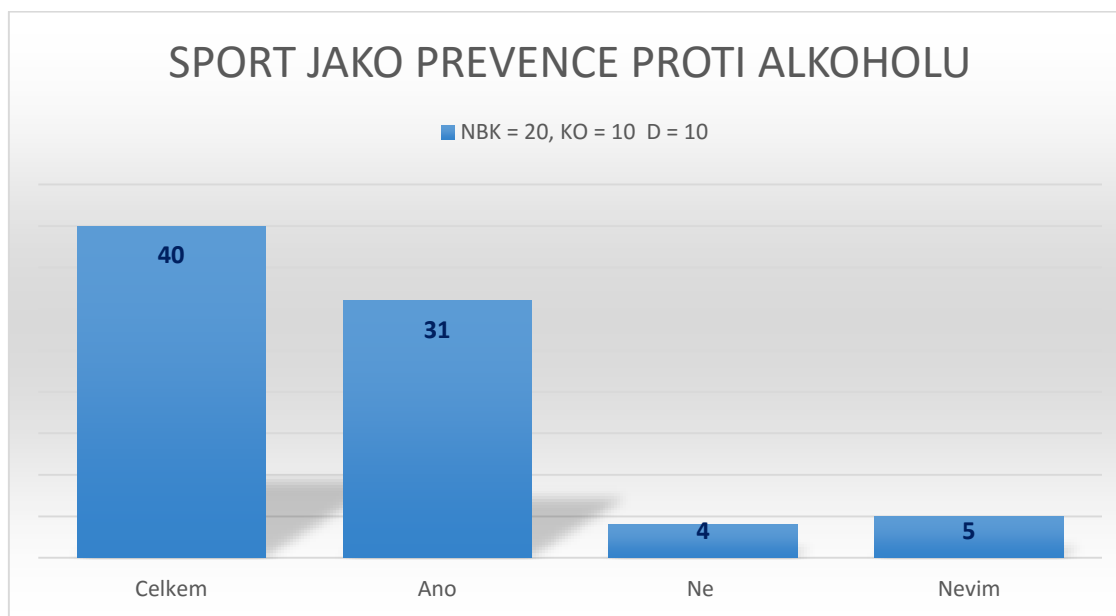
Četnost pití alkoholu u dotazovaných byla v šesti případech 1x týdně. Ztrátu paměti neboli „okno“ měl ze 40 dotazovaných pouze jeden.

V otázce č. 16 se ptám, **zda je nebo není alkohol návykovou látkou**. Výsledek je znázorněn v grafu (obrázek č. 19).



Obrázek č. 19 - Víte, že je alkohol návyková látka?

Poslední dotazem ohledně alkoholu je otázka č. 17, dotazují se, zda **Sport může být vhodným prostředkem prevence proti užívání alkoholu**. Třicet jedna dotazovaných si myslí **ano**, sport je vhodný prostředkem prevence proti užívání alkoholu. Čtyři odpověděli **ne** a pět jich odpovědělo, že **neví** (obrázek č. 20).



Obrázek č. 20 - Myslíte si, že sport může být vhodným prostředkem prevence proti užívání alkoholu?

Drogy a jejich užívání (část IV).

Ve všech třech skupinách byl alespoň jeden respondent, který se setkal s drogou.

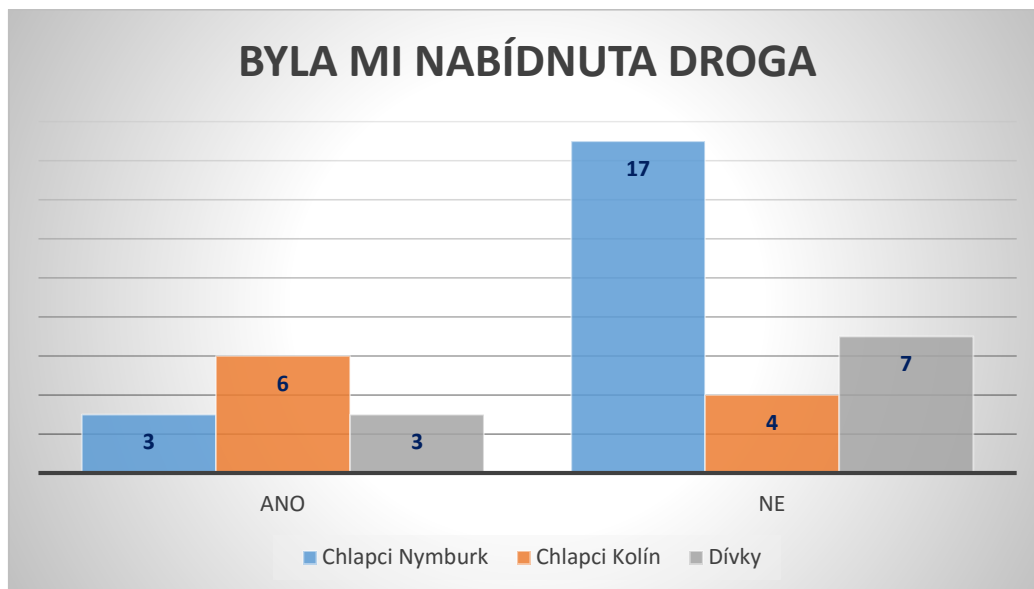
- **27,5%** dotazovaných se setkalo s nelegální drogou

Srovnání se studií ESPAD, která podrobně sledovala zkušenosti šestnáctiletých studentů v roce 2011 s užíváním konopných látek, extáze, pervitinu a amfetaminů, heroinu a jiných opiátů, LDS a jiných halucinogenů, halucinogenních hub, kokainu, cracku a GHB. Alespoň jednu zkušenost s užitím některé nelegální drogy v životě uvedlo celkem **43,7%** dotazovaných studentů (48,8% chlapců a 38,9% dívek) (Chomynová, 2014, p. 39).

Jednalo se hlavně o konopné látky:

- Jedenáctkrát to byla **marihuana**
- V jednom případě **hašiš**

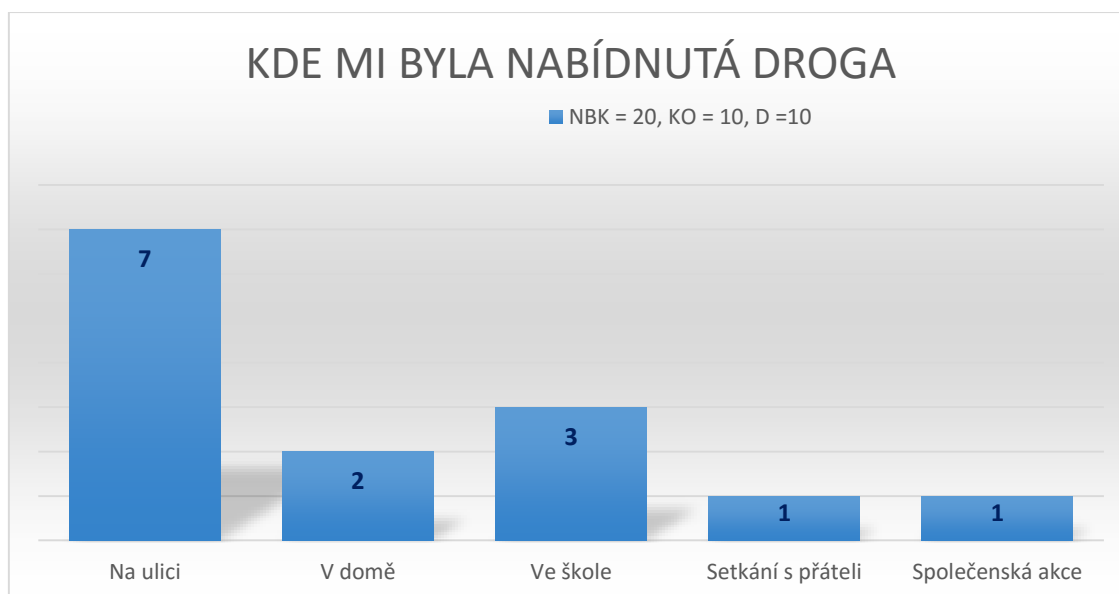
Nikdo si určitě nemyslel, že jim je nabídnutý lék. Výsledky jsou shrnuty v následujícím grafu (obrázek č. 21).



Obrázek č. 21 - Nabídl Vám někdo někdy drogu?

Další otázka č. 20 zkoumá, **kde dotazovaným adolescentům droga byla nabídnuta.**

- Největší riziko, z odpovědí dotazovaných, je volně na ulici
- Na druhém místě je škola (obrázek č. 22).



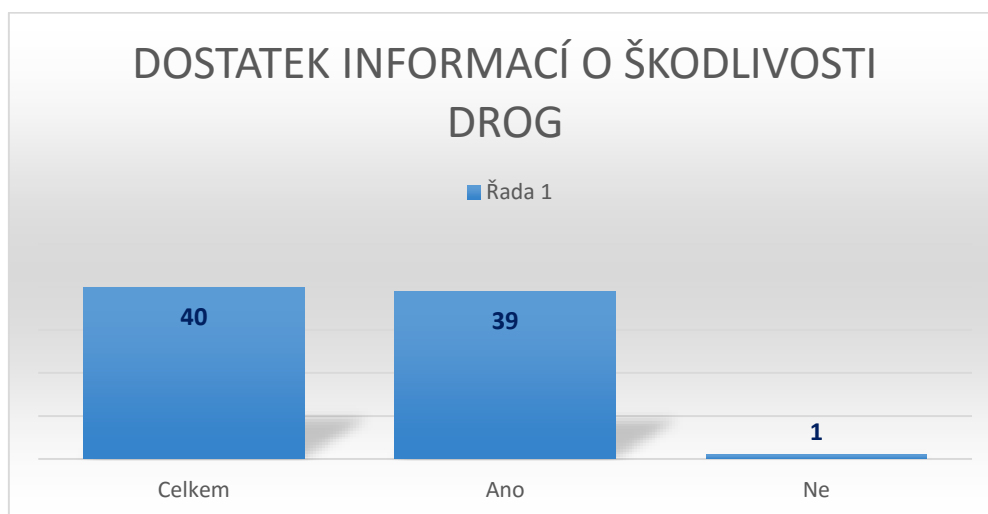
Obrázek č. 22 - Kde mi byla nabídnutá droga?

V otázce č. 21 zkoumám reakci dotazovaných, na nabídnutou drogu.

- Reakce výslovně jsem odmítl/odmítla na nabídnutou drogu, je u všech dotazovaných shodná.

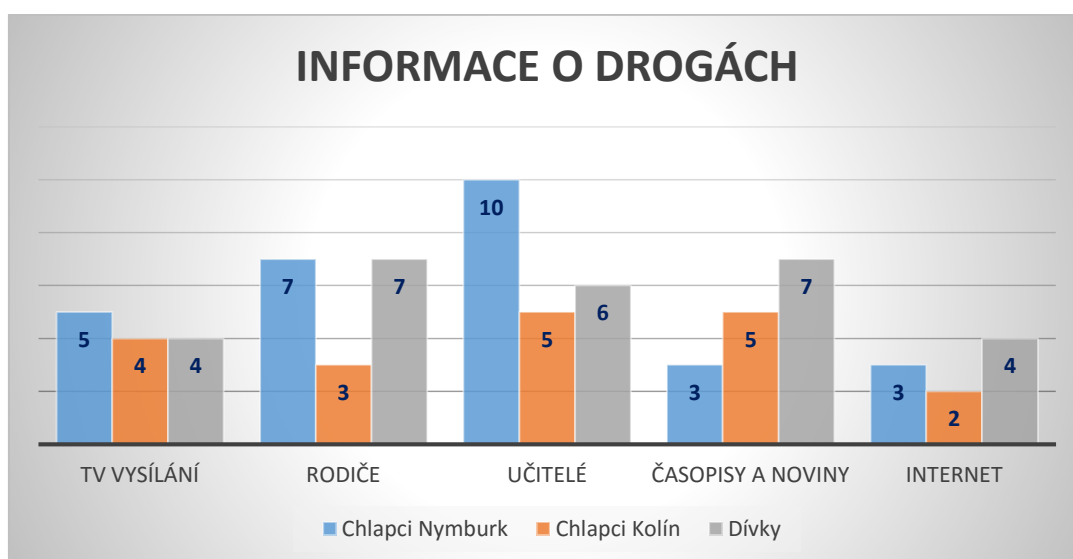
To je pozitivní a zároveň velmi překvapující, protože marihuana je trend současnosti mezi mládeží.

V otázce č. 24 se dotazovaní shodu, že **informace o drogách mají dostatek**, to lze vyčíst z následujícího grafu (obrázek č. 23).



Obrázek č. 23 - Informace o škodlivosti drog.

V otázce č. 25 jsou zaznamenány zdroje, kterých respondenti využívají k informacím o drogách. (obrázek č. 24).



Obrázek č. 24 - Zdroj informací o drogách.

Užívání drog se v současnosti stává stále běžnějším jevem pro mnohé mladé lidi.

Kalina a spol. (2003) uvádí, takřka nikdo nezůstává stranou, každá rodina, každý jedinec ve své roli osobní, pracovní či sociální přichází s problémem drog do styku minimálně jako s konkrétním rizikem. V ČR alespoň jednou vyzkoušelo nelegální drogu 16% obyvatel ve věku 15 – 64 let. Narůstá obliba rekreačního užívání drogy marihuany mezi nejmladší populací ve věku 15 – 25 let. Pravidelně marihuanu užívá cca 15% populace ve středoškolském věku 15 – 19 let. Alespoň jednu zkušenost s touto drogou má až 46% populace v tomto věku. To se nakonec potvrdilo u našeho vzorku dotazovaných. Nabízenou drogou byla právě marihuana, to svědčí o její dostupnosti mezi mládeží.

Kouření, konzumace alkoholu a užívání dalších drog jsou faktory spojené s mnoha nežádoucími zdravotními důsledky na individuální úrovni i úrovni společnosti. Vzhledem k vysokým společenským nákladům užívání návykových látek je pochopitelná snaha společnosti omezovat negativní dopady rizikového chování i samotný rozvoj rizikového chování, ovšem účinná je pouze v případě, že bude znát reálný rozsah různých forem rizikového chování a jejich kontext. K dispozici máme řadu poznatků z klinické oblasti, které lze využít v oblasti léčby a minimalizace škod; pro oblast prevence však potřebujeme data o chování a postojích mladých lidí, abychom je mohli oslovit v rámci preventivního působení. Jedním z hojně používaného přístupu k poznání výskytu chování, jeho rozsahu a determinant jsou dotazníková šetření v populaci (Chomynová, 2014).

Volnočasové aktivity (část V) v dotazníku se týkají aktivit ve volném čase, když se nevěnují aktivně sportu a škole.

- **Nejoblíbenější činnost** ve volném čase pro mou vybranou skupinu je **sport a pohybové aktivity**.
- Na druhém místě jsou **počítačové hry, práce na počítači a sledování televize**.
- **Pobyt venku s přáteli** zapsali do svých dotazníků převážně dívky a chlapci z Kolína.
- Chlapci z Nymburka měli na třetím místě **spánek**. Tento závěr vychází z vytíženosti chlapců ze sportovního střediska mládeže v Nymburce. Chlapci jsou stále pohromadě na tréninku, ve škole, na internátu.
- Chlapci z Kolína a dívky mají větší zájem se vidět i s přáteli mimo svou sportovní skupinu, se spolužáky, kamarády z dětství, s rodinou.

- Rovnoměrně se do zálib ve volném čase dostala i **hudba**. Tu uvedli všichni ve stejném zastoupení.
- Dívky uvedly ve čtyřech případech **učení**. To ukazuje u dívek na větší zodpovědnost k přípravě na své budoucí povolání a budoucnost.
- **Umělecká činnost, čtení knih, péče o zvířata a pobyt v přírodě** to se v dotazníku neobjevilo ani jednou. Jsou to činnosti, které jsou pravděpodobně neoblíbené, anebo na ně už nezbyvá sportovcům čas.
- Všichni jsou se svým rozložením času spokojeni a zvoleným aktivitám hlavně basketbalu, se věnují pravidelně ve svých klubech a účastní se sportovních soutěží.
- Rodiče jsou stoprocentně o aktivitách svých dětí informováni.

Sport je fenoménem naší doby. Obdivujeme výkony sportovců na olympijských hrách a světových šampionátech. Sportovní výkony nejsou však jen olympijské medaile. Sport je významnou součástí života velkého množství obyvatel, ať již jako součást zdravého způsobu života, příjemná a užitečná náplň volného času, či v té nejjednodušší formě společných prožitků se svými blízkými či přáteli. Ve většině svých projevů je však sport charakteristický soutěžením. A je téměř jisté, že každý člověk chce v soutěžích uspět a zvítězit (Perič, Dovalil, 2010, p. 7).

9 Závěr

Rizikové chování v adolescentním věku je nejvíce zastoupeno konzumací alkoholu, kouření cigaret a zkušenostmi s drogami, zejména s marihuanou. Toto rizikové chování je spojeno s určitým typem vrstevníků a způsobem trávení volného času (Sobotková, 2014). V mé práci se toto tvrzení potvrzuje. Sportovci, kteří jsou zaměstnání pohybovou aktivitou a směřují ke stejnému cíli, mají menší prostor chodit na pivo, zapálit si cigaretu, vzít drogu.

Sledovaná skupina hráčů a hráček basketbalu provozuje velké množství pohybové aktivity, která jim vyplňuje velkou část volného času. Je vidět, že u dotazovaných hraje sport důležitou roli jako prostředek pro jejich realizaci. Sportování je vede cestou zvyšování výkonnosti a přípravy na soutěž a to je plně uspokojuje.

Nahlédli jsme do životů tří rozdílných skupin, které mají stejného velkého koníčka, basketbal. S určitostí nelze říct, která skupina je lepší. Uzavřená skupina chlapců v Nymburce má určitě blíž k velkým vysněným cílům v basketbale, ale zároveň je to tenký led - riziko zranění, přetrénovanost, syndrom vyhoření, nuda, riziko k selhání a uchýlení k alkoholu, drogám a kouření. Dle dotazníků chlapci v NBK vyšli v tomto testu lépe, protože se potvrzuje, že dobrá organizace volného času je dobrou prevencí.

U chlapců z Kolína byla v uvedených odpovědích cítit větší volnost. Myslím si, že je velkým plusem větší výběr kamarádů a prostředí. Tato skutečnost je nebude svazovat při výběru své budoucí profesní cesty. Děvčata dle odpovědí vědí jistě, co od sportu chtějí, a mají jasný řád a vytvořený hodnotový žebříček. Pohybová aktivita je na prvním místě, ale zabývají se intenzivně i na přípravě do školy.

Výsledkem je, že skupina mladistvých sportovců, která má účelově řízenou pohybovou aktivitu, která jim vyplňuje volný čas a tím ovlivňuje jejich životní styl, je méně náchylná k rizikovému chování.

10 Souhrn

Bakalářské práce se zabývá pohybovou aktivitou adolescentů a je zaměřená na období dospívání ve věku 16 – 18 let. V teoretické části jsou popsány všechny aspekty zdravého životního stylu, který je pro dnešní dobu velmi diskutovaný tématem. Zdravý, vyvážený životní styl je nejlepším receptem na dlouhý, naplněný život bez větších obtíží. Hlavní důraz je na sociální prostředí a rodinu, kde dítě vyrůstá.

Cílem práce je podat přehled o vybraných aspektech životního stylu hráčů basketbalu. Údaje byly zjišťovány pomocí standardizovaného dotazníku, který obsahuje otázky zkoumající pohybovou aktivitu ve volném čase mladistvých a postoj k návykovým látkám jako je alkohol, kouření a drogy.

Do projektu se zapojilo 40 sportovců ve věku 16 – 18 let, jedná se o chlapce a děvčata, kteří v době vyplňování dotazníku hrají basketbal v Nymburce a v Kolíně. Získané data byly zpracovány a výsledky budou použity k další analýze v rámci ČR.

Výsledky ukázaly, že pohybová aktivita je významnou složkou života dotázaných. Intenzivně se pohybové aktivitě věnují průměrně 6x týdně. Rozdíl je v čase za den. Dívky stráví intenzivní aktivitou o 35 minut méně než chlapci. Středně zatěžující pohybovou aktivitu vykonávají všichni 60 minut denně. Povinná školní docházka a příprava do školy ovlivnila časový údaj sezení. Touto aktivitou stráví celý vzorek 360 minut v průměru denně.

V užívání alkoholických nápojů je situace vážným problémem. Všichni dotazovaní ochutnali alkohol. Pravidelně nikdo z respondentů alkohol nepije, 30% adolescentů uvedlo, že má zkušenosti s kouřením a 27,5% dotazovaných se setkala s nelegální drogou a tou byla většinou marihuana a v jednom případě hašiš. Všichni mají dobré informace o návykových látkách a domnívají se, že sport je dobrá prevence.

Zdraví nepředstavuje neměnný stav. Jde o rovnováhu, na kterou je třeba po celý život myslet a dennodenně pracovat. Nejde však jen o pohyb a výživu. Psychosociální aspekty bývají často zanedbávány. Odpočinek, kvalitní spánek a zábava s přáteli jsou velmi důležitým článkem ve volném čase dospívajícího sportovce. Pokud dokáže mladý basketbalista spojit vyvážený životní styl s vrcholovým sportem, můžeme si říct, že basketbal je dobrou prevencí proti návykovým látkám.

11 Summary

This thesis deals with the physical activity of adolescents and is focused on adolescence at age 16-18 years. The theoretical part describes all aspects of a healthy lifestyle that is for today a hotly debated topic. A healthy, balanced lifestyle is the best recipe for a long, fulfilling life without much difficulty. The main emphasis is on the social and family environment in which children grow up.

The aim is to give an overview of selected aspects of lifestyle basketball players. Data were collected using a standardized questionnaire, which includes questions examining physical activity in leisure time and juvenile attitude towards addictive substances such as alcohol, smoking and drugs.

The project involved 40 athletes aged 16 to 18 years, it is about boys and girls, who at the time of completing the questionnaire were playing basketball in Nymburk and in Cologne. The obtained data were processed and results will be used for further analysis in the Czech Republic.

Results showed that physical activity is an important component of life of respondents. Intensely physical activity engaged in an average of 6 times a week. The difference is the time of day. Girls spend intense activity by 35 minutes less than boys. Moderate physical activity exercised all 60 minutes. Compulsory education and training to schools affected by time information session. This activity spend the entire sample of 360 minutes on average per day.

The use of alcoholic beverages, the situation is a serious problem. All interviewees tasted alcohol. None of the respondents regularly drink alcohol, 30% of adolescents said they have experience with smoking and 27.5% of those surveyed met with illicit drugs and that was mostly marijuana and hashish in one case. They all have good information on addictive substances and believe that sport is a good prevention.

Health does not constitute an unchanging state. It is a balance, which is necessary for a lifetime of thinking and working every day. It is not just about exercise and nutrition. Psychosocial aspects are often neglected. Rest, good sleep and fun with friends are a very important element in his spare time teen athletes. If a young basketball player can combine a balanced lifestyle with top sport, we can say that basketball is a good prevention against addictive substances.

12 Referenční seznam

- Bajčiová V. Tomášek J. (2011). *Nádory adolescentů a mladých dospělých*. 1. vyd. Praha: Grada,. ISBN 8024735547.
- Buriánek J. (1996), *Sociologie pro střední školy a vyšší odborné školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 127 s. ISBN 80-7168-304-3.
- Coakley J. (2001), *J. Sport in society: issues & controversies. 7th ed. Boston: McGraw-Hill, , xv, 555 p.* ISBN 0072328916.
- Čevela R., Čeledová L. (2014) *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada,. ISBN 978-80-247-4544-2.
- Hrčka J., Michal, J. & Bartík, P. (2004). *Drogová závislost mládeže a šport. Banská Bystrica, Pedagogická fakulta.* ISBN 80-8055-969-4.
- Chomynová P. (2014) *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD): výsledky průzkumu v České republice v roce 2011*. 1. vyd. Praha: Úřad vlády České republiky c2014. Výzkumné zprávy (Úřad vlády České republiky). ISBN 978-80-7440-101-5.
- Jandourek J. 2008 *Průvodce sociologií*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2397-6.
- Kalina K. (2003) *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. 1. vyd. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 80-86734-05-6.
- Langmeier J. a Krejčířová D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- Machová J., Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada,, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- Miovský M. 2008. *Konopí a konopné drogy: adiktologické kompendium*. 1. vyd. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-0865-2.
- Nešpor K. (1995) *Kouření pití, drogy: děvčata a kluci spolu mluví o závislostech*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-023-5.
- Nešpor K. (2003), *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 151 s. ISBN 80-7178-831-7.

- Nováková I. (2012) *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3708-9.
- Pastucha D. (2014) *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 288 s., 2 s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4837-5.
- Perič T. (2012) *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- Petera P., Kotrba J. (1989), *Svět dlouhánů*. 1. vyd. Praha: Olympia, 180 s., [16] s. obr. příl. Stadión.
- Sedláčková D. (2009) *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Vyd. 1. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2685-4.
- Sekot A. (2008), *Sociologické problémy sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, ISBN 8024725622.
- Sigmundová D. Sigmund E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4839-8.
- Sigmundová D., Erik, S., & Šnoblová, R. (2012). *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí*. Tělesná kultura.
- Slepičková I. (2005), *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
- Sobotková V. 2014. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Vyd. 1. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4042-3.
- Stackeová D. (2011) *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink dechová cvičení, svalová relaxace]*. 1. vyd. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.
- Špaňhelová I. (2008) *Průvodce dětským světem*. Vyd. 1. Praha: Grada, Pro rodiče. ISBN 978-80-247-1907-8.
- Táborský F. (2004), *Sportovní hry: sporty známé i neznámé*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0875-2.

Urban L. (2011), *Sociologie trochu jinak*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada, 271 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3562-7.

Vágnerová M. (2012) *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Velenský M. (1999) *Basketbal: herní trénink*

Vítek L. (2008) *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Vyd. 1. Praha: Grada 2008. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4.

13 Internetové zdroje

<http://www.bcm-nymburk.cz>

<http://www.bckolin.cz>

<http://www.basket-nymburk.cz>

<http://www.sportcentral.cz>

<http://www.msmt.cz>

14 Přílohy

Příloha č. 1 - Dotazník IPAQ

Příloha č. 2 - Dotazník pro zjištění postojů k návykovým látkám.

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

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

- A. Zamyslete se nad **intenzivní pohybovou aktivitou** (tělesně náročná), kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Intenzivní pohybová aktivita** se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berete v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.
1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu. Například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlou jízdu na kole?

____ dnů v týdnu

- Neprovádím žádnou intenzivní pohybovou aktivitu (**Přejděte k otázce B1**)

2. Kolik času jste obvykle strávil/a **při intenzivní pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

- Nevím / Nejsm si jistý(á)
-

- B. Zamyslete se nad veškerou **středně zatěžující pohybovou aktivitou**. Kterou jste prováděl/a **v posledních 7 dnech**. **Středně zatěžující pohybová aktivita** se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Berete v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala *nepřetržitě alespoň 10 minut*.

1. V kolika dnech, **během posledních 7 dnů**, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybovou aktivitu**. Například nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? Nenahrazuje chůzi.

____ dnů v týdnu

- Neprovádím žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu (**Přejděte k otázce C1**)

2. Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžující pohybové aktivitě** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

____ hodin denně

____ minut denně

- Nevím / Nejsem si jistý(á)
-

- C. Zamyslete se nad časem, který jste **za posledních 7 dnů** strávil/a **chůzí**. Zahrňte chůzi v zaměstnání, v rámci školní docházky i doma, přesuny (cestování) chůzi z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

1. V kolika dnech, **během posledních 7 dnů**, jste chodil/a nepřetržitě 10 minut?

____ dnů v týdnu

- Neprovádím žádnou středně zatěžující pohybovou aktivitu
(Přejděte k otázce C1)

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

____ hodin denně

____ minut denně

- Nevím / Nejsem si jistý(á)
-

- D. Poslední otázka této části se týká času, který jste strávil/a **sezením v pracovních dnech**, během **posledních 7 dnů**. Zahrňte čas sezení v zaměstnání, v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezení či ležením při sledování televize.

Kolik času **denně** jste obvykle strávil/a **sezením v pracovních dnech** (v průměru za jeden pracovní den)?

____ hodin denně

____ minut denně

- Nevím / Nejsem si jistý(á)
-

DĚKUJEME ZA VÁŠ ČAS A OCHOTU!

Příloha č. 2 - Dotazník pro zjištění postojů k návykovým látkám.

POSTOJ K NÁVYKOVÝM LÁTKÁM

Milý studenti, obracíme se na Vás s prosbou o spolupráci při provádění výzkumu pro zjištění vašich postojů k návykovým látkám, se zvláštním důrazem na prevenci.

Tento dotazník je anonymní a údaje budou použity pouze pro výzkumné účely. Proto Vás žádáme, abyste si pečlivě přečetli všechny otázky a odpovědi v souladu s Vašimi názory a přesvědčením.

Při vyplňování dotazníku, prosíme, dodržujte toto pravidlo: Pokud není uvedeno jinak v návodu k vyplnění odpovědí, odpovězte na každou otázku tak, že označíte správnou možnost:

Příklad: Myslíte si, že ANO NE

I. Základní údaje:

Rok narození: Věk: (v rocích) Pohlaví muž

žena

Výška postavy: cm. Hmotnost kg.

Umístění školy: ve městě v obci

Vzdělání matky:

Základní Středoškolské Vyšší odborné Vysokoškolské

Povolání matky: duševní práce fyzická práce

Vzdělání otce:

Základní Středoškolské Vyšší odborné Vysokoškolské

Povolání otce: duševní práce fyzická práce

Počet osob v rodině:

II. Kouření:

1. Je rodič nebo prarodič kuřák? (Označ i v případě, že alespoň jedna osoba z nich je kuřák)

Rodič prarodič není nikdo

2. Pokusili jste se kouřit? (I když jen jednu cigaretu)

Ano Ne

3. Kdo Vám nabídl první cigaretu?

Nikdo, vzal jsem si sám/a rodiče kamarád, přítel

Jiný, kdo

4. Co Vás vedlo k tomu, že jste vykouřil svoji první cigaretu?

- Chtěl/a jsem být jako ostatní kamarádi/kamarádky
- Zvědavost
- Chtěl/a jsem se vytáhnout před ostatními
- Nuda
- Měl/a jsem osobní problémy
- Chtěla jsem se podobat dospělým
- Osamělost
- Jiné

5. Kouříte?

- ANO NE

6. Pokud kouříte, jak často?

- 1 x týdně 2 x týdně 3 x nebo více krát týdně

7. Pokud kouříte, kolik cigaret denně?

- 1 2 3 4 5 a více

8. Vědí Vaši rodiče, že kouříte?

- ANO NE

9. Myslíš, že až budeš dospělí, budeš kouřit?

- ANO NE

10. Myslíte si, že kouření je zdraví škodlivé?

- ANO NE NEVÍM

III. Alkohol:

11. Co rozumíte pod slovem alkohol? (můžete označit více odpovědí)

- Pivo Víno Tvrdý alkohol (vodka, gin, slivovice, rum

12. Pokud jste již pili alkohol, kdo Vám ho nabídl?

- Kamarád/ přítel příbuzný rodič sourozenec osoba, s kterou sportuji

- Někdo jiný

13. Kdy jste v poslední době pili alkohol?

- včera tento týden minulý týden před měsícem více než měsíc

14. Pokud pijete alkohol, jak často?

- 1 x týdně 2 x týdně 3 x týdně 4 nebo vícekrát týdně

15. Už jste někdy měli ztrátu paměti během pití (tzv. „okno“)?

- ANO NE

16. Víte, že alkohol je návyková látka?
 ANO NE NEVÍM
17. Myslíte si, že sport může být vhodným prostředkem prevence proti užívání alkoholu?
 ANO NE NEVÍM

IV. Drogy:

18. Nabídl Vám někdo někdy z následujících látek: marihuana, hašiš, kokain, heroin, pervitin, opium, atd....?
 ANO NE nejsem si jist/a, zda to nebyl lék
19. Pokud ANO, kterou? (Napište.)

20. Pokud ANO, kde k tomu došlo?
 Na ulici
 V domě (u vchodu, na schodech, ve sklepě, apod.)
 Ve škole (na WC, na chodbě, apod.)
 Ve sportovním oddíle (před tréninkem, v průběhu tréninku, po tréninku, apod.)
 Při setkání s přáteli
 Na veřejném místě (v zábavném podniku, herna, apod.)
 Na společenské akci (koncert, kino, diskotéka, apod.)
 Při sportovních akcích
 Jinde, kde
21. Jak jste při této nabídce zareagoval/a?
 Výslovně jsem odmítl/a nereagoval/a jsem
 pokud mě přemlouval, vzal/a jsem si ji
22. Pokud jsem přijal/a nabízenou látku, napište její název:

23. Pokud jste opakovaně užil/a drogy, kolikrát to dosud bylo?

24. Myslíte si, že dostáváte dostatek informací o drogách?
 ANO NE
25. Kde jste se informace o drogách dozvěděl/a?
 V TV vysílání od rodičů od učitelů z novin, časopisů
 z jiné literatury, knih
26. Myslíte si, že sport může být dobrým nástrojem prevence proti užívání drog?
 ANO NE NEVÍM

V. Volný čas a pohybové aktivity:

27. Jaká je Vaše nejoblíbenější činnost ve volném čase?
 Pobyt venku s přáteli
 Sport a pohybové aktivity
 Práce na počítači, videohry

- Sledování televize
 - Umělecká činnost – hudba, tanec, malování, atd.
 - Čtení knih
 - Poslech hudby
 - Péče o domácí zvířata
 - Pobyt v přírodě
 - Spánek
28. Většinu volného času v průběhu týdne věnuji (označte křížkem a současně uveďte přibližný čas v hodinách a minutách.
Příklad: 0 hod. 40 min nebo 1 hod.... 15 minut)
- Pobyt venku s přáteli hodmin
 - Sport a pohybové aktivity hodmin
 - Práce na počítači, videohry hodmin
 - Sledování televize hodmin
 - Umělecká činnost – hudba, tanec, malování, atd. hodmin
 - Čtení knih hodmin
 - Poslech hudby hodmin
 - Péče o domácí zvířata hodmin
 - Pobyt v přírodě hodmin
 - Spánek hodmin
 - Manuální/ fyzická práce hodmin
 - Příprava do školy hodmin
29. Využíváte nabídky volnočasových aktivit od různých organizací (sportovní kluby, domy dětí a mládeže, jazykové školy apod.)
- ANO NE
30. Pokud ANO, které organizace?
- Zájmové kroužky ve škole
 - Jazykové kurzy, jazykové školy
 - Mládežnické organizace – Sokol, Skaut
 - Jiné, uveď
31. Uspokojuje Vás Váš způsob trávení volného času?
- ANO NE
32. Věnujete se pravidelně pohybové aktivitě?
- ANO NE
33. Pokud ANO, účastníte se sportovních soutěží?
- ANO NE
34. V jakém sportu?

- Fotbal basketbal volejbal gymnastika házená hokej
- a jiné
35. Pokud v současné době nesportujete, sportoval/a byste rád/a?
 ANO nemám vůbec zájem o sport a pohybovou aktivitu
 nepřemýšlím o tom,
36. Pokud nemáte zájem o sport a pohybovou aktivitu, uveďte hlavní důvody (Můžete označit více odpovědí.)
 Nemám vztah ke sportu
 Myslím, že není třeba sportovat/ dělat pohybovou aktivitu
 Raději se věnuji jiné činnosti
 Nemám kam jít sportovat
 Nemám vhodného partnera/ kamarádku/ kamaráda
 Nemám sportovní vybavení
 Nemám peníze na sport/ pohybové aktivity
 Nikdo by mě nepozval nebo nepobízel ke sportování
 Myslím, že profesionální sport je zdraví škodlivý
 Nejsem fyzicky zdatný/á
 Nevidím v tom smysl
37. Před sportem dávám přednost (Můžete uvést více než jednu odpověď)
 Hráám na PC
 Posedávání
 Sledování televize
 Poslech hudby
 Zájmové aktivity v jiném oboru sběratelství
 Tvůrčí činnost (malba, šití, fotografování, modelářství apod. ..)
 Hře na hudební nástroj
 Učím se
 Jiné
- Myslíte si, že rodiče jsou dostatečně informováni o tom, jak trávíte volný čas?
 ANO NE

DĚKUJEME ZA VÁŠ ČAS A OCHOTU!