

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**POHYBOVÁ GRAMOTNOST A MOTIVACE K POHYBOVÉ AKTIVITĚ U DĚTÍ
NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE KRAVAŘE**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Skýpalová Markéta

Aprobace: Tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Markéta Skýpalová

Název diplomové práce: Pohybová gramotnost a motivace k pohybové aktivitě u dětí na Základní škole v Kravařích

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2020

Abstrakt: Tato práce je zaměřena na pohybovou gramotnost jako takovou, hledání vztahu mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a vlastní realizací pohybové aktivity a také na různé motivace dětí k provádění pohybu. Výzkumu se účastnilo 91 žáků sedmých a devátých tříd Základní školy Komenského v Kravařích. Výzkumnou částí bylo vyplnění dotazníků: PLAYself, Motivace k pohybové aktivitě, Dotazník obecné vlastní efektivity a Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit. Cílem práce bylo zjistit vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací, která ovlivňuje vykonávání pohybových aktivit u dětí 7 a 9 tříd Základní školy v Kravařích. Výsledné hodnoty potvrdily pozitivní vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací pro pohybovou aktivitu u dívek i chlapců. Bez ohledu na pohlaví je největším důvodem k vykonávání PA vzhled.

Klíčová slova: pohybová gramotnost, motivace, pohybová aktivita, sebehodnocení, žáci, fyzická zdatnost, dotazníky

Souhlasím s půjčováním této diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Markéta Skýpalová

Title of the master thesis: Physical literacy and motivation for physical activity among pupils from ZŠ Kravaře

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

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

The year of presentation: 2020

Abstract: This thesis is focused on physical literacy itself, finding the relationship between self-assessment of physical literacy and performed physical activity and various reasons of children to perform physical activity. Ninety-one pupils from 7th and 9th grades from Primary school Komenského in Kravaře participated in this research. They completed these questionnaires: PLAYself, Motivation for physical activity, Questionnaire of self-efficacy and Questionnaire of self-efficacy in the field of physical activity. The aim of this thesis was to find out the relationship between self-assessment of physical literacy and motivation which determines performing of physical activity among pupils from 7th and 9th grades from Primary school Komenského in Kravaře. Results confirmed positive relationship between self-assessment of physical literacy and motivation for performing physical activity. Both boys and girls prefer their appearance as the main reason to be active.

Key words: physical literacy, motivation, physical activity, self-efficacy, pupils, physical ability, questionnaires

I agree this thesis to be lent within the library.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Vašíčkové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucí diplomové práce, doc. Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D., za pomoc a vedení při zpracovávání této práce. Dále děkuji vedení Základní škole v Kravařích, že umožnilo vykonat výzkumné šetření.

Obsah

1 Úvod.....	7
2 Přehled poznatků.....	9
2.1 Pohybová aktivita.....	9
2.2 Pohybová gramotnost	11
2.3 Motivace	16
2.4 Sebepojetí, sebehodnocení, sebeurčení a vlastní účinnost	21
2.5 Starší školní věk – pubescence.....	22
3 Cíle, hypotézy a otázky	25
3.1 Hlavní cíl	25
3.2 Úkoly práce	25
3.3 Dílčí cíle	25
3.4 Hypotézy.....	25
3.5 Výzkumné otázky	26
4 Metodika.....	28
4.1 Organizace výzkumu	28
4.2 Charakteristika výzkumného souboru	28
4.3 Metody sběru dat.....	28
4.4 Zpracování dat.....	32
5 Výsledky	33
5.1 Výzkumné otázky	33
5.2 Zjištění vztahu mezi PG a motivací pro pohybovou aktivitu	47
6 Diskuze	49
7 Závěry	52
8 Souhrn.....	53
9 Summary.....	54
10 Referenční seznam.....	55
11 Seznam příloh.....	60

1 Úvod

„Poloha vsedě je už pomalu hlavním znakem naší civilizace. Zdá se, že před sebou máme jiný druh člověka zvaného homo sedentarius.“

Erick P. Eckholm (Křivohlavý, 2009, 134)

Tento citát zjednodušeně popisuje současnou populaci, která se utápí v pohodlí, luxusu a pohybu se snaží vyhýbat. Všechny věci, události a skutečnosti mají vždy 2 nebo více stran, takže i u tohoto příkladu nesmíme házet všechny lidské bytosti do stejného pytle, nicméně můžeme říci, že lidí pohybově aktivních je stále méně a méně. Jen v České republice trpí více než polovina dospělé populace nadváhou (Láchová & Daňková, 2010).

Příčin i důsledků jsou stovky dokonce i tisíce, každopádně všichni dobře známe přísloví: „Co se v mládí naučíš, to ve stáří jako když najdeš.“ Proto vidím jako jednu z nejdůležitějších posláních všech učitelů, aby v žácích budovali kladný vztah k pohybu, ke sportu a k celkové aktivitě člověka. Je důležité, abychom právě my, učitelé, jsme šli našim žákům v tomhle ohledu příkladem. Mnoho dětí bohužel nemá z domova zafixovaný žádný vztah k pohybu a v senzitivním věku se k dětem nejbližší dokáže dostat právě rodina nebo učitelé. I když si to většina lidí nepřipouští, pohybová gramotnost je pro život stejně důležitá jako třeba schopnost čtení, psaní nebo počítání.

Mnohdy si ani neuvědomujeme, že děti tráví většinu svého času ve škole, proto musí být právě škola místem pro efektivní realizaci intervencí ke zvýšení pohybové aktivity u dětí (Klakk, Andersen, Heidemann, Møller, & Wedderkopp, 2014).

Jako jeden z nejdůležitějších důvodů, proč chceme děti přimět k pohybové aktivitě je fakt, že pohybová aktivita obecně výrazně ovlivňuje zdraví, optimální rozvoj pohybového aparátu, fungování oběhové i nervové soustavy (Slemenda, Miller, Hui, Reister, & Byrne, 1991).

Můžeme tedy říci, že pohybová aktivita je přírodou vytvořený lék na většinu chorob (Gajdošová, 2005).

Jeden z důvodů, proč se děti nevěnují nebo nechtějí věnovat pohybové aktivitě může být taky nedostačující motivace. Motivace je důležitá jak ze strany školního prostředí, ale tou nejdůležitější motivací je ve většině případů pro děti právě opora a podpora rodičů.

Jak už jsem zmiňovala na začátku, příčin a důvodů neustále klesajícího zájmu o pohybovou aktivitu je spousta, ale největším „strašákem“ dnešní doby je jednoznačně moderní technologie. Do tohoto označení můžeme zařadit jak sledování televize, hraní počítačových her, virtuální realitu ale také všechny sociální sítě. Sociální sítě jsou jakýmsi životním stylem dnešní mladé generace, která si bez facebooku, instagramu etc. neumí život představit. Tráví takhle většinu svého volného času, častokrát z pohodlí gauče či postele. Právě tato skutečnost je podle mého názoru příčinou klesající tendence sportovní výkonnosti u dětí školního věku.

V problematice našeho tématu leží v jednoznačném protikladu současná bohatá možnost výběru sportovních aktivit a nechuť rodičů i dětí k realizaci PA. V každé vesnici i městě najdeme nemalou nabídku různých sportovních aktivit, kterým se můžeme věnovat. Dnešním modním trendem je chození do fitness centrem s dohledem osobního trenéra, skupinové lekce kruhových tréninků, posilování či jogy nebo třeba teambuildingy se sportovním zaměřením. Pokud si děti ke sportu nevytvoří vztah od mala, těžko se k němu budou vracet v dospělosti. Proto si myslím, že je nejdůležitější, aby byla tělesná výchova na základních školách povinná, kvalitní a hlavně aby ji učili pedagogové s aprobací ale i zapáleností ke sportu obecně.

2 Přehled poznatků

2.1 Pohybová aktivita

Pohyb je jednak mechanická lokomoce a produkt svalové činnosti, ale také existenční potřeba ztělesněné duchovosti. Toto tvrzení představuje pohyb i mimo chápání mechanické a to chápání duševní (Rýdl, 1993). Podle Hodaně (2000) je pohyb jakýmsi kulturním fenoménem a jeho vývoj úzce souvisí s vývojem myšlení a jazyka.

Pohybovou aktivitu (dále PA) lze charakterizovat jako jakýkoliv pohyb lidského těla, který je produkován kosterním svalstvem za pomoci určitého energetického výdeje (Bouchard & Shephard, 1994; Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Dále se můžeme dočíst, že PA je aktivita člověka, kdy se zapojuje svalový i kosterní systém a zároveň se formuluje duševní stránka. V podstatě můžeme říct, že PA rozvíjí fyzickou, psychickou i sociální podstatu člověka (Hodaň, 2000).

Dle Hodaně (1992) se pohybová aktivita dále dělí na tělesnou výchovu, sport a tělocvičnou rekreaci. Pokud bychom mezi těmito složkami hledali rozdíly, ty nejpodstatnější nacházíme v cílech a četnosti vykonávání jednotlivé PA.

Doporučené množství PA u dětí

Je prokazatelně dokázáno, že největší vývoj organismu probíhá v prvních patnácti až dvaceti letech života. Během této doby se z novorozence stane dospělý vyvinutý jedinec. Akcelerace vývoje je obrovská, tudíž i dítě se mění vysokou rychlostí a jeho požadavky na pohybovou aktivitu se mění společně s jeho vývojem. Sigmund a Sigmundová (2011) navrhnou optimální množství PA pro děti předškolního věku (3-6 let), školního věku (6-11 let) a pro adolescenty (11-18 let).

Výzkum se zabývá žáky druhého stupně, proto se pokusíme nastínit optimální množství PA právě u této skupiny dětí. Jedná se o skupinu pubescentů, tedy děti mezi 11-15 rokem života. Doporučená denní dávka PA je intenzivní, hovoříme o 60 minutách provádění PA ve střední intenzitě, dále se doporučuje zařadit 5x týdně chůzi. Vysoká intenzita PA u pubescentů je doporučena vykonávat 3x týdně (Macek, 2003).

Tělesná výchova

Tělesná výchova je nezaměnitelnou součástí výchovy mládeže a můžeme ji řadit k nejrozšířenějším formám organizovaných tělovýchovných a sportovních činností (Rychtecký & Fialová, 2000). Posláním povinné tělesné výchovy je vybavení základním pohybovým vzděláním, které vytváří předpoklad pro vykonávání pohybových aktivit ve volném čase (Teplý, 1969).

Tělesná výchova má nesoutěžní charakter a je spojena se záměrným všeobecným rozvojem člověka. Cílem je porozumění a naučení uplatňování zdravotních a výchovných zásad, správné nakládání s životosprávou a celkově všestranný rozvoj dítěte. Cílem učitelů je tedy dosažení optimálního stupně tělesné zdatnosti a výkonnosti každého dítěte (Berdychová et al., 1981).

Hodaň (2000) rozlišuje tři úkoly tělesné výchovy:

- zdravotní úkol,
- vzdělávací úkol,
- výchovný úkol.

Pohybová rekreace

Pojem rekreace, má mnoho lidí i v současné době spojeno spíše s pasivním odpočinkem, pobyt v lázních, rekreačních domech a na dovolených u moře. Avšak hovoříme-li o pohybové rekreaci, máme na mysli zájmovou, ve volném čase prováděnou tělovýchovnou a pohybovou činnost za účelem odpočinku, zábavy, udržování zdraví a tělesné kondice (Teplý, 1969).

Charakteristické znaky pohybové rekreace můžeme vymezit takto (Teplý, 1969):

- Rekreace je vždy činnost, ne odpočinek. Může mít různé formy a to fyzické, mentální nebo emocionální.
- Rekreace nemá pouze jednu formu. Rozsah aktivit je bohatý a můžeme říct nekonečný.
- O tvrzení toho, zda-li se jedná o rekreaci či ne rozhoduje motivace.
- Rekreace se uskutečňuje ve volném čase.
- Rekreace je činnost dobrovolná.
- Rekreace má vždy svůj účel, smysl.

V publikaci Hodaně (2006) se dočteme, že pohybová rekreace v moderní a průmyslové společnosti zastává jasně daný charakter, spojený s rozvojem a regenerací člověka a proto naplňuje podstatu slova regenerace – obnovování a znovuvytváření člověka. Právě Hodaň považuje rekreaci za nejdůležitější část pohybových aktivit, díky možnosti působení na celou populaci bez jakýkoliv omezení.

Sport

Pojem sport zahrnuje širokou nabídku nejrůznějších sportovních odvětví provozovaných v různých prostředích: ve vzduchu, na vodě, na silnici, v přírodě, halách atd (Ondřej, 1987).

Podle Hodaně (1992) je sport specifická, organizovaná činnost tělocvičného, pohybového, technického nebo intelektuálního charakteru, kde je dominantní složkou výkonová motivace a prožitkovost. Jeho realizace spočívá v dosahování absolutně nebo relativně maximálního výkonu v souladu s podmínkami soutěže. Na rozdíl od tělesné výchovy a rekreace není sport zaměřen na člověka, nýbrž člověk se stává nástrojem k dosahování co nejlepších sportovních výkonů.

2.2 Pohybová gramotnost

Pohybová gramotnost

Pohyb popsala v roce 2018 Světová zdravotnická organizace jako jakýkoliv provedený pohyb produkovaný kosterními svaly, který pro svůj fungující průběh potřebuje energii. Do těchto aktivit můžeme zařadit i práci, hraní, cestování a spoustu dalších každodenních činností.

Gramotnost jako taková znamená nejen znalost jednotlivých pojmů dané oblasti, ale velkou roli zde hraje také porozumění obsahu a souvislostem a stejně je tak je umět využít v běžném lidském životě (Vašíčková, 2016).

S pojmem pohybová gramotnost jsme se mohli poprvé setkat ke konci 20. století díky britské filozofce, učitelce tělesné výchovy a profesorce Margaret Whitehead, která se jakou první zabývala právě pohybovou gramotností a inspirovala mnoho dalších odborníků z oblastí tělesné výchovy a sportu (Vašíčková, 2016).

Podle výše uvedené kantorky Whitehead (2010) je pohybová gramotnost (dále PG) motivace, důvěra, fyzická kompetence, znalost a porozumění každého jedince pro rozvoj, stabilizaci a udržení fyzické aktivity po celý život. Podle Vašíčkové (2016) můžeme PG pochopit jako koncept, který nám popisuje celoživotní úroveň života člověka v rámci pohybové aktivity. Jde o schopnosti, vědomosti i zkušenosti projevené tělesnou zdatností jedince, které člověku udávají jednotný životní styl či každodenní režim. O PG tedy můžeme říci, že je to celoživotní proces učení se vědomostem, pohybovým činnostem a dovednostem, které úzce ne-li přímo souvisí s motivací a životním stylem jedince. Pohybově vzdělaný, tedy gramotný člověk je podle Whitehead (2010) člověk, který pohybovou aktivitu bere jako součást svého života, protože díky pohybové aktivitě člověk dosáhne zdraví. Lidi pohybově aktivní jsou vnitřně vyrovnaní a uspokojení, snáze navazují kontakty s lidmi a celkově dosahují vyšší kvality života spojenou v neposlední řadě s rozvojem sebeúcty, sebedůvěry, zdravějšího životního stylu a pozitivnějších vztahů s ostatními.

Českou podobu pohybové gramotnosti představuje Čechovská a Dobrý (2010). „Pohybová gramotnost zahrnuje osvojené základní pohybové dovednosti, motivaci a porozumění, jak udržovat pohybovou aktivnost na individuálně vhodné úrovni v průběhu celého života“ (Čechovská & Dobrý, 2010, 3).

Nesmíme zapomínat ani na skutečnost, že u pohybové gramotnosti hraje roli kultura a společnost, v které se jedinec nachází. PG určuje spíše stupeň vzdělání v oblasti, tedy nejde pouze o druh pohybu, ale celkově o kvalitu pohybových dovedností, vědomostí o pohybu, souvislostech, pohybové inteligenci, zdatnosti a podobně. Pohybové gramotnosti se nelze učit ani naučit, protože PG odpovídá našemu celoživotnímu přístupu a postoji k pohybové aktivitě (Vašíčková, 2016).

Pokud se na PG podíváme z filozofického hlediska, můžeme tvrdit, že každý člověk je schopen profitovat díky své lidské přirozenosti - tudíž pohybové gramotnosti. PG je potenciál, který se zrodil z přírody jako živé ztělesnění. Význam pohybové aktivity je vnímám hlavně v oblasti pracovního a kulturního života. Začátky pohybové gramotnosti můžeme hledat hned v několika filozofických směrech: existencialismus, fenomenologie a monismus. PG je založena na monistickém přístupu, který pohybovou gramotnost vnímá jako jeden nerozdělitelný celek, tedy popírá tvrzení dualismu (hmota x duše) (Vašíčková, 2016).

Celosvětově se můžeme potýkat s nejednotlivými postoji k PG. V Kanadě je pohybově gramotný člověk definován jako: „individuum, které je pohybově gramotné, pohybuje se způsobně v rámci nejrůznějších pohybových aktivit, které prospívají rozvoji celého člověka“ (Mandigo, Francis, Lodewyk, & Lopez, 2009, 28). Flexibilita, která jde z definice cítit, ukazuje na individuální schopnosti jedince při zvládnání procesu osvojování pohybových dovedností.

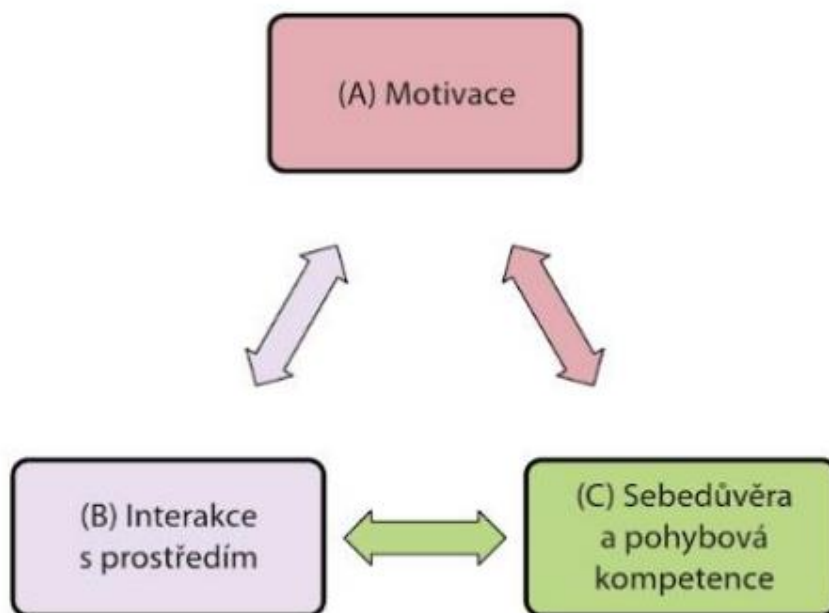
Atributy pohybové dovednosti

Abychom dosáhli požadovaného zdravého životního stylu, potřebujeme splňovat základní atributy, které podmiňují zdravé pohybově gramotné dítě, které je způsobně k uplatnění fyzicky aktivního života díky pravidelné pohybové aktivitě a omezením sedavého chování (Lonfmuir & Tremblay, 2016).

Dle Whitehead (2010) dělíme tyto atributy:

- **Motivace**, která je základním kamenem, pokud hovoříme o pohybově gramotném člověku. Motivace je hnacím motorem jedince, který díky ní aktivně, jednoduše a s jistotou plní každodenní úkoly, s kterými se setkává. Motivace zajišťuje pozitivní přístup k pohybové aktivitě, který přetrvává po celý život. Motivaci také považujeme za nezbytnou pro úspěch a překonávání obtížnějších úkolů či situací.
- **Sebevědomí a fyzická kompetence** – jsou úzce spjaty s vlastním přesvědčením o vlastní schopnosti efektivně používat či aplikovat pohybové vzorce (Whitehead, 2010). Člověk, který se cítí pohybově gramotný řídí svou tělesnou stránku většinou s jistotou a sebevědomím. Mezi nejdůležitější schopnosti při ovládnutí našeho těla patří koordinace a řízení, které ovládají postavení těla při každodenních činnostech jako je třeba chůze, běh, skákání, ale také se využívají při jemnější motorice (Vašíčková, 2016). Pohybovou kompetencí chápeme jako soubor pohybových schopností a dovedností, které jedinec využívá pro svůj ekonomický pohyb. Pohybová kompetence je proto širší pojem, který zahrnuje spoustu dílčích pohybových dovedností, které jsou založeny na schopnostech jedince (Bell, 1997).
- **Interakce s prostředím** – pohybově gramotný jedinec by měl zvládnout využít svých pohybových schopností a dovedností v interakci s různým prostředím, aby sám pracoval na svém osobním růstu. Čím bohatší bude zásoba pohybové kompetence jedince, tím lépe bude schopen reagovat na pohybové potřeby v konkrétním prostředí (Vašíčková,

2016). Interakci s prostředím pohybově gramotného člověka si můžeme představit jako přizpůsobení se podmínkám v přírodě, tělocvičně nebo třeba vodě. Každé prostředí má své individuální nároky na pohybové chování jedince.



Obrázek 1. Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (upraveno dle Whitehead, 2010; in Vašíčková 2016).

Mezi atributy pohybové dovednosti můžeme také zařadit sebepojetí, rozvoj plynulého sebevyjádření a efektivní interakce s ostatními lidmi nebo také získávání vědomostí a znalostí o pohybu a zdraví. Mezi těmito atributy existuje jakýsi reciproční vztah, jednotlivé složky mohou mít pozitivní vliv na motivaci, sebevědomí a pohybovou kompetenci a na plynulou interakci s prostředím. Naše tělesné postavení hraje důležitou roli ve formování našeho vlastního sebepojetí. Pokud je člověk pohybově gramotný, má lépe nakročeno zvládat pohybové výzvy z okolí, tím pádem můžeme říct, že roste také sebevědomí (Vašíčková, 2016).

Podle Burgesse (2006) je vysoké sebevědomí součástí psychologické pohody, které jde ruku v ruce s emocionální stabilitou. Nízké sebevědomí je choulostivé a může vyústit v mentální problémy, jako jsou třeba deprese nebo smutek. Cílem mnoha terapeutických a edukačních programů je podpora zvyšování sebevědomí a sebepojetí.

Pohybová gramotnost a školní TV

Školní tělesná výchova spolu s rodinným zázemím je rozhodujícím faktorem při tvorbě dětského pohybového režimu. Pohybový režim můžeme charakterizovat objemem, intenzitou a frekvencí v něm obsažených pohybových činnostech (Rychtecký, 1994).

Propojení pohybové gramotnosti a tělesné výchovy můžeme nalézt ve dvou aspektech. Prvním je, že rozvoj a udržování pohybové gramotnosti je cílem tělesné výchovy. Za druhé je to tvrzení, že pohybová gramotnost je atribut jedince, který má pro člověka celoživotní význam, kdežto tělesná výchova je součástí života pouze v průběhu školní docházky (Čechovská & Dobrý, 2010, 3).

Podle Hardmana (2011) je pohybová gramotnost hlavním cílem tělesné výchovy. Učí jedince chápat význam tělesné výchovy. Tělesná výchova není jen o učení žáků jednotlivým sportům, ale tělesná výchova má jedince naučit brát pohyb jako cestu ke zdravému životu. Zkušenost dítěte získaného během školní tělesné výchovy jsou rozhodující pro zakládání pohybové gramotnosti po zbytek života.

Hlavním důvodem, proč existuje tělesná výchova je rozvíjení pohybové gramotnosti mládeže. Úkol je to však nadmíru složitý. Probudit v žácích motivaci, aby získali sebedůvěru v pohybových aktivitách je mnohdy skoro nereálné (Čechovská & Dobrý, 2010, 3).

V České republice hraje právě tělesná výchova v rozvoji pohybové gramotnosti zásadní a jedinečnou roli, protože se týká všech dětí dokonce i těch se specifickými potřebami. Pokud se má jejich PG dále rozvíjet správným směrem, musí navštěvovat správně strukturovanou a řízenou hodinu TV. Pokud děti prochází během školních let kritickým obdobím, tělesná výchova je jedinou možností propojení jedince a pohybové aktivity (Červinka 2013).

Učitelé tělesné výchovy mají ohromný podíl na vytváření příležitosti pro žáky, aby sami poznali oblasti jejich silných i slabých stránek. Nemluvíme zde pouze o pohybových dovednostech ale také o motivaci, důvěře a vědomostech. Podpora pohybové gramotnosti ve vzdělávání je nezbytná pro posilování osobnosti a touhy studentů, jejich zájmů a potřeby uplatňovat pohybovou aktivitu v průběhu celého života (Vašíčková, 2016).

Kanadský pohled na pohybovou gramotnost

Dle Lloyda et al. (2010) je pohybová gramotnost (dále PG) charakterizována čtyřmi oblastmi, které na sebe vzájemně působí. Jedná se o tělesnou zdatnost, základní pohybové dovednosti, pohybově aktivní chování a psychosociálně/kognitivní faktory. Tento vztah nám ukazuje, že samotná PG není zaměřena pouze na vlastní pohyb, ale také na povědomí o pohybu, chápání smyslu provádění PA a samotném provedení.

Jedním z kanadských nástrojů pro hodnocení PG je „PLAY“ (Physical Literacy Assessment for Youth). Zakladatelem je kanadčan Dr. Dean Kriellaars, který tvrdí, že PG je odrazovým můstkem k aktivnímu životnímu stylu od dětství až po dospělost (Canadian Sport Institute, 2014). Dotazník „PLAY“ je dále složen z dalších 6 dílčích nástrojů, z nichž jsme v našem výzkumu použili nástroj PLAYself, podle kterého testované děti hodnotí a posuzují svou aktuální úroveň PG (Canadian Sport Institute, 2014).

2.3 Motivace

Slovo motivace pochází z latinského „movere“, což znamená hýbati nebo pohybovati a ve své hloubce zahrnuje všechny podmínky, které podmiňují lidskou aktivitu (Blahutková, Řehulka & Dvořáková, 2005).

Podle Hartla a Hartlové (2010) můžeme motivaci charakterizovat jako proces usměrňování a udržování našeho chování, který pochází z biologických zdrojů. Pojem motivace je tak obecný, že je u autorů značně nejednotný. Nejčastěji se můžeme setkat s tvrzením, že je to intrapsychický proces zvýšení nebo snížení aktivity a mobilizace sil. Vyznačuje se značným napětím v organismu, které narušuje homeostázu. Motivace je ovlivněna i samotnou osobností jedince, jeho zkušenostmi a schopnostmi.

„Motivace je intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci individua“ (Nakonečný, 1997, 17). Motivace je tedy proces, který je zapříčiněn nějakým stavem nebo pocitem nedostatku, který se může projevat ve fyzickém nebo sociálním prostředí.

Cílem snažení motivovat může být kdokoliv – kdokoliv může být motivován a naopak i my můžeme být člověkem který motivuje. Pokud bychom se chtěli dopátrat toho, kde motivace začíná, museli bychom začít u nás. Sebemotivace je velice důležitá (Clegg, 2005).

Motivy a potřeby

Motivy určitou mírou působí na člověka a ovlivňují jeho chování. Pojem motiv pochází z latinského slova motus = pohyb. Definovat ho můžeme jako sílu, která nutí naše chování k vykonávání pohybu. Motivy mají společný znak čímž je navozování příjemných pocitů a vyhnutí se těm nepříjemným (Říčan, 2009).

Podle Kohoutka (2018) mezi motivy řadíme potřeby, zájmy, pudy, hodnoty, afekty a ideály.

- **Zájmy** – činnost je prováděna z důvodu toho, že člověka baví, uspokojuje ho a dělá mu radost.
- **Hodnoty a ideály** – za hodnotu považujeme cíl, kterého chceme dosáhnout. U lidí se důležitost hodnot liší, proto nalézáme odlišnou hierarchii hodnot.
- **Afekty** – považujeme za krátkodobé, ale silné a bouřlivé probíhající emoce, které ovlivňují naši osobnost v určitých životních situacích. Projevují se dokazatelnými změnami životních funkcí (Říčan, 2009).
- **Pudy** – pudy označujeme souhrny instinktů spojených s emocemi. S pudy se setkáváme během celého života, kdy prochází změnami a vývojem a jsou ovlivňovány procesem učení (Říčan, 2009).

Potřeby jsou nejdůležitější součástí motivů. Pokud hovoříme o potřebě, jedná se o chvíli, kdy jedinec pocítuje nedostatek nebo nadbytek. Tento nedostatek či nadbytek způsobuje vnitřní duševní napětí. Jednotlivé potřeby a jejich složení je u každého člověka individuální, mnohdy si je jednatel ani neuvědomuje. Potřeby tvoří celek, který je ovlivňován věkem, výchovou, praxí nebo životní úrovní (Kohoutek, 2018).

Podle Říčana (2009) potřeby rozdělujeme na primární a sekundární...

- **Primární potřeby** – za primární potřeby považujeme biologické a psychické potřeby. Biologické potřeby jsou buď potřebami pozitivními (potrava, pití, sexuální partner atd.) nebo potřebami negativními (potřeba klidu při spánku, potřeba bezpečí atd.). Psychologické potřeby se formulují učením, ale jsou také zakotveny hluboko v každém z nás.
- **Sekundární potřeby** – jsou to potřeby, přes které uspokojujeme potřeby další (potřeba peněz, abychom si mohli koupit jídlo atd.)

Maslowova hierarchie potřeb

Uspořádání potřeb, jak už název napovídá, zpracoval americký psycholog A. H. Maslow, který všechny motivy člověka roztřídil podle hodnoty důležitosti pro jednotlivce do jednotlivých skupin. Toto uspořádání znázorňuje Maslowova pyramida (Říčan, 2009).

Potřeby, které jsou v pyramidě na nejnižších příčkách, jsou omezenější než ty na těch vrchních. Zároveň je však jejich uspokojení naléhavější, jelikož jsou existenčně důležité pro naše přežití. Zjednodušeně řečeno, pokud budeme chtít uspokojovat potřeby z vyšších pater pyramidy, základní potřeby z prvních pater musí být uspokojeny. V opačném případě nám neuspokojení nedovolí postoupit výše (Mahdalová, 2015).

Rozložení Maslowova trojúhelníku (pořadí od spodu výše – od nejnaléhavějším výše)

- **Fyziologické potřeby** - mezi tyto potřeby řadíme základní biologické potřeby jako například potřeba jídla, tekutin, dýchání atd.
- **Potřeby bezpečí** – pokud jsou uspokojeny výše uvedené fyziologické potřeby, do popředí se dostávají právě potřeby jistoty a bezpečí. Za tyto potřeby považujeme potřeby tělesné blízkosti, jistota zdraví, rodiny či práce.
- **Potřeby sociální** – sociální potřeby nám představují potřebu někam patřit, potřebu lásky, přátel atd.
- **Potřeby uznání** – zde by měla být uspokojena potřeba sebeúcty a respektu.
- **Kognitivní potřeby** – potřeba dosažení vzdělání, cestování, poznán světa.
- **Estetické potřeby** – potřeba krásy, harmonie a umění.
- **Seberealizace** – sebenaplnění, realizace vlastního potenciálu.
- **Transcendence** – překračování daných standart.

Motivace výkonová

Výkon můžeme definovat jako výsledek nebo aktuální projev činnosti, která je vyjádřena jak kvalitativně, tak kvantitativně (Nakonečný, 1997). Výkonová motivace představuje potřebu zdolávání překážek a úkolů k dosažení určitých cílů, výsledků či výkonu (Hartl & Hartlová, 2010).

Experimenty s výkonovou motivací začínají přibližně v 50 letech minulého století a u jejich počátku stojí D. C. McClelland se svými pracovníky. Bylo napsáno nespočet publikací,

kteří se téhle tématice věnovaly. V rámci experimentů se porovnávala výkonová motivace s výzkumy individuálních rozdílů v úzkosti. Ze srovnání výsledků testování vyplývá souvislost mezi strachovou a výkonovou motivací (Vaněk et al., 1982).

Původní teorie výkonové motivace předpokládá, že potřeba výkonu je potřeba generalizovaná do všech oblastí lidských činností, jejichž výsledek je minimálně ovlivněn působením náhodných faktorů (Leont'jev, 1975).

Nejdůležitějším aspektem u výkonové motivace je tendence k dosažení úspěchu a tendence vyhnout se selhání. Mají rozhodovací roli v upřednostňování cílů. Výzkumy nám ukázaly, že osoby s dominující tendencí dosáhnout úspěchu si nastavují cíle realistické či středně obtížné, zatímco lidé, kteří se snaží vyhnout neúspěchu, většinou volí velmi lehké nebo velmi obtížné cíle (Searsová, 1940).

Motivace a pohybová gramotnost

Nejdůležitější součástí pohybové gramotnosti je zjistit hlavní důvody či motivy k vykonávání pohybových aktivit. Tato PA je ve většině případů sportovní činnost vykonávaná v rámci volného času. Největší motivací u dětí považujeme vlastní uspokojení, překonávání výzvy či pobídky. Naopak nízkou hodnotu sebedeterminance můžeme vidět u jedince, který pohybovou aktivitu vykonává pouze pro dosažení odměny nebo úniku před potrestáním (Hendl, 2009).

U motivace dětí můžeme jako největší problém shledat nedostatečnou motivaci k pokračování a vytrvání u zvolené pohybové aktivity. Pro zahájení cvičení je charakteristická oblast vnější motivace (chceme dobře vypadat, chceme mít určitou fyzickou zdatnost). Právě tyto počáteční motivy však mnohdy nejsou dostačující pro delší trvání PA. Proto se objevují také motivy vnitřní, které jsou spojovány s větší adherencí u PA. Za tyto vnitřní motivy můžeme považovat prožitek z pohybové aktivity či sociální interakci a zvýšení kompetence (Ryan et al., 1997).

V souvislosti s motivací nesmíme zapomenout na důležitost věku člověka nebo druhu pohybové aktivity (Frederick & Ryan, 1993).

2.4 Sebepojetí, sebehodnocení, sebeurčení a vlastní účinnost

Pojem sebepojetí a sebehodnocení jsou názvy velice podobné. Dle Plhákové a Blatného (2003) či Vágnerové (2010) je sebehodnocení zahrnuto v pojmu sebepojetí. Výrost a Slaměník (1999) tyto pojmy sice odlišují, ale tvrdí, že jsou navzájem propojeny. Sebepojetí můžeme definovat jako souhrn domněnek, názorů a soudů, které člověk o sobě má (Plháková & Blatný, 2003).

Sebepojetí může ovlivnit jakákoliv důležitá událost v našem životě. Pokud chceme uvést příklad na nějaké pohybové aktivitě, můžeme použít příklad z tělesně výchovy. Méně nadaný žák se pokouší o výmky na hrazdě. Pokusy jsou však neúspěšné a navíc se na tyto pokusy dívá zbytek třídy, který se neodpustí pár posměšků. Právě díky tomuto zážitku dítě ztrácí kousek sebedůvěry. Naše sebepojetí spočívá v tom, jaký máme pocit z vlastního těla. Jistou roli v tom hraje i PA, která může působit pozitivně na naše mentální zdraví (Grohan, 2008).

Sebepojetí a sebevědomí také patří mezi tzv. doplňkové atributy pohybové gramotnosti. Zvýšené sebepojetí se u lidí promítá do jejich vnitřní motivace a ochoty akceptovat výzvy během života. Pokud je jedinec pohybově gramotný, dokáže zvládat pohybové výzvy z okolí, v důsledku čehož dojde i k nárůstu jeho sebevědomí a sebestoprvčení (Vašíčková, 2016).

V oblasti motivace k pohybové aktivitě se setkáváme také s pojmem vnímaná osobní účinnost. Koncept vychází ze sociálně-kognitivní teorie A. Bandury, který vnímanou osobní účinnost označil jako přesvědčení jedince o jeho vlastních schopnostech potřebných k dosažení určitého cíle. Vnímaná osobní účinnost ovlivňuje výběr aktivit i motivační úroveň jedince, a významně tak přispívá k tvorbě znalostních struktur, na nichž se zakládají dovednosti jedince. Poznatky z raných studií o vlastní účinnosti se později začaly využívat a zkoumat v oblasti psychologie zdraví, psychologie sportu, pedagogické psychologie a psychologie práce (Draberová, 2016).

2.5 Starší školní věk – pubescence

Dospívání

Období dospívání je důležitou životní etapou každého jedince. V rámci časové osy můžeme období dospívání pokládat období mezi 10 a 20 rokem života, tedy přechod mezi dětstvím a dospělostí. Během těchto 10 let dochází k celkové změně osobnosti v oblasti tělesné, sociální i psychické (Vágnerová, 2012).

Za typický znak dospívání považujeme rozdílnou akceleraci ve vývoji chlapců a dívek, ale také rozdílná akcelerace u jednotlivců stejného pohlaví. Můžeme sledovat kolísání jak v nástupu, tak i v rychlosti samotného dospívání. Během let můžeme pozorovat výrazné urychlení vývoje i růstu. Tento trend označujeme jako sekulární trend (Šimíčková - Čížková et al., 2010).

Pubescence

Obdobím pubescence označujeme prvních 5 let dospívání tzn. od 11 do 15 let. V literatuře se můžeme setkat také s označením střední školní věk, kdy je zdůrazněn přechod dítěte na druhý stupeň základní školy. Tento přechod můžeme považovat za vůbec nejostřejší v životě člověka. Raný školní věk je všeobecně považován spíše za klidné a vyrovnané období, zatímco pubescence je plná neklidu, dramatických proměn těla i duše. Latinské slovo „pubes“ znamená chmýří, vousy, v přeneseném významu pak pohlavní orgány (Helus, 2009).

Toto období je charakteristické zrychleným a nerovnoměrným vývojem, který probíhá v tělesné, duševní i psychické oblasti (Vágnerová & Valentová, 1994). Často se ještě setkáváme s dalším dělením pubescence a to na fázi prepuberty, která se vyznačuje objevením prvních sekundárně pohlavních znaků a převážně trvá do 13 let a fázi vlastní puberty, která trvá do dosažení reprodukční schopnosti (Kozáková, 2015).

Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je jeden z nejvíce zjevných a dramatických proměn jedince. Poměrně rychle se mění váha, výška i tělesná stavba. Změnami prochází i celkový vzhled,

změna hlasu. Důležitou změnou je i pociťování sexuálního zrání a uvědomování si určitých potřeb, tužeb a snění (Helus, 2009).

Kvůli dřívějšímu nástupu puberty u dívek většinou chlapce zprvu nejdříve přerostou. Spurt u chlapců je pozdější ale daleko výraznější a prudší, takže jeho výsledkem je trvalý rozdíl mezi výškou mužů a žen. Někteří pubescenti se v 15 letech věku blíží ke své dospělé výšce a hmotnosti (Říčan, 2014).

V rámci tělesného vývoje dochází i k dalším změnám, kdy se především mění tělesné tvary. U dívek je typické zaoblování postavy a získání ženských tvarů. Začínají jim růst prsa a boky díky redistribuci tukové tkáně. Vyvíjí se pohlavní orgány, začíná růst ochlupení a přichází první menstruace (Vágnerová & Valentová, 1994).

Chlapecká postava se stává více mužskou a hranatější. Začínají se zvětšovat ramena, záda a tělo se stává více svalnatým. Vyvíjí se ochlupení pubické ale také ochlupení na ruce, nohou a hrudi. Růst hrtanu způsobuje hlasové změny, tzv. mutaci, po které se hlas stává hlubším (Vágnerová & Valentová, 1994).

Psychický vývoj

Psychické změny v dospívání jsou stejně nápadné a důležité jako změny tělesné. Toto období můžeme nazvat za dobu hledání vlastní identity. Smyslem a cílem je příprava na dospělost, která má daleko větší požadavky než v období dětství. Celkové zaměření osobnosti je více introvertní než dříve, pubescent se koncentruje na svou vlastní osobnost, na své potřeby, pocity, myšlení a sebehodnocení. Člověk v tomto období se často potýká s pocity nejistoty nebo strachem ze ztráty vlastní role (Vágnerová & Valentová, 1994).

Člověk v pubescentním období je ovlivňován hormonálními změnami těla, které většinou způsobují emoční labilitu a časté změny nálad. Velká psychická zátěž provází člověka po celé období puberty a právě díky této zátěži je mnohdy chování jedinců okolí nepochopitelné a přehnané. Vůči dospělým se pubescent stává uzavřenější a více vztahovačný (Peterková, 2009).

Důležitý vliv na chování jedinců v období pubescence mají rodiče a učitelé. Pubescenti bývají citlivější vůči kritice či nespravedlnosti, která přichází právě od

dospělých, a to je také jedna z příčin častých konfliktů mezi dospívajícím a dospělým jedincem (Šimíčková - Čížková, 2010).

Sociální vývoj

Důležitou součástí staršího školního věku je také význam vrstevnických vztahů. Izolovanost a samotu pubescenti špatně nesou, proto se každý z nich snaží nalézt skupinku vrstevníků, s kterými bude sdílet své nápady, názory i nálady a trable (Helus, 2009).

Mládež se snaží odpoutat a osamostatnit od rodičů a za náhradu rodiny se právě považují vrstevníci. Přátelství a kamarádství s vrstevníky postupně nahrazuje vztahy s dospělými. Mezi jednotlivými vrstevníky vznikají skupinky, které jsou charakteristické společnými zájmy (Kuric, 2001).

Můžeme říci, že jedinec se vzdává vlastní identity na úkor identity skupinové. Přebírá skupinové vzory, hodnoty a sociální role. Skupina poskytuje jedincům oporu, pochopení, vyslechnutí a zároveň sdílení názorů, zájmů a starostí. V období staršího školního věku se mnoho jedinců poprvé setká s láskou. První zamilování může být platonické nebo jednostranné ale také velice intenzivní (Peterková, 2009).

3 Cíle, hypotézy a otázky

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací, která ovlivňuje účast a provedení pohybové aktivity u žáků 7. a 9. ročníku na Základní škole v Kravařích.

3.2 Úkoly práce

- Vyplnění dotazníku PLAYself – sebehodnocení pohybové gramotnosti.
- Vyplnění MPAM-R – motivace k pohybové aktivitě.
- Vyplnění dotazníku DOVE pro hodnocení vlastní efektivity a dotazníku DOPA pro hodnocení vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit.

3.3 Dílčí cíle

- Vyhodnotit dotazník PLAYself – sebehodnocení pohybové gramotnosti.
- Vyhodnotit dotazník MPAM-R – motivace k pohybové aktivitě.
- Vyhodnocení dotazníku DOVE pro hodnocení vlastní efektivity a dotazníku DOPA pro hodnocení vlastní efektivity pro oblast pohybových aktivit.
- Zjistit, jaké rozdíly můžeme pozorovat v motivaci k PA u žáků vzhledem k pohlaví.

3.4 Hypotézy

H01: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA není u dívek žádný vztah.

HA1: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA u dívek existuje vztah.

Závislá proměnná: sebehodnocení pohybové gramotnosti

Nezávislá proměnná: motivy pro PA

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní.

H02: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA není u chlapců žádný vztah.

HA2: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA u chlapců existuje vztah.

Závislá proměnná: sebehodnocení pohybové gramotnosti

Nezávislá proměnná: motivy pro PA

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní.

Vztah mezi výsledky z dotazníku k sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself) a z dotazníku MPAM-R u dívek i u chlapců bude zjišťován Spearmanovým korelačním koeficientem.

3.5 Výzkumné otázky

VO1: Patří mezi žáky tělesná výchova k nejoblíbenějším předmětům? Jak je to u dívek a jak u chlapců?

VO2: Ve kterém prostředí pro vykonávání PA se žáci cítí nejlépe?

Hodnoceno na základě odpovědi z dotazníku PLAYself, otázky 1-6.

VO3: V jakém ročním období jsou děti neaktivnější v pohybových aktivitách?

Hodnoceno na základě odpovědi z dotazníku PLAYself.

VO4: Kolik dětí ještě nikdy nelyžovalo v 7. ročníku a kolik dětí v 9.ročníku?

Hodnoceno na základě odpovědi z dotazníku PLAYself, otázka 4.

VO5: Kolik dětí výkonnostně samo sebe zařadilo do horní poloviny třídy?

Hodnoceno na základě odpovědi z dotazníku Motivace k pohybové aktivitě.

VO6: Hodnotili úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům jako lepší spíše chlapci nebo dívky?

Hodnoceno na základě odpovědi z dotazníku Motivace k pohybové aktivitě.

VO7: Jak hodnotili žáci svoji zdatnost (fitness)?

Hodnoceno na základě odpovědi z dotazníku PLAYself, otázka 22.

VO8: Jak jsou na tom dívky a chlapci s hodnocením vlastní efektivity a efektivity pro oblast pohybových aktivit?

Hodnoceno na základě odpovědi z dotazníku PLAYself, otázky 7-18.

VO9: Co je u žáků nejčastějším důvodem k vykonávání PA?

Hodnoceno na základě odpovědi z dotazníku Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R).

4 Metodika

4.1 Organizace výzkumu

Výzkum byl proveden v průběhu povinné pedagogické praxe, kterou musí absolvovat všichni studenti magisterského studia TVS. Časově mluvíme o dubnu 2018, kdy se praxe odehrávala. Při výběru školy hrála hlavní roli moje vlastní zkušenost, tudíž jsem vybrala základní školu, kterou jsem sama absolvovala. Před zahájením samotné praxe a výzkumu, jsem mou diplomovou práci představila řediteli i mé dohlížející učitelce. Ankety byly vyplňovány v třídnických hodinách, abych nezasahovala do vyučujících jednotek předmětů. Třídní učitelé byli s dotazníky seznámeni a jejich význam osvětlili i samotným žákům.

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří žáci sedmého a devátého ročníku Základní školy v Kravařích. Celkový počet žáků byl 91: 48 chlapců a 43 dívek. Tuto školu jsem sama absolvovala a jelikož k ní pořád uchovávám dobrý vztah, vybrala jsem si právě tuto ZŠ pro uskutečnění mého výzkumu. Jak jsem psala výše, výzkumné šetření probíhalo v době konání mé pedagogické praxe a to v dubnu 2018.

4.3 Metody sběru dat

Všechna data potřebná k mému výzkumu byla získána na základě dotazníkového šetření. Používáno bylo subjektivní hodnocení, které bylo realizováno formou vyplnění dotazníku PLAYself, Dotazníku obecné vlastní efektivity, Dotazníku vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit a Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R). Všechny tyto dotazníky byly respondenty vyplňovány papírovou formou.

4.3.1 Dotazník PLAYself

Dotazník PLAYself je součástí kanadského nástroje PLAY (The Physical Literacy Assessment for Youth) a zjišťuje úroveň pohybové gramotnosti testovaných žáků. Jelikož při vyplňování tohoto dotazníku mluvíme o sebehodnocení, žákům je důkladně vysvětleno, že neexistuje správná ani špatná odpověď a že se musí snažit odpovídat dle vlastního uvážení (samostatně).

Dotazníky PLAYself se skládá z úvodní části obsahující základní údaje respondenta a 22 otázek, které jsou dále rozděleny do bloků takto:

- Roční období, kdy je žák pohybově nejaktivnější,
- Prostředí vykonávání pohybové aktivity (otázky 1-6),
- Otázky zaměřené na pohybovou gramotnost (otázky 7-18),
- Otázky zaměřené na čtení, psaní, matematiku v souvislosti se sociálním prostředím (otázky 19-21),
- Otázka vnímající vlastní zdatnost (otázka 22).

Konkrétní hodnotící škála vypadá následovně:

1. Blok – roční období

Výběr z možností „v létě“, „v zimě“ nebo „po celý rok“.

2. Blok – prostředí

Výběr z možností „tělocvična“, „voda“, „led“, „sníh“, „příroda“ a „venkovní hřiště“.

Skóre:

- Nikdy jsem to nezkoušel/a (0 b.)
- Ne moc dobrý (25 b.)
- OK (50 b.)
- Velmi dobrý (75 b.)
- Vynikající (100 b.)

3. Blok – pohybová gramotnost

Žáci odpovídají na otázky 7-18 o své pohybové gramotnosti.

Skóre:

- Vůbec to není pravda (0 b.)
- Obvykle to není pravda (33 b.)
- Pravdivé (67 b.)

- Velmi pravdivé (100 b.)

4. Blok – čtení, psaní, matematika v souvislosti se sociálním prostředím

Žáci hodnotí tyto dovednosti v prostředích jako je škola, domov nebo okruh přátel.

Skóre:

- Rozhodně nesouhlasím (0 b.)
- Nesouhlasím (33 b.)
- Souhlasím (67 b.)
- Rozhodně souhlasím (100 b.)

5. Blok – fyzická zdatnost

Žák vyplňuje jedinou otázku, na kterou lze odpovědět pouze 2 způsoby: souhlasím- nesouhlasím

4.3.2 Dotazník k pohybové aktivitě

Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R) obsahuje otázky, které nám osvětlují z jakých důvodů je vykonávána pohybová činnost a proč se lidé věnují pohybové aktivitě (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997). Jinak řečeno, ukazují se motivy, které člověka tlačí k výkonu pohybové aktivity. U těchto motivů nás poté zajímá také samotná síla a skladba.

Před samotným zahájením vyplnění dotazníku je důležité dětem vysvětlit, aby si jednotlivé otázky vztahovali na svůj či alespoň oblíbený sport.

Dotazník se skládá ze základních údajů respondenta, otázky o posouzení své vlastní tělesné výkonnosti ve srovnání s ostatními žáky, dále otázky, jestli je tělesná výchova nejoblíbenějším předmětem ve škole a neposlední řadě 30ti stěžejními otázkami, které jsou dále rozděleny do 5 částí/skupin motivů. Jedná se o tyto skupiny motivů zájem a prožitek (otázky 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29), kompetenci a výzvu (otázky 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25), vzhled (otázky 5, 10, 17, 20, 24, 27), zdatnost (otázky 1, 13, 16, 19, 23), sociální motiv (otázky 6, 15, 21, 28, 30).

Konkrétní hodnocení dotazníku:

Posouzení své vlastní tělesné výkonosti v porovnání s ostatními žáky:

2 možnosti odpovědi – horní polovina třídy x dolní polovina třídy

Je tělesná výchova nejoblíbenějším předmětem ve škole?

2 možnosti odpovědi – ANO x NE

30 stěžejních otázek -důvody k provozování PA, sportu a cvičení

Hodnoceno pomocí 7 bodů Likertovy škály, kde hodnota 1 = „vůbec není pravda“ a hodnota 7 = „velmi pravdivé“.

4.3.3 Dotazník obecné vlastní efektivity

Tento dotazník se zabývá self-efficacy, což můžeme popsat jako přesvědčení o vlastní účinnosti provést danou akci. Jejími autory jsou Schwarzer a Jerusalem. Dotazník obecné vlastní efektivity měří míru sebezpojetí a míru schopností zvládat problémy (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Dotazník se skládá z deseti otázek, které obsahují čtyř-bodovou škálu, kde je minimální suma bodů 10 a maximální suma 40 bodů.

Skóre

- Naprosto nesouhlasím (1 bod)
- Spíše nesouhlasím (2 body)
- Spíše souhlasím (3 body)
- Naprosto souhlasím (4 body)

4.3.4 Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

V tomto dotazníku vlastní efektivity hodnotíme sílu přesvědčení o vlastní schopnosti uskutečnit danou pohybovou aktivitu vzhledem k možným překážkám. Za tyto překážky můžeme považovat obavy, deprese nebo třeba únavu (Schwarzer & Renner, 2009).

Dotazník je postaven do 5 otázek, přičemž u každé z nich je použita čtyř-bodová škála. Minimální suma bodů je 5 a maximální suma je 20.

Skóre

- Naprosto nesouhlasím (1 bod)
- Spíše nesouhlasím (2 body)
- Spíše souhlasím (3 body)
- Naprosto souhlasím (4 body)

4.4 Zpracování dat

Data byla po sesbírání přepsána do tabulky v programu MS Excel, kde pro každý nástroj zvlášť byly kódy odpovědí vkládány do samostatných listů. Poté byly data sjednoceny do jednoho listu a provedena optická kontrola kvality a úplnosti dat.

Statistické zpracování proběhlo v programu IBM SPSS verze 22.0. Byly spočítány základní popisné charakteristiky, četnosti frekvencí, procentuální vyjádření hodnot některých proměnných a následně bylo využito některých statistických testů.

Nejprve byly některé vybrané proměnné otestovány na normalitu rozložení. Tento předpoklad byl splněn u sebehodnocení pohybové gramotnosti ($p = 0,2$) a u dotazníku DOPA ($p = 0,06$), ale u dotazníků DOVE ($p = 0,004$) ani u motivace pro PA nebyl splněn ($p = 0,03$) a tedy pro posouzení rozdílů byly využity neparametrické testy. Použili jsme neparametrický Mann-Whitney U test, který je alternativou k parametrickému t-testu a používá se k prokázání rozdílů mezi dvěma skupinami v případě, kdy rozložení dat není normální. Pro testování rozdílů byla stanovena hladina statistické významnosti $p=0,05$.

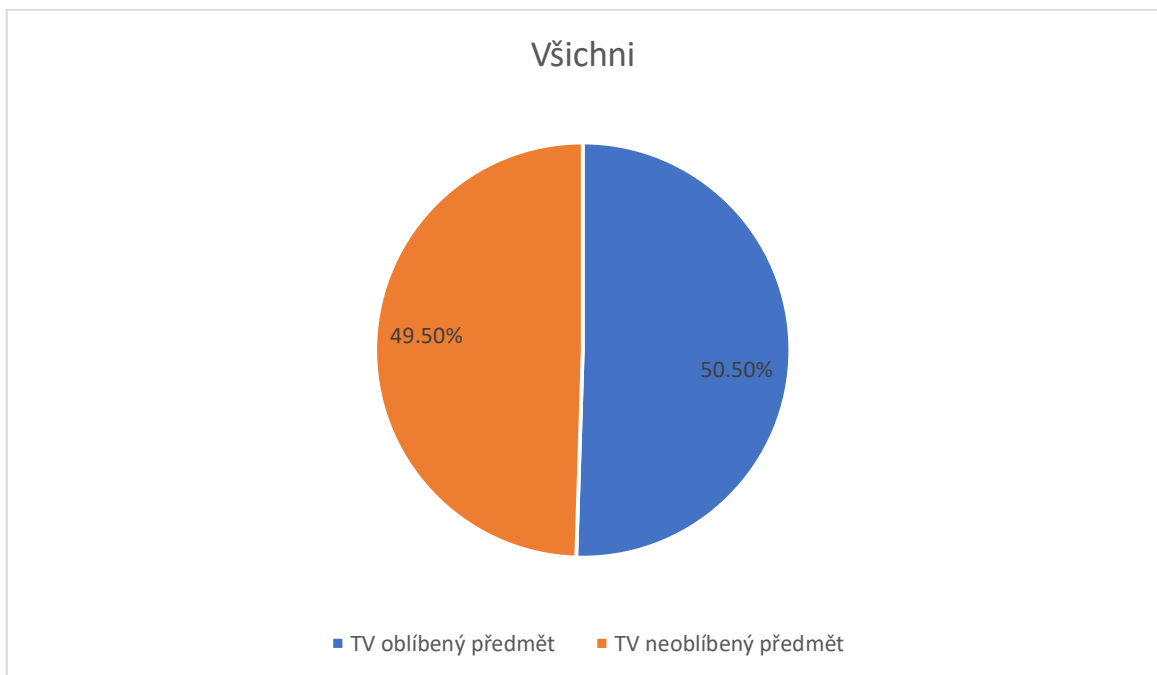
Pro zjišťování vztahu jsme použili Spearmanův neparametrický korelační koeficient, který může nabývat hodnot od -1 do +1, čímž se zjišťují vztahy od negativního, neutrálního až k pozitivní korelaci.

5 Výsledky

5.1 Výzkumné otázky

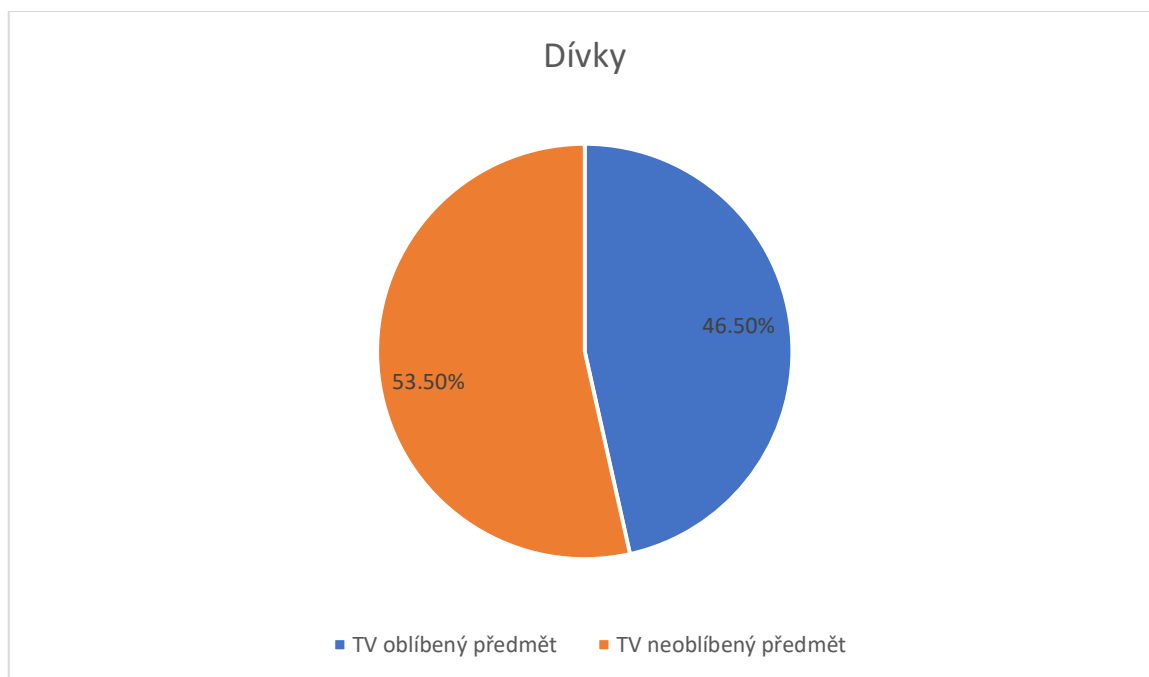
VO1: Patří mezi žáky tělesná výchova k nejoblíbenějším předmětům? Jak je to u dívek a jak u chlapců?

První výzkumná otázka se týká oblíbenosti tělesné výchovy jako předmětu. Mezi všemi dotazovanými bez rozdílu pohlaví je oblíbenost a neoblíbenost TV skoro vyrovnaná. Studentů, kteří označili TV jako jeden ze svých nejoblíbenějších předmětů je pouze o 1 % více než těch, kteří naopak TV mezi oblíbené předměty nezařadili.

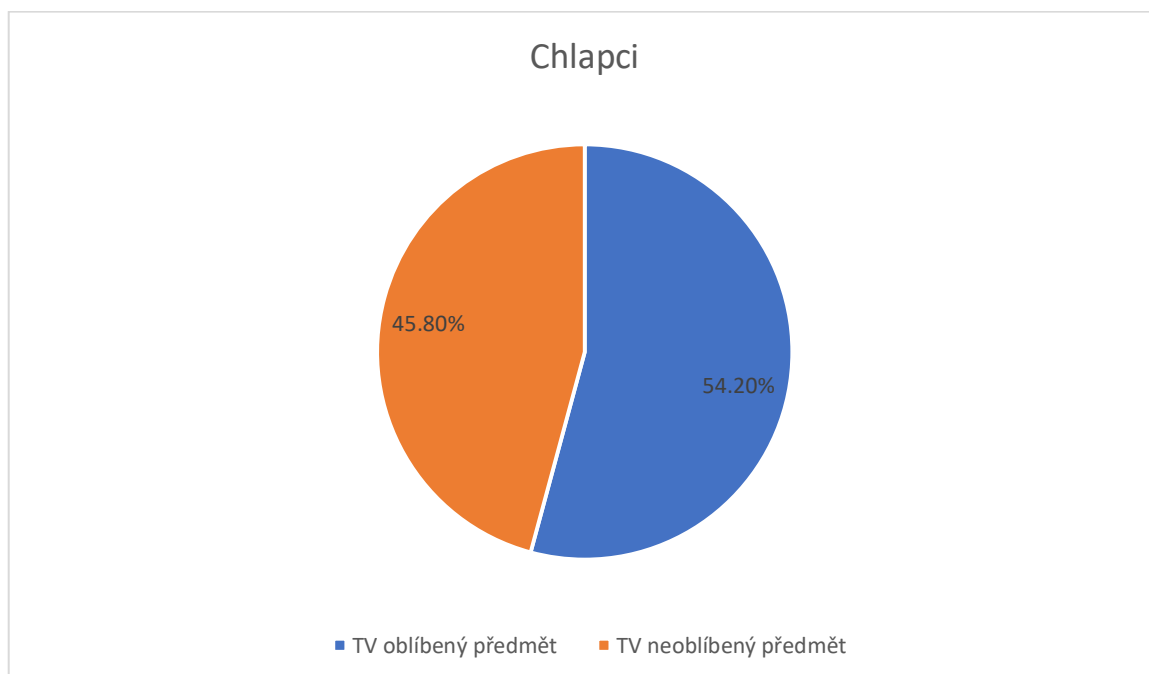


Obrázek 2. Oblíbenost tělesné výchovy bez ohledu na pohlaví.

Oblíbenost tělesné výchovy u dívek je prokazatelně nižší než u chlapců. Pouze 46,5 % dívek označilo TV jako jeden ze svých oblíbených předmětů. U chlapců 54,2 % dotazovaných označilo TV jako svůj oblíbený předmět.



Obrázek 3. Oblíbenost tělesné výchovy u dívek.

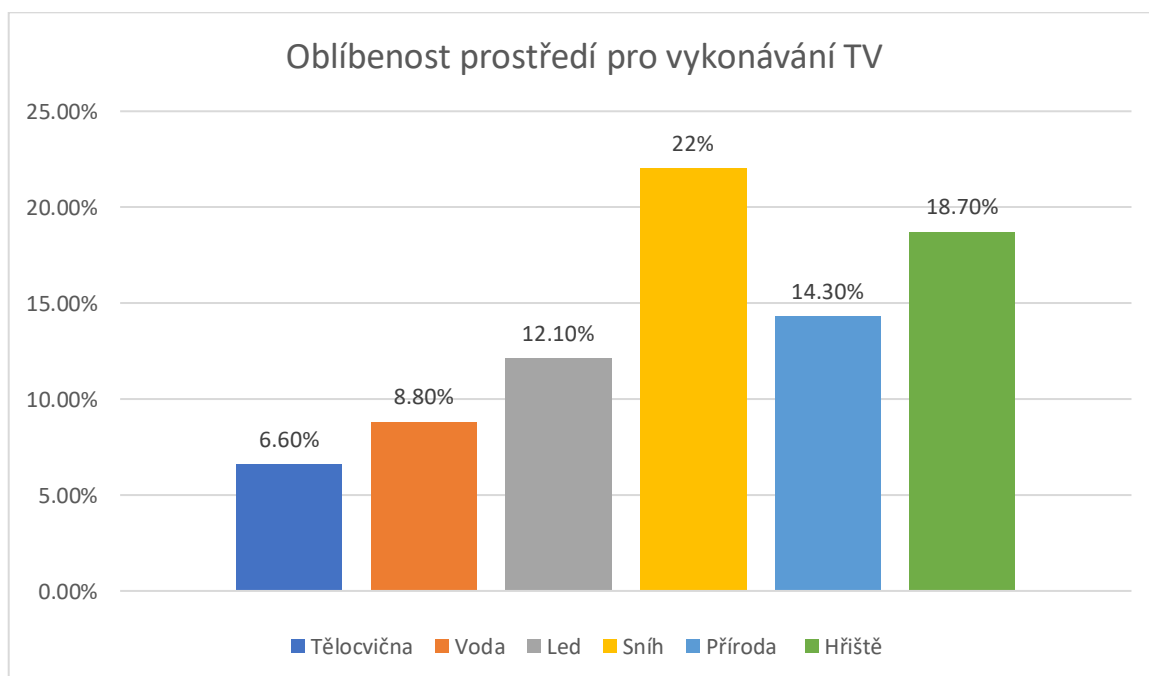


Obrázek 4. Oblíbenost tělesné výchovy u chlapců.

VO2: Ve kterém prostředí pro vykonávání PA se žáci cítí nejlépe?

Žáci měli na výběr z 6 možností prostředí, kde může tělesná výchova probíhat. Jednalo se o otázky 1-6 dotazníku *PLAYself*.

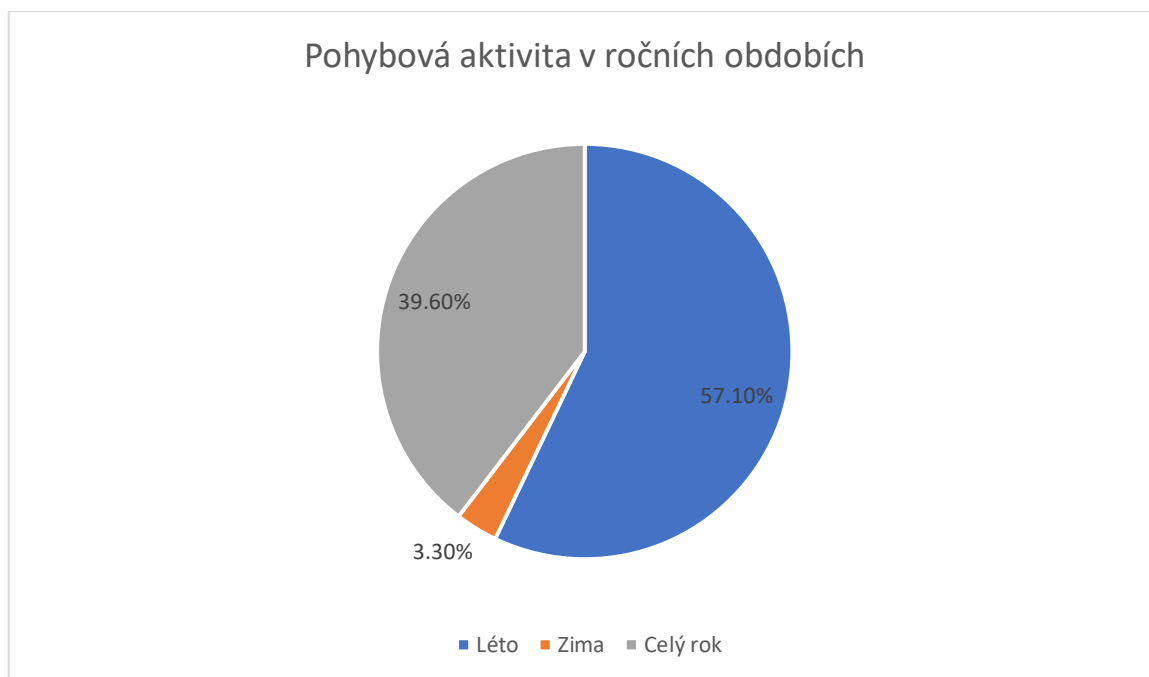
U odpovědí jsme nerozlišovali pohlaví, tudíž prostředím, ve kterém se žáci cítí při provádění pohybové aktivity dobří, se mezi dotazujícími dětmi stal sníh, v závěsu za ním pak hřiště. Nejméně oblíbeným prostorem k provozování pohybové aktivity byla dotazovanými jednoznačně zvolena tělocvična. Druhým nejméně oblíbeným prostředím pro vykonávání PA byla zvolena voda.



Obrázek 5. Procentuální porovnání oblíbeností prostředí při vykonávání PA bez ohledu na pohlaví.

VO3: V jakém ročním období jsou děti nejaktivnější v pohybových aktivitách?

Otázku: „V jakém ročním období jsou děti nejaktivnější“, jsme vyhodnotili bez ohledu na pohlaví. 57,10 % dotazovaných odpovědělo, že jsou pohybově nejaktivnější v létě a pouze 3,3 % dětí označilo za nejaktivnější část roku pro pohybové aktivitu zimu. 39,6 % dětí odpovědělo, že jsou aktivní po celý rok.

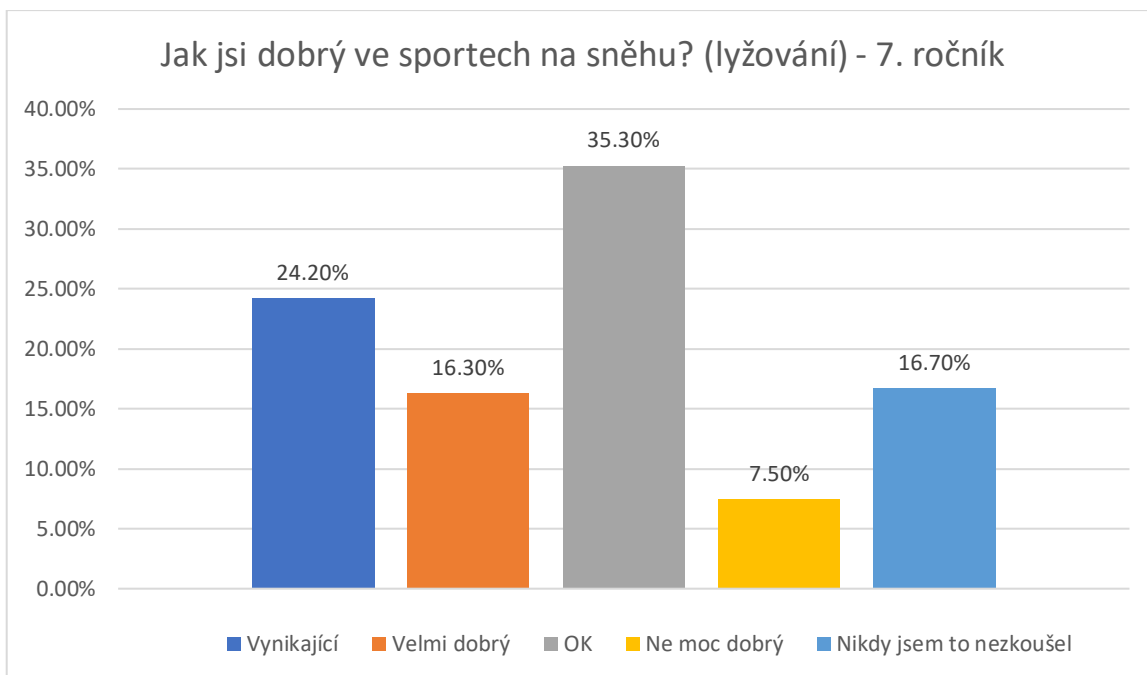


Obrázek 6. Pohybová aktivita v ročních obdobích bez ohledu na pohlaví.

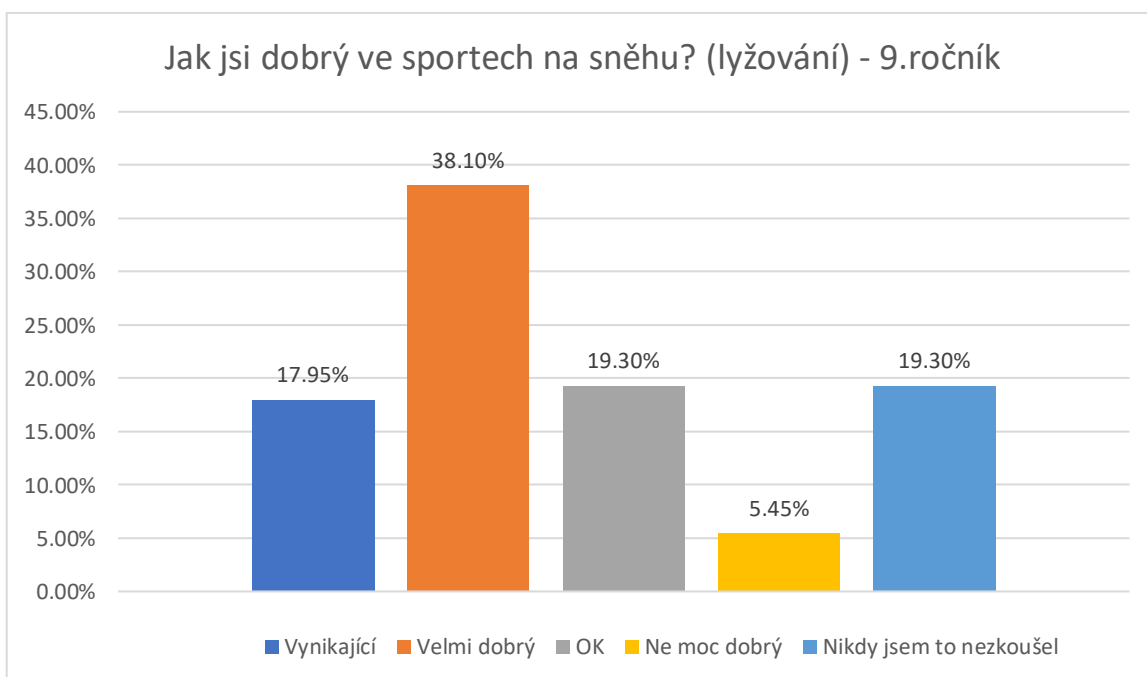
VO4: Kolik dětí ještě nikdy nelyžovalo v 7. ročníku a kolik dětí v 9.ročníku?

Čtvrtou otázku jsme vyhodnotili na základě zodpovězení otázky 4 z Dotazníku *PLAYself*. Porovnávali jsme sedmý a devátý ročník. Výsledky překvapivě ukazují, že nikdy nelyžovalo více žáků z devátého ročníku. V devátém ročníku 19,3 % dotazovaných uvedlo, že lyžovat nikdy nezkoušelo, zatímco v ročníkům sedmém pouze 16,7 %.

Pokud bychom porovnávali sebehodnocení PA na sněhu, lépe jsou na tom žáci devátých ročníků, kde 56 % dotazovaných označilo svou schopnost vykonávat PA na sněhu za vynikající nebo alespoň velmi dobrou.



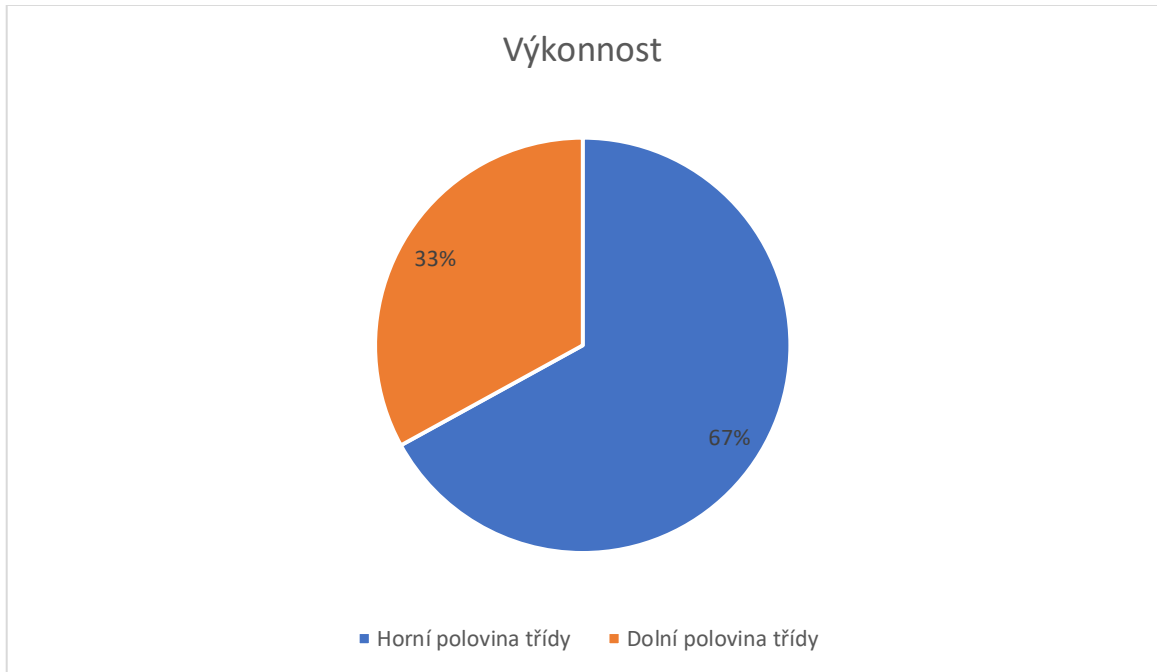
Obrázek 7. Procentuální porovnání úrovně sportů vykonávaných na sněhu (lyžování) – 7. ročník, bez ohledu na pohlaví.



Obrázek 8. Procentuální porovnání úrovně sportů vykonávaných na sněhu (lyžování) – 9. ročník, bez ohledu na pohlaví.

VO5: Kolik dětí výkonnostně samo sebe zařadilo do horní poloviny třídy?

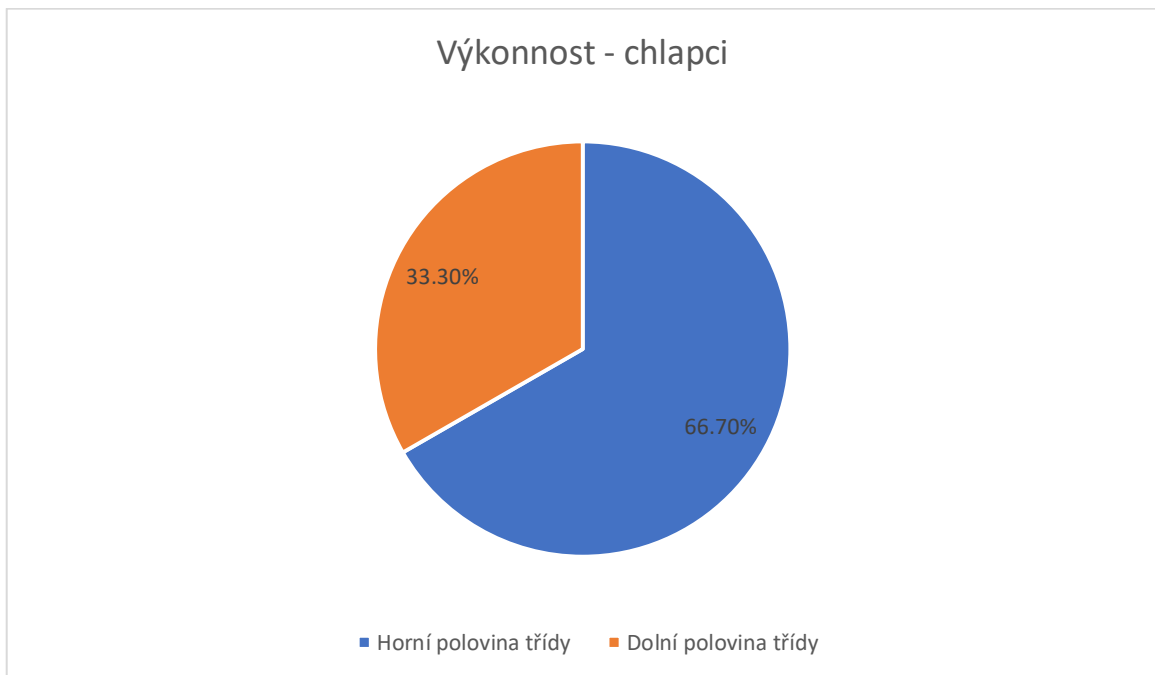
Výkonnost žáků hodnotíme na základě dotazníku Motivace k pohybové aktivitě. Větší část dotazovaných se přiřadilo do horní poloviny třídy, přesně 67 % dětí.



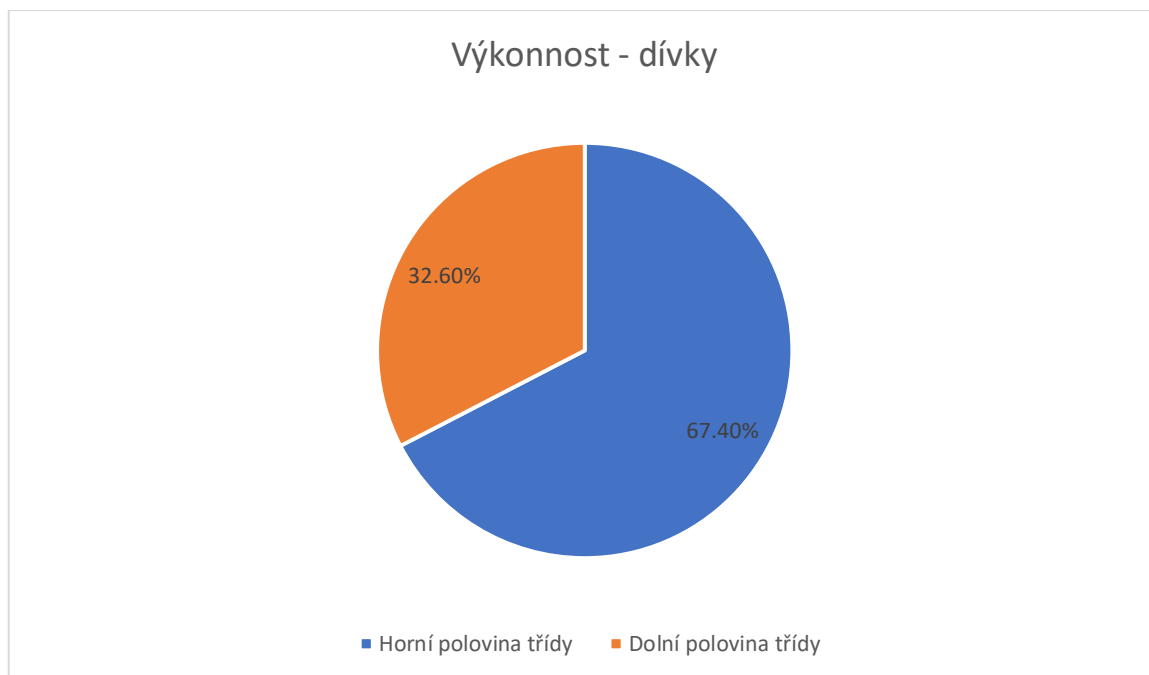
Obrázek 9. Procentuální vyjádření sebehodnocení výkonnosti žáků.

VO6: Hodnotili úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům jako lepší spíše chlapci nebo dívky?

Jako lepší úroveň tělesné výkonnosti hodnotily dívky. 67,4% dívek se zařadilo do horní poloviny třídy.



Obrázek 10. Procentuální vyjádření sebehodnocení výkonnosti - chlapci.

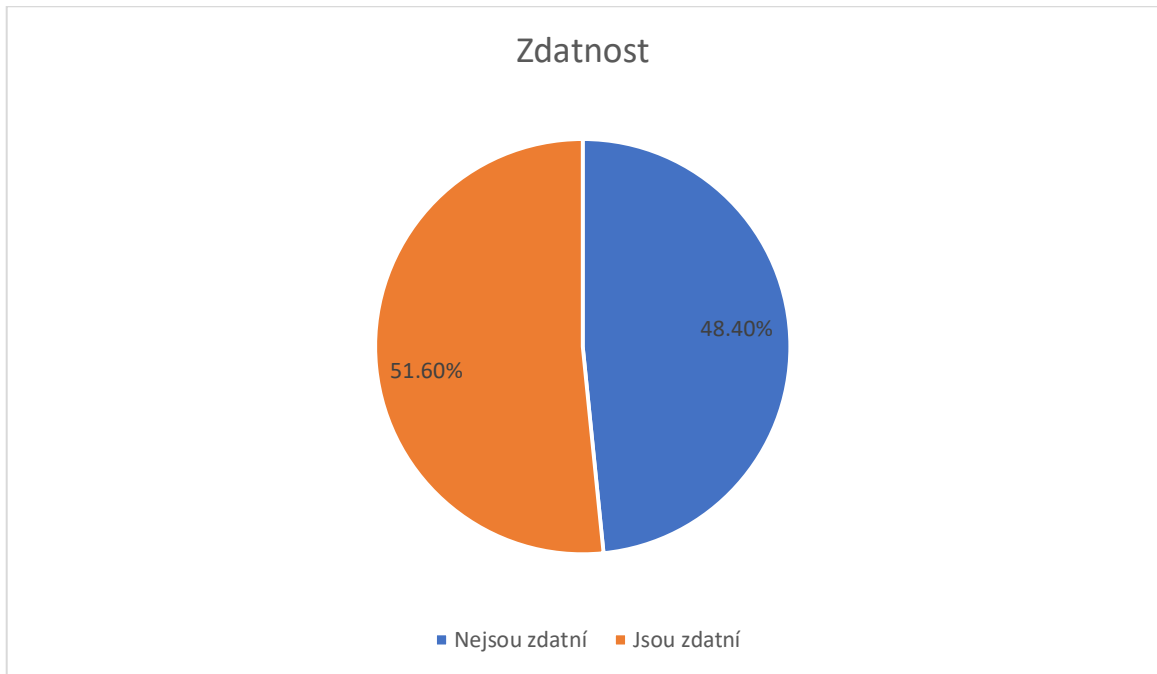


Obrázek 11. Procentuální vyjádření sebehodnocení výkonnosti - dívky.

VO7: Jak hodnotili žáci svoji zdatnost (fitness)?

Otázku č.6 jsme hodnotili na základě odpovědi z dotazníku PLAYself – otázkou 22.

Za zdatné se považuje 51,6 % dětí. 48,4 % dotazovaných se za zdatné nepovažují.

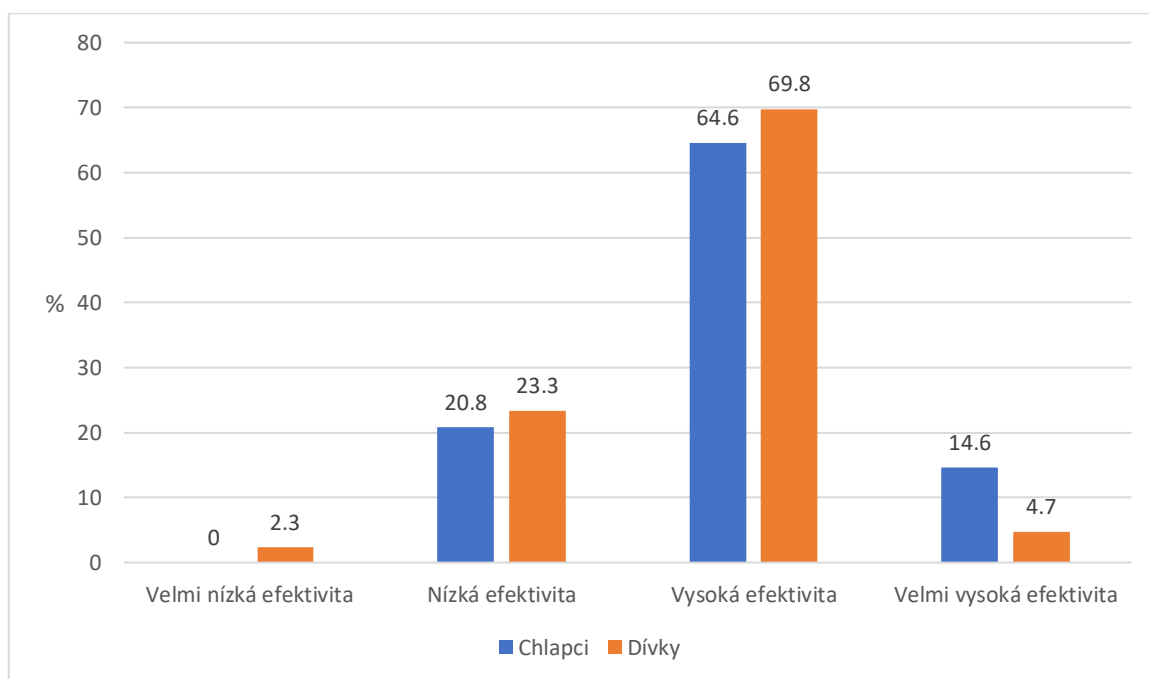


Obrázek 12. Procentuální vyjádření zdatnosti žáků.

VO8: Jak jsou na tom dívky a chlapci s hodnocením vlastní efektivity a efektivity pro oblast pohybových aktivit?

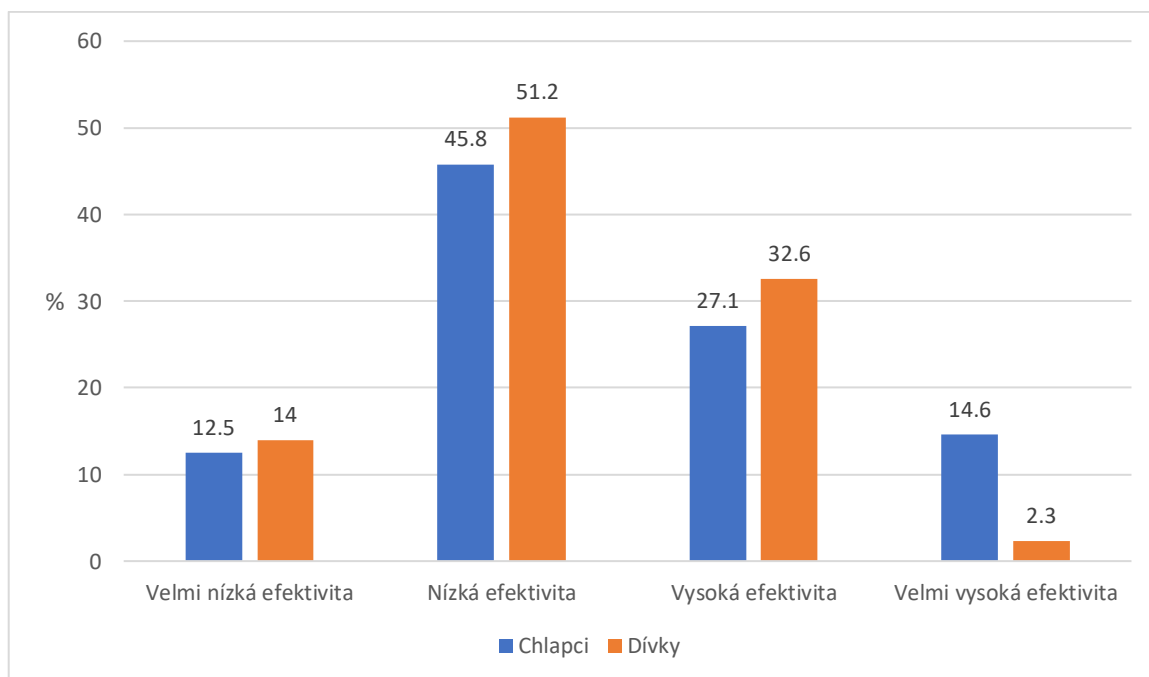
Hodnoceno na základě odpovědí z dotazníku DOVE a DOPA. Korelace neparametrické z důvodu nenormálního rozložení dat.

U obecné vlastní efektivity jsme mezi žáky zjišťovali, jak jsou děti schopny se vyrovnávat s překážkami a zvládat problémy. Za nejlepší označení byla „Velmi vysoká efektivity“, kterou označilo 14,6 % chlapců a 4,7 % dívek. Chlapci jsou tedy u efektivity více sebevědomí. Druhou nejlepší odpovědí byla tzv. „Vysoká efektivity“, kterou zvolilo 64,6% chlapců a 69,8% dívek. Z výsledků můžeme říci, že větší část dotazovaných označila svou efektivity za vysokou nebo velmi vysokou.



Obrázek 13. Porovnání výsledků z dotazníku obecné vlastní efektivity mezi chlapci a dívkami.

Hodnocení vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit dopadlo podstatně hůře než dotazník obecné vlastní efektivity. Pouze 2,3 % dívek a 14,6 % chlapců označilo svou efektivity v oblasti pohybových aktivit za velmi vysokou. Nejvíce označovanou odpovědí byla nízká efektivita, kterou zvolilo 51,2 % dívek a 45,8 % chlapců.



Obrázek 14. Porovnání výsledků z dotazníku efektivity pro oblast pohybových aktivit vzhledem k pohlaví.

Tabulka 1. Vyhodnocení korelace mezi dotazníky a rozdílů výsledného skóre u jednotlivých dotazníků s ohledem na pohlaví.

<i>Dotazníky</i>	<i>DOVE</i>		<i>DOPA</i>		<i>r_s</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<i>Chlapci (n=48)</i>	27,27	4,70	12,00	3,48	0,52**	0,001
<i>Dívky (n=43)</i>	26,70	3,62	11,35	2,79	0,41**	0,006
<i>Z</i>	0,38		0,80			
<i>d</i>	0,70		0,42			

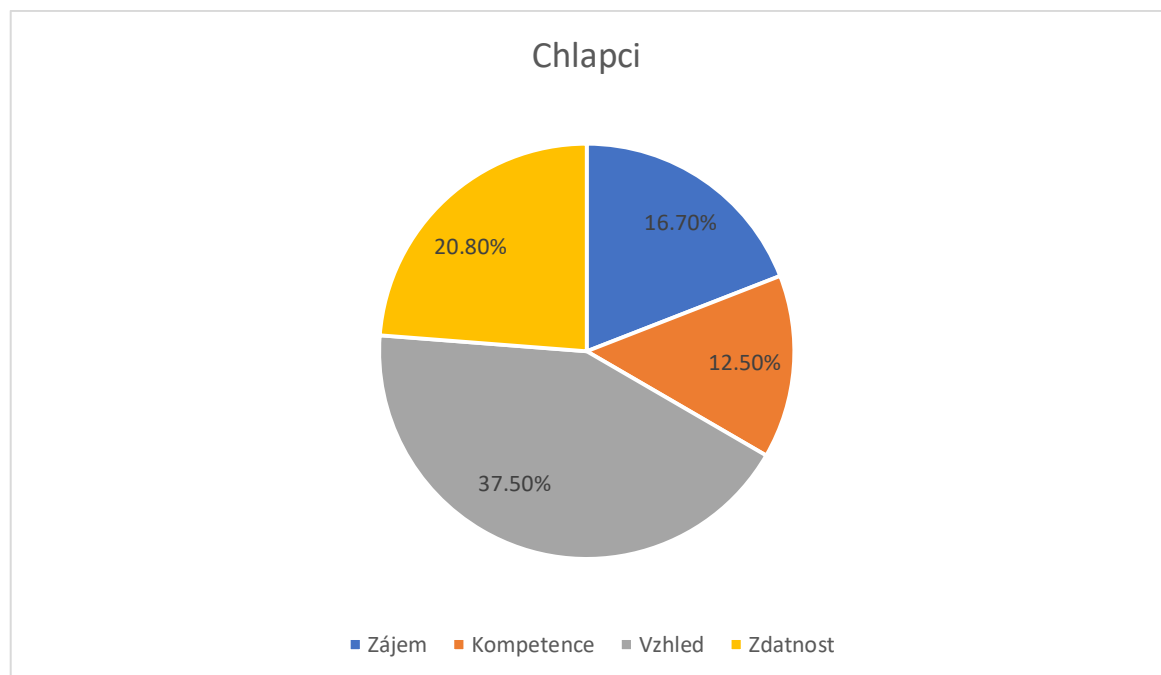
*Poznámka: r_s – Spearmanův koeficient korelace; p – hladina statistické významnosti; Z – Mann-Whitney U test; d – koeficient efekt size; ** p<0,01*

Byla zjištěna signifikantní korelace mezi dotazníky obecné vlastní efektivity a efektivity pro oblast pohybové aktivity u obou pohlaví, a také potvrzena koeficientem determinace (u chlapců $r^2=0,27$, u dívek $r^2=0,16$), což znamená významný efekt. Rozdíl mezi pohlavími pak nebyl zjištěn ani u jednoho dotazníku (Tabulka 1).

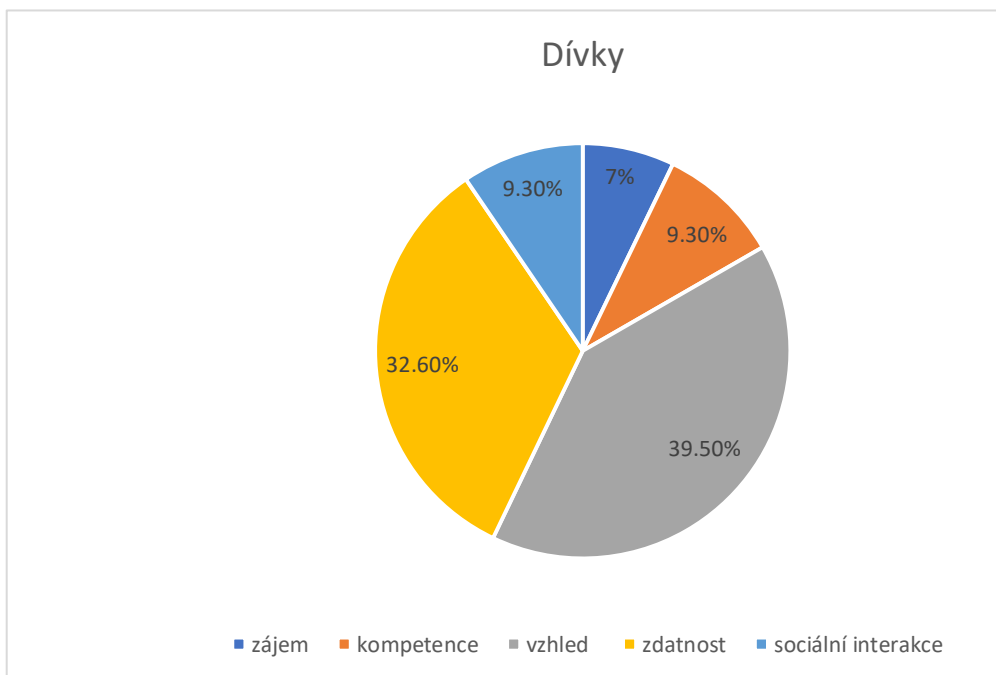
VO9: Co je u žáků nejčastějším důvodem k vykonávání PA?

U dotazníku MPAM-R jsme zjišťovali, jaké jsou motivy žáků pro provádění pohybové aktivity. Celkově bylo v dotazníků 30 otázek.

Nejčastějším důvodem k vykonávání PA u chlapců je jednoznačně vzhled. Za svou odpověď ji označilo 37,50 % chlapců. Druhou nejčastější odpovědí byla zdatnost s 20,8 % dotazovaných.



Obrázek 15. Procentuální zastoupení jednotlivých motivů k vykonávání PA u chlapců.



Obrázek 16. Procentuální zastoupení jednotlivých motivů k vykonávání PA u dívek.

Stejně jako u chlapců byl nejčastějším důvodem pro vykonávání pohybové aktivity vzhled. Za svou odpověď tuto možnost označilo 39,5 % dívek. I druhé místo obsadila jako u chlapců zdatnost.

Můžeme tedy říci, že bez ohledu na pohlaví byla nejvíce pravdivá otázka č. 24: „*Protože chci zlepšit svou postavu.*“

5.2 Zjištění vztahu mezi PG a motivací pro pohybovou aktivitu

H01: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA není u dívek žádný vztah.

HA1: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA u dívek existuje vztah.

Tabulka 2. Výsledné hodnoty korelace sebehodnocení pohybové gramotnosti a motivace u dívek.

n	r.	p
43	0,59	0,00

Poznámka: n= rozsah souboru, r.= korelační koeficient, p= statistická významost

Výpočty ukázaly pozitivní vztah mezi celkovým procentuálním skóre vlastní pohybové gramotnosti (*PLAYself*) a motivace k pohybové aktivitě (*MPAM – R*) u dívek ($n = 43$) je $r.p = 0,594$. Korelace je signifikantní, protože hodnota $p < 0,01$.

Můžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu H01 a přijmout alternativní hypotézu HA1: *U dívek existuje závislost mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA. Tato závislost je pozitivní, tzn., čím více jsou motivovaní (vyšší celkové skóre v dotazníku MPAM-CZ), tím je vyšší i jejich vlastní sebehodnocení PG.*

H02: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA není u chlapců žádný vztah.

HA2: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA u chlapců existuje vztah.

Tabulka 3. Výsledné hodnoty korelace sebehodnocení pohybové gramotnosti a motivace u chlapců.

n	r.	p
48	0,65	0,00

Poznámka: n= rozsah souboru, r.= korelační koeficient, p= statistická významovost

Výpočty ukázaly, že pozitivní vztah mezi celkovým procentuálním skóre vlastní pohybové gramotnosti (*PLAYself*) a motivace k pohybové aktivitě (*MPAM – R*) u chlapců ($n = 48$) je $r.p = 0,650$. Korelace je signifikantní, protože hodnota $p < 0,01$.

Můžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu H01 a přijmout alternativní hypotézu HA1: *U chlapců existuje závislost mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro PA. Tato závislost je pozitivní u chlapců, stejně jako u dívek, tzn., čím více jsou motivovaní (vyšší celkové skóre v dotazníku MPAM-CZ), tím je vyšší i jejich vlastní sebehodnocení PG.*

6 Diskuze

Hlavní cílem této diplomové práce bylo zjištění vztahu mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací, která ovlivňuje účast a provedení pohybové aktivity u žáků 7. a 9. ročníku na Základní škole v Kravařích. Výzkumu se zúčastnilo celkem 91 žáků.

Zamítli jsme obě nulové hypotézy a přijali hypotézy alternativní, jelikož byl dokázán pozitivní vztah mezi celkovým procentuálním skóre vlastní pohybové gramotnosti a motivace k pohybové aktivitě. Řekněme tedy, že existuje vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivy pro pohybovou aktivitu u dívek i chlapců.

Zkoumali jsme celkem 9 výzkumných otázek, které jsme graficky zpracovali a slovně popsali. První otázka se týkala oblíbenosti tělesné výchovy. Předpokládala jsem, že pro většinu dětí bude patřit TV spíše do oblíbenějších předmětů, ale výsledky ukázali, že oblíbenost a neoblíbenost TV je skoro vyrovnaná. U chlapců se k oblíbenosti TV přiklonilo větší procento dotazovaných než u dívek. Podle výzkumu Fintora (2017) je vztah chlapců k tělesné výchově je v dnešní době stále mnohem lepší v porovnání s dívkami. Když jsem se zamýšlela, proč je pro děti tělesná výchova čím dál méně oblíbená a zajímavá došlo mi, že v mnoha případech zde hraje rozhodující roli kantor, který tělesnou výchovu vyučuje. Pokud hodiny vede vyučující, který je pro pohybovou aktivitu zapálený umí děti lépe motivovat a nadchnout než kdokoliv jiný. I na mé krátké praxi na základní škole v Kravařích jsem se setkala s různými typy a s různým způsobem vedení hodin tělesné výchovy. Učitelství tělesné výchovy není jednoduchým posláním a měli bychom myslet na to, že tělesná výchova je brána ke vztahu k PA pro celý zbytek lidského života (Biddle & Wang, 2003).

Překvapivý je výsledek otázky, jestli se žáci dle PA zařadí spíše do horní nebo dolní poloviny třídy. 67 % dětí se zařadilo do horní poloviny třídy, což úplně nekoreluje s oblíbeností tělesné výchovy. Tento výsledek je podle mého názoru značně uspokojivý a tuto skutečnost přisuzuji i tomu, že máme v Kravařích mnoho možností pohybových aktivit. Ať už jsou to přímo volnočasové kroužky pod vedením zkušených lektorů nebo nemalá nabídka sportovišť a sportovních klubů.

Jednou ze zkoumaných skutečností byl také důvod vykonávání pohybové aktivity. Bez rozdílů pohlaví v naprosté většině případů převahuje vzhled-tedy: „*Vykonávám pohyb či pohybovou aktivitu, abych vypadal dobře.*“ Na druhém místě se umístila zdatnost.

Jedním z největších překvapením byl pro mě výsledek otázky, v kterém prostředí se žáci při vykonávání pohybové aktivity cítí nejlépe. Předpokládala jsem, že největší procento odpovědí bude směřováno na tělocvičnu či hřiště. Dotazník však jasně ukazuje, že místem vykonávání PA, kde se cítí žáci nejlépe je sníh. Hlasovalo pro něj 22 % dotazovaných. Na druhém místě se s 18,7 % umístilo hřiště. Mnou očekávaná odpověď: tělocvična, je podle dětí označovaná za nejméně oblíbené místo k vykonávání PA. Můžeme říci, že je to paradox, jelikož školní tělesná výchova bývá nejvíce provozována právě v tělocvičně. Napadá mě otázka: „Pokud by byla tělesná výchova spíše venku, ve vodě či na horách, zvýšilo by se procento dětí, které by tělesnou výchovu označilo za jeden ze svých oblíbených předmětů?“

Co se týče oblíbenosti ročního období pro vykonávání pohybové aktivity, nejvíce dotazovaných za nejoblíbenější dobu označilo léto. Pouze 3,3 % dětí hlasovalo pro zimu, tudíž můžeme opět vidět jistou nesrovnalost s předchozím zjištěním a sice, že místem, kde se cítí žáci při výkonu PA nejlépe je sníh. Na druhou stranu ale musíme vzít v potaz to, že 39,6 % žáků hlasovalo pro celý rok, takže i zde je zařazena zima. V souvislosti se zimou, jako ročním obdobím a sněhem, jako oblíbeném místě pro výkon PA mě zajímalo, kolik dotazovaných žáků ještě nikdy nelyžovalo. Výsledek byl pro mě opět překvapivým. Předpokládala jsem, že u mladších dětí bude větší procento těch, kteří na lyžích ještě nikdy nestáli, avšak opak je pravdou. V 9 ročnících odpovědělo 19,3 % žáků, že s lyžováním nemá žádné zkušenosti zatímco v 7. ročnících tuto možnost zaškrtno 17,9%. Když vezmu v potaz fakt, že lyžařský výcvik je na základní škole zařazen právě do 7. ročníku musím konstatovat, že je dosti pravděpodobná malá účast na dětí na kurzu. Důvodů může být několik, avšak po krátké debatě s vyučujícími převažuje finanční hledisko. Lyžařské střediska i penzióny, kde kurzy v zimě probíhají, své ceny neustále zvedají a pro některé rodiče je tato finanční investice neúnosná.

U hodnocení vlastní efektivity jsme zjistili markantní rozdíl mezi obecnou vlastní efektivitou a efektivitou zaměřenou na pohybové aktivity. Efektivita zaměřená na PA dopadla daleko hůře než efektivita obecná. 80 % dotazovaných označilo svou obecnou

efektivity za vysokou, zatímco efektivita PA měla jen 40 % odpovídajících pro efektivitu vysokou.

Jak již bylo zmíněno, výzkumná část byla prováděna v Kravařích ve Slezsku, které mají necelých 7000 obyvatel. Můžeme ho označit za malé městečko, proto předpokládáme, že výsledky dotazníků ve větších městech můžou dopadnout úplně jinak. Pokud bychom výzkum prováděli na základních školách se sportovním zaměřením i zde bychom mohli očekávat jiné výsledky, pravděpodobně lepší než výsledky klasických základních škol.

Výsledky diplomové práce poskytnu učitelům tělesné výchovy na základní škole v Kravařích pro lepší uchopení a vylepšování hodin tělesné výchovy. Věřím, že i pro ně bude práce přínosná.

7 Závěry

- Byl zjištěn pozitivní vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací pro pohybovou aktivitu u dívek.
- Byl zjištěn pozitivní vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací pro pohybovou aktivitu u chlapců.
- Tělesná výchova je více oblíbeným předmětem u chlapců.
- Nejméně oblíbeným prostředím pro realizaci pohybové aktivity je tělocvična.
- Žáci nejčastěji provádí PA v létě.
- Výkonnostně se většina žáků zařadila do horní poloviny třídy.
- Obecná vlastní efektivita je mezi dětmi označována pozitivněji než efektivita zaměřena na pohybovou aktivitu.
- Nejčastějším důvodem k vykonávání PA se bez ohledu na pohlaví stal vzhled.

8 Souhrn

Cílem diplomové práce je zjistit vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací.

V přehledu poznatků jsme se snažili nastínit všechny potřebné informace, které jsou nutné pro správné pochopení problematiky diplomové práce. Začali jsme od nejobecnějších pojmů jako je pohybová aktivita, tělesná výchova, pohybová dovednost a motivace. Poměrně novým pojmem v oblasti našeho tématu je pohybová gramotnost, u které jsme definovali význam, rozdělili si jednotlivé atributy a popsali Kanadský pohled na pohybovou gramotnost. Jedním z nástrojů Kanadského pohledu na PG je dotazník PLAYself, s kterým jsme pracovali ve výzkumné části práce. Samotná výzkum jsme provedli na vyšším stupni základní školy, tudíž jsme do přehledu poznatků zařadili také charakteristiku staršího školního věku a to v těchto oblastech: tělesný, psychický a sociální vývoj.

Stanovili jsme hlavní a dílčí cíle, výzkumné otázky a rovněž také hypotézy.

V metodologické části jsme představili výzkumný soubor, objasnili metody sběru dat, přičemž jsme charakterizovali každý použitý dotazník a v neposlední řadě jsme vyjasnili zpracování dat, které probíhalo přes MS Excel. Statistické šetření bylo provedeno dle IBM SPSS verze 22.

Výsledek práce jsme hodnotili pro každou hypotézu a výzkumnou otázku zvláště. Byl prokázán pozitivní vztah mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti a motivací pro pohybovou aktivitu u dívek i chlapců. Přijali jsme obě alternativní hypotézy. Tělesná výchova je oblíbenějším předmětem u chlapců. Nejoblíbenějším prostředím pro provádění pohybových aktivit byl označen sníh a hřiště, zatímco tělocvična byla označena jako nejméně oblíbená. Jako nejlepší roční období pro realizaci PA bylo jednoznačně označeno léto, přičemž pro zimu hlasovaly pouze 3,3 % dotazovaných. Co se týče sebehodnocení výkonnosti, většina dětí se přiřadilo do horní poloviny třídy, což shledávám jako pozitivní. Hlavním motivem provádění PA je bez rozdílu pohlaví vzhled.

9 Summary

The aim was to find out the relationship between self-assessment of physical literacy and motivation.

In the first part, we mentioned all important information to understand the topic of this thesis. We began with basic terms such as physical activity, physical education, physical ability and motivation. The term physical literacy is quite new in this field. We characterized it, described every single attribute of it as well as the Canadian concept of physical literacy. One of Canadian tools aimed to physical literacy is PLAYself questionnaire, which we used in this research. The research itself was performed at the Primary school in Kravaře so we characterized the pupils of that particular age as well, particularly their physical, psychological and social development.

We set all the objectives of this thesis, its hypotheses and research questions.

In methodology, we characterized the researched group, explained the methods of gathering the data, all the used questionnaires as well as processing of the data via MS Excel. Statistical research was done via IBM SPSS version 22.

The results have shown positive relationship between self-assessment of physical literacy and motivation for physical activity among boys and girls. Therefore, we accepted both alternate hypotheses. Physical education is the most favourite subject among boys. The most suitable environment for performing physical activity is snow and playground while gymnasium is the least suitable. Summer is the most favourite season for performing physical activity. Only 3,3 % of pupils prefer winter. Most pupils determined themselves in the upper half when asked about their self-assessment in physical performance which I see as a positive aspect. The main motivation for performing physical activity is their appearance.

10 Referenční seznam

- Bell, K. W. (1997). *The relationship between perceived physical competence and the physical activity patterns of fifth and seventh grade children*. Doctoral thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, US.
- Berdychová, J. (1981). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. Praha: Státní nakladatelství.
- Biddle, S. J. H., & Wang, C. K. J. (2003). Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 26(6), 687-701.
- Blahutková, M., Řehulka, E. & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 57-66. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.10.005.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Červinka, P. (2013). Možnosti využití dat získaných z internetu v kinantropologickém výzkumu na příkladu studie o vztahu školáků k tělesné výchově. *Česká kinantropologie*, 17(3), 47-59.
- Draberová, J. (2016). Vnímaná akademická účinnost u žáků středních škol. *Psychologie pro praxi*, (1/2), 81-94.
- Fialová, L., & Rychtecký, A. (2000). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Fintor, G. (2017). The implementation of everyday physical education among upper primary pupils in the north grate plain. *Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 62(1), 81-93.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences and motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-156.

- Gajdošová, J. (2005). Pohybová aktivita a zdraví [Abstract]. In XXIX. Brněnské onkologické dny a XIX. *Konference pro sestry a laboranty*. Retrieved from: <https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinari-tym/kongresy/po-kongresu/databazetuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/pohybova-aktivita-a-zdravi/>
- Glegg, B. (2005). *Motivace*. Brno: CP Books, a.s.
- Grohan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2nd ed.). Hove, UK: Routledge.
- Hardman, K. (2011). Physical education, movement and physical literacy in the 21st century: Pupils' competencies, attitudes and behaviours. In *6th FIEP European Congress. Proceeding book. Physical Education in the 21st century - pupils' competencies*, (pp. 15-26), Zagreb: Croatian Kinesiology Federation.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4th ed.). Praha: Portál.
- Helus, Z. (2009). *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2009). Význam teorie při přípravě a implementaci programů pro zvýšení pohybové aktivity. In V. Mužík & Suss (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století* (pp. 34-44). Brno: Masarykova univerzita.
- Hodaň, B. (1992). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: UP Olomouc.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerita Palackého.
- Hodaň (2006). *Sociokulturní kinantropologie I*. Brno: Masarykova univerzita.
- Klakk, H., Andersen, L. B., Heidemann, M., Møller, N. Ch., & Wedderkopp, N. (2014). Six physical education lessons a week can reduce cardiovascular risk in school children aged 6-13 years: A longitudinal study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(2), 128-136.
- Kohoutek, R. (2018). *Osobnost její zájmy a hodnoty*. Retrieved from <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0812/osobnost-jeji-zajmy-a-hodnoty>
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

- Konzelmann, A., & Lehrer, K. (2011). *Self-evaluation: affective and social grounds of intentionality*. London and New York: Springer.
- Láchová, J., Š. Daňková. (2010). Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu v ČR - EHIS CR: Index tělesné hmotnosti, pohybová aktivita, spotřeba ovoce a zeleniny. In: *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR* [online]. [cit. 2016-03-25]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/rychle-informace/evropskevyberove-setreni-zdravotnim-stavu-cr-ehis-cr-index-telesne-hmotnosti-fyzickaaktivita-spotr>
- Leont'jev, A. N. (1978). *Činnost, vědomí. Osobnost*. Praha: Svoboda.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35. doi: 10.1080/02701367.2016.1124671
- Mahdalová, T. (2015). *Abraham Maslow a teorie seberealizace*. Retrieved from <http://www.opsychologii.cz/clanek/154-abraham-maslow-a-teorieseberealizace/>
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (1992). *Motivace pracovního jednání a její řízení*. Praha: Management Press.
- Nakonečný, M. (1997). *Psychologie lidského chování*. Praha: Academia.
- Ondřej, O. et al. (1987). *Rekreační sport I*. Praha: Olympia Praha.
- Plháková, A., & Blatný, M. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Rýdl, M. (1993). *Kapitoly z filozofie tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova.
- Říčan, P. (2009). *Psychologie*. Praha: Portál.

- Sears, P. S. (1940). Levels of aspiration in academically successful and unsuccessful children. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 35(4), 498-536.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Schwarzer, R., & Renner, B. (2009). *Health-specific self-efficacy scales*. Retrieved from: <https://userpage.fu-berlin.de/~health/healsself.pdf>
- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2012). Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*, 35(1), 9-27.
- Slemenda, Ch. W., Miller, J. Z., Hui, S. L., Reister, T. K., & Johnston, C. C. (1991). Role of physical activity in the development of skeletal mass in children. *Journal of Bone and Mineral Research*, 6(11), 1227-1233.
- Šimíčková-Čížková J. et al. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Teplý, Z., (1969). *Pohybová rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vágnerová, M., Valentová L. (1994). *Psychologický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum
- Vágnerová M. (2012). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Vaněk, M., Hašek, V.& Man, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vašíčková, J. (2017). *Pohybová gramotnost na úrovni škol (průvodce studiem) [učební texty]*. Retrieved from https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2017/odborne_seminare/FT_K_Pohybova_gramotnost_na_urovni_skol.docx.

Výrost, J., & Slaměník, I. (Eds.). (1999). *Aplikovaná sociální psychologie I. (Člověk a sociální instituce)*. Praha: Portál.

Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. New York: Routledge.

11 Seznam příloh

Příloha 1: Vyjádření etické komise FTK UP

Příloha 2: Dotazník PLAYself

Příloha 3: Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Příloha 4: Dotazník obecné vlastní efektivity

Příloha 5: Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Příloha 1: Vyjádření etické komise FTK UP



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

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

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

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

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

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

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

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

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

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
oficiální adresa: Míru 117 | 771 01 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 01 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

Příloha 2: Dotazník PLAYself

Sebehodnocení pohybové gramotnosti mládeže

Jméno a příjmení: _____ Pohlaví: Muž – Žena Věk: _____

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ✕).

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

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

Děkujeme za spolupráci při vyplňování ankety.

Příloha 3: Dotazník Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)

Škola:		Třída:		Pohlaví:	M	Ž
Jméno:				Hmotnost:		
Datum:				Výška:		

Uveďte, dle svého názoru, úroveň své sportovní tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

Horní polovina třídy – Dolní polovina třídy

Je tělesná výchova tvým nejoblíbenějším předmětem?

Ano – Ne

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

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

14) Protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
15) Protože jsem rád(a) s ostatními, kteří se také zajímají o tuto aktivitu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
16) Protože chci zlepšit svou kardiovaskulární zdatnost.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
17) Protože chci zlepšit svůj vzhled.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
18) Protože si myslím, že je to zajímavé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
19) Protože si chci udržet fyzickou sílu a žít zdravě.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
20) Protože chci být přitažlivý(á) pro druhé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
21) Protože se chci setkávat s novými lidmi.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
22) Protože mě tato aktivita baví.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
23) Protože chci udržet své fyzické zdraví a duševní pohodu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
24) Protože chci zlepšit svou postavu.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
25) Protože se chci v této aktivitě zlepšit.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
26) Protože mě tato aktivita povzbuzuje.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
27) Protože když nesportuji, cítím se fyzicky nepřítažlivý(á).								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
28) Protože to chtějí mí přátelé.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
29) Protože mám rád(a) vzrušení z účasti na této aktivitě.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé
30) Protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti.								
Vůbec není pravda	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7	Velmi pravdivé

Příloha 4: Dotazník obecné vlastní efektivity

Příloha 5: Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

Dotazník obecné vlastní efektivity

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

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

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

Dotazník vlastní efektivity v oblasti pohybových aktivit

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

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

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