

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**KOMPARACE VYBRANÝCH ATRIBUTŮ POHYBOVÉ  
GRAMOTNOSTI ŽÁKŮ GYMNÁZIA DR. EMILA HOLUBA V  
HOLICÍCH**

Diplomová práce

Autor: Bc. Veronika Karásková

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ a SŠ a  
ochrana obyvatelstva

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Bc. Veronika Karásková  
**Název práce:** Komparace vybraných atributů pohybové gramotnosti žáků Gymnázia Dr. Emila Holuba v Holicích

**Vedoucí práce:** Doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.  
**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii  
**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Popularita konceptu pohybové gramotnosti stoupá a v současnosti se jedná o důležitý a sledovaný fenomén. Hlavním cílem práce je komparace vybraných atributů pohybové gramotnosti. Výzkum byl proveden dotazníkovým šetřením na Gymnáziu Dr. Emila Holuba v Holicích. Výzkumný soubor tvoří 110 žáků ve věku 15-19 let, z toho 59 dívek a 51 chlapců. Dotazníky MPAM-CZ, DSPG, DOVE a DOPA vyplňovali žáci písemnou formou. Získaná data byla shromážděna a následně statisticky zpracována. Stanoveny byly dvě výzkumné hypotézy a pět výzkumných otázek, které byly zodpovězeny prostřednictvím zpracovaných výsledků. Nejvíce žáky k pohybovým aktivitám motivuje vzhled a zdatnost nejméně pak sociální interakce. Pohybově nejaktivnější jsou žáci po celý rok bez ohledu na roční období. Nejzdatnější jsou respondenti v přírodním prostředí, nejméně zdatní jsou žáci na ledě. Dívky si věří na ledě a v aktivitách na sněhu více než chlapci. Srovnáním chlapců a dívek v obecné efektivitě byly zjištěny téměř shodné výsledky. Překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou efektivněji překonávají dívky.

### **Klíčová slova:**

Pohybová gramotnost, pohybová aktivita, tělesná výchova, adolescenti, motivace, sebeúčinnost

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Bc. Veronika Karásková  
**Title:** Comparison of selected attributes of physical literacy among students of Gymnázium Dr. Emil Holub in Holic

**Supervisor:** Doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2024

**Abstract:**

The popularity of the concept of physical literacy is rising, and currently, it is an important and closely monitored phenomenon. The main goal of the thesis is the comparison of selected attributes of physical literacy. The research was conducted through a questionnaire survey at Gymnázium Dr. Emil Holub in Holic. The research sample consists of 110 students aged 15-19, including 59 girls and 51 boys. The questionnaires MPAM-CZ, DSPG, DOVE, and DOPA were filled out by students in written form. The collected data were gathered and subsequently statistically processed. Two research hypotheses and five research questions were formulated and answered through the processed results. Appearance and fitness motivate students the most for physical activities, while social interaction motivates them the least. Students are most physically active throughout the year regardless of the season. Respondents are most fit in a natural environment, and the least fit on ice. Girls believe more in themselves on ice and in snow-related activities than boys. A comparison of boys and girls in general efficiency revealed almost identical results. Girls more effectively overcome obstacles related to physical activity.

**Keywords:**

Physical literacy, physical activity, physical education , adolescents, motivation, self-efficacy

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Holicích dne 17. listopadu 2023

.....

Děkuji doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a poskytnutí cenných rad při zpracování závěrečné písemné práce. Děkuji také učitelům a žákům Gymnázia Dr. Emila Holuba v Holicích za umožnění realizace výzkumu.

## OBSAH

1	Úvod .....	9
2	Přehled poznatků .....	10
2.1	Období adolescence .....	10
2.1.1	Tělesné aspekty adolescence .....	10
2.1.2	Psychologické aspekty adolescence .....	11
2.1.3	Sociální aspekty adolescence .....	11
2.2	Pohybová aktivita .....	12
2.2.1	Sedavé chování.....	13
2.3	Gramotnost.....	13
2.4	Pohybová gramotnost .....	14
2.4.1	Atributy pohybové gramotnosti .....	16
2.4.2	Pohybová gramotnost v průběhu života .....	19
2.4.3	Motivace a pohybová gramotnost .....	19
2.4.4	Pohybová gramotnost a prostředí.....	21
2.4.5	Pohybové kompetence.....	22
2.4.6	Sebepojetí, sebedůvěra a pohybová gramotnost .....	24
2.4.7	Sebeúčinnost .....	24
2.4.8	Kanadský koncept hodnocení pohybové gramotnosti.....	25
2.5	Gymnázium Dr. Emila Holuba.....	26
3	Cíle.....	27
3.1	Hlavní cíl.....	27
3.2	Dílčí cíle.....	27
3.3	Hypotézy .....	27
3.4	Výzkumné otázky .....	27
4	Metodika .....	28
4.1	Výzkumný soubor .....	28
4.2	Metody sběru dat .....	28
4.3	Charakteristika dotazníků.....	28

4.3.1	DSPG (PLAYself) .....	28
4.3.2	MPAM-CZ.....	30
4.3.3	DOVE.....	30
4.3.4	DOPA.....	31
4.4	Statistické zpracování dat .....	31
5	Výsledky.....	32
5.1	Řešení stanovených hypotéz .....	32
5.2	Řešení výzkumných otázek .....	34
6	Diskuse.....	42
6.1	Výzkumné hypotézy .....	42
6.2	Výzkumné otázky .....	43
6.3	Limity práce.....	44
7	Závěry .....	45
8	Souhrn .....	46
9	Summary.....	48
10	Referenční seznam .....	50
11	Seznam obrázků.....	55
12	Seznam tabulek .....	56
13	Přílohy.....	57



# 1 ÚVOD

Pohybová aktivita je jedním z klíčových faktorů pevného zdraví a působí preventivně proti vzniku hromadných neinfekčních onemocnění, přesto přibližně jedna třetina žen a jedna čtvrtina mužů nemá dostatek pohybu (World Health Organisation [WHO], 2014).

Škola je zásadním prostředím pro utváření pohybových návyků dětí a dospívajících. V České republice je povinné tělovýchovné vzdělání na základních a středních školách. Ne vždy je však tento čas vhodně a dostatečně využíván k vytváření pohybových návyků aktivního životního stylu dětí a mládeže (Dobbins et al., 2013). Tělesná výchova však není jedinou možností, kde mohou žáci své pohybové chování rozvíjet. K pohybu mohou být děti a dospívající motivováni i v čase před a po vyučování, o přestávkách či v průběhu vyučování jiných předmětů (Morton et al., 2016).

Každé dítě není pohybově talentované, což však neznamená, že by se pohybu nemohlo a nemělo věnovat. Pohyb je pro děti přirozenou potřebou a je třeba rozvíjet dobrý vztah k pohybovým aktivitám od narození. Je proto vhodné, aby dítě bylo vedeno k pohybu ještě před zahájením školní docházky, a to v rodinném prostředí. Vypěstováním zdravých pohybových návyků, motivace k pohybu a rozvíjením pohybových schopností a dovedností získává jedinec tzv. pohybovou gramotnost, která umožňuje přistupovat k pohybovým aktivitám zodpovědně po celý život (Nováková, 2016).

Do výzkumu v oblasti pohybové gramotnosti v České republice se aktivně zapojují vyučující i studenti Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Zde byla publikována Národní zpráva o pohybové aktivitě dětí a mládeže (Gába et al., 2022), kterou autoři napsali s vidinou otevření diskuse o potřebě národní komplexní strategie podpory pohybové aktivity dětí a dospívajících.

Práce je zaměřena na výzkum v oblasti pohybové gramotnosti u žáků Gymnázia Dr. Emila Holuba v Holicích. Pro účely výzkumu budou osloveni žáci vyššího gymnázia, tedy ve věku od 15 do 19 let, kteří budou mít možnost zamyslet se nad sebehodnocením pohybové gramotnosti, vlastní motivací k pohybu či hodnocení vlastní efektivity. Sama jsem měla možnost absolvovat osmiletý studijní program na této škole, kde učitelé tělesné výchovy vnímají, že pohybová gramotnost žáků se v průběhu let zhoršuje a těší se, až porovnájí výsledky výzkumu se svým subjektivním hodnocením.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Období adolescence

Adolescence, známá také pod českým názvem dospívání, je fáze lidského života mezi dětstvím a dospělostí. V období dospívání prochází lidské tělo biologickým růstem a změnou hlavních sociálních rolí. Oproti minulému století pozorujeme dřívější příchod fáze puberty a tím je urychlen i nástup dospívání (Sawyer et al., 2018).

Ontogenetické vymezení adolescentního období není zcela jednoznačné. Vágnerová (2012) rozděluje období adolescence do dvou fází – fáze rané adolescence, která probíhá mezi 11.-15. rokem života a navazující fáze pozdní adolescence, trvající přibližně do 20 let.

Riegerová et al. (2006) nazývají adolescenci jako období dorostového věku, které dle autorek nastává mezi 15.-18. rokem ontogeneze.

Mališ et al. (2019) uvádí, že období dospívání je důležité pro vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám, a je proto důležité zjišťovat, jaký vztah adolescenti k pohybovým aktivitám mají.

#### 2.1.1 Tělesné aspekty adolescence

V období adolescence se dokončuje osifikace kostí, nastává mohutný vývoj svalstva a tělo přestává růst do výšky. Funkční kapacity orgánových systémů, jako jsou vitální kapacita plic, aerobní kapacita a srdeční objem, se zvyšují a dochází k vrcholu většiny morfologických a fyziologických parametrů (Riegrová et al., 2006).

V tomto období života se rozvíjí i sekundární pohlavní znaky lidského těla, přičemž u dívek v průměru dříve než u chlapců (Vágnerová & Lisá, 2021). Toselli et al. (2021) pozorovali dospívající dívky a chlapce v průběhu tří let a zjistili, že v období adolescence se tělesná výška, hmotnost a délka nohou zvyšovaly více u mužů než u žen. Tloušťka kůže a procento tělesného tuku u mužů během výzkumu vykazovaly pokles a u žen naopak nárůst. Byly zjištěny signifikantní rozdíly mezi pohlavími, avšak opakovanými měřeními nebyly zaznamenány žádné významné změny ve vnímání vlastního těla, přičemž muži prokázali menší přesnost ve vnímání vlastní tělesné hmotnosti. U dívek byl sice prokázán nižší výskyt nadváhy a obezity, vykazovaly však větší nespokojenost ohledně svého těla než chlapci.

Subjektivní hodnocení vlastního tělesného vzhledu je v životě adolescenta velmi důležité. Tělesný vzhled může být zdrojem dobrého sebevědomí a přijetí mezi vrstevníky, ale může být naopak i příčinou hluboko zakořeněných komplexů a nejistot (Bartůšková, 2012).

Erokhina a Filippova (2019) se s Bartůškovou (2012) shodují a uvádí, že postoj dospívajících k vlastnímu tělu může predikovat poruchy příjmu potravy, nadváhu, deprese a dysmorfie. Pro prevenci je důležité šířit povědomí o uvedených problémech v sociokulturním a rodinném prostředí adolescentů.

### **2.1.2 Psychologické aspekty adolescence**

Dospívání je zásadním obdobím pro rozvoj sociálních a emocionálních návyků důležitých pro duševní pohodu. Patří mezi ně osvojení si zdravého spánku, řešení problémů, zvládnání interpersonálních vztahů, ovládnání svých emocí a také pravidelné cvičení. Důležité je stabilní a podpůrné prostředí v rodině, ve škole i v širší komunitě (WHO, 2021).

Bartůšková (2012) uvádí, že během adolescence dochází ke hledání vlastní identity. Dospívající přemýšlí o sobě a o světě, pokouší se najít své ideály a zkouší různé způsoby jednání. Velkou roli v tomto procesu má součinnost s okolím. Skupina vrstevníků je pro vývoj adolescenta velmi důležitá.

Na duševní zdraví má vliv více faktorů. Čím více rizikovým faktorům jsou adolescenti vystaveni, tím větší je potenciální negativní dopad na jejich duševní zdraví. Mezi faktory, které mohou přispívat k působení stresu během dospívání, patří tlak na přizpůsobení se vrstevníkům a zjišťování identity. Vliv médií a genderové normy mohou prohloubit nepoměr mezi realitou, kterou adolescent žije, a jeho vnímáním nebo aspirací na budoucnost. Mezi rizika pro duševní zdraví adolescentů řadíme násilí (zejména sexuální násilí a šikana), drsné rodičovství a vážné socioekonomické problémy (WHO, 2021).

Významnou změnou je u adolescentů umění abstraktního myšlení. Tuto schopnost jedinci během dospívání trénují a rozvíjí tak, že diskutují o věcech pouze myslitelných a ideálních a může dojít i ke srovnávání reality s ideály, které si vytváří ve své mysli. Díky těmto ideálům pak mohou být adolescenti nespokojení, kritičtí a zklamání z reality může vyústit v pesimismus (Bartůšková, 2012).

### **2.1.3 Sociální aspekty adolescence**

Hlavním socializačním úkolem je v této fázi života navázání významnějších vztahů k vrstevníkům a osamostatnění od rodiny. Dospívající si k odloučení od rodiny hledají svou cestu individuálně. Pro velkou část populace je toto období také klíčové pro hledání partnera (Langmeier & Krejčíková, 2006).

Při komunikaci s rodiči se často začínají objevovat rozdíly v názorech, zájmech a hodnotách a celkové vzájemné nepochopení. Adolescenti rádi diskutují s dospělými a

s autoritami s cílem se jim vyrovnat. Pocit jistoty pak získávají v úspěšných argumentech (Vágnerová & Lisá, 2021).

Přechod z dětství do dospívání je jedinečně citlivým obdobím pro sociální a emocionální učení v trajektorii lidského vývoje. Období adolescence je charakterizováno sexuální zralostí, kognitivními a behaviorálními změnami a dynamickými proměnami ve společenských vztazích. Tato klíčová změna poskytuje příležitosti pro sociálně-emocionální učení, které může formovat tvorbu identity, norem, přesvědčení a chování raně adolescentních jedinců. Bylo zjištěno, že aktivity zážitkového učení ve skupinách smíšených pohlaví, prováděné v období dospívání, zlepšují sociálně-emocionální myšlení a dovednosti (Cherewick et al., 2021).

## 2.2 Pohybová aktivita

Z hlediska energetického výdeje lze pohybovou aktivitu (PA) charakterizovat jako pohyb těla nebo jeho částí, který je prováděn kosterním svalstvem a tím zvyšován energetický výdej metabolismu nad jeho klidovou úroveň (Bouchard et al., 2012).

PA definujeme dle Cuberka (2019) jako „specifické chování, jehož projevem je pohyb těla, jeho částí nebo udržení těla v neměnné poloze při změnách působení vnějších sil, a které je způsobeno volní činností kosterního svalstva doprovázenou nárustem energetického výdeje nad úrovní 1,5 METů“ (p. 26).

PA je důležitým prvkem pro udržení pevného zdraví. Slouží jako prevence kardiovaskulárních a respiračních onemocnění, degenerativních změn páteře, civilizačních onemocnění a duševních nemocí (Parnicka, 2018). Lavie et al. (2021) uvádí, že vykonávání PA je zásadním nástrojem nejen pro prevenci před kardiovaskulárními onemocněními, ale i pro léčbu těchto nemocí. Dle autorů Kohl III a Cook (2013) se výskyt zátěže na zdraví, spojené s nedostatečnou PA, u celosvětové populace zvyšuje, a dokonce se přibližuje k výskytu zátěží spojených s kouřením a obezitou.

Je pravděpodobné, že z pohybově aktivního dítěte vyroste pohybově aktivní dospělý jedinec. Je však prokázáno, že s přibývajícím věkem u dětí a mládeže klesá PA. Dle Kalmana et al. (2011) trpí v České republice nadváhou a obezitou přibližně pětina chlapců a desetina dívek a počet chlapců tak výrazně převyšuje počet dívek. Nováková Lokvencová et al. (2011) naopak označuje za rizikovou skupinu zejména dívky v dospívajícím věku.

### **2.2.1 Sedavé chování**

Sedavé chování podle Gáby et al. (2022) „zahrnuje jakékoli chování v bdělém stavu, které je charakterizované nízkým výdejem energie ( $\leq 1,5$ násobek klidového metabolismu) a je prováděno v sedu, lehu nebo podobných polohách“ (p.18)

Autoři dále uvádí, že vlivem dlouhodobého sezení a nadměrného trávení času před obrazovkami hrozí dětem vyšší riziko obezity, rozvoj depresí a úzkostí, bolesti pohybového systému, zvýšené riziko úrazů, poruchy spánku, snížená obranyschopnost organismu a také nižší tělesná zdatnost.

Dle studie Hamříka et al. (2012) tráví u televize, DVD nebo videa více než 2 hodiny denně přibližně 55 % dívek a 60 % chlapců. Právě nadměrné množství času strávené u televize a počítače je chápáno jako pasivní trávení volného času českých školáků a spojeno se sedavým životním stylem. Srovnáním se studií Csémyho et al. (2005) nebyly zjištěny výraznější rozdíly času stráveného dětmi u televize. Byl však zaznamenán výrazný přírůstek počtu dětí, které tráví dvě hodiny a více u počítače ve všech věkových kategoriích (Kalman et al., 2011). Z Národní zprávy o PA českých dětí a mládeže vyplývá, že pouze 29 % dětí a 26 % dospívajících tráví před obrazovkami méně než dvě hodiny denně (Gába et al., 2022).

Nedostatečná úroveň PA, její pokles s rostoucím věkem a zvyšující se počet dětí s nadváhou a obezitou dohromady zdůrazňují důležitost monitorování úrovně PA a jejího vlivu v dětství a dospívání. V kombinaci s nárůstem sedavého chování nastává významný pokles PA zejména během adolescence. Každý desátý adolescent v České republice trpí nadváhou nebo obezitou (Sigmundova et al., 2014).

WHO (2022) uvádí, že by měli děti a dospívající ve věku 5-17 let během jednoho týdne vykonávat v průměru alespoň 60 minut denně střední až vysoké intenzity. Zahrnuty by měly být aerobní i silová cvičení alespoň 3x týdně. V tomto životním období by také mělo být omezeno množství času strávené sezením, zejména pak volný čas trávený u počítačů a televize.

## **2.3 Gramotnost**

Pod pojmem gramotnost si většina populace nejspíše představí schopnost číst, psát a porozumět psanému textu. United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (UNESCO, 2005) gramotnost definuje jako prostředek identifikace, porozumění, interpretace, tvorby a komunikace ve stále více digitálním, textem zprostředkovaném, na informace bohatém a rychle se měnícím světě.

Gramotnost je zásadní pro osvojení základních životních dovedností u každého dítěte, mládeže i dospělého a tyto jim umožní řešit problémy, kterým mohou v životě čelit. Představuje

také zásadní krok v základním vzdělávání, které je nepostradatelným prostředkem efektivní účasti ve společnosti a ekonomice 21. století (United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF], 2008).

Dále je prostředkem osobního rozvoje, vzdělání, zaměstnání a umožňuje tak jedincům získávat nové příležitosti a zapojit se do společnosti. Lze ji také chápat jako právo lidí mít stejné životní šance. Společnost však stále posouvá hranice ve shromažďování informací a jejich zpracování do vědomostí, znalostí a schopností a mění se tak i požadavky na gramotnost (Richmond et al., 2008).

Z výše uvedeného vyplývá, že gramotnost je příliš obecný pojem, jenž v moderní společnosti nepostačoval, proto byla gramotnost rozdělena na několik základních druhů. Výzkumný pedagogický ústav (2011) uvádí následující dělení gramotnosti:

- čtenářská – vědomosti, schopnosti a dovednosti potřebné pro používání textu a jeho porozumění
- matematická – pochopení role matematiky v životě a ve světě
- přírodovědná – pochopení a aplikace základních metod a postupů přírodovědného poznání a jeho propojení s životem a společností
- finanční – schopnosti jedince, které jsou nezbytné k finančnímu zabezpečení sebe a své rodiny a k řízení rodinného či osobního rozpočtu
- počítačová neboli ICT (informační a komunikační) – dovednosti s informačními a technologickými prostředky a médii, efektivní řešení problémů v tomto odvětví a uplatnění kritického myšlení

Na počátku 21. století uvedla britská filozofka, učitelka tělesné výchovy a profesorka Margaret Whitehead nový pojem pohybová gramotnost, který se v posledních letech dostává do povědomí i v České republice (Vašíčková, 2016).

## **2.4 Pohybová gramotnost**

Vašíčková (2016) uvádí, že o problematice pohybové gramotnosti se diskutovalo již v 90. letech 20. století, kdy se jí však nedostávalo dostatečné pozornosti. Bylo zjevné, že neexistuje vhodný termín vystihující velký potenciál, kterým tělesnost obohacuje každého jedince po celý život, a proto přišla autorka Whitehead (2001) s novým konceptem pohybové gramotnosti (PG) jako významné lidské schopnosti. Své publikace autorka shrnula ve své knize, kde mimo jiné uvádí, že tělesnost ovlivňuje život nejen jako nástroj, který lze využít pro funkční účely, ale také

jako základní schopnost, která přispívá k rozvoji kognitivního a emocionálního charakteru (Whitehead, 2010).

Whitehead se svými publikacemi zasloužila o rozšíření termínu ve světě (Vašíčková, 2016). PG definuje jako motivaci, sebejistotu, fyzickou zdatnost, znalosti a porozumění, které umožňují udržovat PA po celý životní cyklus. Její koncept klade důraz na to, že PG je více než jen dovednost v konkrétní PA; je to komplexní soubor dovedností, vědomostí a postojů, které podporují celkový zdravý životní styl (Whitehead, 2010).

PG vysvětluje Whitehead (2007) v několika následujících charakteristikách:

- schopnost a motivaci zúročit naše pohybové schopnosti a dovednosti
- potenciál, jehož specifický projev závisí na kultuře, ve které žijeme a pohybových schopnostech, kterými jsme obdařeni
- citlivost vůči našim pohybovým schopnostem a uvědomění si jich vede k plynulému vyjádření sama sebe prostřednictvím nonverbální komunikace a k perspektivní a empatické interakci s ostatními
- pohybově gramotný jedinec:
  - se pohybuje účelně, s elegancí a sebejistotou v široké škále pohybově náročných situací
  - jedinec je při pohybu vnímavý při „čtení“ všech aspektů prostředí, je předvídavý a na vzniklé situace reaguje s představivostí a inteligencí
  - má dobře zakořeněný pocit sám sebe a ztělesnění ve světě, což spolu s adekvátní interakcí s prostředím vytváří pozitivní sebejistotu a sebeúčinnost
  - má schopnost identifikovat a výstižně vyjádřit základní vlastnosti ovlivňující efektivitu své vlastní pohybové výkonnosti a rozumí principům ztělesněného zdraví v souvislosti se základními aspekty, jako jsou cvičení, spánek a výživa

Samotný pojem PG dle Whitehead (2010) napomáhá identifikovat hodnoty PA, zdůrazňuje význam PA pro všechny jedince, objasňuje důležitost celoživotní účasti na PA, zdůvodňuje význam a hodnoty PA ve školním kurikulu a vyvrací představy, že je PA pouze rekreačním doplňkem.

Tremblay a Lloyd (2010) popisují PG jako koncept, který zachycuje podstatu toho, co si kvalitní tělesná výchova nebo kvalitní programy komunitního sportu a aktivit kladou za cíl. Dle autorů určuje základ charakteristik, vlastností, chování, povědomí, znalostí a porozumění

související se zdravým aktivním životním stylem a také motivaci jednotlivců k rozvoji pohybových dovedností a kompetencí, aby mohli vést aktivní a zdravý životní styl.

Mandigo et al. (2009), kteří píšou o PG v Kanadě, kde je tento koncept velmi rozšířen, uvádí, že pohybově gramotní jednotlivci disponují dovednostmi v širokém spektru PA, které prospívají celkovému rozvoji osobnosti, neustále udržují motivaci a rozvíjejí schopnosti porozumět, komunikovat, aplikovat a analyzovat různé formy pohybu. Jsou schopni sebejistě, kompetentně, kreativně a strategicky provádět různé pohyby v rámci široké škály PA. Tyto schopnosti a dovednosti umožňují jednotlivcům žít zdravě a aktivně po celý život a rozhodovat se prospěšně pro ně samotné, pro ostatní a také pro jejich životní prostředí. Autoři dospěli k závěru, že je třeba koncept uchytit tak, aby respektoval perspektivy a priority různých zemí. Již v roce 2009 předpověděli, že koncept je budoucností tělesné výchovy v Kanadě.

V současné době již koncept PG zahrnují školní kurikula kanadských provincií, například v Ontariu (2019), Albertě (2022), Britské Kolumbii a Yukonu (2022).

PG však není alternativou k tělesné výchově, ani není v konkurenci s tělesnou výchovou. Tělesná výchova je předmětem ve školním učebním plánu, zatímco PG je cílem tělesné výchovy, který lze formulovat a s jistotou hodnotit tak, aby byla zjištěna vnitřní hodnota PA u jednotlivých žáků. Dlouhodobým cílem učitelů, kteří PG podporují a praktikují, je pak takové nadchnutí účastníků, aby vnímali PA jako klíčový prvek svého životního stylu (Whitehead, 2013).

#### **2.4.1 Atributy pohybové gramotnosti**

Dle uvedené definice autorky Whitehead (2001) jsou klíčovými atributy konceptu PG motivace, sebejistota, fyzická zdatnost a porozumění. Jako další atributy zmiňuje znalosti a dovednosti v oblasti PA. Jelikož se jedná o český překlad publikace autorky Whitehead, mohou se názvy atributů českých autorů lišit. Vašíčková (2016) jako základní atributy PG uvádí:

- motivace
- sebedůvěra a pohybové kompetence
- interakce s prostředím

Na základě těchto atributů je pohybově gramotný jedinec motivován, důvěřuje si a má dostatečné množství znalostí a dovedností v oblasti PA na odpovídající úrovni, které jsou nezbytné k dodržování zdravého životního stylu a omezení sedavého chování. Je také schopen adekvátně reagovat na prostředí, ve kterém PA provozuje (Longmuir & Tremblay, 2016).

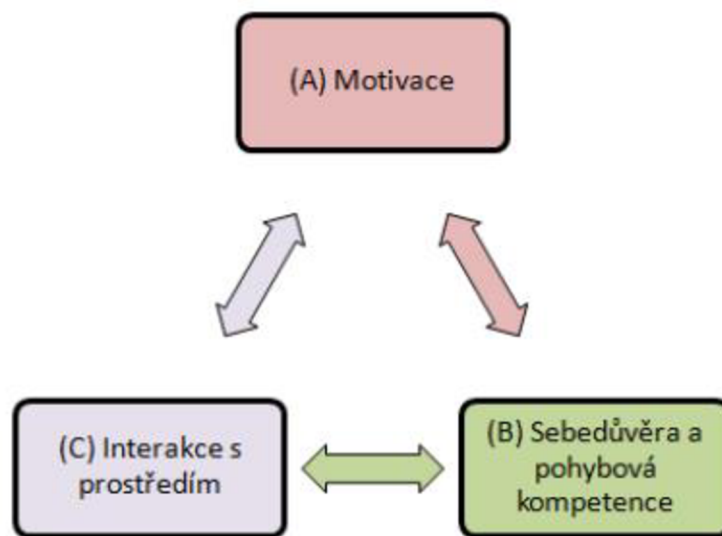
Whitehead (2010) uvádí, že atributy PG jsou vzájemně propojeny a navzájem se ovlivňují. Když jedinec cítí motivaci (A) k účasti na PA a dosahuje úspěchů, zvyšuje se jeho sebedůvěra (B).



Naopak, když má sebedůvěru, je pravděpodobnější, že se bude cítit motivován k pravidelnému pohybu a tím i zlepšovat své pohybové kompetence. Pohybové kompetence a sebedůvěra zahrnují schopnost těla vykonávat různé PA v různém prostředí (C). Propojení klíčových atributů znázorňuje obrázek 1.

### Obrázek 1

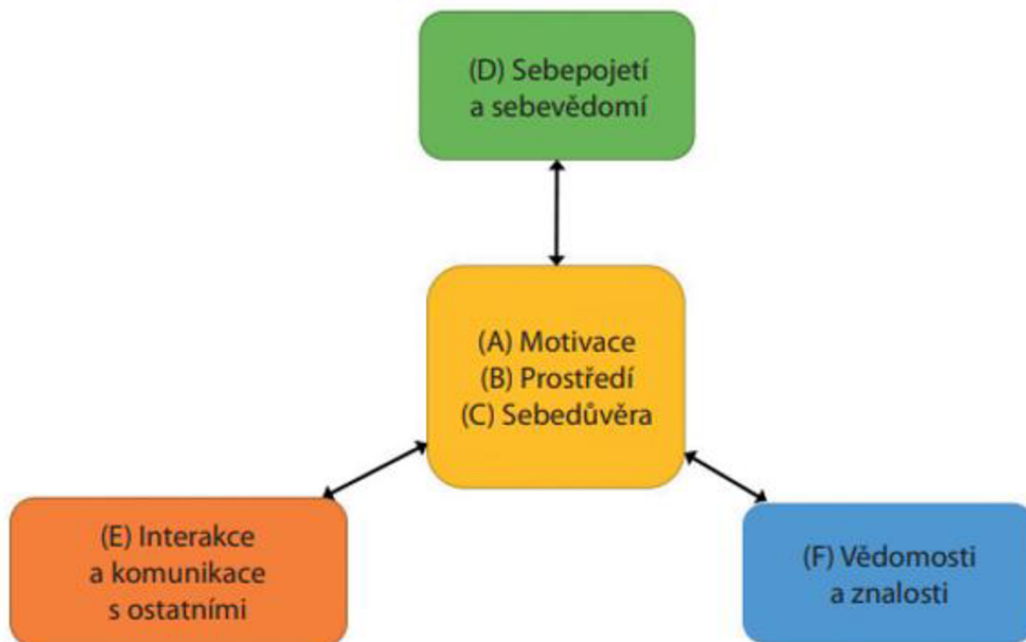
*Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016).*



Jak uvádějí autorky Whitehead (2010) i Vašíčková (2016), do vzájemných vztahů klíčových atributů vstupují ještě další prvky, které je charakteristickým způsobem rozvíjejí. Jsou jimi sebedůvědomí a sebepojetí (D), komunikace a interakce s ostatními jedinci (E) a znalosti a vědomosti (F), do kterých jsou zahrnuty i pohybové dovednosti. Další atributy a jejich vztahy jsou znázorněny na obrázku 2.

**Obrázek 2**

*Další atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince (Vašíčková, 2016).*



### **2.4.2 Pohybová gramotnost v průběhu života**

Podle autorů Čechovské a Dobrého (2010) lze vývoj jedince v průběhu života rozdělit do šesti fází. Každá fáze je ve vztahu k PG specifická a nemá jasně vymezené hranice, jelikož každý jedinec podléhá individuálnímu osobnímu rozvoji. Tyto fáze jsou:

- od narození do 4 let
- rané dětství a období mladšího a staršího školního věku
- adolescence
- raná dospělost
- dospělost
- starší věk

V první fázi mají za rozvoj PG zodpovědnost především rodiče dítěte nebo osoby, se kterými je dítě nejčastěji v kontaktu. Tělesno a pohyb je v tomto období hlavním způsobem komunikace před osvojením mateřského jazyka. Gesta, mimika a pohyb těla jsou nezbytným prostředkem komunikace i následně, kdy doprovází a doplňují mluvené slovo. Mezi prostředím, kde se v této fázi PG rozvíjí, patří domácnost, prostředí dětských center, hřišť a následně i mateřské školy a centra volnočasových aktivit dětí.

Po nástupu do základní školy se zodpovědnost za rozvoj PG částečně přenáší na školní instituci. Rozvoj PG by pak měl probíhat v rámci školních PA, zejména v předmětu tělesná výchova, a také ve volném čase dítěte, kdy se může zapojit do organizovaných aktivit sportovních klubů. Odpovědnost rodičů pak stále trvá a podpora PA dětí by měla být iniciována i z jejich strany. Tato fáze je v rozvoji PG velmi důležitá, jelikož dochází k transferu získaných pohybových dovedností do dalších fází života.

V dospělosti by již jedinec měl disponovat určitou úrovní PG tak, aby zapojil PA do svého životního stylu. Nízká úroveň PA v dospělé populaci a v období staršího věku je pak většinou způsobena tím, že nebyl vybudován pozitivní vztah k pohybu v dětství (Whitehead, 2016).

### **2.4.3 Motivace a pohybová gramotnost**

Motivaci můžeme definovat jako „proces, který determinuje sílu zaměření a trvání chování, přičemž je motivace často spojována se stavem nedostatku označovaným jako potřeba“ (Blažej, 2019, p. 8).

Pro motivaci jako atributu PG je výstižnější definice autorky Vágnerové (2016), která uvádí, že „motivy slouží k navození aktivity, která je zaměřena na nějaký cíl, a k jejímu udržení. Vysvětlují, proč lidé něco dělají a proč jednají určitým způsobem“ (p. 329).

Vašíčková (2016) uvádí, že právě nedostatek motivace je hlavním důvodem, proč se lidé nezapojují do PA. Důvodem může být negativní zkušenost při PA v minulosti. Jedinec například nemusel mít z aktivity dostatečné uspokojení či zažít neúspěch, což může dokonce vyvolat strach z PA. Právě předchozí zkušenosti jsou klíčové pro rozvíjení a udržování PG.

Správné využití motivace může pak uspokojení z aktivit nastartovat. Menší odměny, jako například masáž, koupě sportovního vybavení či oblečení, pomohou udržovat krátkodobou motivaci. Následně se dostaví odměny vyplývající přirozeně ze správného chování, jako je více energie, dobrá nálada a méně stresu, které motivují dlouhodobě (Clear, 2018).

Problematikou motivace se zabýval Maslow (1954), který pojednává o různých aspektech lidské motivace a spatřuje v lidech potenciál a neomezený prostor pro růst. Je také autorem Hierarchie lidských potřeb. Tato teorie zahrnuje pět hlavních úrovní potřeb, uspořádaných od základních po vyšší potřeby. Autorův koncept je často znázorněn v podobě pyramidy (Obrázek 3).

### Obrázek 3

*Maslowova hierarchie potřeb znázorněna v pyramidě (Procházková, 2018).*



Na nejnižší úrovni hierarchie jsou fyziologické potřeby, kterými jsou potrava, voda, spánek a další. Tyto potřeby jsou nezbytné pro přežití. Další úroveň obsahuje potřebu bezpečí a stability, zahrnující fyzické a emocionální zabezpečení, péči o sebe a své blízké a stabilitu v životě. Na třetí

úrovni hierarchie jsou sociální potřeby spojené s interakcí a vztahy s ostatními lidmi jako jsou potřeba přátelství, příslušenství, lásky a společenského uznání, souhrnně potřeba lásky a sounáležitosti. Být uznáván, cítit se důležitý a dosahovat osobního úspěchu, což zahrnuje uznání od ostatních i vnitřní sebeúctu – tuto potřebu uznání a sebeúcty řadí Maslow na čtvrtou úroveň. Nejvyšší úroveň hierarchie obsahuje potřebu po dosažení svého plného potenciálu a seberealizaci. Tímto rozumíme dosahování osobních cílů, rozvoj schopností a naplňování vlastního potenciálu jedince. Autor později koncept doplnil o potřebu transcendence a přesahu, čímž míní vzdání se svých potřeb ve prospěch druhých (Maslow, 2021).

#### **2.4.4 Pohybová gramotnost a prostředí**

Whitehead (2010) v konceptu PG přichází s dovedností „čtení“ prostředí. Pohybově gramotný jedinec zvládá širokou škálu pohybových dovedností, které je schopen dynamicky a efektivně využít v různém prostředí. Platí, že čím více pohybových dovedností jedinec ovládá, tím efektivněji reaguje na PA v jiném prostředí. Umění vnímat své prostředí prostřednictvím smyslů jedinci umožňuje lépe vyhodnotit enviromentální podmínky jako je povrch terénu či počasí a tomu přizpůsobovat rychlost, rozsah a způsob pohybu. V praxi se pak například jedná o uzpůsobení chůzi na ledu, jízdě na kole v bahnitém terénu či plavání v mořských vlnách.

Vašíčková (2016) uvádí, že pohybově gramotný jedinec je také schopen „číst“ hru v soutěžním utkání, kde je důležité reagovat na pozici míče, soupeře a vlastních hráčů. Dle autorů Browna a Ferrigna (2014) umožňuje tato schopnost jedinci reagovat na změny podmínek nebo na soupeřovy pohyby s využitím koordinace částí těla a prostorového vnímání. V kolektivních sportech se můžeme setkat s pojmem agility – schopnost rychle změnit směr pohybu a provádět obratné manévry.

**Tabulka 1**

*Kategorizace prostředí z každodenního života a pohybových aktivit (upraveno dle Whitehead, 2010).*

Přirozené prostředí	Přirozené aktivity z každodenního života	Příklady z prostředí pohybových aktivit
Prostředí, kde působí jen gravitační síla	Chůze, běh	Tanec, bojová umění, šplh, gymnastika
Prostředí s gravitační silou a rozdílným povrchem či počasím	Chůze na kluzkém povrchu, v silném větru, přeskoky mezi vodou	Bruslení, plavání, orientační běhy
Prostředí s pevně umístěnými objekty	Umývání oken, lezení na stromy	Gymnastika, horolezectví, parkur, slalomové lyžování
Prostředí s těžkými neupevněnými objekty	Stěhování nábytku	Vzpírání
Prostředí s přenosnými objekty	Nesení táců, kufrů, chytání padajícího talíře	Vrh koulí, přehazovaná, chytání v softbale
Prostředí s instrumenty vyžadující zručnost	Hraní na hudební nástroj, psaní perem, řízení auta	Šipky, žonglování
Prostředí vyžadující práci ramen	Řízení orchestru, sekání dříví	Cvičení se stuhou v rytmické gymnastice
Prostředí, které vyžaduje práci paží ve vztahu k nějakému statickému objektu	Plácnutí mouchy, krájení chleba	Golf, kulečnick
Prostředí, které zahrnuje použití nástroje na létající objekt	Chytání motýlů	Hokej, tenis, odpal v baseballu, střílení holubů
Prostředí s osobami a působením pouze gravitační síly	Projetí zaplněné a složité dopravní křižovatky	Skupinový tanec
Mění se prostředí s osobami, nástrojem nebo přenosným objektem	Aktivní transport v provozu	Basketbal, hokej, lakros, šerm
Nepředvídatelné prostředí, často se vyskytující další osoby	Opuštění zaplněné budovy v případě požáru	Plachtění, jeskyňaření

#### **2.4.5 Pohybové kompetence**

Loprinzi et al., (2015) definují pohybové kompetence jako dostatečně rozvinuté pohybové dovednosti, které vedou k úspěchu při výkonu různých PA. Tento atribut je však závislý na pozitivním a aktivním přístupu k PA. Díky účelnému a efektivnímu využití získaných pohybových dovedností pak dochází k rozvoji zdravého sebevědomí jedince. Cílem PG však není všechny pohybové dovednosti excelentně ovládat, ale o touze je rozvíjet a v dané dovednosti se zlepšovat. Základní pohybové dovednosti pro rozvoj PG jsou znázorněny na Obrázku 4.

**Obrázek 4**

*Základní pohybové dovednosti pro rozvoj pohybové gramotnosti (Gába et al., 2022).*



Úroveň pohybových dovedností závisí na biologických predispozicích, pohybových schopnostech jedince, fyzické a psychické kondici, motivaci a dalších faktorech. Dovednosti dělíme na otevřené a uzavřené. Mezi uzavřené dovednosti řadíme kotoul, stoj na ruce či výmyk a otevřenými dovednostmi rozumíme například variabilní hráčské dovednosti. Učením pohybových dovedností rozvíjíme pohybové schopnosti a naopak (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

Whitehead (2010) uvádí, že pohybové kompetence se rozvíjí od nejjednodušších až po komplexní, nelze je však zařazovat do určitého pořadí podle hierarchie. Utváření pohybových kompetencí je závislé na kultuře a vlastnostech společnosti. Každý jedinec tak při jejich rozvoji postupuje individuálně. Podle autorky se jedná o využívání pohybových schopností, do kterých řadí:

- Jednoduché pohybové schopnosti – rovnováha, koordinace a flexibilita
- Kombinované pohybové schopnosti – držení těla, postoj a obratnost
- Komplexní pohybové schopnosti – využití periferního vidění pro orientaci v prostoru a obratnost, interakce s prostředím

#### **2.4.6 Sebepojetí, sebedůvěra a pohybová gramotnost**

Sebedůvěra se zakládá na našich hlubokých přesvědčeních o sobě jako o člověku, na životních zkušenostech a hodnoceních, které nám poskytují blízcí lidé, zejména rodiče, sourozenci, vrstevníci a v neposlední řadě autority. Pozitivní minulé zkušenosti mají prospěšný vliv na sebedůvěru jedince. Většina populace má zkušenosti střídavé, tedy pozitivní i negativní a jedinci je využívají flexibilně podle situací. Pokud však negativní zkušenosti z minulosti převažují, následkem je nízké sebevědomí a neblahé přesvědčení o sobě samém. Dle autora se míra sebedůvěry projevuje v myšlenkách a tvrzení jedince o sobě samém, ovlivňuje emoce, pocity, tělesné reakce i chování v každodenních situacích (Praško, 2007).

Vašíčková (2016) uvádí, že tělesnost má důležitou roli v utváření vlastního sebepojetí a vztahu k sobě samému. Pohybově gramotný jedinec je připraven zvládat pohybové výzvy, čímž dochází ke zvýšení sebevědomí. K posílení sebepojetí přispívá cvičení spojené s pozitivním prožitkem, efektivním zapojením a zlepšováním se.

Dle autorů Bessové et al. (2021) je ve školách převážně používán přístup orientovaný na učitele, kde jsou žáci pouze objektem a učitel hlavním subjektem edukačního procesu. Tento přístup lze označit jako tradiční, jelikož je převažující formou výuky v posledních 50 letech. Během výuky je tak hlavním cílem předávání znalostí základních motorických dovedností a technik z učitele na žáka. Od studentů se očekává, že budou pozorní, disciplinovaní a zaujmou pasivní a reprodukční roli. Dle studie však tento učitelský přístup nepodporuje sociální procesy spojené s rozhodováním a řešením problémů a v důsledku nepřispívá k rozvoji osobnosti a sebedůvěry.

#### **2.4.7 Sebeúčinnost**

Autoři Bandura a Wessels (1994) publikují teorii „self-efficacy“, tedy sebeúčinnosti, kterou definují jako přesvědčení lidí o svých schopnostech dosahovat určitých úrovní výkonu, které následně ovlivňují události mající vliv na jejich životy. Dle autorů sebeúčinnost určuje, jak se lidé cítí, co si myslí, jak se motivují a jak se chovají. Tato přesvědčení pak mají různé účinky prostřednictvím procesů kognitivních, motivačních, afektivních a selekčních.



Smysl pro sebeúčinnost podporuje úspěchy jedince a jeho osobní pohodu mnoha způsoby. Jedinci s vysokou jistotou ve své schopnosti přistupují k obtížným úkolům jako k výzvám, které chtějí vyhrát, nikoli jako k hrozbám, kterým se mají vyhnout. Takový přístup pak podněcuje vnitřní zájem a ponoření se do aktivit. Tito lidé zvyšují a udržují své úsilí i v případě neúspěchu tak, že svůj neúspěch vysvětlují nedostatečným úsilím, znalostem a dovednostem, které však lze získat. Sebeúčinní jedinci přistupují k hrozbám s vědomím, že nad nimi mají kontrolu a tento pohled na věc zvyšuje šanci na úspěchy, redukuje stres a snižuje riziko depresí (Bandura & Wessels, 1994).

Bandurova teorie byla nejvíce používanou teorií k určení sebeúčinnosti ve sportu a sportovním výkonu. Vztah mezi sebeúčinností a výkonem, se u některých autorů setkal s kritikou. Výzkum zaměřený na různé sportovní a PA však prokázal významný vztah mezi sebeúčinností a sportovním výkonem (Feltz, 2007).

#### **2.4.8 Kanadský koncept hodnocení pohybové gramotnosti**

Kanada vytvořila mnoho vzdělávacích materiálů, které souvisí s PG a jsou určeny k podpoře cílů tělesné výchovy. PG začíná být v Kanadě důležitým prvkem ve vzdělání i ve sportu (Mandigo et al., 2009).

Ve školách jsou děti podrobeny testování a hodnocení základních gramotností na základě míry pochopení. Pro účel posuzování PG byl v Kanadě vytvořen nástroj PLAY (Physical Literacy Assessment for Youth). Jedná se o soubor nástrojů, formulářů a dotazníků, které obsahují otázky určené k hodnocení PG dětí a mládeže, vytvořených organizací Canadian Sport and Life s odborným vedením Dr. Deana Kriellaarse z University of Manitoba. Mezi tyto nástroje řadíme:

**PLAYfun** – pro hodnocení 18 základních pohybových dovedností, jakými jsou například běh, hod, odkopnutí míče a rovnováha, pod vedením trenéra, učitele, fyzioterapeuta nebo jiného odborníka,

**PLAYbasic** – zjednodušená verze PLAYfun,

**PLAYself** – hodnocení PG dětí a mládeže,

**PLAYparent** – hodnocení úrovně PG školou povinných dětí prostřednictvím jejich rodičů,

**PLAYcoach** – používaný trenéry, fyzioterapeuty, fyzioterapeuty a jinými odborníky pro hodnocení úrovně PG dětí a mládeže,

**PLAYinventory** – formulář k zaznamenávání a sledování volnočasových aktivit dětí a mládeže během roku,

PLAYself, PLAYparent a PLAYcoach nejsou určeny k hodnocení dovedností, pouze doplňují hodnocení dovedností PLAYbasic a PLAYfun (Canadian Sport Institute, 2014).

## 2.5 Gymnázium Dr. Emila Holuba

Gymnázium Dr. Emila Holuba se nachází ve městě Holice v Pardubickém kraji a je jednou ze dvou středních škol v tomto městě. Škola má kapacitu 400 žáků a nabízí osmiletý a čtyřletý studijní program. Budova gymnázia byla pro žáky otevřena v roce 1999 a patří k nejmodernějším v České republice. Pedagogický sbor je smíšený s mírnou převahou žen a tvoří jej přibližně 28 pedagogických pracovníků.

Areál školy disponuje sportovní halou i venkovním sportovním areálem. Vnitřní hala je přizpůsobena pro řadu sportovních her, jako jsou basketbal, fotbal, volejbal, nohejbal, badminton, vybíjenou a další. Učitelé a žáci mohou v hodinách tělesné výchovy využít gymnastické nářadí a náčiní, jako jsou gymnastické kruhy, hrazda, žebřiny, žíněnky, lavičky, odrazové můstky, kladinu, gymnastické kozy a švédské bedny. Dále se ve vnitřních prostorách školy nachází posilovna. Venkovní sportovní areál disponuje atletickým oválem s tartanovým povrchem, uvnitř kterého se nachází multifunkční hřiště s umělou trávou, doskočištěm s pískem, vržištěm, doskočištěm s žíněnkou pro skok vysoký a hřišti s umělou trávou pro míčové hry. Vnitřní sportovní halu, posilovnu i venkovní sportovní areál mohou žáci po domluvě navštěvovat i po vyučování.

Předmět tělesná výchova spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a je časově dotován dvěma hodinami týdně v každém ročníku. V rámci předmětu mají žáci vyššího gymnázia povinnost absolvovat v prvním ročníku zimní lyžařský kurz a sportovně-turistický kurz v ročníku druhém. Žáci také mají možnost se aktivně zapojovat do sportovních soutěží různého zaměření. Škola svým žákům nabízí také nepovinný předmět Sportovní a pohybové hry (Gymnázium Dr. Emila Holuba, 2016).

## 3 CÍLE

### 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je komparace vybraných atributů pohybové gramotnosti u žáků Gymnázia Dr. Emila Holuba v Holicích.

### 3.2 Dílčí cíle

- 1) Vyhodnotit dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG).
- 2) Vyhodnotit dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R).
- 3) Vyhodnotit dotazník obecné vlastní aktivity (DOVE) a dotazník hodnotící vlastní efektivitu v oblasti pohybových aktivit (DOPA).

### 3.3 Hypotézy

**H<sub>01</sub>:** Mezi motivy pro pohybovou aktivitu u chlapců a dívek není významný rozdíl.

*Závislá proměnná:* motivy pro výkon pohybových aktivit zjištěné z dotazníku MPAM-CZ.

*Nezávislá proměnná:* pohlaví.

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní:

**H<sub>A1</sub>:** Mezi motivy pro pohybovou aktivitu u chlapců a dívek existuje významný rozdíl.

**H<sub>02</sub>:** Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u chlapců a dívek není významný rozdíl.

*Závislá proměnná:* sebehodnocení PG zjištěné z dotazníku DSPG.

*Nezávislá proměnná:* pohlaví.

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní:

**H<sub>A2</sub>:** Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u chlapců a dívek existuje významný rozdíl.

### 3.4 Výzkumné otázky

**VO<sub>1</sub>:** V jakém ročním období jsou žáci neaktivnější?

**VO<sub>2</sub>:** V jakém prostředí se žáci nejlépe hodnotí ve sportu a aktivitách?

**VO<sub>3</sub>:** Jak hodnotí žáci důležitost pohybu ve srovnání s důležitostí matematiky či čtení a psaní?

**VO<sub>4</sub>:** Jsou chlapci schopnější ve zvládnání problémů více než dívky?

**VO<sub>5</sub>:** Jsou chlapci schopnější v překonávání překážek v souvislosti s pohybovou aktivitou více než dívky?

## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

Výzkum byl proveden v září roku 2023 u žáků na Gymnáziu Dr. Emila Holuba v Holicích. Výzkumu se zúčastnilo celkem 113 žáků, z toho 52 chlapců a 61 dívek vyššího stupně osmiletého a čtyřletého gymnázia ve věku 15 až 19 let. Výzkum nazvaný Pohybová gramotnost, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže byl schválen dne 16.3.2017 etickou komisí FTK UP (Příloha 4).

#### Tabulka 2

*Přehled respondentů*

Věk	Dívky	Chlapci	Celkem
15	16	12	28
16	31	20	51
17	2	14	16
18	10	6	16
19	2		2
	<b>61</b>	<b>52</b>	<b>113</b>

### 4.2 Metody sběru dat

Data pro výzkum byla získána metodou dotazníkového šetření. Použity byly čtyři standardizované dotazníky, které žáci vyplňovali písemnou formou. Dotazník MPAM-CZ pro zjištění motivace k PA, dotazník DSPG pro sebehodnocení PG žáků, dále dotazník DOVE, pro hodnocení obecné vlastní efektivity a dotazník DOPA pro hodnocení vlastní efektivity v oblasti PA.

### 4.3 Charakteristika dotazníků

#### 4.3.1 DSPG

Dotazník PLAYself (Příloha 2) je stručný, sebehodnotící nástroj pro zjištění PG u dětí a mládeže (Bremer et al., 2023). Vytvořen byl v Kanadě a v roce 2015 byl dvěma překladateli přeložen do českého jazyka, následně bylo provedeno srovnání překladů a český překlad byl i zpětně přeložen do anglického jazyka podle doporučení odborníků (Cull et al., 2002). Dotazník

byl pojmenován českým názvem „Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti,“ ve zkratce DSPG (Vašíčková et al., 2020).

Celkem se dotazník skládá z 22 otázek rozdělených do tří částí. V úvodu dotazníku proband vyplňuje svůj identifikační kód, pohlaví, věk a zaškrtnává v které části roku je pohybově nejaktivnější. V první části respondent vyplňuje 6 otázek zaměřených na prostředí, ve kterém jsou aktivity prováděny s možností zaznamenání odpovědí na pětibodové škále od „nikdy jsem to nezkoušel/a“ (0 bodů), „ne moc dobrý“ (25 bodů), „OK“ (50 bodů), „velmi dobrý“ (75 bodů), až po „vynikající“ (100 bodů). V této části dotazníku je tak možné získat až 600 bodů.

Druhá část dotazníku obsahuje 12 otázek, ve kterých respondenti hodnotí vlastní PG. Odpovídat je možné na čtyřbodové škále s tvrzeními od „vůbec to není pravda (0 bodů), „obvykle to není pravda“ (33 bodů), „pravdivé“ (67 bodů), do „velmi pravdivé“ (100 bodů) a dotazovaní mohou získat maximálně 1200 bodů. Výsledné skóre v této části se poté posuzuje dle kategorií:

- 0-300 bodů: velmi nízká vlastní efektivita ve vztahu k PA
- 301-600 bodů: relativně nízká vlastní efektivita ve vztahu k PA
- 601-900 bodů: relativně vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA
- 901-1200 bodů: velmi vysoká vlastní efektivita ve vztahu k PA

V poslední oblasti jsou probandí dotazováni na PG i na ostatní typy gramotností – čtenářskou a matematickou, v souvislosti s jejich důležitostí v různých sociálních prostředích, a to ve škole, doma a s přáteli. Odpovídat mohou na škále s odpověďmi od „rozhodně nesouhlasím“ (0 bodů), „nesouhlasím“ (33 bodů), „souhlasím“ (67 bodů) až po „rozhodně souhlasím“ (100 bodů). Dotazovaní mohou získat maximálně 900 bodů. Za třetí oblast je vložena doplňující otázka se sebehodnocením, zda je proband zdatný natolik, že se může věnovat všem aktivitám, které si vybere s možností odpovědí „souhlasím“ (100 bodů) a „nesouhlasím“ (0 bodů).

V dotazníku je možné získat maximálně 2700 bodů. Posouzení celkové PG je podle získaných bodů klasifikováno:

- 0-674 bodů: velmi nízká PG
- 675-1349 bodů: nízká PG
- 1350-2024 bodů: vysoká PG
- 2025-2700 bodů: velmi vysoká PG (Vašíčková et al., 2020).

### **4.3.2 MPAM-CZ**

Dotazník MPAM-CZ (Příloha 1) je určen ke zjištění motivů dětí a mládeže pro zapojení se do PA a je českou verzí dotazníku MPAM-R (Ryan et al., 1997). Hodnotí se pět skupin motivů, které jsou důvodem k PA. Respondenti si na počátku dotazníku zvolí PA, která je pro ně nejdůležitější a k této následně odpovídají na celkem 30 otázek pomocí Likertovy sedmibodové škály od 1 (vůbec to není pravda) až po 7 (velmi pravdivé). Každá skupina motivů obsahuje pět až sedm tvrzení. Jedná se o skupiny:

- A – zájem, prožitek: otázky 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29
- B – kompetence, výzva: otázky 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25
- C – vzhled: otázky 5, 10, 17, 20, 24, 27
- D – zdatnost, kondice: otázky 1, 13, 16, 19, 23
- E – sociální interakce: otázky 6, 15, 21, 28, 30

Body z každé skupiny motivů jsou při zpracování sečteny a vyděleny počtem otázek skupiny, a tak zjišťujeme průměr v dané skupině. Nejvyšší průměr ze všech skupin značí typ motivů, který proband upřednostňuje. Pokud je nejvyšší získaná průměrná hodnota stejná u více skupin motivů, respondent se z výzkumu vyřazuje. Z výsledků lze sestavit pořadí motivů pro jednotlivce i strukturu motivů pro výzkumný soubor (Vašíčková & Pernicová, 2018).

### **4.3.3 DOVE**

Dotazník vychází z anglické verze Generalized self-efficacy scale (GSE) autorů Jerusalema a Schwarze (1992). Pro účely hodnocení žáků v České republice byl upraven Křivohlavým et al. (1993) do podoby Dotazníku obecné vlastní efektivity – DOVE (Příloha 3). Použitelný je pouze pro respondenty od 11 let.

Složen je z deseti tvrzení, pro které probandi vybírají odpověď na čtyřbodové škále od „nesouhlasím“ (1), až po „souhlasím“ (4), podle vnímané osobní účinnosti. Hrubé skóre dotazníku se pohybuje mezi 10 a 40 body (Mališ et al., 2019).

Proband je dle výsledků zařazen do některé z kategorií:

- Velmi nízká efektivita (10-16 bodů)
- Nízká efektivita (17-24 bodů)
- Vysoká efektivita (25-32 bodů)
- Velmi vysoká efektivita (33-40 bodů)

#### **4.3.4 DOPA**

Originální verze Physical exercise self-efficacy scale (PESES), autorů Schwarzera a Rennerové (2009), byla do českého jazyka zpracována jako Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit – DOPA (Příloha 3). Respondenti v něm hodnotí sílu přesvědčení o vlastní schopnosti provádět PA přes možné překážky, kterými jsou starosti a problémy, špatná nálada, nervozita, únava a zaneprázdněnost.

Dotazník tvoří pět výroků, ke kterým je stejně jako v předchozím DOVE přiřazena čtyřbodová škála od „nesouhlasím“ (1), až po „souhlasím“ (4). Hrubé skóre dotazníku je při správném vyplnění v rozmezí od 5 do 20 bodů (Mališ et al., 2019).

Respondent je dle výsledků zařazen do některé z kategorií:

- Velmi nízká vlastní efektivita (5-8,99 bodů)
- Nízká vlastní efektivita (9-12,99 bodů)
- Vysoká vlastní efektivita (13-16,99 bodů)
- Velmi vysoká vlastní efektivita (17-20 bodů)

#### **4.4 Statistické zpracování dat**

Celkem bylo sesbíráno 113 dotazníků. Kontrolou dat bylo zjištěno, že dva z dotazovaných neměli vyplněné všechny otázky v dotazníku MPAM-CZ a jeden respondent nevyplnil dotazníky DOVE a DOPA, a proto byly 3 dotazníky z výzkumu vyřazeny. Data získaná ze 110 dotazníků byla pro přípravu na statistické vyhodnocení přepsána do programu Microsoft Office Excel a následně zpracována v IBM SPSS 22. Pro určení rozdílů dvou hodnot byl použit Mann-Whitney test, který se používá pro porovnání dvou různých výzkumných souborů o jedné ordinální proměnné (McKnight & Najab, 2010). Hladina statistické významnosti byla stanovena na  $\alpha = 0,05$  a lze tedy zamítnout hypotézu nebo výzkumnou otázku, pokud  $p \leq 0,05$  (Sigmundová & Sigmund, 2012).

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Řešení stanovených hypotéz

$H_{01}$ : Mezi motivy pro pohybovou aktivitu u chlapců a dívek není významný rozdíl.

$H_{A1}$ : Mezi motivy pro pohybovou aktivitu u chlapců a dívek existuje významný rozdíl.

**Tabulka 3**

*Preferované motivy pro pohybovou aktivitu u chlapců a dívek*

Motivy	Dívky	Procentuální hodnota dívek	Chlapci	Procentuální hodnota chlapci	Neparametrický Mann-Whitney test
Zájem	13	22,0	14	27,5	Z =0,83 p=0,41
Kompetence	4	6,8	6	11,8	
Vzhled	18	30,5	11	21,6	
Zdatnost	18	30,5	11	21,6	
Sociální interakce	3	5,1	4	7,8	
Nevyhraněno	3	5,1	5	9,8	

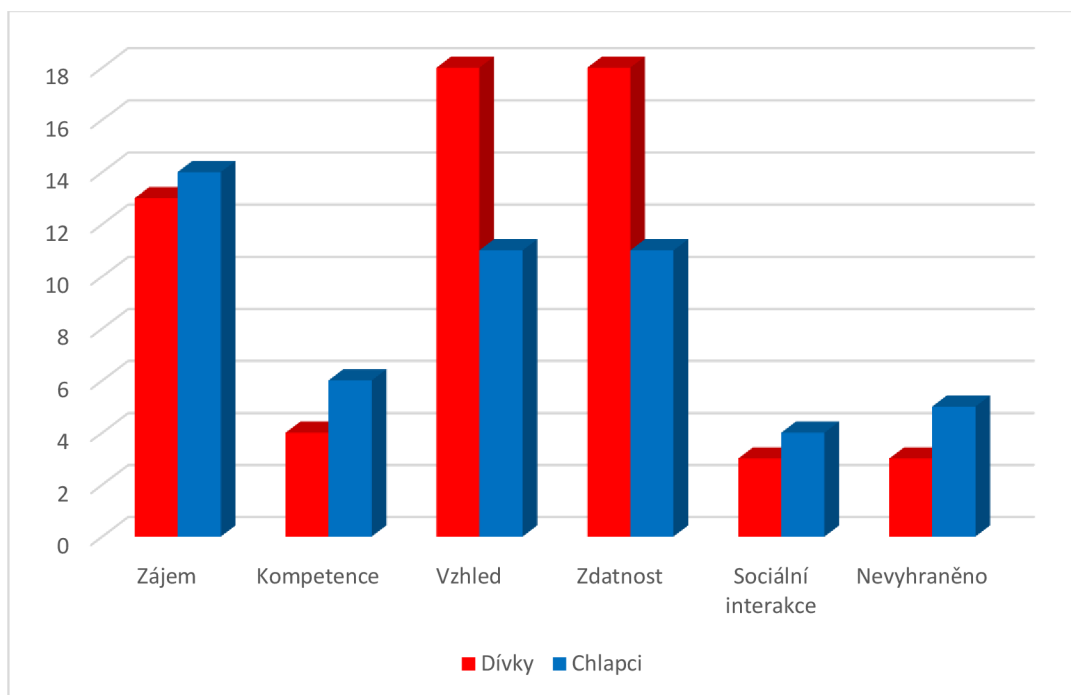
Poznámka: Z = neparametrický Mann-Whitney test; p = hladina statistické významnosti

Preferované motivy pro PA byly zjištěny z výsledků dotazníku MPAM-CZ. V Tabulce 3 můžeme vidět počty dívek a chlapců u jednotlivých motivů k PA a také procentuální vyjádření preferencí. Vzhled a zdatnost jsou motivy dominující pro PA dívek. Chlapce pak nejvíce motivuje zájem o PA. Chlapci i dívky se pohybovým aktivitám nejméně věnují kvůli kompetencím a sociální interakci. Hladina statistické významnosti  $p=0,41$  udává, že výsledek není statisticky významný. Je přijata nulová hypotéza a mezi motivy u chlapců a dívek tedy není významný rozdíl. Srovnání motivů pro PA u dívek a chlapců demonstruje Obrázek 5.



**Obrázek 5**

*Srovnání motivů pro pohybovou aktivitu u chlapů a dívek*



$H_{02}$ : Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u chlapů a dívek není významný rozdíl.

$H_{A2}$ : Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u chlapů a dívek existuje významný rozdíl.

**Tabulka 4**

*Sebehodnocení pohybové gramotnosti u chlapců a dívek*

	M	SD	Z	p
Sebehodnocení PG u chlapců (n=51)	1588,51	378,05	0,66	0,51
Sebehodnocení PG u dívek (n=59)	1606,08	382,34		

Poznámka: PG = pohybová gramotnost; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; Z=Mann-Whitney test; p = hladina statistické významnosti

Průměrná hodnota, zjištěná z dat sebehodnocení pohybové gramotnosti dotazníku DSPG, odpovídá u dívek 1588,51 bodů a u chlapců 1606,08 bodů. Chlapci se tedy cítí být více pohybově gramotní než dívky. Hodnoty pak u obou pohlaví odpovídají kategorii vysoké PG.

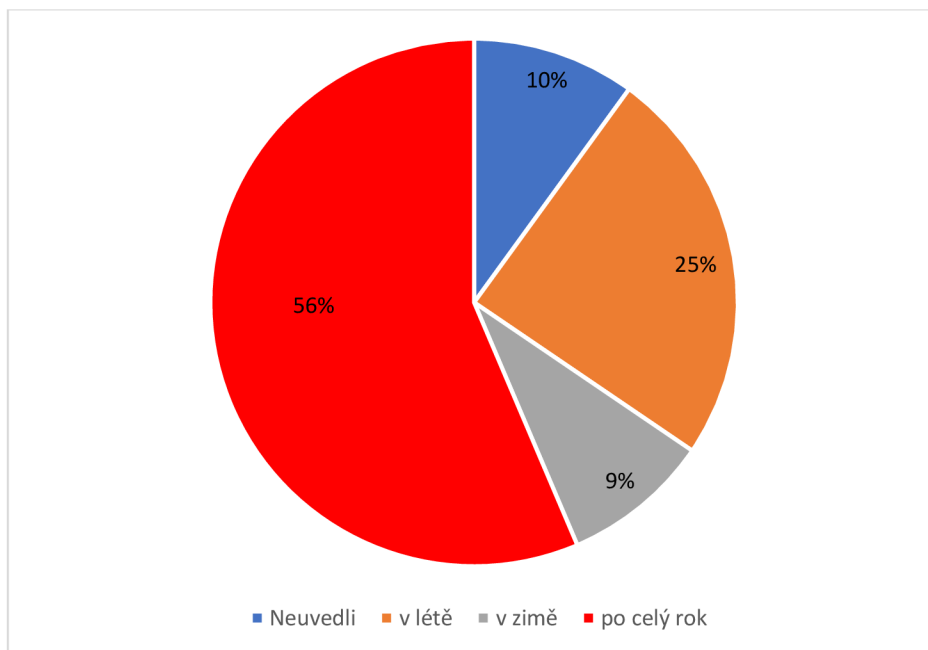
Nulová hypotéza je přijata, jelikož hladina statistické významnosti  $p=0,51$ , z čehož vyplývá, že mezi sebehodnocením PG u chlapců a dívek není významný rozdíl. Výsledky jsou znázorněny v Tabulce 4.

## 5.2 Řešení výzkumných otázek

**VO<sub>1</sub>:** V jakém ročním období jsou žáci neaktivnější?

### Obrázek 6

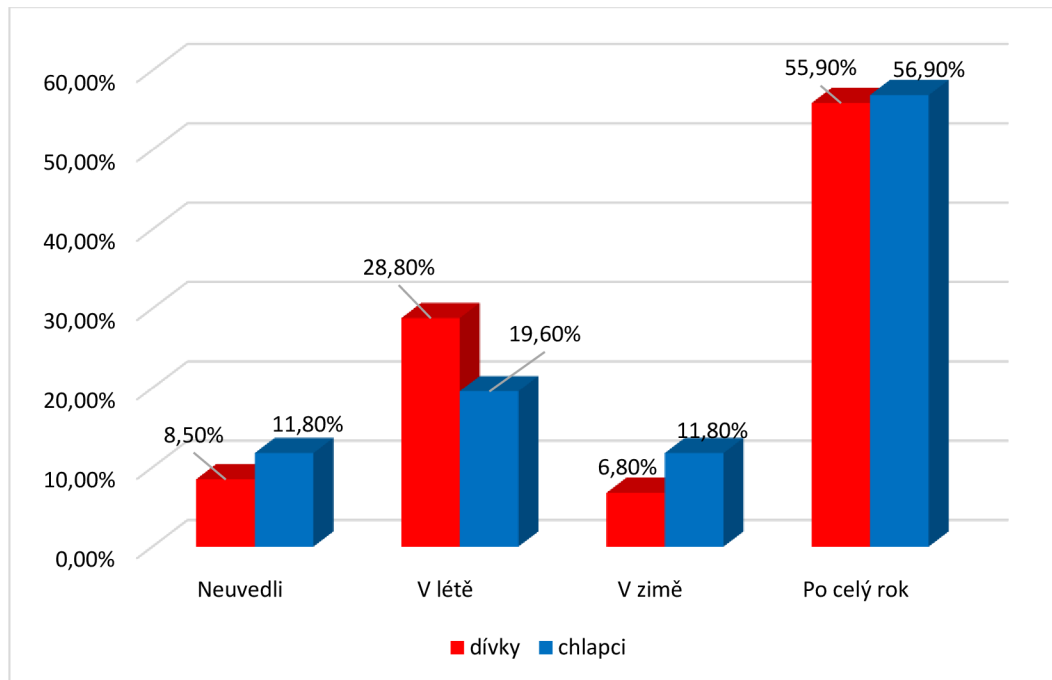
*Procentuální vyjádření aktivity v ročních obdobích žáků obou pohlaví.*



Z výsledků dotazníku DSPG vyplývá, že více než polovina ze všech respondentů (56 %) se cítí být aktivní po celý rok. Čtvrtina žáků (25 %) je nejvíce pohybově aktivní v létě a nejméně žáků v zimě (9 %). Ani jednu z možností nezvolilo 10 % dotazovaných. Grafické znázornění lze vidět na Obrázku 6.

## Obrázek 7

Procentuální srovnání aktivity v ročních obdobích chlapců a dívek

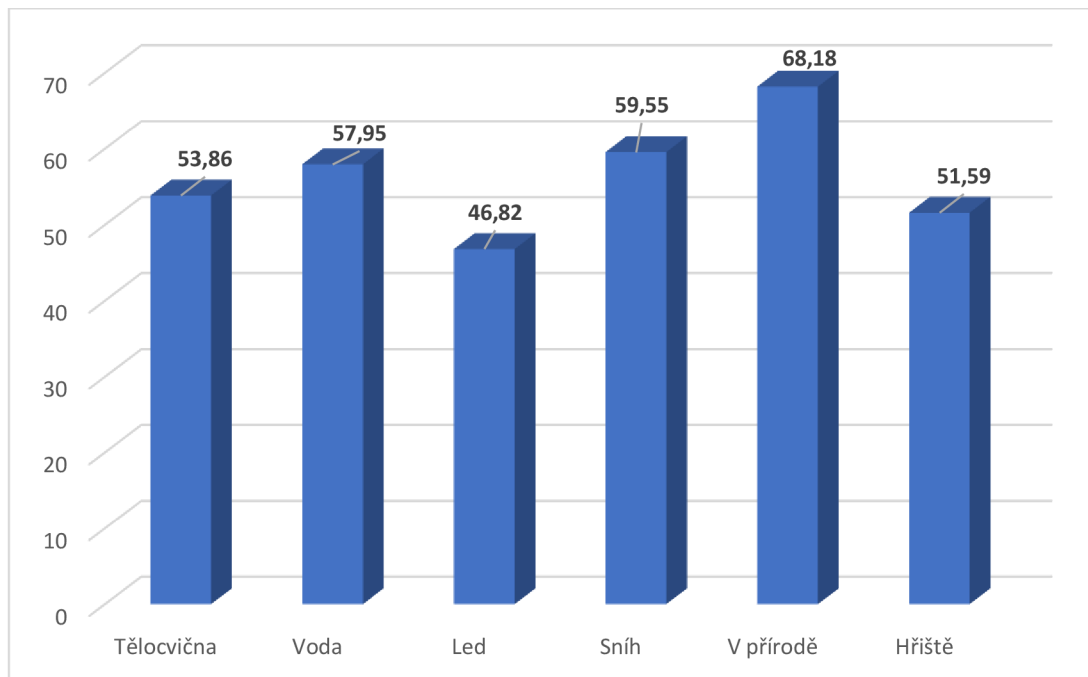


Při srovnání chlapců a dívek (Obrázek 7) zjišťujeme, že dívky (29 %) jsou oproti chlapcům (19 %) více aktivní v létě. V zimě jsou pak aktivnější chlapci (12 %) ve srovnání s dívkami (7 %). Celoročními aktivitám se s malým rozdílem více věnují chlapci (57 %) oproti dívkám (56 %).

**VO<sub>2</sub>:** V jakém prostředí se žáci nejlépe hodnotí ve sportu a aktivitách?

**Obrázek 8**

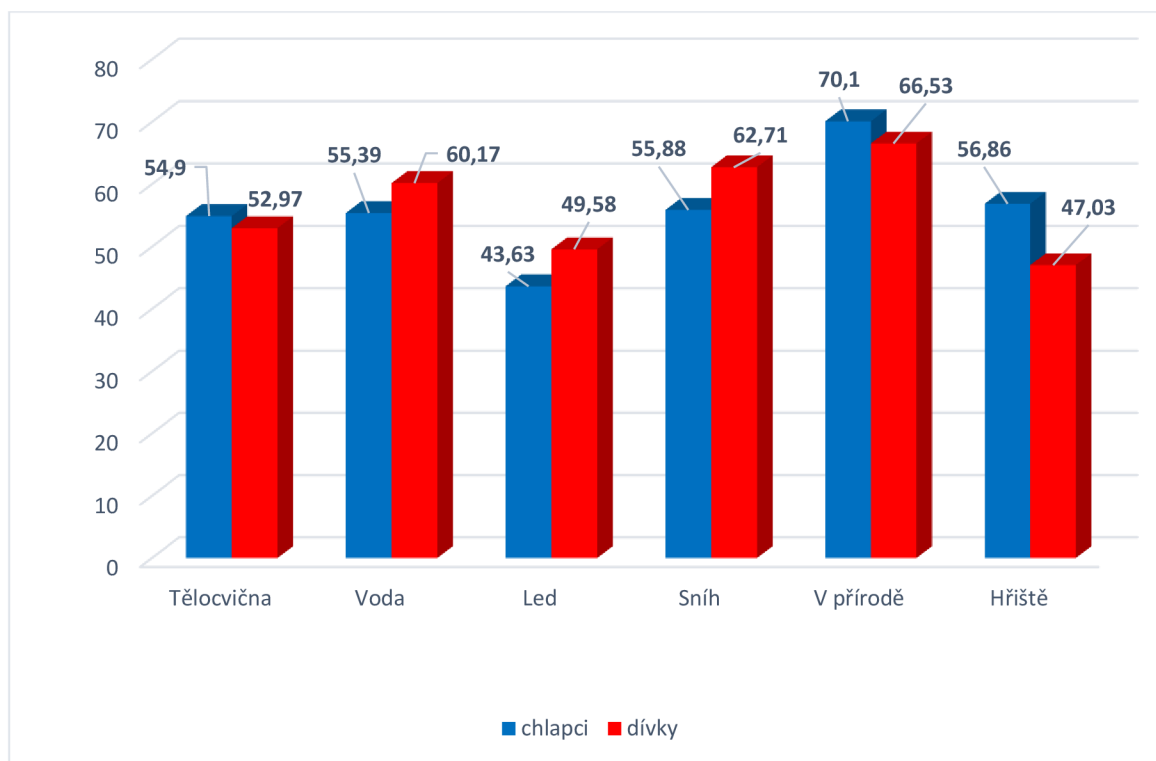
*Sebehodnocení žáků ve sportu a aktivitách v různém prostředí*



Pro zjištění sebehodnocení žáků v různém prostředí bylo použito průměrně získané skóre z dotazníku DSPG, které je znázorněné na Obrázku 8. Žáci se ve sportu a aktivitách hodnotí nejlépe v přírodě. Dále se žáci nejlépe hodnotí na sněhu, ve vodě, následuje tělocvična, venkovní hřiště a nejhůře se pak žáci hodnotí v aktivitách na ledě.

### Obrázek 9

Porovnání sebehodnocení se sportu a aktivitách v různém prostředí u chlapců a dívek

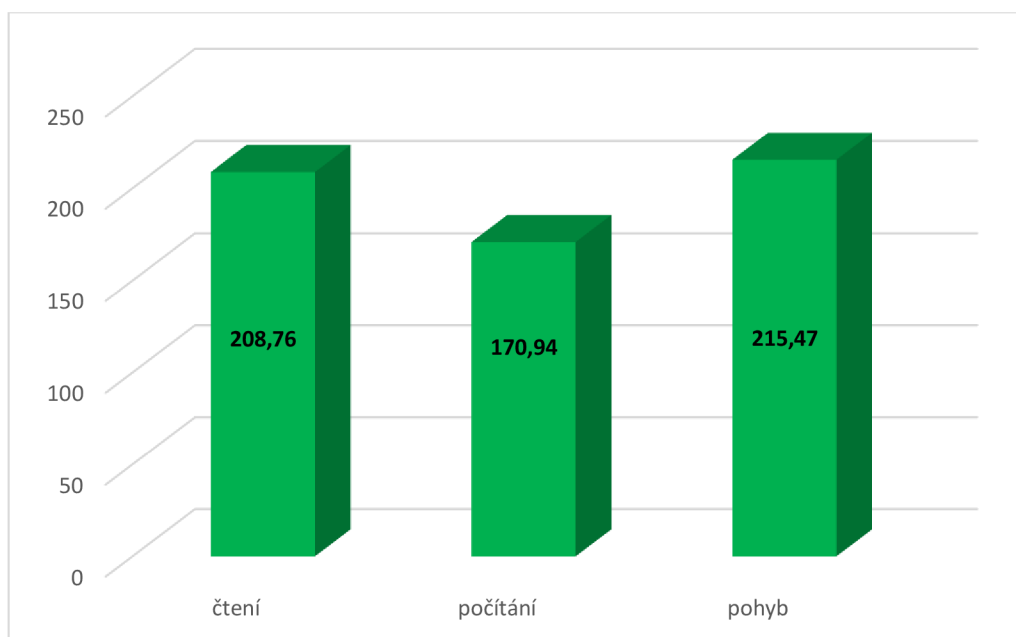


Při porovnání dívek a chlapců (Obrázek 9) bylo opět použito průměrně získané skóre z dotazníku DSPG. Dívky i chlapci se v aktivitách shodně cítí nejlepší v přírodě. Dívky se hodnotí lépe v zimních aktivitách na sněhu, na ledě a také ve vodním prostředí. Chlapci se oproti dívkám lépe hodnotí v prostředí venkovního hřiště a v tělocvičně. Chlapci se ve výkonu PA nejhůře hodnotí na ledě, dívky pak na venkovním hřišti.

**VO<sub>3</sub>:** Jak hodnotí žáci důležitost pohybu ve srovnání s důležitostí matematiky či čtení a psaní?

**Obrázek 10**

*Srovnání důležitosti čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti očima žáků*

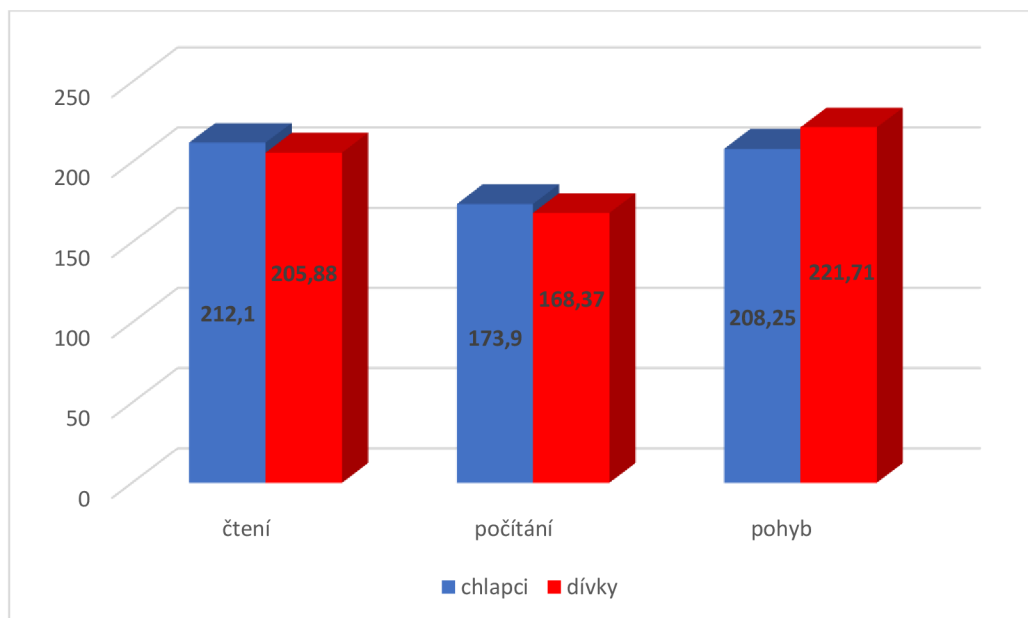


Při srovnání čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti bylo zjištěno, že žáci jako nejdůležitější hodnotí PG s průměrnou hodnotou 215,47 bodů. Čtenářská gramotnost je dle žáků o trochu méně důležitá a získala průměrně 208,76 bodů. Jako nejméně důležitou z těchto tří gramotností žáci hodnotí matematickou se 170,94 body. Výsledky znázorňuje Obrázek 10.

Při porovnání výsledků chlapců a dívek (Obrázek 11) připisují větší důležitost PG dívky. Chlapci pak jako nejdůležitější ze tří gramotností hodnotí čtenářskou a PG hodnotí o něco méně důležitou. Obě pohlaví se shodují na tom, že matematická gramotnost je nejméně důležitá.

**Obrázek 11**

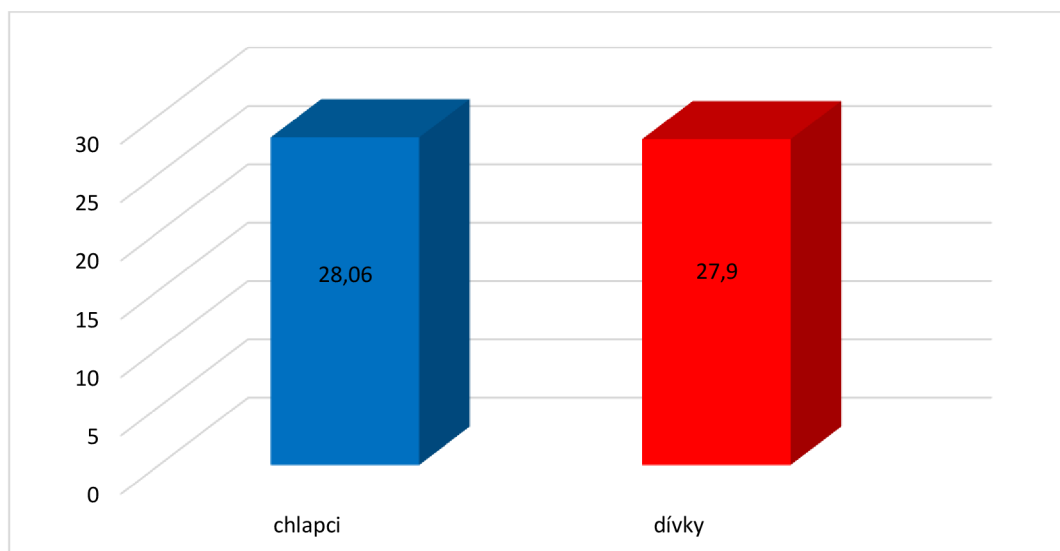
*Porovnání důležitosti čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti dívek a chlapců*



**VO<sub>4</sub>:** Jsou chlapci schopnější ve zvládnání problémů více než dívky?

**Obrázek 12**

*Srovnání dívek a chlapců z výsledků dotazníku obecné vlastní efektivity*

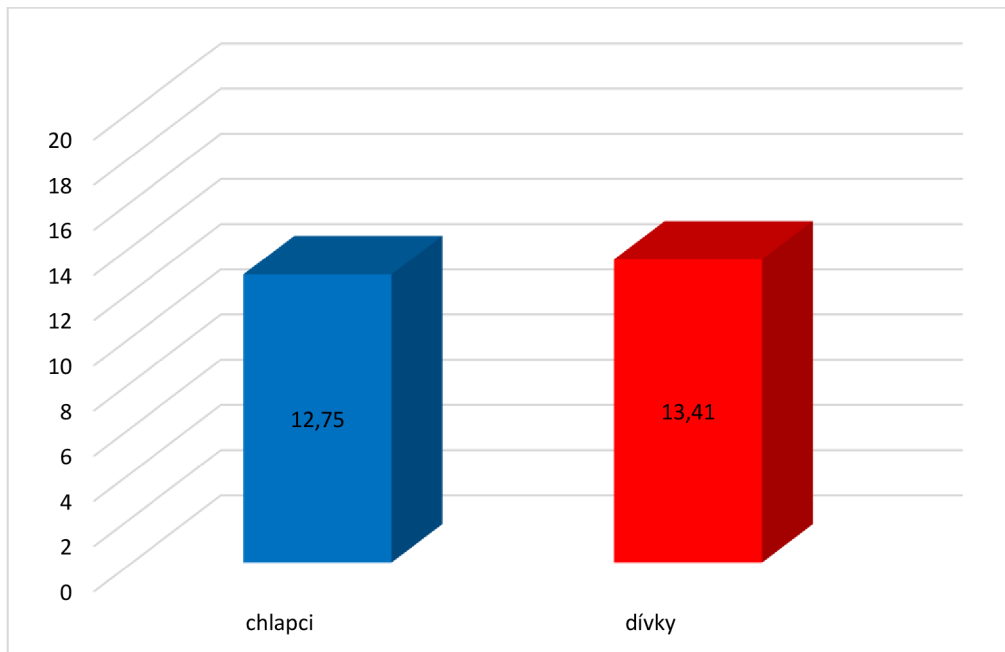


Grafické znázornění na Obrázku 12 demonstuje výsledky dotazníku DOVE. Bylo zjištěno, že chlapci průměrně získali 28,06 bodů a dívky 27,9 bodů. Odpověď na výzkumnou otázku je ano, jelikož z průměrného skóre vyplývá, že chlapci se oproti dívkám cítí efektivněji ve zvládnání obecných problémů. Ve skutečnosti však výsledek není statisticky významný, jelikož ukazatel  $Z=0,07$  a  $p=0,95$ . Výsledky obou pohlaví pak odpovídají kategorii vysoké efektivity.

**VO<sub>5</sub>:** Jsou chlapci schopnější v překonávání překážek v souvislosti s pohybovou aktivitou více než dívky?

### Obrázek 13

*Srovnání chlapců a dívek z výsledků dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit*



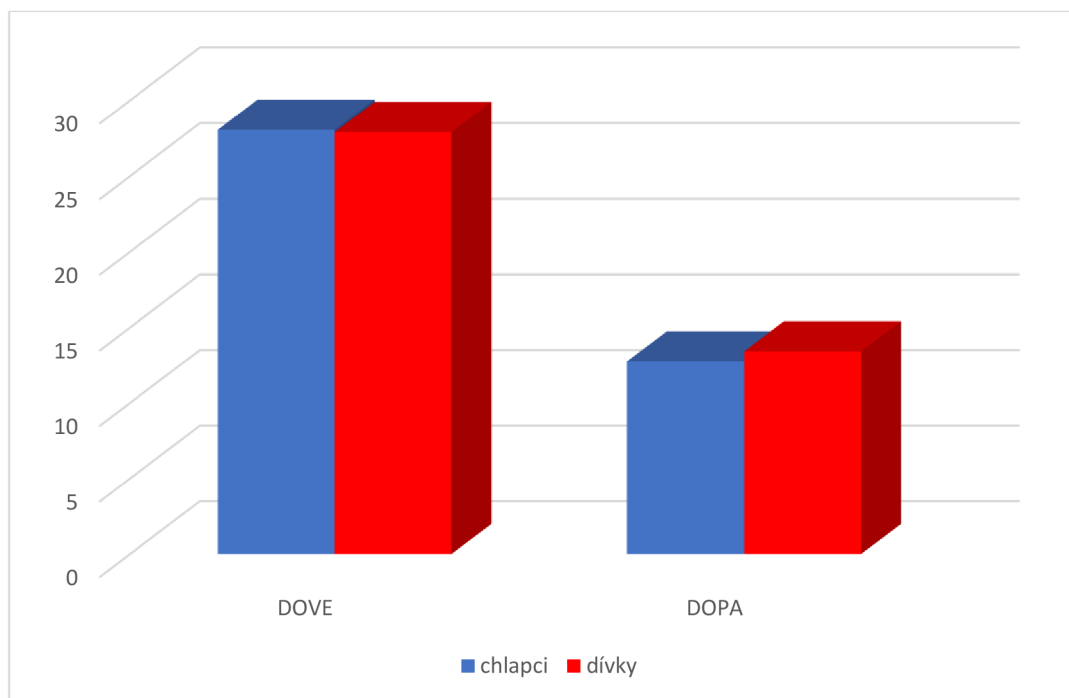
Z výsledků dotazníku DOPA u dívek a chlapců (Obrázek 13) bylo zjištěno, že chlapci dosáhli průměrného skóre 12,75 bodů a dívky 13,41 bodů. Dívky jsou tedy schopnější v překonávání překážek v souvislosti s PA a odpověď na výzkumnou otázku je: ne, nejsou. Ukazatelé statistické významnosti  $Z=0,88$  a  $p=0,38$  však určují, že výsledek není statisticky významný.

Průměrné skóre řadí chlapce do kategorie nízké vlastní efektivity a dívky pak do kategorie vysoké vlastní efektivity. Na Obrázku 14 jsou pak graficky porovnány výsledky obou dotazníků vlastní efektivity.



**Obrázek 14**

*Srovnání výsledků dotazníků DOVE a DOPA mezi pohlavími*



## 6 DISKUSE

V posledních letech je zaznamenána nedostatečná úroveň PA v kombinaci se sedavým chováním u dětí a dospívajících (Sigmundova et al., 2014). Byla provedena řada studií, které toto tvrzení podporují. Více než polovina českých dětí nesplňuje doporučení WHO (2022) a denně tráví u obrazovek 2 hodiny a více, což je jeden ze znaků sedavého chování (Hamřík et al., 2012).

Problematikou PA dětí a mládeže se zabývala i zakladatelka konceptu pohybové gramotnosti, Dr. Margaret Whitehead (2010), která se svými publikacemi snažila upozornit na důležitost spojení prováděné PA a prožitku, porozumění svému tělu a vytváření lásky k pohybu. Jako hlavní atributy, které se s PA pojí, autorka uvádí motivaci, sebedůvěru, prostředí a pohybové kompetence. Srovnání těchto atributů je i cílem této práce.

PG se u lidského druhu rozvíjí od narození, kdy se dítě setkává s nezákladnějšími pohyby a svou tělesnost využívá ke komunikaci s ostatními. U nejmladších je pro rozvoj PG stěžejní rodinné prostředí, tvořené především rodiči a místem bydliště, které by mělo k pohybu podněcovat. V období školního věku a dospívání je pak důležitým prostředím pro rozvoj PG i škola, kde by žáci měli nejen získat nové pohybové dovednosti a rozvíjet pohybové schopnosti v rámci hodin tělesné výchovy, ale hlavně by si měli vytvořit pozitivní vztah k pohybu. Negativní zkušenosti a zážitky v hodinách školní tělesné výchovy pak mohou mít negativní dopad na celoživotní PA (Čechovská & Dobrý, 2010). Z vlastních zkušeností vím, že do aktivit v hodinách tělesné výchovy se neaktivněji zapojují tzv. šikovní žáci s rozvinutějšími pohybovými kompetencemi. Dobrý učitel by však měl k výuce přistupovat tak, aby se zapojili i méně zdatní jedinci a pozitivní zážitky z pohybu si odnesli všichni zúčastnění (Kirk, 2012).

V práci jsem k výzkumu použila dotazníky MPAM-CZ, DSPG, DOVE a DOPA. Výzkumný soubor tvořilo 110 žáků vyššího gymnázia v Holicích, tedy žáků střední školy. Ze statisticky zpracovaných dat vyhodnocených dotazníků jsem odpovídala na stanovené hypotézy a výzkumné otázky.

### 6.1 Výzkumné hypotézy

První nulová hypotéza předpokládala, že mezi motivy pro pohybovou aktivitu u chlapců a dívek není významný rozdíl. Z výsledků dotazníku MPAM-CZ bylo zjištěno, že mezi motivy dle pohlaví významný rozdíl není. Chlapce k PA motivuje nejčastěji zájem, dívky pak se shodným výsledkem vzhled a zdatnost. Obě pohlaví shodně k PA nejméně motivuje sociální. K podobným výsledkům dospěla i Vašíčková (2016), která uvádí, že chlapci ve věku 17-20 let nejčastěji volí motiv „protože rádi provozují tuto PA“ a dívky ve stejném věku shodně k PA nejvíce motivuje

zdatnost a vzhled. Czudek (2020) zaznamenal u dívek také vzhled, jako nejčastější motiv pro PA, chlapci v jeho výzkumu však upřednostnili zdatnost. Jako nejméně atraktivní motiv volili žáci pohybové kompetence. Stejně pak volili motivy chlapci ve výzkumu Divišové (2022) a nejčastěji se přiklonili k motivu zdatnosti, přičemž tento motiv preferovaly i dívky. Autorka pak rovněž zjistila jako nejméně preferovaný motiv sociální interakci.

Druhá nulová výzkumná hypotéza se také potvrdila a mezi sebehodnocením PG u dívek a chlapců nebyl výrazný rozdíl. Průměrně získali chlapci v dotazníku DSPG 1606,08 bodů, dívky 1588,51 bodů a hodnoty u obou pohlaví tak odpovídají kategorii vysoké PG. Autor Kašík (2019) hodnotil sebehodnocení PG na 2. stupni základních škol a zjistil výraznější rozdíl mezi chlapci (1253 bodů) a dívkami (1329 bodů). Úroveň PG pak byla celkově u obou pohlaví nižší, což je v rozporu s tvrzením Sigmundové et al. (2014), že úroveň PA klesá s rostoucím věkem.

## 6.2 Výzkumné otázky

Více než polovina žáků (56 %) nemá vyhraněné období pro PA a sport a je aktivní stejně po celý rok. Větší počet dospívajících je pak aktivnějších v létě (25 %) než v zimě (9 %). V létě mají více PA dívky (28,8 % a 19,6 %) a zimní aktivity a sporty provozují více chlapci (11,8 % a 6,8 %). Tyto výsledky jsou v rozporu s výsledky druhé výzkumné otázky, kde se v aktivitách na ledu a sněhu hodnotily lépe dívky než chlapci. Z výzkumu Czehowského (2021) vyplývá, že nejvíce žáků je neaktivnějších v létě a v letním období jsou pak chlapci aktivnější než dívky, což se neshoduje s výsledky výzkumu.

Druhá výzkumná otázka byla zaměřena na prostředí, ve kterém se žáci nejlépe hodnotí ve sportu a aktivitách. Prostředí je dle Whitehead (2010) jedním z atributů PG. Nejlépe se v rámci PA žáci hodnotí v prostředí přírody, kde průměrně získali 68 bodů. Následují aktivity na sněhu s 60 body, aktivity ve vodě s 58 body, dále vnitřní prostory tělocvičny s 54 body, venkovní hřiště s 52 body a nejhůře žáci hodnotí své aktivity na ledě s 47 body. Výsledky tak spadají do kategorie „OK“, vymezené od 50 do 75 bodů a lední sporty jsou pak těsně pod touto hranicí a průměrné skóre tak odpovídá kategorii „ne moc dobrý.“ Podobně se žáci hodnotí i ve výzkumu Divišové (2022), kteří se shodně nejlépe hodnotí v přírodním prostředí a nejhůře v pohybových aktivitách a sportu na ledě. Při srovnání chlapců a dívek zjišťujeme, že jsou chlapci zdatnější v aktivitách v prostředí venkovního hřiště a v tělocvičně a dívky pak v aktivitách na sněhu a na ledě, což je v rozporu s výsledky první výzkumné otázky, tedy s tvrzením, že chlapci jsou v zimě aktivnější než dívky.

Jak žáci vnímají PG v porovnání s matematickou a čtenářskou gramotností, bylo zjištěno z výsledků u třetí výzkumné otázky. Žáci hodnotí jako nejdůležitější pohyb s průměrným skóre

215 bodů oproti čtení (209 bodů) a počítání (171 bodů). Ke stejným výsledkům dospěl i Kašlík (2019) a v jeho výzkumu žáci taktéž jako nejdůležitější hodnotili PG a nejméně důležitou matematickou gramotnost. Dle Whitehead (2013) by cílem učitelů tělesné výchovy mělo být, aby žáci vnímali fyzické aktivity jako důležitý prvek svého životního stylu a lze tedy konstatovat, že tento cíl je pro učitele Gymnázia Dr. Emila Holuba splněn.

V rámci čtvrté a páté výzkumné otázky byli žáci srovnáni v hodnocení vlastní efektivity dle pohlaví. Bylo zjištěno, že chlapci jsou obstojnější ve zvládnutí obecných problémů více než dívky, ačkoli rozdíl ve výsledcích byl minimální (28 bodů a 27,9 bodů). Obě pohlaví pak spadají do kategorie vysoké efektivity. Dívky jsou naopak schopnější v překonávání překážek v souvislosti s pohybovou aktivitou (13,4 bodů a 12,8 bodů) a chlapci jsou tak s výsledným skóre v kategorii nízké efektivity, dívky v kategorii relativně nízké efektivity. Vztah mezi obecnou vlastní efektivitou a vlastní efektivitou v oblasti PA tak nebyl dokázán. Výsledky také nekorelují se sebehodnocením PG, kde se chlapci hodnotili lépe než dívky.

### **6.3 Limity práce**

Mezi limity práce je možné zařadit dotazníkové šetření, které je označováno jako méně spolehlivá metoda výzkumu, protože je založeno na subjektivním hodnocení respondentů. Může tak dojít k nesprávné interpretaci otázek či nepravdivému vyplnění dotazníků. Někteří žáci se ohledně odpovědí radili se svými spolužáky, ačkoli byli před rozdělením dotazníků poučeni o anonymitě dotazování a požádáni o svědomité vyplnění odpovědí. Po získaných zkušenostech s tištěnou formou dotazníků a písemného vyplňování respondenty, bych pak volila formu digitálních dotazníků v online prostředí a žáci by tak měli možnost označit své odpovědi na svém telefonu nebo počítači.

Vyplňování dotazníků bylo zprostředkováno v hodinách tělesné výchovy a žáci tak přišli o drahocenný čas věnovaný PA, což bych také označila jako limit provedeného šetření. Nepodařilo se mi však přesvědčit učitele jiných předmětů, vyučovaných v učebnách, aby mi čas z hodiny věnovali.

Jako další limit práce bych označila poměrně malý počet respondentů.

## 7 ZÁVĚRY

- Mezi motivy pro PA u chlapců a dívek není významný rozdíl. Žáky k pohybu a sportu nejvíce motivuje vzhled a zdatnost. Nejméně jsou žáci motivováni sociální interakcí.
- Sebehodnocení žáků odpovídá vysoké úrovni PG, přičemž není významný rozdíl mezi sebehodnocením PG chlapců a dívek.
- 56 % žáků je aktivních po celý rok bez ohledu na období. Více žáků preferuje letní období pro PA oproti zimnímu.
- Dívky jsou aktivnější v létě a chlapci pak v zimním období.
- Žáci jsou nejvíce zdatní v PA prováděných v prostředí přírody, nejhůře hodnotí zdatnost v PA na ledě.
- Dívky se cítí být na ledě a sněhu pohybově zdatnější než chlapci, ačkoli jsou v zimě méně aktivní.
- Chlapci jsou oproti dívkám zdatnější v aktivitách v prostředí tělocvičny a venkovního hřiště.
- Pohyb je pro žáky důležitější než čtení a psaní. Větší důležitost pohybu přisuzují dívky.
- Obecnou vlastní efektivitu a schopnost zvládat problémy mají obě pohlaví na téměř stejné úrovni.
- Vyšší úroveň vlastní efektivity v oblasti pohybu dosáhly dívky. Jsou tak schopny překonávat překážky v souvislosti s PA lépe než chlapci, kteří spadají do kategorie nízké efektivit, dívky pak do kategorie relativně nízké efektivit.

## 8 SOUHRN

V práci se zabývám konceptem pohybové gramotnosti, jejíž atributy jsou předmětem výzkumu provedeného se žáky střední školy. Pro zasvěcení čtenáře do problematiky je věnována kapitola přehled poznatků, kde jsou zpracovány již zjištěné a publikované informace. V podkapitole věnované stádiu ontogeneze člověka, období adolescence, jsou popsány důležité tělesné a psychologické aspekty, které dospívající žáky definují. Následně si čtenář může osvojit poznatky o pohybové aktivitě, která je v úzkém spojení s PG, a s ní spojeným jevem sedavého chování. Další podkapitola shrnuje fakta o gramotnosti a z této vyplývá potřeba rozšíření povědomí o PG, již je věnováno největší pozornosti. Pro představení školy, na jejíž půdě byl proveden výzkum práce, je sepsána poslední podkapitola přehledu poznatků.

Atributy PG mohou mít různé podoby dle překladů. Jsou popsány atributy motivace, interakce s prostředím, sebedůvěra a sebeúčinnost žáků, ale také se sociální interakce a pohybové kompetence, které definují pohybové schopnosti a dovednosti jedince. Vyjmenované atributy jsou v kapitole výsledků porovnávány a zkoumány.

Pro výzkum práce bylo provedeno dotazníkové šetření na Gymnáziu Dr. Emila Holuba v Holicích, kdy dotazníky vyplňovali žáci vyššího gymnázia, tedy žáci středoškolského studia. Použity byly dotazníky MPAM-CZ, DSPG, DOVE a DOPA. Celkem se výzkumu zúčastnilo 113 žáků, z nichž byly 3 dotazníky byly po kontrole vyřazeny. Výsledky byly zpracovány ze 110 dotazníků a výzkumný soubor se skládal z 51 chlapců a 59 dívek. Získaná data byla sepsána do programu Microsoft Excel a následně statisticky zpracována.

Ve výzkumné části je při řešení stanovených hypotéz a výzkumných otázek pracováno s motivy zájem, kompetence, vzhled, zdatnost a sociální interakce. Zjišťována je aktivita žáků vzhledem k období roku a také v souvislosti s prostředím prováděných PA. Z výsledků dotazníkového šetření byla stanovena důležitost pohybu oproti čtení a počítání a také byla stanovena úroveň obecné efektivity a efektivity v oblasti PA u dospívajících žáků.

Výsledkem výzkumu je zjištění, že žáky k PA nejvíce motivuje vzhled a zdatnost nejméně pak sociální interakce. Pohybově neaktivnější jsou žáci po celý rok bez ohledu na roční období. Při srovnání období roku bylo zjištěno, že jsou v zimě aktivnější chlapci a v létě naopak dívky. Nejzdatnější při PA jsou respondenti v přírodním prostředí, nejméně zdatní jsou žáci na ledě. Ačkoli jsou chlapci v zimě aktivnější, dívky si v oblasti PA věří na ledě a v aktivitách na sněhu více než chlapci. Srovnáním chlapců a dívek v obecné efektivitě byly zjištěny téměř shodné výsledky. Překážky v souvislosti s PA efektivněji překonávají dívky, u kterých byla zjištěna relativně nízká efektivita. U chlapců pak byla zjištěna dokonce nízká efektivita při řešení problémů v oblasti PA.

Výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření proběhl bez větších komplikací. Výsledky budou předány učitelům i žákům zúčastněné školy.

## 9 SUMMARY

In my work, I focus on the concept of physical literacy, the attributes of which are the subject of research conducted with high school students. To familiarize the reader with the issues, a chapter providing an overview of knowledge is dedicated, where already identified and published information is processed. In the subchapter dedicated to the stage of human ontogenesis, the period of adolescence, important physical and psychological aspects defining adolescent students are described. Subsequently, the reader can acquire knowledge about physical activity, which is closely related to physical literacy, and the associated phenomenon of sedentary behavior. Another subchapter summarizes facts about literacy, and from this arises the need to raise awareness about physical literacy, which receives the greatest attention.

Attributes of physical literacy can take various forms depending on translations. Attributes of motivation, interaction with the environment, students' self-confidence and self-efficacy, as well as social interaction and movement competencies defining an individual's physical abilities and skills, are described. The listed attributes are compared and examined in the results chapter.

For the research, a questionnaire survey was conducted at Gymnázium Dr. Emila Holuba in Holič, where questionnaires were filled out by students of the higher grammar school, high school students. The questionnaires MPAM-CZ, DSPG, DOVE, and DOPA were used. A total of 113 students participated in the research, of which 3 questionnaires were excluded after verification. The results were processed from 110 questionnaires, and the research sample consisted of 51 boys and 59 girls. The obtained data were entered into Microsoft Excel and subsequently statistically processed.

In the research section, when addressing the defined hypotheses and research questions, the focus is on the motives of interest, competence, appearance, fitness, and social interaction. The students' activity concerning the time of year and also in connection with the environment of performed physical activities is examined. From the results of the questionnaire survey, the importance of movement compared to reading and counting was determined, as well as the level of general efficiency and efficiency in the field of physical activity in adolescent students.

The result of the research is the finding that students are most motivated for physical activity by appearance and fitness, and least by social interaction. Students are most physically active throughout the year regardless of the season. When comparing seasons, it was found that boys are more active in winter, and girls, on the contrary, in summer. The most fit in physical activity are respondents in a natural environment, and the least fit are students on ice. Although boys are more active in winter, girls believe more in themselves in ice-related activities than



boys. Comparing boys and girls in general efficiency, almost identical results were found. Obstacles related to physical activity are more effectively overcome by girls, who were found to have relatively low efficiency. In boys, low efficiency was even found in solving problems in the field of physical activity.

The research through the questionnaire survey proceeded without major complications. The results will be presented to both teachers and students of the participating school.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bandura, A., & Wessels, S. (1994). *Self-efficacy*. Academic Press.
- Bartůšková, L. (2012). *Některé pohledy vývojové psychologie na práci s mladými birmovanci*.  
[http://www.cestykatecheze.cz/\\_d/Nektere-pohledy-vyvojove-psychologie-na-praci-s-mladymi-birmovanci.pdf](http://www.cestykatecheze.cz/_d/Nektere-pohledy-vyvojove-psychologie-na-praci-s-mladymi-birmovanci.pdf)
- Bessa, C., Hastie, P., Rosado, A., & Mesquita, I. (2021). Sport education and traditional teaching: Influence on students' empowerment and self-confidence in high school physical education classes. *Sustainability*, 13(2), 578. <https://doi.org/10.3390/su13020578>
- Bitomská, B. (2019). *Úroveň pohybové gramotnosti žáků na ZŠ v Krnově*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Masarykova univerzita.
- Bohanesová, E. (2018). *Finanční gramotnost*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Bremer, E., Jefferies, P., Cairney, J., & Kriellaars, D. (2023). A cross-sectional study of Canadian children's valuation of literacies across social contexts. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. Article 578. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1125072>
- British Columbia Curriculum, Physical and Health Education*. (2022).  
<https://curriculum.gov.bc.ca/curriculum/physical-health-education>
- Brown, L., & Ferrigno, V. (Eds.). (2014). *Training for speed, agility, and quickness*. Human Kinetics.
- Canadian Sport Institute. (2014). *Physical literacy assessment for youth: PLAYself*.  
[https://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself\\_Workbook.pdf](https://physicalliteracy.ca/wp-content/uploads/2016/08/PLAYself_Workbook.pdf)
- Cherewick, M., Lebu, S., Su, C., Richards, L., Njau, P. F., & Dahl, R. E. (2021). Promoting gender equity in very young adolescents: targeting a window of opportunity for social emotional learning and identity development. *BMC public health*, 21, 1-18.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-12278-3>
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Penguin.
- Cuberek, R. (2019). *Výzkum orientovaný na pohybovou aktivitu: metodologické ukotvení*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.5507/ftk.19.24455976>
- Cull, A., Sprangers, M., Bjordal, K., Aaronson, N., West, K., & Bottomlex, A. (2002). *EORTC quality of life group. Translation procedure*. EORTC.
- Czehowský, M. (2021). *Porovnání vybraných atributů pohybové gramotnosti u žáků na ZŠ ve Svitavách*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Czudek, W. (2020). *Porovnání vybraných atributů pohybové gramotnosti u žáků SŠ Polygrafické Olomouc*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Divišová, M. (2022). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u žáků Gymnázia Zábřeh*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). Article 578. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- Erokhina, E. A., & Filippova, E. V. (2019). Body image and attitude to one's body in adolescents: family and sociocultural factors (based of foreign researches). *Journal of Modern Foreign Psychology*, 8(4), 57-68. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2019080406>
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. *Studies*, 33(41), 50-66.
- Gába, A., Baďura, P., Dygrýn, J., Hamřík, Z., Kudláček, M., Rubín, L., Sigmund, E., Sigmundová, D., Vašíčková, J., & Vorlíček, M. (2022). *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže 2022*. Active Healthy Kids Czech Republic. <https://doi.org/10.5507/ftk.22.24461069>
- Gymnázium Dr. Emila Holuba. (2016). *Školní vzdělávací program*. <https://www.gyholi.cz/files/uploads/Dokumenty%20ke%20sta%C5%BEen%C3%AD/SVP2016.pdf>
- Hamřík, Z., Kalman, M., Bobáková, D., & Sigmund, E. (2012). Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků. *Tělesná kultura*, 35(1), 28-39. <https://doi.org/10.5507/tk.2012.002>
- Ján, P. (2007). *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Grada Publishing.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195–213). Hemisphere.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L., & HBSC český národní tým (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School Aged Children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)"*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Kašlík, O. (2019). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti a vlastní realizace pohybové aktivity u žáků 2.stupně vybraných základních škol*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kirk, K. (2012). The future for primary physical education. *Journal of Pedagogical Development*, 2, 38-44.
- Kohl III, H. W., & Cook, H. D. (Eds.). (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18314>
- Křivohlavý, J., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1993). Czech adaptation of the General Self-Efficacy Scale. *Československá psychologie*, 52(1), 1–19.
- Langmeier, J., & Krejčíková, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Lavie, C. J., Ozemek, C., & Kaminsky, L. A. (2021). Physical activity, exercise and fitness for prevention and treatment of heart failure. *American Heart Journal Plus: Cardiology Research and Practice*, 11, 1-2. <https://doi.org/10.1016/j.ahjo.2021.100061>
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124671>
- Loprinzi, P. D., Davis, R. E., & Fu, Y. C. (2015). Early motor skill competence as a mediator of child and adult physical activity. *Preventive Medicine Reports*, 2, 833-838. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.09.015>
- Mališ, J., Vašičková, J., Pernicová, H., & Kavková, V. (2022). Obecná self-efficacy a self-efficacy pro oblast pohybových aktivit u českých dětí druhého stupně základních škol a středních škol. *Tělesná kultura*, 45. <https://doi.org/10.5507/tk.2022.003>
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27–30.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation And Personality BY AH Maslow*. Prabhat Prakashan.
- Maslow, A. H. (2021). *Motivace a osobnost*. Portál.
- McKnight, P. E., & Najab, J. (2010). Mann-Whitney U Test. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0524>
- Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., & Van Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity reviews*, 17(2), 142-158. <https://doi.org/10.1111/obr.12352>
- Nováková, T. (2016). *Význam pohybových aktivit u dětí*. <https://sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti#rizika-nedostatecne-pohybove-aktivity>

- Nováková Lokvencová, P., Skalík, K., Frömel, K., & Górna-Łukasik, K. (2011). An analysis of school physical activity in adolescent girls. *Acta Gymnica*, 41(2), 65-70. <https://doi.org/10.5507/ag.2011.014>
- Parnicka, U. (2018). Physical activity in promoting health of the elderly. *Health Problems of Civilization*, 12(4), 265-271. <https://doi.org/10.5114/hpc.2018.77840>
- Procházková, T. (2018). *Teorie motivace podle Maslowa*. <https://www.mentem.cz/blog/teorie-motivace/>
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu:(příručka funkční antropologie)*. Hanex.
- Richmond, M., Robinson, C., & Sachs-Israel, M. (Eds.). (2008). *The Global Literacy Challenge: A profile of youth and adult literacy at the midpoint of the United Nations Literacy Decade*. UNESCO.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335–354.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The lancet child & adolescent health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2012). Statistická a věcná významnost a použití koeficientů „effectsize“ při hodnocení dat o pohybové aktivitě. *Tělesná kultura*, 35(1). <https://doi.org/10.5507/tk.2012.004>
- Sigmundova, D., Sigmund, E., Hamrik, Z., & Kalman, M. (2014). Trends of overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviour in Czech schoolchildren: HBSC study. *The European Journal of Public Health*, 24(2), 210-215. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt085>
- The Alberta Curriculum, Physical education and wellness*. (2022). <https://www.alberta.ca/curriculum-physical-education>
- The Ontario Curriculum, Health and Physical Education*. (2019). <https://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/2019-health-physical-education-grades-1to8.pdf>
- Toselli, S., Grigoletto, A., Zaccagni, L., Rinaldo, N., Badicu, G., Grosz, W. R., & Campa, F. (2021). Body image perception and body composition in early adolescents: A longitudinal study of an Italian cohort. *BMC Public Health*, 21(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11458-5>
- Tremblay, M., & Lloyd, M. (2010). Physical literacy measurement: The missing piece. *Physical and health education journal*, 76(1), 26-30.

- UNICEF. (2008). *A world fit for children*. UNICEF.  
<https://www.unicef.org/serbia/media/7321/file/A%20world%20fit%20for%20children.pdf>
- Vágnerová, M. (2012). *Dětství a dospívání. Vývojová psychologie*. Karolinum.
- Vágnerová, M. (2016). *Obecná psychologie*. Karolinum
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J., Cuberek, R., & Pernicová, H. (2020). Reliabilita Dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti u vysokoškolské populace. *Tělesná kultura*, 43(1), 6-15.  
<https://doi.org/10.5507/tk.2020.007>
- Vašíčková, J., & Pernicová, H. (2020). Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R): Vnitřní konzistence a vnitřní validita české verze dotazníku. *Tělesná kultura*, 41(2), 74-81.  
<https://doi.org/10.5507/tk.2019.005>
- Výzkumný ústav pedagogický. (2010). *Gramotnosti ve vzdělávání*. VÚP.
- Whitehead, M. E. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127–138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>
- Whitehead, M. (2007). *Physical literacy and its importance to every individual*. Presentation at the National Disability Association Ireland, Dublin, Ireland.
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. Routledge
- Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *Icsspe Bulletin*, 65(1). [https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65\\_0.pdf#page=29](https://www.icsspe.org/sites/default/files/bulletin65_0.pdf#page=29)
- World Health Organisation. (2021). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organisation. (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## 11 SEZNAM OBRÁZKŮ

**Obrázek 1** Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016).

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

**Obrázek 3** Maslowova hierarchie potřeb znázorněna v pyramidě (Procházková, 2018).

**Obrázek 4** Základní pohybové dovednosti pro rozvoj pohybové gramotnosti (Gába et al., 2022).

**Obrázek 5** Srovnání motivů pro pohybovou aktivitu u chlapců a dívek.

**Obrázek 6** Procentuální vyjádření aktivity v ročních obdobích žáků obou pohlaví.

**Obrázek 7** Procentuální srovnání aktivity v ročních období chlapců a dívek .

**Obrázek 8** Sebehodnocení žáků ve sportu a aktivitách v různém prostředí.

**Obrázek 9** Porovnání sebehodnocení se sportu a aktivitách v různém prostředí u chlapců a dívek.

**Obrázek 10** Srovnání důležitosti čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti očima žáků.

**Obrázek 11** Porovnání důležitosti čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti dívek a chlapců.

**Obrázek 12** Srovnání dívek a chlapců z výsledků dotazníku obecné vlastní efektivity.

**Obrázek 13** Srovnání chlapců a dívek z výsledků dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit.

**Obrázek 14** Srovnání výsledků dotazníků DOVE a DOPA mezi pohlavími.

## 12 SEZNAM TABULEK

**Tabulka 1** Kategorizace prostředí z každodenního života a pohybových aktivit (upraveno dle Whitehead, 2010).

**Tabulka 2** Přehled respondentů.

**Tabulka 3** Preferované motivy pro pohybovou aktivitu u chlapců a dívek.

**Tabulka 4** Sebehodnocení pohybové gramotnosti u chlapců a dívek.



## 13 PŘÍLOHY

### Příloha 1

#### Dotazník motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ) – M

Kód účastníka:		Třída:	
Pohlaví:	Ch      D	Škola:	
Věk:		Datum:	

Následuje seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti pohybovou aktivitu (sport), která je pro Vás nejdůležitější a odpovězte na všechny otázky (použijte předloženou škálu) na základě toho, jak pravdivá jsou pro Vás jednotlivá tvrzení. Kroužkujte nebo křížkujte příslušné číslo.

	Vůbec to není pravda			Velmi pravdivé			
1. Protože chci být v dobré fyzické kondici.	1	2	3	4	5	6	7
2. Protože je to legrace.	1	2	3	4	5	6	7
3. Protože se rád/a zúčastňuji aktivit, které jsou pro mě fyzicky náročné.	1	2	3	4	5	6	7
4. Protože se chci naučit novým dovednostem.	1	2	3	4	5	6	7
5. Protože si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal/a lépe.	1	2	3	4	5	6	7
6. Protože chci být s přáteli.	1	2	3	4	5	6	7
7. Protože tuto činnost dělám rád/a.	1	2	3	4	5	6	7
8. Protože si chci vylepšit svoje dovednosti.	1	2	3	4	5	6	7
9. Protože mám rád/a výzvy.	1	2	3	4	5	6	7
10. Protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal/a lépe.	1	2	3	4	5	6	7
11. Protože mě to uspokojuje.	1	2	3	4	5	6	7
12. Protože si chci udržet stávající úroveň dovedností.	1	2	3	4	5	6	7
13. Protože chci mít víc energie.	1	2	3	4	5	6	7
14. Protože mám rád/a aktivity, které jsou fyzicky náročné.	1	2	3	4	5	6	7

Vůbec to není pravda    Velmi pravdivé

15. Protože jsem rád/a s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu	1	2	3	4	5	6	7
16. Protože chci zlepšit svou srdečněcévní zdatnost.	1	2	3	4	5	6	7
17. Protože chci zlepšit svůj vzhled.	1	2	3	4	5	6	7
18. Protože si myslím, že je to zajímavé.	1	2	3	4	5	6	7
19. Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě.	1	2	3	4	5	6	7
20. Protože chci být přitažlivý/á pro druhé.	1	2	3	4	5	6	7
21. Protože se chci setkávat s novými lidmi.	1	2	3	4	5	6	7
22. Protože mě tato aktivita baví.	1	2	3	4	5	6	7
23. Protože chci udržet své fyzické zdraví	1	2	3	4	5	6	7
24. Protože chci zlepšit svou postavu.	1	2	3	4	5	6	7
25. Protože se chci v této aktivitě zlepšit.	1	2	3	4	5	6	7
26. Protože mě tato aktivita povzbuzuje a motivuje.	1	2	3	4	5	6	7
27. Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřitažlivý/á.	1	2	3	4	5	6	7
28. Protože to chtějí mí přátelé.	1	2	3	4	5	6	7
29. Protože mám rád/a vzrušení z účasti na této aktivitě.	1	2	3	4	5	6	7
30. Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti.	1	2	3	4	5	6	7

### Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)

ID respondenta: \_\_\_\_\_ Pohlaví: Muž – Žena Věk: \_\_\_\_\_

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ✕).

Většinou jsem pohybově neaktivnější:  v létě  v zimě  po celý rok.

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...	Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
1. V tělocvičně? (např. hry, gymnastika)					
2. Na vodě a ve vodě? (např. plavání)					
3. Na ledě? (např. bruslení)					
4. Na sněhu? (např. lyžování)					
5. V přírodě? (např. turistika)					
6. Venku na hřišti? (např. fotbal, basket)					
Co si myslíš o sportování a pohybových aktivitách?	Vůbec to není pravda	Obvykle to není pravda	Pravdivé	Velmi pravdivé	
7. Netrvá mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu					
8. Myslím si, že mám dostatečné dovednosti, abych se mohl/a účastnit všech sportů a aktivit, kterých chci					
9. Věřím, že být pohybově aktivní je důležité pro mé zdraví a pohodu					
10. Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější					
11. Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu					
12. Moje tělo mi dovoluje účastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu					
13. Mívám obavy zkoušet nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která trenér nebo učitel/ka TV používá					
15. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á					
16. Nemohu se dočkat, až vyzkouším nové sporty či pohybové aktivity					
17. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy					
18. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent					
19. Čtení a psaní je velmi důležité.	Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?				
	Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím	
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.					
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.					
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
22. Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.		Nesouhlasím	Souhlasím		

Děkujeme za spolupráci při vyplňování dotazníku.

### Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)

Tento dotazník zjišťuje míru optimistického sebepojetí, účinnosti vlastního působení a vnímané schopnosti **zvládat problémy**.

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
1.	Když vznikne nějaký problém, můžu nalézt způsob, jak dosáhnout toho, čeho dosáhnout chci.	1	2	3	4
2.	Když se o to opravdu usilovně snažím, pak můžu vždy zvládnout i nesnadné problémy.	1	2	3	4
3.	Pro mne je poměrně snadné držet se svých předsevzetí a dosáhnout cílů, které si stanovím.	1	2	3	4
4.	Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat neočekávané situace.	1	2	3	4
5.	Důvěřuji si plně v tom, že zvládnou neočekávané situace.	1	2	3	4
6.	Když se dostanu do obtíží, pak se můžu plně spolehnout na své schopnosti.	1	2	3	4
7.	Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopný/á vypořádat se s tím.	1	2	3	4
8.	Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak můžu najít řešení pro téměř každý problém.	1	2	3	4
9.	Pokud stojím před něčím novým, vím, jak se s takovou situací vyrovnat.	1	2	3	4
10.	Pokud se vynoří nějaký problém, můžu ho zvládnout vlastními silami.	1	2	3	4

### Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit (DOPA)

Jak jsi přesvědčený o tom, že můžeš **překonat následující překážky v souvislosti s pohybovou aktivitou** provozovanou ve svém volném čase?

Prosím, zaškrtněte políčko podle toho, zda s výrokem naprosto nesouhlasíte (1), spíše nesouhlasíte (2), spíše souhlasíte (3), naprosto souhlasíte (4).

		Nesouhlasím		Souhlasím	
1.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám starosti a problémy	1	2	3	4
2.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám hodně špatnou náladu.	1	2	3	4
3.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím nervózní.	1	2	3	4
4.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím unavený.	1	2	3	4
5.	Podaří se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když nemám čas.	1	2	3	4



### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
doc. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.

Na základě žádosti ze dne 6. 3. 2017 byl projekt základního výzkumu

autorů /: **doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.** (hlavní řešitelka) a  
(bez titulů) **Hana Pernicová, Zbyněk Svozil, Lukáš Jakubec, Adam Šimůnek, Michal Vorlíček** (spoluřešitelé)

s názvem **Pohybová gramotnost, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) a motivace k pohybové aktivitě u české mládeže**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 15/2017  
dne: 16. 3. 2017

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitelé projektu splnili podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc