



Sportovní preference a analýza volného času dětí školního věku na Novoborsku

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

Pavel Hauer

Vedoucí práce:

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Sportovní preference a analýza volného času dětí školního věku na Novoborsku

Jméno a příjmení: **Pavel Hauer**
Osobní číslo: P16000009
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Rekreologie
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2018/2019**

Zásady pro vypracování:

1) Provést rešerši odborné literatury a shrnout publikované poznatky o problematice sportovních preferencí a volného času ve světě i v České republice. 2) Realizovat empirické šetření sportovních preferencí na vybraných základních školách na Novoborsku a analyzovat možnosti k trávení volného času u dětí školního věku. 3) Provést statistické zpracování dosažených výsledků. 4) Interpretovat zjištěné výsledky do praktických i teoretických doporučení.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

FRÖMEL, Karel, NOVOSAD, Jiří a SVOZIL, Zbyněk. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, 173 s. ISBN 807067945X. HUMAN KINETICS, ed. Introduction to recreation and leisure. 2. vyd. Champaign, Ill: Human Kinetics, 2013, 433 s. ISBN 978-1-4504-2417-2. KUDLÁČEK, Michal a FRÖMEL Karel. Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, 184 s. ISBN 978-80-244-3128-4.

Vedoucí práce:

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

10. prosince 2018

Předpokládaný termín odevzdání:

15. dubna 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suhomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. prosince 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

15. července 2020

Pavel Hauer

Poděkování

V první řadě bych rád poděkoval rodině a nejbližším přátelům, kteří mě během studia podporovali a neustále mi důvěřovali. Děkuji také Mgr. Lukáši Rubínovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat ředitelům participujícím základních škol Mgr. Martinovi Karhanovi a Mgr. Jakubovi Ujkovi za možnost realizovat výzkum. Současně chci poděkovat pedagogům a žákům na ZŠ Kamenický Šenov a ZŠ náměstí Míru Nový Bor za jejich ochotu a spolupráci.

Anotace

Hlavním cílem této práce bylo prozkoumat sportovní preference u žáků 6. a 7. tříd na ZŠ Kamenický Šenov a ZŠ náměstí Míru Nový Bor. Výzkumu se zúčastnilo celkem 191 žáků ve věku 12–13 let. Výzkum byl prováděn dotazníkovým šetřením. Z výsledků vyplívá, že chlapci i dívky preferují týmové sporty. Mezi nejoblíbenější aktivity u chlapců patří florbal, fotbal a basketbal. U dívek vítězí volejbal, jezdeckví a atletika. Z celkového hlediska u obou škol se v individuálních sportech na prvním místě umístila cyklistika. V týmových sportech dominoval florbal.

Klíčová slova: pohybová aktivita, sport, pubescence, volný čas

Annotation

The main goal of this study was research of sport preferences of sixth and seventh grade Elementary school students of Kamenický Šenov and Nový Bor. Total of 191 pupils between age of 12 and 13 years participated in this research, which was made by a questionnaire system. According to results the collective sports are preferred both among boys and girls. It came out that team sports are the most preferable among boys. The most favourite boy's activities are floorball, football and basketball. It is volleyball, horseriding and athletics on girls's side. From general results, cycling took the first place in individual sports at both schools. Whereas floorball dominated in team sports.

Keywords: physical activity, sport, pubescence, leisure time

Obsah

Úvod	9
1 Přehled poznatků	10
1.1 Pubescence	10
1.2 Volný čas	11
1.2.1 Historie volného času	13
1.2.2 Trávení volného času.....	14
1.2.3 Pedagogika volného času.....	15
1.2.4 Dělení volnočasových aktivit.....	16
1.2.5 Funkce volného času	17
1.2.6 Problematika volného času	18
1.2.7 Význam volného času z hlediska životního stylu	19
1.3 Sport a pohybová aktivita	20
1.3.1 Historie sportu.....	25
1.3.2 Dělení sportu.....	27
1.3.3 Pohybová činnost	29
1.3.4 Důsledky nedostatku pohybu	29
1.4 Sportovních preferencí	31
1.4.1 Sportovní preference v Česku.....	31
1.4.2 Sportovní preference v zahraničí	33
2 Cíle.....	35
2.1 Dílčí cíle.....	35
3 Metodika výzkumu	36
3.1 Charakteristika výzkumného souboru	36
3.2 Charakteristika výzkumných metod.....	37
3.3 Procedura	38
3.4 Statistické zpracování dat	38
4 Výsledky výzkumu	39
4.1 Realizované aktivity	39
4.2 Souhrnný přehled	39

4.3	Individuální sporty	39
4.4	Týmové sporty	40
4.5	Kondiční aktivity.....	41
4.6	Sportovní aktivity ve vodě.....	42
4.7	Sportovní aktivity v přírodě.....	43
4.8	Bojová umění	44
4.9	Rytmické a taneční aktivity	45
4.10	Nejoblíbenější aktivity	46
5	Diskuze.....	48
	Závěr	52
6	Referenční seznam.....	54
7	Přílohy.....	59

Úvod

Téma předkládané bakalářské práce zní Sportovní preference a analýza volného času dětí školního věku na Novoborsku. Chtěl bych zjistit, jestli a případně jakým sportem vyplňují děti svůj volný čas a jestli je to ve shodě s jejich preferencemi.

Téma mi přišlo zajímavé, protože žijeme v době, ve které vládnu počítače, tablety a další nové technologie, které děti odtahují od sportu a obecně od pohybové aktivity, což rozhodně není dobré pro jejich vývoj. Proto nyní převažuje názor a kladení důrazu na snahu zapojit školní mládež do pohybových aktivit, motivovat je ke zdravějšímu způsobu života a pomáhat jim najít takový druh pohybu, který by je uspokojoval a zároveň také rozvíjel.

Než jsem nastoupil na vysokou školu, tak jsem rok pracoval jako trenér v mateřských školkách. Náplní mé práce bylo, že jsme objížděli každý den tři školky, kde jsme s dětmi dělali různá pohybová cvičení. Bylo dohromady osm lekcí. Každá lekce trvala hodinu a půl. Každá lekce byla zaměřena na něco jiného například stabilitu, míčové hry atd. Minimálně polovina dětí ve školce mi přišla málo pohybově nadaná.

Nedostatek pohybu sebou navíc přináší zdravotní komplikací a onemocnění, se kterými jsme se dříve u dětí základních škol setkávali jen zřídka a v současnosti je to zcela běžný problém. Není třeba dodávat, že u dnešních dětí dochází také k výraznému poklesu pohybových schopností a dovedností.

Vzhledem k těmto zmíněným faktům jsem se rozhodl v bakalářské práci zjistit, které volnočasové pohybové aktivity žáci vykonávají mimo školní vyučování. Pokusíme se zjistit strukturu sportovních preferencí, které z těchto aktivit jsou dnes u žáků základních škol nejvíce oblíbené a které opravdu realizují.

1 Přehled poznatků

1.1 Pubescence

Dospívání je považováno za přechodnou dobu mezi dětstvím a dospělostí, kdy je jeho první polovina nazývána termínem pubescence (Vágnerová, 1999).

Začátek tohoto období je u dívek vymezen mezi 11. až 14 rokem a u chlapců mezi 13. a 14. rokem (Mečíř, 1989).

Období dospívání je vymezováno jako životní úsek, který je uskupený z jedné strany prvními známkami pohlavního zrání a více či méně vyznačovanou akcelerací růstu a ze strany druhé dovršením plné pohlavní zralosti a dokončením tělesného růstu (Langmeier, 1991).

Pokusy jasně zařadit období dospívání komplikuje značná intraindividuální variabilita a rovněž variabilita interindividuální. Nejednotnost se objevuje v literatuře i v názorech na jev tzv. sekulární akcelerace. Urychlení celkové růstu a posun počátku puberty, který hledá příčiny ve společenských a civilizačních změnách, potvrzují antropologické studie v období před a po druhé světové válce (Langmeier, 1983, Taxová, 1987).

Modernější literatura, však předpokládá určitou stabilizaci v urychlení doby biologického dospívání (Vágnerová, 1999).

Sekulární akcelerace přinesla rychlejší začátek tělesného a duševního dospívání, ale prodloužila dosažení psychické a sociální zralosti. Dospívání se tak rozlišuje oběma směry. Zkracuje dobu dětství a oddaluje nástup dospělosti (Langmeier, 1991).

Puberta je považována za nejdynamičtější proměnu v životě jedince, která zasahuje všechny složky osobnosti jedince. Velkou roli v tomto období hrají biologické a psychosociální faktory, které jsou ve vzájemné interakci. Pubescent dosahuje na konci období pohlavní a psychické zralosti (Vágnerová, 1999).

U pubescentů se musí počítat se zvýšenou vznětlivostí, náladovostí, vzrušivostí, nesoustředěností a afektivními reakcemi. Snaží se najít vlastní cestu a odlišit se od dětí i od dospělých. Upravují si svůj zevnějšek, zájmy a hodnoty a vytváří si vlastní styl. Pedagogové

musí být tedy trpěliví a snažit se pochopit jejich chování (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2011).

Vztahy k rodičům se uvolňují a pubescenti si vytvářejí nové, širší společenské vztahy. Pubescence naznačuje i proces osamostatňování. Snaha o nezávislost se vzrůstající kritičností je důvodem, že žáci již nejsou ochotni plnit bez námitek své povinnosti. Ve škole jsou proto časté projevy vzdorovitosti, někdy troufalosti a negativismu.

Do jaké míry však člověk dospěje i psychicky a kdy může být jedinec uznáván jako dospělý, je otázka zcela jiná.

Pubescenti by se měli naučit provádět pohybové aktivity ve třech úrovních. V základní úrovni jsou aktivity součástí normálního života, především je to chůze a jízda na kole a práce doma i na zahradě. Druhá úroveň zahrnuje aerobní činnosti jako je běh, cyklistika, tanec, bruslení, plavání a sjezdování. Nejdůležitější je se do aktivit zapojit a osvojit si pohybové dovednosti, které umožňují provozování aerobních sportů florbalu, tenisu, volejbalu, fotbalu, basketbalu, hokeje a badmintonu. Ve třetí úrovni jsou posilovací cvičení, gymnastika, atletické disciplíny a protahovací cvičení, strečink, jóga, balet a karate (Rubín et al., 2018).

1.2 Volný čas

Volný čas (angl. leisure time) můžeme chápat jako čas, lze vnímat jako čas, kdy člověk nevykonává žádnou činnost pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Do takovýchto činností vstupuje jedinec s nějakým očekáváním, dělá je zcela dobrovolně, a navíc mu přinášejí určité uspokojení (Hofbauer, 2004).

Volný čas je označení pro termín, který je i mezi laickou veřejností běžně rozšířen, proto si každý jedinec pod tímto pojmem dokáže něco představit. Avšak právě tím, že sousloví je všeobecně známo, dochází často ke společenskému zjednodušení této problematiky, a to také i v souvislosti s výchovou dětí a mládeže, u nichž náplň volného času nabývá stále většího významu (Janiš, 2008).

Podle Kaplánka (2010) můžeme volný čas vymezit buď negativně nebo pozitivně. Negativní definice volného času vycházejí z vymezení volného času vůči pracovní době („*mám volno od práce*“), zatímco pozitivní definice se pokouší vymezit volný čas na základě jeho vlastní

kvality, tedy jako čas, s nímž může jedinec svobodně nakládat („*mám volno pro sebe, pro svoje záliby, pro druhé atd.*). Ačkoli je v pedagogice volného času prosazována pozitivní definice volného času, nelze ve skutečnosti volný čas oddělit od časových úseků věnovaných práci.

Opakem volného času je doba, ve které člověk plní své povinnosti, tzv. sféra povinností. Patří do ní činnosti, které člověk musí splnit bez ohledu na to, zda mu jsou příjemné či nepříjemné. Jedná se především o povinnosti v práci a v souvislosti s ní, u dětí školního věku vyučování a veškeré povinnosti, které z něho vyplývají. Do sféry povinností patří také péče o rodinu, o domácnost, zajišťování a uspokojování základních biologických potřeb a veškeré ztrátové časy, které s tím souvisejí (Pávková, 2014).

Základem definování volného času, je připuštění, že volný čas existuje. Pokud si je uvědomujeme a dokážeme vědomě rozlišit mezi časem volným a časy jinými (školním, pracovním aj.). U jedince, který jej odlišit nedokáže lze z teoretického hlediska konstatovat, že vůbec žádný volný čas nemá. Jedná se například o lidi v kómatu, novorozence, nebo lidé s demencí. Je nutné poznamenat, že pevně dané hranice mezi časem „ostatním“ a časem volným existuje pouze v teoretické rovině. Což však ve výsledku nezpochybňuje jeho existenci (Janiš & Skopalová, 2016).

Volný čas se svým rozsahem a svou skladbou postupně dostal na pomyslné první místo týdenního časového koláče. Druhé místo zaujímá uspokojování základních životních potřeb a sféra práce se posunula ve struktuře života na třetí místo. „*Volný čas se stal celoživotním fenoménem, jehož rozsah a význam dále roste.*“ (Hofbauer 2004) Již nepředstavuje jen prostor pro relaxaci a oddech, ale je složitým dynamickým systémem širokého dosahu (Kraus, Poláčková, et al. 2001).

Volný čas patří mezi základní lidské potřeby. Tak ji zobrazil Abraham Harold Maslow do pyramidy základních lidských potřeb. Ve spodním patře jsou potřeby nižší, fyziologické, tedy především potřeba jídla, pití nebo spánku. Nejprve je potřeba uspokojit potřeby vyšší, a až poté je možno přejít na nižší, které Maslow řadí do dalších pater, tedy potřebu bezpečí, souměřitosti a uznání. Na samém vrcholu pak autor umístil potřeby seberealizace.

Právě sem lze řadit volný čas a jeho uspokojivé naplnění. Z Maslowovy teorie tedy následně vyplývá, že k tomu, abychom mohli dosáhnout kvalitního obsahu volného času, musíme nejprve naplnit všechny další lidské potřeby (Franěk, 2011).



Obrázek 1: Maslowova pyramida

Zdroj: (Franěk, 2011).

1.2.1 Historie volného času

Oddělením volného času (řecky scholé) od práce se ovšem poměrně výrazně zabývali již antičtí filozofové, kteří ho vnímali jako protiklad běžných denních povinností. Tato vymoženost se však týkala pouze vyšších elitních vrstev, jimž bylo umožněno trávit své volné chvíle rozvíjením kulturně bohatého životního stylu (Spousta, 1994).

Hodaň a Dohnal (2005) ve své práci upozorňují, že v minulosti nebyl volný čas brán tak, jak ho vidíme dnes. Uvádí to na příkladu známého řeckého filozofa Aristotela. Ten volný čas nebral jako chvíle určené pro flákání a nicnedělání, ale nabádal všechny k tomu, aby svůj volný denní prostor využili k přemýšlení, k srovnání svých myšlenek, čtení veršů, poslouchání hudby nebo k setkávání se se svými přáteli. Ve svých dílech se o volný čas zajímá také filozof Seneca, Plutarch, Platon.

Způsob trávení volného času ve středověku ovlivňovala skutečnost, do jaké společenské vrstvy jedinec náležel. Pracující ho tedy měl poměrně málo a většinou byl ovlivňován tradicemi, náboženskými rituály a normami společnosti. Když přišla průmyslová revoluce v 19. století, tak se zkrátila pracovní doba a volný čas se stal důležitou položkou také v nižších vrstvách a vznikaly tak například dělnické spolky a sdružení. Na zábavu, rekreaci a odpočinek se začal volný čas zaměřovat v druhé polovině minulého století a postupně začal směřovat ke konzumnímu způsobu života ovlivněného reklamou a touhu po zážitcích (Spousta, 1994).

J. A. Komenský rozdělil denní dobu, kterou má člověk k dispozici na tři části mezi práci, spánek a aktivní odpočinek, který pojal jako vzdělávání (Spousta, 1994).

1.2.2 Trávení volného času

Kritériem pro rozdělení volného času může být způsob jeho trávení, a to ve formě buď aktivní (produktivní) nebo pasivní (receptivní) (Čertík, 2009).

Aktivní formy představují u žáků základních škol především již zmiňované pravidelné činnosti. Během aktivní formy jedinec aktivně vyvíjí činnost a produkuje jakékoliv hodnoty. Tato činnost mu přináší určité obohacení. U pasivní formy trávení volného času pak nevyvíjí v podstatě žádnou vlastní aktivitu, ať duševní či fyzickou, ale pouze vnímá předmět zájmu. Do druhů aktivní činnosti se řadí manuální činnosti, kdy jedinec ručně vytváří či upravuje různé objekty. Nejen pro děti tuto činnost zahrnuje množství výtvarných, keramických, modelářských a mnoho dalších kroužků. Dále pak fyzické činnosti jako jakýkoliv druh sportu nebo pohybové aktivity. Kulturní činnosti, které poskytují jedinci kulturní obohacení. Řadí se mezi ně například četba, návštěva divadelních představení, kina, muzeí, výstav, poslech hudby a hra na hudební nástroje. Jakýkoliv druh sebevzdělávání, ať už formou naučných kroužků nebo četby odborných publikací z vlastní iniciativy se řadí pod činnosti intelektuální. A poslední z aktivních forem činností jsou činnosti sociální, které jsou u dětí spíše součástí všech ostatních kolektivních aktivit, než aby se jim věnovali samostatně.

Mezi pasivní formy, které se v posledních letech těší stále větší oblibě, pak můžeme zařadit sledování televize, hraní počítačových her, hraní na herních konzolích a taky prosté „*nicnedělání*“, v podobě potloukání se po ulicích, které může dále vést i ke společensky

nežádoucím chování. Fenomémem dnešní doby, patřícím do této kategorie, je pak mezi mladistvými sledování videí na internetovém serveru YouTube (Čertík, 2009).

Pávková (2008) donesla do tohoto rozdělení logickou vsuvku a udává, že obě činnosti se mohou navzájem prolínat a doplňovat. Jde pouze o to, jak jedinec k dané činnosti přistupuje a jak je činnost blíže specifikována. Jsou například známy výzkumy, které dokazují v určitém směru prospěšnost počítačových her. Hry zrychlují reakční dobu hráčů nebo zlepšují jejich představivost.

Existují i počítačové hry, které jsou přímo naučné nebo kulturně vzdělávací, nemůžeme tedy říci, že veškeré hraní počítačových her je pasivní činnost. Za sporný považuji též poslech hudby bez kulturního podtextu, který také nemá žádné aktivní prvky. Stejně tak můžeme sledovat filmy i v televizi a tak tato činnost nahrazuje návštěvu kina. Podobných příkladů může být několik.

Tribe (2011) dělí trávení volného času na činnosti provozované doma a oproti nim činnosti provozované mimo domov. Jeho členění je zvoleno v závislosti na tom, že přiděluje velký význam mezi volnočasovými aktivitami cestovnímu ruchu. Toto rozdělení je určitě jednoznačnější, ale dle mého názoru nemá k mému tématu žádnou vypovídající hodnotu.

1.2.3 Pedagogika volného času

Publikace Vážanského a Smékala (1995) definuje spojení pedagogika volného času jako „nový pedagogický obor“. *„Pedagogika volného času je pedagogickým jednáním, které se podílí na formování světa volného času s cílem nabídnout a zajistit jedinci optimální předpoklady pro jeho růst a učení, vývoj a existenci.“* S výchovou k volnému času a výchovou ve volném čase je vhodné začít od nejútlejšího věku, a především pokračovat ve škole, kde žák přijímá již zpracované a metodicky utříděné informace. Velkou roli v tomto procesu sehrávají i mimoškolní výchovná zařízení a organizace (Spousta, 1996).

Jak ve své publikaci uvádí Průcha (2009), tak pedagogika volného času se zabývá:

- Obsahem, formami a prostředky edukačních aktivit pro kultivaci individuálně a společensky prospěšného trávení volného času u dětí a mládeže.
- Činností školských a jiných zařízení, která zabezpečují edukaci ve volném čase.

- Teorií a výzkumem toho, jak současná mládež (resp. i jiné skupiny populace) tráví volný čas v podmínkách soudobého stavu společnosti.

1.2.4 Dělení volnočasových aktivit

Volnočasové aktivity mohou být různé, spousta jejich možností se neustále otevírá, a tak dokážou ovlivňovat a prostupovat všechny společenské vrstvy a všechny jedince. Díky různorodým volnočasovým aktivitám mají lidé různé možnosti pro seberealizaci. Volnočasové činnosti přispívají k socializaci jedince, který se tak dostává do kontaktu se svými vrstevníky, nebo lidmi podobného životního stylu (Bedřich, Břetislav & Pavková, 2008).

Veselá (1999) dělí volnočasové aktivity na:

- Fyzické
- Kulturně umělecké, které dále dělí na:
 - Receptivní
 - Interpretační a tvořivé
- Kulturně racionální
- Společenské, dále dělí na:
 - Formální
 - Neformální
- Manuální

Hájek (2004) dělí volnočasové činnosti dle místa realizace. Význam klade na přírodu a na prostředí, prostory a zařízení v obcích, městech a regionech.

Příroda se nyní bere za místo, kde se mísí relaxace a odpočinek. Tento postoj k přírodě však nebyl vždy takový. Dřív představovala příroda pro člověka hrozbu, se kterou musel neustále bojovat. Toto pojetí přírody vydrželo člověku až do začátku rozvoje průmyslu. Od té doby se

vztah člověka začal měnit a postupem času se přeměnil do podoby, jak ho známe dnes (Hájek, 2004).

Volnočasové aktivity jsou různorodé, a proto je odborníci, zabývající se tímto tématem, rozdělují. Dle Čertíka (2009) lze volnočasové aktivity rozdělit do tří skupin. Dále Čertík (2009) rozděluje tyto skupiny na základě organizovanosti, a to do aktivity spontánní, příležitostné zájmové aktivity a pravidelné volnočasové aktivity.

1.2.5 Funkce volného času

Dumazedier (1966) již v sedmdesátých letech stanovil základní tři funkce volného času.

- Relaxační funkce – veškerý odpočinek, zahálení, lenošení, poflakování se. Patří sem veškerý fyzický odpočinek všeho druhu, ovšem nepatří sem fyziologicky nutný spánek.
- Zábavná funkce – aktivní odpočinek, včetně tzv. receptivních činností (tzv. pasivní zábava: televize, poslech CD, zábavné rozhlasové pořady, film, divadlo, koncerty, diskotéky, posezení s přáteli, atd).
- Sebevzdělávací funkce – všechny aktivity, ve kterých si děti rozšiřují svůj vědomostní obzor i dovednosti – různé kroužky, spolky a zařízení sloužící k volnočasovým aktivitám.

Podle Opaschowskiho (1976), který funkce a možnosti volného času definoval komplexně, lze za základní funkce považovat následující:

- Rekreaci (zotavení, uvolnění a regenerace).
- Kompenzaci (odstranění zklamání a frustrace).
- Výchovu a další vzdělávání (školní a mimoškolní výchova).
- Kontemplaci (hledání smyslu života a životních hodnot).
- Komunikaci (sociální kontakty a vztahy).
- Participaci (spoluúčast na vývoji společnosti).

- Integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů).
- Enkulturaci (vlastní kulturní rozvoj).

1.2.6 Problematika volného času

Na problematiku volného času lze dle Pávkové et al. (2002) nahlížet z různých pohledů. Ty jsou vysvětleny na přehledném pojetí, která stručně vystihuje podstatu volného času. Na volný čas můžeme nahlížet z hlediska:

- a) Ekonomického – týká se především financí, jak lze z názvu vyčíst. Konkrétně sleduje, kolik finančních prostředků celá společnost vkládá do zařízení pro volný čas, zda a jakým způsobem se náklady vrátí. Volný čas už dávno není využíván pouze pro výchovnou a vzdělávací činnost, ale také ke komerčním účelům. Průmysl volného času je v dnešní době tržní ekonomiky samostatným a dobře prosperujícím odvětvím. Svědčí tomu fakt, kolik financí jsou lidé schopni vynaložit pro využívání volného času.
- b) Sociologického a sociálně psychologického – monitoruje, jak činnosti, které člověk ve volném čase vykonává, přispívají k utváření mezilidských vztahů. Je zřejmé, že volný čas dětí je ovlivněn sociálním prostředím, obzvláště vliv rodiny. Děti mají své rodiče za hrdiny nebo jako vzory, podle kterých se v životě často řídí a rozhodují. Existují ale rodiny, které o děti a jejich volný čas nejeví takový zájem, jak by měli, často zde není dobře zvládnuta výchova, což může vést nebo být příčinou negativního vývoje jedince.
- c) Politického – jak nebo jakým konkrétním způsobem bude stát svými orgány zasahovat do trávení volného času obyvatelstva. Jaká bude edukační politika; zda v rámci edukační soustavy bude věnována pozornost také zařízením, které ovlivňují volný čas. Stát se také angažuje do oblasti volného času dětí a mládeže v několika dílčích oblastech – financování, organizace, vytváření lepších podmínek aj.
- d) Zdravotně hygienického – především sleduje, jakým způsobem volný čas působí na tělesný a duševní vývoj člověka. Důležité je mít uspořádaný režim dne, hygienu

prostředí, sociálních vztahů a duševního života. Správné využívání volného času se pozitivně odráží na každém z nás, především ve zdravotním stavu.

- e) Pedagogického a psychologického – berou v úvahu věk, individuální zvláštnosti a vzájemné respektování ve volném čase. Pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže má hlavně za úkol podporovat jejich aktivitu, poskytovat prostor pro jejich přirozenost a seberealizaci, uspokojovat potřeby nových dojmů, sociálních kontaktů, ale také poskytovat pocit bezpečí a jistoty. Volný čas dětí a mládeže a z tohoto hlediska dva velmi důležité úkoly. Prvním z nich je výchova ve volném čase a druhým, výchova k volnému času.

1.2.7 Význam volného času z hlediska životního stylu

Volný čas velkým způsobem ovlivňuje životní styl, který následně dlouhodobě mění kvalitu života každého jedince. Děti ve svém volném čase hrají především hry, ať už sami nebo se skupinou ostatních dětí. S postupem věku, když přechází dítě do puberty, mění své priority, zájmy, koníčky, postoje, atp. Spolu s těmito změnami dochází i ke změně preference určitých činností, zejména ve volném čase. Pubescenti a následně adolescenti si již nehrají s legem, nýbrž začínají aktivně sportovat, tvoří tzv. „party“, věnují se nejrůznějším zálibám a také se bohužel mnohdy nechávají zlákat návykovými látkami (Průcha, et al., 2009).

Konkrétní životní styl popíšeme jako souhrn lidských činností, vztahů, jednání a hodnot, které konkrétní jedinec uznává a činí. Samotný životní styl velmi úzce souvisí se zdravotním stavem. Vztah životního stylu a vlastního zdraví se vytváří v průběhu života člověka v závislosti na mnoha faktorech, mezi něž patří zejména (Mužík, 1997):

- Výchova
- Vzdělání
- Zkušenost
- Sociální prostředí
- Profese

Zdraví je jedinou zásadní skutečností, která ovlivňuje kvalitu, délku, hloubku a smysl života. Bez zdraví člověk žít nemůže, na rozdíl od všech ostatních hodnot. Samotné zdraví je zhruba z padesáti až šedesáti procent ovlivněno způsobem života, dvacet procent ovlivňuje sociální a pracovní prostředí a pouze zbylou část ovlivňuje zdravotní péče (Mužík, 1997).

1.3 Sport a pohybová aktivita

Sportem se u nás rozumí pohybová aktivita, která je výkonnostně a soutěživě zaměřená. Cílem je získat co nejlepší výkon. V terminologii jiných evropských i zámořských států bývá názvem sport nazývána i taková pohybová aktivita, kde se výkon vůbec nehodnotí. Hraní a pohybování se pro radost i bez velkých výkonů je sport. Ani ve škole se příliš nerozlišuje sport od tělesné výchovy (Dvořáková, 2009).

Sport můžeme chápat jako fyzickou aktivitu tvořící složku volného času a životního stylu. Sport začal postupně plnit funkce výchovně vzdělávací (rozvoj pohybových schopností a dovedností), zdravotní (prevence a kompenzace), kulturní (poskytuje zábavu širokým vrstvám obyvatelstva) a reprezentační (reprezentace státu, národa) (Králík, 2001).

Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (Evropská charta sportu, 2006).

Sport je druh zábavy, charakteristický soutěživostí, založený na fyzických schopnostech, podřízený stanoveným pravidlům hry a řízený nějakou institucí. Toto široké pojetí sportu je akceptováno po celém světě. (Slepičková, 2005).

Nezbytný předpoklad pro zdraví dětí vidíme v dostatku pohybu a vyvážené pestré stravě. Pohyb v tomto ohledu zajistí dostatečný výdej energie, a tím udržuje v normě tělesnou hmotnost, ale bylo dokázáno, že snižuje i nemocnost a má i pozitivní dopad na psychiku dítěte. Také poukazuje na pocit štěstí, který se dostavuje při fyzickém pohybu a který by mělo dítě zažívat ať již při trávení volného času venku s kamarády, turistice nebo různých sportech (Spitzer, 2014).

Sport se odlišuje od ostatních tělocvičných aktivit a má dle Choutky a Dovalila (1991) své specifické znaky:

- Patří do oblastí nevýrobní sféry, je záležitostí volného času, rozvíjí se na základě dobrovolného zájmu, slouží k uspokojování individuálních potřeb, přispívá k všestrannému a harmonickému rozvoji jedince (fyzického, psychického, sociálního charakteru). U vrcholových sportovců je volný čas využíván k regeneraci sil k novému tréninkovému procesu.
- Sport je intenzivní pohybovou součástí specifického charakteru a je přesně vymezen pravidly, ve kterých se odráží historický vývoj sportu. Jako základní pravidlo, platné pro všechny účastníky sportu, je vytvoření stejných podmínek.
- Výrazným znakem je soutěživost, potřeba sebeuplatnění a seberealizace, dosahování nejvyššího výkonu. Výkon je ten nejsilnější motiv, který činí sport velmi přitažlivým pro všechny, hlavně pro mládež, nutí účastníky k velmi intenzivní a náročné práci.

Dle Sekota (2003) má sport dopad na naši váženost v okolí, zejména u mladých lidí. V dnešní době se bere sport jako určitá součást kulturního života. Nejsou to jen pohybové aktivity těla, ale je to i sociální úkaz, který zaujímá výrazné místo. Nejde ani tak o výsledky a předvedený výkon, ale spíše o to, co představuje jako celek.

Obecně sport v klasickém pojetí chápeme jako pohybovou aktivitu, u které jsou však poměrně jasně psaná pravidla, která platí mezinárodně a jsou dlouhodobě neměnná. Tím se tento pojem, jako takový, odlišuje od pohybových her. U sportovních disciplín je v současné době znát i velký vliv ze strany veřejnosti, tedy diváků a médií. V návaznosti na to také velmi často vznikají impulzy pro úpravy a změny pravidel u jednotlivých moderních sportů. Velký podíl na tom má „komerční sféra“, tedy sponzoři velkých akcí, kterým jde především o atraktivnost pro diváky (Mazal 2007).

Zvýše uvedených znaků je jasné, že sport jako specifická činnost přináší řadu hodnot (fyzických, psychických i sociálních), jež jsou důležité pro vývoj člověka i celé společnosti. Je vedle tělesné výchovy a tělocvičné rekreace důležitým společenským nástrojem, se svými specifickými vazbami na jednotlivé oblasti života společnosti. V těch je dominující vazba na sféru prožitkovosti.

Pohybová aktivita je velice důležitá pro náš vývoj a celkovou úroveň našeho života. Pohybová aktivita je podstatnou součástí lidského života a hraje významnou roli v jeho

životním stylu. Bez možnosti pohybu bychom nemohli ráno vstát z postele, připravit si snídani, jít do práce a podobně. Zkrátka pohyb hraje v našem životě neodmyslitelnou roli. Proto se musíme o své tělo dobře starat. V případě nedostatku pohybu dochází v našem těle k určitým fyziologickým změnám. Přicházíme o svalovou hmotu, navyšuje se nám podíl tukové složky a celkově se snižuje funkčnost organismu. V mnoha případech se mohou dostavit i zdravotní problémy související s hypokinezi. Mezi takovéto problémy řadíme obezitu, vysoký krevní tlak, cukrovku a jiné. Souhrnně se takovýmto nemocem přezdívá civilizační onemocnění. Dostatkem pohybu se chráníme před těmito nemocemi a udržujeme si vnitřní harmonii. Oproti tomu dostatek pohybové činnosti a správné pečování o náš pohybový aparát je presumpce ke správnému fungování lidského organismu. Je vědecky prokázáno, že adekvátní míra pohybové činnosti zvyšuje fyzickou zdatnost, snižuje negativní účinek stresu a zvyšuje naši odolnost vůči stresu. Dále pozitivně přispívá ke snížení hladiny cholesterolu, má blahodárný účinek na prokrvení a okysličení mozku, snižuje riziko vzniku civilizačních chorob a napomáhá nám lépe se vypořádat s každodenními situacemi (Machová, 2006).

Samotný pohyb je výrazovým prostředkem člověka. Zahrnuje složku duševní, mentální i duchovní a tyto složky jsou vzájemně propojené (Mužík & Krejčí, 1997). „Pohybová aktivita, v angličtině označovaná jako physical activity, je jakýkoli vykonaný tělesný pohyb, vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii“ (Dobry, 2008, p 10). Pojem pohybová aktivita bývá v literatuře často zaměňován s pojmem pohybová činnost, ale pohybová činnost je v porovnání už více konkrétní. Pohybovou aktivitu lze chápat jako celek, který je tvořen součtem všech pohybových činností. Pohybová aktivita člověka se v několika ohledech výrazně odlišuje od pohybové aktivity zvířat (Měkota & Cuberek, 2007).

Pohybová aktivita (PA) je jednou z nejzákladnějších životních funkcí člověka. Lidské tělo se za milióny let vyvinulo v komplexní organismus schopný zvládat obrovské množství úkolů, od zapojování velkých svalových skupin k chůzi, běhu nebo šplhu, až po provádění detailních akcí s využitím manuální zručnosti (Cavil, Kahlmeier, & Racioppi, 2006).

Technický pokrok posledních desítek let a moderní způsoby bydlení výrazně změnilы životní styl obyvatel vyspělých zemí. Většina lidí se postupně uchyluje k sedavému způsobu života. V pracovní době sedí, do práce se dopravují autem nebo jinými dopravními prostředky a svůj volný čas tráví nejvíce u televize či počítače (Machová & Kubátová, 2009).

Přitom téměř každý by určitě souhlasil s tím, že aktivní životní styl jedince plní důležitou sociální a ekonomickou funkci v celé společnosti a má nepostradatelný efekt v prevenci civilizačních onemocnění (Siedentop & Locke, 1997).

Pro zprůhlednění případných terminologických nejasností je třeba rozlišit pojmy zájem a preference. Pojem zájmu patří v psychologii vůbec k nejproblematičtější a nejrůzněji vymezovaným pojmům a je obvykle chápán čistě jako činnost, na niž je člověk ochoten vynakládat úsilí, peníze a čas, anebo velmi úzce, jako trvalejší snaha o poznávání něčeho. Preference vyjadřují přednost něčeho před něčím. Jedná se o povahový sklon k určitým činnostem a zájmům. Je to alternativa výběru, která ve výsledku převáží ostatní alternativy výběru daných možností. Synonymy pro slovo preference mohou být slova jako – zvýhodnění, výhoda, výsada, přednost či přednostní právo.

PA je podle Mužíka, et al., (2008) jakýkoli vykonaný tělesný pohyb (převážně spojený s přenosem hmotnosti nebo s překonáváním odporu), vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii. Základní dělení PA rozlišuje na:

1. Nestrukturované, které slouží primárně k plnění úkolů denního režimu, jako jsou práce doma, na zahradě, pochůzky při nákupu, cesta do zaměstnání nebo chůze po schodech. Tato činnost nevyžadují zvláštní prostor, zařízení nebo oblečení.
2. Strukturované, které slouží primárně ke zlepšení nebo udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti nebo výkonu v konkrétní sportovní pohybové aktivitě. Pro tyto aktivity si lidé vyhražují určitou denní dobu. Jsou většinou organizované, plánované, časově a prostorově vymezené a popsateľné jednotkami času, vzdálenosti, intenzity, frekvence, mají obvykle svá pravidla, jejich provádění vyžaduje odpovídající prostor nebo zařízení, náčiní a oblečení.

Dle Hodaně (1998) pomocí pohybové aktivity podporujeme i psychickou zdatnost a vytrvalost. Rozvíjíme psychické vlastnosti (houževnatost, ctíždost, odvaha, vůle, odolnost vůči stresu, schopnost koncentrace, soustředěnost atd.). Je vhodným prostředkem pro navození pocitu pohody.

Pohybová aktivita zasahuje i do oblasti rozumové, ale ne však ve významu zvýšit obecnou inteligenci, ale ve smyslu schopnosti „učit se“. Pohybová výchova by měla vést ke zlepšení

nejen pohybových schopností člověka a k udržení jeho zdraví, ale i k dosažení a harmonického vztahu mezi tělem a myslí podle staré zásady ve zdravém těle zdravý duch (Nosek, 2004).

Pohybová aktivita je realizována v určitém sociálním prostředí. V tomto prostředí plníme úkoly a vytváříme si zde vztahy. Dochází zde k rozvoji ohleduplnosti, kooperace, tolerance, zodpovědnosti. Během vykonávání nějaké pohybové činnosti si vytváříme nové kamarády, máme šanci být uznávaní, obdivovaní a to přispívá ke zvýšení sebedůvěry a sebeúcty. Tím zprostředkovaně pěstujeme „schopnosti vítězit i přijímat porážku a stávat se tak společensky a profesionálně konkurence schopnějším (Sekot, 2002).

Specifickou PA je tělocvičná aktivita, která představuje souhrn realizovaných tělesných cvičení, ta jsou pro lidský organismus důležitá, ovlivňují pohybové a tělesné zdokonalování. V rámci pohybového cíle rozlišujeme strukturu cvičení na fázickou, rytmickou a energetickou. Fázická struktura je tvořena úseky a pohyby vykonané v těchto fázích jsou elementy pohybové činnosti. Tělesná cvičení z hlediska strukturální stránky dělíme na cvičení: acyklické, cyklické a kombinované. Opakované pohybové činnosti vedou ke změnám v organismu, které charakterizuje intenzita, objem a složitost cvičení, jsou úzce spjaty s motorickým učením (Gajda & Fojtík, 2004).

Pohybová aktivita se dá dělit na organizovanou a neorganizovanou. Pod pojmem organizovaná aktivita rozumíme takovou pohybovou aktivitu, která je prováděna pod vedením učitele, cvičitele, či trenéra. Naopak neorganizovaná pohybová aktivita je spontánní, prováděná volně, bez pedagogického vedení.

Organizovaná sportovní aktivita

Jedná se o druh aktivit, které jsou prováděny pod odborným vedením. Může se jednat o dohled učitele, trenéra, či asistenta. Kromě těchto vyškolených pracovníků se může také jednat o dohled rodičů či jiných rodinných příslušníků. Tento druh pohybových aktivit bývá obvykle organizován v rámci různých sportovních klubů nebo organizací, úzce spojených se sportem. Může se jednat i o zájmové kroužky v rámci základních či středních škol. U nás se mezi tyto instituce řadí například: Sokol, Orel, skaut, domy dětí a mládeže a jiné sportovní kluby. Tyto organizace nabízejí dětem a mladistvým možnost vykonávat pohybovou aktivitu

v různorodých prostředích. V přírodě, tělocvičně a různých sportovištích. Mezi hlavní subjekty ovlivňující organizovanou pohybovou aktivitu patří především rodiče a kamarádi.

Neorganizovaná sportovní aktivita

Neorganizované sportovní aktivity jsou v dnešní době velice populární. Vede k tomu i fakt velkého rozšiřování a zaměření se na tohle spektrum volného času. Jedná se o takové aktivity, které je člověk schopen provozovat nepravidelně (kdykoliv mu to čas dovolí, není vázán nějakým rozvrhem či otevírací dobou), není zde zabezpečeno vedení (činnost provádí jedinec bez pomoci trenéra či instruktora). V dnešní době jsou velice rozšířeny cyklistické stezky, proto bych jako hlavní představitele uvedl cyklistiku, jízdu na in - line bruslích či turistiku. Tyto činnosti jsou samozřejmě ovlivněny okolím, ve kterém žijeme a zda jsou takové možnosti neorganizovaných forem občanům k dispozici. Pro provozování neorganizované pohybové aktivity mají děti možnost využití především volných, přístupných ploch a prostranství v okolí svého bydliště, která jsou pro tento účel vhodná či přímo vyhrazená a upravená. Taková prostranství by měla být v každém městě či vesnici. Dalším vhodným prostředím pro provozování pohybové aktivity je samotná příroda (lesy, louky, parky a další). Tahle místa jsou neméně příhodná a významná k vykonávání pohybové aktivity. Pokud mají děti přístup k těmto možnostem, je nutné vést je k jejich využití. Do sportovních zařízení, která mohou sportovci využívat jak samostatně, tak pod vedením odborníka, zařazujeme např. sportovní haly, tělocvičny, posilovny, stadiony, sportovní areály, plavecké bazény, fitness kluby apod.

1.3.1 Historie sportu

Tělesná cvičení byla obvyklá ve všech historických dobách a u všech národů. Dříve byla tělesná cvičení spíše jako praktická příprava k boji. Novověký závodní sport se vyvinul z různých starých tělesných cvičení a zábav. Dále se vyvinul i například z šlechtických a různých lidových her a zápasů v 19. století. Během svého rozvoje se stal sport součástí kultury ve všech hospodářsky vyspělých státech. Do určité míry byl tehdejší sport i jedním z možných kritérií této vyspělosti v nevýrobní sféře (Grexa & Strachová 2011).

Starověk

První známky aktivit, které bychom v dnešní době mohli nazývat jako sport, se objevily u řady starověkých civilizací. Například se zde jedná o Čínu, kde byla provozována obdoba dnešní sportovní gymnastiky, ale tehdy nejspíše pouze jen z estetických důvodů, než soutěžních. Dále se jednalo o Persii, kde se konaly bojové hry s přesnými pravidly. Asi nejznámějším je bez debat starověké Řecko, kde se z aktivity směřující k fyzickému sebezdokonalení stala filosoficky odůvodněná součást kulturního života. Fyzická zdatnost tehdy byla považována za nezbytnou součást dokonalosti. Výstupem bylo taktéž pravidelné pořádání sportovních her v osadě Olympie, které se posléze staly předobrazem moderních olympijských her (Grexa & Strachová 2011).

Středověk

Počátky sportu v západní Evropě můžeme vysledovat hluboko do středověku. Charakter je ale většinou podobný, jako u starověkých vojenských klání, jehož účelem je kondiční výcvik pro válku (Grexa & Strachová 2011).

První známky tohoto účelu, brané sport jako činnost čistě pro zábavu a potěšení přihlízejících zúčastněných, lze dohledat v renesanční Itálii – například Calcio Fiorentino, jehož pravidla byla poprvé zveřejněna v roce 1580 a připomínají něco mezi dnešním fotbalem a ragby (Grexa & Strachová 2011).

Moderní sport

Platí zde heslo zábava pro každého. Počátky sportu v dnešním slova smyslu jsou běžně spojovány s technickou revolucí v 19. století. Vůdčí zemí tehdy byla Anglie. Fyzická námaha, která již v této době není spojena se zajištěním přežití nebo válečným konfliktem, se postupně stala z privilegia „vyšších vrstev“ běžně rozšířeným způsobem trávení zábavy a volného času.

Do druhé poloviny 19. století zapadá založení většiny současných provozovaných nejoblíbenějších hnutí a sportů na všeobecném základě. Tato zásada zní: „*pokud budeš respektovat pravidla, můžeš hrát s námi a je jedno kdo jsi a odkud jsi*“. V Anglii takto vzniká v roce 1863 „*Fotbalová asociace*“ jako spojení klubů hrajících „*kopanou*“ verzi ragby, v roce 1877 mistrovství v „*královském tenisu*“ ve Wimbledonu a v roce 1897 první verze psaných

pravidel pro dnešní házenou. A dalších podobných příkladů posléze i mimo Anglii lze najít mnoho. Jeden z nich například v roce 1891 v Kanadě a USA, kdy započal basketbal. Bezesporu důležité pro další rozvoj sportu bylo založení novodobých olympijských her, které je spojováno se jménem Pierra de Coubertina a rokem 1896. Sport se tím pádem začal stávat ze specifického a menšinového způsobu zábavy kulturním apolitickým fenoménem. (Grexa & Strachová 2011).

Sport v současnosti

V současné době je sport provozován na několika různých úrovních:

- Vrcholová úroveň - profesionálně nebo poloprofesionálně (podle významu sportu a kvality sportovce) - sportovec v tomto případě většinou trénuje každý den, někdy i několikrát denně, obvykle i několik hodin nebo na „plný úvazek“, účastní se klání na mezinárodní nebo alespoň národní úrovni.
- Výkonnostní úroveň - poloprofesionálně nebo amatérsky – běžný je u této úrovně pravidelný trénink v rozmezí několika jednotek až desítek hodin týdně. Dále je sportovec registrovaný v některém ze sportovních svazů a pravidelně se účastní na soutěžích.
- Rekreační úroveň - sportovec příležitostně trénuje v rozmezí maximálně několika hodin týdně. Nemá žádnou oficiální registraci nebo je registrovaný pouze v čistě rekreačních amatérských soutěžích.

1.3.2 Dělení sportu

Podle Sekota (2003) je sport svým hlediskem rozlišován podle několika vzájemně se prostupujících kritérií.

- rekreační, výkonnostní, vrcholový, elitní
- soutěžní, nesoutěžní
- masový alternativní
- divácky populární, stojící na okraji diváckého zájmu

- silně či slabě medializovaný
- mužský či ženský
- prestižní či neprestižní
- vysoce materiálně výnosný či nevýnosný
- profesionální, amatérský, poloprofesionální
- individuální, týmový
- olympijský, neolympijský
- silový, vytrvalostní
- kontaktní, branný, technický
- intelektuální, silový
- dlouhodobě či časově omezeně pěstovaný atp.

Sport se rozděluje do několika podkategorií, ve kterých je hlavním ukazatelem motivace, tedy proč vlastně jedinec sportuje. Irena Slepíčková je ve své práci rozděluje na tyto typy:

- 1) Elitní (vrcholový) sport – jedná se o sport na profesionální úrovni, překračuje pouze vytyčené hranice volného času, je zde zřejmé dosažení či překročení vlastního maxima sportovce, dobré sociální zabezpečení a finanční plat.
- 2) Soutěživý (výkonnostní) sport – tento typ sportu není na úplně profesionální a vrcholovém stupni, ale v mnoha věcech je jí podobný. Účast je vázána na sportovní klub, kde sportovci trénují a na závodech či soutěžích jej reprezentují. Zde jde hlavně o osobní maximální výkon a navázání sociálních kontaktů a vztahů, relaxaci.
- 3) Rekreační sport – jde hlavně o zábavu, relaxaci, zdraví a navázání sociálních kontaktů. Svůj program (typ lekce) si účastníci volí individuálně a bez nutné

vazby na organizaci. Probíhá většinou ve sportovních klubech jako služba pro veřejnost.

- 4) Kosmetický sport – tohle odvětví sportu je zaměřeno na dokonalý vzhled jedince. S cílem dosaženého optimálního modelového vzhledu
- 5) Fitness sport – tento typ sportu se hlavně zabývá vypěstováním tělesné zdatnosti. Člověk si při tomto typu sportu také jako u rekreačního sportu sám organizuje, co bude dělat. Vždy jde hlavně o vypěstování svalstva, takže se účastník soustředí např. na kondiční běh, cyklistiku a cvičení využívající vlastní váhu.

1.3.3 Pohybová činnost

Pohyb je známkou života a ve vývoji člověka je nezbytnou součástí každodenní činnosti, podporuje růst a odolnost organismu. Jedině člověk dokáže svou inteligencí a záměrnou činností zvyšovat a zdokonalovat svou hybnost a výkonnost plánovitě v rámci cvičení a tréninku. Lidské tělo je mimořádně přizpůsobivé a flexibilní, variace pohybů a jejich kombinace je téměř nekonečná. Pohybovým projevem člověk dokáže vyjádřit radost, údiv, myšlenky i své city. Úžasné a neuvěřitelné pohybové kompozice můžeme sledovat při tanci, baletu, ale i při hře, utkání, sportovním výkonu. Pohybová činnost nám přináší zábavu a naplnění života, nejenom z pozice pozorovatele, ale především z pozice aktéra (Měkota, Cuberek, 2007).

1.3.4 Důsledky nedostatku pohybu

Bylo prokázáno, že nedostatek pohybu představuje pro člověka stejné riziko, jako přítomnost vysokého krevního tlaku, krevních tuků nebo obezity. Dokonce i lidé bez nadváhy s nedostatkem pohybu si zvyšují riziko kardiovaskulárních nemocí dvojnásobně (Taussig, 2017).

Nedostatek pohybu dítěte může vést k:

- omezení kapacity všech orgánových systémů pro zátěž v dospělosti;
- nedostatečný výdej energie a hrozící obezita;

- nízká svalová síla a nedostatek koordinace, které vedou k nechuti dítěte zkoušet něco, v čem není úspěšné;
- nedostatečná schopnost držení těla proti gravitaci (vadné držení těla, ploché nohy, vystouplá břišní stěna, nohy do „X“);
- omezené zkušenosti s vnímáním a volní korekcí nastavení držení těla či jednotlivých segmentů vůči sobě v rámci pohybového úkolu – snižují efektivitu dalšího pohybového učení;
- chybějící vztah k pohybu a benefitům z něj vyplývajících v dospělosti (Nováková, 2017).

Úbytek fyzického pohybu může dále vést k rozvoji některých civilizačních chorob, mezi které patří:

- srdečně – cévní onemocnění,
- předčasná ateroskleróza a její komplikace
- obezita,
- cukrovka,
- nádory,
- předčasné stárnutí,
- zánětlivá revmatická onemocnění kloubů,
- předčasné porody a potraty a některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců,
- deprese,
- demence včetně Alzheimerovy choroby,
- chronický únavový syndrom (Komůrková, 2014).

1.4 Sportovních preferencí

Preference vyjadřují přednost něčeho před něčím. Jedná se o sklon k určitým činnostem a zájmům. Jde o alternativu výběru, která v konečné fázi převáží ostatní možnosti výběru daných možností. Základem pro sestavení takového žebříčku je pocit uspokojení, potěšení, radosti, štěstí a zábavy (Kudláček & Frömel, 2012).

Kudláček a Frömel (2012) uvádějí, že výzkum preferencí sportovních aktivit představuje nástroj, který může podhalit mezery v plánování pro volnočasovou pohybovou a sportovní aktivitu. V neposlední řadě uvádí, že představuje účinný nástroj pro aktualizaci programů školní tělesné výchovy. Problematika sportovních preferencí v souvislosti mezinárodního výzkumu nebyla v minulosti dostatečně vyzdvihovaným tématem.

Preference je vymezena tendencí k určitým činnostem a zájmům a je vyjádřena jako přednost před něčím. Sportovní aktivity považujeme za pohybové aktivity různorodého charakteru, které jsou usměrňovány pravidly, zvyklostmi a normami. V dnešním sportu existuje široká škála a velký počet variant sportovních aktivit, které jsou spojeny s konkrétním prostředím (sportovní aktivity v přírodě, ve vodě aj.) (Kudláček & Frömel, 2012).

1.4.1 Sportovní preference v Česku

Výzkum, zabývající se problematikou sportovních preferencí, provedl Frömel, Novosad a Svozil (1999). Monitorovali sportovní zájmy mládeže na základních, středních a vysokých školách. Zjistili, že v popředí je u dívek všech věkových kategorií plavání, tanec, aerobic, bruslení a sjezdové lyžování. U chlapců dominoval zájem o plavání, sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování. Ve sportovních hrách kladly dívky na přední místo volejbal. U chlapců to je fotbal. V gymnastických disciplínách dominovala u obou pohlaví trampolína. V atletických disciplínách dominoval zájem o skok daleký. V zájmu o hlavní druhy turistiky převládal zájem o cykloturistiku. Chlapci dávali přednost silovým schopnostem a dívky koordinačním schopnostem. Největší zájem byl u dívek v estetickém zaměření pohybové činnosti. U chlapců to bylo zaměření kondiční a sportovní (výkonnostní). Zájem byl u obou pohlaví o zdravotně orientovanou pohybovou činnost.

V České republice bylo zatím realizováno velmi málo aktuálních výzkumů týkajících se pohybové aktivity a problematiky sportovních preferencí dětí, studentů i jiných věkových

kategorií. Jedna z nejučenější publikací zabývající se touto oblastí je výzkum Kudláčka a Frömela (2012), jejichž výzkumný soubor byl tvořen studentkami a studenty středních škol v České republice. Výsledky ukázaly, že dívky, bez rozdílu věku, preferují plavání, tanec, aerobic, bruslení a sjezdové lyžování. Chlapci namísto tance a aerobicu upřednostňují sportovní hry. V plavání, bruslení a sjezdovém lyžování se preference překrývají. Ve sportovních hrách převážil u dívek volejbal a u chlapců fotbal.

Nejnovější studie zabývající se tímto tématem vychází z roku 2015. Michal Kudláček zkoumal pohybovou aktivitu a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí. Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit u studentů středních škol ve Vrchlabí a v Olomouci sportovní preference a úroveň jejich zapojení do pohybové aktivity (PA) a následně provést komparaci získaných údajů ve vztahu ke studovanému oboru a prostředí, ve kterém respondenti žijí.

V oblasti individuálních sportů zvítězilo u Gymnázia Vrchlabí sjezdové lyžování. U SOŠOS Štursova v Olomouci se na prvním místě umístilo plavání, u Vrchlabí potom na místě druhém. Na druhé místo řadí olomoučtí studenti bowling, zatímco vrchlabští ho zařadili až na místo osmé. Dále studenti obou škol preferují cyklistiku, snowboarding a tenis. Další významný rozdíl z hlediska obou škol je mimo sjezdového lyžování i u lyžování běžeckého, což je dáno především podmínkami pro provozování těchto sportů a účastí vrchlabských studentů v sjezdařských i běžkařských oddílech. Preference bowlingu u olomouckých studentů může zase souviset s tím, že se škola pravidelně účastní bowlingových turnajů v rámci daného regionu.

V týmových sportech studenti vrchlabského Gymnázia upřednostňují florbal, volejbal a fotbal. Studenti z Olomouce řadí na první místo fotbal (futsal), poté následuje basketbal a házená (vybíjená).

Na prvních dvou místech v kategorii kondiční aktivity najdeme u obou škol v zaměněném pořadí běh (jogging) a posilovací cvičení. Na třetím místě najdeme u obou škol kondiční chůzi (nordic walking) a zdravotní cvičení. Kulturistiku preferují více olomoučtí studenti, zatímco studenti z Vrchlabí upřednostňují spinning.

Na prvních místech jednoznačně najdeme skoky do vody a zdravotní plavání. Synchronizované plavání a cvičení ve vodě je pro studenty nejméně perspektivní.

V kategorii sportovní aktivity v přírodě najdeme výraznější zastoupení sjezdového a běžeckého lyžování u studentů z Vrchlabí. Olomoučtí studenti preferují snowboarding, boardové sporty (skateboard, surfing, kiting) a motorismus.

Na prvních místech se umístily známější formy bojových umění jako box, karate a kick box.

Studenti z obou škol preferují moderní tance. Bojové tance upřednostňují v Olomouci. Ve Vrchlabí se místo bojových tanců upřednostňují standartní tance.

1.4.2 Sportovní preference v zahraničí

V Polsku proběhl výzkum sportovních preferencí. Výzkum prováděli Filip Křen et al., (2011). Účastníci výzkumu byli studenti středních škol. Studie byla provedena v regionu Katowice a zúčastnilo se jej 518 chlapců a 559 dívek ve věku od 15 do 17 let. Nejoblíbenějším individuálním sportem u dívek a chlapců je plavání a to platí pro všechny věkové skupiny. Volejbal je nejoblíbenější týmový sport pro dívky, následovaný basketbalem a házenou. Nejoblíbenějším týmovým sportem pro chlapce je fotbal, následovaný vzdáleně volejbalem a basketbalem.

Greenwood, Stillwell, & Byars, (2001) zkoumali ve své práci sportovní preference na středních školách v USA. Došli k výsledku, že z celkového hlediska většina studentů měla silný zájem o basketbal, jízdu na kole, bruslení, fotbal, plavání a volejbal. Nejméně preferencí získal badminton, podzemní hokej a hokejbal. Z hlediska pohlaví, autoři zjistili, že chlapci preferují lukostřelbu, basketbal, jízdu na kole, bowling, bruslení a fotbal. Jejich vrstevnice v porovnání s chlapci hodnotily na prvních místech gymnastiku, softball, tenis a volejbal jako silné preference.

Ve finském Oulu Tammelin, Näyhä, Hills, Järvelin (2003) zkoumali Účast adolescentů ve věku 14 let ve sportu a tělesné aktivitě dospělých. Z celkového hlediska se na prvním místě v nejoblíbenější aktivitě umístilo běžecké lyžování. Poté následoval běh (jogging). Na třetím místě se umístil lední hokej. Chlapci na první tři místa v preferencích zařadili lední hokej, běžecké lyžování a fotbal. Naopak na posledním místě se umístilo jezdectví. U dívek je

v popředí běžecké lyžování, běh (jogging) a bruslení (krasobruslení). Finská děvčata nemají v oblibě silové sporty.

2 Cíle

Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat volný čas 12–13letých dětí na Novoborsku z hlediska sportovních preferencí.

2.1 Dílčí cíle

1. Zjistit případné odlišnosti mezi realizovanými a preferovanými sporty a pohybovými aktivitami.
2. Porovnat dosažené výsledky s podobně zaměřenými českými i zahraničními výzkumy.

3 Metodika výzkumu

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Zkoumaný soubor obsahuje celkově 191 žáků (100 chlapců a 91 dívek) ve věku 12–13 let. Vybraných na základních školách ZŠ Kamenický Šenov a ZŠ náměstí Míru Nový Bor.

ZŠ Kamenický Šenov

Škola pracuje jako úplná základní škola s 1. až 9. ročníkem, mateřskou školou, školní družinou a školní jídelnou. Zaujímá postavení samostatného právního subjektu (příspěvková organizace) zřízeného Městem Kamenický Šenov k 29. 10. 2002. V letech 2002–2003 prošla školní budova rozsáhlou rekonstrukcí, modernizací a dostavbou, takže patří k nejlépe vybaveným školám v Libereckém kraji. Deskriptivní informace o účastnících výzkumu lze najít v Tabulce 1 a 2.

Tabulka 1: Základní charakteristiky participantů ze ZŠ Kamenický Šenov

Hodnoty	Chlapci (n=43)	Dívky (n=39)
Věk (roky)	12,50	12,50
Tělesná hmotnost (Kg)	46,95	42,65
Tělesná výška (cm)	158,84	156,82
BMI (kg/m ²)	18,61	17,34

ZŠ náměstí Míru Nový Bor

ZŠ náměstí Míru Nový Bor představuje základní školu, která vyučuje podle ŠVP „Pojďme spolu do světa“. Název ŠVP charakterizuje školu, která se dlouhodobě prezentuje rozšířenou výukou jazyků. Nejen jejich výuka, ale celé klima školy je založené na vzájemné spolupráci žáků, učitelů a rodičů. V posledních dvou letech škola úspěšně nastartovala výuku robotiky. Součástí školy je plně funkční školní družina i školní jídelna. Nabízí mnoho zájmových kroužků a na konci školního roku tradičně pořádá školní Akademii.

Tabulka 2: Základní charakteristiky participantů ze ZŠ náměstí Míru Nový Bor

Hodnoty	Chlapci (n=59)	Dívky (n=50)
Věk	12,50	12,50
Tělesná hmotnost (Kg)	51,31	46,51
Tělesná výška (cm)	162,6	159,66
BMI (kg/m ²)	19,41	18,25

3.2 Charakteristika výzkumných metod

Dotazník sportovních preferencí pomáhá dotazovaným uvědomit si, kterým sportovním aktivitám dávají přednost a jakým dalším sportovním aktivitám by se chtěli věnovat (Kudláček, 2015). Dotazník je rozdělen do sedmi částí, ve kterých se zjišťují preference:

- Individuální sporty – (např. tenis, plavání, cyklistika).
- Týmové sporty – (např. fotbal, florbal, basketbal).
- Kondičních aktivity – (např. běh, posilovací cvičení, spinning).
- Sportovních aktivity ve vodě – (např. plavání s ploutvemi, zdravotní plavání).
- Sportovních aktivity v přírodě – (např. snowboarding, boardové sporty).
- Bojového umění – (např. box, judo, wrestling).
- Rytmických a tanečních aktivit. – (např. standartní tance, balet).

Respondent má před sebou celkem devět kroků, které postupně vyplňuje. V prvním kroku jsou otázky ohledně pravidelně prováděné organizované sportovní aktivity a nejčastěji prováděné neorganizované sportovní aktivity v letním a zimním období. V dalších krocích si respondent zvolí pět nejoblíbenějších aktivit v dané skupině podle oblíbenosti. Pokud nepreferuje sportovní aktivitu z dané oblasti, nemusí uvést žádnou sportovní aktivitu. V posledním devátém kroku vybírá nejoblíbenější sportovní aktivity podle typu a svoji absolutně nejoblíbenější aktivitu.

3.3 Procedura

Výzkum sportovních preferencí byl prováděn ve školním roce 2019/2020 na ZŠ v Kamenickém Šenově a na ZŠ náměstí Míru v Novém Boru po souhlasu ředitelů škol. Žáci i pedagogové tělesné výchovy byli s tímto výzkumem srozuměni a seznámeni. Vše probíhalo na dobrovolné bázi.

Vyplnění dotazníků proběhlo na ZŠ v Kamenickém Šenově 11. 2. 2020 a na ZŠ náměstí Míru v Novém Boru 24. 2. 2020. Vše probíhalo v rámci vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Dotazníky byly v papírové podobě. Na začátku výuky byli žáci seznámeni, jak dotazníky vyplňovat. Po vysvětlení způsobu označování následovalo vyplnění dotazníků. Když žáci měli nějaké problémy s vyplňováním, byl jsem k dispozici, abych jim pomohl nejasnost vyřešit. Doba pro vyplnění dotazníků byla stanovena na 40 minut.

3.4 Statistické zpracování dat

Výzkum byl proveden formou standardizovaného dotazníku. Dotazník vyplňovali chlapci a dívky v papírové podobě. Po vyplnění dotazníků následovalo přepsání, zpracování a vyhodnocení dat do přehledných tabulek v programu Microsoft Office Excel 2007. Při zpracování výsledků jsem vycházel z postupu, kdy každá pohybová aktivita dostane určitý počet bodů a to podle volby jedince. Jeden bod byl připsán aktivitě, která byla respondentem označena na prvním místě. Takto se seřadilo prvních pět zvolených aktivit, přičemž všechny aktivity, které nebyly vyplněné, dostaly hodnotu 6 bodů. Následně se určila suma bodů u všech jednotlivých kategorií a následně i jejich pořadí (nejvyšší umístění dle nejnižšího součtu bodů). U zpracování realizovaných a nejoblíbenějších aktivit jsou body součtem počtu jejich označení (čím vyšší bodové hodnocení, tím lepší umístění v pořadí). Dotazník je vyhodnocen porovnávací formou celkově i z hlediska pohlaví.

4 Výsledky výzkumu

4.1 Realizované aktivity

Z výsledků vychází, že 66% žáků vykonává organizovanou pohybovou činnost. Z celkového hlediska se a prvním místě v organizované pohybové aktivitě umístil florbal. Na druhé místo se zařadil fotbal a na třetím místě skončil volejbal. Největší dívčí zastoupení má volejbal, před florbalem. U chlapců vyhrává florbal před fotbalem.

Tabulka 3: Realizované aktivity

Pořadí	Realizované aktivity	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Florbal	19	7	26
2.	Fotbal	12	4	16
3.	Volejbal	3	8	11
4.	Basketbal	5	5	10
5.	Atletika	3	5	8

4.2 Souhrnný přehled

Ve srovnání souhrnných kategorií (Tabulka 4) jsem došel k výsledku, že chlapci i dívky obou základních škol preferují týmové aktivity. Hned v závěsu za týmovými sporty u chlapců jsou individuální sporty a kondiční aktivity. Dívky mají na druhém a třetím místě individuální a sportovní aktivity v přírodě. Tyto aktivity dostali shodně bodů.

Tabulka 4: Struktura sportovních preferencí - souhrnný přehled

Pořadí	Sportovní aktivity - souhrnně	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Týmové sporty	190	265	455
2.	Individuální sporty	318	318	636
3.	Sportovní aktivity v přírodě	400	318	718
4.	Sportovní aktivity ve vodě	436	326	762
5.	Kondiční aktivity	387	392	779
6.	Bojová umění	434	447	881
7.	Rytmické a taneční aktivity	573	340	913

4.3 Individuální sporty

V oblasti individuálních sportů (Tabulka 5) z hlediska pohlaví se u chlapců na prvních třech místech umístila cyklistika, plavání a na třetím místě měl stejně bodů bowling se střelbou

(lukostřelbou). U dívek se na prvním místě umístilo plavání, na druhém místě preferují cyklistiku, po které následuje sjezdové lyžování.

Z hlediska škol zvítězila cyklistika na obou základních školách. Na druhém místě řadí obě základní školy plavání. Třetí místo se už liší. Žáci ZŠ Kamenický Šenov upřednostňují snowboarding od sjezdového lyžování, které se umístilo až na desátém místě. V Novém Boru žáci preferují sjezdové lyžování na rozdíl do snowboardingu.

Tabulka 5: Struktura sportovních preferencí – individuální sporty

Pořadí	Individuální sporty	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Cyklistika	373	376	749
2.	Plavání	417	334	751
3.	Lyžování sjezdové	484	425	909
4.	Střelba, lukostřelba	456	455	911
5.	Bowling	456	456	912
6.	Stolní tenis	476	459	935
7.	Bruslení (krasobruslení)	553	393	946
8.	Atletika	527	425	952
9.	Snowboarding	513	454	967
10.	Tenis	532	454	986

4.4 Týmové sporty

V týmových sportech (Tabulka 6) dívky preferují na prvním místě oproti chlapcům volejbal od florbalu. Florbal se u dívek vyskytl na druhém místě. Na třetím místě se umístila házena (vybíjená). Chlapci zařadili na druhé místo fotbal a hned za ním se umístil basketbal.

Z hlediska škol (tabulka 5) řadí žáci z Kamenického Šenova na první místo florbal, po kterém následuje fotbal a volejbal. V Novém Boru je na prvních dvou místech také florbal a fotbal. Rozdíl je na třetím místě, kde žáci z Nového Boru preferují házenou (vybíjenou).

Tabulka 6: Struktura sportovních preferencí – týmové sporty

Pořadí	Týmové sporty	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Florbal	325	307	632
2.	Fotbal	334	377	711
3.	Házená	453	323	776
4.	Volejbal	497	279	776
5.	Basketbal	433	370	803
6.	Nohejbal	495	482	977
7.	Lední hokej	510	490	1000
8.	Frisbee	560	467	1027
9.	Americký fotbal	517	516	1033
10.	Vodní pólo	581	481	1062

4.5 Kondiční aktivity

Z hlediska kondičních aktivit (Tabulka 7) upřednostňují obě pohlaví běh (jogging). Chlapci na druhém místě preferují posilovací cvičení, kdežto dívky mají na místě druhém jógu. Na třetím místě chlapci zařadili kulturistiku na rozdíl od děvčat, které preferují posilovací cvičení na úkor kulturistiky.

Na prvních dvou místech v kategorii kondiční aktivity nalezneme u obou škol v nezměněném pořadí běh (jogging) a posilovací cvičení. Dále se preference obou škol týkají kondiční chůze (nordic walking) a jógy. Rozdíl najdeme pouze u bodystylingu, který šenovští žáci dali na poslední desáté místo. Borští žáci umístili bodystyling na místo předposlední.

Tabulka 7: Struktura sportovních preferencí – kondiční aktivity

Pořadí	Kondiční aktivity	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Běh	264	202	466
2.	Posilovací cvičení	306	359	665
3.	Kondiční chůze	446	380	826
4.	Jóga	519	321	840
5.	Zdravotní cvičení	490	423	913
6.	Spinning	445	471	916
7.	Kulturistika	434	498	932
8.	Sportovní aerobik	588	389	977
9.	Tai-chi	520	514	1034
10.	Bodystyling	565	470	1035

4.6 Sportovní aktivity ve vodě

V kategorii sportovní aktivity ve vodě (Tabulka 8) chlapci preferovali na prvním místě plavání s ploutvemi, na rozdíl od dívek, která daly na první místo skoky do vody. Na třetím místě skončilo cvičení ve vodě.

V celkovém hledisku najdeme na prvních dvou místech u obou škol v zaměněném pořadí skoky do vody a plavání s ploutvemi. Následuje cvičení ve vodě, zdravotní plavání a synchronizované plavání.

Tabulka 8: Struktura sportovních preferencí – Sportovní aktivity ve vodě

Pořadí	Sportovní aktivity ve vodě	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Skoky do vody	217	186	403
2.	Plavání s ploutvemi	213	211	424
3.	Cvičení ve vodě	323	277	600
4.	Zdravotní koupání	352	328	680
5.	Synchronizované plavání	414	336	750

4.7 Sportovní aktivity v přírodě

Ve sportovních pohybových aktivitách v přírodě (Tabulka 9) dívky preferují na prvních třech místech tyto aktivity: bruslení (in-line, kolečkové), plavání (koupání, vodní atrakce) a jezdeckví. U chlapců je pořadí následující: plavání, cykloturistika a snowboarding.

Z hlediska škol se na prvním místě umístilo plavání, jak v Kamenickém Šenově, tak i v Novém Boru. Na druhém místě v Novém Boru se objevuje cykloturistika, kdežto žáci v Kamenickém Šenově preferují kolečkové brusle.

Tabulka 9: Struktura sportovních preferencí – sportovní aktivity v přírodě

Pořadí	Sportovní aktivity v přírodě	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Plavání, koupání	427	351	778
2.	Cykloturistika	430	407	837
3.	Bruslení (in-line)	507	331	838
4.	Snowboarding	446	446	892
5.	Lyžování sjezdové	470	444	914
6.	Jezdectví	570	398	968
7.	Lanové aktivity	517	460	977
8.	Létání, plachtění	527	454	981
9.	Pěší turistika	533	465	998
10.	Lezení	544	472	1016

4.8 Bojová umění

V bojových uměních preferují obě pohlaví stejná pořadí, která ukazuje tabulka 10. Box, karate a judo.

U bojových umění se z hlediska škol na prvních místech umístily známější bojové sporty jako je box, karate a judo. Rozdíl byl v taekwon-do, který se v Kamenickém Šenově umístil na sedmém místě. V Novém Boru skončil na místě osmém za aikidem.

Tabulka 10: Struktura sportovních preferencí – bojová umění

Pořadí	Bojová umění	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Box	240	228	468
2.	Karate	350	245	595
3.	Judo	362	279	641
4.	Kung-fu	421	375	796
5.	Kick-box	419	386	805
6.	Wrestling	459	456	915
7.	Taekwon-do	542	507	1049
8.	Aikido	569	495	1064
9.	Musado	578	509	1087

4.9 Rytmické a taneční aktivity

V kategorii rytmických a tanečních aktivit (Tabulka 11) zvítězily u obou škol moderní tance, poté následovali bojové tance a standartní tance.

U chlapců se na první tři místa dostali bojové sporty, moderní tance a rock'n'roll. U dívek je pořadí následující: moderní tance, balet společně s moderní gymnastikou a na třetím místě jsou latinsko-americké tance.

Tabulka 11: Struktura sportovních preferencí – rytmické a taneční aktivity

Pořadí	Rytmické a taneční aktivity	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Moderní tance	319	267	586
2.	Bojové tance	253	430	683
3.	Standartní tance	420	388	808
4.	Rock'n'roll	337	486	823
5.	Latinsko-americké tance	496	380	876
6.	Moderní gymnastika	538	361	899
7.	Balet	545	361	906
8.	Lidové tance	470	468	938
9.	Taneční aerobik	581	381	962
10.	Orientální tance	584	490	1074

4.10 Nejoblíbenější aktivity

Z hlediska pohlaví se nejoblíbenější pohybové aktivity (Tabulka 12) malinko liší. U dívek vítězí volejbal. Na druhém místě nalezneme jezdeckví a na třetím místě atletiku. Chlapci preferují florbal, fotbal a sjezdové lyžování.

Když vezmeme celý soubor, tak vychází, že nejoblíbenější aktivitou se stal florbal. Popularita florbalu v Česku roste každým rokem. Finanční nenáročnost i jednoduchost dělá florbal skvělým sportem i pro školy a volnočasová zařízení. Těsně v závěsu za florbalem najdeme fotbal. Na třetím místě se umístil volejbal.

Tabulka 12: Struktura sportovních preferencí – nejoblíbenější sportovní aktivita

Pořadí	Sport	Chlapci (body)	Dívky (body)	Celkem (body)
1.	Florbal	19	6	25
2.	Fotbal	16	5	21
3.	Volejbal	3	12	15
4.	Lyžování sjezdové	7	4	11
5.	Snowboarding	6	4	10
6.	Atletika	3	7	10
7.	Cyklistika	7	2	9
8.	Střelba, lukostřelba	6	3	9
9.	Jezdectví	1	8	9
10.	Plavání	3	3	6

5 Diskuze

Dnešní doba s sebou přináší aktivity spojené se sedavým způsobem života. Veškeré změny nám přináší technický pokrok a moderní doba, kdy na pohybové aktivity nezbyvá tolik času jako dříve, a různými přístroji zabraňujeme fyzické námaze. Tento způsob převažuje v práci, ve škole, ve volném čase a v kombinaci s nevyhovující výživou neblaze ovlivňuje zdraví, zájmy a kvalitu životního stylu. Tento životní trend bývá následovaný dalšími riziky a s tím spojenými komplikacemi (Sigmund, Frömel, & Neuls, 2002).

Pohybová aktivita a zdraví patří mezi nejdiskutovanější témata v kinatropologii. Především v období dětství a dospívání má pravidelná PA významný vliv na zdravý vývoj kosterního systému a funkčnosti svalového aparátu (Sigmund & Sigmundová, 2011).

V dnešní době je potřeba, aby rodiče už v mládí vedli své děti k pohybové aktivitě. Je to základ, jak vyvolat u dítěte celoživotní kladný vztah ke sportu. Po rodičích hraje významnou roli škola, kdy prostřednictvím tělesné výchovy může žáky motivovat k různým pohybovým aktivitám. Pro většinu žáků jsou dvě hodiny týdně tělesné výchovy jejich jediným pohybem během celého týdne. Pohybová aktivita je velmi důležitá pro zdraví a kvalitu života. Proto je důležité, v jaké míře pohybovou aktivitu vykonáváme.

Struktura sportovních preferencí v jednotlivých kategoriích mi naznačila nejoblíbenější typy aktivit souhrnně. Mezi dětmi to jsou především týmové sporty, poté následují sporty individuální. Na rozdíl od výsledků z publikace Kudláčka a Frömela (2012) se hned za individuálními sporty umístily sportovní aktivity v přírodě. Ve studii Kudláčka (2015) se za individuálními sporty umístily kondiční aktivity.

Co se týče nejoblíbenější aktivity, tak v mé práci zvítězil florbal, před fotbalem a volejbalem. Florbalový rozvoj na Novoborsku začal v roce 2011. Mužstvo dospělých mužů v České Lípě historicky slavilo postup do florbalové superligy. Florbalový klub FBC Česká Lípa po úspěšné spolupráci se ZŠ Partyzánská rozjel aktivity i mimo hranice okresního města, školní týmy vznikaly i v Novém Boru, Mimoně a Kamenickém Šenově. FBC Česká Lípa momentálně hraje superligu florbalu a nabízí mnoho druhů spolupráce se školami celého Českolipska, kam pochopitelně patří i Novoborsko. Vznikl projekt akademie. Hlavním smyslem je dostat florbal do menších měst a obcí a pomoci místní mládeži ve sportovním

růstu a dokázat společně konkurovat věhlasným klubům z velkých a silných měst. Prvním krůčkem bylo založení akademie na ZŠ Partyzánská Česká Lípa a postupná spolupráce s dalšími školami na celém Českolipsku. Florbalový klub pro tento projekt vytvořil speciální pozici manažera akademií, který každý týden společně se svým týmem vytváří kvalitní servis a podmínky k tomu, aby se florbal z České Lípy dál rozšiřoval do dalších míst. S novými zájemci pracují na přerodu školních a volnočasových kroužků na kvalitnější tréninkové jednotky s možností přátelských utkání s jinými akademiemi. U těch pokročilejších pak nastává postupné přihlašování týmů do soutěžní struktury Českého florbalu a vyzkoušení si prvních oficiálních utkání s podporou českolipského klubu a jejich trenérského týmu.

Z mého pohledu je to skvělý příklad, jak přilákat děti k florbalu. Florbal je v Českolipském okrese sportem číslo jedna.

Když přistoupíme k jednotlivým aktivitám, tak na první pozici v individuálních sportech v součtu obou základních škol zvítězila cyklistika před plaváním a sjezdových lyžováním. Z hlediska pohlaví u chlapců zvítězila cyklistika, po které následovalo plavání a střelba, lukostřelba. Oblíbenost střelby může pramenit z toho, že se na Novoborsku v obci Manušice nachází Sportovně střelecký klub Manušice. U dívek je pořadí následující. První plavání, na druhém cyklistika a na třetím preferovali sjezdové lyžování. Když se podíváme konkrétně na cyklistiku, tak se není čemu divit, že se umístila na prvním místě. V Novoborském regionu se nachází mnoho nových cyklistických drah a nově je teď zřízený Bikepark v obci Polevsko, který se nachází na půli cesty mezi Novým Borem a Kamenickým Šenovem. Přes zimu se z Bikeparku stává lyžařská sjezdovka, což vysvětluje umístění sjezdového lyžování na třetím místě v tabulce individuálních sportů.

Podle výzkumu Kudláčka a Frömela (2012) je plavání u dívek na prvním místě, u chlapců na místě druhém, se kterým se můj výzkum shoduje.

Z týmových sportů se na prvních třech pozicích objevily pohybové aktivity jako florbal, fotbal a házená (vybíjená). V případě házené (vybíjené), která se umístila na prvním místě, žáci spíše inklinovali k pohybové aktivitě uvedené v závorce. Je velice pravděpodobné, že žáci měli na mysli vybíjenou. Vybíjená se hraje v každém ročníku v různých formách jako např. týmová vybíjená, americká vybíjená, vybíjená na tři životy apod. Z hlediska pohlaví se u dívek vyskytl na prvním místě volejbal před florbalem a vybíjenou (házenou). U opačného

pohlaví jsou preference následující. Na prvním místě florbal, poté následuje fotbal a basketbal. Dle studií Frömela et al. (1999) a Rychteckého (2006) preferuje většina chlapců fotbal a většina dívek volejbal, což se shoduje i s mým výzkumem, akorát na Novoborsku je místo fotbalu oblíbenější florbal.

Z hlediska kondičních aktivit jsem opět dospěl k podobným výsledkům jako Kudláček a Frömel (2012). Mezi nejoblíbenější kondiční aktivity žáků patřily (jogging) a posilovací cvičení. Rozdíl byl jen, že holky vyměnily jógu za posilovací cvičení.

Nejoblíbenější sportovní aktivitou ve vodě jsou u dívek skoky do vody, u chlapců plavání s ploutvemi. Nejméně oblíbené u kluků a u dívek je synchronizované plavání, což se shoduje i se studií Kudláčka & Frömela (2012).

Ve sportovních aktivitách v přírodě se na prvních místech umístilo plavání, cykloturistika a in-line bruslení. Tyto výsledky korespondují se studií Kudláčka (2014). Děvčata preferují in-line brusle, plavání a jezdeckví. Kluci mají na prvním místě plavání. Po plavání následuje cykloturistika a snowboarding.

V bojových sportech se ukázalo, že žáci preferují známější formy bojových sportů, jako je box, karate, judo. Ke stejnému výsledku došel i Kudláček (2015) ve své práci. V kategorii rytmických a tanečních aktivit zvítězily u obou škol moderní tance, poté následovali bojové tance a standartní tance.

Když srovnáme naše výsledky s provedenými výzkumy se studii v zahraničí, dojdeme k názoru, že se převážně shodují. Výzkumné práce Kudláčka (2015) u českých studentů a u studie adolescence v Polsku Filipa Křena, Michala Kudláčka, Wojciecha Wąsowicze, Doroty Groffik a Karla Frömela (2011) se shodují, že nejoblíbenějším individuálním sportem adolescentů je plavání. V naší studii dávají respondenti přednost cyklistice před plaváním. V týmových sportech chlapci v Polsku preferují fotbal a dívky volejbal. U nás chlapci preferují florbal.

Ve studii, která pochází z USA roku 2001, pánové Greenwood, M., Stillwell, J., & Byars, A. došli k závěru, že na prvním místě v týmových sportech studenti dávali přednost basketbalu před cyklistikou. Podle mého názoru, je to dáno velikou popularitou basketbalu v USA.

Tammelin T, Näyhä S, Hills AP, Järvelin MR (2003), došli k závěru, že z celkového hlediska se ve Finsku umístilo na prvním místě běžecké lyžování. Poté následoval běh (jogging) V naší studii, se běžecké lyžování umístilo z celkového pohledu až na 14. místě. Chlapci ve Finsku upřednostňují lední hokej před běžeckým lyžováním. Podle mého názoru je to dáno tím, že ve Finsku je hokej číslo jedna. V posledních letech si finský tým z mistrovství světa pravidelně odváží domů medaile a tento sport je tudíž ve Finsku velice populární. Lední hokej u nás skončil až na 7. místě. Lední hokej je po finanční stránce velice nákladný, tudíž si ho nemůže každý dovolit a rodiče radši dají své děti na florbal.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumat sportovní preference u žáků základních škol na Novoborsku. Výzkumného šetření se v zimním období roku 2020 zúčastnilo 191 žáků ze ZŠ Kamenický Šenov a ZŠ náměstí Míru Nový Bor. Sportovní preference chlapců a dívek šestých a sedmých tříd, byly zjištěny pomocí Dotazníku sportovních preferencí.

V porovnání v preferovaných a realizovaných aktivitách jsme došli ke shodě. Nejvíce děti hraje florbal. Na druhém místě se umístil fotbal a na třetím místě volejbal. V porovnání se zahraničními studii jsou výsledky podobné.

- V souhrnných sportovních aktivitách vévodí týmové sporty, individuální sporty a sportovní aktivity v přírodě. Nejméně preferované aktivity jsou bojové sporty a taneční a rytmické aktivity.
- Celkově je z individuálních sportů nejoblíbenější cyklistika, plavání a sjezdové lyžování. Dívky nejvíce preferují plavání a chlapci cyklistiku. Squash společně s kombinovanými sporty (triatlon, moderní pětiboj) se umístili na chvostu individuálních preferencí.
- Florbal se stal vítězem preferencí v týmových sportech. Po florbalu se na druhém místě a třetím místě se umístil fotbal a házená (vybíjená). Dívky v preferencích preferují volejbal, florbal a házenou. U chlapců vede florbal, hned v závěsu se nachází fotbal a basketbal. O curling, lakros a ragby nemají děti na Novoborsku zájem.
- Obě pohlaví v kondičních aktivitách umístili na první místo běh (jogging). Rozdíl byl na druhém místě, kde chlapci preferují posilovací cvičení a holky jógu. Nejméně preferencí dostalo taebo a bodystyling.
- U aktivit ve vodě obě školy preferují skoky do vody. Z hlediska pohlaví, kluci zařadili na první místo plavání s ploutvemi. Synchronizované plavání skončilo poslední před zdravotním plaváním.
- Sportovním aktivitám v přírodě z celkového pohledu vévodí plavání (koupání). Chlapci na druhém místě zařadili cykloturistiku a na třetím je snowboarding. U dívek

dominuje bruslení (in-line). Na posledním místě se umístil parašutismus a orientační aktivity.

- V bojových sportech žáci upřednostňují známější formy bojových sportů, jako jsou box, karate a judo.
- U rytmicko-tanečních aktivit se na prvním místě umístily moderní tance. Kluci preferují bojové tance a u holek se na druhém místě hned po moderních tancích umístil balet. Orientální tance dostaly nejméně preferencí.
- Nejoblíbenější aktivitou se stal florbal. Na druhém místě se umístil fotbal a na třetím se nachází volejbal.
- Z výsledku dotazníků vychází, že respondenti mají širokou škálu sportovních aktivit, ze kterých si mohou vybírat. Preference ukazují že, to co označili za nejoblíbenější aktivitu, tak na Novoborsku mohou vykonávat.

6 Referenční seznam

CAVIL, N., KAHLMEIER, S., & RACIOPPI, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. Copenhagen: World Health Organization. ISBN 9289013877

ČERTÍK, M. & FIŠEROVÁ, V. (2009). *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze. ISBN 978-80-86578-93-4.

DOVALIL, J. (1992). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-568-8.

EVROPSKÁ CHARTA SPORTU. Vymezení charty a oblast jejího uplatňování. Retrieved 7. 6. 2020 from the World Wide Web: <http://www.cuscz.cz/files/291NjZ.pdf>

FRANĚK, P. (2011). *Maslowova pyramida lidských potřeb*. Filozofie úspěchu[online]. Přístup dne 10. 6. 2020 z <http://www.filozofie-uspechu.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb/>

FRÖMEL, K. SVOZIL, Z. & NOVOSAD, J. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-945-X.

GAJDA, V & FOJTÍK I. (2008) *Úvod do kinantropologie: semináře*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, katedra tělesné výchovy. ISBN 978-80-7368-572-0.

GREENWOOD, M. STILLWELL, J. & BYARS, A. (2001). Activity preferences of middle school physical education student. *The Physical Educator*. **58**(1), 26-29. ISSN 2160-1682.

GREXA, J. & STRACHOVÁ, M. (2011) *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021054585.

HÁJEK, B. HOFBAUER, B. & PÁVKOVÁ, J. (2008) *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.

HODAŇ, B. (1997) *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. opr. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 80-7067-782-1.

- HOFBAUER, B. (2004) *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
- JANIŠ, K. KRAUS, B. & VACEK, P. (2008) *Kapitoly ze základů pedagogiky: studijní text*. 4. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-371-5.
- JANIŠ, K. & SKOPALOVÁ, J. (2016) *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
- JŮVA, V. et al. (2001) *Základy pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-95-8.
- KAPLÁNEK, M. (2010) *Pedagogika volného času – projekt budoucnosti, nebo slepá ulička?* Pedagogika. roč. LX, č. 1.
- KOMŮRKOVÁ, T. *Co jsou to civilizační choroby?* [online]. 28. 3. 2014. [cit. 5. 6. 2020]. Dostupné na: <http://www.nicm.cz/co-jsou-to-civilizacni-choroby>
- KRAUS, B. & POLÁČKOVÁ, V. (2001) *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
- KUDLÁČEK, M. & FRÖMEL, K. (2012) *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol: aktivní či inaktivní životní styl středoškoláků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3128-4.
- KUDLÁČEK, M. (2015) *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí: Regionální komparativní studie*. Tělesná kultura. 38(1), 47-67.
- KŘEN, F., KUDLÁČEK, M., WASOWICZ, 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.
- LANGMEIER, J. (1983) *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum.
- LANGMEIER, Josef. (1991) *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2., dopl.vyd. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0098-7.
- MACHOVÁ, J. & KUBÁTOVÁ, D. (2006) *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7044-768-0.

MAZAL, F. (2007) *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 978-80-85783-77-3.

MEČÍŘ, J. (1989) *Starosti s dospíváním*. Praha: Mona. Knihovnička Vlasty. ISBN 59-065-88.

MĚKOTA, K. & CUBEREK, R. (2007) *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.

MUŽÍK, V. & KREJČÍ, M. (1997) *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.

MUŽÍK, V., DOBRÝ, L. & SÜSS, S. (2007) *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4589-7.

NOVÁKOVÁ T., HIRŠOVÁ P., LOPOT F., PAVLŮ D., LORENCOVÁ K. (2017) *Screening pohybového systému školních dětí (7 až 12 let) v Praze*. Rehabilitace a fyzikální lékařství, vol. **24**, s. 234-242. ISSN 1211-2658.

OPASCHOWSKI, H. (1976) *Pädagogik der Freizeit. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis*. Bad Heilbrunn:Klinkhardt. ISBN 978-38-1001-563-1.

PÁVKOVÁ, J. (2014) *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666-6.

PÁVKOVÁ, J. (2008) *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. & MAREŠ, J. (2009) *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-647-6.

RYCHTECKÝ, A. (2006) *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 80-86317-44-7.

RUBÍN, L. (2018) *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5451-1.

SEKOT, A. (2006) *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4201-X

SIEDENTOP, D. & LOCKE, L. (1997). Making a difference for physical education: What professors and practitioners must build together. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, **68**(4), 25–33. ISSN 0730-3084

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. & HÁTLOVÁ, B. (2006) *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1290-9.

SLEPIČKOVÁ, I. (2005) *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

SPITZER, M. (2014) *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host. ISBN 978-80-7294-872-7.

SPOUSTA, V. (1996) *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1274-9

TAMMELIN, T, NÄYHÄ, S, HILLS, A. P., JÄRVELIN, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*. **24**(1), 22-28. ISSN 1873-2607. doi:10.1016/s0749-3797(02)00575-5.

TAXOVÁ, J. (1987) *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Knižnice psychologické literatury.

TRIBE, J. (2011). *The economics of recreation, leisure and tourism*. 4. vyd. London: Routledge. ISBN 978-0-08-089050-0.

VÁGNEROVÁ, M. (2005) *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

VÁŽANSKÝ, M. & SMÉKAL, V. (1995) *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-901737-9-9.

VESELÁ, J. (1999) *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999.
ISBN 80-7194-187-5.

7 Přílohy

Dotazník sportovních preferencí

Jméno: _____ Příjmení: _____ Pohlaví: _____ Hmotnost: _____ Výška: _____ Rok narození: _____
 Škola (druh, název): _____ Ročník: _____

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: _____ Hodin za týden: _____

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období):

Druh sportovní aktivity: a) v letním období: _____ b) v zimním období: _____

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámi preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
					Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlостní, terénní, sálová)
					Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
					Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
					Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	TÝMOVÉ SPORTY
					Americký fotbal
					Baseball, softball
					Basketbal
					Curling
					Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
					Fotbal (futsal)
					Frisbee
					Házená (vybíjená)
					Lakros
					Lední hokej (in-line)
					Nohejbal
					Ragby
					Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
					Volejbal (beach, přehazovaná)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	KONDIČNÍ AKTIVITY
					Běh (jogging)
					Bodystyling
					Jóga
					Kondiční chůze (nordic walking)
					Kulturistika
					Posilovací cvičení
					Spinning
					Sportovní aerobik
					Taebo (box aerobik)
					Tai-Chi
					Zdravotní cvičení
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
					Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploutvemi (potápění)
					Skoky do vody
					Synchronizované plavání
					Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ
					Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
					Bruslení (in-line, kolečkové)
					Cykloturistika
					Golf
					Jezdeckví
					Lanové aktivity
					Létání, plachtění, rogalo
					Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
					Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
					Lyžování běžecké
					Lyžování sjezdové, skialpinismus
					Motorismus, skicross, vodní motorismus
					Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
					Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
					Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
					Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
					Snowboarding
					Jiné ...

1	2	3	4	5	BOJOVÁ UMĚNÍ
					Aikido
					Box
					Judo
					Karate
					Kick-box (thai-box)
					Kung-Fu
					Musado
					Taekwon-Do
					Wrestling (sumo)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY
					Balet, výrazový tanec
					Bojové tance (capoeira)
					Latinsko-americké tance
					Lidové tance (country)
					Moderní gymnastika
					Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
					Orientální tance (břišní tanec)
					Rock 'n' roll
					Standardní tance
					Taneční aerobik
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNĚ
					Individuální sporty
					Týmové sporty
					Kondiční aktivity
					Sportovní aktivity ve vodě
					Sportovní aktivity v přírodě
					Bojová umění
					Rytmické a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou a označte ji kroužkem (viz vzor na druhé straně)

Vzor vyplnění dotazníku

Pro názornost si představíme následující situaci:

Osoba vyplňující dotazník je muž narozený v roce 1990, o hmotnosti 55kg a výšce 165cm. Chodí na základní školu ZŠ J.E. PURKYNĚ do 9.třídy. Závodně se věnuje plavání s ploutvemi a trénuje 2x týdně 2 hodiny (celkem tedy 4 hodiny).

V oblasti individuálních sportů má nejraději a chtěl by se věnovat snowboardingu, na druhém místě sjezdovému lyžování, na třetím tenisu, na čtvrtém atletice a na pátém golfu.

Stejně jako v oblasti individuálních sportů budeme postupovat i ve všech ostatních oblastech. Poslední oblast nazvaná „Sportovní aktivity – souhrnně“ se od ostatních mírně liší. Jsou v ní shrnuty všechny předchozí oblasti. Přesto se pokuste vyjádřit pořadí preferencí.

Dotazník preferencí sportovních aktivit

Jméno: JAN Příjmení: NOVÁK Pohlaví: MUŽ Hmotnost: 55 Výška: 165 Rok narození: 1990
Škola (druh, název): ZŠ J.E. PURKYNĚ Ročník: 9.

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI Hodin za týden: 4

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období).

Druh sportovní aktivity: a) v letním období PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI b) v zimním období SNOWBOARDING

Které sportovní aktivitě dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámi preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
			X		Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)
				X	Golf (minigolf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
	X				Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
X					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
		X			Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
	X				Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)
X					Plavání s ploutvemi (potápění)
		X			Skoky do vody
			X		Synchronizované plavání
		X			Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNĚ
			X		Individuální sporty
					Týmové sporty
	X				Kondiční aktivity
X					Sportovní aktivity ve vodě
				X	Sportovní aktivity v přírodě
		X			Bojová umění
					Rytmické a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou, tzn. jakou sportovní aktivitu nejvíce upřednostňujete a označte ji kroužkem.

Ze vzoru je zřejmé, že pro tohoto člověka je naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou plavání s ploutvemi.

Děkujeme za pečlivé vyplnění dotazníku.