

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Adéla Gregorová

Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy

Motivace a její vliv na pravidelnou pohybovou přípravu
a fyzickou zdatnost mladých dobrovolných hasičů

Olomouc 2018

vedoucí práce: RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Herálci dne 15. 4. 2018

Bc. Adéla Gregorová

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou podkovala RNDr. Kristýně Tománkové, Ph.D. za vedení diplomové práce a cenné rady.

OBSAH

ÚVOD.....	7
1 CÍLE PRÁCE	8
2 TEORETICKÉ POZNATKY	9
2.1 Obecná charakteristika období dětství a dospívání.....	9
2.1.1 Mladší školní věk.....	9
2.1.2 Starší školní věk.....	13
2.2 Motivace.....	16
2.2.1 Druhy motivů.....	16
2.2.2 Vnitřní a vnější motivace.....	16
2.2.3 Teorie sportovní motivace	18
2.2.4 Výkonová motivace	18
2.2.5 Teorie sebeurčení.....	19
2.3 Tělesná zdatnost.....	22
2.3.1 Složky tělesné zdatnosti.....	22
2.3.2 Testové baterie tělesné zdatnosti	23
2.4 Pohyb.....	26
2.4.1 Význam pohybu.....	26
2.4.2 Pohybová aktivita	27
2.4.3 Hypokineze	29
2.4.4 Pohybová aktivita v mladším školním věku.....	30
2.4.5 Pohybová aktivita ve starším školním věku	31
2.5 Dobrovolní hasiči.....	32
2.5.1 Mladí dobrovolní hasiči.....	32
2.5.2 Hra PLAMEN	34
2.5.3 Výchovně vzdělávací program mladých hasičů	35
2.5.4 Kronika	36
2.5.5 Fyzická příprava mladých hasičů	37
2.6 Zhodnocení aktuálního stavu řešené problematiky.....	38
3 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	40
3.1 Metodika práce.....	40
3.1.1 Výzkumné otázky a hypotézy diplomové práce	40
3.1.2 Charakteristika výzkumného souboru	41

3.1.3	Charakteristika výzkumné metody	42
3.1.4	Předvýzkum	43
3.1.5	Vlastní průběh výzkumu	44
4	ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT	45
4.1	Vyhodnocení dotazníkového šetření	45
4.2	Vyhodnocení výzkumné části	61
4.3	Ověření stanovených hypotéz	63
5	DISKUZE	66
	ZÁVĚR	68
	SOUHRN	70
	SUMMARY	71
	REFERENČNÍ SEZNAM	72
	SEZNAM GRAFŮ A TABULEK	78
	SEZNAM PŘÍLOH	79
	ANOTACE DIPLOMOVÉ PRÁCE	87

ÚVOD

Základním předpokladem každého z nás je pohyb. Každý den slyšíme z médií, jaký mají sport a všeobecně pohybová aktivita pozitivní vliv na člověka od somatické a fyzické stránky až po emocionální a sociální stránku celého lidského organismu. Bohužel se v dnešní době setkáváme s tím, že děti vůbec nesportují. Příčinou jsou sociální sítě, vliv elektrotechniky a rozvoj technologií. Mohlo by se zdát, že se děti hýbou alespoň ve škole ve výuce tělesné výchovy, cvičí a rozvíjí fyzickou zdatnost, ale často se objevuje nechuť a neochota ze strany dětí provádět jakoukoli aktivitu. Právě v mladším školním věku se děti formují, zdokonalují a vyvíjí a správné vedení k pohybové aktivitě má vliv na jejich zdraví. Některé děti však navštěvují spoustu mimoškolních aktivit a zájmových kroužků. Motivací je pro ně mnohdy snaha naučit se něco nového, vynikat a zdokonalit se ve sportu nebo poznat nové kamarády. Podle toho, co děti ke sportu a pohybové aktivitě vede, se ve sportovní motivaci rozlišují její typy, ať už se jedná o vnitřní nebo vnější motivaci nebo motivaci zaměřenou na dosažení cíle nebo pocit uspokojení. Diplomová práce s názvem Motivace a její vliv na pravidelnou pohybovou přípravu a fyzickou zdatnost mladých dobrovolných hasičů se zabývá tím, co mladé hasiče k tomuto sportu motivuje a jaká je jejich fyzická zdatnost.

Sbor dobrovolných hasičů je jednou z mimoškolních aktivit, která dětem nabízí sportovní aktivity, protože pohyb k jejich přípravě nepochybně patří. Jejich činnost se netýká pouze požární ochrany, ale rozvíjí i vědomosti o ochraně přírody, kulturním povědomí a zásadách první pomoci. V roce 2016 bylo registrováno 58 036 mladých hasičů v celé České republice. Důležitým předpokladem pro tuto činnost je i fyzická zdatnost, kterou rozvíjí na pravidelných trénincích a všestranných soutěžích. Hlavním cílem práce bylo zjistit, co je motivem pro mladé dobrovolné hasiče k tomuto sportu a zhodnotit jejich fyzickou zdatnost podle testové baterie k tomu určené.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou část a část výzkumnou. Teoretická část předkládá informace o mladším a starším školním věku, pohybu a fyzické zdatnosti a o motivaci a jejím dělení. Dále poskytuje informace o sportovní motivaci a činnosti mladých dobrovolných hasičů. Výzkumná část poskytuje informace o metodologii, průběhu výzkumného šetření a výzkumném nástroji. Pro tento výzkum byl zvolen dotazník složený ze dvou částí. První část tvořily úvodní identifikační otázky, ve kterých byli respondenti rozdělení na dívky a chlapce a dále dle věku. Druhou část dotazníku tvořila Škála sportovní

motivace (SMS-28). Poslední částí výzkumu bylo zhodnocení fyzické zdatnosti podle testové baterie Unifittest (6-60). Výzkumná část dále hodnotí data dotazníkového šetření, jejichž výsledky jsou prezentovány pomocí tabulek a grafů. Součástí této části diplomové práce jsou také odpovědi na výzkumné otázky a verifikace předem stanovených hypotéz.

1 CÍLE PRÁCE

Cílem teoretické části diplomové práce je poskytnout informace o dětech v mladším a starším školním věku, motivaci a sportovní motivaci, pohybu a jeho vlivu na organismus, fyzické zdatnosti a také požárním sportu. Cílem výzkumné části diplomové práce je odpovědět na výzkumné otázky a hypotézy, které se týkají motivace k požárnímu sportu a fyzické zdatnosti mladých dobrovolných hasičů.

Hlavní cíl diplomové práce

Zjistit, jaký vliv má motivace na pohybovou aktivitu mladých dobrovolných hasičů a jejich fyzickou zdatnost.

Dílčí cíle diplomové práce

Zjistit, zda převládá vnitřní nebo vnější motivace u mladých dobrovolných hasičů věnujících se pravidelné pohybové aktivitě.

Zjistit, jaký typ vnitřní motivace převládá u mladých dobrovolných hasičů věnujících se pravidelné pohybové aktivitě z hlediska pohlaví.

Zjistit, jaký typ vnější motivace převládá u mladých dobrovolných hasičů věnujících se pravidelné pohybové aktivitě z hlediska pohlaví.

Zjistit, jaká je zdatnost u mladých dobrovolných hasičů z hlediska věku

Zjistit, jak souvisí amotivace s fyzickou zdatností u mladých dobrovolných hasičů věnujících se pravidelné pohybové aktivitě.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Obecná charakteristika období dětství a dospívání

Tato kapitola je uvedena na prvním místě, neboť je stěžejní pro diplomovou práci, protože se zabývá vývojovým obdobím, které charakterizuje věkovou skupinu respondentů, kteří byli zařazeni do výzkumu.

V průběhu celého života se člověk neustále vyvíjí a zdokonaluje. Jeho vývoj ovlivňují nejen vnější vlivy prostředí, ale také vnitřní vlivy, kam patří například vrozené predispozice. Jednotlivá vývojová období se odlišují nejen věkem, ale také postupnými proměnami a komplexním zdokonalováním lidského jedince. Z vývojového hlediska rozlišujeme prenatální období (období od oplození po narození), novorozenecké období (prvních 28 dní života), kojenecké období (od 2. až do 12. měsíce života), batolecí období (2. a 3. rok života) a předškolní věk (3. až 6. rok života). Dalšími vývojovými obdobími jsou mladší školní věk (začíná vstupem do školy, tedy 6. a 7. rok, a končí objevením se sekundárních pohlavních znaků), období dospívání, které se dělí na pubescenci (11 až 15 let) a adolescenci (15 až 21 let). Toto období končí vstupem člověka do období dospělosti. Podle Pastuchy a kolektivu (2011) trvá mladší školní věk od 7 do 11 let (Plevová, 2006; Mojžíšová, 2008; Helus, 2011; Kopecká, 2011).

2.1.1 Mladší školní věk

Toto období je někdy nazývané obdobím mezi první a druhou strukturální přeměnou a obdobím vstupu do školy. Na dítě jsou kladeny určité nároky, dochází k osvojování si nových rolí a vlivem školní docházky dochází k otevírání nových možností. Učí se číst, psát a počítat, roste slovní zásoba, učí se zvládat složitější hry. Velmi důležitý je v tomto období rozvoj samostatnosti (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Erikson (2002) charakterizuje toto období jako období rozporu mezi snaživostí a méněcenností. Tento rozpor souvisí se vstupem do školy, kdy se dítě snaží dle svých možností vykonávat určité úkoly, něco tvoří a rozvíjí svoje dovednosti. Pocitem méněcennosti je pak dítě v tomto období ohroženo v důsledku nedostatečnosti ve svých možnostech a schopnostech k daným nárokům dospělých a učitelů. Toto období je považované za přechod od názorného myšlení k období konkrétních myšlenkových operací

a myšlenkové operace se tvoří a základě vjemů a představ. Děti se v tomto věku lépe si uvědomují příčinnost určitých jevů a celkově dochází ke změnám v uvažování (Kopecká, 2011; Čačka, 1997).

2.1.1.1 Školní zralost

V tomto období je pro dítě nejvýznamnější událostí vstup do školy. Aby mohlo dítě ve škole zvládat všechny výše uvedené požadavky, musí být školně zralé. Školní zralost zavedl už J. A. Komenský, který stanovil nejvhodnější věk pro vstup do školy 6. rok. Z pohledu pedagogiky má školní zralost svoje nezastupitelné místo a je pojímána jako diagnostický proces. Obsahuje určité prvky, které by dítě mělo zvládnout při vstupu do školy, a zároveň jsou nezbytnou podmínkou pro návaznost a zvládnutí dalších podmínek. Bednářová a Šmardová (2010) definují školní zralost jako dosažení určitého stupně vývoje v oblasti fyzické, psychické, mentální, emocionální a sociální, aby se dítě co nejlépe a nejefektivněji mohlo účastnit výchovně – vzdělávacího procesu. Školní zralost zahrnuje tedy složku tělesnou, kognitivní, emoční a sociální a není stanovena náhodně, je podmíněna zralostí organismu důležitou pro adaptaci na školní požadavky (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

U tělesné zralosti se posuzuje věk, výška a hmotnost dítěte, dokončení 1. strukturální přeměny a celkové zdraví dítěte, včetně vývoje celého organismu, zvláště pak centrální nervová soustava. Otázka tělesné zralosti je především na posouzení pediatra v rámci preventivních prohlídek. Vždy je však nutné vzít v potaz individualitu každého dítěte. Pro úspěšné zvládnutí psaní je nutný rozvoj nejen jemné a hrubé motoriky, ale také určení typu lateralit, což je asymetrie párových orgánů, zejména přednostní používání jedné z párových končetin – ruky a nohy nebo smyslových orgánů jako je oko a ucho. K důkladnému zvážení školní docházky by mělo dojít u dětí s rizikovými faktory, jako je například předčasný porod, nízká porodní hmotnost nebo u chronických onemocnění ovlivňujících psychický stav (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010; Bednářová, Šmardová, 2010).

Kognitivní zralost ovlivňují genetické predispozice, výchova a prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. V této oblasti se posuzuje, jak dítě dokáže odlišit realitu od fantazie, hry od povinností, jakou má vůli v ovládnutí pozornosti, jak je tvořivý a jak si dokáže určité věci zapamatovat. Hodnotí se také vývoj řeči a slovní zásoby, která by měla být v 6 letech mezi 3 a 4 tisíci slovy (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Emocionální zralost se pak týká schopnosti adaptace na novou roli žáka a začlenění se mezi ostatní spolužáky, dále pak kontroly svých aktuálních nápadů a snahy spolupracovat s učitelem a ostatními spolužáky. Důležitá je také schopnost podřídit se autoritě a emoční zralost, která mimo jiné spočívá i ve schopnosti dítěte být bez rodičů, aniž by se u nich projevila úzkost a pláč (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

2.1.1.2 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj v období mladšího školního věku můžeme charakterizovat jako harmonický a rovnoměrný, protože původní disharmonii střídá harmonický vývoj s přihlédnutím na individualitu každého jedince. Vývoj těla a jeho růst se spolu s hmotností zpomaluje kolem 8. roku věku dítěte a rychlejší vývoj lze pozorovat u dívek. Co se týká motorického vývoje, můžeme pozorovat zklidnění, jednotlivé pohyby jsou přesnější, koordinovanější, ale také rychlejší a dochází i ke zlepšení jemné a hrubé motoriky. Kollerová (2017) uvádí, že dochází ke zlepšení tzv. vizuomotorické koordinace, což znamená zlepšení koordinace očí spolu s dalšími částmi těla (Pastucha a kol., 2011; Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Pohybový vývoj se v tomto období vyznačuje vysokou a spontánní aktivitou a nové dovednosti zvládá dítě rychle a lehce. Někdy je toto období nazývané také jako „zlatý věk motoriky“ právě vlivem rychlého učení novým pohybům. Pohyb je zpočátku ovlivněn procesy podráždění a není tedy úsporný. Dítě je velmi živé a neposedné a lidově se říká, že sebou neustále „šije“, což vidíme například tehdy, když dítě nedokáže sedět chvíli v klidu nebo při pohybu a výskoku přidává ještě nadbytečné pohyby rukou. Problémy s koordinací ale postupně ustupují a koncem období jsou děti schopné zvládat i pohyby složité. Dítě si již uvědomuje své úspěchy a neúspěchy a porovnává je spolu s vrstevníky (Perič a kol., 2012; Langmeier, Krejčířová, 2006).

2.1.1.3 Psychický vývoj

V oblasti poznávacích procesů převažuje aktivita ze strany dítěte, protože je zvědavé, snaží se do všeho zapojit a zjistit příčiny a souvislosti. Zvyšuje se schopnost udržet pozornost, která je pro žáka velmi důležitá a má vliv na další úspěchy ve škole. Zpočátku tohoto období je pozornost krátkodobá a dítě ještě úplně nezvládá odolat rušivým elementům, proto je vhodné používat pestré a krátké úkoly a děti neustále motivovat a aktivizovat. Co se týká paměti, tak v tomto období převládá mechanická paměť, kterou

jedinec využívá při osvojení například cizího jazyka (Blatný, 2017, Stožický, Sýkora a kol., 2016).

Ke zlepšení dochází i v oblasti vnímání a představivosti. Vnímání je záměrné a dítě se již nezaměřuje pouze na konkrétní předměty, ale vnímá všeobecněji, cílevědomě, ne pouze náhodně, zaměřuje se také na vlastnosti jednotlivých předmětů. Představivosti se dostává také značného zlepšení, neboť dítě rozliší již skutečnost od fantazie a dochází k její záměrnosti a úmyslnosti. V této oblasti je to významný krok, protože dítě dokáže záměrně, ne pouze bezděčně, vyvolávat určité představy (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010; Kopecká, 2011).

Myšlení je realističtější oproti předchozímu období a není tolik ovlivněno fantazií. Dítě má snahu svoje vlastní myšlenkové pochody a zkušenosti někomu vyprávět a někdy i poučovat. V tomto období se setkáváme i s pojmem metakognice, která znamená, že je dítě schopné využít zpětnou vazbu a přemýšlet o svém poznávání, je schopno se ocenit (Kollerová in Blatný, 2017).

2.1.1.4 Sociální vývoj

Škola je pro dítě významným místem, kde dojde k navázání kontaktů, zařazení do kolektivu a přizpůsobení se jeho pravidlům. V kolektivu si dítě buduje své vlastní postavení, vznikají skupinky vrstevníků, které mohou, ale nemusí být rozděleny dle pohlaví a vytváří se kamarádské vztahy. Zpočátku tohoto období byl pro dítě autoritou učitel nebo trenér, a dítě se zajímá pouze o své úspěchy. Koncem období dochází ke kritickému a negativnímu hodnocení, autorita dospělého se snižuje v závislosti na zkušenostech s učitelem, dítě bere ohled na ostatní spolužáky a kolektiv a uvědomuje si společnou odpovědnost (Stožický, Sýkora a kol, 2016; Perič, 2012).

V tomto období se rozvíjí učení adekvátně reagovat, chovat se ve společnosti a jednat. Vzorem a příkladem jsou pro něj rodiče, ale také učitelé a ostatní spolužáci. Podle Petrové (2010) lze toto období nazvat jako extraverze a období vztahů v kolektivním životě. Dítě se začíná odpoutávat od rodičů a získává nové sociální zkušenosti (Gillernová a kol, 2012).

2.1.2 Starší školní věk

Starší školní věk řadíme z hlediska psychologie mezi první fázi dospívání a je charakteristický významnými biologickými a psychickými změnami. Je nazývaný také obdobím pubescence rozděleným na prepubertu a pubertu a trvá od 10 až 11 let do 15 let věku. Podle Pugnerové a Kvintové (2016) mohou být konflikty, které vznikají v tomto období, způsobené různými příčinami, protože tohle období je z hlediska psychiky velmi citlivé. U dětí dochází v tomto období k výraznému výškovému přírůstku a mění se také hmotnost. Lidově se říká, že dítě je „samá ruka, samá noha“ (Perič, 2012; Langmeier, Krejčířová, 2006).

2.1.2.1 Tělesný vývoj

Oproti mladšímu školnímu věku je tělesný vývoj v tomto období značně odlišný, není harmonický a rovnoměrný a jsou i rozdíly ve vývoji co se týká pohlaví. U dívek je vývoj rychlejší oproti chlapcům, dochází u nich i k rychlejšímu nástupu fyzických a psychických změn. Rozdíly ve fyzické vyspělosti vidíme ale i u stejně starých dívek nebo chlapců a nástup a rychlost dospívání jsou proměnlivé (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2010).

V období prepuberty dochází k objevení se druhotných pohlavních znaků vlivem endokrinních žláz s vnitřní sekrecí a výraznému a rychlému vzrůstu postavy, který je nápadnější u dívek. V tomto období se uplatňuje také vliv pohlavních hormonů. V hrubé motorice jsou děti neobratné, pohyby jsou nekoordinované a objevují se tzv. „silácké“, ovšem krátkodobé aktivity. Děti v tomto období chápou složky fyzické zdatnosti a nechápou již sport jako hru, ale jako činnost, pomocí níž mohou dosáhnout úspěchu. Konec prepuberty je pak spojován s první menstruací u dívek a s první ranní polucí u chlapců (Binarová in Šimíčková-Čížková, 2010; Jedlička, 2017).

V období puberty pak dochází ke zpomalení růstu a rozvíjí se především psychické funkce. Zlepšení nastává i v pohybu, koordinace je přesnější a ve fyzické výkonosti už nejsou takové výkyvy ve smyslu střídání aktivity a pasivity. Pubescenti se začínají více zajímat o svůj vzhled a tělesnou atraktivitu (Binarová in Šimíčková-Čížková, 2010).

2.1.2.2 Vývoj poznávacích procesů

V oblasti vývoje poznávacích procesů je pro toto vývojové období charakteristická nestabilita v chování a v oblasti citů a emocí. Charakteristická je také náladovost, občasné záchvaty agresivity nebo nezáměr. Vliv má i fantazie, která se objevuje ve formě denního snění, kdy si jedinec představuje sám sebe v ideálním světě a s různými dovednostmi. Nadměrné denní snění však může ovlivnit pozornost a následně prospěch ve škole a při učení (Kopecká, 2011; Binarová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Změna nastává i v oblasti poznávání. Jedinci začínají uvažovat hypoteticky bez závislosti na času nebo obsahu a rozvíjí se logická paměť. Objevuje se také výrazná kritičnost k okolí a časté vyjadřování nesouhlasu s ostatními jako projev sebeprosazení a prosazení svých názorů. Co se týká pohlaví, dívky vynikají spíše ve verbálních projevech a čtení, oproti tomu chlapci spíše v matematice, logice a technice. V oblasti citů převládá výrazná labilita a celkově lze říct, že je toto období neklidné a nesnadné nejen pro samotného žáka, ale i pro vychovávajícího nebo učitele (Binarová in Šimíčková-Čížková, 2010; Kopecká, 2011).

V období pubescence dochází k dalšímu rozvoji logické paměti, což se projevuje lepší a delší schopností zapamatovat si obsah, a dochází i ke zpřesnění logických operací. Jedinci začínají zkoumat své postoje, hodnoty, smysl života a srovnávají sami sebe i své názory s okolím. V myšlení dochází k racionalismu, k radikalismu a zdokonalení abstrakce. Bohatá je také představivost jedinců (Zacharová, Šimíčková-Čížková, 2011; Sedlářová a kol. 2008).

2.1.2.3 Sociální vývoj

V prepubertě dochází k postupnému osamostatňování od rodičů a jedinci upřednostňují tzv. „dospělejší“ chování, vazby k rodičům se uvolňují a již nepřevládá vliv autority. Významné jsou kontakty s vrstevníky, navozování přátelství a kontakty napříč pohlavím nejsou tolik vážné. V pubertě jsou vztahy mezi dospělými a pubescenty ovlivněné snahou pubescentů o prosazení vlastních názorů a kritičností k ostatním. Vlivem uvolnění vazeb s rodiči má jedinec potřebu sdílet své pocity s někým jiným, tedy s vrstevníky a kamarády. Dívky si je vybírají spíše podle citů, chlapci pak podle zájmových aktivit (Kopecká, 2011; Binarová in Šimíčková-Čížková, 2010).

Jedinci navozují nové kontakty a oproti prepubescenci jsou častější i kontakty mezi dívkami a chlapci navzájem. Značný vliv mají v tomto období spolužáci a kamarádi, kdy jedinec začíná napodobovat jejich chování, mnohdy i špatné, aby se jim zavděčil a začlenil se. Vlivem napodobování a snahou někam patřit pak mnohdy podlehnou negativnímu chování, které mnohdy zahrnuje užívání alkoholu a návykových látek. V tomto období si příliš neuvědomují negativitu tohoto chování, snaží se vyniknout a cítí se uznávaně (Binarová in Šimíčková-Čížková, 2010; Říčan 2014).

2.2 Motivace

Tato kapitola byla zařazena do diplomové práce proto, protože cílem diplomové práce je zjistit vliv motivace na pohybovou přípravu mladých dobrovolných hasičů, tudíž je pro diplomovou práci nezbytná.

Samotné slovo motivace pochází z latinského slova „movere“, což znamená hýbat nebo měnit, a často není přesně definované. Podle Plhákové (2007) je motivace souhrn všech intrapsychický a dynamických sil, které aktivizují a usměrňují naše chování, jednání a prožívání za účelem dosažení nějakého cíle nebo změny dosavadního stavu a má svůj zdroj ve vnitřních nebo vnějších situacích jedince. Podle Pavlovského a kolektivu (2012) se pod pojmem motivace rozumí určité hybné síly v chování jedince. Motivace tedy směřuje k obnovení určitého, pro nás optimálního, stavu spokojenosti. Motivy se projevují buďto tím, že chceme něčeho dosáhnout nebo naopak se chceme něčemu vyhnout a síla jednotlivých motivů ovlivňuje intenzitu a kvalitu našeho chování. Funkcí motivace je pak prosazení určité tendence oproti jiné a uspokojení potřeby jedince (Pastucha a kol., 2011; Nakonečný, 1996).

2.2.1 Druhy motivů

Motiv je určitá vnitřní pohnutka v jednání jedince a vzniká na základě motivace. Šamánková a kolektiv (2011) uvádějí, že motivy jsou osobní příčiny nějakého chování, psychologické příčiny reakcí a činností, které jsou zaměřené na uspokojení některých potřeb. Mezi základní druhy motivů patří pudy, potřeby, zájmy, sklony a ideály. Záměrně jsou v tomto pořadí, protože odpovídají vývoji struktury lidských motivů. Motivы dělíme celkem do 4 okruhů, mezi které patří sebezáchovné motivy, které mají biologický základ, dále stimulační motivy, kam patří potřeba optimální úrovně aktivity, třetí skupinou jsou sociální motivy, jež ovlivňují mezilidské vztahy a poslední skupinou jsou individuální psychické motivy, kam se řadí například potřeba svobodně se rozhodovat (Plháková, 2007; Pavlovský, 2012).

2.2.2 Vnitřní a vnější motivace

Kociánová (2007) ve své knize uvádí, že Herzberg (1957) rozlišil motivaci na vnější a vnitřní a blíže je specifikoval. Jak již název obou napovídá, vychází z pohnutek a stimulů,

kteře jedince ovlivňují, a to buď z vnějších, nebo vnitřních stimuů. Každá z nich souvisí také s říznou potřeou rozvoje jedince.

2.2.2.1 Vnitřní motivace

Vnitřní motivace, jinak nazývána intrinsická, vychází z vnitřních pohnutek, rozvoje, potřeb a zájmu jedince a je takovým vnitřním uspokojením. Vnitřní motivy jsou přímo spojeny s příslušnou činností či motivem a převažují při hře, sportu a spontánních činnostech. Ve sportu vede vnitřní motivace k větší radosti z prováděné činnosti, nižší psychické zátěži a vynaložení většího úsilí, které vede k tomu, že sportovec nelituje času, který musel věnovat aktivitě a přistupuje k ní s větším odhodláním. Abychom si udrželi vnitřní motivaci, je důležité rozvíjet potřebu schopnosti neboli pocit toho, že něco dokážeme, potřebu autonomie a potřebu sounáležitosti. Tyto potřeby patří mezi základní potřeby každého člověka nutné k udržení zdraví a psychické pohody. Při vnitřní motivaci si jedinec sám stanovuje cíle, přebírá iniciativu za chování a odmítá jako zdroj motivace někoho jiného (Daigeler, 2008; Kociánová, 2010; Graham, Moorhouse, 2010).

2.2.2.2 Vnější motivace

Tato motivace se jinak nazývá extrinsická a mluvíme o ní tehdy, pokud člověka k danému jednání vedou nějaké vnější podněty, tzn. peníze, určité postavení nebo například jistota, ale i odměny a tresty. Vnější motivace ve sportu je patrná tehdy, když sportovec usilovně trénuje mnohdy až za hranice svých možností, jen aby nezklamal trenéra, a tím dosáhl úspěchu. Podnět tedy přichází z vnějšku. Tato motivace je často spojována se zvýšenou úzkostí a větší pravděpodobností toho, že jedinec s daným sportem skončí (Daigeler, 2008; Kociánová, 2010).

Ačkoliv by se molo zdát, že dívky i chlapci jsou při sportu motivováni stejně, opak je pravdou. Vašíčková (2016) ve svém výzkumu pohybové aktivity u adolescentů zjistila, že nejčastějším motivem pro výkon pohybové aktivity u této skupiny byla tělesná zdatnost, patřící mezi vnější motivaci. Ve svém výzkumu hodnotila BMI obou pohlaví a rozdíly v motivaci. U dívek, které mají normální hmotnost zjistila, že motivem jejich pohybové aktivity je vzhled, zatímco u dívek s nadváhou je to tělesná zdatnost. U chlapců ale zjistila, že u těch, kteří měli normální hmotnost, byla dominujícím motivem tělesná zdatnost a u chlapců s nadváhou to byl zájem o prožitok. Prožitková motivace se ale řadí mezi vnitřní

motivaci a vede k chování umožňující prožitky, mezi něž patří zábava, vzrušení nebo možnost zažít něco, na co bude jedinec vzpomínat (Perič, 2012).

2.2.3 Teorie sportovní motivace

Motivace je, jak už bylo výše uvedeno, nějaká vnitřní pohnutka, něco, co nás nutí změnit dosavadní stav. Ve sportu to není jiné. Sportovní motivace má význam v tom, že nás nutí měnit naše dosavadní schopnosti, dovednosti a úspěchy za účelem zlepšení a dosažení lepších výsledků. Je hnacím motorem směrem kupředu. Mladí sportovci jsou mnohdy při výběru sportu ovlivněni partou a vrstevníky (Slepička a kol., 2009).

Motivační struktura sportovců se obvykle dělí na generalizaci motivační struktury, která je charakteristická menším výběrem při volbě sportu a častou fluktuací právě mezi sporty. Dále dochází k diferenciaci motivační struktury, při které dochází k výběru postoje k určitému sportu podle toho, zda je v něm jedinec úspěšný či ne. Posledním stádiem je stabilizace motivační struktury, při které už sportovec nehledí na to, zda ho daný sport baví, ale snaží se o dosažení určitých cílů a zlepšení výkonnosti. Teoriemi sportovní motivace se zabývalo mnoho autorů, těmi nejznámějšími teoriemi jsou výkonová motivace a teorie sebeurčení (Slepička a kol., 2009).

2.2.4 Výkonová motivace

Výkonová motivace, též nazývaná motivace k úspěchu, je podle Heluse (2011) definována jako potřeba člověka vytyčit si náročné cíle a usilovat o jejich dosažení. Jinak řečeno, člověk usiluje o rozvoj svých schopností a posunutí svého výkonu, přičemž motivace je významným faktorem. Každý má různou úroveň výkonové motivace, která souvisí také s úspěšností v konkrétní činnosti. Ve sportu to znamená, že výsledkem úspěšnosti a rozvojem schopností je porovnání se s ostatními soupeři. Teorie výkonové motivace jsou zaměřené na osobnost člověka včetně jeho rysů a předurčují to, aby motivačním pohonem byla potřeba úspěchu. Ve výkonové motivaci rozlišujeme teorii potřeby úspěchu, teorii potřeby dosažení cíle, ale i teorii potřeby vyhnout se úspěchu (Tod et al., 2012; Plháková, 2007).

Teorie potřeby úspěchu byla předmětem řady výzkumů a je jedním z prvních modelů motivace. Základem této teorie je mínění o tom, že u každého člověka se objevuje

touha dosáhnout úspěchu a zároveň vyhnout se neúspěchu. Teorie vychází z faktorů, které přispívají k chování člověka směřující k dosažení cíle. Prvním faktorem jsou osobnostní rysy, podle nichž jsou lidé s vysokou úrovní výkonové motivace soutěživí, ambiciózní, více je motivuje potřeba úspěchu a také vyhledávají náročnější činnosti a aktivity. Lidé s nízkou úrovní výkonové motivace preferují snadné činnosti a aktivity a motivací je u nich vyhnutí se neúspěchu. Druhým faktorem jsou situační faktory, které se týkají pravděpodobnosti dosažení úspěchu. Dělí se na pravděpodobnost úspěchu související s možností, že člověk uspěje, a na stimulující hodnotu úspěchu, která určuje míru úspěchu v případě, že ho člověk dosáhne. Třetím faktorem jsou výsledné tendence. Vysoce výkonní lidé upřednostňují situace s vysokou výzvou, naopak lidé s nízkou výkonností upřednostňují málo náročné situace nebo naopak velmi náročné situace, kde se nečeká, že je možnost úspěchu. Čtvrtým faktorem jsou emoční reakce ve vztahu k úspěchu a neúspěchu spojené s hrdostí týkající se úspěchu a hanbou, která souvisí s neúspěchem. Posledním faktorem je výkonové chování týkající se typu chování a využívá poznatky předchozích faktorů (Tod et al., 2012; Plháková, 2007).

Teorie cíle snažení se ve sportu objevuje častěji než výše popsaná teorie. Vychází z domněnky zaměření osobnosti buď na úkol nebo na ego. Ve sportu motivuje tyto typy lidí něco jiného a jsou jinak zaměřeni. Lidé, kteří jsou orientováni na úkol, přisuzují úspěch zúročením jejich sil, péle a snažení. Ve sportu je pak motivuje radost z aktivity a upřednostňují aktivity, které je ve výkonu posouvají a zlepšují. Lidé orientovaní na ego motivuje ve sportovních aktivitách spíše to, že mohou poměřit a srovnat síly s ostatními soupeři a ukázat, co v nich skutečně je (Tod et al, 2012).

2.2.5 Teorie sebeurčení

Teorie sebeurčení (Self Deterination Theory – SDT) vysvětluje vnější a vnitřní motivaci a posuzuje ji ve složitějším smyslu a nejde tedy jen o to, zda je člověk motivovaný nebo nemotivovaný. Byla definována Edwardem L. Deci a Richardem M. Ryanem, kteří určili, že existují dva typy motivace. Rozlišovali chování jedince, které je buď na základě vlastní vůle a jeho přesvědčení a dále chování, které je vyžadované určitými závazky nebo povinnostmi. Tato teorie říká, že motivace je na tzv. kontinuu, přičemž na jednom pólu kontinua je vnitřní motivace a objevuje se jen v chování, které je ve své podstatě radostné a člověk tedy danou činnost vykonává proto, že tato činnost mu sama o sobě přináší radost.

Čím dále je člověk od tohoto pólu, tím více se jeho motivace považuje za řízenou. Na druhém pólu tohoto kontinua je podle této teorie amotivace. Amotivace je definována jako stav, kdy člověk nemá žádnou potřebu vykonávat nějaké činnosti, jsou mu lhostejné a nic ho nezajímá. Jak již z textu vyplývá, uprostřed tohoto kontinua je motivace vnější, která se ale dále dělí (Tod et al., 2012; Slezáčková, 2012; Pelletier et al., 1995).

Vnější motivaci vysvětluje tato teorie jako činnost, která je prováděná vlivem vnějšího podnětu a definuje její 4 druhy – vnější regulace, introjektovaná regulace, rozpoznaná regulace a integrovaná regulace (Pelletier et al., 1995; Tod et al., 2012).

Vnější regulace popisuje jednání, při kterém má člověk na paměti buď hrozbu, nebo odměnu. Tato regulace je tedy vyvolána podnětem jiné osoby například rodiči, trenérem nebo učiteli (Tod et al., 2012; Vašíčková, 2016; Pelletier et al., 1995).

Introjektovaná regulace je patrná tehdy, když člověk přijme nějakou hodnotu, ale neztotožní se s ní. To znamená, že sportující jedinec ví, že trénování, mimo jiné, zlepšuje sportovní výkon a cení si toho, ale skutečně ho nepřijímá jako prostředek, který by mu mohl být prospěšný (Pelletier et al., 1995; Vašíčková, 2016; Tod et al., 2012; Tenenbaum, Eklund, 2007; Kučera, 2013).

Rozpoznaná nebo identifikovaná regulace znamená, že člověk přijme danou hodnotu nějakého chování, zároveň si ale váží jejích zisků a cíl má pro něho samotného i určitý osobní význam. Stále se jedná ale o vnější motivaci, protože chování je prováděné z důvodu zlepšení výkonu, posunutí směrem kupředu, ale ne z radosti (Pelletier et al., 1995; Vašíčková, 2016; Tod et al., 2012; Tenenbaum, Eklund, 2007; Kučera, 2013).

Integrovaná regulace patří mezi nejvíce zvnitřněné formy regulace a chování je vneseno i do dalších rolí člověka, přičemž motivace přichází zvnějšku a cíl, který si dává jedinec, je spojen i s dalším jeho přesvědčením a cílem (Pelletier et al., 1995; Vašíčková, 2016; Tod et al., 2012; Tenenbaum, Eklund, 2007; Kučera, 2013).

Jedním z kvantitativních metod měření sportovní motivace je Škála sportovní motivace (SMS – Sport Motivation Scale) (Příloha A), kterou popsali v Paříži v roce 1995 Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson a Marc R. Blais a obsahuje 28 otázek týkajících se sportu a typů motivace. Respondent odpovídá na otázky podle svého uvážení pomocí sedmibodové škály od úplného nesouhlasu s otázkou až po úplné ztotožnění. Jednotlivé otázky zjišťují vnější motivaci, u které dále rozlišují, zda se jedná o introjektovanou, identifikovanou nebo regulovanou vnější motivaci.

U vnitřní motivace rozlišují, zda se jedná o prožitkovou motivaci, motivaci k dosažení cílů nebo poznávací vnitřní motivaci. Škála také zjišťuje amotivaci, tedy nechuť něco dělat nebo lhostejnost ke sportu. Škála sportovní motivace bohužel není standardizovaná pro české prostředí a byla přeložena autorkou pro potřeby výzkumu této diplomové práce se zachováním významu každé otázky (Příloha B) (Tenenbaum et al., 2012, Pelletier et al., 1995).

Tato škála obsahuje také typy vnější motivace, které jsou popsány výše (viz kapitola Teorie sebeurčení). Vnitřní motivaci rozdělujeme na prožitkovou motivaci, kterou Perič (2012) vysvětluje jako motivaci prováděnou za účelem prožití zábavy nebo prožitků spojených se zážitky, na které bude jedinec vzpomínat. Vnitřní motivace dosažení cílů souvisí s tím, že je jedinec úspěšný, dosáhl svých cílů a uspokojuje ho v tento daný okamžik. Poznávací vnitřní motivace souvisí s poznáváním něčeho nového, co se jedinec učí a zajímá ho to (Navrátil, Mattioli, 2012; Tenenbaum et al., 2012).

2.3 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost je nezbytnou podmínkou pro výkon jakéhokoli sportu nebo aktivity a do značné míry jedince ovlivňuje a určuje jeho úspěšnost nebo neúspěšnost v dané pohybové aktivitě nebo sportu. Tato kapitola byla zařazena do diplomové práce proto, protože jedním z cílů práce je také zjištění fyzické zdatnosti, a proto je pro tuto práci nezbytná.

Tělesnou zdatností se zabývalo mnoho odborníků, a tak existuje velké množství definic tělesné zdatnosti. Podle Svatoně a Tupého (1997) znamená zdatnost určitou připravenost tělesného organismu vykonávat nějakou práci, vyrovnat se vnějším nárokům a čelit vnějším vlivům. Někdy je tělesná zdatnost chápána v tom smyslu, že odráží výkon jedince. Souvislost je zde značná, ale spíše ovlivňuje tělesnou složku a zdravotní stav.

2.3.1 Složky tělesné zdatnosti

Tělesnou zdatnost tvoří několik složek, mezi které patří vytrvalostní složka, svalová síla, pohyblivost kloubů a koordinace pohybů. Každá ze složek má určité uplatnění a lze je rozvíjet různými způsoby (Čeledová, Čevela, 2010; Machová, Kubátová a kol., 2016).

Vytrvalostní složku, která je pro tělesnou zdatnost nejdůležitější a je závislá na funkci kardiovaskulárního systému a plic, lze rozvíjet během, cyklistikou, aerobikem, plaváním nebo obyčejnou chůzí za předpokladu, že je provádíme dostatečně intenzivně a dostatečně dlouho. Tuto složku nejlépe posoudíme podle tepové frekvence klidových a zátěžových hodnot, které jsou u každého jedince individuální (Čeledová, Čevela, 2010; Machová, Kubátová a kol., 2016).

Svalovou složku, jinak řečeno sílu kosterních svalů, je možné rozvíjet posilováním, atletickými disciplínami a také plaváním. Tyto sporty prokrvují jednotlivé svaly a chrání je proti poranění (Machová, Kubátová a kol., 2016).

Pohyblivost kloubů člověk nejlépe rozvíjí střídáním zátěže a následným uvolněním. Kloubní pohyblivost je značně omezená v období staršího školního věku, stejně tak svalová elasticita vlivem růstové akcelerace. Každý učitel a trenér by k tomu měl přihlídnout při výuce tělesné výchovy a sportu (Čeledová, Čevela 2010; Machová, Kubátová a kol., 2016).

Zdatnost daného organismu lze rozvíjet buď důrazem na efektivní metody určitého tréninku, což nazýváme sportovně orientovaná zdatnost, nebo rovnoměrným rozvojem všech složek tělesné zdatnosti, tu nazýváme zdravotně orientovaná zdatnost. Zdravotně orientovaná zdatnost se zaměřuje na pozitivní dopad pohybu na celý organismus. Stupeň tělesné zdatnosti je pak ovlivněn věkem, genetickými predispozicemi a pohlavím. Když bychom měli shrnout pojem být zdatný, jedinec by si měl udržet přiměřenou tělesnou hmotnost – BMI, udržet si dostatečnou pohyblivost v kloubech, vazech a šlachách, mít optimálně silné svalstvo a zdravé a výkonné srdce a plíce. Tohle vše se ale neobejde bez duševní pohody (Čeledová, Čevela, 2010; Hainer a kol., 2011; Machová, Kubátová a kol., 2016).

V dnešní době se bohužel setkáváme s nedostatkem pohybu nebo poklesem pohybové aktivity i přes to, že pohyb a úroveň tělesné zdatnosti má pozitivní vliv na zdraví člověka. Nedostatek a snižování pohybové aktivity lze sledovat nejen u dospělých, ale hlavně u dětí. U nich se také objevuje negativní postoj jak k tělesné výchově, tak k pohybu všeobecně. Samotné zlepšování tělesné zdatnosti může nastat při jakékoli pravidelné aerobní činnosti, která následně zlepšuje kardiorepirační vytrvalost a další složky zdatnosti a fyzického zdraví jedince (Čeledová, Čevela, 2010).

2.3.2 Testové baterie tělesné zdatnosti

Motorické testy jsou součástí praktických nástrojů, které slouží k hodnocení tělesné zdatnosti. Nutností motorických testů jsou standardizované pomůcky, například náčiní, musí být promyšlené a přesné a všichni účastníci musí mít stejné instrukce a stejné podmínky pro provedení v testované situaci. Podle Měkoty a Novosada (2005) mají testy určitou vymezenou pohybovou činnost, která je daná pohybovým úkolem a řídí se pravidly, výsledek se pak srovnává s normou. Testy mohou být homogenní nebo heterogenní. Homogenní testy obsahují podobné testy, čímž zvyšují jejich spolehlivost, sledují stejnou motorickou schopnost a vzájemně spolu korelují. Heterogenní testy jsou naopak zaměřené na různé stránky zdatnosti a výkonosti, zaměřují se na více motorických schopností a jednotlivé testy spolu korelují jen minimálně. Mezi standardizované a běžně používané testové baterie, které slouží k hodnocení tělesné zdatnosti patří Unifittest, Eurofit test a Fitnessgram (Měkota, Kovář, 1996).

2.3.2.1 Unifittest

Unifittest je heterogenní testovací baterie určena pro jedince ve věku od 6 do 60 let a slouží ke zjišťování somatických, fyziologických a psychických předpokladů ve vztahu k populaci. Je zaměřený na motorickou výkonost a tělesnou zdatnost, které jsou podle Měkoty a Kováře (1996) základem pro vykonávání každodenních aktivit, a jsou předpokladem pro zvládnutí náročnějších aktivit, které jedince zdokonalují a podle autorů také zmírňují rizika, která nese nedostatek pohybu. Výhodou této testové baterie je postihnutí širokého spektra jedinců různého věku a samozřejmě různé typy norem pro individuální zhodnocení.

Test obsahuje společný základ měření pro všechny kategorie, dále volitelné testy závislé na věku a somatické měření. Ve společném základu testu je skok daleký z místa, který hodnotí sílu a dynamiku a měří se v cm, dále leh-sed po dobu 1 minuty, který hodnotí vytrvalost a sílu a počítá se celkový počet cviků a dále je možnost výběru buď běhu po dobu 12 minut, který zhodnotí vytrvalost a měří se v metrech, vytrvalostní člunkový běh hodnocený v čase na minuty nebo chůze v délce 2 km také na čas (Měkota, Kovář, 1996).

Mezi volitelné testy dle věku patří člunkový běh 4 x 10 m, při kterém se hodnotí vytrvalost a samotný test se hodnotí v sekundách. Tento test je určený pro jedince do 14 let. Dalším testem jsou shyby pro chlapce a výdrž ve shybu pro dívky, při kterých se hodnotí vytrvalost a svalová síla a u chlapců se hodnotí počet shybů, u dívek se měří čas v sekundách. Test je určený pro jedince ve věku od 15 do 25 až 30 let. Posledním volitelným testem pro jedince nad 25/30 let je hluboký předklon v sedu, který hodnotí pohyblivost a flexibilitu. Měří se vzdálenost dosahu v cm (Měkota, Kovář, 1996).

V somatickém měření, společné pro všechny věkové kategorie, se hodnotí tělesná výška v cm, hmotnost v kg a následné BMI a také množství podkožního tuku. Podkožní tuk se měří součtem tří kožních řas – triceps, subclavia a spina (Měkota, Kovář, 1996).

2.3.2.2 Eurofit

Testová baterie Eurofit byla publikována roku 1988 a slouží k hodnocení motorické aktivity a fyzické zdatnosti. Skládá se ze dvou hodnotících subjektů, kterými jsou část kardiovaskulární a část motorické aktivity. Testy týkající se motorické aktivity jsou jednoduché, zábavné a levné (Atkinson, Reilly, 2013).

Test obsahuje devět motorických testů a somatické měření. Mezi motorické výkonnostně orientované testy patří balanční test „plameňák“, talířový tapping, což je test určený k hodnocení frekvence, ruční dynamometrie, člunkový běh 10 x 5 metrů a skok do dálky. Zdravotně orientované testy obsahují předklon v sedu s dosahováním před sebe, leh-sedy, výdrž ve shybu, vytrvalostní člunkový běh, měření BMI a měření 5 kožních řas. Celé testování jednoho jedince trvá okolo 15 minut a stačí k němu běžně dostupné a jednoduché pomůcky. V české verzi se používá upravený test podle Kováře (1995), který obsahuje chůzi na 2 km, výskok do výšky, úklon trupu a abdukce ramenního kloubu (Atkinson, 2013; EUROFIT 1993).

2.3.2.3 Fitnessgram

Testová baterie fitnessgram je komplexní baterií k posouzení zdravotně zaměřené zdatnosti. Byla vyvinuta roku 1982 Cooperovým institutem v Dallasu. Zkratka HELP, se kterou je tato testová baterie spojená vyjadřuje filozofii testového programu a je spojená s anglickými health and health-related fitness (H), everyone (E), lifetime (L), personal (P). Jedná se tedy o zajištění zdraví a zdravotně orientované zdatnosti pro každého s ohledem na individuální přístup a ochotu pokračovat v tom po celý život. Tato testová baterie prošla dlouhým vývojem a momentálně nejnovější verze je z roku 2013 (Rubín a kol., 2014).

Fitnessgram se skládá z celkem pěti testů zaměřených na motoriku a obsahuje i základní somatické měření, které je rozdělené podle složek zdravotně orientované zdatnosti. Součástí je také buď dotazník pohybové aktivity nazvaný ACTIVITYGRAM nebo tři otázky zaměřené na pohybovou aktivitu. Stejně jako Eurofit je i tato testová baterie jak časově, tak i materiálně nenáročná. Tyto testy jsou vhodné pro školní prostředí, avšak pro děti věnující se pravidelně nějakému sportu či pohybové aktivitě nejsou dostatečně motivující. Nevýhodou je vysoká pořizovací cena této baterie a také to, že byla navržena na normy americké populace a chybí česká verze (Rubín a kol., 2014).

V hodnocení tělesné zdatnosti se podle fitnessgramu posuzuje tělesné složení zahrnující zhodnocení bioelektrické impedance, BMI a měření kožních řas, dále zahrnuje aerobní zdatnost, do které patří běh nebo chůze na 1 míli a vytrvalostní člunkový běh, třetím parametrem je svalová síla a vytrvalost, která zahrnuje kliky, hrudní předklony v lehu, modifikované shyby nebo záklon v lehu na břicho. Čtvrtým parametrem je flexibilita, do níž řadí předklony v sedu a dotyk prstů za zády (Cooper Institut 2007; Rubín a kol., 2014).

2.4 Pohyb

Kapitola zabývající se pohybem byla zařazena do diplomové práce z toho důvodu, protože jedním z cílů práce je zjištění fyzické zdatnosti a pohyb je její nedílnou součástí.

Pohyb je nedílnou součástí našeho života a člověk je k pohybu stvořený. Během evoluce došlo k přizpůsobení lidského těla běžným denním činnostem. Pohyb je považován za vysoce organizovanou funkci, do které se nezapojují pouze kosti a svaly, ale také mozek nebo mícha. Základy pro pohyb člověk převzal od zvířat a následně je rozvíjel dál, i když jsou v určité míře zakódované v genetické informaci. Z původní kvadrupedie, tedy chození po čtyřech končetinách, došlo v průběhu vývoje k bipedii, tedy typické chůzi pro člověka po dvou končetinách. Aktivní pohyb je výsledkem vlastní aktivity jedince a je nepostradatelný pro udržení a posílení zdraví (Pastucha, 2011; Doležal, Jebavý, 2013).

Spolu s pohybem souvisí i pojem pohybový režim. Machová a Kubátová (2016) charakterizují pohybový režim jako souhrn veškerých motorických aktivit, které jedinec vykonává pravidelně a jsou zahrnuty do jeho života v určitých časových úsecích, které se pravidelně opakují.

Nynější pohybový režim dětí ale neodpovídá jeho fyzickým potřebám. Většina dětí se hýbe pouze na hodinách tělesné výchovy a žádné jiné mimoškolní aktivity nemá. V důsledku toho dochází k nárůstu dětské obezity i ranějšímu nástupu civilizačních onemocnění u dětí a mladistvých. Aktivní pohyb je výsledkem vlastní aktivity jedince a je nepostradatelný pro udržení a posílení zdraví (Flemr, 2014).

2.4.1 Význam pohybu

Jak již bylo řečeno, pohyb tvoří nezbytnou součást našeho života a současně slouží k podpoře zdraví a prevenci neinfekčních onemocnění. Je to nejpřirozenější způsob, jak si zachovat normální fyziologické funkce organismu a je neodmyslitelnou součástí lidského organismu.

Význam pohybu dále spočívá ve zvyšování tělesné zdatnosti a snížení hladiny cholesterolu v krvi. Vlivem vyplavování dopaminu v mozku a jejich aktivací přispívá k duševní pohodě, jejímu zdraví, a dále zlepšuje prokrvení kůže a zlepšuje její vzhled. V dnešní době trpí mnoho lidí bolestmi zad a k jejich odstranění pohyb také napomáhá. Nezbytná je také jeho socializační funkce, to znamená, že pohyb a různé pohybové aktivity

mohou vyplnit volný čas dětí a jsou tudíž preventivním opatřením nežádoucích sociálních vlivů jako například drog, alkoholu nebo gamblerství. V dětském věku je pohyb zvlášť důležitý, protože přispívá k rozvoji a formování celého organismu (Machová, Kubátová, 2016).

Významný vliv pohybu byl prokázán na srdce, ovlivňuje krevní tlak, snižuje množství cholesterolu, pozitivně působí i na cévy a tělesný tuk v lidském organismu. Pozitivní účinky byly prokázány také na smyslové ústrojí, gastrointestinální trakt a plíce. Pohyb nepůsobí kladně pouze na somatickou oblast člověka, ale také na psychickou a duševní, protože zlepšuje nejen myšlení, ale také sebevědomí, snižuje stres a eliminuje jeho následky, protože aktivuje tu část mozku, která je zodpovědná za navození pocitů štěstí a dobré nálady, a v neposlední řadě také zlepšuje spánek. Podle Sigmundové a Sigmunda (2015) by měla být pohybová aktivita prováděná (aby byla přínosná) po dobu minimálně 30 minut, ve střední intenzitě a alespoň 5 dnů v týdnu. (Doležal, Jebavý, 2013; Machová, Kubátová, 2016).

2.4.2 Pohybová aktivita

Je všeobecně známé a ze všech stran každodenního života slýcháme, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje zdraví člověka, jeho vytrvalost, zlepšuje imunitu a spolu se zdravou výživou je tím nejlepším, co můžeme nejen pro svoje fyzické, ale i psychické zdraví udělat. Má svoji důležitou funkci nejen v prevenci, ale i léčbě některých onemocnění a civilizačních chorob. Pohybová, nebo fyzická aktivita, je nějaký pohyb vyvolaný kontrakcí kosterního svalstva spojený s energetickým výdejem a nezahrnuje pouze sportovní činnost a aktivity, ale i běžný tělesný pohyb. Kukla a kolektiv (2016) definují pohybovou aktivitu jako jakýkoli tělesný pohyb, který je spojený se svalovou kontrakcí, a zvyšuje výdej energie nad úroveň klidové. Frömel, Novosad a Svozil (1999) definovali základní ukazatele, které popisují velikost pohybové aktivity. V anglickém jazyce jsou pod zkratkou FITT (Frequency, Intensity, Time, Type). Pravidelná pohybová aktivita je tedy daná frekvencí (F), intenzitou (I), délkou trvání (T) a typem cvičení (T). Tyto čtyři parametry jsou také hlavními principy aerobní aktivity (FITT) (Čeledová, Čevela, 2010).

Frekvence pohybové aktivity je údaj o tom, jak často je daný pohyb vykonáván. Obecně se doporučuje věnovat se pohybu minimálně 3x týdně, ale pohybové aktivity

s minimální zátěží a nízkou tepovou frekvencí jako například rychlá chůze, by měly být vykonávány každý den (Bursová, 2005).

Intenzita pohybové aktivity se dělí na lehkou, střední a nejvyšší a hodnotíme jí tepovou frekvencí. Maximální tepová frekvence se s přibývajícím věkem a trénovaností snižuje a vyjadřuje nejvyšší intenzitu zátěže. Intenzita pohybové aktivity by se měla pohybovat v rozmezí 50-80 % maximální tepové frekvence s přihlédnutím na to, o jakou pohybovou aktivitu se jedná. Intenzitu pohybové aktivity lze laicky poznat i podle toho, jak jste schopni při pohybu mluvit. Pokud je člověk schopen například při běhu říct holou větu, je intenzita správná, pokud ne a objevuje se dušnost, intenzita je příliš vysoká, pokud je schopný si i zpívat, pak je intenzita naopak příliš nízká (Tod et al. 2012; Bursová, 2005; Pastucha, 2014).

Délka trvání vyjadřuje dobu, po kterou je daný pohyb prováděn. Obecně by délka cvičení měla být alespoň 30 minut, ale odvíjí se od intenzity cvičení, typu pohybu a zdatnosti. Pohybová aktivita o nízké intenzitě trvá déle než pohybová aktivita ve vysoké intenzitě, která je náročná, a je prováděná kratší dobu. Ideální délka trvání pohybové aktivity je 60 minut, ale už po 20 minutách dochází k aktivaci metabolismu a spalování (Pastucha 2014; Benson, Connolly, 2012).

Typ cvičení zahrnuje samotnou pohybovou aktivitu nebo sport, který člověk vykonává. Může se jednat o sport z aerobní nebo anaerobní pohybové aktivity.

Každé pohybové aktivitě by vždy mělo předcházet úvodní zahřátí celého těla a příprava na aktivitu spolu s protažením, které předchází úrazům a následné bolesti svalů. Na konci každé aktivity je důležité zklidnění a opět protažení a uvolnění svalů. Pohybové aktivity můžeme rozdělit z hlediska příjmu kyslíku na aerobní nebo anaerobní. Sigmundová a Sigmund (2011) uvádějí, že děti ve věku od 6 do 11 let by měly mít pohybovou aktivitu denně, a to alespoň střední intenzity po dobu 90 minut. (Čeledová, Čevela, 2010; Paulík, 2017).

2.4.2.1 Aerobní aktivita

Aerobní aktivita, někdy nazývaná také vytrvalostní, je významná hlavně pro posílení a zlepšení vytrvalosti, zlepšuje přísun kyslíku do buněk, zatěžuje velké svalové skupiny a jako zdroj energie využívá svalový glykogen a tělesný zásobní tuk. Při aerobní aktivitě dochází ke spalování tukové tkáně, udržení svalového objemu a síly a zvyšuje také hladinu

HDL, tedy prospěšného cholesterolu. Pro rozvoj tělesné zdatnosti je tato aktivita nejlepší, posiluje kardiovaskulární, svalový a dechový aparát (Čeledová, Čevela, 2010; Stopanni, 2016).

Příkladem aerobní aktivity je běh, plavání, cyklistika, rychlá chůze nebo skákání přes švihadlo při nižší tepové frekvenci. Důležité je pohyb provádět dostatečně dlouhou dobu, minimálně 20-30 minut, s plynulým zatížením a vhodnou intenzitou závislou na tepové frekvenci (Paulík, 2017; Čeledová, Čevela, 2010).

2.4.2.2 Anaerobní aktivita

Oproti aerobnímu cvičení je anaerobní cvičení krátké, buňky jsou nezávislé na kyslíku a zdrojem energie je zásobní glykogen v játrech a kosterních svalech. Při této aktivitě dochází spíše ke spalování sacharidů. Základem je vyvinutí intenzivní velké síly po kratší dobu například zvedání břemen nebo sprinty. Podle toho, jak jsou napínány svaly a jaký je rozsah pohybu rozlišujeme cviky izometrické, izotonické a izokinetické. Izometrické cvičení znamená napínání svalů bez pohybu, izokinetické cvičení se projevuje například u cvičení za použití trenažérů, kde dochází k přitahování měnící se síly a při izotonickém cvičení sportovec překonává stávající sílu (Paulík, 2017; Benson, Connolly, 2012; Čeledová, Čevela, 2010).

2.4.3 Hypokineze

Nedostatek pohybu, jinými slovy hypokineze, se v dnešní době dostává do popředí vlivem virtuální reality, sociálních sítí a informačních technologií. Světová zdravotnická organizace definovala nedostatek pohybu jako 4. rizikový faktor v celosvětové úmrtnosti. Na vině jsou také dopravní prostředky, výtahy nebo zmodernizované domácnosti, a tím dochází k fyzické nečinnosti. Často se také setkáváme s tím, že když děti přijdou ze školy domů, zapnou si počítač a hrají hry místo běhání a hraní her na čerstvém vzduchu, což potvrzuje i Machová, Kubátová a kolektiv (2016), protože u jedinců převládá pasivní způsob trávení volného času nad aktivním způsobem (Sigmundová, Sigmund, 2015).

Hypokineze má v souvislosti s přejídáním a nevhodnou stravou negativní vliv na zdraví jedinců. Člověk byl odjakživa stvořen k pohybu a jeho nedostatek má tudíž na organismus, spolu s dalšími vlivy, negativní dopad nejen v podobě obezity, ale i hypertenze, astma bronchiale, poruchách spánku nebo psychických poruchách. Dalšími důsledky

nedostatku pohybu jsou vady držení těla, zhoršená koordinace nebo například skolióza. Pohybové návyky a pohybový režim formuje od narození rodina, která vede dítě k pohybu a sportu a postupně vlivem motivace, vůle nebo zlepšení kondice si jedinec vědomě utváří svůj pohybový režim. Vedení k pohybu a předkládání zdravého a aktivního způsobu života je v mladším a starším školním věku zvláště důležité, pro správný rozvoj organismu (Machová, Kubátová a kol., 2016).

2.4.4 Pohybová aktivita v mladším školním věku

V tomto období jsou děti aktivní, neustále si hrají a pobíhají, a tak je pro ně pohyb přirozenou součástí života. Objevuje se zde ale i rozpor mezi potřebou pohybové aktivity a školní docházkou. To znamená, že děti v tomto věku potřebují intenzivní pohyb a aktivity, na druhou stranu přichází omezení ve smyslu zahájení školní docházky a plnění povinností a úkolů do školy, což znamená, že jedinec si nemůže hrát v době, kdy on sám chce. V tomto okamžiku hrají důležitou roli rodiče, kteří by měli zajistit jedinci mimoškolní pohybové aktivity a vést ho k pozitivnímu vztahu k pohybu (Pastucha a kol., 2014).

Ve většině případů je oblíbeným předmětem tělesná výchova, neboť je to pro děti uvolnění od povinností a úkolů a nemusí téměř nad ničím přemýšlet. Projevuje se soutěživost, zvědavost, snaha ukázat svoje schopnosti, ale také snaha naučit se něco nového. Děti v tuhle dobu příliš nerozlišují soupeře a spoluhráče a to znamená, že jim nevádí, zda je to kluk či dívka, a naopak mají dívky snahu vyzkoušet si i tzv. „chlapecké hry“ jako třeba fotbal. Pohyb v tomto věku rozvíjí pohyblivost a ohebnost dětí, koordinaci pohybů a podporuje jejich tělesnou zdatnost, i když si to děti příliš neuvědomují. Vhodné jsou i hry ve skupinách, protože se učí pracovat s ostatními a také hry na přesnost (Pastucha a kol., 2014).

Pohyb patří k základním fyziologickým potřebám dětí a zároveň tím rozvíjí také obratnost, rychlost nebo sílu. Pohybový aparát je značně pružný, rozsah pohybu je velký a jeho vývoj ještě není ukončen. Správné vedení k pohybu ve škole v hodinách tělesné výchovy pak výrazně ovlivňuje i další mimoškolní aktivity dítěte. Děti bychom měli usměrňovat v daném pohybu, protože jsou neustále aktivní a někde pobíhají, a měli bychom je učit disciplinovanosti. Učitel má tedy výrazný vliv na utváření pozitivního vztahu k pohybu. Zpočátku se navazuje na hry, které znají děti z mateřské školy, a postupně se učí

novým a soutěživým hrám ve družstvech, kde se učí spolupráci s ostatními (Fialová a kol., 2015).

Hodiny tělesné výchovy jsou prospěšné nejen v tom, že si žáci odpočinou od učení a úkolů, ale i v tom, že se pohybu účastní také děti, které nemají žádné mimoškolní aktivity a jiný pohyb a uspokojuje se tedy potřeba aktivity, kterou děti v tomto věku přirozeně mají. V tělesné výchově se rozvíjí nejen obratnost, koordinace pohybů, posiluje se zdatnost, ale rozvíjí jedince celkově. To znamená, že se naučí i toleranci, duchapřítomnosti, disciplíně a pravidlům (Pastucha a kol., 2014).

2.4.5 Pohybová aktivita ve starším školním věku

Pohyb v tomto období může být ovlivněn růstovým spurtem, který je pro tento věk charakteristický. Vlivem toho může být přesnost a koordinace pohybů neúplná a může dojít i ke snížení pohyblivosti v oblasti kloubů. Oproti minulému období už ale jedinci znají různé strategie a vědí, ve kterých situacích je použít a jejich sportovní výkonost je také vysoká. Problém může nastat při nerespektování bolesti, únavy a jednostranným zatěžováním pohybového aparátu, protože může dojít k přetížení organismu a „přetrénování“. Následkem pak mohou být některá zranění nebo neochota k další pohybové aktivitě (Pastucha a kol., 2014).

Ve starším školním věku u chlapců narůstá svalová hmota a u dívek se zvyšuje podíl tělesného tuku. Zlepšují se silové schopnosti a vysoká je i výkonnost. Na druhou stranu vlivem zrychleného růstu klesá schopnost koordinace a kloubní pohyblivost. V tomto období se u dětí projevuje vysoká adaptibilita na pohyb a pohybové aktivity pro ně nejsou tak složité. Vlivem dalšího růstu a dospíváním dochází k postupnému ustálení a zdokonalení pohybů (Perič a kol., 2012; Hrabinec, 2017).

Pohybová aktivita je ve starším školním věku mimo jiné ovlivněna také zájmy jedince, vztahem k pohybu a jeho nadáním a úspěšností ve sportu. U dívek jsou mnohdy motivem k pohybu jejich disproporce nebo snaha vyhnout se obezitě či zhubnout. Chlapci v tomto věku sportují spíše pro zábavu, ale v některých případech mají stejný motiv jako dívky. Pokud se nevěnují nějakému sportu či pohybové aktivitě už dříve, často vyhledávají silové sporty a posilování.

2.5 Dobrovolní hasiči

Tato kapitola je stěžejní pro diplomovou práci, neboť cílovou skupinou jsou právě mladí dobrovolní hasiči.

Každý z nás si dokáže alespoň trochu představit, co se pod pojmem požární sport skrývá. Ač by se mohlo zdát, že historie tohoto sdružení sahá až do dob minulých, opak je pravdou. Vývoj požárního sportu začal mnohem později, než by se mohlo zdát. V této kapitole bude zmapován historický vývoj ale i hry a činnosti související s tímto sportem a sdružením.

2.5.1 Mladí dobrovolní hasiči

Členové sdružení mladých dobrovolných hasičů jsou děti v mladším školním věku, starším školním věku a adolescenti. Podle usnesení Sboru dobrovolných hasičů Čech, Moravy a Slezska (SH ČMS) se mladým dobrovolným hasičem může stát dítě ve věku od 6 do 18 let bez ohledu na pohlaví se souhlasem zákonného zástupce a kolektivu mladých hasičů. Podmínkou toho, aby se mladí hasiči mohli stát členy, je souhlas se stanovami SH ČMS a programem činnosti mladých dobrovolných hasičů. Poté se mladý hasič stává členem SH ČMS. Součástí kolektivu mladých dobrovolných hasičů mohou být i mladší děti, tj. děti ve věku do 6 let, tzv. přípravka. Tyto děti se v celoroční činnosti připravují na své budoucí členství. Při soutěžích a závodech jsou rozděleni do příslušných kategorií. Do kategorie mladší zahrnuje děti ve věku 6 až 11 let a kategorie starší zahrnuje děti ve věku 11 až 15 let. Mladí hasiči ve věku 14 až 18 let jsou dorostenci a dorostenky. Řazení mladých hasičů do jednotlivých kategorií se řídí Směrnicí celoroční činnosti (Kol. autorů, 2008).

Mezi práva mladých hasičů patří podílení se na činnosti sdružení, ke kterému patří s ohledem na jeho věk, zvolení do rady kolektivu MH, nošení stejnokroje a účast na valné hromadě sboru. Povinnosti mimo jiné zahrnují dodržování stanov sdružení, podílení se na činnosti sboru či kolektivu, usilování o získání základních znalostí a dovedností a v neposlední řadě také ochrana majetku sdružení a podílení se na jeho rozvoji (Kol. autorů, 2008).

Při práci s mladými hasiči je důležité seznámit je s hlavními zásadami požární ochrany a budovat v nich návyky k požární bezpečnosti. Vedoucí kolektivu by je také měl vést a usilovat o rozvoj vědomostí nejen v oblasti požární ochrany, ale také rozšiřovat

povědomí o ochraně veřejného prostředí. Cílem je také spolupráce s ostatními sdruženími mladých hasičů a učit je týmové spolupráci.

2.5.1.1 Historie mladých dobrovolných hasičů

Vývoj mladých dobrovolných hasičů nastává až v 19. století, kdy vznikaly první pokusy o založení požárních spolků. Do té doby hasil v případě požáru kdokoliv, kdo se na daném místě objevil, protože žádné spolky, které by se hašením ohně speciálně zabývaly, neexistovaly. V roce 1864 vzniká první hasičský sbor ve Velvarech a po tomto roce vznikají další hasičské spolky v Roudnici, Kutné Hoře nebo třeba v Táboře. Kolektivu autorů (2008) začaly první jinošské hasičské čety vznikat kolem roku 1905, jejich rozvoj ale nastal později, protože na přelomu století byla činnost s mládeží záležitostí pouze jednotlivců. Už v roce 1902 schválila Zemská ústřední jednota hasičská návrh na zřizování jinošských skupin v dokumentu s názvem „Pravidla, dle nichž lze zřizovati a spravovati jinošské skupiny při sborech hasičských“. Do těchto skupin mohli být přijímáni chlapci ve věku 15 let se souhlasem otce, avšak v praxi se tento návrh příliš neujal.

Roku 1912 byla vydána Zemskou ústřední jednotou hasičskou brožura „Jinošské družiny při sborech dobrovolných hasičů“, do kterých byli přijímáni chlapci ve věku 14 až 17 let, cílem byla nejen hasičská příprava, ale také kultura a poznávání vlasti. V praktickém výcviku pak obsluha stříkačky, cvičení s krátkým žebříkem a obsluha požárních hydrantů. Po první světové válce sice docházelo ke vzniku mnoha sborů dobrovolných hasičů, ale mladých hasičů bylo z celkového počtu pouze 10 %. Až v roce 1939 se projevuje zájem o podporu vzdělávání mladých hasičů, protože se instruktorům dostala do ruky příručka pro vzdělávání dorostu (Kol. autorů, 2008).

V roce 1945 byla zvolena dorostová komise, která měla za úkol zpracovat cvičební a služební řád dorostu, jednotný výcvikový program, zabezpečit přijímání nových členů z řad dorostu a zavést jednotný oblek. Hasičské sbory pořádaly veřejná hasičská cvičení, návštěvy škol v hasičských zbrojnicích za účelem získat nové členy. Do práce s dětmi byl zahrnut teoretický a praktický výcvik, občanská a kulturní činnost a výlety. Roku 1952 byl předán dekret, kterým byla hasičská organizace prohlášena za dobrovolnou organizaci s celostátním významem. Ve stejném roce se konala 1. celostátní konference, po níž byla vyhlášena první soutěž – požární útok bez vody pro mládež do 12 let, pro mládež nad 12 let pak s vodou. Spolu se soutěží se objevily i požadavky na vzdělání vedoucích a v roce 1957

proběhlo v Praze první školení. Zájem o tento sport narůstal a v roce 1959 bylo v požárních sborech 60 000 dětí, o rok později už 150 000 (Kol. autorů, 2008).

V roce 1972 došlo k založení celostátní sportovně branné hry PLAMEN, která nahradila požární útok bez vody, a jejím cílem bylo rozvíjení vědomostí, dovedností a návyků v jednotlivých specifických oblastech specifické činnosti požární ochrany. Během vývoje prošla hra PLAMEN řadou změn, nicméně dvě věci zůstávají, a to motivace dětí k získávání odborných dovedností v požárně-technických disciplínách a soutěž v celoroční všestranné činnosti kolektivů (Kol. autorů 2008).

V roce 1991 vstoupil v platnost stejnokrojový předpis spolu s novými specializacemi a odznaky s názvem Přípraven k požární ochraně. Po pádu komunismu pak došlo mezi lety 1990-1992 ke značnému snížení počtu dětí v hasičských sborech vlivem zprůsnění pravidel a evidence při práci s dětmi nebo otevřením nových zájmových kroužků. Postupem času v letech 1990-1995 začaly vznikat okresní odborné rady mládeže, které se zapojovaly do pořádání požárních soutěží. Byly vytvořeny také směrnice pro činnost a práci s dětmi, v kterých byla upřesněna pravidla pro soutěže a také úpravy věkových kategorií v soutěži. Hra PLAMEN se těmito pravidly řídí dodnes a dochází pouze k pravidelným úpravám a dodatkům k jednotlivým disciplínám (Kol. autorů 2008).

2.5.2 Hra PLAMEN

Tato hra představuje tzv. výchovně vzdělávací program a určitý systém fyzické přípravy pro mladé hasiče Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. Cílem této hry je rozvíjet u dětí vědomosti, dovednosti a návyky a také odbornou technickou stránku požární ochrany. Účelem je také celoplošně podporovat mimoškolní aktivitu dětí a mládeže za účelem podpory zdravého životního stylu a rozvíjet pomocí soutěžní formy i jejich fyzickou kondici a zdatnost za účelem výchovy k budoucí dobrovolné činnosti v jednotce sdružení dobrovolných hasičů. Hlavním organizátorem této hry v České republice je Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska (SH ČMS, 2016).

Ročník hry Plamen začíná 1. září a končí 31. srpna následujícího roku a řídí se směrnicemi, jejich úpravy realizují odborné rady mládeže vždy do začátku nového ročníku. Může se jí zúčastnit každý člen SH ČMS splňující určitou věkovou kategorii a zároveň je uveden v Registračním listu kolektivu. Minimální počet je 9 členů v kolektivu bez ohledu na pohlaví členů. Registrační list kolektivu mladých dobrovolných hasičů odevzdává

vedoucí kolektivu vždy na začátku kalendářního roku a v průběhu roku se aktualizuje. Každý ročník je zpravidla rozdělen do dvou částí, první část, tedy podzimní kolo soutěže probíhá od září do listopadu a probíhá zahájení celoroční činnosti a závod požárnícké všestrannosti (ZPV). Druhá část zahrnuje technické disciplíny a probíhá v jarních měsících. Zahrnuje vyhodnocení celoroční činnosti, požární útok, štafetu 4 x 60 m, požární útok s překážkami CTIF, štafetu CTIF a štafetu požárních dvojic (SH ČMS, 2016).

2.5.3 Výchovně vzdělávací program mladých hasičů

Součástí Hry Plamen je také plnění a vyhodnocení celoroční činnosti. Ta je rozdělena do 4 okruhů. Každý kolektiv si vybere jednu podmínku z každého námětu okruhu a musí ji splnit do začátku konání okrskového nebo okresního kola soutěže, podmínkou je také zápis aktivit do kroniky, kterou si kolektiv vede během veškerého fungování. Výjimkou je OHRUH III., ve kterém je podmínkou získání 5 odznaků odbornosti nebo specializace v každém ročníku pro každý kolektiv. Odznaky odbornosti jsou zaměřené spíše na vědomosti mladých hasičů, odznaky specializací pak spíše na rozvoj praktických dovedností. Při jejich plnění je nutné čerpat z odborných pomocných materiálů, jako například „Malý rádce mladého hasiče“. Každý člen kolektivu musí postupně získávat odznak odbornosti, mladší ve frekvenci 1 odznak/rok, starší podle splnění podmínek jednotlivých odznaků a věkových možností (SH ČMS, 2016).

I. OKRUH – volnočasové aktivity zahrnuje uskutečnění minimálně 3 jednodenních nebo 1 vícedenního výletu ať už do přírody, na rekreační pobyt či za kulturou. Tento okruh však nezahrnuje sportovní soustředění. Další možností je zajištění alespoň dvou besed, letní tábor v trvání minimálně 5 dní, návštěva 3 muzeí či výstavy nebo 3 kulturních akcí, jako například kino či divadlo (SH ČMS, 2016; Kol. autorů, 2008).

II. OKRUH – volnočasové aktivity obsahuje kolektivem uspořádanou minimálně 1 brigádu za účelem zlepšení životního prostředí (například úklid města či obce), minimálně 1 brigádu na údržbu výstroje nebo klubovny či cvičiště a 1 akci organizovanou kolektivem za účelem sběru surovin a jiného výkupního materiálu. Další možností je zapojení kolektivu do projektu Recyklujte s hasiči, Den proti rakovině nebo jiné akce pořádané SH ČMS, péče o seniora po dobu minimálně 3 měsíců či uspořádání libovolné volnočasové akce (SH ČMS, 2016; Kol. autorů, 2008).

III. OKRUH – neformální a zájmové vzdělávání mladých hasičů vyžaduje od kolektivu získání minimálně 5 odznaků odbornosti mladých hasičů nebo specializací. Tento okruh je povinný pro všechny kolektivy bez výjimky (SH ČMS, 2016; Kol. autorů, 2008).

IV. OKRUH – volnočasové aktivity nabízí uskutečnění minimálně 3 jednodenních či 1 vícedenního soustředění, uskutečnění minimálně 2 kulturních programů, vytvoření 3 nástěnek s tematikou požární ochrany umístěné na veřejném místě, vytvoření kresby či povídky s požární tematikou do soutěže „PO očima dětí“, zúčastnění se nejméně 2 sportovních soutěží nebo uspořádání jakékoli sportovní akce pro ostatní kolektivy mladých dobrovolných hasičů nebo pro dětskou veřejnost (SH ČMS, 2016; Kol. autorů, 2008).

Z každého okruhu si kolektiv vybere jednu podmínku, kterou je povinen splnit do začátku okrskové nebo okresní soutěže s výjimkou III. OKRUHU, jak již bylo zmíněno výše a zapisuje ji do své kroniky.

2.5.4 Kronika

Veškerá celoroční činnost kolektivů, do které patří také plnění jednotlivých podmínek z výše uvedených okruhů námětů celoroční činnosti a další aktivity, je nutné zapsat do kroniky daného kolektivu. Zapisují se všechny aktivity, které je možné doplnit fotografiemi. Kronika je předložena na závěrečné části okresního kola a dalších vyšších kol. Hodnotí se celoroční aktivita kolektivu mladých hasičů a započítává se do celkového hodnocení. Za každou nesplněnou podmínku se družstvu zařazenému do příslušného kolektivu k součtu bodů z pořadí v ostatních disciplínách přičte 5 trestných bodů. Pokud družstvo nepředloží záznam o celoroční činnosti, tedy kroniku, znamená to, že družstva nesplnila v něm zařazené 4 podmínky (okruhy) a k součtu pořadí z jednotlivých disciplín hry Plamen se jim připočítá 20 trestných bodů. Kroniku lze hodnotit také jako literární dílo, ovšem výsledek se nezapočítává do celkového pořadí jednotlivých družstev v kolektivu (SH ČMS, 2016).

Kroniku mohou vést mladí hasiči dvěma způsoby, a to buď ručně psanou nebo v elektronické podobě. V případě ručně psané kroniky je nejpraktičtější možností kronika, která je tvořena volnými listy, které lze i vystavit, a svázat vhodnou vazbou v jeden celek. Kronika v elektronické podobě je vedena tak, že záznamy tvoří jeden soubor a kroniku je

tak možné kdykoliv vytisknout. Tato kronika by ale vždy měla být vytištěna po uzavření ročníku, svázána a uložena k ostatním kronikám (SH ČMS, 2016).

2.5.5 Fyzická příprava mladých hasičů

Fyzická příprava mladých hasičů souvisí s plněním sportovních disciplín, jejichž cílem je zvýšit fyzickou kondici, zdatnost, obratnost a samozřejmě obratnost s požárním nářadím. Všechny disciplíny jsou prováděny na čas a průběh disciplíny provedené družstvem zhodnotí rozhodčí. Kolektiv plní ve hře PLAMEN celkem 6 disciplín, každá z nich má určitá pravidla, hodnocení a své opodstatnění. Veškeré informace vycházejí ze směrnic, kde jsou detailně popsány. Vedoucí se také pravidelně účastní školení, kde si i jednotlivé disciplíny může vyzkoušet. Ve většině okresů se hra dělí na 2 části, podzimní a jarní. Podzimní kolo zahrnuje závod požárnícké všestrannosti, štafetu požárních dvojic a štafetu 4 x 60 m. Jarní kolo obsahuje požární útok, štafetu CTIF a požární útok CTIF (SH ČMS, 2016; Kol. autorů, 2008).

Každá z disciplín rozvíjí a posiluje jinou stránku zdatnosti a fyzické kondice. V požárním sportu je důležitá především rychlost, síla, která souvisí s fyzickou zdatností a také zručnost při manipulaci s požárním nářadím. Nezbytné je ovšem přihlídnout k individuálním možnostem a schopnostem každého mladého jedince a tyto schopnosti patričním způsobem také rozvíjet. Ne všechny tréninky a přípravy mladých hasičů jsou spojeny s manipulací s hadicemi a požárním nářadím. Různé hry, štafetové závody v družstvech a obyčejný běh patří také k rozvoji fyzické zdatnosti a kondice. Ne každé dítě je všestranné a dokáže dělat všechny činnosti související s požárním sportem. Právě zde hraje velmi důležitou roli trenér či vedoucí kolektivu, který mladé hasiče zná a zařadí je k určitým činnostem, ve kterých vynikají. Samozřejmě se nadále snaží rozvíjet i další dovednosti, které by měl mladý hasič umět.

Při každém tréninku mladých hasičů se rozvíjí nejen dovednosti a fyzická zdatnost, ale také vědomosti nezbytné pro mladé hasiče. Součástí závodu požárnícké všestrannosti jsou také základy topografie, ve kterých mají mladí hasiči rozpoznat topografické značky, uzlování a základy první pomoci, při kterých mají určit poranění, zabezpečit zraněného a poskytnout mu první pomoc.

2.6 Zhodnocení aktuálního stavu řešené problematiky

Problematika týkající se pravidelného pohybu, pohybových nebo sportovních aktivit, fyzické zdatnosti a vztahu motivace ke sportu a pohybu je neustále řešena. V průběhu přípravy diplomové práce a výzkumného šetření bylo prostudováno několik výzkumných bakalářských a diplomových prací, které se ve větší či menší míře zabývají stejnou problematikou, a blíže jsou níže specifikovány.

Josef Ostřanský (2014) se ve své diplomové práci zabýval motivací u jedinců v orientačním běhu. Výzkumným vzorkem jeho práce byli respondenti ve věku 14-19 let. Metodou pro jeho výzkum byla Škála sportovní motivace (SMS-28), kterou vyplnili respondenti přímo na tréninku nebo závodech. Z jeho výsledků vyplývá, že převážnou většinu respondentů k pohybu motivují vnitřní pohnutky a prožitky ze sportu, a ne podněty z vnějšku. Obdobných výsledků dosáhla také Renata Konečná, která ve své diplomové práci z roku 2016 porovnávala motivaci u dvou tanečních skupin. Respondenty byli tanečníci ve věku 15 až 25 let a stejně jako Ostřanský použila jako výzkumnou metodu Škálu sportovní motivace (SMS-28), kterou respondenti vyplňovali na začátku tanečního tréninku. U všech jejích respondentů převažovala vnitřní motivace ke sportu a stejně jako u Ostřanského zjistila malý počet respondentů, kteří by byli amotivovaní. Martin Ešpandr ve své diplomové práci z roku 2009 zjišťoval postoj a motivaci k atletice u mladších a starších žáků, u dívek i chlapců. Ve svém výzkumu oslovil celkem 15 atletických oddílů. V jeho výzkumu ale nebyly zařazeny děti, které navštěvují sportovní školy. Jako výzkumnou metodu použil nestandardizovaný dotazník, sestavený ze dvou částí. V první části zjišťoval identifikační údaje respondentů a druhá část zahrnovala 12 škálových otázek zaměřených na postoje a motivaci k atletice. Tento dotazník osobně rozdával vedoucím ve vybraných oddílech a ti ho následně předali respondentům. V jeho výzkumném šetření zjistil, že hlavním motivem ve sportu je pro mladší a starší žáky chuť se pohybovat a zábava z atletiky.

Fyzickou zdatností chlapců – fotbalistů se ve své diplomové práci z roku 2017 zabýval Martin Kabelka. Cílem jeho práce bylo zjistit, jaká je motorická výkonnost a fyzická zdatnost mladých fotbalistů ve věku od 12 do 13 let a jejich souvislost s tréninkovými plány v jednotlivých klubech. Ve svém výzkumném šetření využil testovou baterii Unifittest (6-60), kterou zvolil pro její nenáročnost při získávání dat a široké použití v České republice. Další metodou jeho výzkumu byly rozhovory s trenéry, při kterých zjišťoval informace o objemu tréninku, jeho zaměření a intenzitě. Jeho výsledky diplomové práce ukazují, že

chlapci ve věku 8-10 let jsou výrazně fyzicky zdatní. Stejně jako Kabelka využila testovou baterii Unifittest i Michaela Musilová (2010), která ve své diplomové práci zjišťovala fyzickou zdatnost u dětí mladšího školního věku. Jejího výzkumného šetření se zúčastnilo 270 dětí ve věku 8-12 let z malotřídních škol a plně organizovaných škol v Jihočeském regionu. Výzkumné šetření probíhalo v hodinách tělesné výchovy. Ve svém výzkumu dospěla k opačným závěrům než Kabelka, a to, že tělesná zdatnost dětí klesá.

Fyzickou zdatností u hasičů se ve své bakalářské práci zabýval Vojtěch Boubal (2009). Výzkumný vzorek tvořili respondenti ve věku 36-40 let. Ve svém výzkumném šetření zjistil, že někteří hasiči vykazovali vzrůstající tendenci fyzické zdatnosti, ale u některých hasičů zůstala fyzická zdatnost za měřené období stejná. Výzkumem u hasičů se zabývala ve své bakalářské práci Kateřina Kolářová (2017), která zjišťovala jejich výživové zvyklosti a vztah k pohybu. Výsledkem výzkumu bylo, že mají velmi pozitivní vztah k pohybu a sport provozují na amatérské, někteří na profesionální úrovni.

I přes časté řešení problematiky motivace, pohybové aktivity a fyzické zdatnosti od řady autorů, stále neexistuje výzkum nebo studie, která by se přímo zabývala motivací ve vztahu k pohybové aktivitě mladých dobrovolných hasičů a jejich fyzickou zdatností. Možná právě toto téma může být námětem pro další diplomové práce či výzkumné studie.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Metodika práce

Diplomová práce na téma Motivace a její vliv na pravidelnou pohybovou přípravu mladých dobrovolných hasičů a jejich fyzickou zdatnost je teoreticko-výzkumná. Zjišťuje, jakou mají mladí dobrovolní hasiči motivaci k tomuto sportu a jak jsou fyzicky zdatní. V této práci byla použita kvantitativní metoda, nástrojem byl dotazník, který byl zvolen jako vhodná metoda pro tento výzkum. Podle Chrásky (2016) je dotazník často užívanou metodou, která získává odpovědi od respondentů na předem stanovené a promyšlené otázky. Vysoká frekvence užívání této metody zřejmě souvisí se zdáním, že je lehké ho vytvořit. Jeho výhodou je poměrně rychlé získání dat od velkého počtu respondentů.

3.1.1 Výzkumné otázky a hypotézy diplomové práce

V průběhu zpracování teoretické části práce byly nalezeny výzkumné problémy, které byly odhaleny v průběhu zpracování teoretické části diplomové práce, a to v kapitolách 2.2 Motivace, 2.3 Fyzická zdatnost a 2.6 Zhodnocení aktuálního stavu řešené problematiky, které se týkají hlavního cíle výzkumného šetření, kterým bylo zjistit vliv motivaci na pravidelnou pohybovou přípravu mladých dobrovolných hasičů a na jejich fyzickou zdatnost. Na základě tohoto zjištění byly formulovány výzkumné otázky.

Výzkumné otázky (VO)

VO1: Má motivace vliv na pravidelnou pohybovou aktivitu mladých dobrovolných hasičů?

VO2: Převažuje u mladých dobrovolných hasičů více vnitřní sportovní motivace než vnější sportovní motivace?

VO3: Projevuje se u mladých dobrovolných hasičů vnitřní poznávací motivace více než motivace na dosažení cílů?

VO4: Přebývá vnitřní poznávací motivace více u dívek než u chlapců ve skupině mladých dobrovolných hasičů?

VO5: Přebývá u mladých dobrovolných hasičů více identifikovaná vnější motivace než externí vnější motivace?

VO6: Existují rozdíly ve zdatnosti u mladých dobrovolných hasičů v jednotlivých věkových kategoriích?

VO7: Převládá u amotivovaných mladých dobrovolných hasičů také nízká fyzická zdatnost?

Výzkumné hypotézy (H)

Na základě výzkumných otázek byly stanoveny také výzkumné hypotézy, které pak byly ověřeny. Vzhledem k tomu, že výzkumné šetření má v některých částech popisný charakter, nebyly stanoveny hypotézy u všech výzkumných otázek.

H1: U mladých dobrovolných hasičů se vnitřní sportovní motivace projevuje častěji než vnější sportovní motivace.

H2: Vnitřní poznávací motivace se objevuje častěji než motivace na dosažení cílů u mladých dobrovolných hasičů.

H3: Vnitřní poznávací motivace se objevuje častěji u dívek než u chlapců.

H4: Identifikovaná vnější motivace převládá u chlapců více než u dívek.

H5: U amotivovaných mladých dobrovolných hasičů se projevuje nízká fyzická zdatnost.

3.1.2 Charakteristika výzkumného souboru

Tato kapitola blíže specifikuje výzkumný vzorek dotazovaných respondentů ve sborech mladých dobrovolných hasičů. Výzkumné šetření probíhalo ve sborech mladých dobrovolných hasičů, na vesnicích i ve městech, v kraji Vysočina od ledna 2018 do března 2018 a účastnili se ho mladí dobrovolní hasiči ve věku od 8 do 12 let bez ohledu na pohlaví, navštěvující 3. až 6. třídu. Výzkumný vzorek byl tedy vybrán záměrně z toho důvodu, že předpokladem k tomuto sportu je nějaký motiv a motivace a také proto, že jejich výcvik je náročný na všechny složky fyzické zdatnosti. Věk respondentů byl vybrán také záměrně, protože děti se v tomto věku rády učí nové věci, zkouší nové sporty a aktivity a jsou ochotné naslouchat a zdokonalovat se (Pastucha, 2014).

Na počátku výzkumu byli vedoucí jednotlivých mladých dobrovolných hasičů seznámeni s výzkumem a rodičům mladých dobrovolných hasičů byl předán souhlas s výzkumem (Příloha D), ve kterém vyplnili, zda souhlasí, aby se jejich dítě výzkumu

zúčastnilo. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 140 respondentů, z toho 72 dívek a 68 chlapců. Všechny dotazníky byly zařazeny do výzkumného šetření, protože byly vyplněny správně.

3.1.3 Charakteristika výzkumné metody

Tato podkapitola charakterizuje použité metody výzkumné části diplomové práce, kterými je dotazník vlastní tvorby spolu se škálou sportovní motivace. Jelikož se jednalo o škálu sportovní motivace nestandardizovanou pro české prostředí, byla přeložena do češtiny pro vlastní potřeby tohoto výzkumu. Před samotným zahájením výzkumného šetření byl proveden předvýzkum, který je popsán níže.

První část dotazníku zahrnuje 7 identifikačních otázek, které blíže charakterizují respondenty. V těchto otázkách se respondenti diferencují na dívky a chlapce a dále se rozdělují podle věku. Tyto otázky mají otevřené a uzavřené odpovědi a dále zjišťují pravidelnost pohybové aktivity a také věk, ve kterém začali s výcvikem mladých dobrovolných hasičů. Tato část dotazníku je umístěna na začátek a respondenti ji vyplňují nejdříve.

Ve druhé části dotazníku byla použita škála sportovní motivace Sport motivation scale (SMS-28), kterou popsali autoři Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson a Marc R. Blais (1995) a zjišťuje motivaci respondentů ke sportu. Byla přeložena z anglické verze a použita pouze pro účely tohoto výzkumu. Sportovní motivace obsahuje 28 otázek a je rozdělená do šesti kategorií, zahrnující tři motivace vnitřní, tři motivace vnější a amotivaci, které jsou blíže charakterizovány v kapitole 2.2.5 Teorie sebeurčení:

- vnitřní poznávací motivace – zahrnuje odpovědi na otázky 2, 4, 23, 27,
- vnitřní motivace zaměřená na dosažení cíle – zahrnuje otázky 8, 12, 15, 20,
- vnitřní prožitková motivace – zahrnuje odpovědi na otázky 1, 13, 18, 25,
- vnější identifikovaní motivace – obsahuje odpovědi na otázky 7, 11, 17, 24
- vnější introjektivní motivace – zahrnuje otázky 9, 14, 21, 26,
- vnější externí motivace – obsahuje otázky 6, 10, 16, 22,
- amotivace – zahrnuje odpovědi na otázky 3, 5, 19, 28.

Respondenti kroužkují na škále 1-7 odpovědi podle svého uvážení, kdy číslo 1 znamená, že s výrokem vůbec nesouhlasí a číslo 7, že s daným výrokem úplně souhlasí. Vyhodnocení probíhá sečtením vždy 4 čísel (odpovědí) odpovídajících příslušnému typu motivace. Dále zjišťujeme aritmetický průměr. Maximální bodový zisk u jednotlivých typů motivace je 28, minimum je 4. Čím vyšší body vycházejí u jednotlivých typů motivace, tím více odpovídají odpovědi respondenta k danému typu motivace. U amotivace se předpokládá minimální bodový zisk. U této části výzkumu došlo k hodnocení jednotlivých motivací pomocí průměru. Výsledný průměr pak tvoří „průměrnou motivaci“ k pohybové aktivitě.

Poslední částí výzkumu bylo hodnocení fyzické zdatnosti mladých dobrovolných hasičů, k čemuž byla využita testová baterie Unifittest (6-60), která je určená pro jedince ve věku 6-60 let, jejímiž autory jsou Měkota a Kovář (1996). Tato testová baterie byla vybrána z důvodu, že hodnotí motorickou a fyzickou zdatnost, která je základem pro vykonávání každodenních aktivit a je předpokladem pro zvládnutí náročnějších aktivit, jež jedince zdokonalují a také proto, že zahrnuje široké spektrum jedinců různého věku. Výcvik mladých dobrovolných hasičů se nepochybně řadí mezi náročné aktivity.

Test obsahuje společný základ měření pro všechny kategorie, který zahrnuje několik cviků pro celkové zhodnocení fyzické zdatnosti, kterými jsou skok daleký z místa, leh–sed po dobu 1 minuty a dále byl vybrán pro nejsnazší provedení běh po dobu 12 minut. Z volitelných testů byl vybrán dle věku člunkový běh 4x10, který je určený pro jedince do 14 let. Tyto testy hodnotí z fyzické zdatnosti sílu, dynamiku, vytrvalost a celkovou obratnost a všechny tyto složky jsou pro výcvik mladých dobrovolných hasičů nezbytné. Výsledky každého respondenta byly v jednotlivých testech zaznamenány do záznamového archu (Příloha C).

Všechny body, které jedinci získali v jednotlivých testech byly sečteny a výsledné body byly vždy u věkové kategorie zprůměrovány.

3.1.4 Předvýzkum

Předvýzkum probíhal před zahájením výzkumného šetření, v jehož průběhu byl dotazník rozdán 5 respondentům ve vybraném sboru dobrovolných hasičů v kraji Vysočina. Účelem předvýzkumu bylo vyjádření respondentů ke srozumitelnosti dotazníku i Škály sportovní motivace. Účastníkům předvýzkumu byl vysvětlen postup vyplnění dotazníku a poté měli prostor pro pročetení celého dotazníku a jejich připomínky. Na základě tohoto

předvýzkumu byl dotazník upraven a doplněn o upřesňující informace týkající se délky tréninku a začátku daného sportu. Škála sportovní motivace, která navazuje na dotazník, byla dle respondentů, účastnících se předvýzkumu, srozumitelná.

3.1.5 Vlastní průběh výzkumu

Po vybrání předem vyplněných souhlasů rodiči mladých dobrovolných hasičů (Příloha D), byli mladí dobrovolní hasiči seznámeni na začátku jejich tréninku s průběhem výzkumu. Nejdříve jim byl osobně rozdán dotazník se škálou sportovní motivace, který měli podle stručných a jasných pokynů vyplnit a současně byli upozorněni na zachování anonymity. Následně byly dotazníky respondenty zanechány na určené lavičce pro zachování anonymity.

Všichni respondenti měli stejné podmínky a měli možnost v písemném souhlasu uvést, zda chtějí znát výsledky výzkumu s tím, že nebudou zveřejněna žádná data, pomocí kterých by bylo možné respondenty identifikovat. Respondenti vyplňovali dotazníky dobrovolně a po jejich vyplnění následovalo testování tělesné zdatnosti. Do výzkumného šetření byly zařazeny všechny dotazníky, protože respondenti měli možnost se v čase vyplňování na cokoli doptat i přes počáteční jasné informace.

Pro zpracování dat byly použity programy Microsoft Office Excel 2010 a program STATISTICA 13.

Tělesná zdatnost byla testována pomocí testové baterie Unifittest, která je podrobně popsána v teoretické části. V testování tělesné zdatnosti respondenti plnili skok daleký z místa, který probíhal ve třech měřeních, leh-sed po dobu jedné minuty, který prováděli pouze jednou, běh po dobu 12 minut, který byl vybraný z testové baterie, a posledním testem byl člunkový běh 4x10 m, který je určený respondentům do 14 let a jelikož souborem respondentů tohoto výzkumu byli mladí dobrovolní hasiči ve věku od 8 do 12 let, byl vybraný právě tento typ testu. Všechny body, které jedinci získali v jednotlivých testech byly sečteny a výsledné body byly vždy u věkové kategorie zprůměrovány. Po testování tělesné zdatnosti následovalo somatické měření.

V somatickém měření byli respondenti měřeni metrem pro zjištění jejich výšky, pro zjištění váhy byla použita kalibrovaná váha a k hodnocení podkožního tuku byl využit zapůjčený kaliper.

4 ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

Vyhodnocením dotazníků, které byly vyplněny respondenty, byly získány výsledky výzkumného šetření, které jsou nezbytné k ověření stanovených hypotéz. V následujícím textu jsou výsledky zobrazeny pomocí grafů a tabulek

4.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

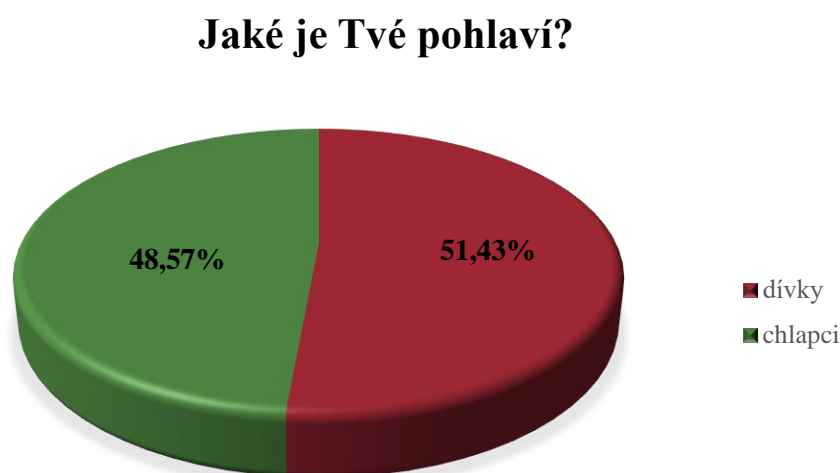
Jak již bylo zmíněno výše, metodou výzkumného šetření byl dotazník, který se skládá z dvou částí – obecné části a motivace a třetí část výzkumného šetření tvořil Unifittest. Výsledky jednotlivých částí jsou pro lepší přehlednost vyhodnocovány samostatně, podle jejich pořadí.

4.1.1 Vyhodnocení obecné části dotazníku

V první části dotazníku se autorka dotazovala na otázky, které blíže specifikují respondenty a rozdělují je na dívky a chlapce. Dále jsou respondenti rozděleni na další porovnávané skupiny, a to dle věku.

Otázka č. 1 Jaké je tvé pohlaví?

Výzkumu se zúčastnilo celkem 70 dívek a 68 chlapců. Lze tedy říct, že výzkumný vzorek byl vyrovnaný a ani jedno pohlaví výrazně nedominovalo.



Graf 1 Pohlaví respondentů

Otázka č. 2 Do jaké třídy chodíš?

Tato otázka zjišťovala rozložení dětí v jednotlivých třídách. Dotazník byl učen pro děti od 3. do 6. třídy. Jak je z grafu patrné, shodně dívek a chlapců - 19 chodí do 3. třídy, celkem tedy 38 dětí. Ve 4. třídě je celkem 33 dětí – 16 dívek a 17 chlapců a do páté třídy chodí shodně 18 dívek a 18 chlapců tedy 36 dětí. Do 6. třídy chodí 19 dívek a 14 chlapců, celkem 33 dětí. Celková vyrovnanost dětí v jednotlivých třídách je zde také patrná. Pouze ve třetí třídě, kterou navštěvuje nejvíce dětí, celkem 27,14 %, je více dětí, v ostatních třídách se počet dětí celkem shoduje. Do čtvrté a šesté třídy chodí shodně dětí – 23,57 % dětí v každé třídě a z páté třídy bylo ve výzkum celkem 25,57 % dětí.

Do jaké třídy chodíš?

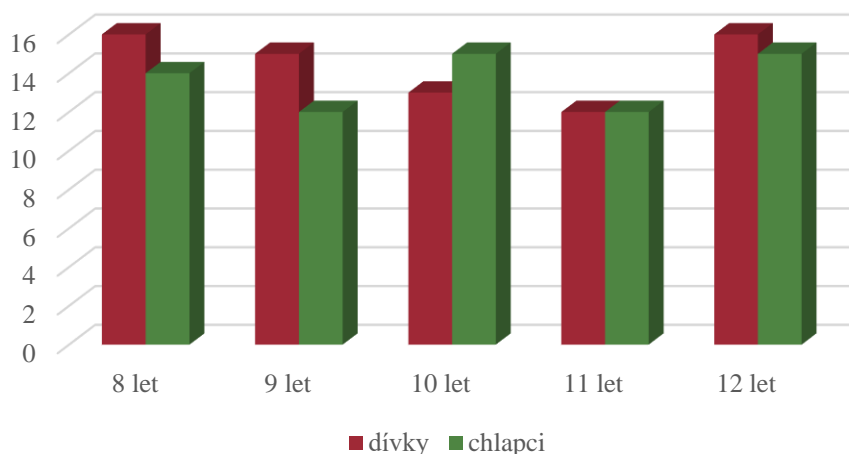


Graf 2 Školní třída respondentů

Otázka č. 3 Kolik je Ti let?

Výzkumného šetření se účastnili respondenti ve věku od 8 do 12 let a jejich počty a vyrovnanost se oproti jiným otázkám v těchto kategoriích lišily. Celkem 30 respondentů (21,43 %) – 16 dívek a 14 chlapců bylo ve věkové kategorii 8 let a 27 respondentů (20,00 %), tedy 15 dívek a 12 chlapců bylo v kategorii 9 let. V kategorii 11 let bylo shodně 12 dívek a 12 chlapců – tedy 24 respondentů (17,14 %) a ve věkové kategorii 12 let se výzkumného šetření účastnilo nejvíce - 31 respondentů (22,14 %), konkrétně 16 dívek a 15 chlapců.

Kolik je Ti let?

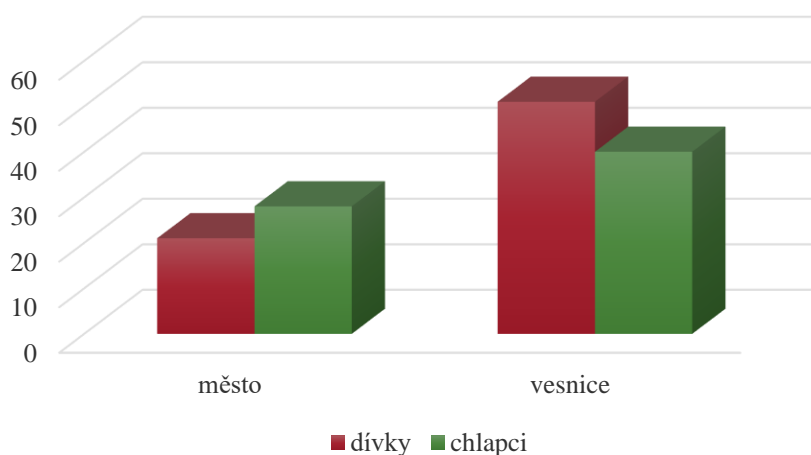


Graf 3 Věk respondentů

Otázka č. 4 Kde bydlíš?

Tato otázka zjišťovala, kde respondenti bydlí a z nabídky mohli vybírat mezi městem a vesnicí. Z celkového počtu 140 respondentů uvedlo 49 respondentů (35 %) jako své bydliště město. V závislosti na pohlaví tvořilo celkový počet respondentů bydlících ve městě 21 dívek a 28 chlapců. Zbýlý počet respondentů, tedy 91 (65 %) uvedlo jako své bydliště vesnici. Z hlediska pohlaví tvořilo tento počet respondentů 51 dívek a 40 chlapců. Bydliště může mít v tomto případě vliv na počet aktivních členů ve sborech mladých dobrovolných hasičů, protože města nabízí větší množství pohybových aktivit než například vesnice.

Kde bydlíš?



Graf 4 Lokace bydliště

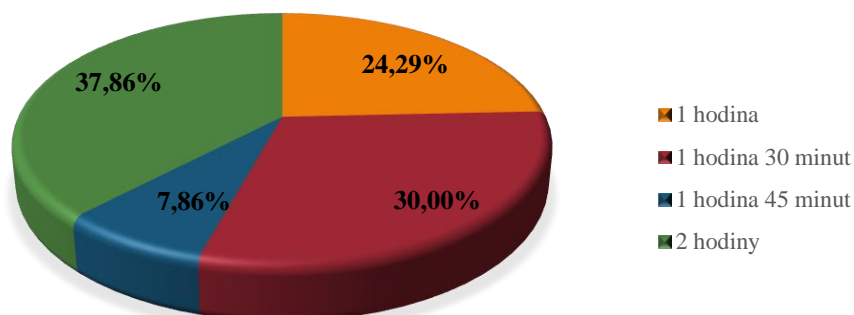
Otázka č. 5 Kolikrát týdně trénuješ?

Tato otázka zjišťovala frekvenci, s jakou se respondenti, tedy mladí dobrovolní hasiči, týdně věnují pohybové aktivitě. Podle Bursové (2005) by měla být pohybová aktivita vykonávána alespoň 2x týdně. V této otázce měli respondenti na výběr 3 odpovědi. Všichni účastníci výzkumu, tedy 140 respondentů uvedlo, že se pohybové aktivitě, konkrétně výcviku mladých dobrovolných hasičů věnují 2x týdně. Odpovědi 3x týdně a jiné tedy zůstaly nevyplněné.

Otázka č. 6 Jak dlouho trvá 1 trénink? (Uveďte v hodinách)

Tato otázka byla s volnou odpovědí a respondenti měli uvést, jak dlouho trvá 1 trénink mladých dobrovolných hasičů. Celkem 34 respondentů uvedlo, že jejich trénink trvá hodinu a 42 respondentů z celkového počtu uvedlo délku tréninku 1 hodinu a 30 minut. 1 hodnu a 45 minut uvedlo celkem 11 respondentů a dvě hodiny, což byla nejčastěji uvedená hodnota, trénuje celkem 53 respondentů. Podle Pastuchy (2014) by měla pohybová aktivita trvat optimálně alespoň 60 minut, což všichni respondenti splňují i vzhledem k tomu, že trénují 2x týdně.

Jak dlouho trvá 1 trénink?



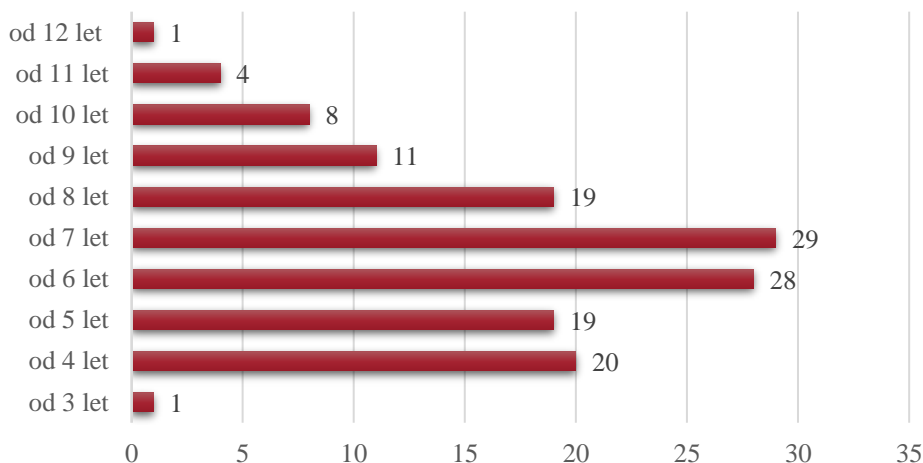
Graf 5 Délka tréninku

Otázka č. 7 Od kolika let se věnuješ tomuto sportu?

Tato otázka zjišťovala od kolika let jsou respondenti vedeni k pohybové aktivitě, konkrétně k výcviku mladých dobrovolných hasičů. Z uvedeného grafu a výsledků výzkumu vyplývá, že od tří let byl k tomuto sportu veden 1 respondent, od čtyř let 20 respondentů a od pěti let celkem 19 respondentů. Od šesti let bylo k tomuto sportu vedeno celkem 28

respondentů a nejvíce respondentů – 29 uvedlo, že začali s tímto sportem v 7 letech. Celkem 29 respondentů bylo k tomuto sportu vedeno od 8 let a 11 respondentů od 9 let. Od 10 let se výcviku mladých dobrovolných hasičů věnuje 8 respondentů, od 11 let 4 respondenti a od 12 let jeden respondent, který začal s tímto sportem nedávno, protože v otázce zjišťující věk respondent uvedl, že mu je 12 let.

Od kolika let se věnuješ tomuto sportu?



Graf 6 Začátek trénování v požárním sportu z hlediska věku

4.1.2 Vyhodnocení motivační části dotazníku

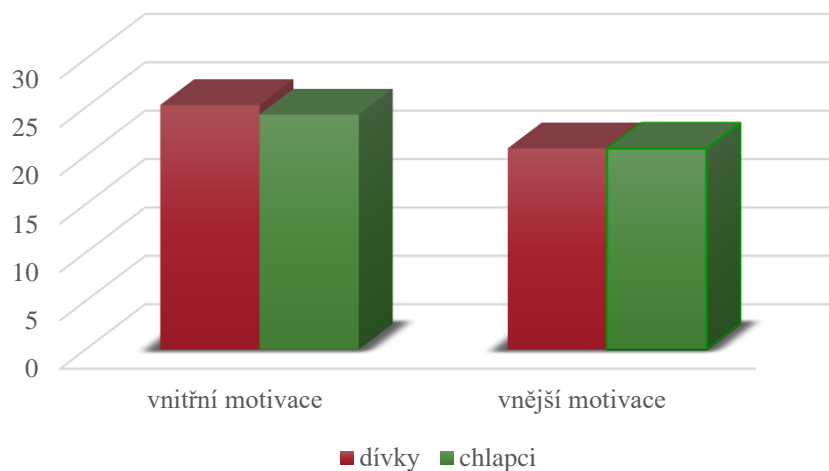
Druhá část dotazníku zjišťovala motivaci mladých dobrovolných hasičů k požárnímu sportu. Jednotlivé otázky jsou přiřazeny k různým typům motivace, kterými jsou vnitřní a vnější motivace. Tyto dvě motivace se dále diferencují na další motivace, a to vnitřní poznávací motivaci, vnitřní motivaci zaměřenou na dosažení cíle, vnitřní motivaci prožitkovou, vnější motivaci identifikovanou, vnější motivaci introjektovou, externí motivaci a amotivaci. Vysvětlení jednotlivých motivací je uvedeno v kapitole 2.2.5 Teorie sebeurčení. V jednotlivých položkách lze získat maximálně 28 bodů a minimálně 4 body.

Vnitřní a vnější motivace

Z výzkumného šetření vyplývá, že při výcviku mladých dobrovolných hasičů převládá více vnitřní motivace než vnější motivace. Průměrně získali respondenti ve vnitřní motivaci 24,76 bodů a ve vnější motivaci 20,74 bodů. Dívky získaly průměrně ve vnitřní motivaci 25,24 bodů a chlapci 24,25 bodů. Ve vnější motivaci je z hlediska pohlaví pouze

nepatrný rozdíl oproti vnitřní motivaci, neboť dívky získaly průměrně 20,76 bodů a chlapci 20,73 bodů.

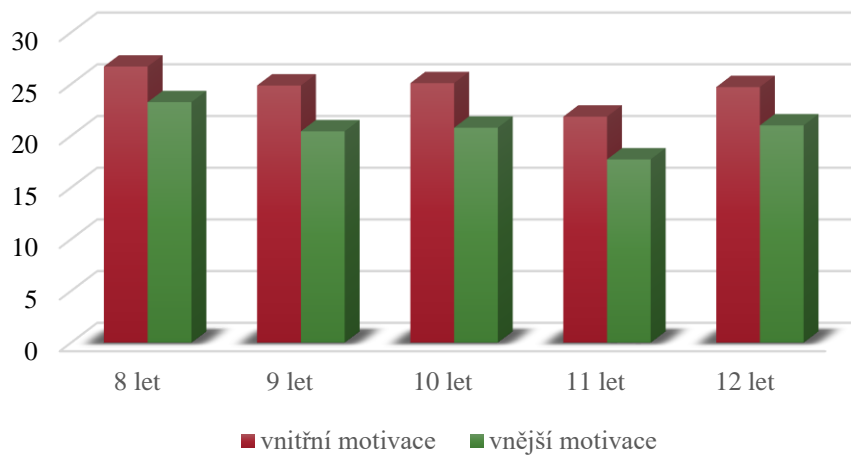
Vnitřní a vnější motivace



Graf 7 Zastoupení vnitřní a vnější motivace

Co se týče rozdílů z hlediska věku respondentů, opět převažuje vnitřní motivace nad vnější a respondenti ve věku 8 let získali ve vnitřní motivaci průměrně 26,7 bodů a ve vnější motivaci 23,26 bodů. V kategorii 9 let získali ve vnitřní motivaci průměrně 24,87 bodů a ve vnější motivaci 20,44 bodů. Největší rozdíly mezi vnější a vnitřní motivací byly v kategorii 10 let, kdy respondenti ve vnitřní motivaci dosahovali průměrně 25,1 bodů a ve vnější motivaci 17,72 bodů. U 11ti-letých respondentů bylo u vnitřní motivace zjištěno průměrně 21,86 bodů, ve vnější motivaci 17,72 a u 12ti-letých 24,72 bodů ve vnitřní motivaci a 21,01 bodů ve vnější motivaci.

Vnitřní motivace

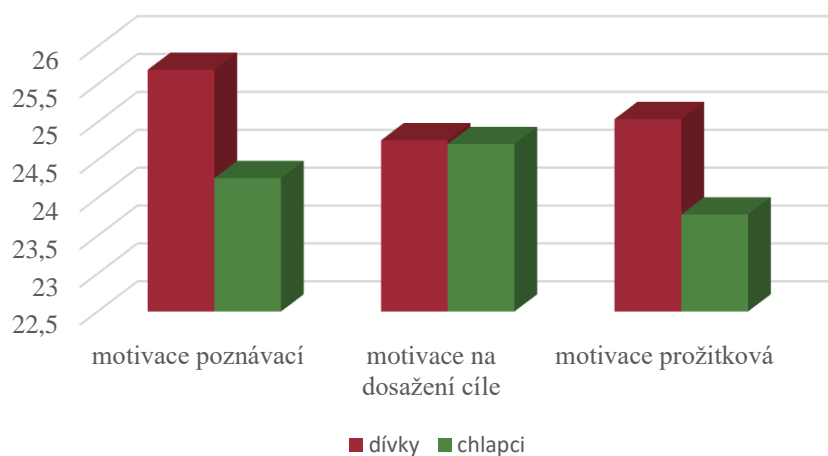


Graf 8 Zastoupení vnitřní a vnější motivace z hlediska věku

Vnitřní motivace

Jak je popsán v kapitole 2.2.5 Teorie sebeurčení, vnitřní motivace lze ve sportu rozdělit na motivaci poznávací, motivaci zaměřenou na dosažení cíle a motivaci prožitkovou. Z výzkumu vyplývá, že největší zastoupení měla u dívek poznávací motivace, jelikož průměrně získávali 25,69 bodů. Prožitkovou motivaci označovaly dívky průměrně 25,04 body a nejméně byla u dívek zastoupená motivace na dosažení cíle, která měla průměrně 24,76 bodů. U chlapců měla naopak největší zastoupení motivace na dosažení cíle – průměrně 24,71 bodů, dále to byla poznávací motivace – 25,04 bodů a nejméně motivace prožitková s 23,78 body.

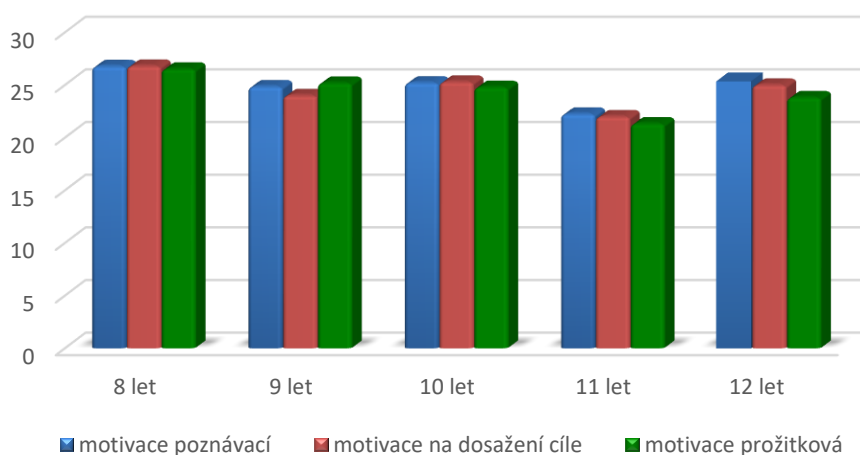
Vnitřní motivace



Graf 9 Rozdělení vnitřní motivace na její tři druhy z hlediska pohlaví

Z hlediska věku byly všechny tři motivace poměrně vyrovnané, přesto vždy jedna nepatrně dominovala. Poznávací motivace byla nejvíce zastoupena ve věkové kategorii 11 let – průměrně 22,25 bodů a u respondentů ve věku 12 let, kde průměrně dosahovala 25,35 bodů. Motivace, která se snaží o dosažení nějakého cíle byla nejvíce zastoupena u 8letých respondentů – průměrně 26,8 bodů a také u respondentů ve věku 10 let, kde průměrně dosahovala 25,29 bodů. Motivace prožitková se nejvíce objevila pouze u 9ti-letých respondentů, a to průměrně 25,19 bodů.

Vnitřní motivace



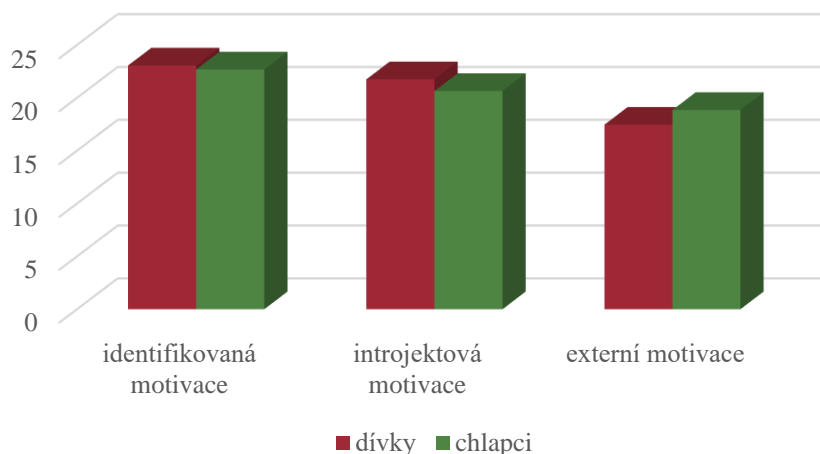
Graf 10 Rozdělení vnitřní motivace na její tři druhy z hlediska věku

Vnější motivace

Další motivací, kterou se tento dotazník a výzkum zabýval, byla vnější motivace. Tu lze ve sportovní motivaci také rozdělit, obdobně jako vnitřní motivaci, na identifikovanou motivaci, introjektivní a externí motivaci. Opět jsou blíže specifikovány v kapitole 2.2.5 Teorie sebeurčení.

Z výzkumného šetření vyplývá, že v závislosti na pohlaví dominuje u dívek identifikovaná motivace, a to průměrně 23,06 bodů, dále introjektivní motivace, která byla průměrně označována 21,75 body a nejmenší zastoupení měla externí motivace s průměrnými 17,46 body. U chlapců, stejně jako u dívek, dominovala identifikovaná motivace, jelikož dosahovala průměrně 22,68 bodů. Druhou nejvíce zastoupenou motivací u chlapců byla introjektivní motivace – průměrně 20,65 bodů a nejméně zastoupenou motivací, stejně jako u dívek, byla externí motivace – v průměru 18,85 bodů.

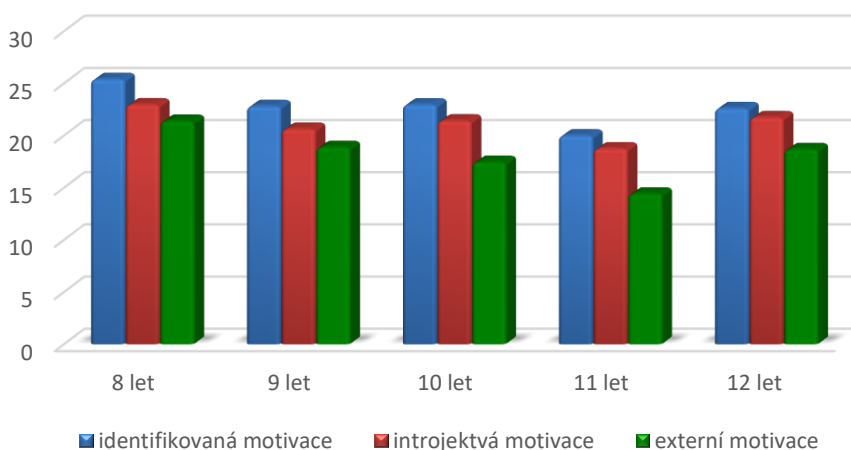
Vnější motivace



Graf 11 Rozdělení vnější motivace na její tři druhy z hlediska pohlaví

Z hlediska věku byla u všech věkových kategorií, tedy 8 let, 9 let, 10 let, 11 let i 12 let nejvíce zastoupena identifikovaná motivace. U respondentů ve věku 8 let průměrně 25,4 bodů, 9 let průměrně 22,81 bodů a u respondentů ve věku 10 let průměrně 22,96 bodů. U 11ti-letých respondentů dosahovala tato motivace průměrně 20 bodů a u 12ti-letých průměrně 22,61 bodů. U všech věkových kategorií od 8 do 12 let byla nejméně zastoupena externí motivace, která souvisí s hrozbou druhé osoby. Ze všech věkových kategorií byla nejméně zastoupena u 11ti-letých respondentů – průměrně 14,42, nejvíce pak ve věkové kategorii 8 let s průměrně 21,4 body.

Vnější motivace

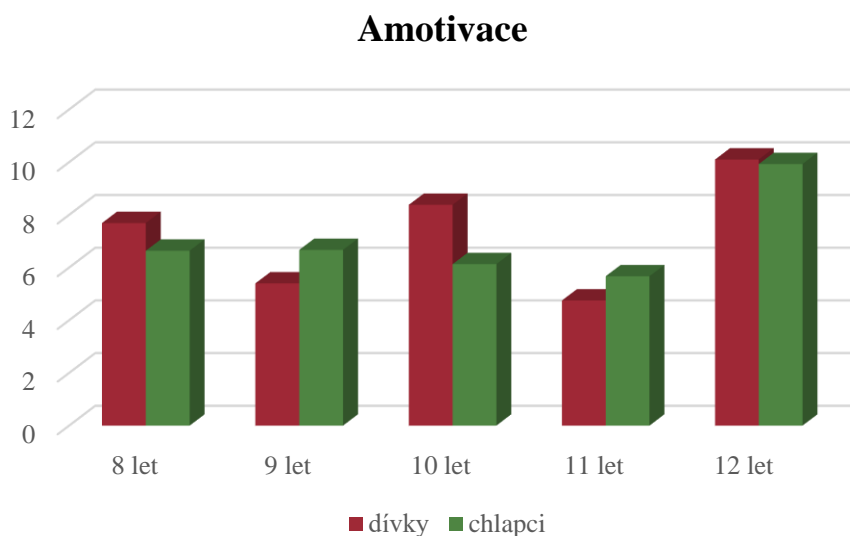


Graf 12 Rozdělení vnější motivace na její tři druhy z hlediska věku

Amotivace

Součástí výzkumného šetření bylo zjistit, zda se mezi mladými dobrovolnými hasiči vyskytuje amotivace, tedy zda nejsou ani vnitřně ani z vnějšku k tomuto sportu nějak motivováni.

Z výsledků výzkumu zaměřeného na pohlaví vyplývá, že více jsou amotivované dívky než chlapci, jejichž průměrné hodnoty dosahovaly 7,38 bodů. U chlapců dosahovaly průměrné hodnoty amotivace 7,09 bodů. Co se týká amotivace z hlediska věku, nejvyšších průměrných hodnot dosahovala u 12ti-letých dívek – 10,1 bodů a chlapců 9,93 bodů. Nejmenší amotivace se projevila u 11ti-letých dívek – průměrně 4,75 bodů a u 11ti-letých chlapců, jejichž hodnoty měly průměrně 5,67 bodů.



Graf 13 Zastoupení amotivace z hlediska pohlaví

4.1.3 Vyhodnocení fyzické zdatnosti

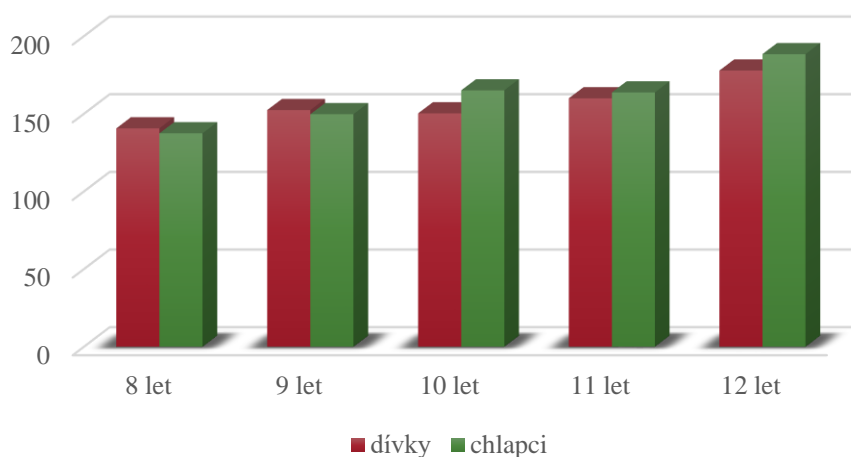
Měření fyzické zdatnosti probíhalo pomocí Unifittestu (6-60), jehož autory jsou Měkota a Kovář (1996) a blíže je charakterizován v kapitole 2.3.2 Testové baterie tělesné zdatnosti.

Skok daleký

První měřenou částí fyzické zdatnosti byl skok daleký. Respondenti měli připravený metr a byl jim měřen skok do dálky bez rozběhu.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že u dívek ve věku 8 let byl průměrný skok 140 cm a u chlapců 137,43 cm. 9ti-leté dívky skočily průměrně 152,4 cm a chlapci 149,75 cm a dívky ve věku 10 let skočily průměrně 150,31, chlapci pak 165,13 cm. Dívky ve věku 10 let průměrně skočily 160 cm a chlapci 163,75 cm, dívky ve věku 12 let pak 177,87 cm a chlapci 188,4 cm.

Skok daleký



Graf 14 Průměrné výsledky skoku z místa z hlediska pohlaví

Minimální a maximální hodnoty v jednotlivých věkových kategoriích jsou uvedeny v následující tabulce.

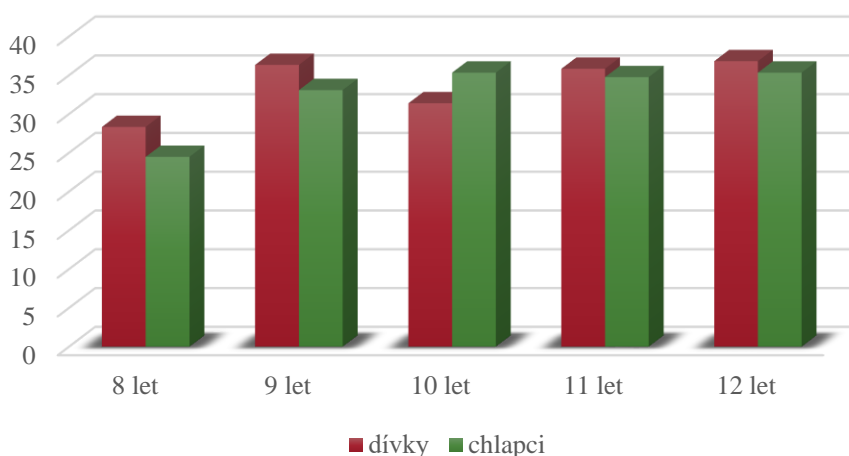
Tabulka 1 Rozdělení hodnot ve skoku dalekém

Věk	minimum dívky	maximum dívky	minimum chlapci	maximum chlapci
8 let	100	175	103	166
9 let	108	164	125	202
10 let	114	210	123	204
11 let	108	211	125	200
12 let	134	225	244	145

Leh-sed

Dalším testovaným cvičením byl leh-sed, který respondenti prováděli celou minutu a vždy jim druhý respondent držel nohy v oblasti kotníků a počítal jednotlivé cviky. Výsledky výzkumu ukazují, že dívky ve věku 8 let provedly průměrně 28,33 cviků a chlapci 24,27 cviků, dívky ve věku 9 let pak průměrně 36,33 a chlapci 33,08 cviků. Dívky ve věkové kategorii 10 let provedly průměrně 31,38 cviků, chlapci 35,33 cviků a dívky ve věku 11 let provedly průměrně více cviků než chlapci, a to 35,83, chlapci pak 34,75 cviků. 12ti-leté dívky udělaly průměrně 36,81 cviků a chlapci pak 35,33 cviků.

Leh-sed



Graf 15 Průměrné výsledky v leh-sedu z hlediska pohlaví

Minimální a maximální hodnoty cviků – leh-sedů jsou ukázány v níže uvedené tabulce pro každou kategorii zvlášť.

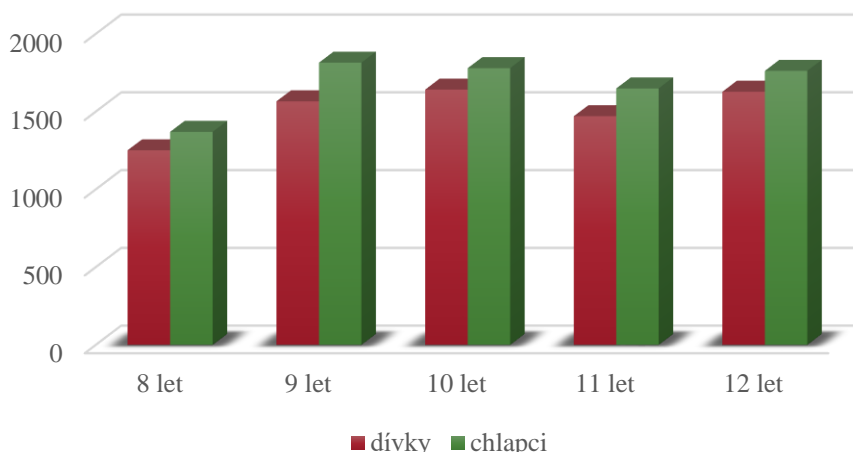
Tabulka 2 Rozdělení hodnot v leh-sedu

Věk	minimum dívky	maximum dívky	minimum chlapci	maximum chlapci
8 let	15	36	5	38
9 let	20	45	23	49
10 let	15	42	21	54
11 let	26	56	30	42
12 let	29	51	22	45

Vytrvalostní běh 12 minut

Tento test byl vybrán pro jeho nejsnazší provedení. V průběhu 12 minut mohli respondenti střídat běh s chůzí. Z výsledků šetření vyplynulo, že dívky ve věku 8 let uběhly průměrně 1251,31 metrů, chlapci 1369,79 a dívky ve věku 9 let uběhly průměrně 1556,13 metrů a chlapci opět více, tedy 1814,75 metrů. Ve věkové kategorii 10 let uběhly dívky průměrně 1641,64 metrů, chlapci pak 1779,5 metrů. Větší rozdíl v uběhnutých metrech byl mezi dívkami a chlapci ve věku 11 let, kde dívky uběhly průměrně 1470,67 metrů a chlapci 1649,17 metrů. Dívky ve věku 12 let pak uběhly v průměru 1627,94 metrů a chlapci opět více, tedy 1762,07 metrů.

Vytrvalostní běh 12 minut



Graf 16 Průměrné výsledky ve vytrvalostním běhu z hlediska pohlaví

Hodnoty minimálních a maximálních vzdáleností u dívek a chlapců ve věku 8-12 let jsou opět uvedeny v tabulce. Nejkratší uběhnutou vzdáleností bylo 950 metrů, nejdelší pak 2322 metrů.

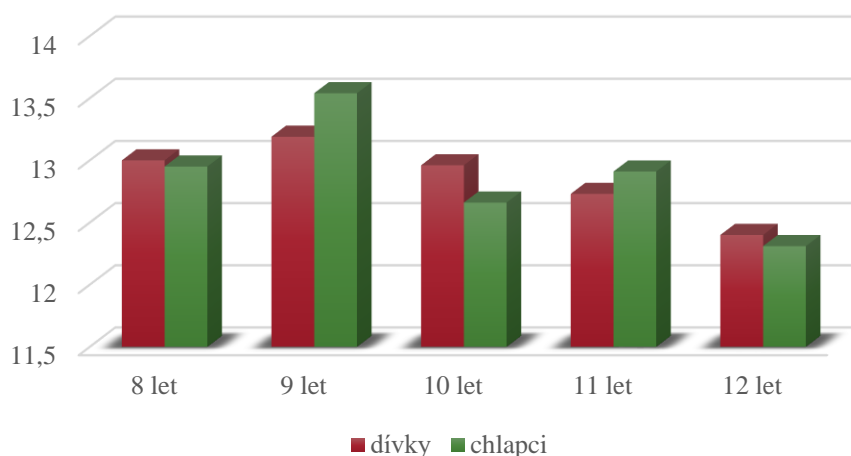
Tabulka 3 Rozdělení hodnot ve vytrvalostním běhu

Věk	minimum dívky	maximum dívky	minimum chlapci	maximum chlapci
8 let	1000	1976	950	2160
9 let	1050	2322	1280	2322
10 let	950	2106	1240	2268
11 let	1200	1998	1512	1800
12 let	1370	2304	1140	2304

Člunkový běh 4x10 m

Tento test byl vybrán do tohoto výzkumu z volitelných testů, jelikož se jedná o věkovou kategorii 8-12 let a test je určený do 14 let. Z výsledků vyplynulo, že 8leté dívky běžely průměrně člunkový běh 13 sekund a chlapci 12,95 sekund. Dívky ve věku 9 let uběhly člunkový běh průměrně za 13,19 sekund, chlapci za 13,54 sekund a ve věku 10 let uběhly dívky tento běh průměrně za 12,96 sekund, chlapci pak za 12,66 sekund. Ve věkové kategorii 11 let mezi respondenty nebyly velké rozdíly, dívky běžely průměrně 12,73 sekund a chlapci pak 12,91 sekund. Stejně tomu bylo u 12letých dívek a chlapců, kdy dívky běžely průměrně 12,4 sekund, chlapci 12,31 sekund.

Člunkový běh 4x10 m



Graf 17 Průměrné výsledky v člunkovém běhu z hlediska pohlaví

Opět jsou minimální a maximální hodnoty dívek a chlapců od 8 do 12 let popsány v níže uvedené tabulce.

Tabulka 4 Rozdělení hodnot v člunkovém běhu

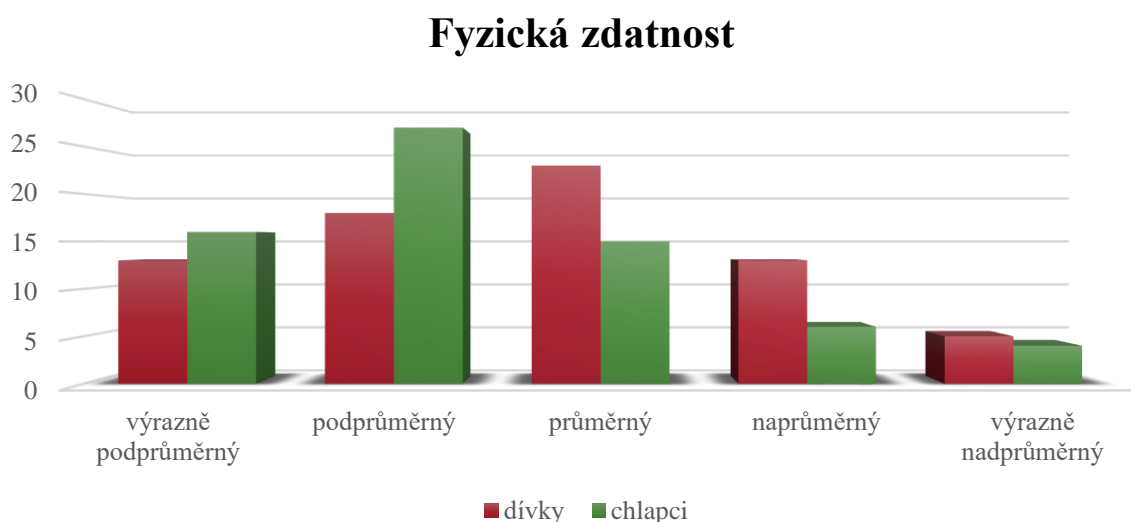
Věk	minimum dívky	maximum dívky	minimum chlapci	maximum chlapci
8 let	10,51	17,28	12,18	15,53
9 let	11,2	17,03	11,57	16,54
10 let	10,36	16,51	10,38	18,06
11 let	10,86	16,31	11,82	14,5
12 let	10,14	15,49	10,22	14,6

Fyzická zdatnost

Hodnotám jednotlivých testů jsou podle desetibodové normy přiřazeny jednotlivé body, 1-10, tzv. steny. Steny se pro jednotlivé hodnoty liší ve věkových kategoriích. Steny z výše uvedených testů jsou sečteny a vyjadřují souhrnný výsledek. Tento model má tzv. kompenzační charakter, to znamená, že horší výsledek v jednom testu může být vykompenzován lepším výsledkem v testu jiném. Podle tohoto modelu jsou pak respondenti rozděleni na výrazně podprůměrné, podprůměrné, průměrné, nadprůměrné a výrazně nadprůměrné (Měkota, Kovář, 1996).

Z výsledků výzkumu lze říct, že 18 % dívek a 23,53 % chlapců jsou výrazně podprůměrní. V kategorii podprůměrných bylo celkem 25 % dívek a 39,71 % chlapců. Chlapců bylo v této kategorii nejvíce. Nejvíce dívek bylo v kategorii průměrných a to 31,94 %. Chlapců bylo v této kategorii 22,06 %. Nadprůměrných dívek pak bylo 18,06 %

a chlapců pouze 8,82 % a výrazně nadprůměrných bylo opět více dívek než chlapců, a to 6,94 %, chlapců pak 5,88 %.



Graf 18 Rozdělení respondentů do skupin podle fyzické zdatnosti

Somatické měření

Součástí Unifittestu je kromě cvičení také tělesné měření, které zahrnuje vážení, měření tělesné výšky a zhodnocení množství podkožního tuku. K měření byl použit metr, k vážení kalibrovaná váha a ke změření podkožního tuku byl využit kaliper.

Percentilové grafy, podle kterých byly hodnoceny průměrné výsledky somatického měření mladých dobrovolných hasičů, byly konstruovány už v roce 1991. V roce 2000 sestavil Cole percentilové grafy, které jsou určeny pro mezinárodní klasifikaci těchto tělesných parametrů. V současné době bohužel nejsou jiné použitelné referenční údaje, a tak se tyto grafy používají pro mezinárodní srovnání (Vignerová a kol., 2008).

Výsledky průměrných měřených hodnot tělesné výšky jsou uvedeny v tabulkách. Chlapci i dívky dosahovaly v měření tělesné výšky hodnot mezi 10. a 90. percentilem pro daný věk.

Tabulka 5 Průměrné hodnoty tělesné výšky

Věk	dívky	chlapci
8 let	124,93	133,64
9 let	141,67	143,83
10 let	149,69	150,27
11 let	149	155,17
12 let	153,69	162,87

Percentilové grafy se týkají také tělesné hmotnosti. Opět jsou rozděleny dle věku a pohlaví. Z výsledků výzkumu v porovnání s percentilovými grafy pro mezinárodní klasifikaci tělesných parametrů vyplývá, že u chlapců, mimo věkové kategorie 8 let, přesahovala tělesná hmotnost 90. percentil pro daný věk. Tento fakt může souviset s nízkou fyzickou aktivitou dětí v tomto věku a pasivním trávením volného času. Vignerová a kolektiv (2008) uvádí v publikaci Celostátního antropologického výzkumu dětí a mládeže z roku 2001, že se rozšiřuje epidemie nadměrné hmotnosti a také obezity u všech věkových kategorií. Hmotnost dívek byla v porovnání s percentilovými grafy mezi 10. a 90. percentilem pro daný věk.

Tabulka 6 Průměrné hodnoty tělesné hmotnosti

Věk	dívky	Chlapci
8 let	27,88	33,43
9 let	30,6	38,67
10 let	42,08	43,93
11 let	47,33	51,17
12 let	47,37	56,67

Průměrné hodnoty podkožního tuku byly zjištěny pomocí součtu tří kožních řas, které byly měřeny kaliperem a následně vypočítány pomocí aritmetického průměru. Hodnoty byly porovnány s pětistupňovou normou součtu tří kožních řas podle Měkoty a Kováře (1997). Z výsledků měření v porovnání s pětistupňovou normou vyplývá, že u téměř všech věkových kategorií chlapců bylo množství podkožního tuku vyhodnoceno jako nadprůměrné. V kategorii 9 let bylo množství podkožního tuku u chlapců vyhodnoceno jako velmi vysoké. U dívek bylo množství tělesného tuku ve věkových kategoriích 8, 11 a 12 let hodnoceno jako průměrné, pouze ve věkových kategoriích 9 a 10 let bylo množství podkožního tuku nadprůměrné.

Tabulka 7 Průměrné hodnoty měření kožních řas

Věk	dívky	chlapci
8 let	28,56	32,28
9 let	32,73	41,42
10 let	37,23	30,87
11 let	31,5	37,75
12 let	30,88	49,87

4.2 Vyhodnocení výzkumné části

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit, zda má motivace vliv na pohybovou aktivitu a fyzickou zdatnost mladých dobrovolných hasičů. V této části je uvedené také vyhodnocení výzkumných otázek.

4.2.1 Vyhodnocení výzkumných otázek

Výzkumná otázka č. 1: *Má motivace vliv na pravidelnou pohybovou aktivitu mladých dobrovolných hasičů?*

Ze závěrů řady výzkumů, studií a literatury lze říct, že motivace má vliv na pravidelnou pohybovou aktivitu. Jednotlivé typy motivace ovlivňují mladé dobrovolné hasiče v pohybových aktivitách a určují, proč se mladí dobrovolní hasiči věnují pohybové aktivitě a co je jejich motivem. Z výsledků výzkumu zaměřeného na motivaci ke sportu lze říct, že u mladých dobrovolných hasičů má větší vliv na pohybovou aktivitu vnitřní motivace, jak u dívek, tak chlapců. Amotivace se projevila ve výzkumu u mladých dobrovolných hasičů také, více u dívek než u chlapců, ale v minimálním množství (Vašíčková, 2016).

Výzkumná otázka č. 2: *Převažuje u mladých dobrovolných hasičů více vnitřní sportovní motivace než vnější sportovní motivace?*

Za účelem zodpovězení této otázky vyplňovali respondenti škálu sportovní motivace, která je ve výsledku složena ze 3 typů vnější a 3 typů vnitřní motivace. Respondenti vybírali ze 7 možností od jednoznačného nesouhlasu až po jednoznačný souhlas s výrokem a následně došlo k hodnocení jednotlivých motivací pomocí průměru. Výsledný průměr pak tvoří „průměrnou motivaci“ k pohybové aktivitě.

Z výsledků výzkumu u mladých dobrovolných hasičů lze říct, že u dívek i chlapců v kolektivu mladých dobrovolných hasičů převažuje vnitřní motivace, která získala v průměru 25,24 bodů u dívek a 24,25 u chlapců z 28 možných. Největší rozdíly mezi vnitřní a vnější motivací byly u respondentů ve věku 10 let kde byla vnitřní motivace zastoupena průměrně 25 body a vnější motivace 20,8 body. Na základě toho lze usuzovat, že mladí dobrovolní hasiči nespoutají proto, že by je někdo nutil nebo pro nějaký vnější motiv.

Výzkumná otázka č. 3: *Projevuje se u mladých dobrovolných hasičů vnitřní poznávací motivace více než motivace na dosažení cílů?*

Tato otázka zjišťovala, zda se u mladých dobrovolných hasičů projevuje více vnitřní poznávací motivace, což je motivace prováděná za účelem prožití zábavy nebo určitých prožitků, které jsou spojené se zážitky a jedinec na ně bude vzpomínat. Vnitřní motivace dosažení cílů souvisí s tím, že je jedinec úspěšný, dosáhl svých cílů a uspokojuje ho v tento daný okamžik.

Z výsledků vyplývá, že vnitřní poznávací motivace nepatrně převyšovala motivaci na dosažení cíle. V průměru respondenti označili poznávací motivaci 25 body z celkových 28 možných bodů, ale motivace na dosažení cíle měla v průměru 24,74 bodů také z celkem 28 maximálních možných bodů. Rozdíly mezi těmito motivacemi nejsou jednoznačné, a tak nelze jistě říct, že se výrazněji projevuje u mladých dobrovolných hasičů více vnitřní poznávací motivace než vnitřní motivace směřující k dosažení cíle.

Výzkumná otázka č. 4: *Převládá vnitřní poznávací motivace více u dívek než u chlapců ve skupině mladých dobrovolných hasičů?*

Vnitřní poznávací motivace se ze všech tří vnitřní motivací projevila ve skupině mladých dobrovolných hasičů nejvíce. Rozdíly jsou v této motivaci také mezi pohlavími. Zatímco dívky měly průměrně v této motivaci 25,69 bodů, u chlapců to bylo průměrně 24,71 opět z maximálních 28 možných bodů. Lze tedy říct, že vnitřní poznávací motivace převládá ve větší míře u dívek než chlapců, ale rozdíly v těchto hodnotách nejsou výrazné.

Výzkumná otázka č. 5: *Převládá u mladých dobrovolných hasičů více identifikovaná vnější motivace než externí vnější motivace?*

Identifikovaná motivace převažovala ze všech vnějších motivací nejvíce. Je charakterizovaná tím, že jedinec se s určitou věcí nebo sportem ztotožní, má pro něho osobní význam a váží si dosažených cílů, i když tato motivace patří mezi vnější motivaci. Z výsledků výzkumu této diplomové práce vyplynulo, že tato motivace převládá nad externí vnější motivaci, která je spojená s hrozbou nebo nějakým trestem. Dívky označily otázky vztahující se k této motivaci v průměru 23,06 body a chlapci 22,68 body z celkových 28 možných. Naopak externí motivace byla u dívek zastoupena v průměru 17,48 body, u chlapců pak bylo zastoupení nepatrně vyšší, v průměru 18,85 body.

Výzkumná otázka č. 6: *Existují rozdíly ve zdatnosti u mladých dobrovolných hasičů v jednotlivých věkových kategoriích?*

Tato otázka se týká hodnocení fyzické zdatnosti, která je součástí výzkumného šetření. Z výsledků výzkumu lze říct, že respondenti ve věku 8 let a 11 let byly dle výsledků fyzické zdatnosti zařazeny do kategorie podprůměrných, ale respondenti ve věku 9, 10 a 12 let vykazovaly průměrné výsledky. Rozdíly mezi jednotlivými věkovými kategoriemi tedy jsou, podstatné je však to, že žádná z věkových kategorií nebyla zařazena do výrazně podprůměrných a pravidelné tréninky mladých dobrovolných hasičů budou nadále zvyšovat fyzickou zdatnost těchto dětí.

Výzkumná otázka č. 7: *Převládá u amotivovaných mladých dobrovolných hasičů také nízká fyzická zdatnost?*

Tato otázka porovnávala průměrné výsledky bodů, které mladí dobrovolní hasiči získali v motivační části dotazníku spolu s fyzickou zdatností. Z výsledků výzkumu lze říct, že pouze 6 respondentů, u nichž se projevila amotivace, bylo zařazeno do kategorie výrazně podprůměrných, 14 z nich do kategorie podprůměrných a 11 do kategorie průměrných. Celkem 12 respondentů, u kterých se projevila amotivace, bylo v kategorii nadprůměrných a 3 v kategorii výrazně nadprůměrných. Výsledky nejsou jednoznačné a nelze s jistotou říct, že se u amotivovaných mladých dobrovolných hasičů projevuje nízká fyzická zdatnost, ba spíše naopak. Závěry ale nelze sumarizovat na celou populaci, protože se jedná o malý soubor respondentů.

4.3 Ověření stanovených hypotéz

Hypotézy, které byly v tomto výzkumu stanoveny, byly ověřeny nejprve podle Fisherova-Snedecorova testu – F-testu. F-test slouží k určení, zda je mezi sledovanými oblastmi přibližně stejný rozptyl u dívek a chlapců prostřednictvím stanovené p-hodnoty v porovnání s hladinou statistické významnosti alfa (0,05). Hladina statistické významnosti je důležitá pro výběr další metody. Následně byl použit dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylu, pokud byla p-hodnota nižší než hladina alfa a dvouvýběrový test s rovností rozptylu, pokud byla p-hodnota vyšší než hladina alfa. U těchto metod se porovnává hladina středních hodnot opět s hladinou významnosti alfa a pokud je výsledná hladina významnosti P nižší než alfa, lze zamítnout nulové hypotézy. Nejdříve byly stanoveny věcné hypotézy a následně převedeny na statistické hypotézy, které byly ověřeny podle nulových hypotéz.

Na základě toho pak byly formulovány alternativní hypotézy (Chráska, 2016). Podle Dismana (2002) se v kvantitativním výzkumu zkoumají problémy, u kterých můžeme vyjádřit vztah mezi proměnnými.

Hypotéza č. 1: *U mladých dobrovolných hasičů se vnitřní sportovní motivace projevuje častěji než vnější sportovní motivace.*

H₀: U mladých dobrovolných hasičů se projevují vnitřní a vnější sportovní motivace stejně.

H_A: U mladých dobrovolných hasičů se vnitřní motivace projevuje častěji než vnější sportovní motivace.

První hypotéza stanovuje, jaká motivace u mladých dobrovolných hasičů převládá. Výsledky byly zjištěny pomocí 9 výroků týkajících se vnitřní motivace a 9 výroků týkajících se vnější motivace. Nejprve byly stanoveny aritmetické průměry bodů vnitřní a vnější motivace u jednotlivců a následně porovnány mezi u dívkami a chlapci. K této hypotéze byl použit F test s hodnotou 0,05, kdy výsledná hladina statistické významnosti alfa byla nižší než stanovená hodnota, tudíž byl následně využit t-test s nerovností rozptylu. U testu s nerovností rozptylu byla výsledná hodnota P (0,046) menší než 0,05. Toto hodnocení vedlo k závěru, že lze zamítnout nulovou hypotézu a přijmout alternativní hypotézu.

Hypotéza č. 2: *Vnitřní poznávací motivace se objevuje častěji než motivace na dosažení cílů u mladých dobrovolných hasičů.*

H₀: Vnitřní poznávací motivace se objevuje častěji než motivace na dosažení cílů u mladých dobrovolných hasičů.

H_A: Vnitřní poznávací motivace a motivace na dosažení cílů se u mladých dobrovolných hasičů projevují stejně.

Druhá hypotéza porovnává vnitřní motivaci, konkrétně poznávací motivaci a motivaci na dosažení cíle. Výsledné počty bodů byly opět stanoveny pomocí aritmetického průměru a následně porovnány. Statistickou metodou F-test s hodnotou 0,05, byla zjištěna hodnota nižší než stanovená hodnota významnosti. Následně byl použit t-test s nerovností rozptylu a výsledná hladina statistické významnosti P byla 0,586 a je větší než alfa. Dle výsledků lze říct, že nulová hypotéza byla v tomto případě přijata.

Hypotéza č. 3: *Vnitřní poznávací motivace se objevuje častěji u dívek než u chlapců.*

H₀: Vnitřní poznávací motivace se objevuje stejně u dívek a chlapců.

H_A: Vnitřní poznávací motivace se objevuje častěji u dívek než u chlapců.

Třetí hypotéza stanovuje, zda se vnitřní poznávací motivace objevuje častěji u dívek než u chlapců. K této hypotéze byly zahrnuty výsledky z výroků 2, 4, 23, 27 a aritmetických průměrů jejich bodového vyhodnocení. K této hypotéze byl použit opět F-test s hodnotou 0,05, kdy výsledná hodnota byla nižší než hladina statistické významnosti alfa, tudíž byl následně využit dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylu. U testu s nerovností rozptylu byla výsledná hladina statistické významnosti P vypočtena na 0,039, což je nižší než 0,05. Jelikož byla tato hodnota také nižší než alfa, bylo možné zamítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní.

Hypotéza č. 4: *Identifikovaná vnější motivace převládá více než externí vnější motivace*

H₀: Identifikovaná vnější motivace převládá více než externí vnější motivace.

H_A: Identifikovaná vnější motivace se projevuje stejně jako externí vnější motivace.

Čtvrtá hypotéza stanovuje, zda u mladých dobrovolných hasičů převládá identifikovaná vnější motivace více než externí vnější motivace. Při ověření této hypotézy byl nejprve použit F-test s p-hodnotou 0,05 a výsledné číslo tohoto testu bylo menší než alfa a mohl být použit dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylu. V tomto testu byla výsledná hodnota P rovna 0,057, která je větší než alfa (0,05) a bylo možné přijmout nulovou hypotézu.

Hypotéza č. 5: *U amotivovaných mladých dobrovolných hasičů se projevuje nízká fyzická zdatnost.*

U této hypotézy nebyly použity testy statistické významnosti. Při porovnání amotivace a fyzické zdatnosti došlo k překvapivým závěrům. Z výsledků výzkumu vyplývá, že pouze 6 respondentů, u nichž se projevila amotivace, bylo zařazeno do výrazně podprůměrných, 14 z nich do kategorie podprůměrných a 11 do kategorie průměrných. Celkem 12 respondentů, u kterých se projevila amotivace, bylo v kategorii nadprůměrných a 3 v kategorii výrazně nadprůměrných. Výsledky nejsou jednoznačné a nelze s jistotou říct, že se u amotivovaných mladých dobrovolných hasičů projevuje nízká fyzická zdatnost.

5 DISKUZE

Cílem diplomové práce bylo zjistit jaký vliv má motivace na pravidelnou pohybovou aktivitu mladých dobrovolných hasičů a také zjistit jejich fyzickou zdatnost. Pravidelný pohyb a výkonnost nebo zdatnost jsou často omílaným tématem. Je jasné, že pokud vykonáváme nějakou pohybovou aktivitu, něco nebo někdo nás k tomu obvykle motivuje. Motivace je tedy klíčovou pro každý druh sportu a podstatnou měrou ovlivňuje nejen jedince, ale také daný sport. Podle toho, kdo nebo co nás k tomuto sportu motivuje, pak rozlišujeme motivaci vnitřní a vnější. Vašíčková (2016) ve svém výzkumu zaměřeném na adolescenty zjistila, že nejčastějším motivem ke sportu byl vzhled a fyzická zdatnost. Čačka (1997) uvádí, že u mladých sportovců převažuje vnější motivace vlivem vrstevníků a party. U mladých dobrovolných hasičů ve věku od 8 do 12 let byla zjištěna převaha vnitřní motivace nad vnější, což je pro tento a jakýkoli jiný sport podstatné, protože vnější motivace je podle Pelletiera a kolektivu (2014) spojená s hrozbou nebo nějakým účelem a cílem, se kterým ale není jedinec ztotožněný a činnost vykonává pouze pro jeho momentální užitek. Vnitřní motivace, která byla v převaze u mladých dobrovolných hasičů, je spojena právě s pocitem radosti z provádění aktivity, snahou zlepšit se a poznat něco nového podle Daigelera (2008) a Kociánové (2010). Podle Grahama a Moorhouse (2010) jsou jedinci, u kterých převládá vnitřní motivace nad vnější, více sebejistí, mají zájem o dané činnosti a vše se odráží v jejich výkonu a následně ve fyzické zdatnosti. Vliv motivace na fyzickou zdatnost jedinců je tedy nesporný.

U dívek pak byla nejvíce z vnitřní motivace zastoupená motivace poznávací, která se také projevila více u dívek než u chlapců, dále pak prožitková a nejméně motivace na dosažení cíle. Oproti Vašíčkové (2016) a jejímu výzkumu u adolescentů, ve kterém zjistila, že u dívek byl nejčastějším motivem jejich vzhled a tělesná zdatnost, které se řadí do vnější motivace, jsou v jejím a tomto výzkumu značné rozdíly. U chlapců ale zjistila, že dominujícím motivem byla také tělesná zdatnost, ale také zájem o prožitek. Stejně tak tomu bylo u chlapců i v tomto výzkumu, ze kterého vyplynulo, že nejčastější motivací u chlapců byla právě prožitková motivace.

Co se týká vnější motivace, která byla také zastoupená u mladých dobrovolných hasičů a není vždy jen špatná, tak z výsledků výzkumu lze říct, že nejvíce převažovala identifikovaná motivace, která je podle Kučery (2013) prováděná z důvodu zlepšení výkonu, posunutí směrem kupředu, ale ne z radosti. Nejméně pak byla zastoupená u mladých

dobrovolných hasičů externí motivace, což je pozitivní. Tato motivace je totiž spojena s nějakým trestem nebo i odměnou, ale také hrozbou. Jedinec pak samotný sport a aktivitu neprovádí z důvodu, že by ho bavila a měl z ní radost, ale proto, že se bojí, což uvádí i Tod et al. (2012). Jedna z položek ze Škály sportovní motivace se zabývala také tím, zda mladé dobrovolné hasiče někdo k tomuto sportu nutí. Téměř všichni respondenti odpovídali, že s tímto výrokiem nesouhlasí, což je také pozitivní.

Tento výzkum zjišťoval také amotivaci, to znamená, zda se projeví u mladých dobrovolných hasičů to, že by je k tomuto sportu vůbec nic nemotivovalo. Tento jev byl ve výzkumu také zastoupený, i když v malé míře. V průměru měla amotivace 7,24 bodů a o něco málo více se objevila u dívek než u chlapců. Ostřanský (2014) a Konečná (2016) ve svých diplomových pracích došly ke stejnému závěru, a to, že v jejich výzkumech byly malé počty respondentů, kteří byli amotivovaní. Cílem bylo mimo jiné zjistit, zda mají amotivovaní mladí dobrovolní hasiči také nízkou fyzickou zdatnost, jak by se dalo předpokládat. V tomto ale nelze jednoznačně říct, že tomu tak je, protože pouze 4 mladí dobrovolní hasiči, u kterých se objevila amotivace byli zařazeni do kategorie výrazně podprůměrných dle výsledků fyzické zdatnosti. Naopak dokonce 12 respondentů, u kterých se objevila ve velké míře amotivace, bylo zařazeno do kategorie nadprůměrných jedinců.

Motivace se, jak již bylo zmíněno výše, odráží také ve fyzické zdatnosti a má na ní podstatný vliv. Z výsledků výzkumu zaměřeného na mladé dobrovolné hasiče vyplynulo, že nejvíce dívek, celkem 31,94 %, bylo zařazeno podle výsledků testování fyzické zdatnosti do kategorie průměrných. Naopak nejvíce chlapců – tedy 39,71 % bylo v kategorii podprůměrných. V tomto věku ale dochází k neustálému formování osobnosti a vývoji všech aspektů, a proto je důležité děti motivovat ke sportu a umožnit jim vyzkoušet více pohybových aktivit, aby se samy mohly rozhodnout, co je nejvíce baví (Pastucha, 2014).

ZÁVĚR

Pohyb je základním předpokladem všech živých organismů včetně člověka. Faktorů, které mohou ve větší či menší míře pohybovou aktivitu ovlivňovat je mnoho. Jedním z nich je také motivace. Její úloha v ovlivňování pohybové aktivity a sportu je předmětem výzkumů nejen u nás, ale také v zahraničí. Motivace ovšem neovlivňuje pouze to, proč jedinci sportují. Ovlivňuje do značné míry také fyzickou zdatnost a výkonnost jedince.

Období mladšího školního věku je typické tím, že jedinci mají v tomto věku zájem o pohyb, rádi se učí nové věci a zdokonalují se. Ve starším školním věku pak dochází ke zpřesňování pohybů a dalšímu rozvoji fyzické zdatnosti. Diplomová práce je zaměřena právě na tento věk, ve kterém by se děti měly věnovat nejen pohybovým aktivitám v rámci tělesné výchovy, ale také mimoškolním aktivitám zaměřeným na pohyb a různé sporty. Sbor mladých dobrovolných hasičů je jednou z těchto aktivit, ve kterých se členové těchto sborů učí nejen základy první pomoci a vše kolem požárního sportu, ale jejich příprava je mnohdy fyzicky náročná a zlepšuje jejich obratnost, sílu, vytrvalost a komplexně zvyšuje fyzickou zdatnost. Jakákoli pohybová aktivita by měla mít určitou délku, frekvenci, intenzitu a pravidelnost.

Cílem této diplomové práce bylo zjistit vliv motivace na pravidelnou pohybovou aktivitu mladých dobrovolných hasičů a na jejich fyzickou zdatnost. V rámci výzkumného šetření byl využit dotazník sestavený z identifikačních otázek, které blíže charakterizovaly respondenty, a dále ze Škály sportovní motivace (SMS-28). Pro testování fyzické zdatnosti byl využit Unifitest (6-60), který se skládal z jednotlivých cviků zaměřených na různé složky motorické a fyzické zdatnosti. V rámci výzkumného šetření byly porovnávány rozdíly mezi dívkami a chlapci a rozdíly v rámci věkových kategorií. Na základě výzkumných otázek byly stanoveny hypotézy, které byly ve většině případů potvrzeny.

Výsledky výzkumu této diplomové práce, ale i závěry výzkumů uvedených v teoretické části a závěry řady autorů ukazují, že motivace má vliv na pravidelnou pohybovou aktivitu a fyzickou zdatnost jedinců. Ve větší míře převažuje u mladých dobrovolných hasičů vnitřní motivace nad vnější motivací a v malé míře se dle výsledků výzkumu objevuje externí motivace, která je charakteristická hrozbami a tresty. Amotivace se sice u mladých dobrovolných hasičů objevila, ale v malé míře a neměla podstatný vliv na fyzickou zdatnost mladých dobrovolných hasičů, jak autorka předpokládala. Fyzická zdatnost je u mladých dobrovolných hasičů také celkem na dobré úrovni a nejvíce dívek bylo

zařazeno, dle výsledků fyzického testování, do kategorie průměrných, u chlapců bylo největší zastoupení v kategorii podprůměrných. Z výsledků ale nelze stanovovat striktní závěry, protože se děti v tomto období vyvíjí a zdokonalují. Ke zlepšení výsledků ve fyzické zdatnosti a komplexního rozvoje jedinců přispívají mimo jiné mimoškolní aktivity zaměřené na pohyb, které ale musí děti bavit a nemělo by docházet k tomu, že rodiče děti ke sportu nutí.

SOUHRN

Diplomová práce předkládá informace o tělesném, psychickém a sociálním vývoji v mladším a starším školním věku. Poskytuje informace o motivaci a jejím rozdělení, ale také o sportovní motivaci a o amotivaci. Dále charakterizuje pohybovou aktivitu, fyzickou zdatnost a způsoby jejího testování a informace spojené s výcvikem mladých dobrovolných hasičů. Mladí dobrovolní hasiči mají součástí tréninku pohyb a předpokladem pro zvládnutí všech činností spojených s požárním sportem je fyzická zdatnost. Výzkumná část diplomové práce je zaměřená na vliv motivace na tuto pohybovou aktivitu a na fyzickou zdatnost mladých dobrovolných hasičů. Pro zjištění výsledků byl využit dotazník sestavený z identifikačních otázek blíže specifikujících respondenty a ze Škály sportovní motivace (SMS-28). Pro zjištění fyzické zdatnosti byla využita testová baterie Unifittest. Výzkumné šetření probíhalo ve sborech mladých dobrovolných hasičů ve městech i na vesnicích. Pro verifikaci hypotéz byly využity statistické metody F-test a dvouvýběrový t-test. Z výsledků vyplývá, že u mladých dobrovolných hasičů převažuje vnitřní motivace nad vnější motivací. Z jednotlivých druhů vnitřní motivace pak převažovala poznávací motivace. Fyzickou zdatnost u dívek je pak možné shrnout jako průměrnou, u chlapců spíše podprůměrnou.

KLÍČOVÁ SLOVA

Motivace, pohybová aktivita, mladí dobrovolní hasiči, mladší školní věk, starší školní věk, fyzická zdatnost

SUMMARY

The diploma thesis provides information about physical, psychological and social development of schoolboys and schoolgirls in younger and older school age. It provides information about motivation and its distribution, as well as about sport motivation and amotivation. It further characterizes physical activity, physical fitness and its methods of testing and related to training of young volunteer firefighters. A part of training young volunteer firefighters is move and physical fitness prerequisite for manage all activities associated with firefighters. Research part of thesis focuses on determination of influence of motivation on regular physical training and physical ability of young volunteer. For research was used a questionnaire which is assembled of two parts. First part is consisted of introductory identification questions to separate respondents to girls and boys and to age. Second part is consisted of Sport motivation scale (SMS-28). Unifittest test battery was used to evaluate physical fitness. The research was done at units of young volunteer firefighters in towns and villages. Statistic methods of F-test and two-choice t-test were used to verifying hypothesis. The results of the research show that the young volunteer firefighters dominate internal motivation more than internal motivation. The individual types of interna motivation prevailed cognitive motivation. Girls physical fitness can be summarized as average, boys rather below average.

KEY WORDS

Motivation, physical activity, young volunteer firefighters, elementary school-age, older school-age, physical fitness

REFERENČNÍ SEZNAM

1. ATKINSON, G. a REILLY, T. 2013. *Sport, Leisure and Ergonomics*. Taylor & Francis. 359 s. ISBN 0-419-20600-0.
2. BEDNÁŘOVÁ, J. a ŠMARDOVÁ, V. 2010. *Školní zralost: Co by dítě mělo umět před vstupem do školy*. Brno: Computer Press. 104 s. ISBN 978-80-251-2569-4.
3. BENSON, R. a CONNOLY, D. 2012. *Trénink podle srdeční frekvence*. Praha: Grada Publishing. 184 s. ISBN 978-80-247-4036-2.
4. BINAROVÁ, I. 2010. *Období dospívání – prepuberta a puberta*. In: ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 3. upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
5. BOUBAL, V. 2009. *Fyzická zdatnost hasičů – mužů a možnosti jejího zdokonalování*. České Budějovice. Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta. 58 s. Vedoucí práce Vlasta Kursová
6. BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing. 196 s. ISBN 978-80-247-0948-1.
7. COOPER INSTITUTE (2007) FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM. Test administration manual. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. ČAČKA, O. 1997. *Psychologie dítěte*. 3. doplň. vyd. Tišnov: Sursum. Bez ISBN.
9. ČELEDOVÁ, L. a ČEVELA, R. 2010. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
10. DAIGELER, T. 2008. *Vedení lidí v kostce*. Praha: Grada Publishing. 105 s. ISBN 978-80-247-2158-3.
11. DISMAN, M. 2002. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Karolinum. 374 s. ISBN 80-246-0139-7.
12. DOLEŽAL, M. a JEBAVÝ, R. 2013. *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada Publishing. 144 s. ISBN 978-80-247-4438-4.
13. ERIKSON, E., H. 2002. *Dětství a společnost*. Přeložil J. VALEŠKA. Praha: Argo. 387 s. ISBN 80-720-3380-8.

14. EŠPANDR, M. 2009. *Postoje a motivace žactva k atletice*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. 70 s. Vedoucí diplomové práce Aleš Kaplan.
15. FIALOVÁ, L., FLEMR, L., MARÁDOVÁ, E. a MUŽÍK, V. 2015. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum. 236 s. ISBN 978-80-246-2921-6.
16. FLEMR, L. 2014. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi*. Praha: Karolinum Press. 528 s. ISBN 978-80-246-2621-5.
17. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J. a SVOZIL, Z. 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-945-X.
18. GILLERNOVÁ, I., KREJČOVÁ, L. a kol. 2012. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada Publishing. 248 s. ISBN 978-80-247-3472-9.
19. GRAHAM, J. a MOORHOUSE, A. 2010. *Jak získat psychickou odolnost*. Praha: Grada Publishing. 224 s. ISBN 978-80-247-3022-6.
20. GRUBER, J., KYRIANOVÁ, H. a FONVILLE, A. 2016. *Kvalitativní diagnostika v oblasti mezilidských zdrojů*. Praha: Grada Publishing. 200 s. ISBN 978-80-247-5263-1.
21. HAINER, V. a kol. 2011. *Základy klinické obezitologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 448 s. ISBN 978-80-247-3252-7.
22. HELUS, Z. 2011. *Úvod do psychologie*. Praha: Grada Publishing. 320 s. ISBN 978-80-247-3037-0.
23. HRBINEC, J. a kol. 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Praha: Karolinum. 336 s. ISBN 978-80-246-3625-2.
24. CHRÁSKA, M. 2016. *Metody pedagogického výzkumu*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada Publishing. 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.
25. JEDLIČKA, R. 2017. *Psychický vývoj dítěte a výchova*. Praha: Grada Publishing. 280 s. ISBN 978-80-271-0096-5.
26. KABELKA, M. 2017. *Úroveň fyzické zdatnosti fotbalistů ve věku 8–10 let*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. 70 s. Vedoucí diplomové práce Dita Hlavoňová.
27. KOCIÁNOVÁ, R. 2010. *Personální činnosti a metody personální práce*. Praha: Grada Publishing. 2015 s. ISBN 978-80-247-2497-3.

28. KOLÁŘOVÁ, K. 2017. *Výživové zvyklosti a pohybová aktivita příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR Územního odboru Ostrava*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. 70 s. příl., Vedoucí bakalářské práce Petr Zemánek.
29. KOLEKTIV AUTORŮ. 2008. *Učební texty pro vedoucí a instruktory kolektivů mladých hasičů*. Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. 160 s. bez ISBN.
30. KOLLEROVÁ, L. *Střední dětství*. In: BLATNÝ, M. 2017. *Psychologie celoživotního vývoje*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 978-80-246-3462-3.
31. KONEČNÁ, R. 2016. *Sportovní motivace u adolescentů v moderním tanci*. Olomouc: Univerzita Palackého, Katedra tělesné kultury. 82 s. Vedoucí diplomové práce Veronika Kavková.
32. KOPECKÁ, I. 2011. *Psychologie I díl: Učebnice pro obor sociální činnosti*. Praha: Grada Publishing. 192 s. ISBN 978-80-247-3875-8.
33. KUČERA, D. 2013. *Moderní psychologie*. Praha: Grada Publishing. 216 s. ISBN 978-80-247-8773-2.
34. KUKLA, L. a kol. 2016. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing. 456 s. ISBN 978-80-271-9224-3.
35. LANGMAIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktual. vyd, Praha: Grada Publishing. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-9.
36. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. 2016. *Výchova ke zdraví*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
37. MĚKOTA, K. a KOVÁŘ, R. 1996. *UNIFITTEST*. Ostrava: Pedagogická fakulta. 116 s. ISBN 80-7042-111-8.
38. MĚKOTA, K. a NOVOAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
39. MOJŽÍŠOVÁ, M. 2008. *Růst a vývoj dítěte*. In: SEDLÁŘOVÁ, P. a kol. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. Praha: Grada Publishing. 248 s. ISBN 978-80-247-1613-8.
40. MUSILOVÁ, M. 2010. *Tělesná zdatnost dětí mladšího školního věku na malotřídních školách v Jihočeském kraji*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta. 46 s. Vedoucí diplomové práce Emil Řepka.

41. NAKONEČNÝ, M. 1996. *Motivace lidského chování*. Praha: ACADEMICA. 270 s. ISBN 80-200-0592-2
42. NAVRÁTIL, S. a MATTIOLI, J. 2012. *Problémové chování dětí a mládeže: Jak mu předcházet, jak ho eliminovat*. Praha: Grada Publishing. 120 s. ISBN 978-80-247-7180-9.
43. OSTRÁNSKÝ, J. 2014. *Motivace u adolescentů v orientačním*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury. 39 s., 3 příl. Vedoucí diplomové práce Hana Hřebíčková.
44. PASTUCHA, D. a kol., 2011. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing. 128 s. ISBN 978-80-247-7258-5.
45. PASTUCHA, D. a kol., 2014. *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Grada Publishing. 290 s. ISBN 978-80-247-4837-5.
46. PAULÍK, K. 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované vyd. Praha: Grada Publishing. 368 s. ISBN 978-80-247-5646-2.
47. PAVLOVSKÝ, P. a kol. 2012. *Soudní psychiatrie a psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada Publishing. 232 s. ISBN 978-80-247-4332-5.
48. PERIČ, T. a kol. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktual. vydání. Praha: Grada Publishing. 176 s. ISBN 978-80-247-7143-4.
49. PETROVÁ, A. 2010. *Vstup dítěte do školy*. In: ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 3. upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.
50. PLEVOVÁ, I. 2006. *Kapitoly z vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 8024414120.
51. PLHÁKOVÁ, A. 2007. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: ACADEMIA. 472 s. ISBN 80-200-1499-3.
52. PUGNEROVÁ, M. a KVINTOVÁ, J. 2016. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada Publishing. 296 s. ISBN 978-80-247-5452-9.
53. RUBÍN, L., SUCHOMEL, A. a KUPR, J. 2014. Aktuální možnosti hodnocení tělesné zdatnosti u jedinců školního věku: Česká kinantropologie. vol. 18, no.1, 11-22 s. [online]

- [cit. 2018-01-06]. Dostupné z: <http://www.ceskakinantropologie.cz/index.php/TestJournal/article/view/347>
54. ŘÍČAN, P. 2014. *Cesta životem – vývojová psychologie*. 3. přepracované vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
55. SDRUŽENÍ HASIČŮ ČECH, MORAVY A SLEZSKA. *Směrnice hry Plamen*. [online]. 2016 [cit. 2017-09-03]. Dostupné z: <https://mladez.dh.cz/images/Dokumenty/mladez/Plamen/Smernice-Plamen-2016/smernice-plamen-2016.pdf>
56. SEDLÁŘOVÁ, P. a kol. 2008. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. Praha: Grada Publishing. 248 s. ISBN 978-80-247-1613-8.
57. SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E. 2015. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého. 160 s. ISBN 978-80-244-4839-8.
58. SIGMUNDOVÁ, D. a SIGMUND, E. 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2811-6.
59. SLEPIČKAM P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. 237 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
60. SLEZÁČKOVÁ, A. 2012. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada Publishing. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
61. STOPANNI, J. 2016. *Velká kniha posilování*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 640 s. ISBN 978-80-247-5643-1.
62. STOŽICKÝ, F., SÝKORA, J. a kol. 2016. *Základy dětského lékařství*. Praha: Karolinum Press. 472 s. ISBN 978-80-246-2997-1.
63. SVATOŇ, V. a TUPÝ, J. 1997. *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Praha: NS SVOBODA. 78 s. ISBN 80-205-0541-5.
64. ŠAMÁNKOVÁ, M. a kol. 2011. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. Praha: Grada Publishing. 136 s. ISBN 978-80-247-7350-6.
65. TOD, D., THATCHER, J. a RAHMAN, R. 2012. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing. 200 s. ISBN 978-80-247-3923-6.
66. VAŠÍČKOVÁ, J. 2016. *Pohybová gramotnost v České republice*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 155 s. ISBN 978-80-244-4883-1.

67. VIGNEROVÁ, J., RIEDLOVÁ, J., BLÁHA, P., KOBZOVÁ J., KREJČOVSKÝ, L., BRABEC, M. a HRUŠKOVÁ, M. 2006. *6. Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001*. Česká republika. Souhrnné výsledky. Praha: PřF UK, SZÚ. 238 str. ISBN 80-86561-30-5.
68. Výroční zpráva [online]. 2016 [cit. 2017-11-03]. Dostupné z: https://www.dh.cz/images/Dokumenty/vyrocní-zprava/2016/VZ_2016_web.pdf
69. ZACHAROVÁ, E. a ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. 2011. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing. 288 s. ISBN 978-80-247-4062-1.

Zahraniční zdroje

1. PELLETIER, L. G., FORTIER, M. S., VALLERAND, R. J., TUSON, K. M., BRIÉRE, N. M. a BLAIS M. R. 1995. *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*: Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 35-53. [online] [cit. 2017-12-04]. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=9503202695&site=eds-live&authtype=shib&custid=s7108593>
2. TENENBAUM, G. a EKLUND, R. 2007. *Handbook of sport psychology*. 3. vyd. United States of America: John Wiley & Sons. 1000 s. ISBN 978-0-471-73811-4.
3. TENENBAUM, G., EKLUND, C., R. a KAMATA, A. 2012. *Measurement in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, ISBN 978-0-7360-8681-3.
4. EUROFIT 1993. *Handbook for the EUROFIT tests of Physical Fitness*. 2nd ed. Strasbourg: Council of Europe, Committee for the Development of Sport.

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Graf 1 Pohlaví respondentů	45
Graf 2 Školní třída respondentů	46
Graf 3 Věk respondentů	47
Graf 4 Lokace bydliště	47
Graf 5 Délka tréninku	48
Graf 6 Začátek trénování v požárním sportu z hlediska věku	49
Graf 7 Zastoupení vnitřní a vnější motivace	50
Graf 8 Zastoupení vnitřní a vnější motivace z hlediska věku	51
Graf 9 Rozdělení vnitřní motivace na její tři druhy z hlediska pohlaví	51
Graf 10 Rozdělení vnitřní motivace na její tři druhy z hlediska věku	52
Graf 11 Rozdělení vnější motivace na její tři druhy z hlediska pohlaví	53
Graf 12 Rozdělení vnější motivace na její tři druhy z hlediska věku	53
Graf 13 Zastoupení amotivace z hlediska pohlaví	54
Graf 14 Průměrné výsledky skoku z místa z hlediska pohlaví	55
Graf 15 Průměrné výsledky v leh-sedu z hlediska pohlaví	56
Graf 16 Průměrné výsledky ve vytrvalostním běhu z hlediska pohlaví	57
Graf 17 Průměrné výsledky v člunkovém běhu z hlediska pohlaví	58
Graf 18 Rozdělení respondentů do skupin podle fyzické zdatnosti	59
Tabulka 1 Rozdělení hodnot ve skoku dalekém	55
Tabulka 2 Rozdělení hodnot v leh-sedu	56
Tabulka 3 Rozdělení hodnot ve vytrvalostním běhu	57
Tabulka 4 Rozdělení hodnot v člunkovém běhu	58
Tabulka 5 Průměrné hodnoty tělesné výšky	59
Tabulka 6 Průměrné hodnoty tělesné hmotnosti	60
Tabulka 7 Průměrné hodnoty měření kožních řas	60

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha A Škála sportovní motivace – The sport motivation scale (SMS-28)
- Příloha B Dotazník se Škálou sportovní motivace přeloženou do českého jazyka
- Příloha C Záznamový arch vytvořený pro tesovou baterii Unifittest
- Příloha D Souhlas zákonných zástupců s provedením výzkumného šetření

Příloha A – Škála sportovní motivace – The sport motivation scale (SMS)

THE SPORT MOTIVATION SCALE (SMS-28)

*Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand,
Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1995*

Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 35-53

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT ?

Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items corresponds to one of the reasons for which you are presently practicing your sport.

Does not correspond at all	Corresponds a little		Corresponds moderately		Corresponds a lot		Corresponds exactly
1	2	3	4	5	6	7	

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT ?

1. For the pleasure I feel in living exciting experiences.	1	2	3	4	5	6	7
2. For the pleasure it gives me to know more about the sport that I practice.	1	2	3	4	5	6	7
3. I used to have good reasons for doing sport, but now I am asking myself if I should continue doing it.	1	2	3	4	5	6	7
4. For the pleasure of discovering new training techniques.	1	2	3	4	5	6	7
5. I don't know anymore; I have the impression of being incapable of succeeding in this sport.	1	2	3	4	5	6	7
6. Because it allows me to be well regarded by people that I know.	1	2	3	4	5	6	7
7. Because, in my opinion, it is one of the best ways to meet people.	1	2	3	4	5	6	7
8. Because I feel a lot of personal satisfaction while mastering certain difficult training techniques.	1	2	3	4	5	6	7
9. Because it is absolutely necessary to do sports if one wants to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7
10. For the prestige of being an athlete.	1	2	3	4	5	6	7
11. Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself.	1	2	3	4	5	6	7
12. For the pleasure I feel while improving some of my weak points.	1	2	3	4	5	6	7
13. For the excitement I feel when I am really involved in the activity.	1	2	3	4	5	6	7
14. Because I must do sports to feel good myself.	1	2	3	4	5	6	7

15. For the satisfaction I experience while I am perfecting my abilities.	1	2	3	4	5	6	7
16. Because people around me think it is important to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7
17. Because it is a good way to learn lots of things which could be useful to me in other areas of my life.	1	2	3	4	5	6	7
18. For the intense emotions I feel doing a sport that I like.	1	2	3	4	5	6	7
19. It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport.	1	2	3	4	5	6	7
20. For the pleasure that I feel while executing certain difficult movements.	1	2	3	4	5	6	7
21. Because I would feel bad if I was not taking time to do it.	1	2	3	4	5	6	7
22. To show others how good I am good at my sport.	1	2	3	4	5	6	7
23. For the pleasure that I feel while learning training techniques that I have never tried before.	1	2	3	4	5	6	7
24. Because it is one of the best ways to maintain good relationships with my friends.	1	2	3	4	5	6	7
25. Because I like the feeling of being totally immersed in the activity.	1	2	3	4	5	6	7
26. Because I must do sports regularly.	1	2	3	4	5	6	7
27. For the pleasure of discovering new performance strategies.	1	2	3	4	5	6	7
28. I often ask myself; I can't seem to achieve the goals that I set for myself.	1	2	3	4	5	6	7

© Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1995

KEY FOR SMS-28

- # 2, 4, 23, 27 Intrinsic motivation - to know
- # 8, 12, 15, 20 Intrinsic motivation - to accomplish
- # 1, 13, 18, 25 Intrinsic motivation - to experience stimulation
- # 7, 11, 17, 24 Extrinsic motivation - identified
- # 9, 14, 21, 26 Extrinsic motivation - introjected
- # 6, 10, 16, 22 Extrinsic motivation - external regulation
- # 3, 5, 19, 28 Amotivation

Zdroj: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=9503202695&site=eds-live&authtype=shib&custid=s7108593>

Příloha B – Dotazník se Škálou sportovní motivace přeloženou do českého jazyka

Milý hasiči, milá hasičko,

jmenuji se Adéla Gregorová, studuji Pedagogickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci a chtěla bych Tě poprosit o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a nikdo se nedozví, jak jsi odpovídal/a. Na dané otázky prosím odpovídej pravdivě podle toho, co si myslíš. Získané informace z dotazníku použiji pouze při zpracování své diplomové práce. Předem Ti děkuji za vyplnění dotazníku.

1. Jaké je Tvé pohlaví?

- a) Chlapec
- b) Dívka

2. Do jaké třídy chodíš?

- a) 3. třída
- b) 4. třída
- c) 5. třída
- d) 6. třída

3. Kolik je Ti let?

.....

4. Kde bydlíš?

- a) Ve městě
- b) Na vesnici

5. Kolikrát týdně trénuješ?

- a) 2x týdně
- b) 3x týdně
- c) Jiné

6. Jak dlouho trvá jeden trénink? (uved'te v hodinách)

.....

7. Od kolika let se tomuto sportu věnuješ?

.....

ŠKÁLA SPORTOVNÍ MOTIVACE

Vůbec							
nesouhlasí souhlasí	Trochu souhlasí	Průměr	Hodně souhlasí	Úplně			
1	2	3	4	5	6	7	

PROČ SPORTUJETE?

Podle výše uvedené stupnice napiš, do jaké míry odpovídají otázky jednotlivým tvrzením. Tyto otázky se zaměřují na to, proč se v současné době věnuješ sportu.

Proč se věnuješ svému sportu? (Použij škálu 1-7)

1. Protože mi poskytuje potěšení a mám z toho radost.	1	2	3	4	5	6	7
2. Protože se díky němu dozvídám více o tomto sportu.	1	2	3	4	5	6	7
3. Měl/a jsem několik dobrých důvodů, proč jsem se tomuto sportu věnoval/a, ale nyní se ptám sám/sama sebe, jestli v něm pokračovat.	1	2	3	4	5	6	7
4. Protože mi umožňuje radost z objevení nových tréninkových technik.	1	2	3	4	5	6	7
5. Už ani nevím. Mám dojem, že ve svém sportu nejsem schopen/á uspět.	1	2	3	4	5	6	7
6. Protože mě díky němu lidé, které znám, lépe přijmou mezi sebe.	1	2	3	4	5	6	7
7. Protože je to, podle mého názoru, nejlepší způsob, jak potkat nové lidi.	1	2	3	4	5	6	7
8. Protože jsem rád/a, když vynikám v určitých náročných tréninkových technikách.	1	2	3	4	5	6	7
9. Protože je nutné sportovat, pokud chci být ve formě.	1	2	3	4	5	6	7
10. Pro prestiž být sportovcem.	1	2	3	4	5	6	7
11. Protože to je jeden z nejlepších způsobů, jak rozvíjet							

sám/sama sebe.	1	2	3	4	5	6	7
12. Protože rád/a zlepšuji v tom, co mi nejde.	1	2	3	4	5	6	7
13. Pro vzrušení, které cítím, když jsem do dané aktivity zabrán/a.	1	2	3	4	5	6	7
14. Protože se po sportu cítím dobře.	1	2	3	4	5	6	7
15. Pro spokojenost při zlepšování svých schopností.	1	2	3	4	5	6	7
16. Protože si lidé v mém okolí myslí, že je důležité být ve formě.	1	2	3	4	5	6	7
17. Protože je to dobrý způsob naučit se hodně věcí, které bych mohl/a využít i v jiných oblastech svého života.	1	2	3	4	5	6	7
18. Pro intenzivní emoce, které cítím ze sportu, které mám rád/a.	1	2	3	4	5	6	7
19. Už mi to není jasné. Opravdu si nemyslím, že sport je pro mě vhodný.	1	2	3	4	5	6	7
20. Pro radost, když provádím určité náročné dovednosti (pohyby).	1	2	3	4	5	6	7
21. Protože bych se cítil/a špatně, kdybych na sport neměl/a čas.	1	2	3	4	5	6	7
22. Abych ukázal/a ostatním, jak moc jsem ve svém sportu dobrý/á.	1	2	3	4	5	6	7
23. Protože jsem rád/a, že se mohu naučit nové tréninkové techniky, které jsem nikdy předtím nezkoušel/a.	1	2	3	4	5	6	7
24. Protože to je jeden z nejlepších způsobů, jak udržovat dobré vztahy s mými kamarády.	1	2	3	4	5	6	7
25. Protože mám rád/a pocit, kdy jsem úplně ponořen do dané aktivity.	1	2	3	4	5	6	7
26. Protože musím pravidelně sportovat.	1	2	3	4	5	6	7
27. Protože objevuji nové techniky, které mě zlepšují.	1	2	3	4	5	6	7
28. Zdá se mi, že nedosahuji cílů, které jsem si stanovil/a.	1	2	3	4	5	6	7

Příloha D – Souhlas zákonných zástupců s provedením výzkumného šetření

Souhlas s výzkumem

Vážení rodiče,

touto cestou bych Vás ráda požádala o souhlas s vyplněním dotazníku Vaším dítětem, který bude sloužit jako podklad pro moji diplomovou práci. Jmenuji se Adéla Gregorová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Výzkum bude probíhat formou dotazníkového šetření spolu s měřením fyzické zdatnosti, která bude provedena formou zábavných aktivit, a somatickým měřením. Dotazník a měření fyzické zdatnosti jsou zcela anonymní a slouží pouze pro potřeby této diplomové práce. Odpovědi ani výsledky měření Vašeho dítěte nebudou poskytnuty jiným osobám a nebudou nikde, kromě mé diplomové práce, použity ani publikovány. Měření bude bezpečné a budou dodrženy všechny etické zásady. Vaše jméno a jméno Vašeho dítěte nebude nikomu přístupné a Vaše dítě má právo odmítnout vyplnění dotazníku i měření fyzické zdatnosti. V případě Vašeho zájmu Vám poskytnu zjištěné závěry výzkumu.

Děkuji Vám za laskavost a projevenou důvěru.

Bc. Adéla Gregorová



.....
Souhlasím, aby se můj syn/ moje dcerazúčastnil/a výzkumu pro účely diplomové práce studentky Bc. Adély Gregorové, kterou předkládá na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci s tím, že jméno a příjmení slouží pouze pro tento souhlas a nebudou spojovány s výsledky měření, dotazníkem, ani nebudou nikde publikovány.

Mám zájem o výsledky výzkumu, prosím o zaslání na email:

.....

V dne

.....

Podpis zákonného zástupce

ANOTACE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení:	Bc. Adéla Gregorová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Motivace a její vliv na pravidelnou pohybovou přípravu a fyzickou zdatnost mladých dobrovolných hasičů
Název v angličtině:	Motivation and its influence on regular physical training and physical fitness of young volunteer firefighters
Anotace práce:	Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část předkládá poznatky zabývající se charakteristikou vývoje v jednotlivých obdobích dětského věku, motivací a sportovní motivací, vlivu pohybové aktivity na dětský organismus a pohybovým aktivitám v daném věku dítěte. Dále uvádí informace o mladých dobrovolných hasičích a jejich výcviku. Ve výzkumné části diplomové práce byl využit dotazník složený z identifikačních otázek a Škály sportovní motivace (SMS-28). Takto vytvořený dotazník rozdělil respondenty na dívky a chlapce a dle věku a následně byla zjišťována motivace mladých dobrovolných hasičů k pohybové aktivitě. Pro zhodnocení fyzické zdatnosti byla využita testová baterie Unifittest (6-60). Z výsledků výzkumu vyplývá, že u se u mladých dobrovolných hasičů projevuje více vnitřní motivace a fyzická zdatnost je u dívek průměrná, u chlapců podprůměrná.
Klíčová slova:	Motivace, pohybová aktivita, mladí dobrovolní hasiči, mladší školní věk, starší školní věk, fyzická zdatnost
Anotace v angličtině:	The diploma thesis is divided into theoretical and research part. Theoretical part submits knowledge about characteristics of individual childhood development,

	<p>motivation and sport motivation, influence of regular motion on children's organism and motion activities in younger and older school age. It also presents information about young voluntary firefighters and their training. In research part of thesis was used a questionnaire consisting of two parts. First part is consisted of introductory identification questions and second part is consisted of Sport motivation scale (SMS-28). This questionnaire divides respondents in girls and boys and in age and after that motivation and its influence on regular physical training and physical fitness of young volunteer firefighters was being detected. The Unifittest (6-60) test battery was used to evaluate physical fitness. The results show that internal motivation is more represented than external motivation and girls physical fitness can be summarized as average, boys rather below average.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Motivation, physical activity, young volunteer firefighters, elementary school-age, older school-age, physical fitness
Přílohy vázané v práci:	4
Rozsah práce:	88 stran
Jazyk práce:	Český jazyk