

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM A SEBEHODNOCENÍ  
POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI U ŽÁKŮ SOŠ NA VSETÍNĚ

Diplomová práce

Autor: Bc. Tomáš Žamboch

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

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

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace:**

**Jméno autora:** Bc. Tomáš Žamboch  
**Název práce:** MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM A SEBEHODNOCENÍ POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI U ŽÁKŮ SOŠ NA VSETÍNĚ  
**Vedoucí práce:** Doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.  
**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii  
**Rok obhajoby:** 2023  
**Abstrakt:**

Diplomová práce se zaměřuje na zjištění výsledků ze sbíraných dat, které se týkají motivace k pohybové aktivitě, sebehodnocení pohybové gramotnosti a změn motivů k pohybové aktivitě v období adolescence. Data byla získána od studentů SOŠ Kostka na Vsetíně pomocí dotazníkového šetření. Data byla nakonec vyhodnocena od 90 respondentů (21 chlapců a 69 dívek) ve věku 15 až 18 let. Ke sběru dat byly použity celkem 4 standardizované dotazníky: MPAM-CZ (motivace k pohybové aktivitě), DSPG (sebehodnocení pohybové gramotnosti), DOVE (hodnocení obecné vlastní efektivity) a DOPA (hodnocení vlastní efektivity v rámci pohybových aktivit). Mimo jiné bylo zjištěno, že hlavní motiv pro konání pohybové aktivity se u chlapců a děvčat v období adolescence neliší. Dále bylo zjištěno, že zatímco chlapci se během pohybové aktivity cítí nejjistěji v tělocvičně, tak u dívek to bylo prostředí přírody. V neposlední řadě bylo zjištěno, že hlavní motiv k pohybové aktivitě zůstává u 16letých i 18letých stejný.

### **Klíčová slova:**

Pohybová aktivita, pohybová gramotnost, motivace, adolescence, MPAM-CZ a DSPG dotazníky

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.



**Bibliographical identification:**

**Author:** Bc. Tomáš Žamboch

**Title:** Motivation to physical activities and self-assessment of physical literacy of students in High school Kostka in Vsetín

**Supervisor:** doc. Mgr. Jana Vašíčková, Ph.D.

**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology

**Year:** 2023

**Abstract:**

The diploma thesis focuses on finding out the results from the collected facts. The collected facts relate to motivation for physical activity, self-image of physical literacy and changes of motives for physical activity in the adolescence age. The facts were obtained from the students of Kostka Secondary School in Vsetín using a questionnaire survey. The data were evaluated from 90 respondents (21 boys and 69 girls) from 15 to 17 years old. Total were used 4 standardized questionnaires for collect the facts: MPAM-CZ (motivation for physical activity), DSPG (self-image of physical literacy), DOVE (assessment of general self-efficiency), DOPA (assessment of self-efficiency within in physical activities). Among other things, it was found that the main motive for physical activity is the same for boys and for girls in adolescence age. Furthermore, it was found that the boys feel the most comfortable in the gym during the physical activity and the girls feel the most comfortable in nature during the physical activity. Finally, it was found that the main motive for physical activity remains the same for 16- and 18-year-olds.

**Keywords:** Physical activity, motivation, physical literacy, adolescence, MPAM-CZ and DSPG questionnaires

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

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

V Olomouci dne 6. června 2023

.....

Chtěl bych poděkovat doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za vedení práce a cenné rady.  
Dále bych rád poděkoval studentům, kteří byli ochotni vyplnit dotazníky a podíleli se tak na výzkumu.

## OBSAH

Obsah.....	9
1 Úvod.....	11
2 Přehled poznatků .....	12
2.1 Adolescence.....	12
2.2 Gramotnost.....	13
2.3 Pohybová gramotnost.....	13
2.3.1 Atributy pohybové gramotnosti.....	14
2.3.2 Vztah mezi atributy pohybové gramotnosti .....	16
2.3.3 Vedlejší atributy pohybové gramotnosti .....	17
2.3.4 Pohybová gramotnost v průběhu života .....	18
2.4 Pohybová aktivita.....	20
2.4.1 Pohybová inaktivita, sedavý způsob života .....	21
2.4.2 Pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví .....	21
2.4.3 Druhy pohybových aktivit.....	22
2.5 Motivace.....	23
2.5.1 Maslowova pyramida potřeb.....	24
2.5.2 Klasifikace lidské motivace .....	26
2.5.3 Motivace k pohybovým aktivitám.....	29
3 Cíle a úkoly .....	31
3.1 Hlavní cíl .....	31
3.2 Dílčí cíle.....	31
3.3 Úkoly práce .....	31
3.4 Výzkumné otázky .....	31
3.5 Hypotézy.....	32
4 Metodika.....	34
4.1 Výzkumný soubor.....	34
4.2 Metody sběru dat.....	34
4.3 Dotazník pro zjištění motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ) .....	35
4.4 Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG) .....	36

4.5	Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE) .....	37
4.6	Dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA) .....	37
4.7	Charakteristika zpracování dat .....	37
5	Výsledky .....	38
5.1	Vyhodnocení hypotéz.....	38
5.2	Vyhodnocení výzkumných otázek.....	42
6	Diskuse .....	49
7	Závěry.....	52
8	Souhrn.....	53
9	Summary .....	55
10	Referenční seznam .....	57
11	Přílohy .....	62

# 1 ÚVOD

Pohyb je spjat s člověkem už od samého počátku lidstva na planetě Zemi. V podstatě první, čemu se člověk během života učí, tak je právě pohyb, který se tak postupně stává nedílnou a velmi důležitou součástí člověka na jeho cestě životem (Blažej, 2019).

Postupem času se pohyb a pohybové aktivity staly pro člověka možností, jak trávit svůj volný čas. V dnešní době to ovšem bohužel není jediná varianta, jak si zpříjemnit volné chvíle. Stále více lidí dává ve svém volném čase přednost moderním technologiím (mobil, notebook, tablet, televize atd.) před pohybovou aktivitou (Palička et al., 2017).

To, že pohyb a pohybová aktivita mají pozitivní vliv na zdraví člověka je neoddiskutovatelný fakt, o kterém sice mnoho lidí ví, ale přesto mnohdy dají raději přednost inaktivnímu trávení volného času (Dobry et al., 2009). V mnoha případech může být příčinou to, že lidé nejsou dostatečně motivováni k tomu, aby si šli ve volném čase zaběhat, na kolo, plavat nebo konat jakoukoliv jinou pohybovou aktivitu (Sekot, 2019).

Období adolescence je ve vztahu k pohybovým aktivitám nejrizikovějším obdobím, protože právě v tomto období dochází k největšímu poklesu času stráveného pohybovými aktivitami. To je dáno například změnou životního stylu, změnou školního prostředí, změnou kamarádů nebo změnou zálib. Pokud si ovšem člověk zachová pravidelnou pohybovou aktivitu i v průběhu období adolescence, tak je velmi pravděpodobné, že bude pohybově aktivní i v dospělosti (Valach et al., 2017).

Velkým problémem v dnešní době jsou civilizační choroby jako cévní mozkové příhody, vysoký krevní tlak, diabetes II. typu, obezita nebo infarkt myokardu. Přičemž právě pohybová aktivita může jednoznačně snížit riziko výskytu těchto chorob u člověka a v období adolescence slouží jako prevence proti těmto chorobám v dospělosti (Máček, 2011).

Diplomová práce se zaměřuje na motivaci k pohybové aktivitě u studentů na střední škole, jaké motivy je vedou k pohybové aktivitě, a ve kterém prostředí se cítí nejlépe během pohybové aktivity. Dále se práce zaměřuje na sebehodnocení pohybové gramotnosti u studentů na střední škole a rozdílnosti motivů k pohybové aktivitě u obou pohlaví.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Adolescence

Pojem adolescence je odvozen od latinského výrazu *adolescere*, což ve volném překladu znamená dospívat, dorůstat nebo mohutnět. Ve vztahu k pojmenování určité životní etapy člověka byl tento pojem poprvé použit již v 15. století (Muuss, 1989).

V českém jazyce se v oblasti psychologie, sociologie a pedagogiky také vyskytují často pojmy jako adolescenti, dospívající, či dorost (Macek, 2003).

Vágnerová a Lisá (2021) shodně uvádějí, že obecně lze adolescenci časově vymezit jako druhé desetiletí života. Je důležité nezaměňovat pojem adolescence s pojmem pubescence. Pubescence se nejčastěji časově ohraničuje jako období mezi 11. a 15. rokem života.

Adolescence (česky též mládí) bývá nejčastěji nazýváno jako období mezi 15. a 20. (22.) rokem života. Pro počátek tohoto období je charakteristická plná reprodukční zralost. Konec období je naopak ohraničen přijetím role dospělého, ukončením tělesného růstu a dosažením osobní autonomie (Macek 2003). Dnes se ovšem stále častěji zastává názor, že období adolescence je mnohem delším časovým obdobím než 15. – 20. rok života. Vágnerová (1999) popisuje období adolescence jako období života mezi dětstvím a dospělostí.

Macek (2003) dělí období adolescence do tří etap:

1. Časná adolescence (10–13 let)
2. Střední adolescence (14-16 let)
3. Pozdní adolescence (17-20 let)

Jiné dělení adolescence popisuje Vágnerová a Lisá (2021), kde období adolescence dělí pouze do dvou etap:

1. Raná adolescence (11-15 let)
2. Pozdní adolescence (15-20 let)



## 2.2 Gramotnost

Obecně panuje představa, že pod pojmem gramotnost si každý představí schopnost číst, psát a počítat. Dnes už ale o tomto pojmu víme mnohem více a často bývá tento pojem vysvětlován jako schopnost člověka porozumět, orientovat se, umět číst, vzdělávat se, komunikovat, tvořit a využít informace v praktickém životě v daném oboru. Respektive, že člověk využívá nabytých informací v dané oblasti/ oboru a prohlubuje je nebo předává dál. Za gramotného člověka se považuje člověk, který je kultivovaný, či vzdělaný v daném oboru, ve kterém působí (Vašíčková, 2016).

Podle Výzkumný ústav pedagogický (2010) rozlišujeme 5 základních druhů gramotností:

1. Čtenářská gramotnost
2. Matematická gramotnost
3. Přírodovědná gramotnost
4. Finanční gramotnost
5. Počítačová (ICT) gramotnost

Janík et al. (2007) uvádějí, že všechny výše uvedené druhy gramotností lze zastřešit pojmem funkční gramotnost. Dále uvádějí i další druhy gramotností jako: jazyková, dokumentová, umělecká či sociální. Jednotlivé typy gramotností nejsou izolovány, ba naopak se prolínají a vzájemně doplňují.

Dnes se ovšem stále častěji dostává na veřejnost pojem *Pohybová gramotnost*. Tento pojem poprvé uvedla britská učitelka TV a filozofka Margaret Whitehead v roce 1991. Především díky této ženě, která o pohybové gramotnosti napsala řadu článků a publikací se pohybová gramotnost dostala do povědomí širší veřejnosti (Vašíčková, 2016).

## 2.3 Pohybová gramotnost

Vašíčková (2016) vysvětluje pohybovou gramotnost jako způsobilost a motivaci využívat vlastní pohybový potenciál, čímž lze významně přispět ke kvalitě života. To vše v kontextu kultury a společnosti, ve které daný jedinec žije, a která jej formuje.

U pojmu pohybová gramotnost nejde pouze o druh pohybu, ale především o úroveň vzdělání v dané oblasti, získaných vědomostech o pohybu, kvalitě pohybových dovedností a schopností a postoj jedince k pohybu jako takovému. Pohybovou gramotnost se člověk učí po celý život. Nelze tedy tento pojem spojovat pouze se školní docházkou, protože je to celoživotní proces učení a získávání vědomostí (Vašíčková, 2016).

Pojem pohybově gramotný člověk vykládá řada autorů po celém světě různě. Mandingo et al. (2009) definují pohybově gramotného člověka jako individuum, které se pohybuje způsobilé v rámci různých pohybových aktivit, které prospívají rozvoji člověka, čímž se stává pohybově gramotným. Tato definice je poměrně flexibilní, protože dává vyniknout individuálním schopnostem jedince při zvládnání procesu učení se pohybovým dovednostem.

Vašíčková (2016) definuje pohybově gramotného člověka jako jedince který, *„bude umět využívat, na základě různých znalostí o provedení pohybu a o efektech pohybové aktivity, vhodně osvojené pohybové dovednosti pro splnění pohybového úkolu a pro pocit uspokojení z pohybové seberealizace.“*

Pokud je jedinec pohybově gramotný, tak v drtivé většině případů platí, že má důvěru ve své fyzické schopnosti, každodenní pohybové úkoly provádí jednoduše a má pozitivní vztah ke svému tělu. Vykonávání pohybových aktivit je pro něj pozitivní a uspokojující zkušeností. Je dokázáno, že pravidelná účast na pohybových aktivitách přispívá ke zkvalitnění života, a to bez ohledu na věk.

Pohybově gramotným člověkem se může stát v podstatě kdokoliv a kdekoliv po celé planetě Zemi. Úroveň pohybové gramotnosti ovšem může u každého člověka ovlivnit několik faktorů jako např.: kultura, ve které člověk žije, individuální věk nebo rozsah fyzických schopností. Obecně ale platí, že pohybovou gramotnost můžou rozvíjet a zkvalitňovat lidé po celém světě v rámci svých možností (Vašíčková, 2016).

### **2.3.1 Atributy pohybové gramotnosti**

Vašíčková (2016) uvádí 3 klíčové atributy pohybové gramotnosti, a to sice motivaci účastnit se pohybové aktivity, sebedůvěru a pohybovou kompetenci a interakci s prostředím.

- Základním atributem stát se pohybově gramotným je motivace účastnit se pohybové aktivity. Motivace je vnímána jako pohon, nadšení a ochota účastnit se PA. Správně nemotivovaný jedinec také pociťuje touhy být pohybově aktivní, vytrvat v dané aktivitě, zlepšit si své pohybové schopnosti a dovednosti, popřípadě vyzkoušet nové PA. Pohybově gramotný jedinec, který je správně motivovaný bude pociťovat touhu konat PA každodenně nebo alespoň vícekrát za týden, a především bude mít radost z vykonávaného pohybu, kterou bude šířit dál a tím bude moci i motivovat další jedince k PA (Vašíčková, 2016).

Nedostatek motivace je jedním z hlavních důvodů, proč se lidé nezapojují do PA. Vašíčková (2016) uvádí, že předchozí negativní zkušenost jedince s PA hraje zásadní roli ve vztahu motivace k PA. Takovou negativní zkušeností může být např. nedostatečné uspokojení jedince z PA, protože během ní nezažil úspěch. Daleko horším faktorem pro ztrátu motivace k PA může být, pokud byl jedinec vystaven stresu, tlaku, výsměchu či kritice ze strany rodičů, spolužáků, kamarádů nebo učitelů. Proto je důležité dbát na pochvaly a oceňovat jedince za progres během dané PA, protože tím lze jednoznačně udržet jejich motivaci, nebo ji dokonce zvýšit.

Slova chvály dodávají jedinci pocit sebedůvěry ve své pohybové dovednosti a schopnosti a přispívají k budování vzájemného respektu mezi učitelem/trenérem a žáky/svěřenci (Vašíčková, 20216).

- Dalším atributem jsou sebedůvěra a pohybová kompetence. Bell (1997) vysvětluje pojem pohybová kompetence jako soubor pohybových schopností a dovedností, kterými disponuje daný jedinec pro to, aby se mohl pohybovat ekonomicky a s důvěrou ve své tělo při různých pohybových aktivitách. Pohybovou kompetenci lze chápat také jako předpoklad člověka pro to, aby se stal pohybově gramotným. Pohybová kompetence a sebedůvěra jsou velice úzce spjaty s motivací a s vědomostmi o dané PA. Proto platí, že aby mohl člověk úspěšně aplikovat své pohybové dovednosti a schopnosti v PA musí být dostatečně namotivován a mít pozitivní vztah k PA (Whitehead, 2010a).
- Pro rozvoj pohybové gramotnosti jedince přispívá také interakce s různým prostředím. Znalost a zkušenost s jednotlivými prostředími pomáhají jedinci dosáhnout větší úrovně pohybové gramotnosti. Je důležité, aby jedinec vnímal prostředí, ve kterém se nachází všemi smysly. Jedině tak si totiž dokáže vyhodnotit všechny informace o daném

prostředí. Po vyhodnocení informací jedinec vykoná patřičnou pohybovou reakci v závislosti na okolnostech daného prostředí. Schopnost vyvolat patřičnou pohybovou odezvu závisí na předchozích zkušenostech jedince (Vašíčková, 2016).

Jedinec, který je schopen dobře číst prostředí následně reaguje s určitou představivostí a inteligencí. Taková inteligence bývá označována jako kinestetická inteligence, tzn. Schopnost jedince jednat se sebedůvěrou v měnících se podmínkách a prostředí (Killingbeck et al., 2007).

Pohybově gramotný jedinec dokáže na základě svých zkušeností z různých prostředí každodenního života a situací převést pohybovou reakci i do sportu potažmo do pohybové aktivity. Takový jedinec dokáže například daleko lépe číst hru soupeře, reagovat na pozici míče ve hře, má lepší prostorové a periferní vidění nebo dokáže předvídat různé herní situace. Sebedůvěra dodá jedinci potřebný klid a rychlost při vyhodnocování a následném řešení různých situací při pohybové aktivitě. Čím větší zkušenosti s různým prostředím a změnami jedinec má, tím bude mít větší zásobník pohybových dovedností, které dokáže rychle aplikovat do herní situace. Pokud jedinec reaguje na změny v prostředí naprosto bez přemýšlení, lze hovořit o automatismech, které si vytvořil díky předešlým zkušenostem. Pokud jedinec koná pohybovou aktivitu v dosud jemu neznámém prostředí tak si pohybová reakce žádá delší čas. Stejně tak pokud nastanou neočekávané okolnosti (silný vítr, sněžení nebo zranění) (Vašíčková, 2016).

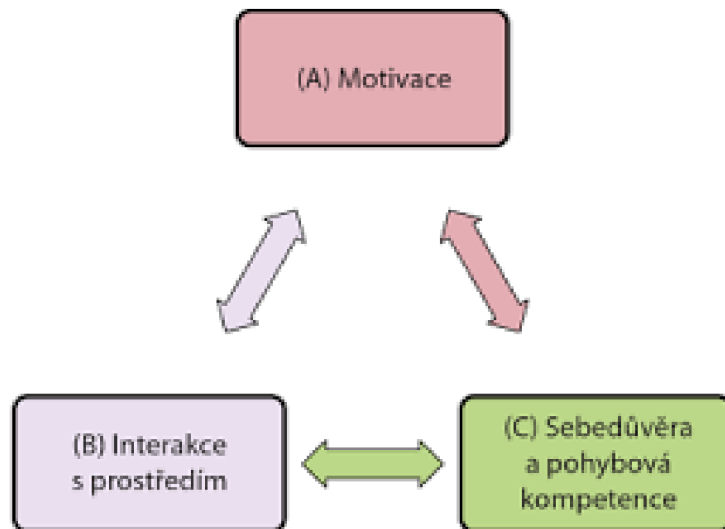
### ***2.3.2 Vztah mezi atributy pohybové gramotnosti***

Pokud je jedinec dostatečně motivovaný podporuje to jeho sebevědomí a sebedůvěru ve vlastní pohybové schopnosti a přispívá ke zdokonalení jeho pohybových dovedností. Pokud má jedinec široký rejstřík pohybových dovedností, tak je dokáže aplikovat v různém prostředí. Nabyté zkušenosti z nového prostředí podporují sebedůvěru jedince ve vlastní pohybové dovednosti a přispívají k vlastní motivaci jedince ke konání PA – nejlépe i v novém prostředí (Vašíčková, 2016).

Všechny tři atributy pohybové gramotnosti (Motivace, Interakce s prostředím a sebedůvěra) jsou vzájemně propojeny (Obrázek 1).

## Obrázek 1

Vztah mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (Whitehead, 2010b)



### 2.3.3 Vedlejší atributy pohybové gramotnosti

Vašíčková (2016) doplňuje 3 hlavní atributy pohybové gramotnosti ještě dalšími 3 vedlejšími atributy, a to sice:

- a) Sebepojetí a sebevědomí
- b) Interakce a komunikace s ostatními
- c) Vědomosti a znalosti

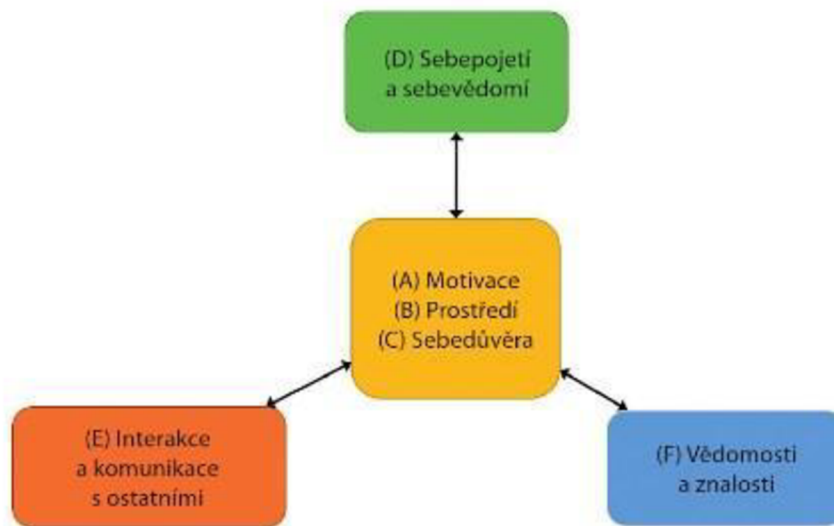
Platí, že pokud pohybová aktivita přinese jedinci pozitivní zkušenost, tak to podpoří jeho sebevědomí. Pocit většího sebevědomí a větší důvěry v sebe sama jako důsledek pohybové aktivity může také pozitivně ovlivnit komunikaci a vnímavost jedince s ostatními. Jakákoliv účast jedince na pohybové aktivitě obohatí jeho vědomosti a znalosti (Vašíčková, 2016).

Velký vliv na rozvoj pohybové gramotnosti jedince má jednak mikroprostředí, ve kterém se jedinec pohybuje (přátelé, rodina, kolegové, přátelé), ale také makroprostředí (kultura, politika, společnost, zákony). Příkladem negativního prostředí může být např. takové prostředí, které podporuje pasivní dopravu (automobil, MHD, motocykl) (Vašíčková, 2016).

Vztah mezi hlavními a vedlejšími atributy pohybové gramotnosti popisuje Obrázek 2.

### **Obrázek 2**

*Vedlejší atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince*



#### **2.3.4 Pohybová gramotnost v průběhu života**

Whitehead a Murdoch (2006) uvádějí celkem 6 fází, kterými si člověk projde v průběhu života a které jsou v určitém vztahu k rozvoji pohybové gramotnosti jedince. Fáze jsou pouze v obecné rovině a nelze je přesně ohraničit, protože to je u každého jedince individuální. Dle Čechovské a Dobrého (2010) to jsou následující fáze:

- 1) Od narození do 4 let
- 2) Rané dětství jako základ a období školního věku na základní škole
- 3) Adolescence na úrovni středoškolského vzdělávání
- 4) Raná dospělost v rámci vzdělávání
- 5) Dospělost
- 6) Starší věk (senioři)

V první fázi mají největší vliv na rozvoj pohybové gramotnosti dítěte osoby, které s ním přijdou nejčastěji do přímého kontaktu (rodiče, prarodiče, sourozenci). Dokud dítě

neovládá řeč, tak mimika a gesta jsou jediným prostředkem, kterým dítě může sdělit své pocity. Další faktory, které mohou přispět k rozvoji pohybové gramotnosti jedince v tomto věku je rodinné prostředí, okolí místa bydliště (město, vesnice), mateřská škola, dostupnost dětských center apod (Whitehead, 2010).

V období školního věku (základní i střední škola) by měla být pohybová gramotnost rozvíjena primárně pomocí školní pohybové aktivity, či samotného předmětu tělesná výchova. Samozřejmě školní tělesná výchova je jenom zlomek času dítěte, který lze využít k rozvoji pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016). Pro to, aby byla pohybová gramotnost v tomto věku rozvíjena efektivně je zapotřebí také přispění rodičů, rodinných příslušníků, kamarádů apod. Neboť právě s nimi tráví dítě nejvíce volného času, který může využít k pohybu. Zároveň platí, že pokud jsou rodiče pohybově aktivní, tak je to ideální předpoklad pro to, aby i jejich děti byly pohybově aktivními (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Dítě by se mělo učit především takovým pohybovým dovednostem, které si může přenést a aplikovat při pohybu i v dospělosti, případně ve starším věku (Vašíčková, 2016).

Lidé, kteří jsou ve starším věku, často nejsou pohybově aktivní. Limitujícím faktorem pro tuto skupinu lidí jsou nejčastěji ochablé svalstvo, kloubní problémy, nemoc nebo zranění. Ve většině případů je to důsledek pohybově neaktivního životního stylu v průběhu jejich života. Přitom právě pohybová aktivita a aktivní životní styl mohou výrazně přispět k eliminaci těchto faktorů, popřípadě je oddálit (Sallis & Owen, 1999).

Často bývá uváděno, že nedostatek času je dalším limitujícím faktorem, proč lidé nejsou pohybově aktivní. Pelclová (2014) ovšem uvádí, že čas strávený pohybovou aktivitou se ve všední (pracovní) dny a o víkendu příliš neliší. Tedy ani „volné“ víkendové dny příliš nepřispěly k vyšší pohybové aktivitě.

U lidí staršího věku by měl mít podnět k pohybové aktivitě především pozitivní charakter. U této skupiny lidí není důležité, aby cvičili několikrát týdně, protože jim to zlepší zdraví nebo prodlouží život (Vašíčková, 2016). Pro tyto lidi může být pohybová aktivita nástrojem, který jim dodá mnohdy absentující energii do života, vitalitu a dynamiku. V případě seniorů, kteří jsou často osamoceni může být pohybová aktivita nástrojem, kde se můžou seznámit s dalšími lidmi, asociovat se a vystoupit tak z každodenního stereotypu a samoty. Během těchto setkávání se svými vrstevníky si

budou moci pohovořit o životě, zážitcích, rodině atd., čímž dojde k obohacení jejich života a vhodnému vyplnění času, což bude mít pozitivní vliv především na jejich duševní zdraví (Almond, 2010).

## 2.4 Pohybová aktivita

Pro pojem pohybová aktivita existuje řada definic od různých autorů. Ve své podstatě jsou ale vesměs všechny podobné. World Health Organisation [WHO] (2004) definuje tento pojem jako jakýkoliv tělesný pohyb, který je prováděn kosterním svalstvem a vyžaduje energetický výdej. WHO (2006) doplňuje tuto definici, kdy říká, že pohybová aktivita je komplex lidského chování, který zahrnuje všechny pohyby člověka a slouží jako nástroj pro lepší fyzické a psychické zdraví jedince.

Dobry et al. (2009) definují pohybovou aktivitu jako druh tělesného pohybu člověka, pro který jsou charakteristické vnitřní determinanty (psychické, fyziologické, nervosvalové atd.) i vnější podoba a forma pohybu. Shodně autoři uvádějí, že charakteristické pro tělesný pohyb je zvýšený energetický výdej a kalorická spotřeba.

Neuls a Frömel (2016) uvádějí jako hranici mezi pohybovou aktivitou a pohybovou inaktivitou hodnotu 2 MET (metabolic equivalent of task) tzn. metabolický ekvivalent – vyjadřuje spotřebu kyslíku pro zajištění klidové energetické spotřeby. Obecně se udává hodnota 3,5ml kyslíku (3,4 ml u žen a 3,6 ml u mužů) na 1 kg tělesné hmotnosti za 1 minutu. Platí pro člověka o váze 70 kg.

Jinak řečeno 1 MET lze také vyjádřit jako energetický výdej odpovídající 1 kcal na 1 kg tělesné hmotnosti za 1 hodinu (Botek et al., 2017).

Intenzitu pohybové aktivity lze vyjádřit pomocí hodnoty MET jako násobek klidové hodnoty, resp. poměru mezi klidovým a pracovním metabolismem. Hodnota 1 MET představuje nečinný sed (Botek et al., 2017).

Botek et al. (2017) uvádějí ve své knize rozdělení intenzity pohybové aktivity dle MET:

- Spánek – 0,95 METs
- Sedavé aktivity – do 1,6 METs
- Aktivity s nízkou intenzitou – 1,6-3 METs
- Aktivity se střední intenzitou – 3-6 METs



- Aktivity s vysokou intenzitou – 6-9 METs
- Aktivity s velmi vysokou intenzitou – nad 9 METs

#### **2.4.1 Pohybová inaktivita, sedavý způsob života**

Pohybová inaktivita nebo pohybová nedostatečnost je označení pro takové chování jedince, které se projevuje velmi nízkým objemem běžných denních pohybových aktivit (Dobry et al., 2009).

Nedostatek pohybové aktivity bývá tradičně řazen na přední místa rizikových faktorů úmrtnosti (6% úmrtí). V 20-30 % případů bývá pohybová inaktivita označována za hlavní důvod civilizačních chorob jako např. rakovina tlustého střeva, diabetes nebo ischemická porucha srdeční (WHO, 2004).

Valach et al. (2017) uvádí jako nejrizikovější období života ve vztahu k pohybové aktivitě právě období adolescence. Podle autorů dochází v tomto období k největšímu poklesu času stráveného právě pohybovými aktivitami. Jako jednu z možných příčin uvádějí změnu životního stylu způsobenou nástupem na střední školu, popř. vyšší stupeň vzdělání. Dle Řepky (2005) se dlouhodobě nedaří u adolescentů vzbudit zálibu v nějaké sportovní aktivitě, u které by vydrželi dlouhodobě. Šimůnek et al. (2017) tvrdí, že nejrizikovější vzhledem k pohybové aktivitě jsou především všední dny. Zároveň upozorňuje středoškolské učitele na důležitost tělesné výchovy, protože ta je mnohdy jedinou pohybovou aktivitou adolescentů ve všední dny a nabádá učitele, aby podporovali pohybovou aktivitu nejen v případě hodin tělesné výchovy, ale také třeba v rámci přestávek a volných hodin studentů.

Sedavý způsob života může být příčinou vzniku svalových dysbalancí a ochablých nebo zkrácených svalů, proto je důležité ve volném čase provádět protahovací a posilovací cvičení, jako kompenzaci k mnohahodinovému sezení ve škole nebo v práci (Novotný, 2009).

#### **2.4.2 Pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví**

V období adolescence je přiměřená pohybová aktivita nezbytnou podmínkou pro rozvoj tělesných funkcí, motorických schopností a dovedností, zlepšení tělesné zdatnosti a zdraví (Kučera, 1998).

Pohybová aktivita v období adolescence slouží jako prevence proti civilizačním onemocněním v dospělosti, a to i v rekreační podobě. Pravidelnou pohybovou aktivitou v období adolescence lze také zabránit osteoporóze, a to až do pozdní dospělosti (Máček, 2011).

Dalším velkým problémem mladých lidí je obezita. Přitom právě aktivním životním stylem v dětství a dospívání lze tomuto problému předejít. U adolescentů, kteří žijí aktivním životním stylem je zpravidla nižší procento tělesného tuku a vyšší kvalita svalové hmoty (Bunc, 2010).

Pohybová aktivita u dětí má pozitivní vliv nejen na fyzické, ale také duševní zdraví. Učí děti určitým pravidlům, povinnostem, fair-play a také začleňovat se do kolektivu. Pro takové jedince, kteří se v dětství pravidelně účastnili pohybových aktivit je proces socializace zpravidla daleko jednodušší i v dospělosti (Smoll & Smith, 2002).

Twisk (2007) uvádí, že adolescenti by se měli věnovat přirozeným pohybovým aktivitám alespoň 3x týdně, pokud možno denně, a to vždy nejméně 20 minut střední až vysokou intenzitou.

Novější studie od WHO (2020) uvádí, že děti mladší 17 let by měly konat aerobní aktivity střední intenzity minimálně 60 minut denně a zároveň 3x týdně zařadit aerobní aktivity s vysokou intenzitou nebo aktivity pro posílení svalstva. Pro dospělé platí doporučení alespoň 30 minut aerobní aktivity střední intenzity 5x týdně nebo 20-25 minut aerobní aktivity vysoké intenzity 3x týdně. Zároveň by měly obě skupiny omezit čas strávený u PC, notebooků, telefonů a TV.

Nešpor a Csémy (2006) popisují také pozitivní psychotropní účinky na člověka vlivem přiměřené pohybové aktivity. Uvádějí, že pohybová aktivita zvyšuje odolnost mozkových buněk vůči alkoholu a snižuje pocity úzkosti a deprese.

### **2.4.3 Druhy pohybových aktivit**

Pohybovou aktivitu lze dělit hned několika způsoby a podle různých kritérií. Sigmundová (2005) uvádí následující dělení:

- Podle cíle (sportovní, rekreační, zdravotní)
- Podle pravidelnosti (pravidelná, nepravidelná)
- Podle sociálního aspektu (individuální, skupinová)

- Podle řízení (organizovaná, neorganizovaná)
- Podle denního režimu (volnočasová, školní, pracovní, mimoškolní)
- Podle etapy života (pohybová aktivita dětí, mládeže, dospělých, seniorů, popřípadě celoživotní)
- Podle záměrnosti (spontánní, plánovaná)

Dle Frömela et al. (1999) lze pohybovou aktivitu také rozdělit podle intenzity zatížení do 3 kategorií.

- Pohybová aktivita s nízkou intenzitou – příkladem takové aktivity může být např. chůze nebo lehké domácí práce
- Pohybová aktivita se střední intenzitou – jedná se o takové aktivity, při kterých se metabolický ekvivalent pohybuje mezi 3-6 METs. Tedy 3x-6x vyšší, než je klidový metabolismus. Pro takové aktivity je typické, že se jedinci zvedne tepová frekvence, zrychlí dech a začne se potit. Typickým příkladem může být např. rychlá chůze, chůze do kopce nebo lehký běh.
- Intenzivní pohybová aktivita – takovým pohybovým aktivitám odpovídá hodnota větší než 6 METs. Typickým příkladem může být svižná jízda na kole nebo rychlejší běh.

Dobry et al. (2009) uvádí dělení pohybových aktivit do dvou kategorií.

- Strukturované (plánované), které se dají časově vymezit, jsou prováděny pravidelně, opakovaně a slouží ke zlepšení fyzické kondice jedince
- Nestrukturované (neplánované), které jedinec provádí každý den (domácí práce, cesta do školy, zaměstnání atd.).

## 2.5 Motivace

Slovo motivace pochází z latinského slovesa movere, což v překladu znamená pohybovat nebo hýbat (Prukner, 2014). Řičan (2010) vysvětluje pohyb v tomto slova smyslu jako jakýsi faktor, který uvádí věci nebo procesy do pohybu, ať už se jedná o pohyb fyzický, pohyb myšlenek, pohyb přání nebo další.

Blažej (2019) chápe motivaci jako proces, který determinuje sílu, zaměření a trvání chování, přičemž je tento proces spojován s nedostatečným uspokojením určitých

potřeb jedince. Princip motivace lze obecně shrnout jako maximalizaci příjemného a minimalizaci nepříjemného a celkové udržení psychické rovnováhy (Nakonečný, 1996).

Provazník (1997) definuje motivaci jako psychický proces, který vede k energetizaci organismu a směřuje naše jednání a chování k dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn radostí, zvědavostí, pozitivních pocitů, radostných očekávání a dalších skutečností, které podporují nebo utlumují jedince, aby něco konal nebo nekonal. Součástí definice je také pojem motiv (motivy), který je vysvětlen jako osobní příčiny určitého chování, pohnutky reakce a jednání člověka k uspokojení potřeb.

Motivací se zabývalo mnoho autorů a existuje celá řada definic k tomuto pojmu. Vždy bychom ale měli z definic dojít k podobnému závěru, že motivace je jakousi hybnou silou, která dovede jedince k určitému výkonu. Je to to, co nutí jedince dosáhnout určitého cíle, který si vytyčil nebo mu byl vytyčen. Úplně nejobyčejnější motivací pro člověka je život sám o sobě (Prukner, 2014).

Člověk je už od narození velmi aktivní, zvědavá, hravá a učenlivá bytost. To vše pochopitelně za předpokladu, že se mu budou vyhýbat nemoci a choroby. Všechny tyto prvky lidského bytí lze označit za základní psychické potřeby, které se snaží člověk během své existence uspokojovat. Uspokojení takových potřeb většinou dosáhne člověk, který je dostatečně vnitřně motivován. Poté jsou ale i takoví jedinci, kteří postrádají vnitřní motivaci a často rezignují na uspokojování svých potřeb (Deci & Ryan, 2002).

Psychologické potřeby nejsou jediné, které se snaží člověk během své existence uspokojit. Daleko důležitější a primárnější je uspokojení biologických potřeb. Pravděpodobně nejrozšířenější teorií o lidských potřebách v oblasti motivace a psychologie je Maslowova pyramida potřeb (Blažej, 2019).

### **2.5.1 Maslowova pyramida potřeb**

Maslowova pyramida potřeb je pojmenována podle jejího autora Abrahama Harolda Maslowa, což byl jeden z nejvýznamnějších psychologů 20. století. A. H. Maslow byl amerického původu a zabýval se lidskými potřebami, mentálním zdravím, seberealizací a touhou po sebenaplnění (Plháková, 2020).

Maslow definoval 5 základních lidských potřeb, které seřadil do tvaru pyramidy podle toho, zda jsou vyšší nebo nižší ve smyslu své hodnoty. Byl také přesvědčen o tom,

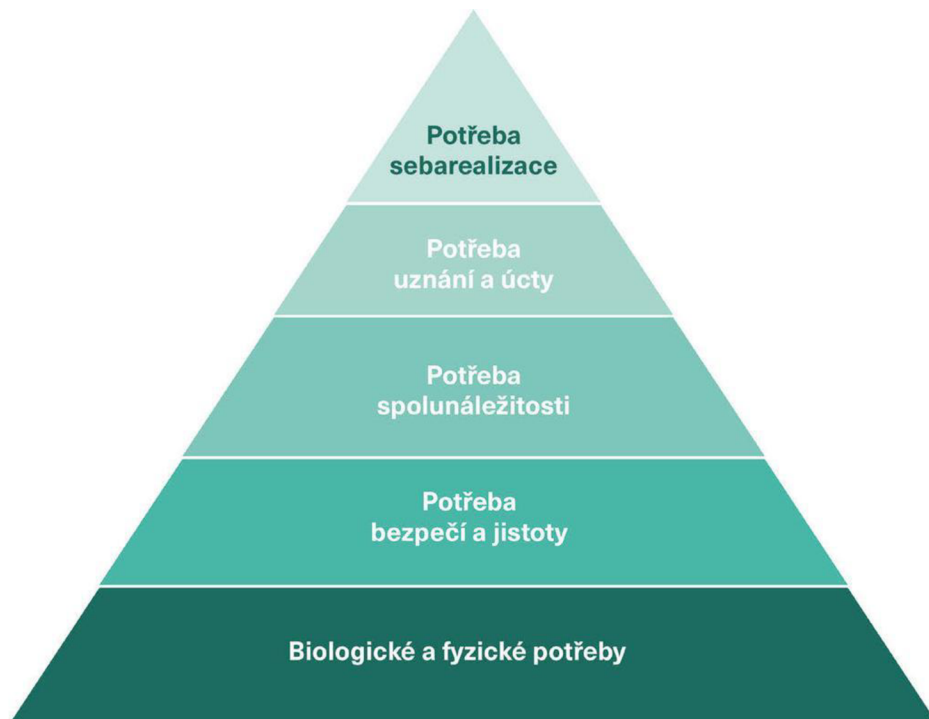
že touha po uspokojení vyšších potřeb nastane pouze tehdy, pokud budou uspokojeny potřeby nižší (Maslow, 2021). Maslow (2014) popisuje pojem potřeba jako nějaký stav nadbytku nebo nedostatku něčeho, co vede člověka k činnostem, pomocí kterých tuto potřebu uspokojí. Dříve se pro tento pojem používaly synonyma jako pud nebo instinkt. Z hlediska psychologie se dají potřeby rozdělit do 2 základních skupin na biologické (potrava, spánek, bezpečí) a sociální (vzdělání, přátelství, láska).

V prvních patrech pyramidy se vyskytují lidské potřeby, které slouží k zajištění biologické existence člověka (Vágnerová, 2016). Příkladem takových potřeb jsou například spánek, hlad, únava a další (Plhánková, 2020).

Nad biologickými potřebami jsou potřeby bezpečí a jistoty, které se nejvíce projevují u dětí. Třetí patro zaujímá potřeba pocitu sounáležitosti a lásky. Předposlední patro náleží potřebám uznání a úcty a na vrcholu pyramidy se nachází potřeba seberealizace (Plhánková, 2020). Všechny potřeby od druhého patra výše slouží k dosažení osobních cílů člověka (Čáp & Mareš, 2007).

### Obrázek 3

*Maslowova pyramida potřeb (Blažej, 2019)*



Je potřeba si ovšem uvědomit, že teorie Maslowovy pyramidy potřeb je už stará desítky let, a proto byla řadou autorů modifikována do různých podob. Tato teorie zcela jistě správně reflektuje důležitost lidských vnitřních potřeb, nicméně respektuje pouze dlouhodobý horizont, nikoliv však ten krátkodobý (Blažej, 2019).

Maslowova teorie potřeb funguje na principu, kdy uspokojení potřeb z vyšších pater pyramidy může být dosaženo jen za podmínky, že budou uspokojeny potřeby z nižších pater pyramidy. V krátkodobém horizontu tohle tvrzení ovšem nemusí vždy platit, což můžeme demonstrovat na příkladu horolezce v 6000 metrech nad mořem. Tento člověk pravděpodobně těžko v takových podmínkách uspokojí potřeby z nižších pater pyramidy, jako například pocit bezpečí a jistoty. Přesto však nejčastější odpověď horolezců na otázku, proč to dělají, nebo co je k tomu motivuje bude, že se chtějí seberealizovat nebo zažít pocit uznání, či úcty, což jsou potřeby z nejvyšších pater pyramidy (Blažej, 2018).

### **2.5.2 Klasifikace lidské motivace**

Tradiční dělení motivace rozlišuje motivaci vnitřní a vnější. Jedná se o dělení podle toho odkud vychází pobídky, motivy, které nabádají člověka k vykonání nějaké činnosti (Blažej, 2019).

V případě vnitřní motivace vycházejí motivy a pobídky přímo z jedince. Takový člověk touží po zkoumání, zdokonalování nebo objevování nových věcí (činností) a cítí potěšení z vykonávané činnosti. Vnitřní motivace je základem seberealizace (Pavel & Pavlová, 2019). Vysoká míra vnitřní motivace je ve většině případů patrná u malých dětí, které jsou přirozeně zvědavé a objevují nové věci (svět kolem nich) bez pobídek z vnějšku (Šnýdrová et al., 2021).

Pokud však člověka k vykonávání činností motivuje jeho okolí a motivy a pobídky přicházejí z vnějšku, tak hovoříme o vnější motivaci (Blažej, 2019). Člověk v tomto případě vykonává činnosti, aby se vyhnul trestu, nebo s vidinou nějaké odměny, či pochvaly od lidí z okolí (Cohen, 2021). Většinou se jedná o materiální odměny v podobě peněz nebo sladkostí, či psychologické odměny v podobě slovních pochval. Tyto odměny jsou sice velice účelné, nicméně mají pouze krátkodobý charakter (Šnýdrová et al., 2021).

Jestliže je člověk vnitřně motivován, tak vykonává činnosti pro vlastní potěšení za účelem seberealizace a pro radost. Pokud ovšem motivy přicházejí z vnějšku ať už ze strany rodičů, trenéra, kamarádů apod., tak se nabízí otázka, jak člověk, u kterého převažuje vnější motivace zareaguje na vykonávání činnosti. Jeho reakce může být totiž jak pozitivní tzn., že získá pozitivní vztah k činnosti a bude se nadále sám pozitivně angažovat, tak také negativní, což může vést až k amotivaci (Deci & Ryan, 1985).

Amotivace je chápána jako stav, kdy jedinec nevykazuje žádné, případně jen minimální známky zájmu o činnost a nekompetentnost pro výkon činnosti. V případě pohybových aktivit by k tomuto stavu u lidí vůbec nemělo docházet, jelikož pohyb je základní přirozená potřeba člověka už od jeho stvoření. Pokud už ovšem nastane taková situace, kdy je člověk amotivován k pohybové aktivitě, tak je tomu tak s největší pravděpodobností proto, že má negativní zkušenost s pohybovou aktivitou z mládí. Zjednodušeně řečeno takovým lidem pohyb někdo znechutil. Takoví lidé mají neuspokojenou nebo potlačenou jednu ze základních lidských potřeb a v důsledku toho trpí daleko častěji psychickými problémy než lidé pohybově aktivní (Blažej, 2019).

Blažej (2019) rozděluje motivaci také na pozitivní a negativní. Pozitivní motivaci vysvětluje jako postup, který je založený na vytváření dojmu pozitivní zkušenosti, což vede k opakovanému jednání. V praxi to znamená, že jedinec má pozitivní zkušenost s danou činností a byl za to náležitě oceněn, ať už slovně nebo materiálně. Takový jedinec bude s největší pravděpodobností vlivem kladné zkušenosti pozitivně motivován k opakování činnosti a bude se chtít dále rozvíjet.

Důležitou roli při pozitivní motivaci sehrávají 3 faktory:

1. Faktor zainteresovanosti
2. Faktor morálního nebo materiálního ocenění
3. Faktor seberealizace

Z výše uvedeného vyplývá, že pozitivní motivace může být buď vnitřní (seberealizace) nebo vnější (pochvaly a odměny).

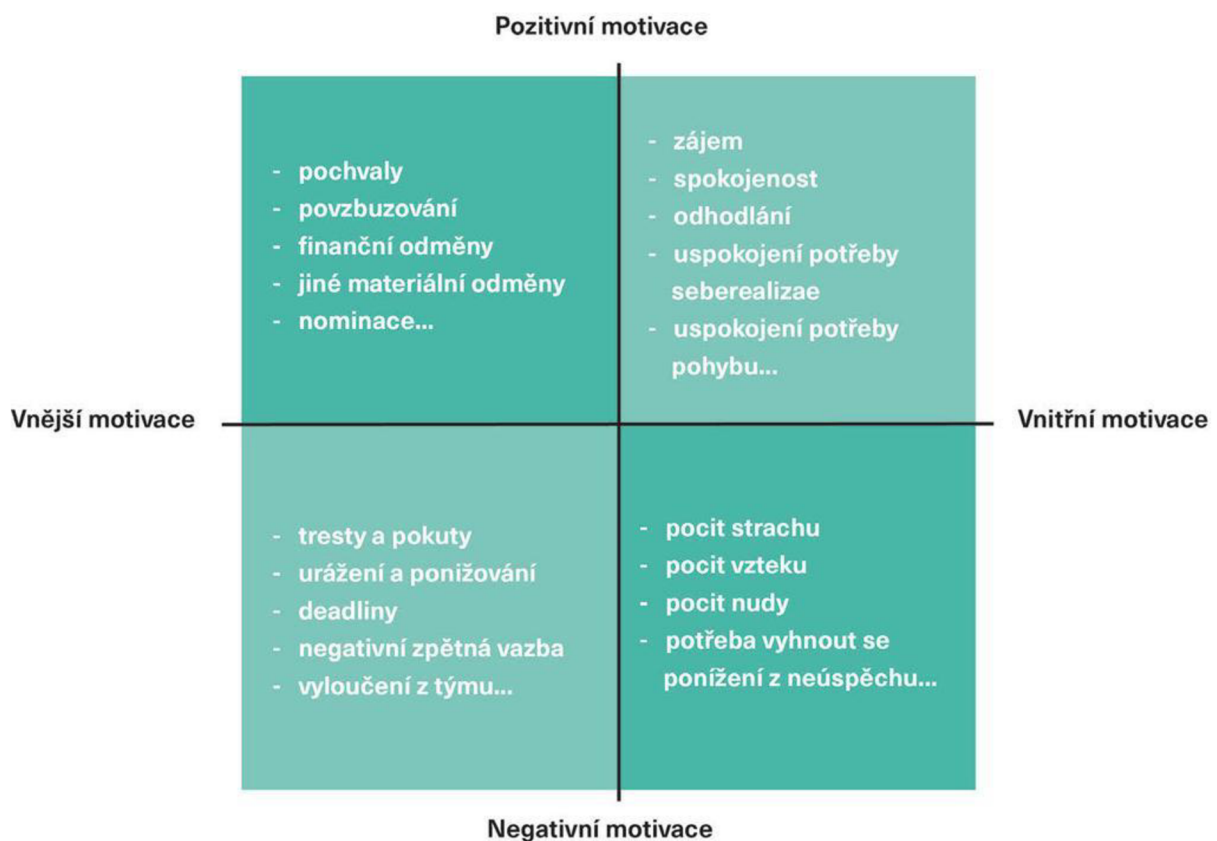
Negativní motivaci popisuje Blažej (2019) jako postup (stav), při kterém jedinec necítí potřebu opakovat činnost vlivem předchozí negativní zkušenosti s danou činností. Takovou negativní zkušeností může být např.: trest, postih, nadávky a další, ať už ze strany trenéra, kamarádů, rodičů nebo kohokoliv dalšího z okolí jedince.

Ve sportovním prostředí můžou mít postihy, tresty nebo jiné penalizace ve výsledky pozitivní vliv na motivaci jedince. To ovšem platí ve většině případů jenom z krátkodobého hlediska. Pokud bychom penalizovali jedince delší dobu, tak to v něm zanechá negativní zkušenost a bude u něj převažovat negativní motivaci, v krajních případech až amotivace (Blažej, 2019).

Blažej (2019) uvádí ve své knize zajímavý koncept, který vznikne propojením negativní a pozitivní motivace s motivací vnější a vnitřní:

#### Obrázek 4

*Model čtyř druhů motivací (Blažej, 2019)*



U tohoto modelu je potřeba zmínit, že prakticky neexistuje hranice mezi vnější a vnitřní motivací, ale je potřeba je chápat jako jakési kontinuum. Z hlediska kombinace dosahování satisfakce pohybovou aktivitou a životem celkově se nejvýhodněji jeví pravý horní kvadrant (pozitivní a vnitřní motivace). V opozici pak leží negativní a vnější motivace (levý dolní kvadrant) (Blažej, 2019).



### **2.5.3 Motivace k pohybovým aktivitám**

Pohyb je pro člověka už od jeho stvoření přirozenou a primární potřebou, a proto je důležité tuto potřebu uspokojovat. Už od dětství je člověk vnitřně motivován k pohybu a poznávání nových věcí, což je nejpatrnější právě na malých dětech (Blažej, 2019).

V průběhu života se motivace člověka k pohybovým aktivitám odvíjí především od toho, zda má člověk spojenou pohybovou aktivitu s pozitivní, či negativní zkušeností. Zatímco pozitivní zkušenost podporuje vnitřní motivaci člověka k pohybu a jedinec cítí potřebu opakovaně vykonávat pohybovou aktivitu a dále se v ní rozvíjet a zdokonalovat, tak negativní zkušenost může člověku danou pohybovou aktivitu zcela znechutit tak, že k ní bude cítit odpor po celý zbytek života (Sekot, 2019).

V posledních desetiletích zaznamenaly obrovsky rychlý vývoj digitální technologie (mobilní telefony, tablety, televizory, notebooky a další), které se rozšířily do celého světa a mají negativní vliv na budování pozitivního vztahu dětí k pohybu, což si poté přenáší i do dospělosti. Přitom lze i tyto moderní technologie využít při pohybových aktivitách, kde mohou sloužit jako docela dobrý pomocník. V dnešní době existuje celá řada aplikací a programů, které se věnují pohybovým aktivitám (Palička et al., 2017).

Zcela zásadní roli ve vztahu dětí k pohybovým aktivitám hrají rodiče. Je to právě rodinné prostředí, kde děti získávají své prvotní zkušenosti se spontánním pohybem a je jen na rodičích, potažmo rodinných příslušnících, jak podpoří vtať svých dětí k pohybu (Harwood & Knightová, 2016). Pavel a Pavlová (2019) uvádějí 3 způsoby, kterými mohou rodiče ovlivnit vztah dětí k pohybovým aktivitám:

1. Vlastní příklad
2. Sociální ovlivňování
3. Finanční podpora

V poslední době se ukazuje, že nejdůležitější je finanční podpora dětí ze strany rodičů při pohybových aktivitách. V mnoha případech děti jeví zájem o pohybové aktivity a jsou vnitřně motivovány zkoušet různé druhy pohybů a navštěvovat mnoho kroužků, ovšem bohužel ne vždy jim to finanční situace rodiny dovoluje. Pokud už děti mají pozitivní vztah k pohybu a daří se jej udržovat, tak je důležité děti neustále povzbuzovat,

motivovat a podporovat, aby v nich zůstala pozitivní zkušenost spojená s pohybem a jejich pozitivní vztah k pohybu přetrval i do dospělosti (Pavel & Pavlová, 2019).

Pohyb a sportovní prostředí učí už od mala děti respektovat autority, fair-play, socializovat se, dodržovat určitá pravidla, řád a disciplínu. Všechny tyto věci si poté dítě přenesení i do dospělosti a do reálného života (Blažej, 2019).

## 3 CÍLE A ÚKOLY

### 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této diplomové práce je porovnat motivy pro vykonávání pohybové aktivity u studentů na SOŠ na Vsetíně. A porovnat, v kterém ročním období, a v kterém prostředí jsou studenti na SOŠ na Vsetíně neaktivnější.

### 3.2 Dílčí cíle

- Vyhodnocení dotazníku MPAM-CZ pro hodnocení motivace k pohybové aktivitě.
- Vyhodnocení dotazníku DSPG pro sebehodnocení pohybové gramotnosti.
- Vyhodnocení dotazníku DOVE pro hodnocení vlastní efektivity.
- Vyhodnocení dotazníku DOPA pro hodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit.

### 3.3 Úkoly práce

1. Zajištění výzkumného souboru.
2. Vyplnění dotazníku MPAMZ-CZ pro hodnocení motivace k pohybové aktivitě.
3. Vyplnění dotazníku DSPG pro hodnocení pohybové gramotnosti.
4. Vyplnění dotazníku DOVE pro hodnocení vlastní efektivity.
5. Vyplnění dotazníku DOPA pro hodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybové aktivity.

### 3.4 Výzkumné otázky

**VO1:** Jaký je převažující motiv v oblasti vzhledu u dívek?

**VO2:** Jaký je převažující motiv v oblasti vzhledu u chlapců?

**VO3:** V jakém ročním období jsou studenti pohybově neaktivnější?

**VO4:** Jak je pro chlapce důležitý pohyb, pohybová aktivita a sport ve škole v porovnání s matematikou a čtením a psaním?

**VO5:** Jak je pro dívky důležitý pohyb, pohybová aktivita a sport ve škole v porovnání s matematikou a čtením a psaním?

### 3.5 Hypotézy

**H<sub>01</sub>:** Převažující motiv k pohybové aktivitě se u dívek a chlapců neliší.

- Závislá proměnná: motiv k pohybové aktivitě zjištěný z dotazníku MPAM-CZ.
- Nezávislá proměnná: pohlaví

V případě zamítnutí této hypotézy bude řešena alternativní hypotéza – **H<sub>A1</sub>**: Převažující motiv k pohybové aktivitě se u dívek a chlapců liší.

**H<sub>02</sub>:** Prostředí, ve kterém se hodnotí nejlépe během pohybových aktivit a sportu, se u dívek a chlapců neliší.

- Závislá proměnná: prostředí v pohybových aktivitách a sportu zjištěno z dotazníku DSPG.
- Nezávislá proměnná: pohlaví

V případě zamítnutí této hypotézy bude řešena alternativní hypotéza – **H<sub>A2</sub>**: Prostředí, ve kterém se hodnotí nejlépe během pohybových aktivit a sportu se u dívek a chlapců liší.

**H<sub>03</sub>:** Hlavní motiv k pohybové aktivitě se u 16letých a 18letých studentů neliší.

- Závislá proměnná: motiv k pohybové aktivitě zjištěný z dotazníku MPAM-CZ
- Nezávislá proměnná: věk

V případě zamítnutí této hypotézy bude řešena alternativní hypotéza – **H<sub>A3</sub>**: Hlavní motiv k pohybové aktivitě se u 15letých a 17letých studentů liší.

**H<sub>04</sub>:** Neexistuje vztah mezi obecnou vlastní efektivitou a efektivitou pro oblast pohybových aktivit u zapojených probandů.

Zdůvodnění: Jedinci, kteří zvládají překonat obecné problémy, nemusí vždy překonat problémy, které jim brání konat pohybovou aktivitu.

- Závislá proměnná: vztah mezi dotazníky DOVE a DOPA
- Zjišťováno: korelačním koeficientem

V případě zamítnutí této hypotézy bude řešena alternativní hypotéza –  $H_{A4}$ : Existuje vztah mezi dotazníky DOVE a DOPA. (Jedinci, kteří zvládají překonat obecné problémy, tak zvládají také překonat problémy, které jim brání vykonávat pohybovou aktivitu).

## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

Výzkum byl realizován v březnu a dubnu 2023 na SOŠ Kostka Vsetín. Do výzkumného souboru bylo zařazeno celkem 90 studentů, z nichž bylo 21 chlapců a 69 dívek, navštěvujících 1.-3. ročník střední školy ve věku 15 až 18 let. Na dotazníky odpovědělo celkem 93 studentů, ale 3 museli být z výzkumného souboru vyřazeni, protože vyplnili špatně věk. Výzkumné šetření bylo schváleno Etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci dne 16.3.2017 pod jednacím číslem 15/2017 (Příloha 4).

#### Tabulka 1

*Charakteristika výzkumného souboru.*

Věk	Počet studentů		
	Chlapci	Dívky	Celkem
15 let	2	7	9
16 let	11	33	44
17 let	4	21	25
18 let	4	8	12
celkem	21	69	90

### 4.2 Metody sběru dat

Data pro tuto diplomovou práci byla získána pomocí dotazníků. Celkem byly použity 4 dotazníky. Dotazník MPAM-CZ pro zjištění motivace k pohybové aktivitě (Příloha 1), dotazník DSPG pro sebehodnocení pohybové gramotnosti (Příloha 2), dotazník DOVE pro hodnocení vlastní efektivity (Příloha 3) a dotazník DOPA pro hodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybové aktivity (Příloha 3). Studenti vyplňovali dotazníky on-line formou v prostředí Google Forms.

### 4.3 Dotazník pro zjištění motivace k pohybové aktivitě (MPAM-CZ)

Dotazník slouží ke zjištění motivace respondentů pro konání pohybových aktivit. Respektive respondent má na paměti při vyplňování dotazníku jednu svou oblíbenou pohybovou aktivitu a své odpovědi vztahuje právě k této pohybové aktivitě. Respondent odpovídá dle vlastního názoru.

Dotazník MPAM-CZ je českou obdobou dotazníku MPAM-R, který vytvořili Ryan et al., (1997). Ověření české verze provedly Vašíčková a Pernicová (2018), které zjistily, že tento dotazník má odpovídající validitu a lze jej praktikovat při zjišťování hlavních motivů k provádění pohybové aktivity.

Dotazník se skládá z celkem 30 tvrzení, které odpovídají 5 skupinám motivů pro konání pohybové aktivity. Každé tvrzení hodnotí respondent pomocí sedmibodové Likertovy škály (1 = vůbec to není pravda až 7 = velmi pravdivé).

5 skupin motivů:

- **Zájem/prožitek**: 7 položek (2, 7, 11, 18, 22, 26, 29) – Jedinec koná pohybovou aktivitu pro své potěšení, protože z ní má pozitivní prožitek, který mu je příjemný a povzbuzuje jej.
- **Kompetence/výzva**: 7 položek (3, 4, 8, 9, 12, 14, 25) – Jedinec koná pohybovou aktivitu, protože se chce naučit nové pohybové dovednosti nebo se zdokonalit v dané činnosti.
- **Vzhled**: 6 položek (5, 10, 17, 20, 24, 27) – Jedinec koná pohybovou aktivitu, protože chce zvýšit svou fyzickou atraktivitu, lépe vypadat, nebo protože chce dosáhnout či udržet konkrétní tělesnou hmotnost.
- **Zdatnost**: 5 položek (1, 13, 16, 19, 23) – Jedinec koná pohybovou aktivitu, protože si chce zachovat určitý stupeň zdraví a fyzické kondice.
- **Sociální motiv**: 5 položek (6, 15, 21, 28, 30) – Jedinec koná pohybovou aktivitu, protože má rád společnost, chce trávit čas s přáteli nebo chce poznat nové lidi.

#### 4.4 Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)

Dotazník slouží k sebehodnocení pohybové gramotnosti respondenta a pomáhá určit úroveň pohybové gramotnosti jedince. Většinou se tento dotazník používá u dětí a mládeže. V hlavičce dotazníku respondent uvede své pohlaví, věk a ve kterém ročním období je pohybově neaktivnější (v létě, v zimě nebo po celý rok).

Dotazník obsahuje celkem 22 otázek, které jsou rozděleny do 4 oblastí:

- **Prostředí** (1.-6. otázka) – jedinec hodnotí úroveň své pohybové zdatnosti v různém prostředí (ve vodě, v tělocvičně, na ledu, na sněhu, na hřišti a v přírodě). V této oblasti může respondent dosáhnout maximálně 600 bodů. U každé otázky vybírá respondent 1 z celkem 5 nabízených možností, za které dostává bodové ohodnocení (nikdy jsem to nezkoušel-0 bodů, ne moc dobrý-25 bodů, ok-50 bodů, velmi dobrý-75 bodů a vynikající-100 bodů).
- **Vlastní popis pohybové gramotnosti** (7.-18. otázka) – Jedinec zde odpovídá na otázky, které se týkají jeho sebedůvěry ve své pohybové schopnosti a dovednosti ve vztahu k pohybovým aktivitám a sportu. Jedinec může získat maximálně 1200 bodů. U každé otázky vybírá respondent vždy 1 ze 4 nabízených možností, za které dostává bodové ohodnocení (vůbec to není pravda-0 bodů, obvykle to není pravda-33 bodů, pravdivé-67 bodů a velmi pravdivé-100 bodů)
- **Význam čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti v sociálním prostředí** (19.-21. otázka) – Jedinec odpovídá, jak vnímá důležitost jednotlivých gramotností (čtenářská, matematická a pohybová) v různých prostředích (doma s rodinou, ve škole a s přáteli). Maximálně lze získat 900 bodů. U každé otázky vybírá respondent vždy 1 z celkem 4 nabízených možností, za které dostává bodové ohodnocení (rozhodně nesouhlasím-0 bodů, nesouhlasím-33 bodů, souhlasím-67 bodů a rozhodně souhlasím-100 bodů).



- **Zdatnost** (22. otázka) – Jedinec hodnotí, zda je natolik zdatný, že se může věnovat jakékoliv pohybové aktivitě bez problému. Pokud ano, získává 100 bodů. V opačném případě 0 bodů.

#### **4.5 Dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE)**

Dotazník slouží k měření síly přesvědčení o vlastní schopnosti reagovat na nové nebo náročné situace a překonávat překážky, které s nimi souvisí. Dotazník obsahuje celkem 10 tvrzení, které se vztahují k obecné vnímané osobní účinnosti (self-efficacy). U každého tvrzení respondent zaškrtně vždy 1 ze 4 nabízených políček, podle toho, zda s tvrzením naprosto nesouhlasí, spíše nesouhlasí, spíše souhlasí nebo naprosto souhlasí, za které dostane bodové ohodnocení od 1 do 4 bodů (naprosto nesouhlasí-1 bod až naprostou souhlasí-4 body).

#### **4.6 Dotazník vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit (DOPA)**

V tomto dotazníku jedinec hodnotí, jak dokáže uskutečňovat své plány, které se týkají pohybové aktivity, sportu nebo cvičení, i když se mohou objevit vybrané překážky (deprese, obavy, napětí, únava a zaneprázdněnost). Dotazník obsahuje celkem 5 tvrzení a nabízené odpovědi i bodové hodnocení je totožné jako u předešlého dotazníku DOVE.

#### **4.7 Charakteristika zpracování dat**

Všechna získaná data z dotazníků byla vložena do tabulky v programu Microsoft Office Excel, kde byla vyhodnocena. Následně byly výsledky převedeny do jednotlivých grafů. Data byla zpracována pomocí procentuálního vyjádření převažujících motivů k pohybové aktivitě u obou pohlaví. U vyhodnocení dotazníku DSPG byly odpovědi u obou pohlaví zprůměrovány. Vztah mezi dotazníky DOVE a DOPA byl vyhodnocen pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Pro vyhodnocení hypotéz byl použit neparametrický Mann-Whitney U Test pro nepárové hodnoty. Hodnota kritického oboru byla stanovena na 1,644 při hodnotě  $\alpha=0,05$ .

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Vyhodnocení hypotéz

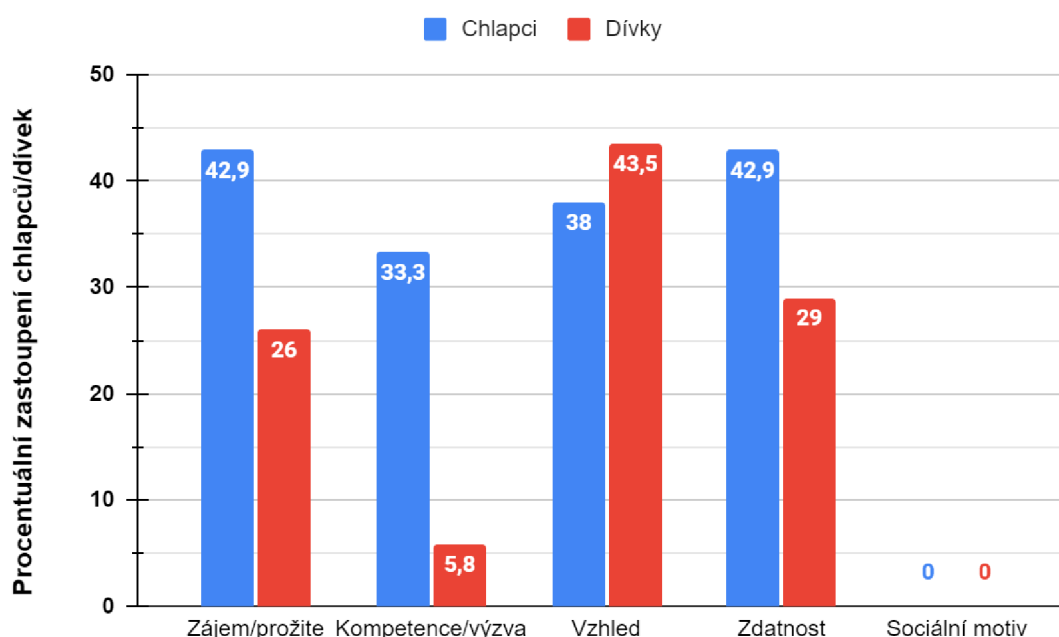
**H<sub>01</sub>: Převažující motiv k pohybové aktivitě se u dívek a chlapců neliší.**

Převažujícími motivy k pohybové aktivitě byly shodně pro 9 chlapců zájem/prožitek a zdatnost. Pro 8 chlapců byly převažujícími motivy vzhled, pro 7 chlapců to byly motivy kompetence/výzva a pro žádného chlapce nebyly převažující sociální motivy (Obrázek 5).

U žen je pořadí převažujících motivů následující. Pro 30 žen byly převažujícími motivy vzhled. U 20 žen převažovaly motivy zdatnosti, u 18 žen to byly motivy zájmu/prožitku. Pouze u čtyř žen převažovaly motivy kompetence a výzva a pro žádnou ženu nepřevažovaly sociální motivy (Obrázek 5).

#### Obrázek 5

*Procentuální vyjádření převažujících motivů k pohybové aktivitě u mužů a žen*



Pomocí Mann-Whitney U Testu bylo zjištěno, že u motivu vzhledu bylo testové kritérium mezi chlapci a dívkami  $z=0,519$ . Přičemž hodnota kritického oboru= $1,644$ , při  $\alpha=0,05$ . Na základě výsledků Mann-Whitney U Testu přijímáme nulovou hypotézu **H<sub>0</sub>**: Převažující motiv k pohybové aktivitě se u dívek a chlapců neliší.

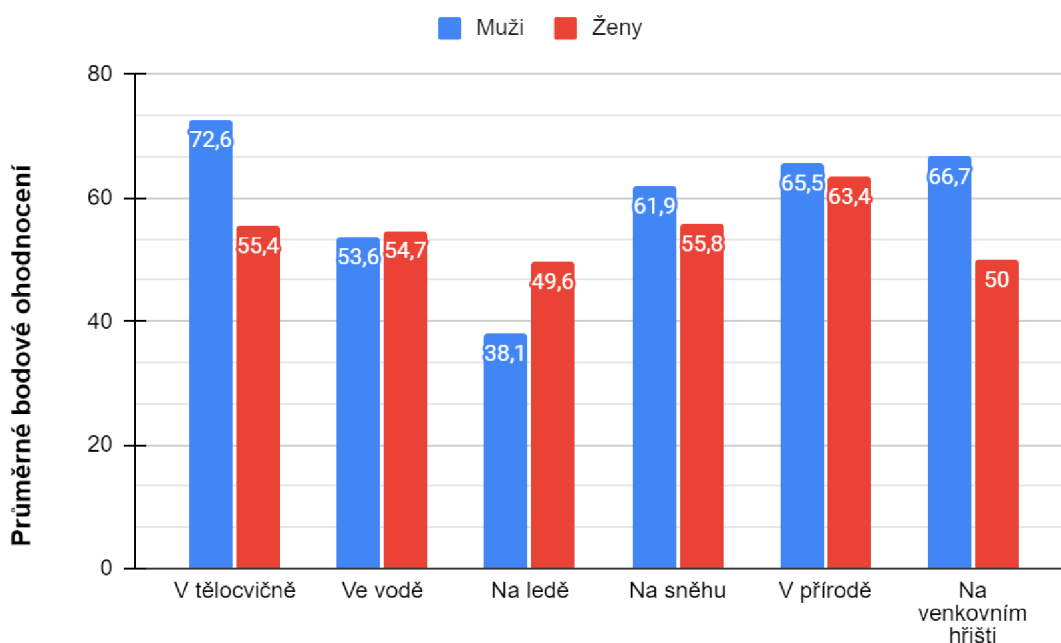
## H02: Prostředí, ve kterém se hodnotí nejlépe během pohybových aktivit a sportu se u dívek a chlapců neliší.

Ze získaných dat, které byly zprůměrovány bylo zjištěno, že chlapci se během pohybových aktivit a sportu hodnotí nejlépe v prostředí tělocvičny. Následují prostředí venkovního hřiště a přírody, kde se hodnocení liší v průměru o pouhých 1,2 bodů. Relativně hodně bodů získalo u chlapců ještě prostředí na sněhu (61,9 bodů). Naopak vodní prostředí a prostředí na ledě označili chlapci jako prostředí, kde se necítí úplně jistě během pohybových aktivit a sportu.

U dívek bylo hodnocení poněkud odlišné. Dívky se v průměru hodnotily nejlépe během pohybových aktivit a sportu v přírodě. Následují 3 prostředí, které dopadly u dívek v průměru takřka totožně, a to sice na sněhu, v tělocvičně a ve vodě. Poslední 2 místa zauímají opět takřka shodně prostředí na venkovních hřištích a na ledě (Obrázek 6).

### Obrázek 6

*Průměrné hodnocení obou pohlaví v jednotlivých prostředích*



Chlapci se v průměru zcela jednoznačně hodnotili nejlépe v tělocvičně (72,6 bodů), zatímco u dívek to bylo na prvním místě prostředí přírody (63,4 bodů). Na druhém místě skončilo u chlapců prostředí venkovního hřiště (66,7 bodů), které u dívek skončilo

až na místě pátém (50 bodů). Kde panuje shoda u obou pohlaví, tak to je v prostředí na ledě, kde se obě pohlaví hodnotila nejhůře, byť s velkým bodovým rozdílem (11,5 bodů).

Pomocí Mann-Whitney U testu byla zjištěna hodnota testového kritéria  $z=1,445$  při porovnávání prostředích, kde se hodnotí chlapci a dívky nejlépe. Hodnota kritického oboru  $=1,644$  při hodnotě  $\alpha=0,05$ . Na základě těchto výsledků, kdy byla porovnávána pravost alternativní hypotézy přijímáme alternativní hypotézu  $H_{A1}$ : Prostředí, ve kterém se hodnotí nejlépe během pohybových aktivit a sportu se u dívek a chlapců liší.

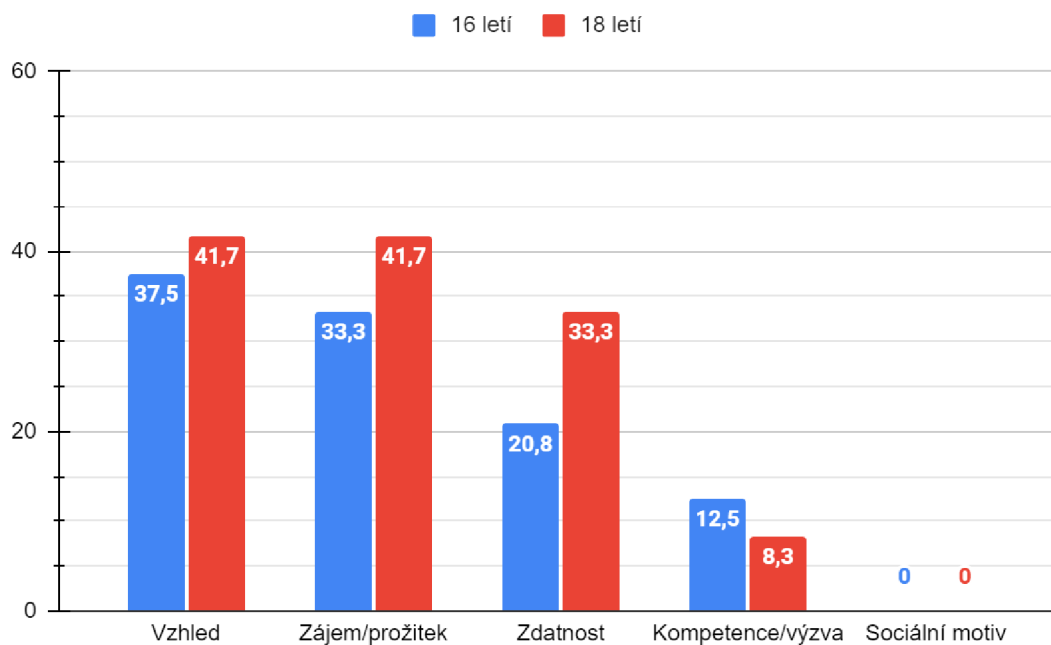
**$H_{03}$ : Hlavní motiv k pohybové aktivitě se u 16letých a 18letých studentů neliší.**

Pro 37,5 % 16letých studentů je hlavní motiv k pohybové aktivitě „vzhled“. Druhé místo u stejné skupiny studentů obsadil motiv zájmu a prožitku (33,3 %), následován motivem zdatnosti (20,8 %). 12,5 % 16letých studentů uvedlo jako hlavní motiv k pohybové aktivitě „kompetenci a výzvu“ a „sociální motiv“ nebyl pro nikoho z této skupiny hlavním motivem k pohybové aktivitě.

U 18letých studentů je pořadí motivů prakticky stejné, akorát se liší procentuální zastoupení. Shodně pro 41,7 % 18letých studentů jsou hlavními motivy k pohybové aktivitě vzhled a zájem a prožitek. Následuje motiv zdatnosti (33,3 %) a motiv kompetence a výzvy (8,3 %). Sociální motiv neoznačil jako primární motiv k pohybové aktivitě ani jeden z 18letých studentů. Pořadí hlavních motivů k pohybové aktivitě je tedy stejné jak u 16letých, tak 18letých studentů. Přijímáme tedy nulovou hypotézu  $H_{03}$ : Hlavní motiv k pohybové aktivitě se u 16letých a 18letých studentů neliší.

## Obrázek 7

Procentuální zastoupení hlavních motivů k pohybové aktivitě u 16letých a 18letých studentů



**H04: Neexistuje vztah mezi obecnou vlastní efektivitou a efektivitou pro oblast pohybových aktivit u zapojených probandů.**

Při srovnání výsledků, které byly zjištěny z dotazníků DOVE a DOPA bylo zjištěno, že korelační koeficient mezi oběma dotazníky činí hodnotu  $r_s=0,05$ . Z tohoto výsledky vyplývá, že mezi dotazníky není statisticky významný vztah. Vzhledem k výsledku korelačního koeficientu přijímáme nulovou hypotézu **H04**: Neexistuje vztah mezi dotazníky DOVE a DOPA. (Jedinci, kteří zvládají překonat obecné problémy, nemusí vždy překonat problémy, které jim brání konat pohybovou aktivitu).

## 5.2 Vyhodnocení výzkumných otázek

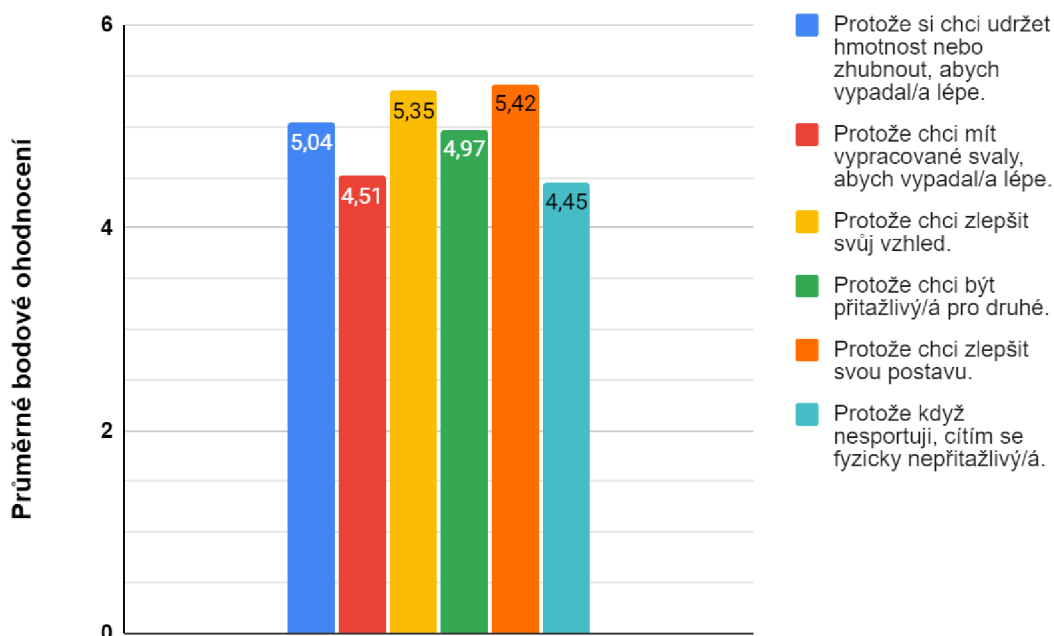
### VO1: Jaký je převažující motiv v oblasti vzhledu u dívek?

Z motivů k pohybovým aktivitám, které se týkaly vzhledu byl pro dívky v průměru nejdůležitější „protože chci zlepšit svou postavu“ (5,42 bodů), následován motivem, „protože chci zlepšit svůj vzhled“ (5,35 bodů). Poté to byl motiv „protože, si chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadala lépe“ (5,04 bodů) a těsně za ním motiv, „protože chci být přitažlivá pro druhé“ (4,97 bodů). Předposlední místo zaujal u dívek motiv, „protože chci mít vypracované svaly, abych vypadala lépe“ (4,51 bodů) a nejméně bodů získal v průměru u dívek motiv, "protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřitažlivá (4,45 bodů).

Převažujícím motivem v oblasti vzhledu je u dívek: „Protože chci zlepšit svou postavu“.

#### Obrázek 8

*Průměrné hodnocení jednotlivých motivů k pohybové aktivitě v oblasti vzhledu u žen*



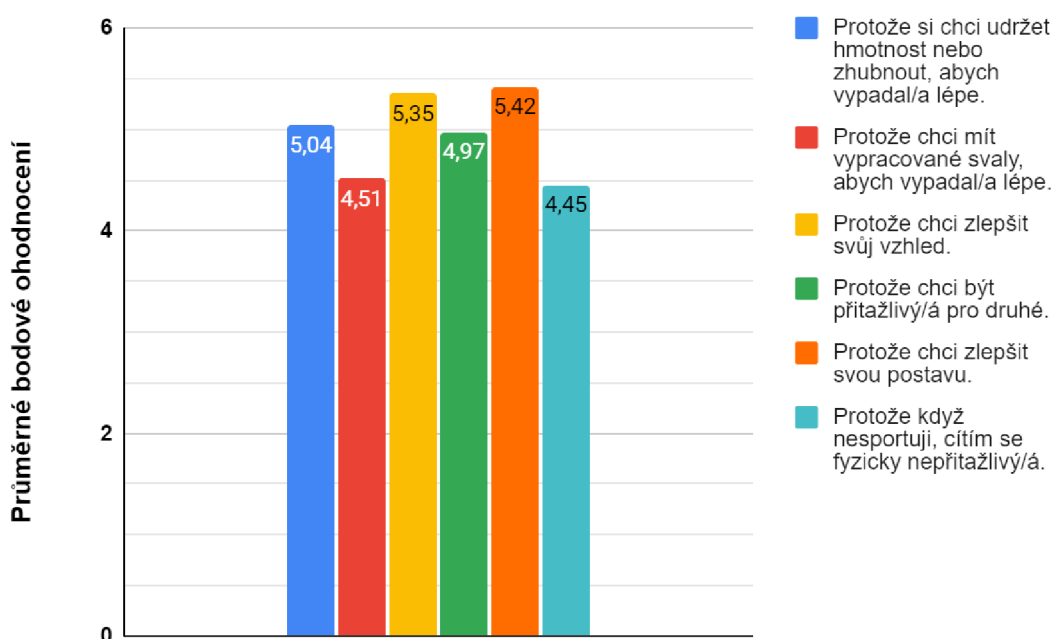
## VO2: Jaký je převažující motiv v oblasti vzhledu u chlapců?

Jako nejdůležitější motiv k pohybovým aktivitám v oblasti vzhledu uvedli chlapci v průměru, „protože se chci udržet hmotnost nebo zhubnout, abych vypadal lépe“ a také motiv, „protože chci zlepšit svou postavu“. Oba tyto motivy ohodnotili chlapci v průměru hodnotou 5,24 bodů.

Další pořadí zauímají motivy, „protože chci zlepšit svůj vzhled“ (5,14 bodů), „protože chci mít vypracované svaly, abych vypadal lépe“ (5,1 bodů), a „protože chci být přitažlivý pro druhé“ (5,05 bodů). V průměru nejméně bodů získal u chlapců motiv, „protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřitažlivý“ (4,38 bodů).

### Obrázek 9

*Průměrné hodnocení jednotlivých motivů k pohybové aktivitě v oblasti vzhledu u chlapců*



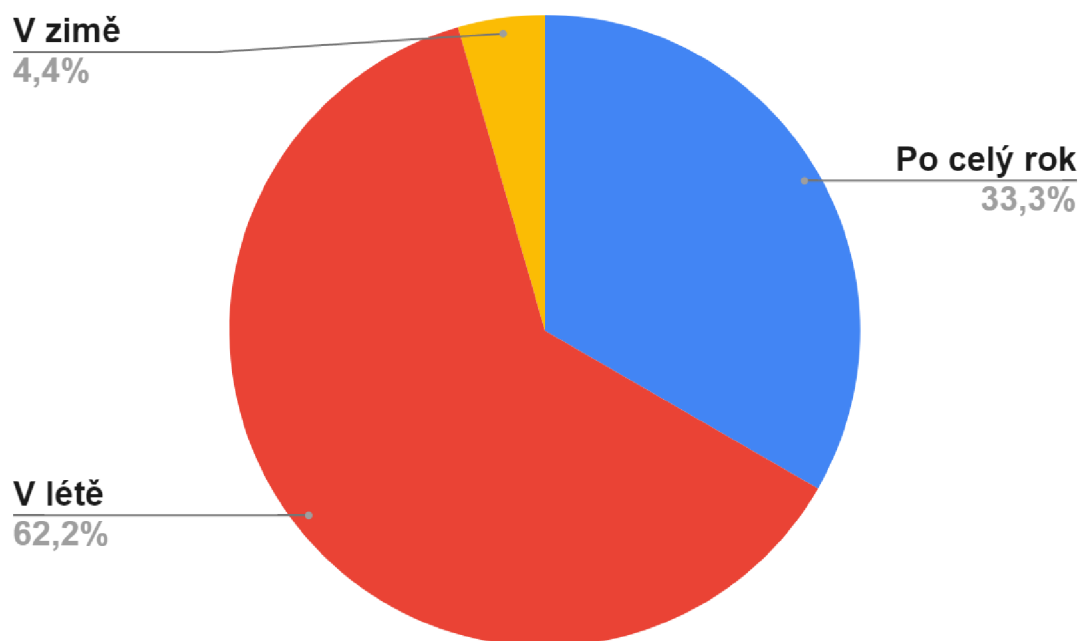
## VO3: V jakém ročním období jsou studenti pohybově neaktivnější?

Na otázku, ve kterém ročním období jsou studenti pohybově neaktivnější odpovědělo 62,2 % studentů, že jsou neaktivnější v létě. 33,3 % studentů je pohybově aktivních po celý rok a pouhé 4,4 % studentů označilo zimní období jako období, kdy jsou pohybově neaktivnější. Početně můžeme výsledky vyjádřit takto: z 90 respondentů

jich léto jako pohybově neaktivnější období označilo hned 56. 30 respondentů z 90 uvedlo, že jsou pohybově aktivní po celý rok a pouzí 4 studenti uvedli zimu, jako své pohybově neaktivnější období.

#### Obrázek 10

*Procentuální vyjádření ročních období, kdy jsou studenti pohybově neaktivnější*



#### **VO4: Jak je pro chlapce důležitý pohyb, pohybová aktivita a sport ve škole v porovnání s matematikou a čtením a psaním?**

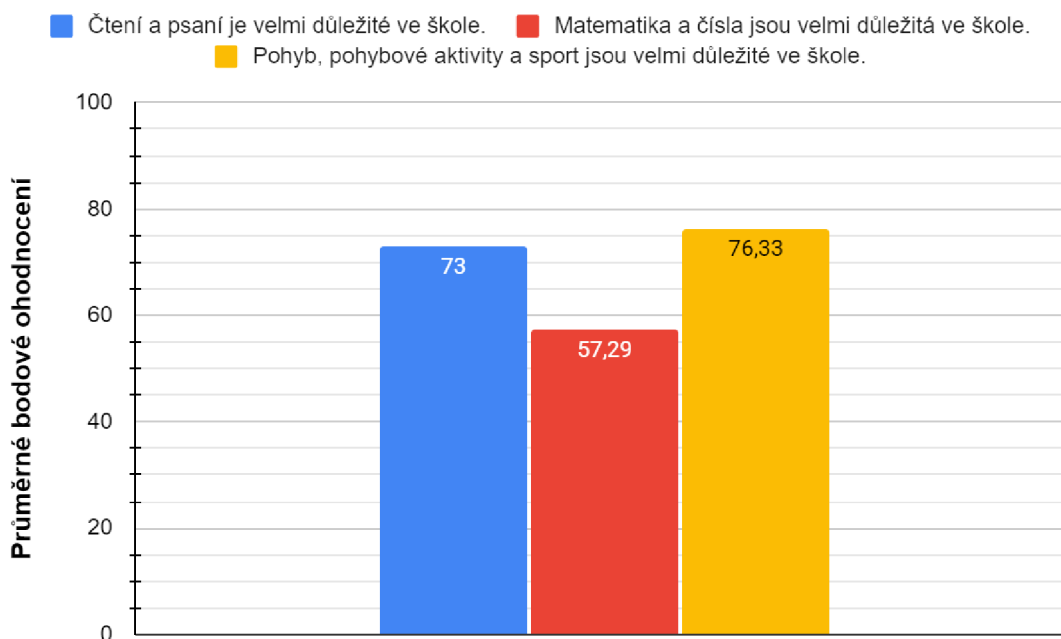
Ze získaných dat je patrné, že pohyb a pohybovou aktivitu ve škole považují chlapci v porovnání s matematikou a čtením a psaním v průměru za nejdůležitější (Obrázek 11). Chlapci v průměru ohodnotili důležitost pohybu ve škole hodnotou 76,33 bodů z maximálního počtu 100 bodů. O více než 3 body zaostala u chlapců důležitost čtení a psaní ve škole za pohybem a pohybovou aktivitou. Ze tří zjišťovaných oborů ohodnotili chlapci jako nejméně důležitý ve škole matematiku a čísla, a to poměrně velkým rozdílem oproti dvěma výše zmiňovaným oborům. Důležitost matematiky a čísel ve škole ohodnotili chlapci v průměru hodnotou 57,29 body.



Převědno do slovního hodnocení, tak tyto výsledky znamenají, že s důležitostí matematiky a čísel ve škole chlapci spíše souhlasí, zatímco s důležitostí čtení a psaní a pohybové aktivity ve škole chlapci souhlasí určitě.

### Obrázek 11

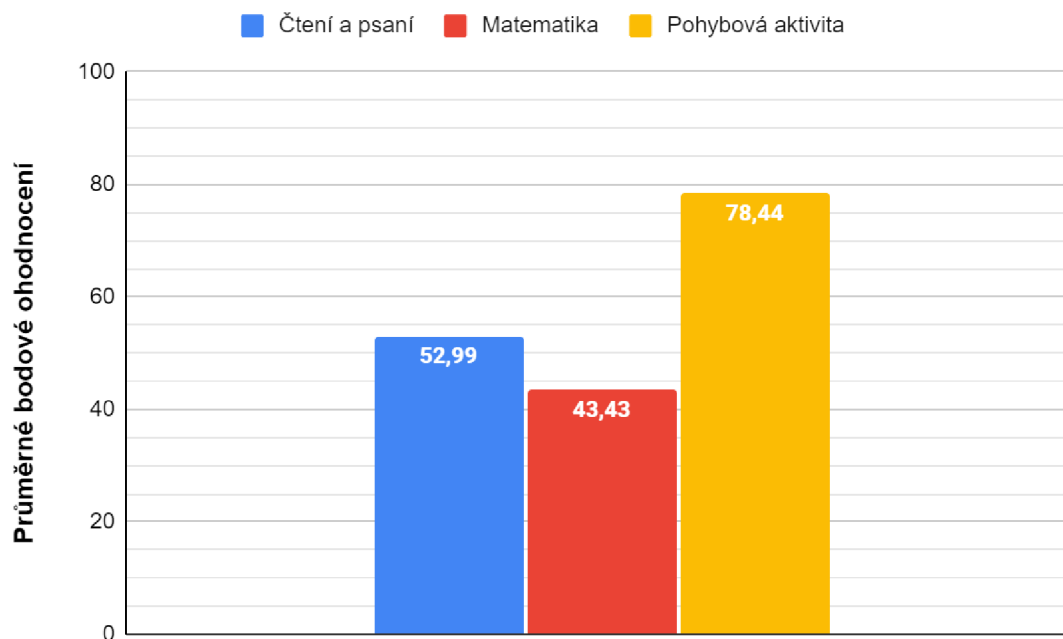
*Průměrné hodnocení důležitosti jednotlivých oblastí ve škole pro chlapce*



Při porovnání, jak chlapci v průměru hodnotili důležitost jednotlivých oblastí ve všech zjišťovaných prostředích, tak by byly výsledky následující: Jako nejdůležitější chlapci opět ohodnotili pohyb a pohybovou aktivitu (v průměru 78,44 bodů). Druhé místo zaujala opět oblast čtení a psaní, ovšem s daleko větším odstupem od pohybu. Čtení a psaní ohodnotili chlapci v průměru hodnotou 52,99 bodů. Jako nejméně důležitou vnímají chlapci matematiku, kterou ohodnotili v průměru hodnotou 43,43 bodů. Výsledky byly zjišťovány z celkem 3 prostředí (doma s rodinou, ve škole a s přáteli).

## Obrázek 12

*Průměrné bodové hodnocení jednotlivých oblastí napříč všemi prostředími u chlapců*

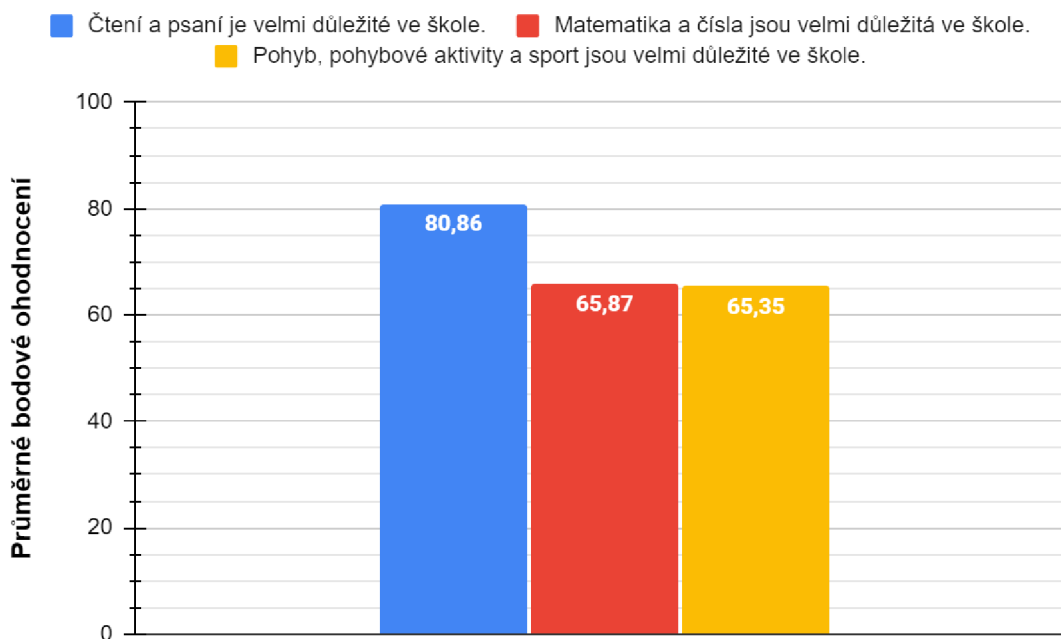


**VO5: Jak je pro dívky důležitý pohyb, pohybová aktivita a sport ve škole v porovnání s matematikou a čtením a psaním.**

U dívek je vnímání důležitosti jednotlivých oblastí ve škole v porovnání s chlapci odlišné. Pro dívky je ve škole nejdůležitější čtení a psaní, které v průměru ohodnotily hodnotou 80,86 bodů. Důležitost matematiky a pohybové aktivity ve škole v očích dívek poměrně zaostává, neboť obě tyto oblasti dívky ohodnotily v průměru takřka shodně, a to 65 body (matematika – 65,87 bodů a pohybová aktivita – 65,35 bodů).

### Obrázek 13

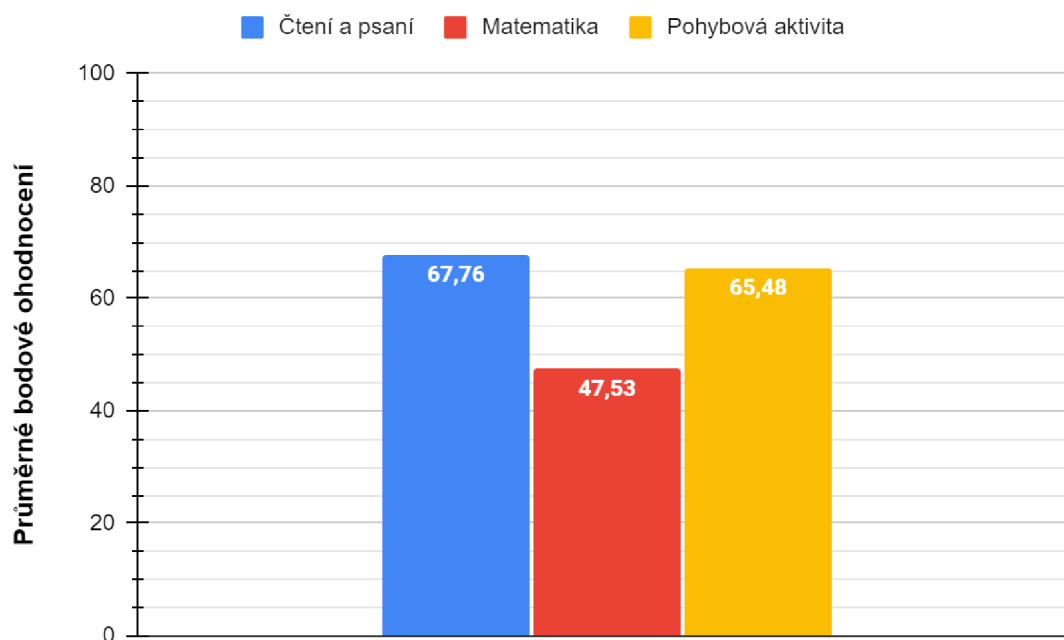
*Průměrné hodnocení důležitosti jednotlivých oblastí ve škole pro dívky*



Když vezmeme výsledky hodnocení důležitosti čtení a psaní, matematiky a pohybové aktivity napříč všemi prostředími u dívek, tak budou výsledky následující (Obrázek 14). Jako nejdůležitější napříč všemi zjišťovanými prostředími dívky označily čtení a psaní (67,76 bodů). Jako druhé nejdůležitější označily dívky pohyb a pohybovou aktivitu (64,48 bodů). A jako nejméně důležitou vnímají dívky matematiku (47,53 bodů). Důležitost čtení a psaní, matematiky a pohybové aktivity byla zjišťována v prostředích: v rodině, ve škole a s přáteli.

## Obrázek 14

*Průměrné bodové hodnocení jednotlivých oblastí napříč všemi prostředími u dívek*



## 6 DISKUSE

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, jaké jsou hlavní motivy k pohybové aktivitě u studentů na střední škole a jaké je jejich sebehodnocení pohybové gramotnosti v různých prostředích a v ročních obdobích.

Rozsáhly výzkum na podobnou problematiku provedly Vašíčková a Pernicová (2018), které se zaměřily na zjištění hlavních motivů k pohybové aktivitě pomocí dotazníku MPAM-R. Jejich výzkumu se zúčastnilo celkem 1411 respondentů (970 dívek a 441 chlapců) ve věku 15 až 20 let. Podobnou tématikou se zabývaly také například Divišová (2022), Novotná (2021) nebo Halamíčková (2018).

Ke sběru dat byly použity celkem 4 standardizované dotazníky. Dotazník MPAM-CZ, který slouží k výzkumu motivace k pohybové aktivitě. Tento dotazník je českou obdobou dotazníku MPAM-R, který vytvořili Ryan et al., (1997). Dále byl použit dotazník DSPG, který slouží k sebehodnocení pohybové gramotnosti u dětí a mládeže. Tento dotazník vychází z kanadského hodnotícího nástroje PLAYself. Vašíčková et al. (2020) ověřili reliabilitu tohoto dotazníku u vysokoškoláků. Ještě byly použity dotazníky DOVE pro zjištění schopnosti zvládat obecné problémy a dotazník DOPA pro zjištění zvládnout překonat překážky, které souvisí s pohybovou aktivitou.

Výzkumný soubor v mé diplomové práci tvořilo celkem 90 studentů (69 dívek a 21 chlapců) ve věku 15 až 18 let.

V mé práci byla pomocí Mann-Whitney U Testu potvrzena hypotéza, že hlavní motiv pro konání pohybové aktivity se u dívek a chlapců neliší. 43,5 % dívek označilo jako hlavní motiv pro pohybovou aktivitu vzhled. Stejný motiv pro pohybovou aktivitu uvedlo 38 % chlapců. Mé výsledky se v podstatě shodují například s prací Divišové (2022), protože ta zjistila, že hlavní motiv k pohybové aktivitě je pro dívky i chlapce stejný, a to zdatnost. Novotná (2021) ve svém výzkumu došla k výsledkům, že hlavním motivem pro dívky byl vzhled a pro chlapce zdatnost. Haničincová (2021) ve své práci došla k závěru, že hlavní motiv k pohybové aktivitě je pro chlapce i dívky stejný, a to vzhled (u chlapců 29 % a u dívek dokonce 33 %). Výsledky z nejrozsáhlejší studie od Vašíčkové a Pernicové (2018) jsou podobné s těmi mými, neboť ty zjistily, že hlavním motivem pro konání pohybové aktivity u dívek je vzhled (konkrétně pro 35 % dotazovaných dívek). U chlapců to byly motivy zdatnost (28 % chlapců) a zájem/ prožitek (27 % chlapců). Otázkou

hlavních motivů k pohybové aktivitě se zabýval také Kalman et al., (2015), který uvádí, že u dívek je motiv vzhledu častější než u chlapců ve vztahu k pohybovým aktivitám.

V mé práci jsem dospěl k výsledku, že se hlavní motiv ke konání pohybové aktivity u 16letých a 18letých studentů neliší. Podobný výzkum provedla Divišová (2022) ve své práci, kde zjišťovala, zda je shodný převažující motiv k pohybové aktivitě v první i druhé polovině studia na střední škole a dospěla k výsledku, že motiv hlavní motiv k pohybové aktivitě se v průběhu studia nemění.

Pokud bychom se podívali na porovnání s ostatními pracemi v oblasti sebehodnocení pohybové gramotnosti v jednotlivých prostředích (v kterém prostředí se studenti cítí nejlépe), tak z mého výzkumného souboru bylo zjištěné, že chlapci se hodnotí nejlépe v tělocvičně při pohybových aktivitách, zatímco dívky se hodnotí nejlépe na venkovních hřištích a v přírodě. Ke zcela odlišným výsledkům dospěla Novotná (2021), která ve své práci uvádí, že jak chlapci, tak dívky se hodnotí nejlépe při pohybových aktivitách v prostředí vody a sněhu. Divišová (2022) ve své práci uvádí jako vhodné prostředí pro pohybové aktivity přírodu shodně u chlapců i u dívek. Křen et al., (2012) dělali průzkum u polských adolescentů na podobné téma a ve své práci uvádějí, že vodní prostředí bylo nejoblíbenější pro individuální sporty.

Rozdílnost výsledků lze také nalézt v oblasti, kdy jsou studenti pohybově neaktivnější. Z mých výsledků vyplývá, že studenti jsou pohybově neaktivnější v létě (konkrétně takto odpovědělo 62,2 % studentů). Novotná (2021) naopak ve své práci uvádí, že studenti jsou pohybově neaktivnější po celý rok. Shoda panuje v tom, že nejméně jsou studenti aktivní v období zimy. K podobným výsledkům jako já dospěla například Haničincová (2021), která zjistila, že 51 % jejich respondentů je pohybově neaktivnější v létě, 45 % po celý rok a pouhé 4 % v zimě.

Poslední oblastí, kterou jsem se ve své práci zajímal byla otázka, jak chlapci i dívky vnímají důležitost pohybu ve školním prostředí v porovnání s důležitostí matematiky, či čtení a psaní. Jinak řečeno, jak vnímají důležitost pohybové gramotnosti ve škole v porovnání s gramotností čtenářskou a matematickou. Zde jsem dospěl k výsledkům, že pro chlapce je ve škole nejdůležitější ze všech tří gramotností právě pohybová gramotnost. V těsném závěsu za ní to je čtenářská gramotnost a jako nejméně důležitou označili chlapci matematickou gramotnost. Dívky vnímají jako nejdůležitější čtenářskou

gramotnost ve škole. Pohybovou a matematickou gramotnost vnímají dívky prakticky stejně důležité ve škole.

Výsledky z této práce mohou sloužit jak trenérům, učitelům, tak také edukátorům různých kroužků a pohybových aktivit a mohou jim pomoci při skladně hodiny nebo tréninkové jednotky, a to především v oblasti, jak správně namotivovat své svěřence v dané věkové kategorii, případně jak přizpůsobit hodinu tělesné výchovy nebo tréninkovou jednotku svým svěřencům tak, aby je to bavilo co nejvíce. Také tato práce může sloužit jako jakýsi ukazatel toho, jak studenti vnímají potřebu pohybové aktivity ve škole i ve svém volném čase, a kde nejraději provádějí pohybovou aktivitu. Z výsledků je patrné, že nejrizikovějším obdobím pro pravidelnou pohybovou aktivitu je zima, což potvrzují ve svých pracích i Novotná (2021) nebo Haničincová (2021).

## 7 ZÁVĚRY

- Jako hlavní motiv k pohybové aktivitě převažoval u chlapců zájem/ prožitek, zdatnost a vzhled.
- Převažujícím hlavním motivem k pohybové aktivitě u dívek byl vzhled.
- V průměru označili chlapci tělocvičnu jako prostředí, ve kterém se cítí nejlépe během pohybových aktivit.
- Dívky označily v průměru přírodu jako prostředí, ve kterém se cítí nejlépe během pohybových aktivit.
- Převažující hlavní motiv k pohybové aktivitě byl u 16letých i 18letých studentů stejný, a to vzhled, který byl následován motivem zájem/ prožitek a zdatnost.
- Pro dívky je nejdůležitějším motivem k pohybové aktivitě vzhled hlavně proto, že chtějí zlepšit svou postavu.
- Pro chlapce je druhým nejčastějším motivem k pohybové aktivitě vzhled, protože si chtějí udržet svou tělesnou hmotnost nebo zhubnout, a protože si chtějí zlepšit svou postavu.
- Většina studentů uvedlo, že je pohybově nejaktivnější v létě. Naopak v zimě je pohybově nejaktivnější nejméně studentů.
- V porovnání důležitosti pohybu a pohybové aktivity, matematiky a čtení a psaní ve škole, označili chlapci pohyb a pohybovou aktivitu jako nejdůležitější. Druhou nejdůležitější oblastí ve škole označili chlapci čtení a psaní a jako nejméně důležitou matematiku.
- Dívky označily jako nejdůležitější oblast ve škole čtení a psaní. Dívky vnímají důležitost matematiky a pohybu ve škole takřka stejně.
- Na základě výsledku z dotazníků DOVE a DOPA bylo zjištěno, že mezi nimi neexistuje vztah.



## 8 SOUHRN

Hlavním cílem této diplomové práce bylo porovnat motivy pro vykonávání pohybové aktivity a porovnat, v kterém ročním období, a v kterém prostředí jsou studenti na SOŠ na Vsetíně pohybově neaktivnější.

V úvodu práce zmiňuji důležitost pravidelné pohybové aktivity, která má prokazatelně pozitivní vliv na zdraví člověka a může sloužit jako prevence proti civilizačním chorobám.

V teoretické části zmiňuji pojmy jako adolescence, pohybová gramotnost, pohybová aktivita nebo motivace. V kapitole, která se věnuje adolescenci uvádím základní definice tohoto pojmu a dělení období adolescence dle různých autorů.

Stěžejními kapitolami pro tuto práci jsou pohybová gramotnost, pohybová aktivita a motivace. U pohybové gramotnosti uvádím hlavní i vedlejší atributy a vzájemné vztahy mezi nimi. Nejvíce prostoru ze všech atributů je v této práci věnováno motivaci, která je detailněji popsána v samostatné kapitole. Součástí kapitoly o motivaci je dělení lidské motivace a samotná motivace k pohybovým aktivitám.

V kapitole, která se věnuje pohybovým aktivitám uvádím druhy pohybových aktivit, pozitivní vlivy pohybové aktivity na zdraví člověka a problémy spojené s pohybovou inaktivitou a sedavým způsobem života.

V další části práce jsou vymezeny hlavní a dílčí cíle práce, úkoly práce, výzkumné otázky a hypotézy. Data byla získána pomocí dotazníkového šetření. Celkem byly využity 4 standardizované dotazníky MPAM-CZ, DSPG, DOVE a DOPA, které byly rozdělovány studentům SOŠ Kostka na Vsetíně ve věku 15-18 let. Výzkumný soubor tvořilo celkem 90 studentů (69 dívek a 21 chlapců).

Získaná data byla převedena do programu MS Excel, kde byla statisticky vyhodnocena pomocí procentuálního zastoupení, průměrných hodnot a korelačního koeficientu. Následně byly vytvořeny grafy. Posouzení pravdivosti hypotéz bylo provedeno pomocí neparametrického Mann-Whitney U Testu.

Ze získaných výsledků bylo možné porovnat hlavní motivy k pohybovým aktivitám u obou pohlaví, kde bylo zjištěno, že jsou prakticky shodné. V praktické části bylo také zkoumáno, zda se hlavní motiv k pohybovým aktivitám liší u 16letých a u 18letých studentů, kde bylo zjištěno, že hlavní motiv zůstává stejný. Ze získaných dat bylo také

zjištěno, kdy jsou studenti pohybově neaktivnější. Zde většina studentů označilo období léta.

Součástí výzkumu bylo také zjistit, ve kterém prostředí se studenti hodnotí nejlépe během pohybových aktivit a zda dojde k rozdílným výsledkům mezi chlapci a dívkami. Zde bylo zjištěno, že dívky dávají přednost prostředí v přírodě, zatímco u chlapců to byla tělocvična.

Ze získaných dat ještě bylo zjištěno, že pro chlapce je pohybová aktivita daleko důležitější ve škole než pro dívky. Pro ty je ve škole nejdůležitější čtení a psaní.

V diskusi porovnávám výsledky mé práce s výsledky jiných autorů, kteří se ve svých pracích zabývali podobnou tematikou a výzkumem.

## 9 SUMMARY

The main aim of this thesis was to compare the motives for physical activity and to compare in which season and in which environment the students at the Vsetín High School are the most physically active.

I mention the importance of regular physical activity, which has a demonstrably positive effect on human health and can serve as a prevention against civilizational diseases in the beginning of the thesis.

I mention terms like adolescence, physical literacy, physical activity or motivation in the theoretical part. I present basic definitions about adolescence and division of this term.

The key chapters for this thesis are physical literacy, physical activity and motivation. For physical literacy, I mention the main and the secondary attributes and the mutual relationships between them. The most space of all attributes is devoted in this work to motivation, which is described in more detail in a separate chapter. Part of the chapter on motivation is the division of human motivation and the motivation for physical activities itself.

I present the types of physical activities, the positive effects of physical activity on human health and problems associated with physical inactivity and a sedentary lifestyle in the chapter devoted to physical activities.

The main, sub-main aims, works tasks, research questions and hypotheses are defined in the next part of this thesis. The data was obtained using a questionnaire survey. A total of 4 standardized questionnaires MPAM-CZ, DSPG, DOVE and DOPA were used, which were distributed to students of Kostka High School in Vsetín aged 15-18. The research group consisted of a total of 90 students (69 girls and 21 boys).

The obtained data were transferred to the MS Excel program, where they were statistically evaluated using percentage representation, average values, and correlation coefficient. Subsequently, graphs were created. The validity of the hypotheses was assessed using the non-parametric Mann-Whitney U Test.

From the obtained results, it was possible to compare the main motives for physical activities in both sexes, where they were found, that the results are practically identical. In the practical part, it was also investigated whether the main motive for

physical activities differs between 16-year-old and 18-year-old students, where it was found that the main motive remains the same. From the obtained data, it was also determined when students are most physically active. Here, most students marked the period of summer.

Part of the research was also to find out in which environment students are evaluated best during physical activities and whether there will be different results between boys and girls. Here, it was found that girls preferred the environment in nature, while for boys it was the gymnasium.

From the obtained data, it was also found that for boys the physical activity is more important at school than for girls. The reading and writing are most important at school for the girls.

I compare the results of my work with the results of other authors who dealt with similar topics and research in their works in discussion.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Almond, L. (2010). Physical literacy and the older adult population. In M. E. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 116-129). Routledge.
- Bell, K. W. (1997). *The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of fifth and seventh grade children*. Doctoral thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, US.
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Masarykova univerzita.
- Blažej, A. (2018). *Psychologie koučování pro trenéry a manažery*. MuniPress.
- Botek, M., Neuls, F., Klimešová, I., & Vyhnánek, J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory*. Univerzita Palackého v Olomouci
- Bunc, V. (2010). Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity dětí – chlapců. *Česká kinantropologie*, 14(3), 11-19.
- Cohen, R. (2021). Why do they do it? The motivation sources of innovative teachers. *Knowledge-International Journal*, 45(2), 361-366.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Portál.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. The University of Rochester Press
- Deci, L., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Divišová, M. (2022). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u žáků Gymnázia Zábřeh*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Dobrý, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., & Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In V. Mužík & V. Süß (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století* (pp. 8-16). Masarykova univerzita.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Halamičková, D. (2018). *Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u dětí*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Haničincová, M. (2021). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti a motivace k pohybové aktivitě*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2016). Parenting in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 84-88. <https://doi.org/10.1037/spy0000063>
- Janík, T., Knecht, P., & Najvarová, V. (2007). *Příspěvky k tvorbě a výzkumu kurikula*. Paido.
- Kalman, M., Hamřík, Z., Sigmund, E., Sigmundová, D., Salonna, F., & Czech National HBSC team (2015). Physical activity of Czech adolescents: Findings from the HBSC 2010 study. *Acta Gymnica*, 45(1), 3-11. <https://doi.org/10.5507/ag.2015.001>
- Killingbeck, M., Bowler, N., Golding, D., & Sammon, P. (2007). Physical education and physical literacy. *Physical Education Matters*, 2(2), 20-24.
- Křen, F., Kudláček, M., Wąsowicz, W., Groffik, D., & Frömel, K. (2012). Gender differences in preferences of individual and team sports in Polish adolescents. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 42(1), 43-52. <https://doi.org/10.5507/ag.2012.005>
- Kučera, M. (1998). *Pohyb v prevenci a terapii*. Karolinum.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Portál.
- Máček, M. (2011). Pohybová aktivita a sport v dětském věku. In M. Máček & J. Radvanský (Eds.), *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity* (pp. 127-140). Galén.
- Mandigo, M., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical & Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Maslow, A. H. (2021). *Motivace a osobnost*. Portál.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Portál.
- Muuss, R. E. (1989). *Theories of adolescence*. Random House.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Academia.
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Nešpor, K., & Csémy, L. (2006). Psychotropní účinky tělesné aktivity. *Praktický lékař*, 86(11), 672-673.
- Novotná, P. (2021). *Motivace dětí k pohybové aktivitě a jejich míra vlastní efektivity*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Novotný, J. (2009). Poruchy a poškození pohybového aparátu. In J. Dolina (Ed.), *Civilizace a nemoci* (pp.221-224). Futura.
- Palička, P., Jakubec, L., Knajfl, P., & Maněnová, M. (2017). Mobilní aplikace pro podporu pohybové aktivity a jejich potenciál při využití ve školní tělesné výchově. *Tělesná kultura*, 40(2), 95-104. <https://doi.org/10.5507/tk.2017.004>
- Pavel, H., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada.
- Pelclová, J. (2014). *Pohybová aktivita v životním stylu dospělé a seniorské populace České republiky*. Habilitační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Plháková, A. (2020). *Dějiny psychologie*. Grada.
- Provazník, V. (1997). *Psychologie pro ekonomy*. Grada.
- Prukner, V. (2014). *Manažerské dovednosti*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 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(4), 335–354.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. Jihočeská univerzita.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Grada.
- Sallis, J. F. & Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. SAGE Publications.
- Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Masarykova univerzita.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sigmundová, D. (2005). *Semilongitudinální monitorování pohybové aktivity gymnaziálních studentů*. Disertační práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Smoll, F., L., & Smith, R., E. (2002). *Children and Youth in Sport. Biopsychosocial Perspective*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Šimůnek, A., Frömel, K., Salonna, F., Bergier, J., Junger, J., & Ács, P. (2017). Sedavé chování a vybrané aspekty pohybové aktivity SŠ a VŠ studentů. *Tělesná kultura*, 40(2), 105-111. <https://doi.org/10.5507/tk.2016.011>
- Šnýdrová, I., Depoo, L., Urbančová, H., Šnýdrová, M., & Ježková Petrů, G. (2021). *Motivace pracovního jednání*. Odborné nakladatelství Vysoké školy ekonomie a managementu.
- Twisk, J. V. R. (2007). Physical activity and health. In N. Armstrong (Ed.), *Pediatric Exercise Physiology* (pp. 325-346). Churchill Livingstone Elsevier.
- Valach, P., Frömel, K., Jakubec, L., Benešová, D., & Salcman, V. (2017). Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná kultura*, 40(1), 45-53. <https://doi.org/10.5507/tk.2017.003>
- 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. (2018). 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>
- Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie*. Portál.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum. Výzkumný ústav pedagogický. (2010). *Gramotnost ve vzdělání*. VÚP.
- Whitehead, M. E. (2010a). Physical literacy physical competence and interaction with the environment. In M. E. Whitehead (Ed.), *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp. 44-55). Routledge.
- Whitehead, M. E. (Ed.). (2010b). *Physical literacy throughout the lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education. *Physical Education Matters*, 1(1), 6-9.
- World Health Organisation. (2004). *Global strategy on diet, physical activity, and health*. WHO Press.



World Health Organisation. (2020). *Physical activity*. Retrieved from:  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organisation. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. WHO Regional Office for Europe.

## **11 PŘÍLOHY**

Příloha 1. Dotazník MPAM-CZ

Příloha 2. Dotazník SDPG

Příloha 3: Dotazník DOVE a DOPA

Příloha 4: Vyjádření etické komise FTK UP

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

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

Příloha 2.

### 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 zkusit 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.	<b>Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?</b>				
	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 důležitá.					
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 sebepečetí, 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.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám starosti a problémy	1	2	3	4
2.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když mám hodně špatnou náladu.	1	2	3	4
3.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím nervózní.	1	2	3	4
4.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když se cítím unavený.	1	2	3	4
5.	Podají se mi uskutečnit své plány týkající se cvičení, i když nemám čas.	1	2	3	4



Fakulta  
tělesné kultury

### 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 směrnicemi 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

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009  
www.ftk.upol.cz