UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Tereza Rudová

Vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj sebeúcty a pozitivního „self-concept“ v dětském a dorosteneckém věku

Olomouc 2018

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci dne Tereza Rudová

……. ……

Poděkování

Chtěla bych poděkovat RNDr. Kristýně Tománkové Ph.D. za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za podporu, kterou mi projevovali jak při vypracování práce, tak po celou dobu studia.

OBSAH

ÚVOD 6

1 DĚTSKÝ A DOROSTENECKÝ VĚK 8

1.1 DĚTSKÝ VĚK DLE VÁGNEROVÉ 8

1.2 DĚTSKÝ VĚK DLE ŘÍČANA 9

1.3 POROVNÁNÍ DĚTSKÉHO VĚKU DLE VYBRANÝCH AUTORŮ 10

1.4 ROZDĚLENÍ OBDOBÍ ADOLESCENCE DLE MACKA 10

1.5 ROZDĚLENÍ OBDOBÍ ADOLESCENCE DLE VÁGNEROVÉ 11

1.6 POROVNÁNÍ ROZDĚLENÍ ADOLESCENTNÍHO VĚKU DLE VYBRANÝCH AUTORŮ 12

2 SEBEÚCTA A „SELF-CONCEPT“ 13

2.1 „SELF-CONCEPT“ 13

2.2 SEBEÚCTA 14

2.3 VLASTNÍ IDENTITA 15

2.4 MASLOWOVA PYRAMIDA POTŘEB 16

3 POHYBOVÁ AKTIVITA 19

3.1 POJEM POHYBOVÁ AKTIVITA 19

3.2 VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY 20

3.3 POHYBOVÁ AKTIVITA V DĚTSKÉM VĚKU 20

3.4 POHYBOVÁ AKTIVITA V DOROSTOVÉM VĚKU 21

3.5 VÝBĚR POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ 22

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ 23

4.1 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY 23

4.2 METODOLOGIE, CÍLOVÁ SKUPINA A HARMONOGRAM 23

4.3 VLASTNÍ ŠETŘENÍ 25

4.4 CELKOVÉ VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU 38

4.5 DISKUSE 39

ZÁVĚR 39
SOUHRN 40
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ 41
SEZNAM TABULEK 44
SEZNAM GRAFŮ 45
SEZNAM PŘÍLOH 46

ÚVOD

V šesté třídě naší základní školy se rozdělily třídy na sportovní a nesportovní. Od té chvíle jsem tak byla každodenně konfrontována s žáky sportovních tříd, kteří měli rozšířenou výuku tělesné výchovy a vidinu úspěchu v jimi vybraném sportu. Měla jsem tak možnost v přímém přenosu sledovat a nyní zpětně porovnávat žáky sportovních a nesportovních tříd. Má sport a pohyb obecně nějaký vliv na naši sebeúctu a sebepojetí?

Při dělení jsem zůstala v třídě nesportovní, ač jsem reprezentovala naši školu v házené. Po zbytek docházky jsem v sobě nesla pocit méněcennosti, kterou ve mně vyvolávali právě žáci sportovních tříd. Jejich sebevědomí se v mých očích ocitalo na bodu 10/10, avšak je tomu opravdu tak? Stačí rozdělení tříd, úlevy učitelů a sportovní kolektiv k dopomoci navýšení sebevědomí, pozitivnímu sebepojetí a sebeúctě?

V odborné literatuře, ale i lifestylových časopisech se dočteme v podstatě vždy to stejné. Zdravá strava, hodně pohybu, dostatek tekutin a pozitivní pohled na svět je klíčem ke šťastnému životu. Zdravý životní styl zvedne vaše sebevědomí. Myslete na sebe. Rozhodujte se podle srdce. Žijte sebevědomě. Nikdo však už neporadí, jak konkrétně toho dosáhnout. Jak doopravdy myslet sebevědomě a jak brát sebe samého takového, jaký je. Opravdu to vyplývá z tohoto komplexního stylu života, nebo se v nás sebepojetí utváří už od útlého věku?

Rodiče prý dítě naučí nejdůležitějším návykům již v prvních letech jeho života. Osobnost se však formuje po celý život. V čem je tedy právě tento věk přelomový, a s čím vším může souviset pohyb nebo pouhé zařazení do „pohybové“ kategorie v oblasti sebeúcty a sebepojetí?

Může být tedy pohybová aktivita pro své endorfinové účinky a tvarování těla, morálky a fair play důležitou či snad úplnou odpovědí na otázku formování pozitivního sebepojetí a přijetí sebe samého? Je důležité pohybovou aktivitu udržovat na vysoké úrovni, aby se dostavil tento efekt, nebo je aktivita jako taková už sama o sobě důležitou součástí sebedůvěry?

Toto téma jsem si vybrala proto, že je velice zajímavé z obou pohledů, které se nikdy nebudou úplně shodovat. Analyzovat dopady vlivu pohybové aktivity na sebedůvěru je velmi složité, už z důvodu obsáhlosti tématu a v neposlední řadě také z důvodu individuality každého jednotlivého případu. Pokusila jsem se toto téma zobecnit a pomocí dotazníků

prokázat, zda je pohybová aktivita skutečně jedním z hlavních faktorů, ovlivňujících danou problematiku.

Hlavním cílem BP je seznámit se s vlivem sebepojetí a pozitivního „self-concept“ v dětském a dorostovém věku a prostřednictvím dotazníku analyzovat dopady, které má na jedince v tomto věku pohybová aktivita.

Dílčí cíle jsou stanovené tyto:

- Popsat jedince v dětském a dorosteneckém věku.
- Vymezení pojmu sebeúcta a „self-concept“.
- Charakterizovat pohybovou aktivitu v tomto věku.
- Zkoumat sebepojetí jedinců v dětském a dorostovém věku
- Zkoumat vliv pohybové aktivity na sebevědomí a sebepojetí.

Bakalářskou práci tvoří 4 kapitoly a je rozdělena na část teoretickou a na část empirickou. V teoretické části je definována osobnost v dětském a dorostovém věku dle různých autorů, kteří se v tomto členění mírně rozchází. Soustředíme se také na porovnání autorů v definování každého období. Následující část je zaměřena na popis tzv. „self-concept“. Tato kapitola, mimo jiné, pojednává také o žebříčku priorit a potřeb jedinců, pohledu na sebe sama, sebelásce a schopnosti respektovat sebe sama. Závěr teoretické části práce náleží pohybové aktivitě jako takové, s ohledem na daný věk zkoumaného vzorku v praktické části této práce. Důraz je kladen i na význam pohybové aktivity a její každodenní nutnost.

Na teoretickou část kontinuálně navazuje část empirická, výzkumná. Její náplní je kvantitativní výzkum, který se prostřednictvím dotazníků, vyplněných žáky 8. a 9. tříd ZŠ, zaměřuje na analýzu dopadů pohybové aktivity na oblast sebeúcty a pozitivního „self-concept“ v dětském a dorostovém věku.

Celou prací nás provází několik autorů, za všechny můžeme jmenovat především tyto: Milana Nakonečného, Erika a Dagmar Sikmundovy, Marii Vágnerovou a Ellen V. Piersovou a Davida S. Herzberyho kteří se této problematice aktivně věnují, a proto se o ně tato práce výraznou měrou opírá.

1 DĚTSKÝ A DOROSTENECKÝ VĚK

První část oddílu se zaměřuje na charakteristiku dětského věku dle Vágnerové a Říčana a následné porovnání obou autorů. Ve druhé a třetí části této kapitoly jsou popsány různé etapy dospívání, kterými se zabývali psychologové Macek a Vágnerová. Následně se kapitola věnuje rozdělení dorosteneckého věku a v poslední části lze nalézt porovnání mezi jednotlivými autory a jejich pohledy na uvedenou problematiku dospívání.

1.1 DĚTSKÝ VĚK DLE VÁGNEROVÉ

VÁGNEROVÁ používá pro toto období přiléhavý pojem školní věk. Ten poté rozděluje do tří fází. První z nich je **raný školní věk**, pokrývající interval přibližně od 6 do 9 let věku. Pro toto období je charakteristická především změna sociálního postavení dítěte, a to stimuluje jeho další vývoj. Jde o výraznou změnu a je důležité, aby dítě bylo na školní docházku a tím i roli školáka připraveno.

Druhou etapou je **střední školní věk**, jak je označována doba od 9 do 11-12 let, což koresponduje s dobou, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy. V průběhu této fáze dochází k různým změnám, které nejsou tolik nápadné, ovšem už se začínají prolínat do doby dospívání-adolescence. Tato část bývá také nazývána jako období relativního klidu. Dítě se v tomto období vyvíjí ve všech oblastech plynule. Pomalu se začínají tvořit předpoklady pro nastávající proměnu, která prozatím probíhá převážně na psychické úrovni.

Poslední fází školního věku je s**tarší školní věk**, který pokrývá období docházky na 2. stupeň základní školy a trvá až do jejího ukončení (Vágnerová, 2012). Tím se tato doba úzce prolíná s pubescencí a adolescencí, o níž se dočteme v následujícím textu.

Rozvoj myšlení v období od 6 do 11 let rapidně expanduje. Dítě se naučí číst a tím získává další možnosti pro rozvoj svého myšlení. Na tomto vývojovém stupni se také rozvíjí deduktivní uvažování, což dětem otevírá nové obzory a napomáhá řešit různé situace i za předpokladu, že nemají dostatečné informace, které by dříve v takovém případě nezbytně potřebovali (Vágnerová, 2012).

1.2 DĚTSKÝ VĚK DLE ŘÍČANA

ŘÍČAN popisuje dítě ve věku od 6 do 11 let jako „střízlivého realistu“. Oproti předchozím i budoucím změnám a vývojům, které budou děti ještě absolvovat, popisuje toto období jako v celku klidné. Ne, že by se vůbec nic nedělo, ale oproti tomu, co přijde následně, můžeme o této etapě mluvit jako o relativně klidné. Co se týče fyzických změn, je toto období u dívek i chlapců poměrně vyrovnané. Asi největší změnou je výměna chrupu a s tím přicházející změna postavení čelisti. V tomto období dochází také ke změně vzhledu obličeje, který se už více přibližuje dospělé podobě. Mozek dětí neustále roste, ovšem kolem desátého roku se růst oproti dosavadnímu výrazně zpomalí. Mozek je téměř plně vyvinut, avšak až zhruba do jednadvaceti let se se bude nadále zdokonalovat.

Organismus dětí je fascinující, jelikož vydává naprosto neuvěřitelné množství energie. Děti špatně hospodaří se silami, a proto se snadno a rychle vyčerpají. Zároveň je ale nutno podotknout, že se ve srovnání s dospělými dokáží velmi rychle zregenerovat a nabrat nové síly. V tomto věku jsou děti velmi obratné a mnohé sporty jim proto jdou mnohem lépe a snadněji. Tím, že už jsou také koordinovanější, nacházejí nové styly zábavy a nové odvětí her. Zde však nacházíme rozdíl mezi dívkami a chlapci, jelikož se mění jejich dosavadní zájmy a většina dívek nevidí v bojových hrách takovou zábavu jako chlapci.

Smyslové vnímání se také ještě stále vyvíjí. Ovšem zaznamenáváme zde velký posun, a to především díky škole, která dítě učí myslet o jednotlivých věcech. Největší vývojový skok pro dítě nastává, když se naučí číst. Otevírá se mu totiž svět knih, které v sobě nesou spoustu informací, po kterých děti lační.

V této etapě vznikají tzv. izosexuální (stejnopohlavní) skupinky. Chlapci a dívky se navzájem mezi sebou příliš nesnesou, a dávají tak přednost spíše stejnému pohlaví, zvlášť kvůli již zmíněné odlišnosti zájmů. Je to také období, kdy mají děti potřebu být více mezi svými kamarády, a proto se moc nezdržují doma.

1.3 POROVNÁNÍ DĚTSKÉHO VĚKU DLE VYBRANÝCH AUTORŮ

Tito dva autoři se v popisování tohoto období shodují v mnoha věcech a v jejich práci nenalezneme žádné výraznější rozdíly, krom používaného pojmosloví. Zatímco Říčan hovoří o celkovém období od 6 do 11 let, Vágnerová toto období ještě rozděluje z pohledu umístění dítěte ve školní docházce.

1.4 ROZDĚLENÍ OBDOBÍ ADOLESCENCE DLE MACKA

Adolescenci předchází pubescence (dospívání), a tu můžeme ohraničit časovým rozmezím 11 až 15 let. Adolescenci pak datujeme od 15 do 20 let. Pro počátek mají největší váhu biologická hlediska, a to především dosažení plné reprodukční zralosti, v jejímž průběhu se nejčastěji ukončuje tělesný růst. Pro ukončení adolescence mají největší váhu kritéria psychologická, případně sociologická či pedagogická. Konec se obvykle vyznačuje dosažením osobní autonomie, vstupem do role dospělého a ukončením vzdělání a tím také získání profesní kvalifikace. Proto můžeme označovat adolescenci jako etapu, která pokrývá celé období mezi dětstvím a dospělostí (Macek, 2003).

Zaměříme-li se na adolescenci podrobněji, mohli bychom říci, že je obdobím mládí i dospívání zároveň. Je vnitřně diferencovaná a současně se liší od ostatních životních etap. Adolescenci rozdělujeme do tří fází. **Časná adolescence** probíhá v časovém rozmezí zhruba od 10 až do 13 let. Fáze **střední adolescence** pokrývá interval přibližně od 14 až do 16 let. A do **pozdní adolescence** spadá období od 17 do 20 let, ovšem může trvat i mnohem déle. Každá tato etapa se od sebe v mnohém liší a je charakteristická. Při srovnání dvanáctiletého a devatenáctiletého adolescenta je patrné, jak velké rozdíly v průběhu tohoto období nastávají. Nejvíce výrazné jsou ontogenetické změny, které v adolescenci probíhají, a to zejména pohlavní dozrávání, ale také celkový fyzický a duševní růst. V neposlední řadě sem řadíme sociální učení. Zejména se zde jedná o sebereflexi a seberegulaci, protože právě tyto schopnosti jsou pro adolescenty velmi důležité a stávají se významnou hodnotou jejich života jako celku (Macek, 2003).

1.5 ROZDĚLENÍ OBDOBÍ ADOLESCENCE DLE VÁGNEROVÉ

VÁGNEROVÁ rozděluje adolescenci pouze na dvě fáze:

První fázi je **raná adolescence**, též označována jako pubescence. Časově je ohraničená přibližně 11. až 15. rokem, s určitou variabilitou dle individuálních potřeb. Nejvýraznější změnou je tělesné dospívání, které je spojené s pubertou, tj. pohlavní dozrávání. V této souvislosti se mění zevnějšek dospívajícího a tím dochází ke změně chování okolí i ke změnám ve vlastním sebepojetí. Tento proces má také své psychosociální důsledky. Dochází ke změně způsobu myšlení, a to hlavně ve schopnostech uvažovat abstraktně. Další změnou je emoční prožívání, které stimulují hormonální proměny. V tomto období dochází k osamostatňování z vázanosti na rodiče. Proto jsou velmi důležitá přátelství, první lásky i počátky experimentování s partnerskými vztahy. Asi nejdůležitějším mezníkem v tomto období se stává ukončení povinné školní docházky a tím další diferenciace budoucího profesního zaměření. Dospívající potřebuje získat určitou pozici ve světě, která je pro něj jako pro lidskou bytost přijatelná. Tato oblast zahrnuje mimo jiné i výkon a sociální akceptaci. Mezi důležité úkoly v tomto procesu dospívání patří potvrzení určité jistoty, kterou jedinec během dospívání ztrácí, a tu získává dosažením nové pozice, která je pro něj přijatelná (Vágnerová, 2012).

Pozdní adolescence trvá přibližně od 15 do 20 let, ovšem zde je na místě určitá variabilita s ohledem na individuální psychické a sociální aspekty. Tato fáze je především dobou komplexní psychosociální proměny, protože se mění osobnost dospívajícího i jeho společenské postavení. V této fázi je považován za důležitý mezník ukončení profesní přípravy, který zahrnuje další změnu, a to nástup do zaměstnání či pokračování ve studiu. Pro toto období je v našich sociokulturních podmínkách určitým aspektem dospělosti ekonomická nezávislost. Ta se projevuje přiznáním větších práv a tím potvrzením určité sociální identity. V tomto období získávají dospívající mnoho rolí, které jim byly doposud neznámé. Ustalují se vztahy s rodiči ale také s vrstevníky, a to především co se týče vztahů partnerských. V 18 letech se adolescent stává právně dospělým jedincem, což s sebou nese řadu odpovědností. Není to jen o tom, že už za sebe rozhoduje sám a nepotřebuje souhlas rodičů, ale stává se tím také plně zodpovědný za své činy (Vágnerová, 2012).

Dorostenec či dospívající se volně zaměňují s označením adolescent. Toto označení bylo poprvé použito již v 15. století. Je to slovo odvozené z latinského „adolescere“ (dorůstat, dospívat, mohutnět) a užívá se také jako označení určitého období v životě člověka (Muuss, 1996).

1.6 POROVNÁNÍ ROZDĚLENÍ ADOLESCENTNÍHO VĚKU DLE VYBRANÝCH AUTORŮ

Autoři se v popisování adolescence téměř shodují, rozdíly nacházíme pouze ve členění tohoto období. V kontextu nepřeberného množství změn, ke kterým dochází v období dospívání, se jeví Mackova diferenciace adolescence do tří skupin jakožto rozdělení výstižněji reflektující tyto změny.

2 SEBEÚCTA A „SELF-CONCEPT“

Tato kapitola zahrnuje podrobný popis, co znamená sebeúcta a jak je možné posilovat její správné rozvinutí. Každá osoba by se měla zaměřit na tuto sféru své osobnosti, jelikož je důležitou součástí každého jedince. V dnešní společnosti se čím dál víc klade důraz na seberealizaci, a to jak v kariérní sféře, tak v osobním životě. Pojmem, který je úzce spjatý se sebeúctou, je sebepojetí. Tento výraz označuje především schopnost vědomé sebereflexe. V níže uvedených podkapitolách jsou oba pojmy blíže specifikovány.

2.1 „SELF-CONCEPT“

Pojem „self-concept“ neboli sebepojetí můžeme chápat jako celistvý pohled na vlastní osobu. Patří sem sebepoznání (zahrnující kognitivní prvky), sebehodnocení (emocionální prvky) a sebeprosazování (regulativní činnost). Vlastní zkušenost i mínění cizích osob, o to vše se sebepojetí opírá. Chápeme ho tedy jako obraz Já (mého těla, mého charakteru, mých pocitů). Tělesný vzhled, zdraví i výkonnost zahrnujeme do kategorie tělesného sebepojetí, která je důležitou součástí sebepojetí celkového (Fialová, 2001). Je to zkušenost s vlastním já, tzv. vědomá sebereflexe. Takto ji charakterizoval již W. James, a to již na sklonku devatenáctého století (1890). Jde o jedinečnou zkušenost, která zpravidla nosí stopy přítomnosti, jejím obsahem ale bývají také vzpomínky nebo představy, které se vztahují k budoucnosti. V každém bodu je vždy přítomno uvědomění si sebe sama jako autora vlastních myšlenek, pocitů či představ. A už to je samo o sobě významný zážitek (Tyrlík, 2010).

Sebepojetí je základním aspektem, přispívajícím k tomu, aby osobnost správně fungovala, a také aby se dále utvářela, jelikož osobnost je otevřený systém, který funguje se svým vnějším životním prostředím ve vzájemné interakci. Ego (sebejá – angl. Self) je tím pádem základnou pro chování člověka. Egocentrismus, který tímto vzniká, pak znamená souvislost obrazů okolí a motivů k sebehodnocení a sebepojetí. Oba potom tvoří dohromady jednotu a stávají se základními aspekty ega.

2.2 SEBEÚCTA

Sebeúcta je klíčovým aspektem konceptu jáství (uvědomování si sama sebe a svého já). Vyjadřuje totiž egovztažnou motivaci. Pro základy zdravé sebeúcty je důležité disponovat zdravou sociální a emoční pohodou. Do tohoto pojetí bezesporu patří následujících sedm odvětví, které musí každý člověk se zdravou sebeúctou mít.

1. SEBEPOZNÁNÍ

- toho zahrnujeme rozvoj pocitu jistoty, rozvoj a udržení svých osobních hodnot a v neposlední řadě porozumění rozdílů, čímž se lišíme od ostatních

2. JÁ A DRUZÍ

- zde je velmi důležité uvědomovat si rozdíly v chování i vzhledu ale také empatii vůči ostatním lidem. Také si uvědomovat, jak se k lidem chováme.

3. SEBEPŘIJETÍ

- znalost svých silných stránek, ale také vědomí toho, že jsou i stránky osobnosti ve kterých je třeba se neustále zlepšovat a vyvíjet. Důležitou součástí je také přijetí toho, že chybovat je lidské a my jsme opravdu lidé. Zásadní je také přijetí svého tělesna.

4. SEBEDŮVĚRA

- vyjadřuje schopnost starat se o sebe a zahrnuje také budování přiměřené nezávislosti.

5. SEBEVYJÁDŘENÍ

- patří sem nejen verbální ale také neverbální komunikace. A poznávat její jednotlivé prvky které má každý jedinec specifické.

6. SEBEVĚDOMÍ

- schopnost postavit se problémům a také vědomí toho, že můj názor a mé myšlenky mají smysl a já mám právo na jejich vyjádření

7. SEBEUVĚDOMĚNÍ

- nepoddávat se negativním myšlenkám, ale myslet na to co je tady a teď. Zahrnujeme sem také všímavost k vlastím pocitům, které se mohou vynořit kdykoli během života

Graf č.1 **ODVĚTVÍ ZDRAVÉ SEBEÚCTY** (vlastní zpracování, obsah Plummer,2010)

2.3 VLASTNÍ IDENTITA

Vlastní identitou rozumíme pojetí sebe sama, které je výsledkem vlastních zkušeností. Odráží se zde základ sebeprožívání, uvažování o sobě samém dle vlastního vědomí i podle reakcí a postojů jiných lidí. Obecně je můžeme nazvat jako smyslové vjemy a emoční prožitky (Sedláčková,2009).

VÁGNEROVÁ rozlišuje v představě sebe sama tyto 3 složky.

1. Tělesná identita

Své tělo každý člověk určitým způsobem vnímá a hodnotí, vědomě ale také reguluje jeho aktivitu. Výsledkem celkového prožívání, a komplexního zpracování veškerých informací, které nějakým způsobem s tělem souvisí a mají k němu určitý vztah, který se uchovává v paměti, je tělové schéma. Je to důležitá součást celkové identity. Člověk své tělo hodnotí a má k němu určitý vztah, může jej akceptovat nebo odmítat apod. Důležité je, aby byl sám sebou identifikován a své tělo bral takové, jaké je. Celkové hodnocení vlastního těla je založeno také na aktuálním ideálu krásy a na tom, jak se na tělo dívají ostatní lidé. Člověk je tedy také velmi ovlivňován sociokulturními faktory.

2. Psychická identita

Můžeme ji označit jako souhrn vlastností a procesů, které vytváří určitou představu o vlastní psychice a sobě samém. Člověk zaujímá ke svým psychickým projevům určitý postoj a umí je rozlišit. Uvědomuje si, co je výsledkem osobního uvažování, a co naopak pochází od okolí.

3. Sociální identita

Jedná se o příslušnost jedince k určitým sociálním skupinám, a také o identifikaci s rolí, kterou v nich vykonává a o hodnocení její prestiže. Role může být pozitivní např. nejoblíbenější žák, nebo role negativní např. neúspěšný jedinec. Tyto role jsou určitým způsobem zařazeny do celkového sebepojetí.

2.4 MASLOWOVA PYRAMIDA POTŘEB

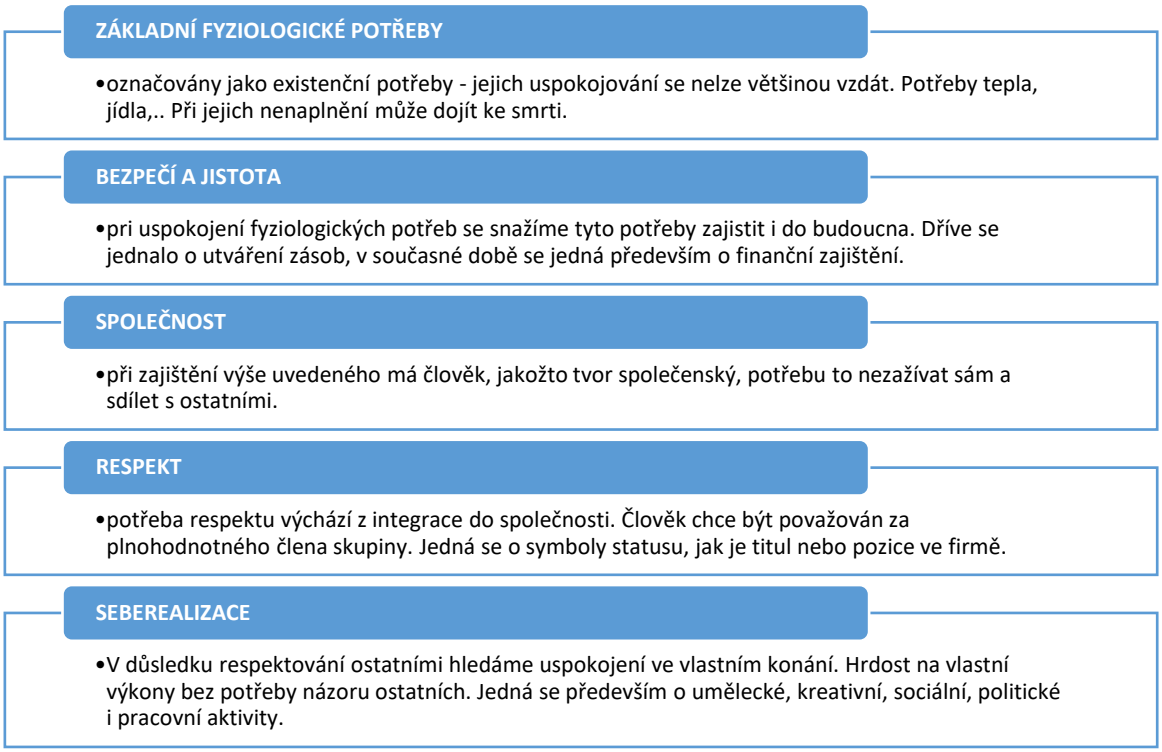
ABRAHAM H. MASLOW (1908-1970) byl americký psycholog, který i v posledních chvílích svého života psal, že lidstvo *„má vyšší přirozenost a že právě ta je součástí (jeho) podstaty, nebo jednodušeji řečeno, lidské bytosti mohou být úžasné na základě vlastní lidské i biologické podstaty“* (Maslow, 2014, str. 7). Jeho celoživotní práce v psychologii přinesla řadu kvalitní literatury, která je stále velmi vyhledávanou součástí psychologie. Ovšem za jeho nejcennější přínos do oboru psychologie se považuje Maslowova pyramida potřeb.

Maslow tak na základě svých vývodů ve 40. – 50. letech 20. století vytvořil pyramidální strukturu potřeb. Její členění je zaměřeno na postupné uspokojování jednotlivých úrovní potřeb. Původní model obsahoval pouze 5 úrovní, které jsou v níže uvedeném grafu č. 2 znázorněny modře. Po smrti Maslowa byla koncepce upravena jeho následovníky. Došlo k přidání úrovní i mírné změně v jejich názvech. Upravenou pyramidu tedy nalezneme v grafu č. 3 z 90. let.

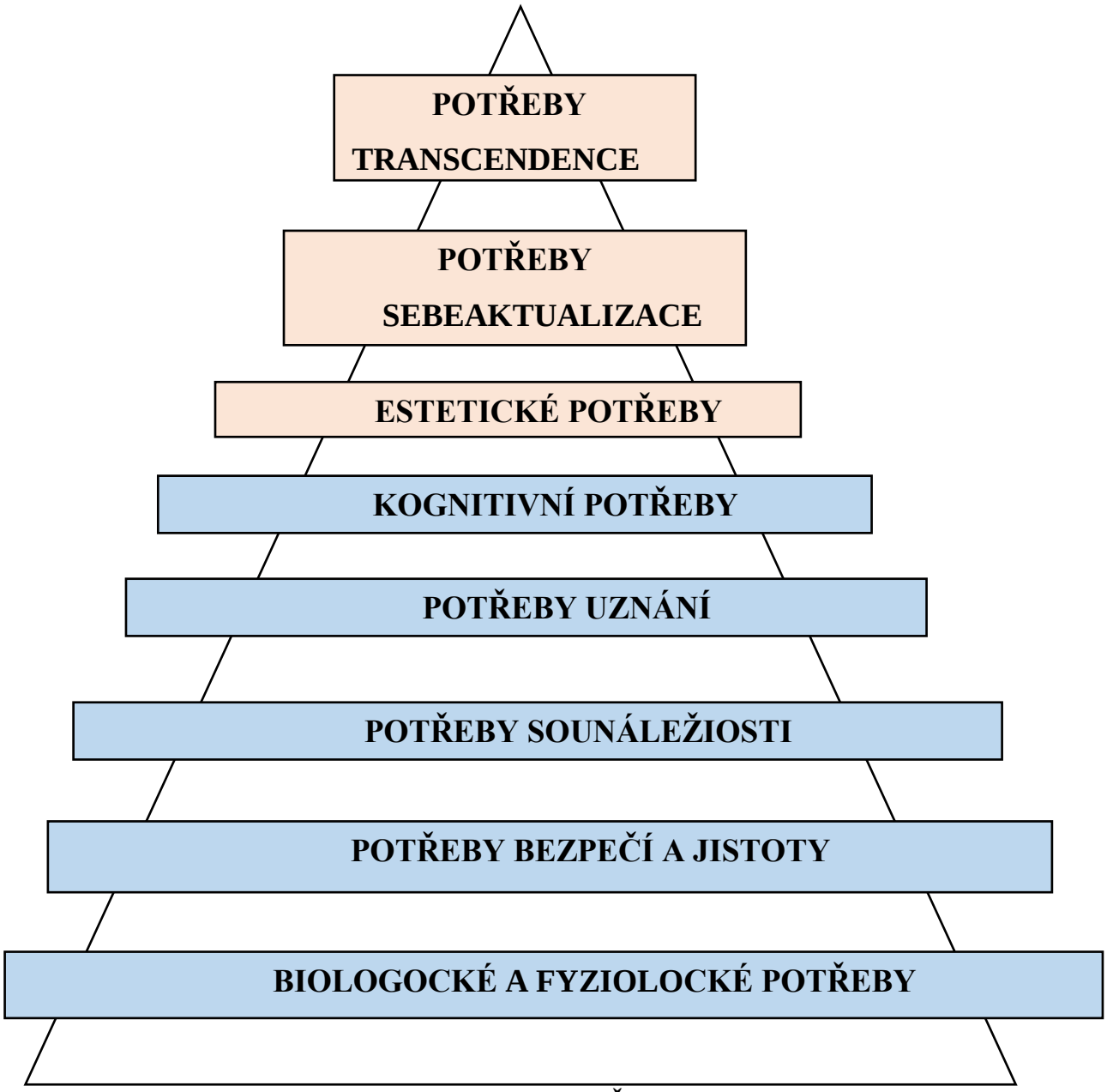
Tato hierarchie pojetí potřeb je velice známá a oblíbená nejen mezi pedagogy a psychology, ale také ji využívají například manažeři firem. Je však považována spíš za akademický konstrukt sloužící jako vodítko pro pochopení lidského chování a jednání (Horská, 2009).

„Čím více jsou upokojeny potřeby jednoho hierarchického stupně, tím silněji určují chování potřeby nejbližší úrovně“ (Laufer, 2008). Obecně řečeno lze říci, že člověk, který nedokáže uspokojit potřeby dolních úrovní, nemůže být schopen dostatečně uspokojit potřeby vyšších úrovní. Z toho vyplývá, že potřeby nižších úrovní jsou silnější a pro člověka důležitější a v případě, že nejsou uspokojeny, vytlačí potřeby vyšších kategorií. Avšak musíme brát v potaz závislost konkrétní životní situace, ve které mají různí lidé různé potřeby, v jejichž závislosti mají různé dopady na jejich chování (Laufer, 2008).

PODROBNĚJŠÍ POPIS KATEGORIÍ:



Graf č. 2 PŮVODNÍ MASLOWOVY ÚROVNĚ POTŘEB, (Laufer, 2008)



Graf č.3 **MASLOWOVA PYRAMIDA POTŘEB** (vlastní zpracování, obsah Horská, 2009)

3 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohyb je jedním ze základních projevů lidského života, který považujeme za jeho nezbytnou součást. Pohybová aktivita ovlivňuje náš každodenní život v mnoha aspektech a je tak i nedílnou součástí životního stylu člověka. Pohybová aktivita či sportovní činnost, kterou jedinec vykonává, se mění právě s jeho věkem, pohlavím, kulturním prostředím nebo v důsledku sociálních atributů (Rychtecký, Tilinger, 2017).

3.1 POJEM POHYBOVÁ AKTIVITA

Dle BOUCHARDA, SPHEPHARDA a STEPHENSE (1994) je definována pohybová aktivita jako komplex lidského chování obecně tvořeného 15-40% jedincova energetického výdeje. Za pohybovou aktivitu považují komplex činností – volnočasovou pohybovou aktivitu, tělesná cvičení, sport, pracovní pohybovou aktivitu, a to včetně domácích prací. Avšak DOBRÝ (1997,4) má na pohybovou aktivitu jiný pohled, který zdůrazňuje její dovednosti a adaptaci. Dle Dobrého je pohybová aktivita „pohyb člověka, který získává svou realizací v definovaném prostředí, cílesměrností a účelovou podmíněností dovednostní charakter“.

Z psychosociálního hlediska je posuzován životní styl s kvalitou života, přímo související s pohybovou aktivitou a sportem, které mohou produkovat intenzivní pocity štěstí, dobré nálady, ale i redukci stresu a napětí. To souvisí se zvýšením sebedůvěry a zvýšením celkové kvality života (Tenenbaum, 2007). V souvislosti pohybové aktivity hovoříme také z psychického hlediska o kladných efektech – redukce úzkostných stavů, snížení deprese, reakce na různé stresové podněty (Rychtecký, Tilinger, 2017).

V souvislosti s pohybovou aktivitou často vídáme termíny **pohybová aktivnost**, **tělesné cvičení** a **tělesná zdatnost**, které se vzájemně prolínají. Jejich významy ovšem nejsou totožné. Tělesné cvičení můžeme popsat jako plánovanou, strukturovanou, a hlavně opakující se pohybovou aktivitu. Pod pojem pohybová aktivnost spadá jakýkoliv tělesný pohyb s vyšší kalorickou potřebou. Tělesnou zdatností je potom výsledek, kterého docílíme pravidelností a četností pohybových cvičení (Marcus, Forsyth, 2010).

3.2 VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY

MALINA, BOUCHARD a BAR-OR tvrdí, že dvěma nejvýznamnějšími důvody pro podporu pohybové aktivity u dětí a mládeže jsou prevence rozvoje zdravotních problémů, které mohou vyvstávat v dospělosti, a u kterých pohyb hraje důležitou roli. Jedná se například o obezitu, degenerativní choroby srdečních a periferních cév, svalové a kosterní obtíže...). Důležitý je také návyk na pravidelnou pohybovou aktivitu, který během dětství a adolescence získáme a přenášíme do dospělosti. Tím pádem můžeme dále redukovat zdravotní problémy (Malina, Bouchard a Bar-Or, 2004).

Jak již bylo řečeno, pohybovou aktivitu tvoří především *aktivní transport*, tedy chůze, jízda na kole, *neorganizovaná pohybová aktivita*, tedy hry na hřišti, ulici, parku a *organizovaná pohybová aktivita*, tedy školní tělesná výchova, sportovní kluby či zájmová činnost (Fox a Riddoch, 2000).

3.3 POHYBOVÁ AKTIVITA V DĚTSKÉM VĚKU

Jak bylo již zmíněno v první kapitole, dětský věk můžeme dělit a rozlišovat různorodě a každý autor má svůj vlastní pohled na tuto problematiku. Pro tuto kapitolu jsme však vybrali dělení dětského věku na *MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK* a *STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK*.

Obecně řečeno se ve školním věku výrazně mění režim dítěte, a to především kvůli nástupu do školy, který může být kritickým obdobím v jeho životě. Povinná školní docházka vyžaduje totiž dlouhodobé udržování polohy dítěte ve školní lavici a obohacuje tak běžně známá čtyři fyziologická období (porodu, odstavu, puberty, klimakteria) o páté – typické pro člověka. Pro děti je to značná zátěž, při které převažuje statická forma práce, což by se mělo vždy prokládat vyrovnávacími aktivitami. V tomto věku je potřeba pohybu obrovská a je důsledkem orgánových změn, proto také dále musíme tento věk z pohledu pohybové aktivity dělit na mladší a starší dětský věk.

MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Začíná vstupem do školy (v 6. /7. roce života) a končí v 11 letech. Jedinec v tomto věku potřebuje pohybovou aktivitu v odpovídající kvalitě a kvantitě. Pomineme-li tabulkové hodnoty, měl by jedinec trávit úměrně stejný čas v pohybu, jako tráví vsedě ve školní lavici. Pohybová aktivita by přitom měla obsahovat všechny pohybové vzorce s přiměřeným střídáním. V dětských hrách je prioritní míč, který je nejoblíbenější hračkou tohoto věku. Avšak až ukončením mladšího školního věku nastávají správné podmínky pro rozumný sportovní trénink. Mezi základní pohybové dovednosti v tomto období řadíme rychlost a rychlostní sílu, obratnost, dynamickou sílu, vytrvalost a rychlostní vytrvalost.

STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Toto období trvá od 12 let do ukončení povinné školní docházky a je typické razantními změnami utváření těla, vnitřního prostředí, pohybové vybavení a také potřeby pohybu. Navyšuje se svalová síla, avšak nesrovnatelně se šlachovou a vazivovou pevností či kostním zráním. Proto se v tomto období musí respektovat biologické předpoklady jedince. Mezi tyto předpoklady řadíme například vysokou potřebu pohybu, potřebu střídání činností, zvýšenou preferenci aktivního odpočinku před pasivním, pokles autority rodičů a vychovatelů, zvýšený vliv kolektivu a starších vrstevníků nebo značnou schopnost svalu odpovídat na stimulaci. Vlastní sportovní trénink se v tomto období již může provádět jako příprava na sportovní výkony, ale i jako součást denního režimu. Avšak především v tomto období roste nutnost volit vhodnou činnost ve správný čas, jelikož může být rozhodující pro budoucí výkonnost, naopak volba nevhodná může potlačit talentový potenciál. I proto je důležité přistupovat ke každému jako k individuální bytosti a ve vztahu k vybranému sportu, podmínkám i prostředí (Dylevský, 1997).

3.4 POHYBOVÁ AKTIVITA V DOROSTOVÉM VĚKU

Dorostový věk bývá označován také jako věk mladistvý, období adolescence nebo jako druhá pubertální fáze. Tato etapa je ohraničena ukončením povinné školní docházky a 18. rokem života. V tomto období se začínají provádět všechny pohybové aktivity. Pomalu se začíná utvářet stereotyp potřeby pohybu při kompenzaci denního zatížení. V tomto věkovém období musí být součástí celého procesu výchovy, zaměstnání i odpočinku. Především u dívek nastává po ukončení povinné školní docházky pokles pohybové aktivity a tím počínající hypomobilita. I proto se stále hledají a objevují nové a atraktivní formy pohybových aktivit. U žen například aerobik, gymnastika, zumba a u mužů například

kulturistika, avšak při ní většinou není nejdůležitější pohyb, ale stavba těla. V tomto období končí proces růstu a vývoje, tudíž cílené stimulování musí být zaměřeno na celý organismus (Dylevský, 1997).

3.5 VÝBĚR POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ

Správný výběr pohybových činností je velmi důležitým faktorem především v období dětském a dorostovém, kdy se jedinec rozhoduje pro aktivitu. Ovlivňuje jeho růst a vývoj, nejez fyzicky, ale i psychicky.

Nám známy jsou dva základní typy výběru pohybových činností. A to dle DYLEVSKÉHO, 1997 „*Výběr optimální pohybové aktivity pro příslušného jedince a výběr optimálního jedince pro příslušnou pohybovou aktivitu*.“ Mezi kritéria výběru dále řadí dosažený stupeň růstu, charakter dosavadního motorického vývoje, lokální podmínky života nebo také analýza typu možné pohybové aktivity.

Vlastní proces výběru dále probíhá u skupin běžně zdravé populace (normobilní), jedinců s vysokou pohybovou potřebou (hypermobilní) a jedinců s nízkou pohybovou potřebou (hypomobilní), jedinců oslabených či pohybově nedostatečně vybavených, jedinců v době rekonvalescence a pacientů v průběhu onemocnění, kdy je pohyb je přímou součástí terapie. Dle schématu si dále jedinec vybere pohybovou aktivitu. Zaměřuje se především na charakter sportu – rychlostní, vytrvalostní, silový; typ sportu z hlediska činností – individuální (kontaktní, nekontaktní), kolektivní (kontaktní, nekontaktní); specifické podmínky – podmínky na zrak či sluch, prostorová orientace…; místní podmínky a tradice, vztah rodiny k příslušné aktivitě, vztah spolupracovníků a okolí (Dylevský, 1997).

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Zaměřili jsme se na vliv pohybové aktivity v dětském a dorosteneckém věku, konkrétně žáků 8. a 9. tříd, na jejich sebeúctu a „self-concept“ v konfrontaci respondentů ze sportovních a nesportovních tříd. Toto téma bylo vybráno díky své atraktivnosti, a hlavně neustálé aktuálnosti, se kterou je potřeba se na něj dívat. Pro dnešní hektickou dobu je velmi důležité na tyto aspekty pohybu brát zřetel a pro zmapování je to také velmi významné.

4.1 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo analyzovat prostřednictvím dotazníků dopady, které má na jedince v tomto věku pohybová aktivita.

Dílčí cíle jsou stanovené tyto:

- Zkoumat „self-concept“ jedinců v dětském a dorostovém věku
- Zkoumat vliv pohybové aktivity na jeho sebeúctu a sebepojetí.

Výzkumné otázky (hypotézy):

H1: Pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na sebeúctu u dětí a dorostu.

H2: Chlapci v dorostovém věku mají pozitivnější „self-concept“ než dívky.

4.2 METODOLOGIE, CÍLOVÁ SKUPINA A HARMONOGRAM

Po výběru zadání práce, které je velmi zajímavým a neustále aktuálním tématem pro širokou veřejnost, byly stanoveny hypotézy. Pro výzkum byl zvolen kvantitativní přístup.

Vzorek respondentů nebyl vybrán náhodně, nýbrž cíleně. Stalo se tak záměrně kvůli ideálnímu rozložení obou skupin vzorku, který byl pro výzkum potřeba, tedy vzorku sportovců a nesportovců. Oba vzorky byly navíc vybrány na stejné škole, což je ideální pro porovnání určitých faktorů jako jsou školní úspěšnost a další faktory, které mají žáci sportovních i nesportovních tříd společné. Škola, ve které výzkum probíhal, byla vybrána především kvůli velikosti, jež vyhovuje pro kapacitní potřeby výzkumu. Škola byla oslovena a požádána o účast na tomto výzkumu. Celé šetření zde probíhalo ve velmi dobré kvalitě. Zaměstnanci školy byly velmi ochotní a s rozdáváním a následnou prací s dotazníky byly opravdu nápomocni.

Výzkum byl prováděn pomocí dotazníku, který se skládá ze 48 otázek rozdělených do šesti okruhů, zaměřených na určitý okruh vnímání sama sebe. Každý okruh má osm otázek, z čehož čtyři jsou položeny v kladném a čtyři v negativním stylu. Základem pro vytvoření celého dotazníku byl výzkum **Piers-Harris children's self-concept scale,** kterým je dotazník inspirovaný a dle něj sestavený a koncipovány vlastní otázky, aby co nejvhodněji pokryl potřeby pro tento výzkum, s ohledem na naše školství a celkové prostředí.

Pro dotazník byly sestaveny následující okruhy. První okruh otázek je směřován na chování, a to hlavně na to, jak na sebe sami respondenti pohlíží. Otázky jsou zaměřeny jak na chování ve škole, tak v domácím prostředí.

Druhý okruh se zaměřuje na školu, a to, jak vnímají své dovednosti ve škole, ale také jak se staví k plnění školních povinností v domácím prostředí.

Ve třetím okruhu se pak tážeme, jak jsou spokojeni se svým vzhledem a sportovními výsledky v kolektivu.

Čtvrtý okruh se zaměřuje na úzkostnost respondentů, a to, jak jsou citliví či náchylní k negativnímu myšlení.

Pátý se pak zaměřuje na subjektivní vnímání jedinců ohledně vlastní popularity v okruhu vrstevníků.

V posledním okruhu se pak zabýváme tím, jak jsou respondenti spokojení ve svém aktuálním životě a na kolik šťastní se cítí.

Otázky v dotazníku jsou sestaveny stylem hodnotící škály a to od 1-5 přesněji řečeno 1- zcela souhlasím, 2- spíše souhlasím, 3- nemohu se rozhodnout, 4- spíše nesouhlasím a 5- zcela nesouhlasím. U záporně tázajících se otázek se pak hodnota bodů obrátila. Na konci dotazníku je potom uvedeno několik doplňujících otázek, a to na pohlaví, věk a četnost pravidelné aktivity. Touto otázkou jsme zjistili, že i v nesportovních třídách se objevuje několik sportovců. Tyto respondenti byli ve své původní skupině nahrazeni jedinci bez pravidelných sportovních aktivit.

Zkoumaní respondenti byli primárně rozděleni do dvou skupin, a to na chlapce a dívky. Poté došlo ještě k rozdělení do dalších podskupin, nejprve podle věku (na 14leté a 15leté) a následně podle toho, zda se pohybové aktivitě pravidelně věnují či ne. Tímto

způsobem vzniklo 8 skupin po 30 respondentech. Celkově byla tedy do tohoto výzkumu zařazena data od 240 respondentů.

Jednotlivé otázky byly následně obodovány a poté sečteny v rámci jednotlivých okruhů i jako celkový skór.

Účelem celého dotazníku bylo zjistit, jak na sebe respondenti pohlíží a jak vnímají sami sebe, a to jak v rámci jednotlivých okruhů, tak v otázce celkového mínění o svoji osobě. A následně zjistit, zda jedinci, kteří mají pravidelnou pohybovou aktivitu, na sebe pohlíží lépe, než respondenti, kteří ji nevyvíjí.

Dotazník byl rozdán v polovině září na základní škole žákům osmých a devátých tříd, a to jak sportovních, tak nesportovních. Škola, ve které výzkum probíhal, je zaměřena na volejbal, tudíž žáci sportovních tříd se tomuto sportu aktivně věnují na vyšší úrovni. Žáci sportovních tříd mají zakomponované tréninky ve svém rozvrhu a to tak, že mají intenzivní trénink 4krát týdně. V těchto hodinách se cíleně připravují a trénují vše potřebné pro aktivní účast v zápasech volejbalových družstev.

Žáci osmých a devátých tříd byli vybráni zejména kvůli tomu, že v tomto věku dochází k řadě změn v krátké době. Důležitou roli zde také hraje volba budoucího povolání, což je pro adolescenty velká zátěž. Navíc je na ně kladeno velké množství nároků z okolí.

4.3 VLASTNÍ ŠETŘENÍ

Celý dotazník je sestaven ze 48 otázek, jež jsou rozděleny na šest okruhů, sloužících mimo jiné pro lepší zpracování a orientaci v celém dotazníku. Každá otázka je obodována stylem škály 1-5. U záporně položených otázek je pak bodování škály otočeno, tudíž 5-1. U každé otázky jde zejména o to, aby respondenti odpovídali co možná nejpravdivěji a nejupřímněji. V každém okruhu je maximální počet získaných bodů 40, což ovšem respondenti nevěděli, aby se předešlo vyplňování za účelem získání co největšího počtu bodů. Některé otázky se také objevují v dotazníku dvakrát, ovšem jinak položené, a to hlavně proto, aby byla ověřena pravdivost tvrzení. Tyto otázky jsou kontrolní, a proto velmi důležité pro co největší přesnost ve vyhodnocování. Díky těmto otázkám je prokázané, že respondenti vyplňovali dotazníky svědomitě a poctivě.

CHOVÁNÍ

1. Ve škole se chovám vzorně.

2. Když se stane něco špatného, bývá to moje vina.

3. Jsem dobrý člověk.

4. Často zlobím.

5. Hodně doma pomáhám.

6. Rodiče jsou ze mě zklamaní.

7. Bývám často chválen(a).

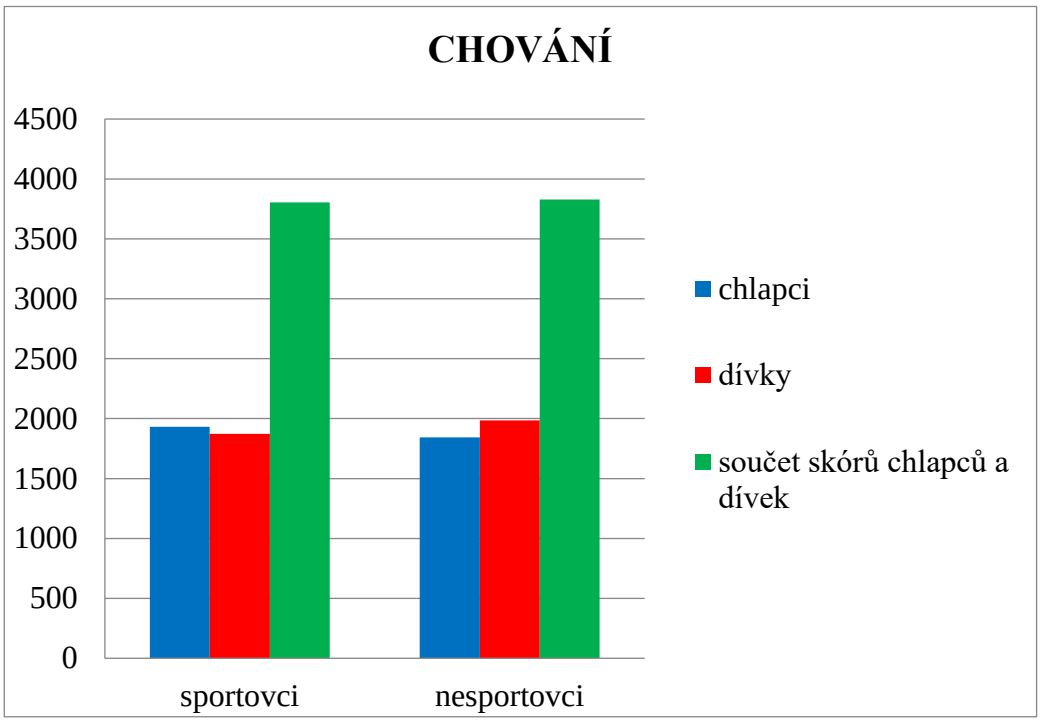
8. Často se dostávám do problémů.

V prvním okruhu, pracovně nazvaném chování, se zaměřujeme na to, jak respondenti hodnotí své chování především v rodině, ale také na to, jaký má pocit, v otázce toho, jak ho rodina vnímá. Zdali si je vědom svých případných nedostatků, nebo zda se vnímá jako bezproblémový jedinec. V rámci otázek nás poté taky zajímá, zda se i přes některé nedostatky respondenti vidí celkově v kladném či spíše záporném světle.

Z celkových výsledků je patrné, že se v této kategorii jednotlivé skupiny mezi sebou téměř neliší, a tak můžeme říci, že podle našich respondentů pohybová aktivita na sebehodnocení v oblasti chování vliv nemá. V rámci pohlaví nalezneme zanedbatelný pozitivní rozdíl u chlapců, u děvčat však nalézáme srovnatelný rozdíl dokonce v neprospěch sportovně založených. Ovšem vzhledem k tomu že mezi výsledky není žádný extrémní rozdíl, považujeme tento jev spíše za zajímavost pro uvedení.

CHOVÁNÍ							
	Chlapci			Dívky			součet skórů chlapců a dívek
Věk	14	15	14+15	14	15	14+15	
Sportovci	939	992	1931	983	891	1874	3805
Nesportovci	959	885	1844	1037	948	1985	3829

(*Tabulka č.1 Chování)*



(Graf č.4 Chování)

ŠKOLNÍ ÚSPĚŠNOST

9. Jsem chytrý/á.

10. Často nerozumím probíranému učivu.

11. Ve škole se dobrovolně hlásím.

12. Dělám úkoly do školy na poslední chvíli.

13. Umím dobře mluvit před třídou.

14. Ve škole často nedávám pozor.

15. Jsem dobrý čtenář.

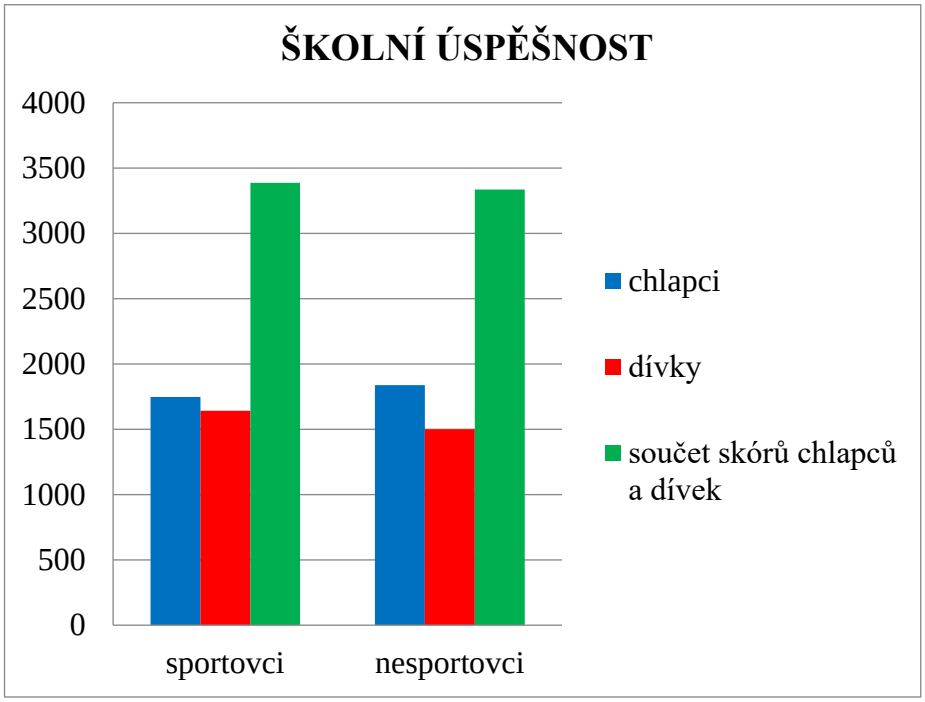
16. Snadno zapomínám, co se naučím.

Tento okruh se zabývá subjektivním vnímáním vlastní inteligence respondentů. Jde nám o to odhalit, jak sebevědomě na sebe pohlíží či jak jsou kritičtí k sobě samému. Otázky byly zvoleny tak, aby pokryly jak školní povinnosti přímo v prostředí instituce, tak v domácím prostředí, které na školu navazuje. Ptáme se také na odpovědnost jejich přístupu k plnění domácích úkolů, které jsou nedílnou součástí celé školní docházky.

Tady se jednoznačně ukázalo, že chlapci se vnímají jakožto úspěšnější. V porovnání s dívkami (graf č.5) odpovídali kladněji, a to jak sportovci, tak nesportovci (ti se dokonce hodnotili lehce pozitivněji). Nejkritičtěji se k sobě v této oblasti staví děvčata, konkrétně dívky z nesportovních tříd. V konečném porovnání jen v rozdělení mezi sportovce a nesportovce však nijak markantní rozdíly patrné nejsou.

ŠKOLNÍ ÚSPĚŠNOST							
	Chlapci			dívky			součet skórů chlapců a dívek
Věk	14	15	14+15	14	15	14+15	
sportovci	901	845	1746	856	786	1642	3388
nesportovci	955	882	1837	893	606	1499	3336

(*Tabulka č.2 Školní úspěšnost)*



(Graf č.5 Školní úspěšnost)

VZHLED A FYZICKÁ ZDATNOST

17. Nevadí mi, jak vypadám.

18. Chtěla bych vypadat jinak.

19. Mám příjemnou tvář.

20. Nejsem spokojený/á se svým vzhledem.

21. Mám se rád(a) takový/á, jaký/á jsem.

22. Při hrách a sportu jsem spíše divák než aktivní hráč.

23. Vypadám dobře.

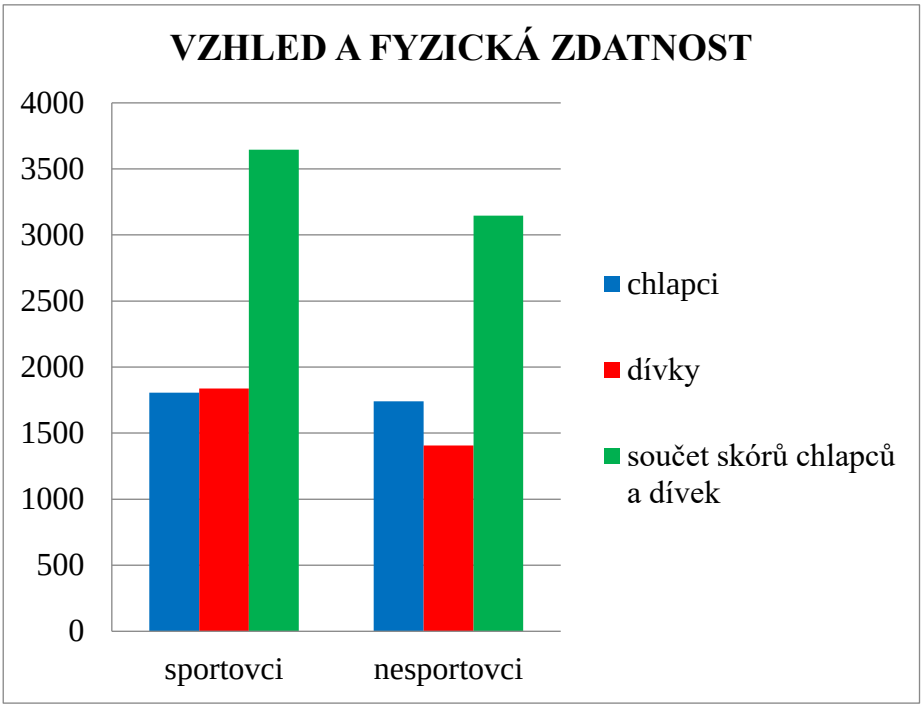
24. Při tělocviku často prohrávám.

V tomto okruhu jsme se dotazovali na to, jak respondenti vnímají svůj vlastní vzhled a fyzickou zdatnost. Záměrně jsou tyto dvě podskupiny společně, jelikož jsme chtěli porovnat, jak moc provázané jsou. Schválně jsme se ptaly na otázky, co se týkají vyloženě vzhledu, ale také na subjektivní pocit ze své vizáže. Doplňující otázky týkající se sportu nám poté objasňovali, zdali se respondent vnímá jako na sport šikovný a v kolektivu angažovaný účastník.

Tady už jsme zaznamenali podstatnější rozptyl mezi celkovými výsledky respondentů. Sportovci se označují za spokojenější jak se svým vzhledem, tak také se svými výsledky ve sportovních aktivitách (graf č.6). Když poté porovnáme ještě skóry mezi chlapci a dívkami, můžeme vidět, že se zde také nachází vcelku znatelný rozdíl, a to ve prospěch chlapců. S výrazným odstupem se nejkritičtěji hodnotí opět dívky z nesportovních tříd.

VZHLED A FYZICKÁ ZDATNOST							
	Chlapci			Dívky			součet skórů chlapců a dívek
Věk	14	15	14+15	14	15	14+15	
sportovci	903	904	1807	968	870	1838	3645
nesportovci	895	846	1741	690	716	1406	3147

(Tabulka č.3 Vzhled a fyzická zdatnost)



(Graf č. 6 Vzhled a fyzická zdatnost)

ÚZKOSTNOST

25. Málokdy se vzdávám.

26. Snadno se rozpláču.

27. Většinou jsem veselý/á.

28. Často bývám nervózní.

29. Mám rád(a) výzvy.

30. Jsem stydlivý/á.

31. Věřím si.

32. Často se bojím.

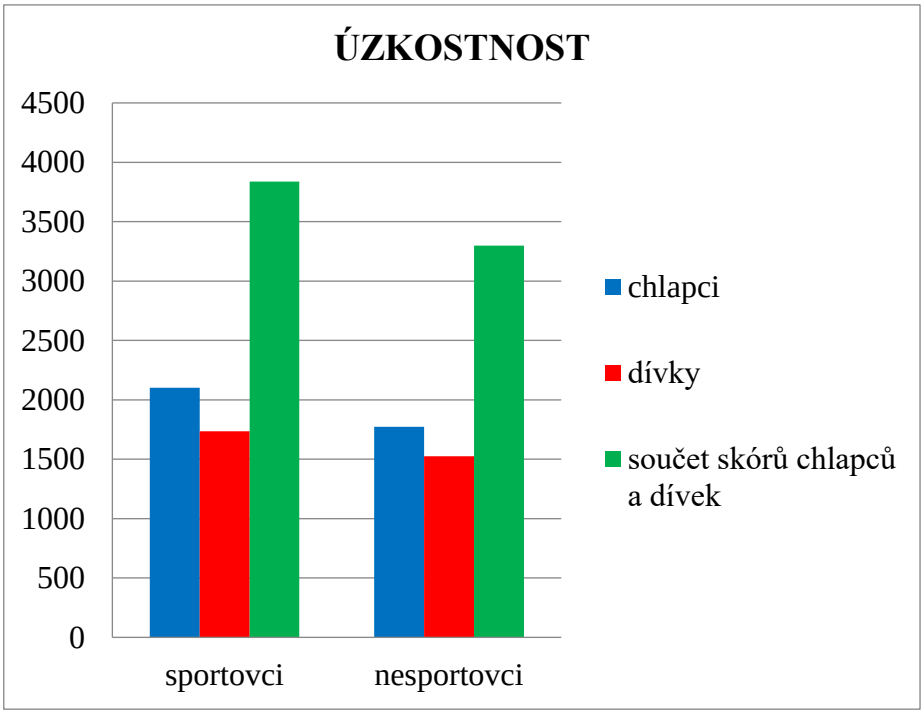
V následujícím okruhu jsme zaměřili pozornost na úzkostnost respondentů. Zajímalo nás, jak zvládají stresové situace, ale také jak se v nich cítí. Zda je vyhledávají nové věci a rádi objevují a posouvají své hranice, či jestli jsou vyloženě stydliví a nervózní a radši zůstávají ve své komfortní zóně. Citlivost na tyto situace je v daném věku naprosto normální, a proto nás zajímalo, jak jsou na tom jednotlivé skupiny našich respondentů.

V této části si můžeme povšimnout již větších rozdílů mezi skupinami. Respondenti s pravidelnou pohybovou aktivitou v tomto úseku získali mnohem lepší výsledky, než

nesportovci. Největší rozdíl pak můžeme pozorovat u patnáctiletých chlapců, kdy rozdíl mezi sportovní a nesportovní skupinou činí znatelných 203 bodů (tab.č.4). Chlapci si v tomto okruhu vedli celkově mnohem lépe, než dívky (graf č.7). Je tedy zřejmé, že v oblasti citlivosti na vypjaté situace a celkové odolnosti organismu vůči stresu, se vnímají lépe chlapci, než dívky. Nejníže opět skórovaly nesportovní dívky.

ÚZKOSTNOST							
	Chlapci			dívky			součet skórů
věk	14	15	14+15	14	15	14+15	
sportovci	1046	1056	2102	915	820	1735	3837
nesportovci	920	853	1773	813	713	1526	3299

(Tabulka č.4 Úzkostnost)



(Graf č. 7 Úzkostnost)

POPULARITA

33. Mám hodně přátel.

34. Spolužáci si ze mě dělají legraci.

35. Kamarádi mají rádi moje nápady.

36. Je pro mě těžké se spřátelit.

37. Jsem oblíbený/á.

38. Do týmu mě často volí jako posledního.

39. Jsem důležitý člen třídy.

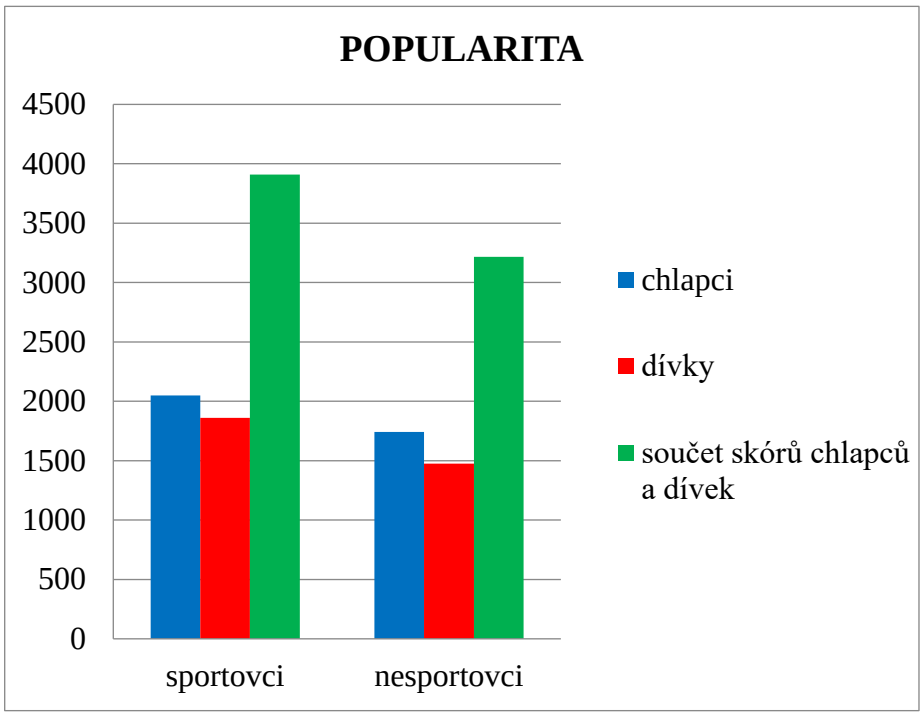
40. Necítím se jako součást kolektivu.

V otázkách popularity jsme se zaměřili především na třídní kolektiv. Ten hraje totiž velmi důležitou roli v rozvoji celkového vnímání a sebepojetí každého z nás. Taky nás zajímalo, jak si povedou jednotlivé skupiny respondentů a jaké rozdíly se mezi nimi budou vyskytovat.

V pohledu na svoji oblíbenost se respondenti z řad sportovců a nesportovců také podstatně lišily, a to tím způsobem, že z celkových výsledků vyplývá, že sportovci se obecně vnímají jako v kolektivu oblíbenější. Jejich odpovědi byly více kladné a celkově tedy získali více bodů. Opět se zde potvrdilo, že chlapci mají o své popularitě větší mínění, než dívky (graf č.8) a s výrazným odstupem se opět nejhůře hodnotily nesportovní dívky.

POPULARITA							
	Chlapci			dívky			součet skórů
věk	14	15	14+15	14	15	14+15	
sportovci	1032	1017	2049	962	898	1860	3909
nesportovci	913	829	1742	759	716	1475	3217

(Tabulka č. 5 Popularita)



(Graf č. 8 Popularita)

SPOKOJENOST A ŠTĚSTÍ

41. Většinou mívám štěstí.

42. Jsem často smutný/á.

43. Pláču jen zřídka.

44. Přála bych si být jiný/á.

45. Mám převážně dobrou náladu.

46. Často se trápím.

47. Jsem šťastná osoba.

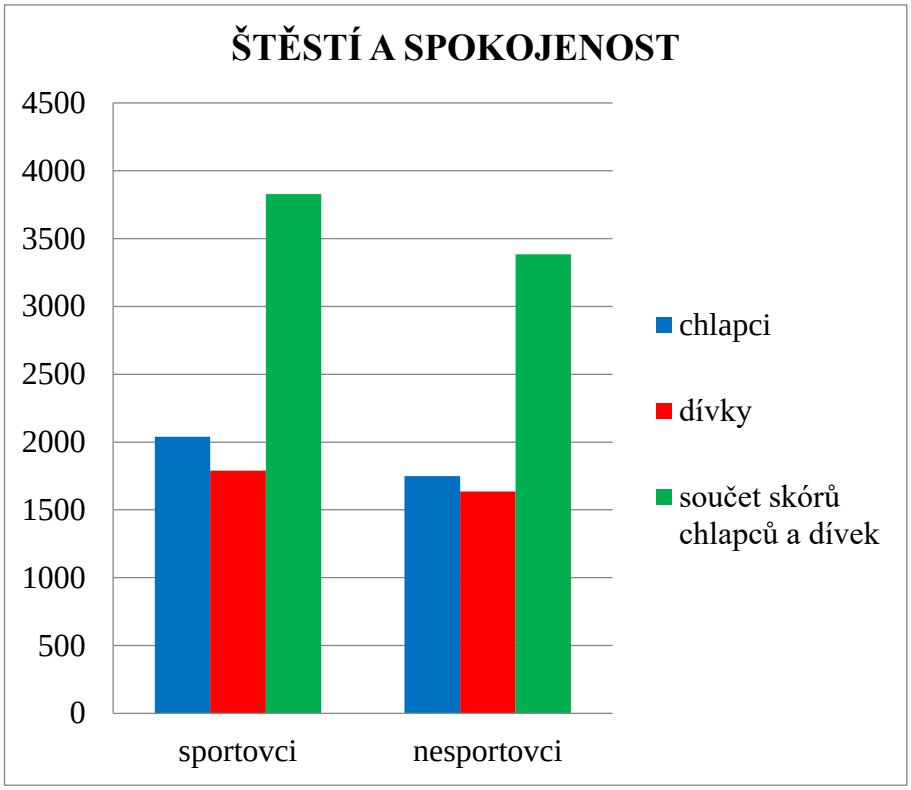
48. Mívám špatné myšlenky.

Poslední oddíl otázek byl zaměřen na celkovou spokojenost respondentů a jejich pocit štěstí. Účelem tohoto oddílu bylo zjistit, do jaké míry jsou spokojeni se svým životem. V tomto okruhu jde zároveň o jakési zakončení dotazníku, kdy nám šlo o získání informací o tom, jak respondenti pohlíží na svůj život jako na celek a nejen z pohledu chování, školy, vzhledu, úzkostnosti či popularity.

Poslední okruh ukázal, že nejvýše opět skórovali chlapci sportovci (tabulka č.6). Mezi děvčaty pak nebyly rozdíly nijak markantní, nicméně dívky z nesportovních tříd se opět hodnotily nejkritičtěji. Podíváme-li se na celkový součet skórů chlapců i děvčat, pak z toho sportovci vycházejí opět výrazně lépe (graf č.9).

ŠTĚSTÍ A SPOKOJENOST							
	Chlapci			dívky			součet skórů
věk	14	15	14+15	14	15	14+15	
sportovci	1019	1019	2038	911	879	1790	3828
nesportovci	901	847	1748	812	824	1636	3384

(Tabulka č.6 Štěstí a spokojenost)



(Graf č. 9 Štěstí a spokojenost)

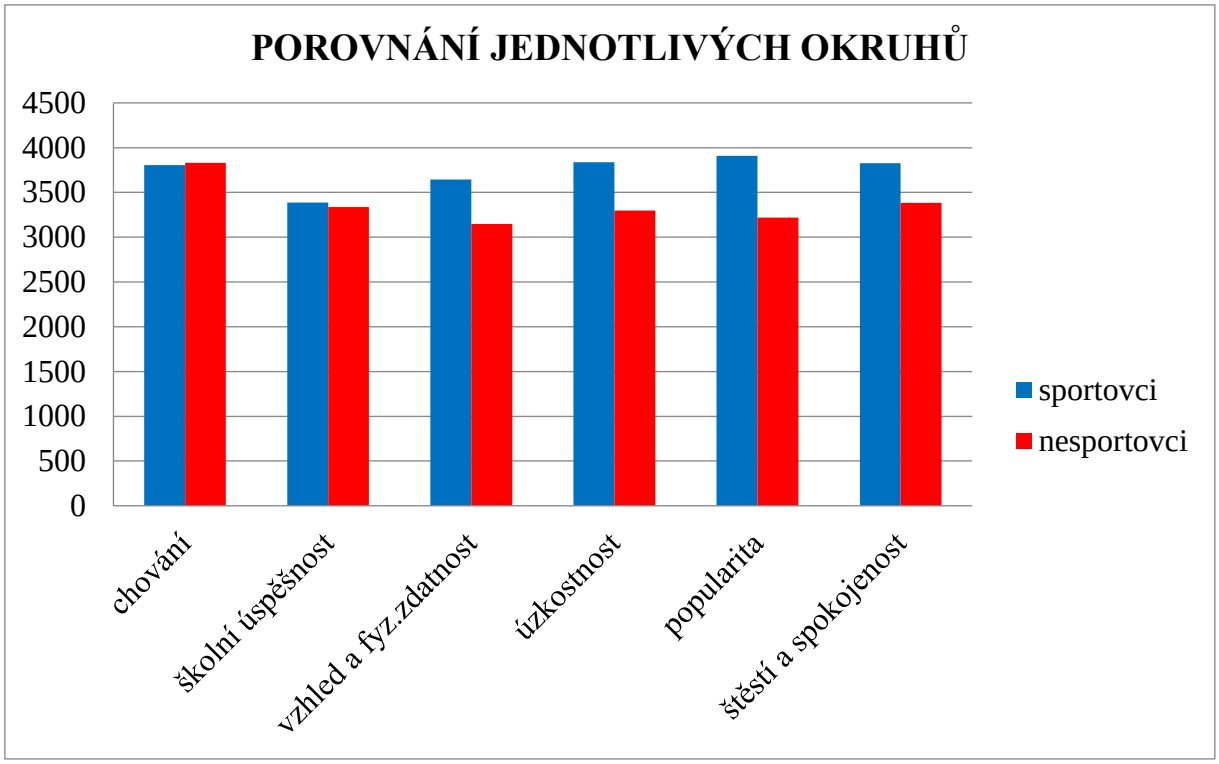
CELKOVÉ VÝSLEDKY

V následující tabulce i v grafu můžeme podrobně pozorovat rozdíly mezi sportovci a nesportovci. Vidíme zde, že v prvních dvou okruzích se výsledky téměř nelišily, ba dokonce v prvním okruhu si respondenti z nesportovních tříd vedli, i když nepatrně, lépe. Tento rozdíl je ovšem tak malý, že je téměř zanedbatelný. Ve zbývajících čtyřech okruzích

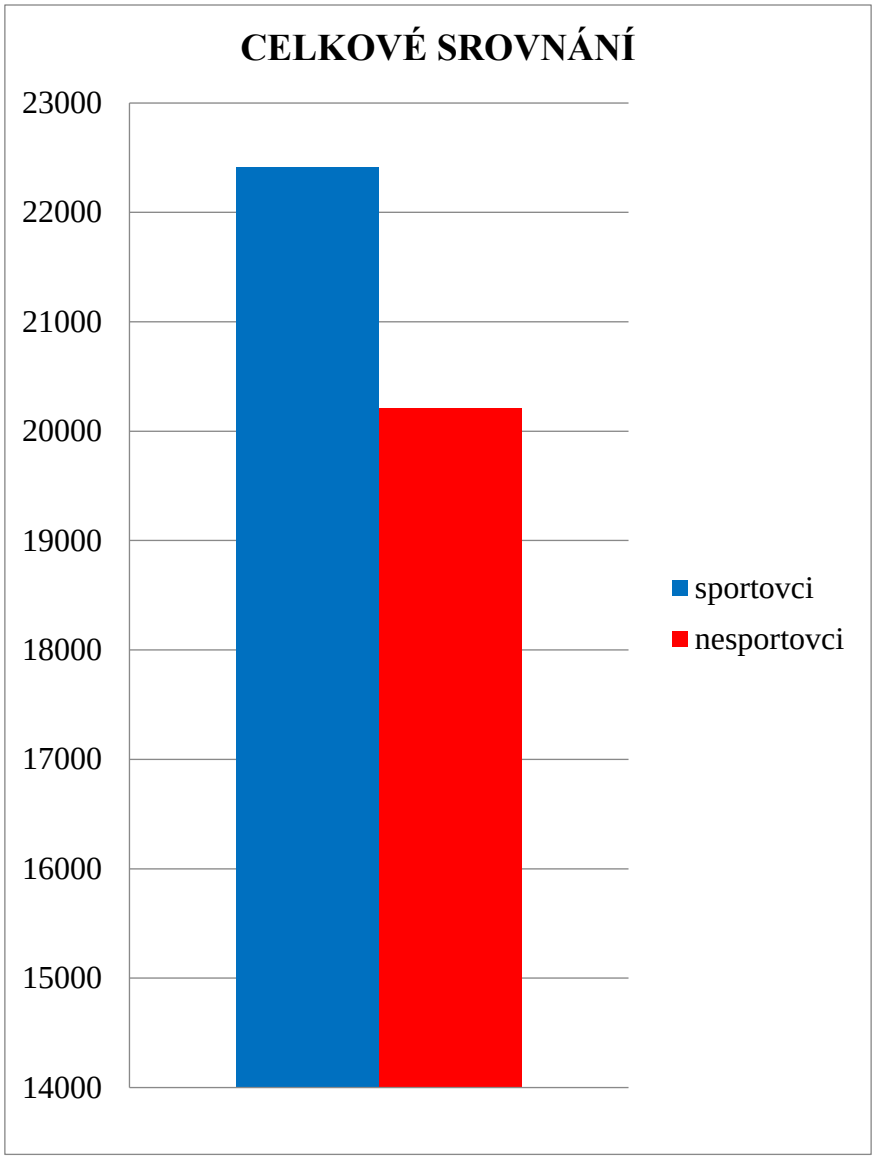
otázek je však patrné, že respondenti s pravidelnou pohybovou aktivitou získali větší počet bodů (graf č.7).

CELKOVÉ VÝSLEDKY							
	chování	školní úspěšnost	vzhled a fyz. zdatnost	úzkostnost	popularita	štěstí a spokojenost	celkový skór
sportovci	3805	3388	3645	3837	3909	3828	**22412**
nesportovci	3829	3336	3147	3299	3217	3384	**20212**

(Tabulka č. 7 Celkové výsledky)

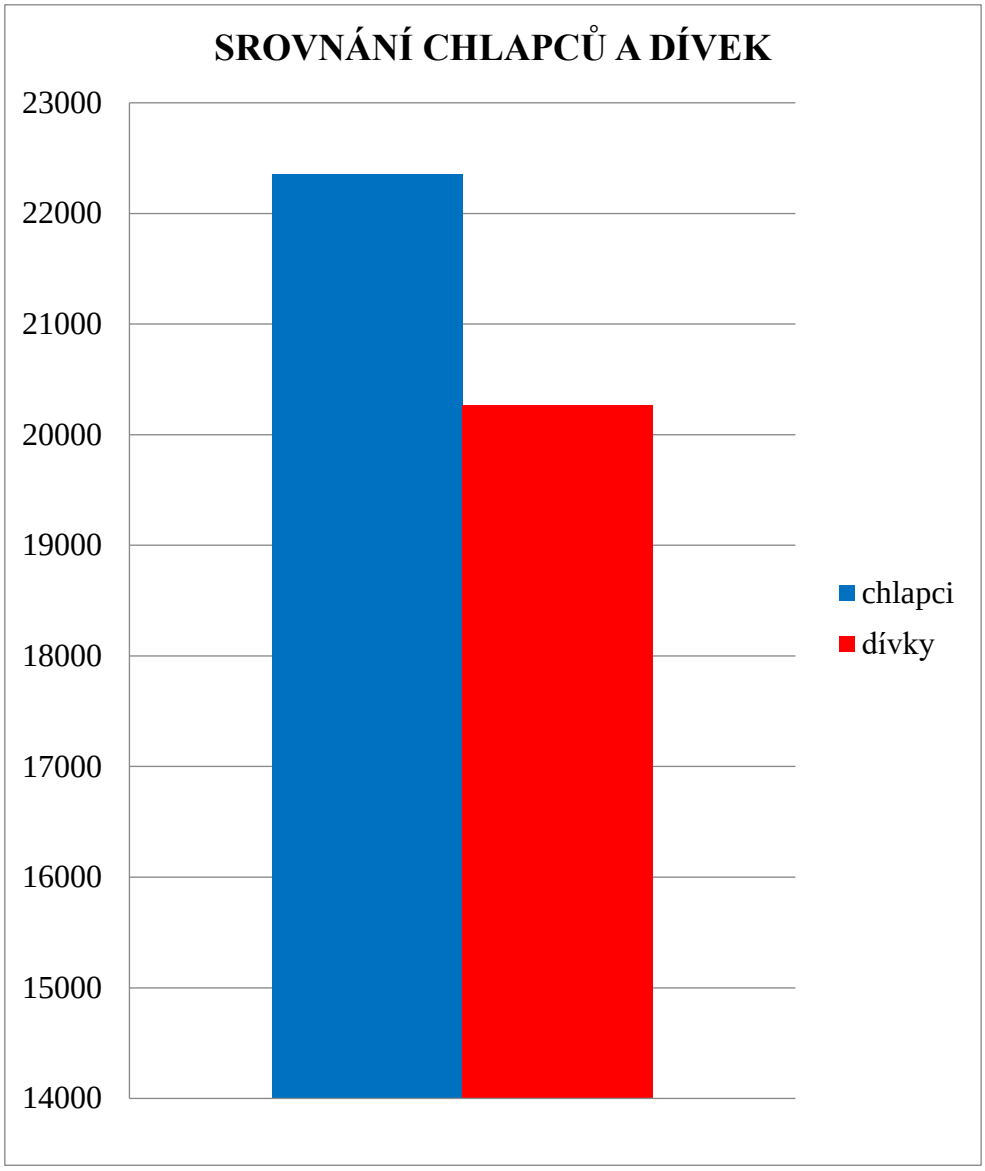


(Graf č.10 Porovnání jednotlivých okruhů)



(Graf č. 11 Srovnání sportovců a nesportovců)

V konečném výsledku můžeme říci, že sportovci se v dotazníku hodnotili lépe, než nesportovci. Krásně znázorněno je to v grafu číslo 11, kde se můžeme podívat na vizuální rozdíl mezi skóry při základním rozdělení na sportovce a nesportovce.



(Graf č.12 Srovnání chlapců a dívek)

Když se podíváme na další rozdíly viz. graf č.12, vidíme, že chlapci si v dotazníku hodnotili celkově lépe, než děvčata.

Míry centrální tendence – centrální tendence je údaj, který se snaží popsat míry jedné proměnné. Tím vzniká jeden údaj, který vystihuje danou problematiku. Centrální tendence udává typickou, průměrnou, očekávanou reprezentativní hodnotu.

Modus je hodnota, která se v konkrétním souboru nachází nejčastěji.

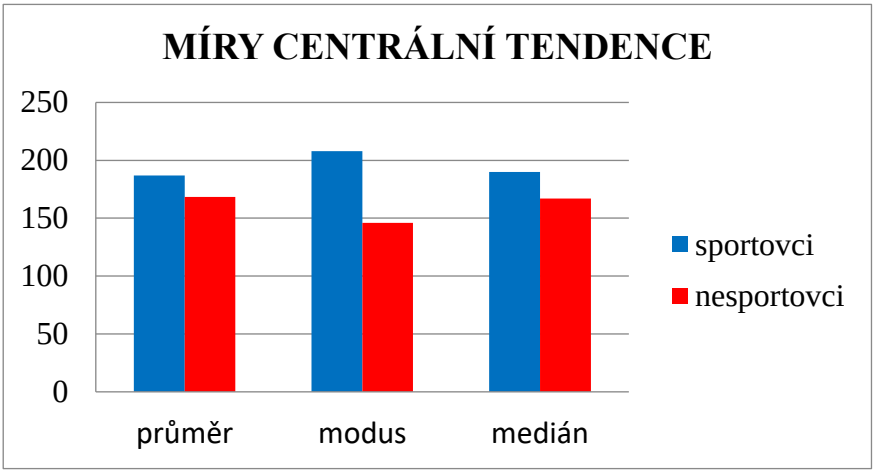
Medián nám označuje pořadovou střední hodnotu.

Aritmetický průměr je střední hodnota, která je velmi citlivá na extrémní hodnoty, vyjadřuje typickou hodnotu popisující soubor mnoha hodnot (Řezanková, 2007).

Výsledky těchto veličin, které jsou důležité pro každý výzkum, jsou uvedeny následovně (tabulka č.8) a (graf č.13). Jsou zde uvedeny celkové rozdíly mezi sportovci a nesportovci. Všechny tyto hodnoty korespondují s celkovými součty skórů mezi sportovci a nesportovci a ukazují tak na vnitřní konzistentnost vzorku.

MÍRY CENTRÁLNÍ TENDENCE			
	aritm. průměr	modus	medián
Sportovci	186,77	208	190
Nesportovci	168,43	146	167

(Tabulka č. 8 Míry centrální tendence)



(Graf č. 13 Míry centrální tendence)

4.4 CELKOVÉ VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

Veškeré oblasti, které ovlivňuji sebepojetí u člověka, byly v dotazníku obsaženy. Všechny okruhy otázek, které jsou v dotazníku vyřčeny, mají přímý dopad na sebehodnocení u lidí, vzhledem k věkové skupině respondentů byly v dotazníku otázky koncipovány s ohledem na školní prostředí. Z celkového vyhodnocení se potom dozvídáme, že sportovci skórovali průměrně výše, což nám ukazuje, že v rámci dotazovaných respondentů jsou na tom se sebeúctou a sebehodnocením lépe, než nesportovci. Dále si pak můžeme povšimnout, že chlapci jsou na tom s pozitivním „self-concept“ lépe, než dívky.

4.5 DISKUSE

Jak již bylo výše uvedeno, z dotazníků vyšlo najevo, že žáci, kteří provozují pravidelnou pohybovou aktivitu, vyšli v celkovém hodnocení dotazníku lépe, než respondenti, kteří pravidelnou aktivitu nevyvíjí. Dle dotazníků dále vyplynulo, že chlapci mají pozitivnější „self-concept“ než dívky, a to jak u sportovců, tak nesportovců. Ze šesti kategorií nekorespondovala s hlavní hypotézou jen první, která se zaměřovala na chování respondentů. V této kapitole skórovali sportovci celkově níže, než nesportovci, i když jen s nepatrným rozdílem několika málo bodů. Druhý oddíl pak nevyšel příliš odlišně, rozdíly mezi sportovci a nesportovci tu nebyly téměř žádné. U zbylých okruhů jsme pak již shledávali vyšší rozdíly mezi jednotlivými skupinami. U respondentů s pravidelnou pohybovou aktivitou jsme zaznamenali v následujících čtyřech okruzích rozdíly od 444 do 692 bodů. Tím se posléze v celkovém hodnocení ukázalo, že sportovci mají lepší sebedůvěru a pozitivnější „self-concept“.

ZÁVĚR

Výzkum v celkovém měřítku prokázal, že jedinci s pravidelnou pohybovou aktivitou mají větší sebedůvěru, než jedinci, kteří jí nevykonávají. Ovšem s ohledem na velikost rozdílu skórů mezi skupinami můžeme vidět, že výsledky nejsou nijak výrazné.

Obecně je prokázáno, že pravidelná pohybová aktivita má vliv na sebevědomí jedince. Cílem této práce bylo objasnit, zda má vliv také na sebeúctu a „self-concept“. Dotazník byl zaměřen na sebeúctu a „self-concept“. Vzhledem k tomu, že byl výzkumný vzorek rozdělen na respondenty, kteří se fyzické aktivitě pravidelně věnují a na nesportovce, a také vzhledem k tomu, že sportovci v celkovém srovnání skórovali výše, můžeme říci, že sportovci mají větší sebeúctu než nesportovci.

Dále také můžeme říci, že dotazovaní chlapci se součtem skórů dostali na vyšší bodovou úroveň, než dívky. Z těchto výsledků vyvozujeme, že chlapci mají pozitivnější „self—concept“ než dívky. Chlapci skórovali výše, než dívky téměř ve všech okruzích. Pouze v jednom okruhu (chování) dosáhli chlapci nižšího počtu bodů, než dívky, avšak tento rozdíl činil pouhých 84 bodů, tudíž ho můžeme označit za nepatrný.

SOUHRN

Na základě výzkumu provedeného na sportovní základní škole bylo zjištěno, že respondenti s pravidelnou pohybovou aktivitou dosáhli vyšších výsledků v testování jejich sebeúcty. Výzkum probíhal u žáků osmých a devátých tříd. Respondenti byli vybráni z jedné základní školy, a to ve věku 14 a 15 let, a to jak ze tříd sportovních, tak nesportovních. Tím jsme pokryli jedince s pravidelnou pohybovou aktivitou a bez ní. Ve výsledku jsme se dozvěděli, že sportovci mají vyšší sebeúctu než nesportovci. Na základě zjištěných dat pak můžeme říci, že chlapci mají pozitivnější „self-concept“, než dívky.

Jak již bylo zmíněno výše, 48 otázek v dotazníku je členěno do šesti okruhů. Ve většině těchto okruhů se sportovci hodnotili s průměrně vyšším skórem, než nesportovci, tudíž můžeme říci, že mají lepší sebeúctu a pozitivnější „self-concept“.

SUMARRY

Based on research conducted at the sports elementary school, respondents with regular physical activity were found to have achieved higher results in testing their self-esteem. The research was conducted in eighth and ninth grade pupils. Respondents were selected from one primary school at the age of 14 and 15, both from sports and non-sports classes. That is how we covered individuals with regular physical activity and without it. As a result, we learned that athletes have higher self-esteem than non-sportsmen. Based on the findings, we can say that boys have a more positive "self-concept" than girls.

As mentioned above, 48 questions in the questionnaire are divided into 6 sections. In most of these circuits, athletes have had more scoring, so we can say they have better self-esteem and a more positive "self-concept".

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

1. **Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T.** (1994). *The consensus statement. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 9–76). Champaign, IL: Human Kinetics.
2. **Dobrý, L.** *Pojmosloví, terminologie a pohybové aktivity*. In D. Tomajko (Ed.),1997, Sborník z mezinárodního vědeckého semináře Didaktický proces v současném pojetí tělesné výchovy (pp. 4–9). Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
3. **DYLEVSKÝ, Ivan**. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-258-1.
4. **FIALOVÁ, Ludmila**. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.
5. **FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD**. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-x.
6. **HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ**. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-x.
7. **HORSKÁ, Viola**. *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2450-8.
8. **CHRÁSKA, Miroslav**. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
9. **LAUFER, Hartmut**. *99 tipů pro úspěšné vedení lidí*. Praha: Grada, 2008. Management (Grada). ISBN 978-80-247-2445-4.
10. **MÁČEK, Miloš a Jiřina MÁČKOVÁ**. *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1604-3.
11. **MALINA, Robert M, Claude BOUCHARD a Oded BAR-OR**. *Growth, maturation, and physical activity*. 2nd ed. Champaign, Ill: Human Kinetics, c2004. ISBN 0880118822.
12. **MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ**. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.

13. **MARCUS, Bess H. a LeighAnn H. FORSYTH**. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
14. **MASLOW,Abraham Harold**.*O psychologii bytí*.Praha:Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
15. **MUUSS, Rolf Eduard Helmut, Eli. VELDER a Harriet. PORTON**. *Theories of adolescence*. 6th ed. New York: McGraw-Hill, c1996. ISBN 9780070442672.
16. **NAKONEČNÝ, Milan**. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
17. **NEULS, Filip** a Karel FRÖMEL. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5090-2.
18. **PIERS, Ellen V. a David S. HERZBERG**. *Piers-Harris 2: Piers-Harris children's self-concept scale : manual*. 2nd ed. Los Angeles, Calif.: WPS, c2002, iv, 127 s. ISBN (Brož.).
19. **PLUMMER, Deborah**. *Budování sebeúcty: aktivity a praktické techniky pro osobní i pracovní využití*. Brno: Computer Press, 2010. ISBN 978-80-251-1970-9.
20. **RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER**. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.
21. **ŘÍČAN, Pavel**. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
22. **ŘEZANKOVÁ, Hana**. *Analýza dat z dotazníkových šetření*. Praha: Professional Publishing, 2007. ISBN 978-80-86946-49-8.
23. **SEDLÁČKOVÁ, Daniela**. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2685-4.
24. **SIGMUND, E.** Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her. 1. vydání. Olomouc: Hanex, 2007. 109 s. ISBN 978-80-85783-74-2.
25. **SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ**. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.

26. **TENENBAUM, Gershon a Robert C EKLUND**. *Handbook of sport psychology: edited by Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund*. 3rd ed. Hoboken, N.J.: Wiley, c2007. ISBN 9780471738114.
27. **TYRLÍK, Mojmír, Petr MACEK a Jan ŠIRŮČEK, ed**. *Sebepojetí a identita v adolescenci: sociální a kulturní kontext*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5107-2.
28. **VÁGNEROVÁ, Marie**. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

INTERNETOVÉ ZDROJE

29. **FOX, Kenneth R. a Chris RIDDOCH**. Charting the physical activity patterns of contemporary children and adolescents. *Cambridge University press* [online]. 2000 [cit. 2018-12-09]. Dostupné z: https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/charting-the-physical-activity-patterns-of-contemporary-children-and-adolescents/0C4E0EAB5432334A30B201AC60812A55
30. **Filosofie úspěchu** [online]. [cit. 2018-12-09]. Dostupné z: http://www.filosofie-uspechu.cz/jak-motivovat-zamestnance/maslowova_pyramida/

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Chování

Tabulka 2 Školní úspěšnost

Tabulka 3 Vzhled a fyzická zdatnost

Tabulka 4 Úzkostnost

Tabulka 5 Popularita

Tabulka 6 Štěstí a spokojenost

Tabulka 7 Celkové výsledky

Tabulka 8 Míry centrální tendence

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Odvětví zdravé sebeúcty

Graf 2 Původní Maslowovi úrovně potřeb

Graf 3 Maslowova pyramida potřeb

Graf 4 Chování

Graf 5 Školní úspěšnost

Graf 6 Vzhled a fyzická zdatnost

Graf 7 Úzkostnost

Graf 8 Popularita

Graf 9 Štěstí a spokojenost

Graf 10 Porovnání jednotlivých okruhů

Graf 11 Srovnání sportovců a nesportovců

Graf 12 Srovnání chlapců a dívek

Graf 13 Míry centrální tendence

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Souhlas ředitele školy

Příloha 2 Dotazník Vliv pravidelné pohybové aktivity na sebeúctu a pozitivní „self-concept“ u dětí a v dorostovém věku

PŘÍLOHA 1

Souhlas s vyplněním dotazníku

Vážený pane řediteli,

touto cestou bych Vás ráda požádala o souhlas s vyplněním dotazníku žáky Vaší školy, který bude sloužit jako podklad pro moji bakalářskou práci na téma Vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj sebeúcty a pozitivního „self-concept„ v dětském a dorosteneckém věku

Jmenuji se Tereza Rudová a jsem studentkou bakalářského oboru Sociálně zdravotní práce se zaměřením na vzdělávání na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Dotazník bude zdrojem informací pro výzkum, na kterém je založena bakalářská práce. Bude sloužit k porovnání socializace a psychiky dětí věnujících se pravidelnému pohybu a dětí nesportujících.

Dotazník bude zcela anonymní a odpovědi žáků nebudou poskytnuty jiným osobám a nijak neovlivní jejich prospěch. Jméno žáka či žákyně nebude nikomu přístupné. Každý žák má právo odmítnout vyplnění dotazníku či zodpovězení jakékoli otázky. V bakalářské práci nebudou uvedeny údaje o Vaší škole.

Prosím, potvrďte souhlas svým podpisem.

Děkuji Vám za laskavost a projevenou důvěru.

Dne .....

....

Studentka Ředitel/ka školy

PŘÍLOHA 2

Dotazník k bakalářské práci

Vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj sebeúcty a pozitivního "self-concept" v dětském a dorosteneckém věku

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci
Tereza Rudová

Milí žáci,
tímto Vás prosím o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci. Jeho pravdivé vyplnění mi umožní správné posouzení dané problematiky. Předem děkuji za Váš čas.

Zaškrtněte prosím, do jaké míry s daným tvrzením souhlasíte.	zcela souhlasím	spíše souhlasím	nemohu se rozhodnout	spíše nesouhlasím	zcela nesouhlasím
Ve škole se chovám vzorně.					
Když se stane něco špatného, bývá to má vina.					
Jsem dobrý člověk.					
Často zlobím.					
Hodně doma pomáhám.					
Rodiče jsou ze mě zklamaní.					
Bývám často chválen(a).					
Často se dostávám do problémů.					
Jsem chytrý/á.					
Často nerozumím probíranému učivu.					
Ve škole se dobrovolně hlásím.					
Dělám úkoly do školy na poslední chvíli.					
Umím dobře mluvit před třídou.					
Ve škole často nedávám pozor.					
Jsem dobrý čtenář.					
Snadno zapomínám, co se naučím.					
Nevadí mi, jak vypadám.					
Chtěl(a) bych vypadat jinak.					
Mám příjemnou tvář.					
Nejsem spokojený/á se svým vzhledem.					
Mám se rád(a) takový/á, jaký/á jsem.					

Při hrách a sportu jsem spíše divák, než aktivní hráč.					
Vypadám dobře.					
Při tělocviku často prohrávám.					

	zcela souhlasím	spíše souhlasím	nemohu se rozhodnout	spíše nesouhlasím	zcela nesouhlasím
Málokdy se vzdávám.					
Snadno se rozpláču.					
Většinou jsem veselý/a.					
Často bývám nervózní.					
Mám rád(a) výzvy.					
Jsem stydlivý/á.					
Věřím si.					
Často se bojím.					
Mám hodně přátel.					
Spolužáci si ze mě dělají legraci.					
Kamarádi mají rádi moje nápady.					
Je pro mě těžké se spřátelit.					
Jsem oblíbený/á.					
Do týmu mě často volí jako posledního.					
Jsem důležitý člen třídy.					
Necítím se jako součást kolektivu.					
Většinou mívám štěstí.					
Jsem často smutný/á.					
Pláču jen zřídka.					
Přál(a) bych si být jiný/á.					
Mám převážně dobrou náladu.					
Často se trápím.					
Jsem šťastná osoba.					
Mívám špatné myšlenky.					

Pohlaví	muž	žena	
Věk			
Pravidelně se věnuji pohybové aktivitě	ano	ne	
Pokud ano, jak často?	méně než 1x týdně	1x-2x týdně	více než 2x týdně

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Tereza Rudová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravovědy
Vedoucí práce:	RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Vlil pravidelné pohybové aktivity na rozvoj sebeúcty a pozitivního „self-concept“ v dětském a dorosteneckém věku
Název v angličtině:	The influence of regular physical aktivity on the development of self esteem and positive „self-concept“ in the childhood and teenagers.
Anotace práce:	Bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První část, teoretická, se zabývá charakteristikou dětského a dorosteneckého věku. Dále vymezuje pojmy sebeúcta, self-concept a pohybová aktivita. Cílem teoretické části je podrobně se seznámit s těmito pojmy a pochopit je. Druhá část, praktická, se zaměřuje na výzkum sebeúcty a pozitivního „self-concept“ v dorosteneckém věku. Cílem praktické části je zjistit, zda má pravidelná pohybová aktivita vliv na sebeúctu a pozitivní „self-concept“
Klíčová slova:	Dětský věk, dorostenecký věk, self-concept, sebeúcta, pravidelná pohybová aktivita

Anotace v angličtině:	The bachelor thesis consists of two parts. The first part, theoretical, deals with the characteristics of childhood and adolescence age. It further defines concepts of self-esteem, self-concept, and physical activity. The aim of the theoretical part is to get acquainted with these concepts and understand them. The second part, practical, focuses on the research of self-esteem and the positive "self-concept" in youthhood. The aim of the practical part is to determine whether regular exercise has an effect on self-esteem and a positive "self-concept"
Klíčová slova v angličtině:	Childhood, adolescent, self-concept, self-esteem, regular physical activity
Rozsah práce:	52
Jazyk práce:	Český